







संपादकीय

## मोटे मुनाफे के लिये सेहत से खिलवाड़

**हाल** के दिनों में देश में आई जागरूकता के चलते कई ऐसे खुलासे हुए हैं, जिसमें बहुराष्ट्रीय खाद्य उत्पादों के हथकंडों का पता चला है।

जिन खाद्य उत्पादों का दशकों से बच्चों की सहत का राज बताया जा रहा था, परीक्षणों में पाया गया कि तेज मीठे की लत डालकर बच्चों को स्थायी ग्राहक बनाया जारहा था। जांच के बाद सरकार ने बॉर्निविटा को सहेतवर्धक बताने वाले प्रचार को रोकने के लिये कहा था। अब इस कड़ी में बहुराष्ट्रीय कंपनी ने नेशनल सफाई दी है कि उसके शिशु आहार उत्पादों में चीनी की मात्रा घटाई गयी है। यानी इससे पहले बच्चों को इस उत्पाद की आदत डालने के लिये भारत में इसमें अधिक चीनी की मात्रा मिलायी जा रही है। दरअसल, हाल ही में एक स्विस स्वयं सेवी संगठन 'पब्लिक आई' और इंटरनेशनल बैंबी फूड एशन नेटवर्क के निष्ठों से खुलासा हुआ कि

नेस्ले कंपनी ने यूरोप के अपने बाजारों की तुलना में भारत तथा अन्य विकासशील देशों, अफ्रीका व लैटिन अमेरिकी देशों में अधिक चीनी वाले शिशु उत्पाद बेचे। नेस्ले इंडिया का दावा है कि उसने अब अपने उत्पादों में तीस फीसदी तक चीनी की कटौती की है। उल्लेखनीय है कि यह कंपनी नेस्कैफे, सेरेलैक व मैगी जैसे चर्चित उत्पादों का कारोबार करती है। इस बहुराष्ट्रीय कंपनी का रवैया कितना भेदभावपूर्ण व दुराग्रह से भरा हुआ है कि छह महीने के बच्चों को दिया जाने वाला नेस्ले का गेहूं पर आधारित उत्पाद सेरेलैक ब्रिटेन तथा जर्मनी में बिना किसी अतिरिक्त चीनी के बेचा जाता है। लेकिन भारत में सेरेलैक के 15 उत्पादों के अध्ययन के बाद खुलासा हुआ है कि एक बार के खाने में औसतन 2.7 ग्राम चीनी थी। अन्य विकासशील देश फिलीपीन्स में चीनी की मात्रा 7.3 ग्राम पाई गई। ऐसा शिशुओं को इसकी लत लगाने और लागत घटाने के मकसद से किया गया। जो निश्चित रूप से शिशुओं के जीवन से खिलवाड़ ही है। जिससे कई तरह के रोगों का भी जन्म होता है। यह विडंबना ही है कि उपनिवेशवाद के चलते पूरी दुनिया का शोषण करने वाले यूरोपीय व पश्चिमी देश लोकतांत्रिक स्वरूप वाले विश्व में भी व्यापारिक हथकंडों के जरिये विकासशील देशों का दोहन कर रहे हैं। दरअसल, खाद्य पदार्थों व शीतल पेयों में अधिक चीनी व नमक के जरिये युवाओं को भी इन उत्पादों की लत लगाई जाती है। इससे उन्हें एक अलग से खुशी का अहसास होता है। जिससे कालातर गैर संकरणीय रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

इस अस्वस्थ खाना-पान से कई रोग उत्पन्न होते हैं। इन स्वास्थ्य समस्याओं में वजन बढ़ना, मोटापा और कालांतर मधुमेह जैसे रोग हो सकते हैं। इसी तरह शीतल पेय, डिब्बा बंद जूस तथा कथिएन जैसे द्रिंक्स क तथा बिस्क्ट में चीनी की मात्रा काफी अधिक होती है। इन उत्पादों की गिनती अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड के रूप में होती है। हाल के दिनों में एक ब्रिटिश जनरल में खुलासा हुआ कि ऐसे खाद्य पदार्थों से उम्र पर भी नकारात्मक असर पड़त है। भारतीय चिकित्सक खुलासा कर रहे हैं कि यदि आपकी डाइट में अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड की मात्रा दस प्रतिशत से ज्यादा होती है तो व्यक्ति के शरीर में कैंसर, मधुमेह, हृदय रोग व अवसाद जैसे रोग उत्पन्न हो सकते हैं। भारत में हाल के दिनों में निरोगों से ग्रस्त लोगों की संख्या में जैसी सेविस्टार हुआ है। इस संकट का समाधान तभी हो सकता है जब हम देश में उपभोक्ताओं को जागरूक करें। साथ ही हर उत्पाद में इस बात का उल्लेख होना चाहिए कि किसी खाद्य या पेय पदार्थ में किनी मात्रा में नमक का या चीनी का उपयोग किया गया है। यदि कम शर्करा वाली वस्तु है तो स्पष्ट होना चाहिए कि यह मात्रा कितना रखी गई है। दरअसल, इन उत्पादों में चीनी-नमक की मात्रा की निगरानी वाले तंत्र को मजबूत बनाने की जरूरत है। साथ ही देश में ऐसे प्रयोगशालाओं की स्थापना हर राज्य में की जाए जो लोगों के स्वास्थ्य से खिलवाड़ करने वाले उत्पादों की जांच-पड़ताल कर सकें। साथ ही दोषी पाये जाने वाली कंपनियों पर कठोर कार्रवाई की भी व्यवस्था होनी चाहिए। साथ ही भारक विज्ञापन करने वाले लोगों पर भी कार्रवाई हो।

କୁଣ୍ଡ

अलग

## पर्यावरण बचाइए जीडीपी बढ़ाइए

**उत्तराखण्ड** के जंगलों में भीषण आग लगी हुई है। भारत समेत सम्पूर्ण धरती का तापमान बढ़ रहा है। अगले वर्षों में इस प्रकार की आपदाएं बढ़ेंगी। इन विध्वंसक प्रावृत्तिक घटनाओं के कारण पर्यटन और निवेश दोनों में गिरावट आती है। घरेलू निवेशक उन स्थानों को रहने के लिए चुनते हैं जहां उनको स्वच्छ पर्यावरण, सफापानी और सफाफ हवा मिले। इसलिए अपने देश से तमाम अमीर लोग अपनी पूँजी लेकर विदेशों में जाकर बस रहे हैं। यहां निवेश कम हो रहा है और हमारा जीड़ीपी पिछले 6 वर्षों में लगातार गिर रहा है। लेकिन सरकार पर्यावरण और निवेश दोनों की चिता न करते हुए बड़ी योजनाओं को त्वरित स्वीकृतियां देने का प्रयास कर रही है और इन स्वीकृतियों को देने में पर्यावरण की अनदेखी कर रही है। सरकार समझ रही है कि बड़ी योजनाएं लगेंगी तो आर्थिक विकास चल निकलेगा। लेकिन बड़ी योजनाओं द्वारा स्वयं निवेश के बावजूद उनके द्वारा की जाने वाली पर्यावरण की हानी से बुल निवेश घाट रहा है। जैसे सरकार ने थर्मल पावर प्लांट द्वारा जहरीली गैसों के उत्सर्जन के मानकों को ढीला कर दिया है। इससे देश में बिजली का उत्पादन तो सस्ता हो जाएगा लेकिन साथ-साथ हवा प्रदूषित होगी। बिजली सस्ती होने से उद्धोग लग सकते हैं, लेकिन प्रदूषण के विस्तार के कारण अमीर लोग यहां से बाहर जाने को मजबूर होंगे। इन दोनों विपरीत प्रभाव में अमीरों का बाहर जाना ज्यादा प्रभावी ही। इसलिए विकास दर घट रही है। किसी बड़ी इकाई को लगाने के लिए पर्यावरण मंत्रालय से पर्यावरण स्वीकृति लेना होता है। इस स्वीकृति को हासिल करने के लिए उद्धमी को पर्यावरण प्रभाव आकलन रिपोर्ट प्रस्तुत करनी पड़ती है। इसके बाद पर्यावरण मंत्रालय की कमेटी निर्णय करती है कि परियोजना को स्वीकृति दी जाए या नहीं। वर्तमान में इन कानूनों में सरकार ने कई परिवर्तन प्रस्तावित किए हैं। जैसे पर्यावरण प्रभाव आकलन के बाद जनसुनवाई करने की जरूरत को कई परियोजनाओं के लिए निरस्त करने का प्रस्ताव है। कई पुरानी परियोजनाएं बिना पर्यावरण स्वीकृति के चल रही हैं उन्हें पोस्ट पैकेटों यानि चालू होने के बाद भी पर्यावरण स्वीकृति देने की व्यवस्था की जा रही है। सिर्चाई और नदियों की ड्रेजिंग के लिए पर्यावरण स्वीकृति की जरूरत को समाप्त किया जा रहा है। इन सब कदमों के पीछे सरकार का मंतव्य है कि इस प्रकार की परियोजनाएं शीघ्र लागू हों और देश का आर्थिक विकास बढ़े। लेकिन इन परियोजनाओं के पर्यावरण प्रभाव आकलन को ढीला करने से देश का जल और वायु प्रदूषित होगा। अपने देश के अमीर विदेश को चले जाएंगे जैसा कि पिछले छह वर्षों से तेजी से हो रहा है और हमारा जीड़ीपी बढ़ने के स्थान पर गिरेगा जो पिछले छह वर्षों के रिकॉर्ड से ज्ञात होता है। हमें ध्यान देना चाहिए कि ताजमहल, वाराणसी, समुद्र तटों पर बीच, पहाड़ों पर बर्प इत्यादि उपलब्धियों के बावजूद अपने देश में विदेशी पर्यटकों का आगमन बहुत ही कम संख्या में होता है क्योंकि यहां का सामाजिक और भौतिक पर्यावरण अनुवूल नहीं है। दूर्योगिशया और मालद्वीप जैसे छोटे छोटे देश हमारे समकक्ष अपनी प्रावृत्तिक उपलब्धियों से 100 गुना रकम अर्जित कर रहे हैं। इस परिप्रेक्ष में पर्यावरण प्रभाव आकलन को और सख्त बनाना चाहिए। मैं आपके सामने राष्ट्रीय जलमार्ग एक जो कि वाराणसी से हल्दिया तक बनाया जा रहा है का उदाहरण प्रस्तुत करना चाहूँगा। इस जलमार्ग को बनाने के पीछे आधार यह था कि जलमार्ग से माल की ढुलाई का खर्च 1.06 रुपए प्रति टन प्रति किलोमीटर लगेगा जबकि रेल से इसका खर्च 1.36 प्रति टन प्रति किलोमीटर लगता है।

हृदयनारायण दीक्षित

**भारतीय** प्रशासनिक सेवा ने बड़ा लम्बा सफर तय किया है। वैदिक काल से लेकर आधुनिक

A red graphic element consisting of a stylized drop shape with a small circle inside, positioned next to a yellow horizontal bar.

वादक काल स लकर आधुनिक काल तक प्रशासन का मुख्य लक्ष्य लोकहित ही रहा है। उनकी योग्यता और प्रतिभा बेजोड़ रही है। लेकिन तमाम ज्ञान गरिमा से युक्त होने के बावजूद वे भारतीय जनमानस के आत्मीय हित साधक नहीं बन सकते। प्रशासन और भारतीय जनता के मध्य दूरी है। प्रशासन एक तरह से स्थार्ड कार्यपालिका है। इसके कामकाज में आमजनों के साथ सम्पर्कों में संवेदनशीलता का अभाव देखा गया है। संविधान सभा में अनेक सदस्यों ने अंग्रेजीराज के सिविल दौंधे को समाप्त करने की मांग की थी। सरदार पटेल ने कहा था, "हमने इनके साथ कठिन समय में काम किया है। मेरे ख्याल से इन्हें बनाए रखना जरूरी है।"

## दृष्टि कोण

**प्रशासनिक सेवा** ने बड़ा लम्बा सफर तय किया है। वैदिक काल से लेकर आधुनिक

काल तक प्रशासन का मुख्य लक्ष्य लोकहित ही रहा है। उनकी योग्यता और प्रतिभा बेजोड़ रही है। लेकिन तमाम ज्ञान गरिमा से युक्त होने के बावजूद वे भारतीय जनमानस के आत्मीय हित साधक नहीं बन सकते। प्रशासन और भारतीय जनता के मध्य दूरी है। प्रशासन एक तरह से स्थाई कार्यपालिका है। इसके कामकाज में आमजनों के साथ सम्पर्कों में संवेदनशीलता का अभाव देखा गया है। संविधान सभा में अनेक सदस्यों ने अंग्रेजीराज के सिविल टॉचे को समाप्त करने की मांग की थी। सरदार पटेल ने कहा था, "हमने इनके साथ कठिन समय में काम किया है। मेरे ख्याल से इन्हें बनाए रखना जरूरी है।" पटेल ने स्वतंत्र भारत के सिविल अधिकारियों की पहली खेप को 21 अप्रैल को 1947 में सम्बोधित किया था। यह एक महत्वपूर्ण क्षण था। इसीलिए इस तिथि को सिविल सेवा दिवस के रूप में मनाया जाता है। तब से 77 वर्ष बीत गए। संवेदनशील प्रशासन राष्ट्रीय अपरिहार्यता है। उत्कृष्ट प्रशासन प्राचीन काल से ही किसी न किसी रूप में समाज के लिए जरूरी रहा है। भारत का वर्तमान प्रशासन प्राचीन काल की प्रशासनिक व्यवस्थाओं का विकास है। इसका प्राचीनतम स्वरूप ऋत्वैदिक काल में भी मिलता है। ऋत्वैद के समाज की सबसे छोटी इकाई कुटुंब या परिवार थी। परिवार का सबसे वरिष्ठ कुटुंब का प्रधान संचालक होता था। धर्म के मुखिया की बात सब लोग मानते थे। अनेक परिवारों से मिलकर बनने वाली राजनीतिक इकाई 'ग्राम' थी। राजनीतिक दृष्टि से ग्राम का प्रमुख ग्रामणी कहलाता था। वह स्वयं ग्राम का प्रशासनिक अधिकारी भी था। अनेक ग्रामों से बनी बड़ी इकाई विश कहलाती थी। विश के प्रशासनिक अधिकारी को विशपाति कहते थे। विश से बड़ी इकाई जन होती थी। जन के संचालक प्रशासनिक अधिकारी को गोपकहा जाता था। गोप प्रायः राजा ही होते थे। ऋत्वैदिक समाज में गणतंत्र भी थे। राजा निरंकुश नहीं था। राजा राज्याभिषेक के समय प्रजा के हित में काम करने की शीघ्रता लेता था। राजा को जवाबदेह बनाने वाली दो लोकतांत्रिक संस्थाएं भी थीं। इन्हें सभा और समिति कहा गया। लुदिगिं ने लिखा है, "समिति जनसाधारण की संस्था थी। सभा वरिष्ठों की संस्था थी।" उस समय के नियम सबको मान्य थे। नियम या विधि को ऋत्वैद में 'धर्म' कहा गया है। ग्रिपथ ने धर्मन का अनुवाद लॉ या लॉज किया है। ग्राम में न्याय

## चुनावों में धर्म और जाति का उपयोग गलत परंपरा

**अभी** हाल ही में चल रहे लोकसभा चुनावों के समय गुजरात के एक वरिष्ठ नेता पुरुषोत्तम रुपाला ने ब्रिटिश काल में राजपूतों की नीति और स्थिति के बारे में एक विवादित बयान दे दिया, जिसके कारण उन्हें देश के क्षत्रिय समाज का विरोध झेलना पड़ रहा है, हो सकता है कि उन परिस्थितियों में मजबूती के कारण वुच्छ क्षत्रियों को ऐसा करना पड़ा हो पर पूरे क्षत्रिय समाज के लिए ऐसी धारणा बनाना सरासर गलत था। यहाँ तक इतिहास जानता है कि मुगलों और उसके पूर्व के अद्यांताओं के विरुद्ध मेवाड़ के राजपुतानों ने जिस साहस का परिचय दिया वह हितुत्व की रक्षा के लिए ऐतिहासिक त्याग व बलिदान माना जायेगा, 7वीं सदी में बप्पा रावल से लेकर 17वीं सदी तक महाराणा प्रताप और उनके बेटे अमर सिंह तक यह संघर्ष कायम रहा। यही नहीं मेवाड़ के पर्वतीय वन प्रदेशों में बसने वाले भील, जो धनुषविद्वां में प्रवीण और अचुक निशाने बाज होते थे तथा पहाड़ों और जंगलों के बीच हड़ रास्तों के जानकर होते थे, ने मुस्लिम आमाण करियों के विरुद्ध लड़ाई में अपने राजपूत राजाओं के साथ संघर्ष किया और बलिदान दिया और संक्षिप्त रूप में यह कहा जा सकता है कि अपनी सनातनी संस्कृत की रक्षा के लिए सभी हिंदुओं ने

राजपूत राजाओं के नेतृत्व में वधु से वधु मिलाकर संघर्ष किया। यही कारण है कि लगातार 9 सदियों तक मुस्लिम आंताओं के अत्याचार और लूटमार के बावजूद हिंदू सनातनी संस्कृति विनष्ट होने से बची रही। पर वर्तमान समय में क्षत्रिय परिवारों में जन्म लेने वाले वुडु युवा जिन्हे राजपूताना संघर्ष के बारे में वुडु नहीं पता वे राजपूताना संघर्ष को सभी हिंदुओं का संघर्ष मानने के बजाय सिर्पे क्षत्रियों का संघर्ष मानते हैं और निम्न जातियों में पैदा होने वालों को सनातनी संघर्ष का हिस्सा नहीं मानते और कभी कभी तो शुद्धों और भीलों को हिंदू धर्म का हिस्सा नहीं मानते और अपने वर्ग को अन्य जातियों से ब्रेष्ट समझते हैं और उनकी यही सोच हिंदू समाज और सनातनी संस्कृति को तार तार कर रही है। उन लोगों को यही बढ़बालापन राष्ट्रवाद और हिंदूत्व में आस्था रखने वाले रुपाला जैसे नेता को भी स्वाधिभानी राजपूत समाज के लिए अवधित टिप्पड़ी करने के लिए उक्सासा, जिसका परिणाम यह है कि पूरे राजपूत समाज द्वारा जगह जगह पर रुपाला का विरोध हो रहा है और जो राजपूत समाज भाजपा का वैडर वोट माना जाता रहा है वह अपनी ही पाठा के विरोध में खड़ा हो गया है। इसी कड़ी में उपके वरिष्ठ सपा नेता जो तीन बार सांसद रह

चुक है और वर्तमान में विधायक तृपानी सरोज ने यह कह कर विवाद पैदा कर दिया कि हमारी जीत में सर्वांग भ्राता-भाई ठावुरों का कोई योगदान नहीं है अब यह प्रश्न उठता है कि भारत जैसे लोकतंत्र में चुनाव के दौरान धर्म और जाति का उपयोग कितना जायज है जबकि चुनाव जाति व धर्म के बजाय शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार और आर्थिक विकास के मुद्दों पर लड़े जाने चाहिए परंतु इस समय चुनाव पूर्ण रूप से धर्म और जाति के आधार पर लड़े और जीते जाते हैं। सनातन संस्कृति वाले इस देश में भगवान राम त्रेता युग से पूजे जाते रहे हैं और लगभग 9 शताब्दियों तक देश बाहीर मुस्लिम अख्तांताओं के कब्जे में रहा फिर भी देश में न सनातन खत्म हुआ और न ही और न ही लोगों के मन में भगवान राम के प्रति श्रद्धा ही कम हुई और युगों से लोगों के दिल में भगवान राम का वास रहता है पर वुछ स्वयंभू सनातन के ठेकेदार अयोध्या में भगवान राम की जन्म भूमि पर बन रहे भव्य मन्दिर के निर्माण का श्रेय स्वयम लेने का प्रयास कर रहे हैं और इसके लिए हमारे साथु संतो और महान नेताओं की तुर्बानियों को नजर अंदाज कर रहे हैं और चुनावी फायदे के लिए भगवान राम का उपयोग कर रहे हैं जो अनेकिंव भी है और सनातनी मांयताओं के विरुद्ध भी है। धर्म को चुनाव में

इस्तेमाल करने के मामले में 1995 में सर्वोच्च न्यायालय की बैच जिसकी अध्यक्षता जस्टिस जी एस वर्मा कर रहे थे ने निर्णय दिया कि हिंदुत्व धर्म नहीं है अपितु यह जीवन शैली है और यह कहा हिंदुत्व को एक धर्म तक सीमित नहीं रखा जाना चाहिए। सर्वोच्च न्यायालय की इस गहन व्याख्या ने यह तो स्थापित कर दिया कि हिंदुत्व भारत में जीवन के सांस्कृतिक, सामाजिक और राजनीतिक पहलुओं को शामिल करता है पर उन्होंने कही थी चुनाव में धर्म के इस्तेमाल को जायज नहीं ठहराया, न तीजन हिंदू और हिंदुत्व के उपयोग को भले ही असंबंधित न करार दिया जाए पर चुनाव में इसका उपयोग अनैतिक है और सनातनी मान्यताओं के खिलाफ है। यह पैसला दूसरी ओर धरमिक अपिलो और सामाजिक व सांस्कृतिक मान्यताओं से जुड़ी अभिव्यक्ति के बीच अंतर को स्पष्ट कर दिया था और चुनावी प्रवृत्तिया की अखंडता बनाये रखने के लिए जाति और धर्म से संबंधित संवेदन शील मुद्दों को संबोधित करते समय राजनेताओं को सावधानी बरतनी चाहिए। शीर्ष अदालत का यह पैसला अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और चुनाव के दौरान भ्रष्ट आचरण को रोकने के लिए आवश्यकताओं के बीच नाजुक संतुलन को दर्शाता है।

## देश दुनिया से

## दुनीया से

# ओटीटी प्लेटफॉर्म पर अंवुश जरूरी

**आज** के युग में तकनीक जिसे टेक्नोलॉजी कहते हैं वो लगातार और तीव्रता के भारी-भारी पॉपकारण के साथ आ रही है।

व्यवहारिक पक्ष को हम सभी ने कोरोना काल में विशेष तौर पर महसूस किया जब घर बैठे कार्य करने के लिए वर्धुअल और ऑनलाइन मीटिंग्स, स्कूल की कक्षाओं का संचालन या फिर वर्व प्रॉम होम जैसे विभिन्न माध्यम अस्तित्व में आए। इतना ही नहीं कल तक जो फिल्में और टीवी विश्व भर में मनोरंजन का सबसे लोकप्रिय साधन थे आज इंटरनेट और विभिन्न ओटीटी प्लेटफॉर्म उनकी जगह ले चुके हैं। जब 2008 में भारत में पहला ओटीटी प्लेटफॉर्म लांच हुआ था तब से लेकर आज जबकि लगभग 40 ओटीटी प्लेटफॉर्म हमारे देश में मौजूद हैं, इसने काफी लंबा सफर तय किया है। केजीएमजी मीडिया एंड एंटरटेनमेंट की 2018 की एक रिपोर्ट का कहना था कि भारत का ओटीटी बाजार 2023 तक 45 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज करेगा।







## बालों को स्ट्रेटनर से सीधा करने का सही तरीका

**सी**

धूम्रपान करने से बालों को सीधा कर सकते हैं। आजकल सीधे बालों का फैशन पुन आ गया है। क्या आप सोचते हैं कि सीधे बालों का फैशन बहुत पुणा हो गया है? नहीं, ऐसा नहीं है।

अत आपको जानना चाहिए कि आप किस प्रकार बालों को सही तरीके से सीधा कर सकते हैं। आजकल सीधे बालों का फैशन पुन आ गया है। अत सीधी बालों को सीधा कर सकते हैं। इससे गलत तरीका बालों को सीधा करने की प्रक्रिया में यह मृत्यु का कारण भी बन सकता है। और कई मामलों में यह मृत्यु का कारण भी बन सकता है। इसके लिए दो दो लालों पर एक परत जम जाती है, जिसमें वैवर्तीय उपनन होता है। दो दो लालों को काफ़ी नुकसान हो सकता है।

तो बालों को रोम सीधा करने से अच्छा है कि सही तरीका अपनाया जाए, है कि आजकल बहुत से सेलिब्रिटीज इस स्टाइल को अपना रहे हैं। यदि आपके बाल सीधे ही हीं हैं तो आपको अधिक मेनेजर करने की आवश्यकता नहीं है। परन्तु यदि आपके बाल बैंड करें। आप रोज अपने बालों को सीधा करें। परन्तु क्या आप जानते हैं कि यदि आप इस सीधी तरीके को सीधी करते हैं तो आपको बालों को सीधा करने की जरूरत नहीं होती और एक बाल सीधा करने से उपर कुछ नहीं तक सीधी ही रहते हैं।

### कंधी करें

अपने बालों को कंधी करें ताकि इसमें कोई गड़न न रह जाए। उलझ हुए बाल होने से बालों का सीधा करने से वकलाकी होती है। और बालों का नुकसान भी होता है। बालों को सीधा करने की प्रक्रिया में यह सबसे महत्वपूर्ण चरण है जिससे छोड़ना नहीं चाहिए।

### हीट प्रोटेक्ट

यदि आप अपने बालों को सीधा ही ही हैं तो हीट प्रोटेक्टिंग क्रीम या मिस्ट का उपयोग बहुत आवश्यक है। हीट स्टाइलिंग से आपके बालों का नुकसान होता है और इस तरह के स्प्रे या क्रीम आपके बालों और हीट ड्रूस के बीच एक रोधक बना देते हैं।

### ब्लॉड्राय

बालों को प्रोटेक्ट करने के बाद ब्लॉड्राय से बालों को सेट करें। ब्लॉड्राय करने के बाद आप आगे चरण की तरफ बढ़ सकते हैं।

### बालों को बॉटे

अब जब आपके बाल सेट हो चुके हैं तो बालों को छोटे छोटे भागों में बटें। और उनमें विस्तार लगायें। इन सेवन कारों का आकार आपको सहृदयितता देंगे।

### सेवशंस को सीधी करें

अब एक सेवशंस को छोड़े और एक समय में एक सेवशंस को सीधी करें। आपको प्रत्येक सेवशंस पर एक से अधिक बार स्ट्रेटनर करना चाहिए। यदि आप पहली बार टूल का उपयोग कर रहे हैं तो इसका संपालकर उपयोग और और जब बालों में कंधी करें या सेवशंस बनायें तब इसे दूर रखें। सीसर-सीसर का उपयोग करके बालों को सेट करें। इससे बाल अधिक समय तक स्ट्रेट बने रहेंगे और बालों में चमक भी आएंगी।



## छुट्टियों में हैदराबाद जा रहे हैं, ऐसे करें एन्जॉय

**जि**

स तरह लखनऊ को नवाबों का शहर कहा जाता है उसी तरह हैदराबाद नियामों का शहर कहलाता है। यहाँ के पुनर्जनन शहर में जहाँ आज भी नियामों की शान-ओ-शीकत मौजूद है बहनीं, न्यू हैदराबाद आईटी सेक्टर का हब है। लिहाजा इन बार अप्रैल से अधिक छुट्टियों में हैदराबाद जाने की खेलिंग कर रहे हैं तो इन जानवारों न भूलें-

### गार मिनार

दुनिया भर में हैदराबाद की पहचान अगर किसी चीज से ही तो वह ही चार मिनार। चार मिनार धूमे विना आपकी हैदराबाद की यात्रा परी नहीं होगी। खालियों पर रात के बक्कर रेशोंमें डूबा चार मिनार और भी खूबसूरत लगता है।

### मक्का मरिजद

मक्का मरिजद भारत की सबसे बड़ी और प्रसिद्ध मरिजदों में से एक है। मक्का से लाए गए पत्थरों से इस मरिजद का मेहराब तैयार किया गया था। वही जबहत है कि इसका नाम मक्का मरिजद पड़ा।

### गोलकोंडा फोर्ट

गोलकोंडा फोर्ट अपने खूबसूरत महलों,



## रात में नहाने के ये बेमिसाल फायदों के बारे में जरूर जानें

**सु**

बहु के समय तो हर कोई नहाता है। लेकिन रात में हर कोई नहाता है। एप्पोकी बता दें कि रात में नहाने के कारण कम ही नहाते जो फायदे होते हैं तो आपको भी चौंका देंगे। इक्वेशन की माने तो दिन भर के कारण और गंदी भरे माहौल में रहने के बाद अगर नवाहर की सोते तो गंदी के गोले वायरल शोरीं में प्रवेष करने लगता है। खास तौर पर बाल और चेहरा तो ज्यादा ही प्रदूषण को झेंते हैं। आइए रात को नहाने से एप्पोको भी फायदे के बारे में जानते हैं।

### पोटापा

रोज रात को नहाना चाहिए।

#### मोटापा का खतरा कम होता है।

2. इफेक्शन : दिनभर की गंभीरी से इफेक्शन का खतरा रहता है। जो नहाने के बाद असानी से निकल जाती है और जो लास से होता है।

#### 3. आधीं : गंभीर में आधीं को लाल होता है।

या फिर आई मूल्य होती है। यह अपने रात को नहाने से लाल होता है।

#### 4. स्ट्रिक्टन : दिन में काम के दौरान रहती है।

एसेस परेंसेस से स्ट्रिक्टन की विलोप्ति होती है।

#### 5. गहरी नींद : कुछ लोगों को नींद न आने की समस्या रहती है। एसेस में उड़ने से रात को जरूर नहाने की चोंकी देंगे।

6. इफेक्शन को छोड़ने से आधीं की गंभीरी भी आवश्यक है। जो लोग नहाने से उपर की चोंकी देंगे।

#### 7. मानसिक तौर पर लैम्बिस

दिनभर की गंभीरी से लैम्बिस के बाजार के अन्दर जाना चाहिए।

#### 8. योग्यता : योग्यता की गंभीरी होती है।

जो लोग नहाने से लैम्बिस की गंभीरी होती है।

#### 9. योग्यता : योग्यता की गंभीरी होती है।

जो लोग नहाने से लैम्बिस की गंभीरी होती है।

#### 10. योग्यता : योग्यता की गंभीरी होती है।

जो लोग नहाने से लैम्बिस की गंभीरी होती है।

## विविध



### छीन सकती हैं आपकी प्यारी मुखान

धूम्रपान करने से बाल पीले हो जाते हैं। लेकिन इसके नुकसान अधिक भयानक होते हैं। किसी भी रूप में तबाह का खेल करने से आपके दातों और मसूडों को बेहद नुकसान पहुँचाता है। इससे गलत और कई वार्षिक मासमान से थोड़ा बुड़ाने पड़ता है। और इस बुड़ाने से आपको यह सलाह नहीं देंगे कि आप रोज अपने बालों को सीधी करें। परन्तु क्या आप जानते हैं कि यदि आप सोचते हैं कि सीधे बालों को फैशन करने की जरूरत नहीं होती और एक बाल सीधा करने से उपर कुछ नहीं तक सीधी ही रहेंगे।



## नहीं छूट रही सिगरेट की लत तो अपनाएं ये टिप्प!

ज का लाइफस्टाइल ही कुछ ऐसा है कि हर कोई कार्ड वार और भागदारी भी जिदी में अपने काम में बंधा तरल कर रहा है। और किंतु वार इसके लिए उपर कोई कारब्रेड वार नहीं होता है। जिससे पीछा पैदा होता है। और किंतु वार के लिए उपर कोई कार्ड वार नहीं होता है। और किंतु वार के लिए उपर कोई कार्ड वार नहीं होता है। और किंतु वार के लिए उपर कोई कार्ड वार नहीं होता है। और किंतु वार के लिए उपर कोई कार्ड वार नहीं होता है। और किंतु वार के लिए उपर कोई कार्ड वार नहीं होता है।

## घर में चार चांद लगाते खूबसूरत रंग



प राने रंग की दीवारों से घर में बोरियत आने लग जाती है। यदि यह अपने लैम्प होम का मेकओवर चाहते हैं तो आप अपने घर की दीवारों को नए खूबसूरत रंगों से पैट करवाएं