

राजीव गांधी राजधानी रायपुर में एक उच्च न्यायालय की स्थापना करवा रहे हैं। इसमें के वी गृह सचिव एन सी मोहन, आईबी के निदेशक एस जे प्रकाश, सीआरपीएफ के डीजल जनरल प्रताप सिंह, छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री अरुण देव गौतम के साथ अन्य वरिष्ठ अधिकारी मौजूद थे। इस अवसर पर विरोधी अभियानों पर हुए बयानों से सुरक्षा बलों की तैनाती और नई इकाइयों के लिए उनके भर्ती आंदोलनों को लेकर जांचें हो रही हैं।

बालको ने शिक्षकों को सम्मानित कर मनाया शिक्षक दिवस



कोरबा (छ.ग.गौरव)। शिक्षक वे धार्गदंडक होते हैं जो समाज का भविष्य गढ़ते हैं। शिक्षक दिवस के अवसर पर भारत एल्युमिनियम कंपनी लिमिटेड (बालको) ने उनके सम्पन्न और योगदान को सराहा। बालको प्रबंधन ने टाउनशिप के विभिन्न विद्यालयों का दौरा कर शिक्षकों को व्यक्तिगत रूप से धन्यवाद दिया। गुरु दिन ज्ञान न उपजे, गुरु दिन मिले न मोक्ष भाव को जीवित करते हुए बालको ने 400 से अधिक शिक्षकों का सम्मानित किया।

इस अवसर पर दिल्ली पब्लिक स्कूल, बालको टाउनशिप स्कूल

(बीटीएस), डीएवी, मिनीमाता, शासकीय कन्या विद्यालय, परसाभाव, एपनीएम, बालसदन, शिक्षानिकेतन, चंद्रोदेव, जीएस सेक्टर-5, स्वामी आत्मानंद तथा आदर्श मंदिर विद्यालयों का दौरा किया गया। प्रबंधन द्वारा शिक्षकों से संवाद किया गया और उनके अथक परिश्रम को सराहा। इस दौरान शिक्षकों को एक छोटा-सा उपहार भेंट कर उनके सम्पन्न और मेहनत को प्रणाम किया गया। शिक्षकों ने हर्ष और आत्मीयता से आभार को स्वीकार किया। यह केवल एक सम्मान समारोह नहीं था, बल्कि कृतज्ञता और संबंधों का पल था, जिसने बालको और स्थानीय शैक्षिक समुदाय के

बीच रिश्तों को और मजबूत किया। बालको की यह सार्थक पहल वास्तव में शिक्षक दिवस की भावना को प्रकट करती है और उन गुरुओं को सम्मान देती है जो अपना जीवन ज्ञान, संस्कार और राष्ट्र के उज्ज्वल भविष्य के निर्माण में समर्पित करते हैं। बालको की यह पहल केवल शिक्षकों के प्रति सम्मान ही नहीं, बल्कि समाज के भविष्य निर्माण में उनकी भूमिका को मान्यता देने का भी प्रतीक है। कंपनी ने एक बार फिर सिद्ध किया कि वह औद्योगिक प्रगति के साथ-साथ सामाजिक और शैक्षिक विकास में भी निरंतर योगदान दे रही है।



बांगो बांध की कम हुई रफ्तार छोड़ा जा रहा 5878 क्यूसेक पानी

कोरबा (छ.ग.गौरव)। पानी की आवक में कमी के कारण रविवार सुबह 6:30 बजे बांगो बांध का जलस्तर 357.69 मीटर तक पहुँच गया। गेट संख्या 4 एवं 7 जो 0.50-0.50 मीटर खुला था, उसे बंद कर दिया गया। परिणामस्वरूप, रेंड्रडल गेटों से कुल डिस्चार्ज 11756 क्यूसेक से घटकर 5878 क्यूसेक हो गया। वर्तमान में गेट संख्या 5 एवं 6 खुले हैं और जलविद्युत संयंत्रों की तीन इकाइयाँ पूरी क्षमता से चल रही हैं और 9000 क्यूसेक पानी छोड़ रही हैं। बांध से कुल डिस्चार्ज 14878 क्यूसेक है। पानी की आवक कम होने पर आवश्यकतानुसार गेट से डिस्चार्ज कम/बन्द किया जाएगा।

सीने में दर्द के साथ बिगड़ी तबियत, आरक्षक की मौत

कोरबा (छ.ग.गौरव)। पुलिस परिवार को न जाने किसकी नजर लग गई है कि लगातार तीन दिनों से हृदयसे दर हृदयसे हो रहे हैं। दो दिन पहले ही छोड़ रिसदी के तालाब में नहाने गए तीन पुलिस कर्मियों को तीन बच्चों की डूब जाने से अकाल मौत ने चुपों का पहाड़ तोड़ दिया तो वहीं शनिवार को निरीक्षक मंजूषा पांडेय को लंबी बीमारी के बाद स्वर्गवास हो गया। रविवार सुबह जिला पुलिस बल में कार्यरत आरक्षक वाहन चालक सुंदर कुमार लहरे का लगभग 36 वर्ष अग्रयायु में आत्मकत् निधन हो गया।

रक्षित निरीक्षक अनधराम पैकार ने बताया कि सुन्द लहरे डीएसपी मुख्यालय का वाहन चालक व सर्किट बाराद्वार निवासी था। बालको में वह फिलहाल पत्नी व 6 साल के बच्चे के साथ निवासरत था। सुबह करीब 5 बजे उसे हिचकी आई सीने में दर्द के साथ तबियत बिगड़ने पर सूचना बाद तत्काल डाक्यल 112 वाहन से उसे जिला अस्पताल लाया गया जहाँ परीक्षण उपरांत चिकित्सक ने मृत घोषित कर दिया। आरक्षक लहरे के निधन का समाचार फैलते ही पुलिस महकमें में शोक की लहर एक बार फिर दौड़ पड़ी है। सूचना उपरांत उसके परिजन कोरबा पहुँच गए हैं। जिला अस्पताल में पोस्टमार्टम के पश्चात श्राव उनके सुपुत्र किया जाएगा एवं अंतिम संस्कार संभवतः गृहग्राम में होगा।



जीएसटी सुधार से मध्यमवर्ग को बड़ी राहत, अर्थव्यवस्था में आगूनी नई ऊर्जा - केंद्रीय मंत्री अरविनी वैष्णव

नई दिल्ली, 07 सितम्बर (एजेंसी)। वित्तीय मोर्चे पर एक बड़े कदम के तहत केंद्र सरकार ने गुड्स एंड सर्विसेस टैक्स (जीएसटी) में व्यापक सुधार कर आम और खास, विशेषकर मध्यमवर्गीय परिवारों को बड़ी राहत दी है। केंद्रीय मंत्री अरविनी वैष्णव ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में लिए गए इस फैसले से न केवल रोजगारों के खर्च कम होंगे बल्कि देश की अर्थव्यवस्था को भी गति मिलेगी।

वैष्णव ने बताया कि पहले इनकम टैक्स में सुधार कर 12 लाख रुपये तक की आय पर



छूट दी गई थी। अब जीएसटी दरों में कमी और सरलीकरण कर मध्यमवर्गीय परिवारों को बड़ा फायदा मिलेगा। उन्होंने कहा कि रोटी, कपड़ा, मकान जैसी बुनियादी वस्तुओं से लेकर टीवी, रेफ्रिजरेटर, मोबाइल, पावर बैंक और सोलर पैनल जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों तक, लगभग हर घर में इस्तेमाल होने वाली चीजों पर टैक्स का बोझ घटा है।

उन्होंने कहा कि देश की जीडीपी करीब 330 लाख करोड़ रुपये है, जिसमें 202 लाख करोड़ का हिस्सा खपत का है। यदि जीएसटी राहत से खपत 10% भी बढ़ती है तो 20

साइकिल शुरू होगी। ग्रामीण और साधारण उपभोक्ताओं तक इस संदेश को पहुँचाने के लिए पार्टी व सरकार चोपाली, जन्मभाओं और मीडिया के जरिए व्यापक अभियान चलाएंगी।

इलॉन्ग टर्म में स मैनुफैक्चरिंग पर विशेष रूप से बात करते हुए वैष्णव ने कहा कि पिछले 11 वर्षों में इस सेक्टर का उत्पादन 6 गुना और निर्यात 8 गुना बढ़ा है। आज 25 लाख लोग इसमें रोजगार पा रहे हैं और मोबाइल फोन से लेकर बैटरी और चिप तक का उत्पादन देश में हो रहा है।

केंद्रीय मंत्री ने जोर देकर कहा कि मध्यमवर्गीय परिवारों के हृदय में बचत बढ़ेगी। यह बचत या तो सेविंग में जाएगी, या लोग अधिक सामान खरीदेंगे, या फिर निवेश करेंगे। इन तीनों गतिविधियों से अर्थव्यवस्था को नया बल मिलेगा और पॉजिटिव सेमीकंडक्टर और एपीआई

(फार्मा) मैनुफैक्चरिंग भी भारत में शुरू हो चुकी है। उन्होंने भरोसा दिलाया कि सभी उद्योग सघों में वादा किया है कि जीएसटी रियायतों का सीधा लाभ उपभोक्ताओं तक पहुँचेगा।

वैष्णव ने कहा कि यह सरकार केवल टैक्स स्ट्रक्चर को सरल बनाने तक सीमित नहीं है बल्कि आत्मनिर्भर भारत और आर्थिक विकास की दिशा में एक नया अध्याय है।

अधेड़ के खाते से 4 लाख 80 हजार पार

रायपुर, 7 सितंबर (एजेंसी)। अधेड़ के मोबाइल

सकल दिग्दर्शक जैन समुदाय के पर्युषण पर्व के दौरान अनंत चतुर्दशी पर शनिवार को उत्तम ब्रह्मचर्यदिवस पर 12 वे तीर्थंकर वासुपूज्य भगवान का मोक्ष कल्याणक महोत्सव कृप धाम से मनाया गया। जैन धर्म में दसलक्षण पर्युषण महापर्व भाद्र शुक्ल पंचमी से चतुर्दशी तक मनाया जाता है। प्रत्येक दिवस के मध्यः क्षमा मायव, आर्जव, शौच, सत्य, संयम, पार, स्वांग, आर्किचन, ब्रह्मचर्य जैसे अनन्य फलदायी गुणों को धारण कर अनंत कर्मों की निर्जरा कर अनंत पुण्य का आश्रय कर जीवन को वैराग्य की ओर अग्रसर किया जात है।

6 सितंबर, भाद्रपद शुक्लपक्ष अनंत चतुर्दशी वीर निर्वाण संवत् 2551 को आदिनाथ दिग्दर्शक जैन ब्रह्ममंदिर में पारश्वनाथ भगवान की वेदी के समक्ष श्रावक गणों ने 12 वे तीर्थंकर वासुपूज्य भगवान का

रायपुर, 7 सितंबर (एजेंसी)।

सकल दिग्दर्शक जैन समुदाय के पर्युषण पर्व के दौरान अनंत चतुर्दशी पर शनिवार को उत्तम ब्रह्मचर्यदिवस पर 12 वे तीर्थंकर वासुपूज्य भगवान का मोक्ष कल्याणक महोत्सव कृप धाम से मनाया गया। जैन धर्म में दसलक्षण पर्युषण महापर्व भाद्र शुक्ल पंचमी से चतुर्दशी तक मनाया जाता है। प्रत्येक दिवस के मध्यः क्षमा मायव, आर्जव, शौच, सत्य, संयम, पार, स्वांग, आर्किचन, ब्रह्मचर्य जैसे अनन्य फलदायी गुणों को धारण कर अनंत कर्मों की निर्जरा कर अनंत पुण्य का आश्रय कर जीवन को वैराग्य की ओर अग्रसर किया जात है।

6 सितंबर, भाद्रपद शुक्लपक्ष अनंत चतुर्दशी वीर निर्वाण संवत् 2551 को आदिनाथ दिग्दर्शक जैन ब्रह्ममंदिर में पारश्वनाथ भगवान की वेदी के समक्ष श्रावक गणों ने 12 वे तीर्थंकर वासुपूज्य भगवान का



मोक्ष कल्याणक दिवस पर प्रातः काल श्रीजी को पाण्डुक शीला में विराजमान कर शुद्ध प्रासुक जल शुद्धि पत्र पंज कर शुद्ध किया गया। सभी उपस्थित श्रावकों ने बारी बारी रजत कलशों से श्रीजी का प्रासुक जल से जलाअभिषेक किया। अभिषेक उपरांत स्मरपूजं विश्व में सुखसमृद्धि शान्ति को कामना हेतु शान्ति धारा की गई। शान्ति धारा कर सभी ने भगवान की समता भाव के साथ भक्तिगुण आरती कर नियम नियम पूजा के

समय अष्टद्वयों से निर्मित अर्घ्य से दश लक्षण पूजा, सोलह काष्ठ पूजा, वासुपूज्य भगवान की पूजा के साथ बारहवें तीर्थंकर वासुपूज्य भगवान का मोक्ष दिवस मनाया। विशेष पूजा कर हों भाद्रपदशुक्लचतुर्दश्या में मोक्षमंगल पण्डितगण श्रीवासुपूज्यजनेन्द्राय अर्घ्य निवेणामांति स्वांग मंत्रोच्चार के साथ श्रीफल एवं निर्वाण लड्डू चढाया। वासुपूज्य भगवान की जयकारों से पूरा जिनालय गुंजायमान हो गया

पूर्व उपाध्यक्ष श्रेयश जैन बालू ने बताया कि पर्युषण पर्व के अंतिम दिवस उत्तम ब्रह्मचर्य दिवस के दिन हमें काम, क्रोध, द्वेष, ईर्ष्या आदि से खुद को दूर रखना चाहिए। आत्मा में रमना और रहना हो उत्तम ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य धर्म आग को पानी और शीतला को इंसान बनाता है। हमें अपनी इच्छाशक्ति का भी मजबूती के साथ पालन करना चाहिए। वासुपूज्य भगवान की निर्वर्णन में इतना बहुत जरूरी है। पर्युषण पर्व मोक्ष मार्ग का

अनुगामी बनाता है। हमारी आंतरिक शुद्धि होती है। तत्पश्चात, ज्ञान और संयम को जड़ ब्रह्मचर्य ही है। एक तरह से पर्युषण पर्व प्रतिवर्ष हमारे भीतर दया, क्षमा और मानवता को जगाता है। जैन धर्म में अनंत शब्द से आशय यह भी है कि अनंतताओं की कणायों का शमन कर, अनंत पुण्य का अर्जन करना। इस दिवस उत्तम ब्रह्मचर्य धर्म का पालन किया जाता है। जैन श्रावक श्राविकाओं द्वारा व्रत-उत्वास आदि रखते जाते हैं। जैन धर्म के 12 वे तीर्थंकर वासुपूज्य भगवान का निर्वाण कल्याणक भी मनाया जाता है और इसी के साथ दशलक्षण पर्व का समापन हो जाता है। अगले दिन सभी समाज जैन पर्युषण महापर्व पर व्रत करने वाले तत्पश्चात का परिणाम करते हैं और सत्पन्न करने हैं और सामूहिक रूप क्षमा एवं ममा का जीवन पर्यंत, वर्ष भर हुए निर्वर्णन में इतना बहुत जरूरी है। पर्युषण पर्व मोक्ष मार्ग का

रोबोटिक सर्जरी छत्तीसगढ़ में चिकित्सा सुविधाओं के विकास में एक नया आयाम - मुख्यमंत्री

एम्स रायपुर में 'देव हस्त' रोबोटिक सर्जिकल सिस्टम का मुख्यमंत्री ने किया शुभारंभ, सीएम ने स्वयं किया 'देव हस्त' पर पहला ड्राई लेब डिसेक्शन

रायपुर, 7 सितंबर (एजेंसी)। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने राजधानी रायपुर स्थित एटीबीध में अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) में मध्य भारत के शासकीय स्वास्थ्य संस्थानों के प्रथम रोबोटिक सर्जिकल सिस्टम 'देव हस्त' का शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि रोबोटिक सर्जरी छत्तीसगढ़ में चिकित्सा सुविधाओं के विकास में एक नया आयाम है। यह ऐतिहासिक क्षण प्रदेश की जनता को अत्याधुनिक और बेहतर उपचार उपलब्ध कराने की दिशा में मील का पत्थर साबित होगा।

मुख्यमंत्री श्री साय ने स्वयं 'देव हस्त' पर पहला ड्राई लेब डिसेक्शन कर इस अत्याधुनिक तकनीक की औपचारिक शुरुआत की। यह सिस्टम मध्य भारत के किसी शासकीय स्वास्थ्य संस्थान में स्थापित होने वाला पहला रोबोटिक सर्जिकल सिस्टम है।

मुख्यमंत्री श्री साय ने इस अवसर पर एम्स रायपुर में छत्तीसगढ़ सहित अन्य राज्यों से भर्ती होने वाले मरीजों के परिजनों के दृष्टाने की सुविधा हेतु एम्स रायपुर में सर्व-सुविधायुक्त परिवार निवास निर्माण की घोषणा भी की।

मुख्यमंत्री ने कहा कि डॉक्टरों को धरती पर भगवान का रूप माना जाता है क्योंकि वे हमें जीवन प्रदान करते हैं। आज जिस मोर्चा पर हमारे देश के डॉक्टरों को काम करना है, उसे 'देव हस्त' नाम दिया गया है। इसका लाभ न केवल छत्तीसगढ़ बल्कि एम्स रायपुर में भर्ती होने वाले अन्य राज्यों के मरीजों को भी मिलेगा। एम्स रायपुर उच्च शिक्षा चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराने में लगातार मील का पत्थर साबित हो रहा है।

मुख्यमंत्री श्री साय ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा



कि एम्स रायपुर से मुझे विशेष लगाव है। उन्होंने कहा कि जब रायपुर एम्स के निर्माण की स्वीकृति मिली, उस समय मैं सांसद था और प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी से छत्तीसगढ़ में एम्स की शाखा स्थापित करने का आग्रह किया था। यह आवश्यक था ताकि दिल्ली स्थित एकमात्र एम्स पर मरीजों का दबाव कम हो और अन्य राज्यों के लोगों को भी उच्चस्तरीय चिकित्सा सुविधाएं उनके राज्य में ही उपलब्ध हो। हमारा सीमापार है कि जिन छह राज्यों में एम्स स्थापित करने की स्वीकृति मिली, उनमें छत्तीसगढ़ भी शामिल था। मुख्यमंत्री श्री साय ने परिवर्तन निवास की घोषणा करते हुए कहा कि दूर-दूर से आने वाले मरीजों के परिजनों के दृष्टाने की सुविधा कितनी आवश्यक है, यह मैं भली-भांति समझता हूँ। सांसद

रहते हुए दिल्ली स्थित मेरे आवास को लोग 'मिनी एम्स' कहते थे क्योंकि वहाँ मैं मरीजों के परिजनों को रुकने की व्यवस्था करता था। जनसेवा का यह कार्य मेरे दिल के बेहद करीब है। 2014 से 2019 के संसदीय कार्यकाल में मैंने लगभग 12 करोड़ रुपये प्रधानमंत्री राहत कोष से मरीजों को दिलवाए थे। रायपुर में भी कुनकुरी सदर में मरीजों के परिजनों की व्यवस्था की गई है, जिसका लाभ पूरे प्रदेश के लोग उठते हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि बीते 20 महीनों में सरकार बनने के बाद राज्य में पाँच नए मेडिकल कॉलेजों को स्वीकृति मिली है और स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार की दिशा में लगातार प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि नवा रायपुर में 5,000 बिस्तरों की क्षमता वाली मेडिसिटी का निर्माण किया जा रहा है। छत्तीसगढ़ राज्य गठन के समय मात्र एक मेडिकल कॉलेज था, जबकि आज प्रदेश में 15 मेडिकल कॉलेज संचालित हैं। उन्होंने कहा कि जीवशैली और खान-पान में बदलाव के कारण कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों में वृद्धि हुई है और इनका इलाज भी महंगा होता है। इसी वजह से प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने आयुष्मान भारत योजना प्रारंभ की, जिसके अंतर्गत गरीब वर्ग के लोगों को पाँच लाख रुपये तक का निःशुल्क उपचार उपलब्ध है। अब वह चंदन योजना के तहत 70 वर्ष से अधिक आयु के सभी वर्ग के मरीजों को भी स्वास्थ्य प्रदान की जा रही है। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्याम बिहारी जासवाल ने कहा कि समय के साथ जहाँ चिकित्सा सुविधाएं बढ़ रही हैं, वहीं बीमारियों का दायरा भी बढ़ रहा है।

चेहरे को हाइड्रेट करने के लिए घर पर बनाएं टोनेर, आसान है बनाना

चेहरे को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी है। यह त्वचा को पोषण देने और उसे स्वस्थ रखने में मदद करता है। बाजार में कई तरह के टोनेर मिलते हैं, लेकिन घर पर बने टोनेर का कोई मुकाबला नहीं। ये न केवल सस्ते होते हैं, बल्कि इनमें पर्यावरणिक तत्व भी नहीं होते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और असरदार टोनेर की विधि बताएंगे, जिन्हें आप घर पर आसानी से बना सकते हैं।

गुलाब जल और खीर का टोनेर

गुलाब जल और खीर का मिश्रण एक बेहतरीन टोनेर है। इसके लिए आपको ताजे गुलाब की पंखुड़ियाँ और खीर का रस

चाहिए। सबसे पहले गुलाब की पंखुड़ियों को पानी में उबालें और ढंका होने दें, फिर उसे साफ बोतल का रस मिलाएं। इस मिश्रण को एक साफ बोतल में भरकर ठंडा रखें और रोजाना सुबह और शाम चेहरे पर लगाएं। यह आपके चेहरे को ताजगी देगा और उसे हाइड्रेट रखेगा।

नींबू और नारियल पानी का टोनेर

नींबू और नारियल पानी का टोनेर ताजगी और ऊर्जा देता है। इसके लिए आपको एक कप नारियल पानी लें और उसमें एक चम्मच नींबू का रस मिलाएं, फिर इस मिश्रण को एक सफ बोतल में भर लें। रोजाना सुबह और शाम अपने चेहरे पर छिड़कें और हल्के



हाथों से थपथपाएं ताकि यह अच्छी तरह से सोख ले। यह टोनेर आपको त्वचा को हाइड्रेट रखेगा और उसे चमकदार बनाएगा।

सेब का सिरका और पानी का टोनेर

सेब का सिरका प्राकृतिक एंटीसेप्टिक होता है, जो त्वचा की गंदगी को हटाता है। इसके लिए आपको एक कप पानी लें और उसमें एक चम्मच सेब का सिरका मिलाएं, फिर इस मिश्रण को एक सफ बोतल में भर लें। रोजाना रात को सोने से पहले अपने चेहरे पर छिड़कें और हल्के

एलोवेरा जेल और गुलाब जल का टोनेर

एलोवेरा जेल में ठंडक देने वाले गुण होते हैं, जो त्वचा को आराम पहुंचाते हैं। इसके लिए आपको दो चम्मच एलोवेरा जेल लें और उसमें एक चम्मच गुलाब जल मिलाएं। इस मिश्रण को एक साफ बोतल में भरकर ठंडा रखें और रोजाना रात को सोने से पहले अपने चेहरे पर लगाएं। यह टोनेर आपको त्वचा को हाइड्रेट रखेगा और उसे मुलायम बनाएगा।

ग्रीन टी और नींबू का टोनेर

ग्रीन टी में ऐसे तत्व होते हैं, जो त्वचा को युवा बनाए रखने में मदद करते हैं। इसके लिए आपको एक कप ग्रीन टी

बनाकर उसमें थोड़ा-सा नींबू रस मिलाएं। इस मिश्रण को ठंडा होने दें, फिर इसे एक साफ बोतल में भरकर ठंडा रखें और रोजाना सुबह और शाम अपने चेहरे पर लगाएं। इन सभी घरेलू टोनेरों का इस्तेमाल करके आप अपनी त्वचा को न केवल साफ-सुथरी रख सकते हैं, बल्कि उसे हाइड्रेट भी कर सकते हैं। सेब का सिरका प्राकृतिक एंटीसेप्टिक होता है, जो त्वचा की गंदगी को हटाता है। इसके लिए आपको एक कप पानी लें और उसमें एक चम्मच सेब का सिरका मिलाएं, फिर इस मिश्रण को एक सफ बोतल में भर लें। रोजाना रात को सोने से पहले अपने चेहरे पर छिड़कें और हल्के हाथों से थपथपाएं।

टूटते-झड़ते बालों का कारण, आपकी आदतें, जल्द कर लें सुधार

क्या आपको भी समय से पहले ही हेयर फॉल की समस्या का सामना करना पड़ रहा है? अगर हाँ, तो जरूरी नहीं है कि तनाव की वजह से ही आपके बाल झड़ रहे हों। आपकी कुछ ख़ुबियाँ भी हेयर फॉल के लिए जिम्मेदार साबित हो सकती हैं।

क्या आप हेयर वॉश के बाद गोले बालों में कंधी करने लगते हैं? अगर हाँ, तो आपको अपनी इस आदत को सुधार लेना चाहिए। हेयर फॉल की समस्या से बचने के लिए जब आपके बाल सुख जाएँ, आपको तभी उन्हें कंधी को मदद से सुलझाना चाहिए।

क्या आप बहुत ज्यादा टाइट हेयर स्टाइल बनाते हैं? किसी हुई पोनीटेल या फिर जुड़ा बालों को लो लो एक हप्ते में दो से ज्यादा बार शैप करते हैं, उन्हें भी हेयर फॉल की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। इसके अलावा आपकी जानकारी के लिए बता दें कि हेयर वॉश के लिए ज्यादा गर्म पानी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, वरना आपकी हेयर हेल्थ डैमेज हो सकती है।

क्या आप हेयर फॉल की समस्या को पैदा होने से रोकना चाहते हैं, तो आपको अपनी इस आदत को सुधार लेना चाहिए।

जो लोग एक हप्ते में दो से ज्यादा बार शैप करते हैं, उन्हें



ही हेयर फॉल की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। इसके अलावा आपकी जानकारी के लिए बता दें कि हेयर वॉश के लिए ज्यादा गर्म पानी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, वरना आपकी हेयर हेल्थ डैमेज हो सकती है।

टाइट हेयर स्टाइल बनाते हैं? किसी हुई पोनीटेल या फिर जुड़ा बालों को लो लो एक हप्ते में दो से ज्यादा बार शैप करते हैं, उन्हें भी हेयर फॉल की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। इसके अलावा आपकी जानकारी के लिए बता दें कि हेयर वॉश के लिए ज्यादा गर्म पानी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, वरना आपकी हेयर हेल्थ डैमेज हो सकती है।

ब्रेकअप के कारण दुखी है आपका मन, बेहतर महसूस करने के लिए करें काम

लोग कहते हैं कि किसी रिश्ते के टूटने का दर्द ईसान को अंदर से भी तोड़ देता है। ब्रेकअप होने के बाद सामान्य जीवन जीना मुश्किल हो जाता है और मन हर वक दुखी रहता है। कुछ लोग तो इस वजह से अवसाद और चिंता का शिकार हो जाते हैं। हालाँकि, एक कमजोर रिश्ते की याद में खुद को परेशान करना सही नहीं है। हम आपको कुछ डेटिंग टिप्स देंगे, जिन्हें अपनाने से आपको ब्रेकअप से उबरने में मदद मिलेगी।

जो हुआ उसे स्वीकार करें जब कोई भी रिश्ता टूटता है तो हम दिल में उम्मीद लिए बैठे रहते हैं कि कुछ दिनों में सब ठीक हो जाएगा। हालाँकि, हकीकत इससे अलग होती है और उसे स्वीकार किए बिना आप बहुत नापुर्माना न होंगे। इसीलिए, इस बात को जल्द से जल्द स्वीकार करें कि ब्रेकअप अमरल में हो गया है और जो भी कर रहे हैं। हालाँकि, ऐसा करना आपको जीवन में कभी आगे बढ़ने नहीं देगा। रिश्ता टूटने के बाद



बारे में सोचें।

उस व्यक्ति के बारे में बात करने और सोचने से बचें ब्रेकअप के बाद अपने साथी की यादों को दिल से निकालना सबसे कठिन होता है। कुछ लोग इस वजह से अपने पक्ष को बार-बार फोन करते रहते हैं या दिनभर उनके बारे में सोचते रहते हैं। हालाँकि, ऐसा करना आपको जीवन में कभी आगे बढ़ने नहीं देगा। रिश्ता टूटने के बाद

उनके बारे में न सोचने की कोशिश करें। चाहे आपको कितनी भी तकलीफ क्यों न हो, उनसे बात करने या मिलने की गलती न करें। अपने करीबियों से बात करें और उनसे मिलें

ब्रेकअप के बाद लोग दर्द को अपने दिल में ही दबाकर रखते हैं। इससे तनाव बढ़ जाता है, किसी काम में मन नहीं लगता है और धीरे-धीरे वे अवसाद का शिकार हो

जाते हैं। अपनी भावनाओं को छिपाने के बजाय अपने करीबियों से साझा करना बेहतर होता है। अपने दोस्तों या परिवार वालों से बात करके अपने मन का बोझ हल्का कर लें। अपनी के साथ वक बिताते से आपको खुशी महसूस होगी और आप जल्दी चीजों को भूल पाएंगे।

खुशी देने वाली गतिविधियाँ करें हम जानते हैं कि रिश्ता

टूटने का दर्द इतना ज्यादा होता है कि किसी चीज में मन नहीं लगता। हालाँकि, अगर आप आगे बढ़ना चाहते हैं तो कुछ ऐसी गतिविधियाँ करें, जो आपको खुशी देती हों। इससे आपका ध्यान बटेगा, नकारात्मक विचारों से छुटकारा मिलेगा और आप दोबारा खुद की प्रतिभा को पहचान सकेंगे। अपने दोस्तों संग घूमने जाएँ, कोई रचनात्मक गतिविधि अपनाएँ, पर्सदीदा खाएँ या फिर किसी प्यारे जानवर को घर ले आएँ।

खुद को व्यस्त रखें ब्रेकअप काम-काज को अन्देखा करने का बहाना नहीं हो सकता। आपको अपने दर्द से उबरने की कोशिश करने के साथ-साथ अपने पुराने रुटीन में भी वापस आना होगा। सुबह जल्दी उठकर ध्यान लगाएँ, खान-पान का ध्यान रखें, अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करें और खाली न बैठें। खुद को काम में व्यस्त रखने से आपको पक्ष के बारे में सोचने का समय नहीं मिलेगा और धीरे-धीरे वह आपके दिल और दिमाग से निकल जाएंगे।

पुराना प्रेशर कुकर बदलने का सही समय कब है? इन संकेतों से लगाएं पता

प्रेशर कुकर एक जरूरी रसोई उपकरण है, जो खाना पकाने में मदद करता है। हालाँकि, समय के साथ इसकी कार्यक्षमता प्रभावित होती है। कई लोग यह नहीं समझ पाते कि उन्हें अपना पुराना प्रेशर कुकर कब बदलना चाहिए। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे संकेत देंगे, जो बताते हैं कि कब आपको अपना पुराना प्रेशर कुकर बदल लेना चाहिए ताकि खाना पकाने का अनुभव सुरक्षित और प्रभावी बना रहे।

अगर ढक्कन ठीक से बंद न हो पाएगा

अगर आपका प्रेशर कुकर का ढक्कन ठीक से बंद नहीं हो रहा है तो इसे तुरंत बदल देना चाहिए। ढक्कन का सही तरीके से बंद न होना आपके लिए खतरनाक हो सकता है क्योंकि इससे भाप बाहर निकल सकती है और जलान या चोट का कारण बन सकती है। नए प्रेशर कुकर में हमेशा यह सुनिश्चित करें कि ढक्कन पूरी तरह से सील हो ताकि खाना सुरक्षित तरीके से पक सके।



अगर सीलिंग रिंग खराब हो गई हो

सीलिंग रिंग प्रेशर कुकर के जरूरी हिस्सों में से एक होती है। अगर यह क्षतिग्रस्त हो जाती है तो इसे तुरंत बदल देना चाहिए। खराब बंद करीक से खाना पकाने में दिक्कत हो सकती है और यह आपके लिए खतरनाक भी हो सकता है। नए प्रेशर कुकर में हमेशा इस हिस्से की गुणवत्ता पर ध्यान दें ताकि खाना सुरक्षित तरीके से पक सके।

अगर लंबे समय तक इस्तेमाल किया गया हो

अगर आप अपने प्रेशर कुकर का लंबे समय तक इस्तेमाल किया है तो उसे बदल लेना चाहिए। आम तौर पर 5-7 साल बाद प्रेशर कुकर को बदल देना चाहिए ताकि खाना पकाने का अनुभव सुरक्षित और अच्छा बना रहे। पुराने प्रेशर कुकर में

कई बार समस्या आ जाती है जैसे कि दरारें, रिसाव आदि जो आपके लिए खतरनाक हो सकते हैं। इन संकेतों पर ध्यान देकर आप अपने प्रेशर कुकर की सुरक्षित और प्रभावी बना सकते हैं। सीलिंग रिंग प्रेशर कुकर के जरूरी हिस्सों में से एक होती है। अगर यह खराब हो जाती है तो इसे तुरंत बदल देना चाहिए। यह रिंग भाग को अंदर ही रखती है और खाना अच्छे से पकाने में मदद करती है। खराब रिंग से भाप बाहर निकल सकती है, जिससे जलान या चोट लगने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए समय-समय पर इसे चेक करते हैं। अगर प्रेशर रिलीज वेंट ब्लॉक हो जाए प्रेशर रिलीज वेंट ब्लॉक प्रेशर कुकर में अत्यधिक दबाव को नियंत्रित करने में मदद करता है। अगर यह ब्लॉक खराब हो जाता है या कहीं से टूट जाता है तो तुरंत नया प्रेशर कुकर खरीद लेना चाहिए।

खराब वेंट ब्लॉक से खाना पकाने में दिक्कत हो सकती है और यह आपका लिए खतरनाक भी हो सकता है। नए प्रेशर कुकर में हमेशा इस हिस्से की गुणवत्ता पर ध्यान दें ताकि खाना सुरक्षित तरीके से पक सके। अगर प्रेशर कुकर में नया बॉटम पेन खरीद लें ताकि खाना पकाने का अनुभव सुरक्षित और अच्छा बना रहे। अगर लंबे समय तक इस्तेमाल किया गया हो

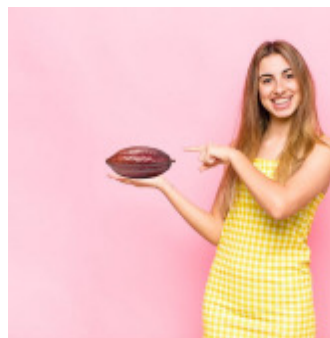
अगर आप अपने प्रेशर कुकर का लंबे समय तक इस्तेमाल किया है तो उसे बदल लेना चाहिए। आम तौर पर 5-7 साल बाद प्रेशर कुकर को बदल देना चाहिए ताकि खाना पकाने का अनुभव सुरक्षित और अच्छा बना रहे। पुराने प्रेशर कुकर में

कोको भी है एक फल, जानिए इससे मिलने वाले स्वास्थ्य लाभ

कोको एक फल है, जिससे चॉकलेट बनाई जाती है। यह फल कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इसका उपयोग सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। कोको में ऐसे तत्व होते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा कोको का सेवन दिल की सेहत, मानसिक स्वास्थ्य और त्वचा की देखभाल के लिए भी किया जा सकता है। आइए जानते हैं कि कोको का सेवन करने से क्या-क्या लाभ मिल सकते हैं।

दिल की सेहत के लिए है लाभदायक

कोको में कुछ खास तत्व होते हैं, जो दिल की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। ये तत्व रक्तचाप को कम करने, रक्त संचार को बेहतर बनाने और दिल को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा कोको का सेवन करने से खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम होता है, जिससे दिल की बीमारी का खतरा घटता है। रोजाना कोको का सेवन करने से दिल संबंधित समस्याओं का जोखिम कम होता है और शरीर स्वस्थ रहता है।



त्वचा की देखभाल के लिए है अच्छा

कोको में मौजूद तत्व त्वचा को देखभाल करने में मदद कर सकते हैं। ये तत्व त्वचा को सूख कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम होता है, जिससे दिल की बीमारी का खतरा घटता है। रोजाना कोको का सेवन करने से दिल संबंधित समस्याओं का जोखिम कम होता है और शरीर स्वस्थ रहता है।

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने में है सहायक

कोको का सेवन मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद तत्व मानसिक में रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं, जिससे मानसिक को अधिक ऑक्सीजन मिलती है, और मानसिक थकान दूर होती है। इसके अलावा कोको का सेवन करने से याददाश्त भी बेहतर होती है और मानसिक की कार्यक्षमता में सुधार होता है। नियमित रूप से कोको का सेवन करने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है और मानसिक

रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती प्रदान करने में है कारगर

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए भी कोको का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद तत्व शरीर की रक्षा प्रणाली को मजबूत बनाते हैं, जिससे शरीर संक्रमण से लड़ने में सक्षम होता है। इसके अलावा कोको में मौजूद तत्व त्वचा की सूजन को कम करते हैं और इसे स्वस्थ बनाए रखते हैं। नियमित रूप से कोको का सेवन करने से त्वचा की चमक बढ़ती है और यह अधिक युवा दिखती है।

वजन प्रबंधन में है सहायक

वजन प्रबंधन के लिए भी कोको का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद फाइबर पेट भरने का अहसास देता है, जिससे बार-बार भूख नहीं लगती और ज्यादा खाने से बचाव होता है। इसके अलावा कोको शरीर की ऊर्जा को बढ़ाता है, जिससे शरीर चर्बी को तेजी से जलाता है। नियमित रूप से कोको का सेवन करने से वजन में सुधार होता है और मानसिक

अधिक सक्रिय रहता है। त्वचा की देखभाल के लिए है अच्छा

कोको में मौजूद तत्व त्वचा को देखभाल करने में मदद कर सकते हैं। ये तत्व त्वचा को सूख कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम होता है, जिससे दिल की बीमारी का खतरा घटता है। रोजाना कोको का सेवन करने से दिल संबंधित समस्याओं का जोखिम कम होता है और शरीर स्वस्थ रहता है।

वजन प्रबंधन में है सहायक

वजन प्रबंधन के लिए भी कोको का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद फाइबर पेट भरने का अहसास देता है, जिससे बार-बार भूख नहीं लगती और ज्यादा खाने से बचाव होता है। इसके अलावा कोको शरीर की ऊर्जा को बढ़ाता है, जिससे शरीर चर्बी को तेजी से जलाता है। नियमित रूप से कोको का सेवन करने से वजन में सुधार होता है और मानसिक

आईशैठो को मेकअप के लिए कई तरीकों से करें इस्तेमाल, मिलेगा बेहतरीन लुक

आइलैंड एक्सटेंशन को खूने और खींचने से बचें
आइलैंड एक्सटेंशन बचाने के बाद खूने-भारा खूने या
खींचने से बचें क्योंकि इससे आपकी आइलैंड एक्सटेंशन कमजोर
हो सकती है। अगर आपको खुलना हो रही हो तो कल्पे हवायें से
खुलाएं या आइलैंड ब्रश का उपयोग करें। इसके अलावा कभी भी
आइलैंड एक्सटेंशन को खींचने की कोशिश न करें, इससे आपकी
प्राकृतिक आइलैंड भी निकल सकती है। ऐसा करने से आपकी
आइलैंड एक्सटेंशन को उन काम हो सकती है।

नियमित रूप से आइलैंड ब्रश का करें इन्तरेमल
आइलैंड एक्सटेंशन को साफ रखने के लिए नियमित रूप से
आइलैंड ब्रश का उपयोग करें। इससे आपकी आइलैंड से सही
नियमित में रंगा और हद आकृति दिखेगा। उन सल टिप को
अपनाएं या अपनी आइलैंड एक्सटेंशन को सीधैर रख सकते

अपनी लक्जरी ब्रांड वाली सैंडल की ऐसे करें देखभाल, लंबे समय तक रहेंगी नए जैसी

अपनी लक्जरी ब्रांड वाली सैंडल की ऐसे करें देखभाल, लंबे समय तक रहेंगी नए जैसी महिलाओं को महंगे और लक्जरी ब्रांड वाली सैंडल खरीदने का शौक होता है। ये सैंडल डिजाइनर होती हैं, जिन्हें उच्च गुणवत्ता वाले सामान का इस्तेमाल करके तैयार किया जाता है। इनकी कीमत लाखों में होती है, जिस कारण इन्हें अच्छी तरह से रखना और इनकी सही देखभाल करना जरूरी हो जाता है। आज के फैशन टिप्स में हम आपको लक्जरी ब्रांड वाली सैंडल की देखभाल करने के तरीके बताएंगे, जिसकी मदद से वे नए जैसी बनी रहेंगी।

अच्छी तरह साफ करें

जाहिर सी बात है कि जब आप सैंडल पहनेंगी तो उनमें धूल-मिट्टी और गंदगी तो लगेगी ही। ऐसे में आपको उन्हें रखने

से पहले अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए। नियमित रूप से उन्हें साफ करने से वे लंबे समय तक चलेगी और नए जैसी आएंगी। इसके लिए एक साफ और मुलायम कौटन के कपड़े से सैंडल को साफें। आप कपड़े पर सैंडल और जूते साफ करने वाली क्रोम या अन्य पदार्थ भी लगा सकती हैं।

समय-समय पर ठीक करवाती रहें

कई बार ऐसा होता है की सैंडल का निचला हिस्सा या हील घिसने के कारण कमजोर हो जाती है। इससे उनके टूटने या खराब होने का खतरा रहता है। यह ज्यादातर उन सैंडल के साथ होता है, जिन्हें ज्यादा पहना जाता है। अगर आपको ऐसा लगे कि आपको सैंडल खराब हो रही है तो तुरंत पेशेवर के पास जा कर उन्हें ठीक करवा लें। इससे उनका



जीवन बढ़ जाएगा, यानि कि वे लंबे समय तक इस्तेमाल करने लायक रहेंगी।

ठीक तरह से रखें

सैंडल को नए जैसा बनाए रखने के लिए उन्हें सही तरह से स्टोर करना भी बेहद जरूरी होता है। अगर आप किसी भी स्थान पर अपनी लक्जरी सैंडल को बिना सोचे समझे रख देती हैं तो वे जल्दी खराब हो जाएंगी। उन्हें किसी अलमारी में व्यवस्थित तरीके से रखें, जो अच्छी तरह साफ की गई हो। ध्यान रखें कि अलमारी में ज्यादा नमी न हो और समय-समय पर उसे खोलें भी दें, ताकि हवा उसमें प्रवेश करती रहे खदल-खदलकर रहें।

लक्जरी सैंडल अन्य सैंडल की तुलना में ज्यादा महंगी होती है। ऐसे में आपको उन्हें रोजाना नहीं पहनना चाहिए। इससे उनके टूटने या खराब होने का खतरा

रहता है। उन्हें केवल खास मौकों और पार्टी आदि में ही पहनें और अन्य दिनों के लिए सस्ती और टिकाऊ सैंडल चुनें। अगर आपके पास कई लक्जरी सैंडल हैं तो उन्हें बदल-बदलकर पहनें, ताकि कोई एक सैंडल ही ज्यादा इस्तेमाल न हो। इससे उन्हें अच्छी गुणवत्ता में रखना संभव हो सकेगा।

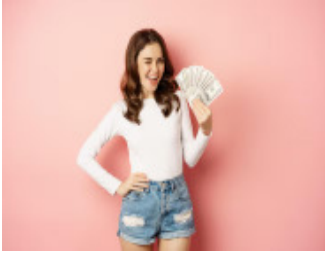
शूट्री एक उपकरण होता है, जो आमतौर पर लकड़ी से बना होता है। इसे जूते या सैंडल के अंदर रखा जाता है, ताकि उनका आकार बना रहे। अगर अपनी लक्जरी सैंडल के अंदर अच्छी गुणवत्ता वाली शूट्री लगा सकती हैं। इससे जब आप उन्हें पहनती हैं तो सही ढंग की आकार नहीं बदलेगा। यह उपकरण नमी सोखने के लिए डिजाइन किया जाता है, जिससे सैंडल लंबे समय तक चलती है।

छात्रों के लिए जरूरी है बजट बनाना

छात्रों के लिए बजट बनाना एक अहम कदम है। इससे न केवल वे अपनी पैसे की स्थिति को समझ पाते हैं, बल्कि भविष्य के लिए भी सही योजना बना सकते हैं। बजट बनाने से छात्रों को अपनी आय और खर्चों का सही अंदाजा होता है और वे अनावश्यक खर्चों से बच सकते हैं। इस लेख में हम जानेंगे कि कैसे छात्र आसानी से एक बजट बना सकते हैं और उसे कैसे बनाए रख सकते हैं।

सभी आय और खर्चों को लिखें

सबसे पहले, छात्रों को अपनी सभी आय और खर्चों को एक जगह पर लिखना चाहिए। इसमें वेतन, छात्रवृत्ति, निजी खर्च आदि शामिल होने चाहिए। इसके अलावा नियमित खर्च जैसे कि किराया, स्टेशनरी, खाना और रहने का खर्च भी नोट करें। इससे उन्हें पता चलेगा कि उनकी कुल आय कितनी है और वे कितने पैसे खर्च कर रहे हैं। इससे वे अनावश्यक खर्चों



को पहचानकर उन्हें कम करने की कोशिश कर सकते हैं। प्राथमिकता तय करें

एक बार सभी खर्च लिख लेने के बाद, छात्रों को यह तय करना चाहिए कि कौन से खर्च जरूरी हैं और कौन से खर्च कम किए जा सकते हैं। जरूरी खर्चों में किराया, स्टेशनरी, खाना और रहने का खर्च शामिल होना चाहिए। इससे अलावा छात्रों को यह भी देखना चाहिए कि कौन

से खर्च कम किए जा सकते हैं और कौन से खर्चों को टाला जा सकता है। इससे उन्हें अपनी पैसे की स्थिति का सही अंदाजा होगा। बचत करना न भूलें

बजट बनाने का मतलब सिर्फ खर्चों को कम करना नहीं होता, बल्कि बचत करना भी अहम है। छात्रों को अपनी आय का एक हिस्सा बचत के लिए अलग रखना चाहिए। इससे वे आपातकालीन स्थिति में तैयार

रहेंगे और भविष्य में बड़े खर्चों के लिए पैसे इकट्ठा कर सकेंगे। बचत करने से छात्रों को आर्थिक सुरक्षा मिलती है और वे बिना किसी तनाव के अपने लक्ष्यों को हासिल कर सकते हैं।

खर्चों पर नजर रखें

बजट बनाने के बाद, छात्रों को अपने खर्चों पर नजर रखना बहुत जरूरी होता है। इसके लिए वे एक डायरी या मोबाइल ऐप का इस्तेमाल कर सकते हैं, जिसमें वे रोजाना अपने सभी खर्चों को दर्ज करें। इससे उन्हें पता चलेगा कि वे कहां ज्यादा खर्च कर रहे हैं और कहां बचत कर सकते हैं। नियमित रूप से खर्चों की समीक्षा करने से छात्र अपने बजट पर नियंत्रण रख सकते हैं और अनावश्यक खर्चों को कम कर सकते हैं।

लचीलापन रखें

खर्चों को कम करना नहीं होता, बल्कि बचत करना भी अहम है। छात्रों को अपनी आय का एक हिस्सा बचत के लिए अलग रखना चाहिए। इससे वे आपातकालीन स्थिति में तैयार

होंगे। इसलिए बजट में थोड़ा लचीलापन रखना चाहिए ताकि अचानक आने वाले खर्चों को आसानी से संभाला जा सके। उदाहरण के लिए अगर किसी महीने में कितानों का खर्च ज्यादा आ गया तो उसे अगले महीने के बजट से एडजस्ट किया जा सकता है। इससे छात्रों को पैसे की चिंता नहीं होगी। छात्रों के लिए बजट बनाना एक अहम कदम है। इससे न केवल वे अपनी पैसे की स्थिति को समझ पाते हैं, बल्कि भविष्य के लिए भी सही योजना बना सकते हैं। बजट बनाने से छात्रों को अपनी आय और खर्चों का सही अंदाजा होता है और वे अनावश्यक खर्चों से बच सकते हैं। इस लेख में हम जानेंगे कि कैसे छात्र आसानी से एक बजट बना सकते हैं और उसे कैसे बनाए रख सकते हैं।

याददाश्त बढ़ाने में मदद कर सकती हैं जड़ी-बूटियां, जानिए इनके फायदे

याददाश्त को बढ़ाने के लिए कई उपाय मौजूद हैं, लेकिन प्राकृतिक उपाय सबसे सुरक्षित और असरदार होते हैं। कुछ जड़ी-बूटियां विशेष रूप से याददाश्त को मजबूत करने में मदद कर सकती हैं। इन जड़ी-बूटियों में गोदू, कोला, लेमन बाय, जिनसेंग, गिंको बिलोबा और अश्वगंधा शामिल हैं। ये सभी जड़ी-बूटियां न केवल याददाश्त को बढ़ाने में मदद करती हैं, बल्कि मानसिक सेहत को भी सुधारी हैं। आइए इनके फायदे जानते हैं।

गोदू कोला

गोदू कोला एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जो दिमाग के कामकाज को सुधारे में मदद कर सकती है। यह जड़ी-बूटी विशेष तत्वों से भरपूर होती है, जो दिमाग की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने वाले हानिकारक तत्वों से लड़ती है। इसके अलावा यह खून के प्रवाह को बेहतर बनाकर दिमाग तक ऑक्सीजन पहुंचाती है, जिससे याददाश्त बढ़ती है। गोदू कोला का सेवन करने से मानसिक ध्यान भी दूर होती है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है।



लेमन बाय

लेमन बाय एक सुगंधित जड़ी-बूटी है, जिसका उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में लंबे समय से किया जा रहा है। यह जड़ी-बूटी तनाव और चिंता को कम करने में मदद करती है, जिससे दिमाग को आराम मिलता है और याददाश्त बेहतर होती है।

जिनसेंग

जिनसेंग को ऊर्जा का स्रोत माना जाता है। यह तनाव को कम करने और मानसिक स्थिति बढ़ाने में सहायक होता है। जिनसेंग रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत करता है और शरीर को बीमारियों से लड़ने की शक्ति देता है। यह जड़ी-बूटी तंत्रिका तंत्र को भी मजबूत बनाती है, जिससे याददाश्त बेहतर होती है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है।

गिंको बिलोबा

गिंको बिलोबा एक प्राचीन चीनी औषधि है, जिसका उपयोग याददाश्त सुधारने के लिए किया जाता है। इसमें विशेष तत्व होते हैं, जो दिमाग

हल्के बुखार को ठीक करने में मदद कर सकते हैं आयुर्वेदिक नुस्खे

बुखार एक आम समस्या है, जो किसी भी कारण से हो सकती है। आमतौर पर वायरल संक्रमण, ठंड या किसी अन्य संक्रमण के कारण बुखार होता है। इससे शरीर कमजोर हो जाता है और कई बार यह कामकाज में भी बाधा डाल सकता है। इस लेख में हम कुछ ऐसे आयुर्वेदिक नुस्खों के बारे में जानेंगे, जो हल्के बुखार को ठीक करने में मदद कर सकते हैं। इन नुस्खों को अपनाकर आप जल्दी ठीक हो सकते हैं।

तुलसी और अदरक की चाय पीएं

तुलसी और अदरक की चाय पीना बुखार के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। तुलसी में ऐसे तत्व होते हैं, जो शरीर की सुरक्षा को मजबूत करते हैं। अदरक डाइकन ज्वल, फिर इसे छानकर पीएं।

हल्दी वाला दूध पीएं

हल्दी वाला दूध पीना बुखार के लिए एक अच्छा घरेलू उपाय हो सकता है। हल्दी में ऐसे तत्व होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करते हैं और आराम प्रदान करते हैं। इससे शरीर को आराम मिलेगा और नौद भी अच्छी आएगी। यह



को कम करता है। चाय बनाने के लिए एक कप पानी में तुलसी की पत्तियां और थोड़ी अदरक डालकर ज्वलें, फिर इसे छानकर पीएं।

हल्दी वाला दूध पीएं

हल्दी वाला दूध पीना बुखार के लिए एक अच्छा घरेलू उपाय हो सकता है। हल्दी में ऐसे तत्व होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करते हैं और आराम प्रदान करते हैं। इससे शरीर को आराम मिलेगा और नौद भी अच्छी आएगी। यह

हो सकता है। हल्दी में ऐसे तत्व होते हैं, जो सूजन को कम करते हैं। दूध में कैल्शियम और प्रोटीन होते हैं, जो शरीर को ताकत देते हैं। बुखार होने पर सोने से पहले एक कप हल्दी वाला दूध पीएं। इससे शरीर को आराम मिलेगा और नौद भी अच्छी आएगी। यह

नुस्खा जल्दी ठीक होने में मदद करेगा और शरीर की सुरक्षा को मजबूत बनाएगा।

तुलसी की पत्तियां चबाएं

तुलसी की पत्तियां चबाना भी बुखार के लिए एक असरदार उपाय हो सकता है। तुलसी की पत्तियां शरीर की सुरक्षा को मजबूत करती हैं और शरीर को ठंडक पहुंचाती हैं। बुखार होने पर सुबह-सुबह खाली पेट 3-4 तुलसी की पत्तियां चबाएं। इससे शरीर को आराम मिलेगा और बुखार जल्दी ठीक होगा। इसके अलावा तुलसी की पत्तियां पाचन क्रिया को भी सुधारी हैं, जिससे शरीर की सफाई होती है।

गोदू कोला

गोदू कोला एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जो दिमाग के कामकाज को सुधारे में मदद कर सकती है। यह जड़ी-बूटी विशेष तत्वों से भरपूर होती है, जो दिमाग की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने वाले हानिकारक तत्वों से लड़ती है। इसके अलावा यह खून के प्रवाह को बेहतर बनाकर दिमाग तक ऑक्सीजन पहुंचाती है, जिससे याददाश्त बढ़ती है। गोदू कोला का सेवन करने से मानसिक ध्यान भी दूर होती है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है।

लेमन बाय

लेमन बाय एक सुगंधित जड़ी-बूटी है, जिसका उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में लंबे समय से किया जा रहा है। यह जड़ी-बूटी तनाव और चिंता को कम करने में मदद करती है, जिससे दिमाग को आराम मिलता है और याददाश्त बेहतर होती है।

जिनसेंग

जिनसेंग को ऊर्जा का स्रोत माना जाता है। यह तनाव को कम करने और मानसिक स्थिति बढ़ाने में सहायक होता है। जिनसेंग रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत करता है और शरीर को बीमारियों से लड़ने की शक्ति देता है। यह जड़ी-बूटी तंत्रिका तंत्र को भी मजबूत बनाती है, जिससे याददाश्त बेहतर होती है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है।

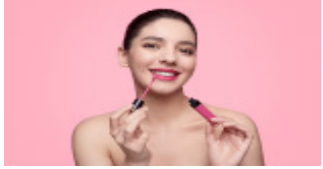
मैट लिपस्टिक लगाते समय कुछ बातों को ध्यान में रखें, आपके होंठ नहीं होंगे शुष्क

बाजार में विभिन्न प्रकार की लिपस्टिक उपलब्ध रहती हैं, जिन्हें लगाने पर अलग-अलग लुक मिलते हैं। इन्हें में एक है मैट लिपस्टिक, जिसकी बनावट मखमली होती है। इस तरह की लिपस्टिक लगाने पर होंठ चमकते नहीं हैं, क्योंकि यह ग्लॉसी और क्रीमी नहीं होता। मैट लिपस्टिक लगाने पर कई बार होंठ बेहद शुष्क हो जाते हैं, जिससे पूरा लुक बिगड़ जाता है। ऐसे में आपको इस उपाय का इस्तेमाल करते समय इन मेकअप टिप्स को ध्यान में रखना चाहिए।

होंठों को एक्सफोलिएट करें

लिपस्टिक अच्छी तरह लगेगी लफाएगी जब आपके होंठ मुलायम होंगे। इसके लिए लिपस्टिक लगाने से पहले होंठों को अच्छी तरह मॉइस्चराइज करें। इसके लिए एक अच्छा लिफा बाय लनए, जो होंठों को हाइड्रेट प्रदान करे और ज्यादा चिचकाया न हो। लिफा बाय न हो तो आप लिफ ग्लॉस इस्तेमाल कर सकती हैं।

बेहतर निपट लुक पाने के लिए होंठों को देखभाल पर ध्यान देने के साथ-साथ सही मैट लिपस्टिक चुनना भी जरूरी है। अगर आप सस्ते दामों वाली लिपस्टिक चुनेंगी तो होंठों की हेम से होंठों को शुष्क कर देंगी। इसके कारण, अच्छे और प्रिमिड बाइ के ही मैट लिपस्टिक खरीदें। ऐसे फॉर्मूले वाली लिपस्टिक में निंबेक, और क्रीमी मैट फिनिश प्रदान करती हैं। इसके अलावा अपनी त्वचा



अगर होंठ शुष्क होंठों पर ही लगाया जाए तो जाहिर है कि होंठ फटने का डर रहेगा। इसीलिए जरूरी है कि मैट लिपस्टिक इस्तेमाल करने से पहले आप होंठों को अच्छी तरह मॉइस्चराइज करें। इसके लिए एक अच्छा लिफा बाय लनए, जो होंठों को हाइड्रेट प्रदान करे और ज्यादा चिचकाया न हो। लिफा बाय न हो तो आप लिफ ग्लॉस इस्तेमाल कर सकती हैं।

बेहतर निपट लुक पाने के लिए होंठों को देखभाल पर ध्यान देने के साथ-साथ सही मैट लिपस्टिक चुनना भी जरूरी है। अगर आप सस्ते दामों वाली लिपस्टिक चुनेंगी तो होंठों की हेम से होंठों को शुष्क कर देंगी। इसके कारण, अच्छे और प्रिमिड बाइ के ही मैट लिपस्टिक खरीदें। ऐसे फॉर्मूले वाली लिपस्टिक में निंबेक, और क्रीमी मैट फिनिश प्रदान करती हैं। इसके अलावा अपनी त्वचा

की रंगत के अनुसार ही मैट लिपस्टिक के रंग का चुनाव करें।

लिफ लाइनर का उपयोग करें

अगर आपके होंठ बहुत पतले हैं तो आपको मैट लिपस्टिक लगाने से पहले लिफ लाइनर का इस्तेमाल करना चाहिए। यह पॉलर जैसा दिखने वाला उपाय होता है, जो होंठों को आकार देने के काम आता है। होंठों की बाहरी रेखाओं पर इसे लगाएं, ताकि बाइर तैयार हो जाए। अब बीच के हिस्से में आपनी मैट लिपस्टिक लगा लें। इससे आपके होंठ बड़े दिखेंगे और लिपस्टिक ज्यादा सफाई से लग सकेगी।

लिपस्टिक की लेयर न लगाएं

मैट लिपस्टिक अधिक रिमोव्ड होती है, यानि कि ज्यादा रंग गहरा होता है। इनकी एक लेयर लगाने पर भी आपको लिपस्टिक में निंबेक, और क्रीमी मैट फिनिश प्रदान करती हैं। इसके अलावा अपनी त्वचा

दांतों की सुरक्षा के लिए अपनाएं अच्छी आदतें, बनी रहेगी चमक

दांतों की सुरक्षा के लिए रोजाना कुछ खास आदतों को अपनाना जरूरी है। इनसे न केवल दांतों की चमक बनी रहती है, बल्कि मुंह की दुर्गंध और अन्य समस्याओं से भी बचाव होता है। रोजाना की जाने वाली ये आदतें आपके दांतों को मजबूत और स्वस्थ रखती हैं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी ही आदतें के बारे में बताएंगे, जिसे आप अपने दांतों को सुरक्षित रख सकते हैं और उनकी चमक बनाए रख सकते हैं।

रोजाना ब्रश करें

रोजाना दो बार ब्रश करना सबसे जरूरी आदत है, जो आपके दांतों को सुरक्षित रखने में मदद करती है। सुबह और रात को सोने से पहले ब्रश करना चाहिए ताकि गंदगी और बैक्टीरिया हट जाए। सही तरीके से ब्रश करने से दांतों



की चमक बनी रहती है और कीड़ा लगने का खतरा कम होता है। इसके लिए मुलायम ब्रिस वाले ब्रश का उपयोग करें और फ्लोराइड वाले ट्यूबपेंट का इस्तेमाल करें।

फ्लारसिंग करें

ब्रश करने के साथ-साथ फ्लारसिंग करना भी जरूरी है क्योंकि ब्रश सभी जगहों तक नहीं पहुंच पाता। फ्लारसिंग से ज

मुंह धोना बहुत जरूरी है क्योंकि यह प्रक्रिया मुंह की सफाई को पूरा करता है। इसके लिए एंटी-बैक्टीरियल माउथवॉश का उपयोग करें, जो बैक्टीरिया को खत्म करता है और ताजगी प्रदान करता है। मुंह धोने से मुंह की दुर्गंध भी दूर होती है और दांतों की चमक बनी रहती है। नियमित रूप से मुंह धोने से गंदगी और कीड़ा लगने का खतरा भी कम होता है, जिससे आपके दांत स्वस्थ रहेंगे।

शराब का सेवन कम करें

शराब का अधिक सेवन करने से कीड़ा लगने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए इसे कम करना चाहिए। इसके बजाय फल, नट्स या अन्य स्वस्थ चीजें चुनें जो आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं। शराब युक्त खाने-पीने की चीजों का सेवन करने से बैक्टीरिया बढ़ते हैं, जो दांतों की सेहत को प्रभावित करते हैं।

इस प्रकार आप अपने दांतों को सुरक्षित रख सकते हैं और उनकी चमक बनाए रख सकते हैं।

धूपपान न करें

धूपपान करने से न केवल आपके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है बल्कि यह आपके दांतों की चमक को भी प्रभावित करता है। धूपपान करने से दांत पीले पड़ जाते हैं और मुंह की दुर्गंध भी होती है। इसलिए धूपपान से दूरी बनाना ही बेहतर है। अगर आप धूपपान करते हैं तो इसे छोड़ें और लिपस्टिक लगाने से पहले होंठों को अच्छी तरह मॉइस्चराइज करें। इसके लिए एक अच्छा लिफा बाय लनए, जो होंठों को हाइड्रेट प्रदान करे और ज्यादा चिचकाया न हो। लिफा बाय न हो तो आप लिफ ग्लॉस इस्तेमाल कर सकती हैं।

बेहतर निपट लुक पाने के लिए होंठों को देखभाल पर ध्यान देने के साथ-साथ सही मैट लिपस्टिक चुनना भी जरूरी है। अगर आप सस्ते दामों वाली लिपस्टिक चुनेंगी तो होंठों की हेम से होंठों को शुष्क कर देंगी। इसके कारण, अच्छे और प्रिमिड बाइ के ही मैट लिपस्टिक खरीदें। ऐसे फॉर्मूले वाली लिपस्टिक में निंबेक, और क्रीमी मैट फिनिश प्रदान करती हैं। इसके अलावा अपनी त्वचा

शुभी ग्रेम पंच

मैंने कहानियों और इतिहासों में तकदीर के उलट पेर की अजीबो-गरीब दासनाये पढ़ी हैं। शाह को भिखमणगी और भिखमणगी को शाह बनते देखा है तकदीर एक छिपा हुआ भेद है। गालियों में टुकड़े चुनती हूँ। औंलें आँते सेने के सिंसास पर बेटा नई और वह ऐश्वर्य के मतवाले जिनके इशारे पर तकदीर भी सिर झुकाती थी, और की शान में चोल कौओं का शिकार बन गये हैं। पर मेरे सर पर जो कुछ बोली उसकी नजीर कहीं नहीं मिलती आइ उन घटनाओं को आज याद करती हूँ तो गिरते खड़े हो जाते हैं। और हैरत होता है। कि अब तक मैं क्यों और क्योंकर जियो हूँ। सौंदर्य लालसाओं का खोजा है। मेरे दिल में क्या लालसाएं न थीं पर आका, मिश्र भाग्य के हवाओं में मिटि। मैं क्या जानती थी कि वह आदमी जो मेरी एक-एक अल्टा पर कबूली होता था एक दिन मुझे इस तरह जलील और बर्बाद करता। आज तीन साल हुए जब मैंने इस घर में कदम रखा उस वक्त एक एक हवा भी मुझे धक्का देती थी, हवा में उड़ती थीवू झलियाँ पर चहकती थीं, फूलों पर सेती थी। सईद मेरा था। मैं सईद की थी। इस संगमरमर के हाँसे के किनारे हम मुश्किल के पैसे खेले थे।

— तुम मेरी जान थी। मैं उनसे कहती थी — तुम मेरे दिलदार हो। हमारी जायदाद लम्बी चौड़ी थी। जमाने की कोई फिक्र, जिन्दगी का कोई गम न था। हमारे लिए जिन्दगी शरीर और अनाद एक अमन चाह और चाह का तिलिस्म था, जिसमें मुरादे खिलती थी। और खुशियों हँसती थी जमाना हमारी इच्छाओं पर चलने वाला था। आसमान हमारी भलाई चाहता था। और तकदीर हमारी खात्री थी।

एक दिन सईद ने आकर कहा— मेरी जान, मैं तुमसे एक निवृत्त करके आया हूँ। देवना, इस मुकाम पर हूँ। होठों पर इनाकार का हँस न आए। मैं बाहला हूँ। सही अपनी सारी मिलकियाँ, सारी जायदाद दूसरे नाम चढ़वा दूँ, मेरे लिए तुम्हारी मुश्किल काफी है। मैं तुम्हें लिए स्वयंसे बड़ी मनस हूँ मैं अपनी कबूतरी को मिटा देना चाहता हूँ। मैं चाहता हूँ कि तुम्हारे दवायु का फकीर बन करके रहूँ। तुम मेरी नूरबही बन

जाओ; मैं तुम्हारा सलीम बनूँगा, और तुम्हारी भूरी जैसी हथेली के प्यालों पर अब बसत करूँगा। मेरी आँखें भर आयी। खुशियाँ चोटी पर पहुँचकर आँसू की बूँद बन गयीं।

पर अभी पूरा साल भी न गुजरा था। मुझे सईद के मिजाज में कुछ तबदीली नजर आने लगी। हमारे दरबारियाँ कोई लड़कें-सुगन्ध या बदनगुनाने में हूँ भी अगर अब वह सईद न था। जिसके एक लम्हे के लिए भी मेरी जुदाई दूध भर थी वह अब रात की रात गयाम रहता। उसकी आँखों में प्रेम की वह उमंग न थी न आदजों में वह प्यास, न मिजाज में वह गमी।

कुछ दिनों तक इस रुखेपन ने मुझे खूब रुखाया। मुश्किल के मने पाया आ अकार तबूदने देते। मैंने पचा थाकि प्रेम अमर होता है। इन्सा, वह स्रोत इतनी जल्दी सूख गया? आह, वह अब किसी दूसरे चमन को शाहब काँता था। अगिबर भी सईद से आँखें चुराने लगी। बेचेली से नहीं, सिर्फ इन्सलिए कि अब मुझे उससे आँखें मिलावे की तब न थी। इस देखने ही मुश्किल के हज़ारों कड़ियाँ नजरो के सामने आ जाते और आँखें भर आती। मेरा दिल अब भी उसकी तरफ खिंचता था कभी — कभी बेअडिखार थी चाहता कि उसके पैरों पर गिरूँ और कहूँ — मेरे दिलदार, यह बेदुम्मी क्यों? क्या तुमने मुझसे मुँह भर लिया है। मुझसे क्या खाता हूँ? लेकिन उस स्वभावियान का बुरा हो जो दीवार बनकर रास्ते में खड़ा हो जाता।

यहाँ तक कि धीरे-धीरे दिल में भी मुश्किल की जगह हसरत ने ले ली। निराशा के धैर्य ने दिल को तस्कीनी दी। मेरे लिए सईद अब मेरी ही बनकर आ एक भूला हुआ गीत था। दिल की गमी उठाने हो गयी। प्रेम का पलकें बुझ गया। यही नहीं, उसकी इज्जत भी मेरे दिल से रखसत हो गयी। जिस आदमी के प्रेम के पवित्र मंदिर में मैं बस हूँ। और हरिद्वार इस गंगे नदी में मैं उसके लिए घुलूँ और मरूँ।

एक रोज शाम के वक्त मैं अपने कमरे में पलंग पर एक एक

किस्सा पढ़ रही थी, तभी अचानक एक सुन्दर स्त्री मेरे कमरे में आयी। ऐसा मालूम हुआ कि जैसे कमरा जगमगा उठा। रूप की

मूँह से चिनगारियाँ जैसी आँखें निकल रही हैं। मैं देख तक हसरत का वह नमनाश देखती रही। कीड़े एक साथ चमकते थे और एक

कहानी

ज्योति ने दूरी दीवार को रोशनी कर दिया। गोया अभी सफेदी हुईई उसकी अलंकृत शोभा, उसका खिला हुआ फूल जगमगा लुभावना चेहरा उसकी नशीली मिठास, किसी तारीफ करूँ मुझ पर एक नेव सा छ गया। मेरा रूप का बरपंड धूल में मिल गया है। मैं आश्चर्य में थी कि वह कौन रम्पणी है और यहाँ क्योंकर आयी। बेअडिखार उठी कि उससे मिलूँ और प्युँ कि सईद भी मुस्कुराना हुआ कामरे में आया मैं समझ गयी कि यह रम्पणी उसकी प्रेमिका है। मेरा गम जाग उठा। मैं थी जकर पर शास से गंदेन उठाए हुए आँखों में हनुम के रीब की जगह घुणा का धुल आया बैठा। मेरी आँखों में अब वह रम्पणी रूप की देवी नहीं इसने वाली नागिन थी। मैं फिर चारपाई पर बैठ गई और किताब खोलकर सामने रख ली। वह रम्पणी एक क्षण तक खड़ी मेरी तस्वीरों को देखती रही तब कमरे से निकली चलते वक्त उसने एक बार मेरी तरफ देखा जो मैं देखी। मैंने आँखों से अंगारे निकल रहे थे। जिनकी मुँह पर लिये हैं। हिंसाप्रतिरोध की लाली झलक रही थी। मेरे दिल में सवाल पैदा हुआ— सईद इसे यहाँ क्यों लाया? क्या मेरा घमण्ड तोड़ने के लिए?

जायदाद पर मेरा नाम था पर वह केवल एक, भ्रम था, उस पर अधिकार पूरी तरह सईद का था। नौकर भी उसी को अपना मालिक समझते थे और अक्सर मेरे साथ ठिठोई से पेश आते। मैं सच के साथ जिन्दगी के दिन काट रही थी। जब दिल में उमंग न रही तो पीड़ा क्यों होती?

सामन का महीना था, काली घटा छपेयी हुई थी, और रिसिङ्गन बूँदें पड़ रही थी। बगीचे पर हमद का अंधेरा और सिहरन दाखलों पर जुगनुओं की चमक ऐसी मालूम होती थी जैसे कि उनके

देखकर बोले— जबूदा, तुम्हारे सर पर शास तो नहीं सवार है?

सईद का येन तो मुझे सवाई निगम में चुन गया। मैं तबूड उठी। मुझे अपने से इरशा मुसलमान और प्यार की बातें सुनी हों, उन्ही से यह नजर निकले और विल्कुल बेकसूर! क्या मैं ऐसी नाबीज और हकीम हो गयी हूँ कि एक बाजारवाली भी खूब छेककर गालियाँ दे सकती है। और मेरा जवान खलना मना! मेरे दिल में साल-भर से जो बुझार हो रहा था, वह उखल पड़ा। मैं झूलने से उतर पड़ी और सईद की तरफ शिकायत-भरी निगाहों से देखकर बोली— शैतान भर सर पर सवार हो या तुम्हारे सर पर, इसका फर्मला मुझे कुछ कर सकते हैं। सईद, मैं तुम्हारे काम के शरीफ और गैरतवाला समझती थी, तुम खुद कर सकते हो। बेकफाई की, इसका मलाला मुझे जरूर था, मगर मैंने सगर्न में इसे खोसा कि तुम गरीब से इतने लोचाल हो कि हवा-फोश औरत के पीछे मुझे इस तरह जलील करोगें?

— बेशक कहती हूँ। सईद— और मैं बेगैरत हूँ? मैं— बेशक! बेगैरत ही नहीं शोबदेबाज, मगर पानी खर कुछ हवा अफराज बहो निगवाने है लेकिन मेरे गुस्से के इजहार के लिए काफी नहीं।

मैं यह बातें कह रही थी कि यकायक सईद केलबे गिरा, हट्टे कट्टे नौकर ने मेरे दोनो बाँहों में पकड़ ली और पटक मारते भर में हमीना ने झूलने की रिसियाँ उठाकर भर मुझे बरामदे के एकलठे कोठर में पकड़ दिया।

इस वक्त मेरे दिल में क्या खयाल आ रहे थे। यह क्या नहीं पर मेरी आँखों के सामने अंधेरा छ गया था। ऐसा मालूम होताथा कि यह तीनों इसान नहीं यमदुर्लभ गुस्से की जगहदिल में डर समा चुका था। इस वक्त अगर कोई गैरी ताकत मेरे बदनमें की खंड देती तो भी तो जमीन पर बैठकर अपनी जिझार और बेकसी पर

आंसू बहाने केसिवा और कुछ न कर सकती। मुझे खयाल आताथाकि शायद खुदा की तरफ से मुझे परवर कहकर नाजिल हुआ है। शायद मेरी बेनमाजी और बेदोली की यह सजा मिल रहा है। मैं अपनी पिछली जिन्दगी पर निगाह डाल रही थी कि मुझसे कौन सी गलती हुई है जिसकी वजह से मुझे इतना दुःख हो रहा है। मुझे इस हालत में छेड़कर तीनों सूरते कसमे मुझे जो ही बधाई रखेंगे? लौंडियाँ मुझे इस हालत में देख ले तो क्या करें? नही अब घिस घर में रहने के काबिल ही नहीं मैं सोच रही थी कि रिसियाँ क्योंकर खालू मगर अफसोस मुझे न मालूम थाकि अभी तक जो मेरी गति हुई है वह आने वाली बेहमियो का सिर्फ बयाना है। मैं अब तक न जानती थीकि यह छेडा आदमी कितना बेहम, कितना कातिल है मैं अपने दिल से बहस कर रही थी कि अपनी इस जिझार मुझ पर कहाँ तक है अगर मैं हसीना की उन दिल जलाने वाली बातों की जबाब न देती तो क्या वह नौकत था, न आती? आती और जरूर आती। वहा काली नागिन मुझे इसने का इरादा करके चली, थी इसलिये उसने ऐसे दिलदुश्मन वाले लहजे में ही बात शुरू की थी। मैं गुस्से में आकर उसकी लान ताप करूँ और उसे मुझ जलील करने का बहाना मिल जाय। पानी जोर से बरसने लगा, बीछरो से मेरा सारा शरीर तर हो गया। सामने गहरा अंधेरा था। मैं कान लगाये सुन रही थी कि अन्दर क्या मिसकोट हो रही है मगर मेह की सनसनाहट के कारण आवाजे साफ न सुनायी देती मुझे।

मुझे फिर जन्म न रहा। अकइकर बोली— और मैं क्या समझती हूँ एक कुरिया, दूसरी की उगली हुई हड्डियाँ निचोड़नी फिलती है। अब सईद के भी तेवर बदले। मेरी तरफ भयानक आँखों से

पितृपक्ष, पूर्वजों की आत्मा की शांति हेतु होशें श्राद्ध

पितृ पक्ष अपने पूर्वजों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करने, उनका स्मरण करने और उनके प्रति श्रद्धा अभिव्यक्त करने का महापर्व है। इस अवधि में पितृगण अपने परिवारों के समीप विविध रूपों में मंडाते हैं और अपने मोक्ष की कामना करते हैं। परिवारों से संतुष्ट होने पर पूर्वज आशीर्वाद देकर हमें अनिष्ट घटनाओं से बचाते हैं। ज्योतिष मान्यताओं के आधार पर पूर्व देव जन्म का राशि में गोचर करते हैं, तब हमारे पितर अपने पुत्र-पौत्रों के यह विचार करते हैं। विभिन्न रूप से वे तर्पण की कामना करते हैं। श्राद्ध से पितृगण प्रसन्न होते हैं और श्राद्ध करने वालों को सुख-समृद्धि, सफलता, आरोग्य और सौभाग्य फल देते हैं।

भारतीय वैदिक वांगमय के अनुसार प्रत्येक मनुष्य पर इस धरती पर जीवन लेने के पश्चात् तीन प्रकार के ऋण होते हैं—देव ऋण, ऋषि ऋण व पितृ ऋण। पितृ पक्ष के श्राद्ध यानी 16 श्राद्ध साल के ऐसे सुमहर्ष दिन हैं, जिनमें व्यक्ति श्राद्ध प्रक्रिया में शामिल होकर उग्रवत तीनों ऋणों से मुक्त हो सकता है। महाभारत के प्रसंग के अनुसार, पितृ के उग्रवत कर्णों को चित्रांगु ने मोक्ष देने से इनकार कर दिया था। कर्ण ने कहा कि, 'जैने तो अपनी सारी संतदा सदैव दान-पुण्य में ही सम्पन्न की है, फिर मेरे ऊपर यह कैसा ऋण बचा हुआ है? चित्रांगु ने जबब दिया कि खाना, आपने देव ऋण और ऋषि ऋण तो चुका दिया है, लेकिन आपका ऊपर अभी पितृऋण बाकी है। जब तक आप इस ऋण से मुक्त नहीं होगे, तब तक आपको मोक्ष मिलना कठिन होगा।'

इसके उपरंत धर्मराज ने कर्ण को यह व्यवस्था दी कि आप 16 दिन के लिए पुनः पुत्री पर जाऊँ और अपने ज्ञात और अज्ञात पितरों का श्राद्ध-तर्पण तथा पिंडदान श्राद्ध प्रक्रिया के आधुर। तभी आपको मोक्ष यानी स्वर्ग लोको की प्राप्ति होगी। जो लोग दान, श्राद्ध, तर्पण आदि नहीं करते, माता-पितर और बड़े बुजुर्गों का आदर-सम्मान नहीं करते, पितृगण उनसे हमेशा नाराज रहते हैं। इसके कारण वे या उनके परिवार के अन्य सदस्य योगी, दुष्की और मानसिक और आर्थिक कष्ट से पीड़ित रहते हैं। वे निरन्तर भी हो सकते हैं। अथवा पितृदोष के कारण उनको संतान का सुख भी लुप्त रहता है।

श्राद्ध के दिन लालटेन, प्याज रहित सात्विक भोजन घर की रसोई में बनाना चाहिए, जिसमें उड़क दीया, बड़, चावल, दूध-ची से बने पकवान, खीर, मोसमी सब्जी जो बेल पर लगानी है, जैतून तेल, लौकी, सीताफल, भिंडी, कच्चे केले की सब्जी आदि ही भोजन में मान्य है। आलू, मूली, बैंगन, अखरी तथा जलजल के नीचे पैदा होने वाली सब्जियाँ पितरों को नहीं चढ़नी हैं।

श्राद्ध करने के लिए मनुस्मृति और ब्रह्मवैवर्तपुराण जैसे सभी प्रमुख शास्त्रों में यही बताया गया है कि दिवंगत पितरों के परिवार में या तो ज्येष्ठ पुत्र या कनिष्ठ पुत्र और अगर पुत्र न हो तो पेशवा (नाती), भतीजा, भोज या शिष्य ही तिर्थांजलि और पिंडदान देने के पात्र होते हैं। कई ऐसे पितर भी होते हैं, जिनके पुत्र संतान नहीं होती है या फिर जो संतानहीन होते हैं। ऐसे पितरों के प्रति आदरपूर्वक अगर उनका भाई, भतीजा, भोज या अन्य चाचा-ताऊ के परिवार के पुरुष सदस्य पितृ पक्ष में श्रद्धापूर्वक त्रय खबरक पिंडदान, अनन्तरा और वसदान करके ब्राह्मणों से विधिपूर्वक श्राद्ध कराते हैं तो पीड़ित आत्मा को मोक्ष मिलता है। श्राद्ध से पहले श्राद्धकर्ता को एक दिन पहले उपासन रखना होता है, जिससे स्वीकृत करते हैं। अपने दिन निर्धारित मृत्यु तिथि को अग्राह्य हो गजकथा के बाद श्राद्ध तर्पण तथा ब्राह्मण भोज कराया जाता है। मान्यता है कि पितृ पक्ष के दौरान पितर दोषहर बाद श्राद्धकर्ता के घर पक्षी/कोई या चिड़िया के रूप में आते हैं। अतः श्राद्धकर्ता को भी सुबह या एक बजे से पहले नहीं करना चाहिए, क्योंकि तब तक दिवंगत पितर अनुपस्थित रहते हैं।

सू-दोक्**सूदोक् क्रमांक 20**

	2		3	8	4	3	
9	2	8	3	6	4	3	
5			2	6	1	6	
8		4		3			
8			9			1	
5							
	1						

नियम		सूदोक् क्रमांक 19 का हल									
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें शून्यों का एक खंड बना है।		2	6	3	8	1	4	9	7	5	
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।		9	5	4	2	6	7	3	1	8	
3. बर्र से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।		6	2	7	5	4	8	3	9		
		3	9	8	6	7	1	2	5	4	
		4	1	5	3	2	9	6	8	7	
		5	3	2	4	8	6	7	9	1	
		1	8	6	7	9	2	5	4	3	
		7	4	9	1	5	3	8	2	6	

जीएसटी में कटौती: एक बड़ा आर्थिक सुधार

मधुरेंद्र सिन्हा

एक जीवन्त लोकतंत्र में तरह-तरह के सुधार उसे गतिमान बनाए रखते हैं और यह बात आर्थिक सुधारों पर भी लागू होती है। सरकार का लक्ष्य टैक्स वसूल कर आमना खजाना भरना नहीं होना चाहिए, बल्कि जनता को राहत देना भी होना चाहिए। इस बजट सत्र में केन्द्र सरकार ने बड़ा इनाम टैक्स की दरें काफी घटाकर टैक्स देने वाली जनता को काफी राहत पहुंचाई, वहीं अब जीएसटी में कटौती की घोषणा करके उसकी क्रय शक्ति में महत्वपूर्ण बहावों का कदम उठाया है। 22 सितंबर से लागू होने वाली इस टैक्स व्यवस्था से आम जनता को काफी फायदा होगा क्योंकि अप्रत्यक्ष करें इनकम टैक्स के विपरीत सभी पर लागू होती हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संसद के मानसून सत्र में जीएसटी में कटौती के बारे में सुनिश्चित किया था और कहा था कि देश की जनता को यह दिवाली का उपहार होगा। लेकिन जीएसटी काउंसिल की बैठक में वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने जीएसटी की दरों में अच्छी खासी कटौती करके जनता को नवाचित का ही उपहार दे दिया। इस कटौती से सरकारों को 47700 करोड़ रूपए के राजस्व से ह्रास धोना पड़ेगा, लेकिन टैक्स की दरें कम होने से अधिक खरीददारी होगी जिससे अंततः राजस्व में बहावही ही होगी। इतना ही नहीं, इतने बड़े पैमाने पर टैक्स को कटौती से मूद्रास्फीति पर भी असर होगा और इसमें 1.1 फीसदी तक की कमी भी आएगी। इससे खरीददारी बढ़ेगी और अर्थव्यवस्था में तेजी आएगी क्योंकि भारतीय अर्थव्यवस्था खराब आधारित है, न कि निर्यात आधारित। हमारे जीडीपी की दर पिछली निमाही में 7 फीसदी से भी ज्यादा रही जो भारतीय अर्थव्यवस्था की मृत बनाने वाले अमरीकी राष्ट्रपति ट्रंप के लिए एक सफाई है।

अब इस गति को बनाए रखने में टैक्स कटौती का यह अभूतपूर्व कदम महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। जीएसटी परिषद ने सुझाव को माल एवं सेवा कर यानी जीएसटी में व्यापक सुधारों के तहत पांच प्रतिशत और 18 प्रतिशत की दो-स्तरीय टैक्स संरचना को मंजूरी दे दी। यह व्यवस्था 22 सितंबर से लागू होगी। बिहार के उम्मेदवारों की सफाई थीने न कहा कि सभी राज्य दरों को युक्तिगम बनाने के पक्ष में हैं। यह निर्णय सर्वसम्मति से लिया गया है। काउंसिल के फैसलों के अनुसार अब राजमार्ग के सामान, खाने-पीने की वस्तुओं, कारों, ट्रकों, सोल्टैड वगैरह जैसी चीजों पर टैक्स या तो खत्म कर दिया गया है या घटा दिया गया है। इससे ग्राहकों, खासकर मिडल क्लास को काफी फायदा होगा। कम टैक्स देने से वे कहीं ज्यादा खरीददारी कर सकते हैं। सीमेंट पर टैक्स घटने से रियल एस्टेट सेक्टर में तेजी आएगी। सर्विस सेक्टर जो भारतीय अर्थव्यवस्था की रीढ़ है उसे भी सहारा मिलेगा। जीवन रक्षक दवायुओं पर टैक्स हटाकर काउंसिल ने बड़ा कदम बढ़ाया है। इसी तरह हेल्थ इन्श्योरेंस पर 18 प्रतिशत के भारी भारक टैक्स को भुन्य कर ले जाने से इसका जनता को फायदा होगा ही, बीमा खर को भी लाभ होगा। वहां रोजगार को संभावना बढ़ेगी क्योंकि

भारत में अभी भी 30 फीसदी लोगों के पास ही बीमा है। शेष जनता किसी भी तरह के सुरक्षा कवच से वंचित है। बीमा पर जीएसटी में कटौती बहुत बड़ी राहत साबित होगा। ट्रांसपोर्ट और टूरिज्म जैसे क्षेत्र हैं जो बड़ी तादाद में रोजगार देते हैं और इन पर टैक्स घटाकर उन्हें प्रोत्साहित किया गया है। इससे भारत और बड़ेगा तथा सरकार को मिलने वाला टैक्स भी। प्रिपे तथा पोर्ट पेड मोबाइल सेवाओं पर टैक्स की दर घटने से कम आय के लोगों को राहत मिलेगी। इंटरनेट और डीटीएच की दरें घटने से युवा वर्ग को बहुत राहत होगी। यानी समाज के हर वर्ग को राहत देने की कोशिश की गई है। विशेषज्ञों का कहना है कि इस फैसले से मूद्रास्फीति की दर में 1.1 फीसदी की कमी आएगी। इस फैसले का स्वागत शेरार बाजार ने उल्लेख कर किया और शुरूआती दौर में बीएसई संसेक्स 900 तथा निफ्टी 1 फीसदी बढकर 25000 के स्तर पर आ गया। निवेशक इस बड़े फैसले से खुश हैं। दरअसल बाजार में मांग की कमी दिख रही थी और यह देखते हुए कि भारतीय अर्थव्यवस्था खराब पर आधारित है, यह कदम उसाहवर्धक है। इस समय अर्थव्यवस्था को एक बूटदर की जरूरत थी जो उसे मिल गया है। इससे खरीददारी बढ़ेगी और उसका असर मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर पर पड़ेगा जो अंततः रोजगार बढ़ाएगा। इससे अर्थव्यवस्था के प्रति निवेशकों का विश्वास बढ़ेगा। इनकम टैक्स में भारी छूट के बाद जीएसटी में बड़ी राहत न केवल महंगाई को नियंत्रित करेगी, बल्कि मिडल क्लास के खपत करने की क्षमता को बढ़ावा देगी। लोकतंत्र में टैक्स वसूली ही सब कुछ नहीं है। उसमें सुधार करना और उसे जनता के मनमाफिक बनाना जरूरी है। जीएसटी काउंसिल ने यह बड़ा कदम उठाकर आर्थिक सुधारों के प्रति अपनी आस्था जताई है। पिछले कुछ समय से जीएसटी में सुधार की मांग जोर-शोर से की जा रही थी और पक्ष तथा विपक्ष के सांसद भी मुखर हो रहे थे। दरअसल कुछ वस्तुओं पर टैक्स की दरों में विसंगति थी तो कुछ में अधिकता थी। मसलन दो तरह के प्रसागन जो मिलकर एक उत्पाद होते हैं, उन पर अलग-अलग टैक्स देरें हैं।

यह कारोबारों के लिए एक परेशानी है। अगर हम भारत के एक पॉपुलर स्लैक चैन मस्का' को देखें तो पाएंगे कि वन पर टैक्स की दर अलग है और मस्का यानी मखनच पर अलग। अब व्यापारी किस दर से टैक्स लेगा? रेस्तरां में रोटी पर कम टैक्स है तो परांटे पर ज्यादा। बिना ऐसी वाले रेस्तरां की या घटा दिया गया है। इससे ग्राहकों, खासकर मिडल क्लास को काफी टैक्स नहीं है, लेकिन पैकेट में आते ही उस पर टैक्स लगता। ऐसे सैकड़ों उदाहरण हैं जो जीएसटी की विसंगतियाँ बताती हैं। लेकिन अब नई घोषणा के बाद सभी तरह की विसंगतियाँ खत्म हो गई हैं। सरकार ने जीएसटी के जरिये घर टैक्स हटाकर काउंसिल ने बड़ा कदम बढ़ाया है। इसी तरह हेल्थ इन्श्योरेंस पर 18 प्रतिशत के भारी भारक टैक्स को भुन्य कर ले जाने से इसका जनता को फायदा होगा ही, बीमा खर को भी लाभ होगा। वहां रोजगार को संभावना बढ़ेगी क्योंकि

[illegible]

