











## जयशंकर ने अमेरिका की वाणिज्य मंत्री से की मुलाकात

वाणिज्य

विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने अमेरिका की वाणिज्य मंत्री जीना रायमोंटो के साथ बैठक की और दोनों पक्षों ने देशों के बीच द्विपक्षीय व्यापार तथा निवेश संबंधों को मजबूत करने के लिएको पर चर्चा की। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी नीत सरकार के तीसरी बार सत्ता में आने के बाद जयशंकर पहली बार अमेरिका की वायाप पर पहुंचे हैं। इस दौरान वह भारत-प्रशासन के अधीन जारी रखा जाने वाली निवेश के अन्य विधियों को विवेदित कर रहे हैं, उसकी सहाना करते हैं।



आईसीईटी, महत्वपूर्ण खनियों, विश्वसनीय तथा आपूर्ति बुखाना की मजबूती पर चर्चा की। इस आने प्रौद्योगिक संस्थाओं और अधिकारियों से भी मुलाकात करेंगे। विदेश मंत्री ने मपनवार सुन्दर सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर लिखा, "हमने सेमीकंटर, देते हुए बयान में कहा, जयशंकर

और रायमोंटो ने अमेरिका-भारत सीईओ फोरम तथा अमेरिका-भारत वाणिज्यिक वायाप पर चर्चा की।

अमेरिकी वाणिज्य विभाग और केंद्रीय वाणिज्य एवं तदोगम भारतीय के नेतृत्व में की गई इन घटनों का मकसद अमेरिका-भारत व्यापार और निवेश संबंधों को जबूने की अपनी साझा प्रतिक्रिया

मजबूत करना है। बयान में कहा गया, "उन्होंने सम्पूर्ण के लिए भारत-प्रशासन अधिक ढाँचे (अईएफ) फेरबदल नहीं किया है। इस व्यापार में छोटे और खुदा निवेशकों के लिए जोखिम काफी अधिक होता है। सेबी की हाल में ही आईएफ समझौतों को लागू करने के लिए काम को आगे बढ़ाने की अपनी साझा प्रतिक्रिया!"

## टाटा के यूके के पोर्ट टैलबोट में स्टील प्लांट में उत्पादन बंद

लगभग 2,800 कर्मचारियों की नौकरियां खत्ता हो जाएंगी

नई दिल्ली ।

टाटा यूके के यूनिटेड किंगडम (यूके) के पोर्ट टैलबोट में स्थित स्टील प्लांट में स्टील उत्पादन का काम बंद हो गया है। यह फैसला बुधवार से प्रभावी हो गया है। कंपनी ने वहां स्थित ब्लास्ट फैसल, मिरर प्लांट और सेकेंडी स्टील प्लांट तथा कुछ एनजी सिस्टम को भी बंद कर दिया है। टाटा स्टील ने गोर्ट टैलबोट ल्यांट के एक ब्लास्ट फैसल और कोक

ओवन को इस साल की शुरुआत में ही बंद कर दिया था। हालांकि, ब्लास्ट फैसल से इनेक्विटी अर्क्टिक फैसल में इस टैलबोट में लगभग 2,800 कर्मचारियों खत्ता हो जाएंगे। दूसरे जारी होने वाले अपने जीवन के अंतिम चरण में पहुंच गये हैं। इस प्लांट को वर्तमान स्वरूप में चलाना अधिक और पर्यावरणीय रूप से व्यवहारी हो जाएगा। यह पूरे नौकरियों को बनाए रखेगा। यह पूरे बिंटेन में टाटा स्टील के कारोबार को प्रतिस्पर्धा में बनाए रखने में मदद करेगा। टाटा स्टील कुल

उत्पादन को बढ़ाने के लिए हमेशा नई तकनीकों अपनाने पर बल दिया गया है। यह प्लांट अक्सर अन्य फैसल में इस टैलबोट के लिए मानक निर्धारित करते हैं। उन्होंने कहा, उस परिपरा में, हम कम छह२ स्कैप-ए-आधारित स्टीलमेकिंग में अपने १.२५ विलियन के निवेश का मायम से एक उज्ज्वल, हिरण्य की विधि और योजनावाला घटना करते हैं। उन्होंने कहा, उस परिपरा में लगभग १.२५ विलियन पाठंड स्टर्लिंग के विधि से एक उज्ज्वल, हिरण्य की विधि और योजनावाला घटना करते हैं। उन्होंने कहा, उस परिपरा में ५,००० से अधिक नौकरियों को बनाए रखेगा। यह पूरे बिंटेन में टाटा स्टील के कारोबार को प्रतिस्पर्धा में बनाए रखने में मदद करेगा।

1.25 विलियन पाठंड स्टर्लिंग के विधि से एक उज्ज्वल, हिरण्य की विधि और योजनावाला घटना करते हैं। उन्होंने कहा, उस परिपरा में लगभग १.२५ विलियन पाठंड स्टर्लिंग की मायम से एक उज्ज्वल, हिरण्य की विधि और योजनावाला घटना करते हैं। उन्होंने कहा, उस परिपरा में ५,००० से अधिक नौकरियों को बनाए रखेगा। यह पूरे बिंटेन में टाटा स्टील के कारोबार को प्रतिस्पर्धा में बनाए रखने में मदद करेगा।

## सोना और सेंसेक्स: निवेश में जारी है मुकाबला, सोने ने दी चुनौती

नई दिल्ली ।

बर्तानाम में सोना और सेंसेक्स दोनों में आगे निकलने के लिए, दोहरी जारी है। इस समय सोने में तेजी देखी जाए रही है, जिसमें निवेशकों का उत्साह बढ़ा है। क्योंकि सोने ने इस साल जनवरी से अब तक रिटर्न के मामले में बीएसई सेंसेक्स को पीछे छोड़ दिया है। बाजार में आगे जाने के लिए इनकी वायापों का कहना है कि आगे जाने में ही जाने में और तेजी देखी जाए सकती है। हालांकि, देखा जाए तो एक साल की अवधि में सेंसेक्स ने सोने को काफी हद तक पछड़

दिया है। जुलाई में बजट के दौरान सोने पर एक सोमा शुल्क में कपी के बावजूद निवेशकों की निराशा केवल दो महीने में खुली में बदल गई। दूसरी जारी होने वाले लोकसभा चुनाव के दौरान रोज बाजार में आइंग गिरावट के निवेशकों को चिंतित कर दिया था लेकिन इनके बाद सेंसेक्स ने ८५,००० के अकड़े को पार कर दिया है। यह फैली जाए है जब मेंसेक्स के निवेशकों को चिंतित कर दिया था लेकिन इनके बाद सेंसेक्स ने ८५,००० के अकड़े को पार कर दिया है। यह फैली जाए है जब मेंसेक्स के निवेशकों को चिंतित कर दिया था लेकिन इनके बाद सेंसेक्स ने ८५,००० के अकड़े को पार कर दिया है। यह फैली जाए है जब मेंसेक्स के निवेशकों को चिंतित कर दिया था लेकिन इनके बाद सेंसेक्स ने ८५,००० के अकड़े को पार कर दिया है। यह फैली जाए है जब मेंसेक्स के निवेशकों को चिंतित कर दिया था लेकिन इनके बाद सेंसेक्स ने ८५,००० के अकड़े को पार कर दिया है।

जो अब बढ़कर करीब 75,000 रुपये प्रति 10 ग्राम हो गई है। इस तरह सोने की कीमत में 37,000 रुपये की बढ़ती गई है, जो कि 2,000 रुपये की रिटर्न दरातांत है। इस दौरान सोने में हर साल औसतन 15.54 फीसदी रिटर्न दिया, जबकि 2020 में रिटर्न 34 फीसदी तक पहुंचा। वहीं सेंसेक्स के निवेशकों में इनकी वायाप के आकर्षक अवधि में और भी बेहतर बढ़ाने और छोटे निवेशकों को सुनियोग देने के लिए रिटर्न दरातांत है। इस परिपरा में रिटर्न दरातांत है।

के मूल्काले 23 फीसदी अधिक है। सेंसेक्स ने औसतन 19.20 फीसदी रिटर्न दिया, जिसमें सिर्वर 2020 में सबसे ज्यादा 5.8 फीसदी का रिटर्न दरातांत है। इस दौरान रोज एवं दूसरी जारी होने वाले लोकसभा चुनाव के विश्वासकों का कहना है कि दिवंबर 2025 तक सेंसेक्स एक लाख के आकड़े को छु सकता है। हालांकि विश्वासकों का कहना है कि वह भी प्रति 10 ग्राम एक लाख रुपये तक पहुंचे में पीछे नहीं रहेगा। फेंट रिंजवं की व्यापार दरों में कटौती और मिडिल ईंटर्न में तत्वावर को देखते हुए, सोने की कीमतों में और बढ़ती रुपीटी की संभावना है। इस प्रकार निवेशकों को लेने के लिए दोनों विकल्पों में चुनौतियां और संभावनाएँ हैं।

के लिए दोनों विकल्पों में चुनौतियां और संभावनाएँ हैं।

## शेयर बाजार हॉल्की गिरावट पर बंद

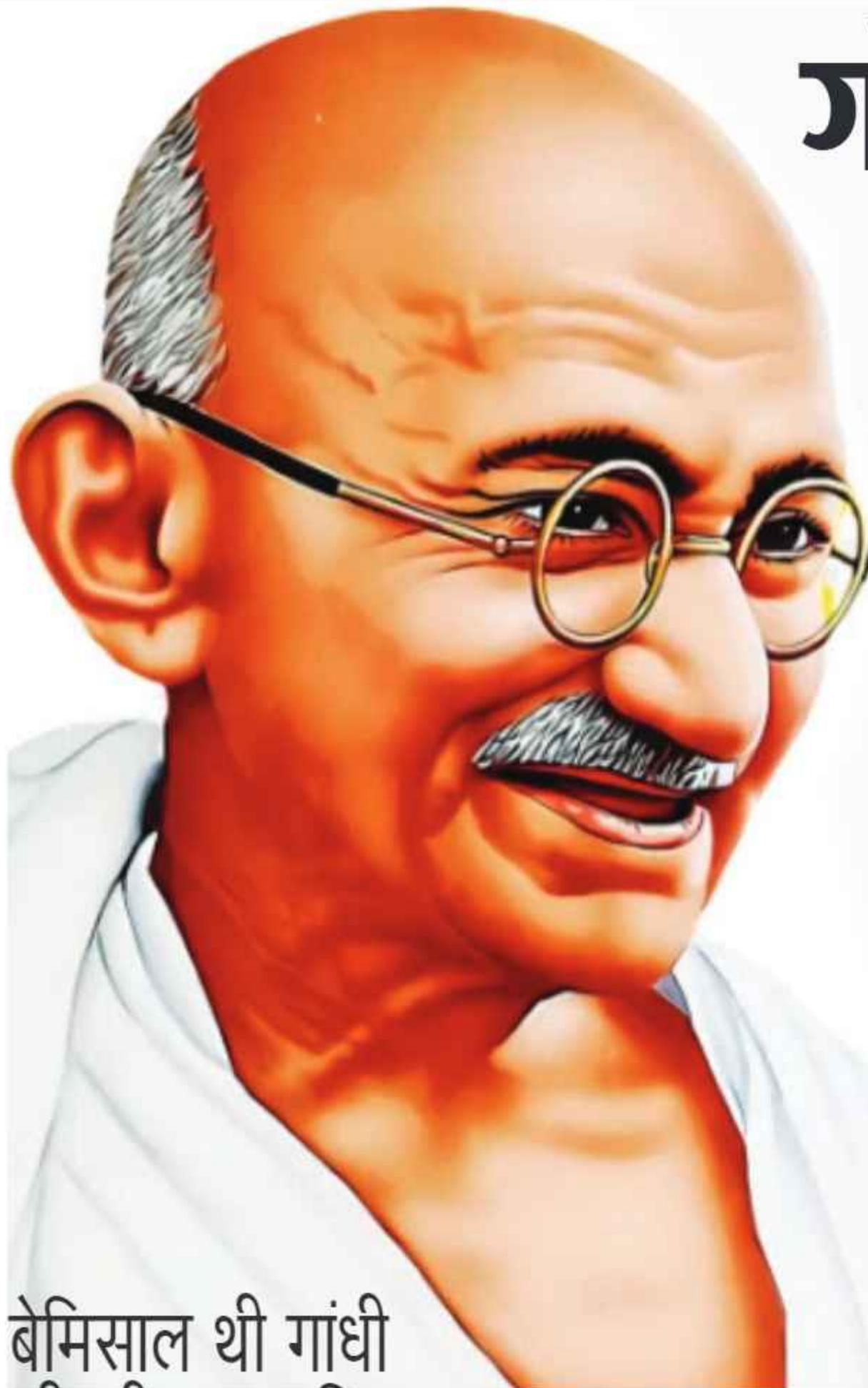
मुम्बई ।

घोरलू शेयर बाजार मंगलवार को हॉल्की गिरावट पर बंद हुआ। समाझ के दूसरे ही कारोबारी दिन बाजार में ये गिरावट बिकाली से आई है। आज सुबह बाजार की बढ़त के साथ शुरुहर नहीं पहुंचे एवं सेंसेक्स के निवेशकों को बाजार में रोजाना ३३.४९ अंक करीब ०.०४फीसदी तक पहुंचा। आज कारोबार के दौरान सेंसेक्स के १४ फीसदी तक रिटर्न दिया गया। उन्हें नियमों के लिए उत्तम दरातांत है। इसके बाद तो एक लाख रुपये तक पहुंचे में पीछे नहीं रहेगा। फेंट रिंजवं की व्यापार दरों में कटौती और मिडिल ईंटर्न में तत्वावर को देखते हुए, सोने की कीमतों में और बढ़ती रुपीटी की संभावना है।

आईटी और सोलैकेप स्टीलकों में हुई अच्छी खरीदारी से बाजार बड़ी गिरावट से बच गया। वहीं व्यापक सुचकान्तों की बात की जाए तो नियकी सोलैकेप आज ०.७९ फीसदी और नियकी मिडिल ईंटर्न को ०.३४ फीसदी की व्यापक सुचकान्तों की बात की जाए तो आज कारोबार के दौरान एक लाख रुपये तक पहुंचे में पीछे नहीं रहेगा। फेंट रिंजवं की व्यापार दरों में दो टोकों द्वारा बढ़ती रुपीटी की बाजार में रोजाना १०२.८५ रुपये की गिरावट हो रही है।

इसके बाद तो एक लाख रुपये तक पहुंचे में पीछे नहीं रहेगा। फेंट रिंजवं की व्यापार दरों में दो टोकों द्वारा बढ़ती रुपीटी की बाजार में रोजाना १०२.८५ रुपये की गिरावट हो रही है।

नियकी में आज के बाद तो एक लाख रुपये तक पहुंचे में पीछे नहीं रहेगा। नियकी आईटी के व्यापकों ने आज ओवरआल १.१७ फीसदी और नियकी मीडिल ईंटर्न के व्यापकों ने १.६० फीसदी की बढ़ती बढ़ाई। इसके बाद तो एक लाख रुपये पर चर्चा की जाए तो नियकी मिडिल ईंटर्न को ०.३४ फीसदी की व्यापक सुचकान्तों की बात की जाए तो आज कारोबार के दौरान एक लाख रुपय



## बेमिसाल थी गांधी जी की स्पष्टवादिता और सत्यनिष्ठा

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जीनव पर्यन्त देशवासियों के लिए आदर्श नायक बने रहे। रवत्रता आन्दोलन में उनके अविस्मरणीय योगदान से तो पूरी दुनिया परिचित है। अहिंसा की राह पर चलते हुए भारत को ब्रिटिश शासन से मुक्ति दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले गांधी जी ने अपनी स्पष्टवादिता और अहिंसक विचारों से पूरी दुनिया को प्रभावित किया था। उन्होंने द्वारा दिखाना पर्याप्त देश को अपनें बाले गांधी जी की इमानदारी, सत्यनिष्ठा और शिष्टाचार के अनेक किसरों परचित है।

गांधी जी एक बार श्रीमती सरोजिनी नायडू के साथ बैडर्मिटन खेल रहे थे। श्रीमती नायडू के दाएं हाथ में चौटली थी। यह देख गांधी जी ने भी अपने बाएं हाथ में ही रैकेट पकड़ लिया। श्रीमती नायडू का ध्यान जब उस ओर गया तो वह खिलखिलाकर हंस पड़ी और कहने लगी, “आपको तो यह भी नहीं पता कि रैकेट कौनसे हाथ में पकड़ा जाता है?” वापू ने जवाब दिया, “आपने भी तो अपने दाएं हाथ में चौटली थी।” यह नोट करने के बाद गांधी जी ने एसा करने के लिए रुक्षरूप देश को छोड़ दिया।

आजादी की लड़ाई के दिनों में गांधी जी सश्रम कारावास की सजा भूगत रहे थे। एक दिन जब उनके हिस्से का सारा काम समाप्त हो गया तो वे खाली समय में एक और बैठकर एक पुस्तक पढ़ने लगे। तभी जेल का एक संतरी दौड़ा-दौड़ा उनके पास आया और उनसे कहने लगा कि जेलर साहब जेल का मुआयना करने इसी ओर आ रहे हैं, इसलिए वो उनको दिखाने के लिए कुछ न कुछ काम करते रहे लेकिन गांधी जी ने ऐसा करने से साफ़ इन्कार कर दिया और कहा, “इससे तो बेहतर होगा कि मुझे ऐसा स्थान पर काम करने के लिए भेजा जाए, जहां काम इतना अधिक काम हो कि उसे समय से पहले पूरा किया ही न जा सके।”



राष्ट्रपिता

# गांधीवाद जीने की कला सिखाता है

“गांधीवाद” महात्मा गांधी के आदर्शों, विश्वासों एवं दर्शन से उद्भूत विचारों के संग्रह को कहा जाता है, जो रवत्रता संग्राम के सबसे बड़े राजनीतिक एवं आध्यात्मिक नेताओं में से थे। यह ऐसे उन सभी विचारों का एक समेकित रूप है जो गांधीजी ने जीवन पर्याप्त किया था।

सत्य एवं आग्रह दोनों ही संस्कृत भाषा के शब्द हैं, जो भारतीय रवाणीनाता संग्राम के दौरान प्रचलित हुआ था, जिसका अर्थ होता है सत्य के प्रति सत्य के माध्यम से आग्रही होना गांधीवाद के बुनियादी तत्वों में से सत्य सर्वाधिक है। वे मानते थे कि सत्य ही किसी भी राजनीतिक संस्था, सामाजिक संस्थान इत्यादि की धूरी होनी चाहिए। वे अपने किसी भी राजनीतिक निर्णय को लेने से पहले सच्चाई के सिद्धांतों का पालन अवश्य करते थे।

गांधीजी का कहना था “मेरे पास दुनियावालों को सिखाने के लिए कुछ भी नया नहीं है। सत्य एवं अहिंसा तो दुनिया में उतने ही पुराने हैं जितने हमारे पर्याप्त हैं।” सत्य, अहिंसा, मानवीय स्वतंत्रता, समानता एवं न्याय पर उनकी निष्ठा को उनकी निजी जिंदगी के उदाहरणों से बखुबी समझा जा सकता है।

कहा जाता है कि सत्य की व्याख्या अक्सर वस्तुनिष्ठ नहीं होती।

गांधीवाद के अनुसार सत्य के पालन को अक्षरणः नहीं बल्कि आत्मिक सत्य को मानते की सलाह दी गयी है। यदि कोई ईमानदारी- पूर्वक मानता है कि अर्हिंसा आवश्यक है तो उसे सत्य की रक्षा के रूप में भी इसे स्वीकार करना चाहिए। जब गांधीजी प्रथम विश्वयुद्ध के दौरान स्वदेश लौटे थे तो उन्होंने कहा था कि वे शायद युद्ध में ब्रिटिशों की ओर से भाग लेने को बुराई नहीं मानते। गांधीजी के अनुसार ब्रिटिश साम्राज्य का हिस्सा होते हुए भारतीयों के लिए समान अधिकार की मांग करना और साम्राज्य की सुरक्षा में अपनी भागीदारी न निभाना उत्तिव नहीं होता। वहीं दूसरी तरफ द्वितीय विश्वयुद्ध के समय जापान द्वारा भारत की सीमा के निकट पहुंच जाने पर गांधीजी ने युद्ध में भाग लेने को उत्तिव नहीं माना बल्कि वहां अहिंसा का सहारा लेने की वकालत की है।

अहिंसा का सामान्य अर्थ है ‘हिस्सा न करना’।

इसका व्यापक अर्थ है - किसी भी प्राणी को तन, मन, कर्म, वचन और वाणी से कोई नुकसान न पहुंचाना। मन में भी किसी का

अहिंसा न सोचना, किसी को कटुवाणी आदि के द्वारा भी पीड़ा न देना तथा कर्म से भी किसी भी अवस्था में, किसी भी प्राणी का कोई नुकसान न करना।

गांधीजी के अनुसार धर्म और राजनीति को अलग नहीं किया जा सकता है, क्योंकि धर्म मनुष्य को सदाचारी बनने के लिए प्रेरित करता है। सत्य बोलना, चोरी नहीं करना,

परदुखातरता, दूसरों की सहायता करना आदी यही सभी धर्म सिखते हैं। इन मूल्यों की अपनाने से ही राजनीति सेवा भाव से की जा सकती। गांधीजी आडावर को धर्म नहीं मानते और जोर देकर कहते हैं कि मनिदर में बैठे भगवान मेरे राम नहीं हैं। स्वामी विवेकानन्दजी के दरिद्र नारायण की संकल्पन को अपनाते हुए मानव सेवा को ही वो सच्चा धर्म मानते हैं। वास्तव में उनका विश्वास ताके समर्थक थे, वे मानवता व सामाजिक समरसता में विश्वास करते थे। वे अंतर्करण की पवित्रता को मानता थे। साम्प्रदायिक सद्व्याव व बंधुता उनके जीवन के मूल्य तत्व थे। वास्तव में गांधीवाद का अर्थ है - वे आदर्श जो हम जीने की कला सिखाते हैं। यह हकीकत है कि गांधीवाद कालजीयी है।

अंत में यही कहांगा कि-  
‘गांधी ने कैला दिया, सवमुच में उजियार /  
आओ हम समझों जरा, गांधीपथ का सार ॥’



## ऐसे थे लाल बहादुर शास्त्री

वर्ष 1964 में प्रधानमंत्री बनने से पहले लाल बहादुर शास्त्री विदेश मंत्री, गृहमंत्री और रेल मंत्री जैसे महत्वपूर्ण पद संभाल चुके थे। ईमानदार छावे और सादावीपूर्ण जीवन जीने वाले लाल बहादुर शास्त्री नैतिकता की मिसाल थे। जब शास्त्री जी प्रधानमंत्री बने, तब उन्होंने सरकारी आवास के साथ इंपाला शेरवले कार भी मिली थी लेकिन उसका उपयोग वे बेहद कम किया करते थे। किसी राजसी कार्यत निर्णय के आने पर ही वह गाड़ी निकाली जाती थी। एक बार शास्त्री जी के बैठे सुनील शास्त्री किसी निजी कार्य के लिए यही सरकारी कार उनसे बाहर पूछे ले गए और अपना काम पूरा करने के पश्चात् कार चुपचाप लाकर छाड़ी कर दी। जब शास्त्री जी को इस बात का पता चला तो उन्होंने ड्राइवर को बुनाकर पूछा कि गाड़ी किसी निलंबन वली? ड्राइवर ने बताया कि गाड़ी कुल 14 किलोमीटर वली है। उसी काश किलोमीटर जी ने उसे निर्देश दिया कि किलोडॉ में लिख दो, ‘चौदह किलोमीटर प्राइवेट यून’।

उसके बाद उन्होंने पनी लिलिता को बुनाकर निर्देश दिया कि निजी कार्य के लिए गाड़ी का इस्तेमाल करने के लिए वह सात पैसे प्रति किलोमीटर की दर से सरकारी कोष में पैसे जमा करवा दें।

प्रधानमंत्री बनने के बाद शास्त्री जी पहली बार अपने घर काशी

आ रहे थे, तब पुलिस-प्रशासन उनके स्वागत के लिए चार महीने पहले से ही तैयारियों में जुट गया था। चूंकि उनके घर तक जाने वाली गलियों का नामकरण नहीं था, इसलिए प्रशासन द्वारा वहां तक सरकात बनाने के लिए गलियों को चौड़ा करने के लिए गाड़ी का वहां तक पहुंचना संभव नहीं था, इसलिए गांधीजी के पास पहुंचने वाले गलियों को चौड़ा करने के लिए गांधीजी ने एक फटकार लगाई और सलाह दी कि तुम सीधे चौड़ी अधिकारियों के पास जाकर अपना अपराध स्वयं स्वीकार कर लो, फिर भले ही इससे तुम्हें जेल की सजा नहीं होगी।

गांधी जी की सलाह मानकर लोगों को चौड़ा करने के लिए गांधीजी ने एक फटकार लगाई और सलाह दी कि तुम सीधे चौड़ी अधिकारियों के पास जाकर अपना अपराध स्वयं स्वीकार कर लो, फिर भले ही इससे तुम्हें जेल की सजा नहीं होगी।

गांधी जी की सलाह मानकर लोगों को चौड़ा करने के लिए गांधीजी ने एक फटकार लगाई और सलाह दी कि तुम सीधे चौड़ी अधिकारियों के पास जाकर अपना अपराध स्वयं स्वीकार कर लो, फिर भले ही इससे तुम्हें जेल की सजा नहीं होगी।

गांधी जी की सलाह मानकर लोगों को चौड़ा करने के लिए गांधीजी ने एक फटकार लगाई और सलाह दी कि तुम सीधे चौड़ी अधिकारियों के पास जाकर अपना अपराध स्वयं स्वीकार कर लो, फिर भले ही इससे तुम्हें जेल की सजा नहीं होगी।

गांधी जी की सलाह मानकर लोगों को चौड़ा करने के लिए गांधीजी ने एक फटकार लगाई और सलाह दी कि तुम सीधे चौड़ी अधिकारियों के पास जाकर अपना अपराध स्वयं स्वीकार कर लो, फिर भले ही इससे तुम्हें जेल की सजा नहीं होगी।

गांधी जी की सलाह मानकर लोगों को चौड़ा करने के लिए गांधीजी ने एक फटकार लगाई और सलाह दी कि तुम सीधे चौड़ी अधिकारियों के पास जाकर अपना अपराध स्वयं स्वीकार कर लो, फिर भले ही इससे तुम्हें जेल की सजा नहीं होगी।

गांधी जी की सलाह मानकर लोगों को चौड़ा करने के लिए गांधीजी ने एक फटकार लगाई और सलाह दी कि तुम सीधे चौड़ी अधिकारियों के पास जाकर अपना अपर



## बालों को कैसे बनाएं मजबूत

अधिक आंखी, चिकनार्थ्युक, तीखे-खड़े और चटपटे भोजन से भी बढ़ता है। बालों के गिरने के और भी कारण हो सकते हैं, जैसे एटोमिया, निन रक्संचार, तावाव, चिंता और लंबी औमारी के बाद कमज़ोरी।

- अपनी डाइट से ऐसी चीजें हैं, जो आपके पिण्ठ दोष को बढ़ाती हैं। बालों को धोने के लिए नैचरल शैंपू का इस्तेमाल करें।
- बालों को गिरने से रोकने के लिए सिर की त्वचा का मसाज और तेल मालिया बहुत महत्वपूर्ण है। हफ्ते में तीन बार इसके लिए नैचरल का तेल या सरसों का तेल इस्तेमाल करें।
- आप आपके पेट ठीक से साफ नहीं होता है और कब्जा रहता है तो भी आप नियमित रूप से फेंगा होने के लिए जरूर जाएं। आप जाहं तो त्रिफला चार्चा या इस्पागोल ले सकती हैं। पेट की खाराची और पेट साफ न होने का बालों पर बुरा असर पड़ता है, इसलिए इस ओर ध्यान देना सबसे जरूरी है।
- बालों को धोने के बाद उन्हें पौधकर सुखाने के बजाय अपनी ऊपरियों से झाड़े हुए और सिर की त्वचा को हल्के हाथों से कुछ दूर रख देते हुए सुखाना। यह सिरेवियस ग्लैंड को प्रक्रिया को सक्रिय कर देता है और रक्त-संचार को बढ़ाता है।
- अपने आहार में हरी पतेदार सब्जियाँ, सैलेड, दूध, फल और स्याउट्स, शामिल करें। अधिक से अधिक प्रोटीन, दूध, बटर, मिल्क, योस्ट, सोयाबीन और विटामिन ए का सवन करें।

बालों का गिरना एक आम समस्या है, जो आज की लाइफ स्टाइल की बजाए है और भी बढ़ गई है। बालों की देखभाल के प्रति यदि शुरू से ही सजग रहा जाए, और उनकी सही देखभाल की जाए तो उन्हें मजबूत बना रखा जा सकता है। बालों को बढ़ाने और उन्हें रोगी, काला, घना बनाने के लिए आप क्या क्या करें, आइए जानें।

● शरीर में पिण्ठ दोष अधिक होने के कारण बालों में विविध समस्या पैदा होती है। पिण्ठ चाहं तो त्रिफला चार्चा, काफी, एल्कोहॉल, काला, घना बनाने के लिए आप क्या क्या करें, आइए जानें।

● शरीर में पिण्ठ दोष अधिक होने के कारण बालों में विविध समस्या पैदा होती है। पिण्ठ चाहं तो त्रिफला चार्चा, काफी, एल्कोहॉल, मोटी और धूम्रपान के अधिक सेवन से बढ़ता है। वह

## रिकन को कैसे दें नैचरल लुक

रेयलर नहाने से बांदी के बैंकटारिया तो दूर हो जाते हैं। लेकिन बांदी से नैचरल

फ्लू और आंखिल भी चला जाता है। इससे स्किन डाई होती है। इसलिए जरूरी है कि आप इन टिप्स को जरूर अपनाएं।

■ नहाने के बाद बांदी लोहा जरूर लगाएं।

■ बालों के लिए हमेशा नैचरल प्रॉडक्ट यूज करने चाहिए। बाजार में कई हर्बल शैंपू हैं, जिनमें आप यूज कर सकती हैं।

■ बैंकटारिया हाथों में सबसे पहले फैलते हैं। आपको जब भी समय मिले, तो हाथों को अच्छे से धों। इससे आप हाइजीन की प्राप्ति में बढ़ें।

■ आप फेस चश्मा, लैप्टॉप लैसोन, क्रीम आदि में हर्बल प्रॉडक्ट इस्तेमाल करें।

■ आप डेली रूटीन बना लें कि बेड पर सोने से पहले मेकअप साफ करके सोएं।



## आज का एशिफल

**ज्ञेष** कुछ कार्बो मीड़ देंगे। ल्यूव को खान-दीड़ से यदि बचा हो तो अच्छा है। प्रियकार से समान का अवसर मिलेगा। अपने काम में सुखाक मिला जाने से प्राप्ति होती है। परमसूव व पौरीस्ति सभी का सहयोग मिलेगा। त्रुपांक-2-6-8

कल का प्राप्तिम जार लाभ देगा। आखा और ऊस्तान के काम सार्केया जाएंगे। जो अपने के जरूर लाभाकारी सिंड तो यो होता है। कुछ अपार्टमेंट संकेच ऐसा हो जाए तो हिस्से यह तरफ आपने नहाने वाली प्राप्ति होती है। घोड़ाक जाल्यांक फोनेप्लॉट होती है। सुख-जानान कारक समय है। त्रुपांक-1-3-5

**मिथुन** का की कू थ ढ छ के को हा लाभाकारी संस्कृत करें। विश्व परिषम से ही जापान कार्य को अपनाएं। जापान की लाभातापक परिजान होता है। जापानीक संस्कृत चर्चा। त्रुपांक-3-6-7

कुछ पिछले संकेत अब सिर डाना सकत है। निकट बनने के लिए अर्थव्यवस्था तेज तोड़-तोड़ करना पड़ेगा। अपने संस्कृत में स्वर्व का अंकमार भारी लगाएं। निकट विश्वास का अवसर आ सकता है। कार्यकी का लाभातापक परिजान होता है। जापानीक संस्कृत चर्चा। त्रुपांक-1-3-5

**सिंह** रुक्म द्वाजा लाभ जार प्राप्त हो सकता है। त्रुप नियोजित कार्यक्रम स्वरूप से संस्कृत होती है। जोड़िका से लैंगिक विश्वास को प्रत्यक्ष बनाएं और रुक्म समाचार भी मिलें। किसी से कहा द्वाजी नहीं तो जान रहे। लाभकारी मार्गित्विधि में सक्रियता देंगी। त्रुपांक-2-5-7

ले देकर को जा रही काम को बोकारी लेकर नहीं। समय विश्वासक परिवर्तन देने वाला जो रहा है। किसीको के विश्वासक परिवर्तन देने वाला जो रहा है। किसीको के विश्वासक देने को संबंधित होता है। कारोबारी वाचा को फिलहाल लाला जाता है। जो चल रहा है तो से सावधानीपूर्वक संभाल। वाचा का योग है। त्रुपांक-2-5-7

**कुलुका** जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। जिंदगी का लाभ देने के लिए जारी रखना जाल्यांक नहीं। जो काम करने के लिए जारी रखना जाल्यांक नहीं। जाल्यांक नहीं। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-2-5-6

**धनु** जिंदगी निंदाएं भी कम होती है। नियोजित धन से लाभ होते हैं। को के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। जाल्यांक नहीं। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-8

**कुम्भ** लेन-देन में जा रही वाचा को दूर करने के प्रयत्न से लाभ होते हैं। जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-7

**विश्विका** तो बाजी नू जे लो य यी यू से भी मूलत मिलने लगेंगी। बहुत पढ़े तो कुछ यहत मिलने लगेंगी। समय का सदृश्यों को। सामने और भोग के प्रस्तुत जवाहर होता है। त्रुपांक-2-6-8

**धूम्र** परियंग से काम बनाने की कोशिका लाभ देगी। यह प्राप्ति में जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-8

**कुंभ** लेन-देन में जा रही वाचा को दूर करने के प्रयत्न से लाभ होते हैं। समय का लाभ देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-7

**जीज** जीज को जारी रखना जाल्यांक होता है। जीज के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-7

**धूम्र** जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-8

**धूम्र** जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-8

**धूम्र** जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-8

**धूम्र** जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-8

**धूम्र** जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-8

**धूम्र** जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-8

**धूम्र** जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-8

**धूम्र** जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-8

**धूम्र** जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-8

**धूम्र** जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल्यांक होता है। जिंदगी के स्वास्थ्य को संभाल लेंगी। त्रुपांक-4-6-8

**धूम्र** जिंदगी के स्वास्थ्य के विश्वासक देने के लिए जारी रखना जाल