

संपादकीय गढ़ोड़ की गांते

चुनाव में मिली हार सिफाही नहीं होती, वह शह-मत के कई और मोर्चों को भी एक साथ खोल देती है। राजस्थान, छत्तीसगढ़ और मध्य प्रदेश के विधानसभा चुनाव हामने के बाद कांग्रेस फिलहाल इन्हीं अनुभवों से गुजर रही है। बुधवार के दिनों में विपक्षी महागठबंधन 'इंडिया' की जो बैठक होने वाली थी, वह टाल दी गई है। कहा गया है कि बैठक अब इस महीने के तीसरे हफ्ते में कभी होगी। विधानसभा चुनावों के नवीनों ने गठोड़ के अनेक सहयोगियों को कांग्रेस असंतोष बताया है। उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री और समाजवादी पार्टी के मुख्यविधायक अखिलेश यादव तो इस बात को लेकर कांग्रेस से नाराज थे ही कि मध्य प्रदेश चुनाव के दौरान उनकी पार्टी को भाव क्यों नहीं दिया गया। प्रदेश की कुछ सीढ़ों पर समझौती पार्टी का प्रभाव है और अखिलेश चाहते थे कि नींसों के लिए कांग्रेस उससे समझौता करे। समझौता नहीं हुआ, तो उन्होंने गठोड़ पर की सवाल उत्तर हुए प्रदेश के मतदाताओं से कांग्रेस को बोट न देने की आपील कर डाली। चुनाव नवीनों ने कांग्रेस की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी को भी गठोड़ को नियोजित देने का मौका मिल रहा था और यह भी खबर आ गई कि वह दिल्ली बैठक में नहीं आ रही है। बिहार और झारखण्ड के मुख्यमंत्रियों के भी दिल्ली

बैठक में न आने के संकेत आए, तो कांग्रेस अर्थव्यवस्था मलिकाजुन खड़गे के नियास पर होने वाली इस बैठक को टाल देने में ही भर्ता समझी गई। कांग्रेस की हार को लेकर एक दिल्ली बैठक आम दूसरी पार्टी की ओर से यह भी गई है। यह बात की आपील या विपक्ष की अन्य परियों को चुभ सकती है। आम आदमी पार्टी के एक नेता ने कहा कि उत्तर भारत में अब आम आदमी पार्टी ही विपक्ष है, व्योंगिक उसकी यहां दो राज्यों, यानी दिल्ली और पंजाब में सरकार है। कांग्रेस की पराजय को लेकर चली इस विधानसभा में यह बात भुला दी गई कि तेलंगाना के कांग्रेस इस बैठक में बहुत अच्छी जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस ने यहां लगी थी कि वीआरएस जैसी पार्टी को हारने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

दूसरी तिमाही के आंकड़े बता रहे हैं कि अर्थव्यवस्था में हमारा नियोजन बढ़ गया है। आंकड़े बताते हैं कि पिछले वर्ष के 41.74 लाख करोड़ रुपये का अनुमान है, जो 2022-23 की इसी तिमाही में तुलना में 7.6 प्रतिशत था, जो इस बार 2.5 फीसदी घटकर 56.8 फीसदी हो गया है। इससे मांग में समस्या पैदा हो गयी, तो बुद्धि दर का कम रहा है।

हालांकि, यह सुखद है कि अर्थव्यवस्था में हमारा नियोजन बढ़ गया है। आंकड़े बताते हैं कि अब भी जो 6.5 या सात प्रतिशत बुद्धि का अनुमान लगाया जा रहा है, महं बहुत तक नहीं पहुंच पाए हैं। हमें वहां तक पहुंचनी जगती है कि अर्थव्यवस्था में निवेश यदि ठीक-ठाक रहा, तो हमारा उपभोग भी बढ़ जाएगा। माप इसके साथ हुआ यह है कि हमारे आयात-नियांता का अंतर बढ़ गया है।

पिछले वर्ष के 23.9 प्रतिशत की तुलना में इस साल सकल स्थायी पूँजी नियांता (जीएफसीए) बढ़कर जीडीपी का 35.3 प्रतिशत हो गया है। इससे उम्मीद इससे उम्मीद नियांता का अंतर बढ़ जाएगा। इससे बाजार में मांग प्रभावित हो सकती है।

हमें 'सांख्यिकीय विसंगति' के अंतर को भी जल्द से बहुत पाठावा होगा। असल में, जीडीपी को खर्च के हिसाब से नापा जाता है और अमदीन के हिसाब से भी। इन्हीं आंकड़ों के बीच का अंतर है नए आंकड़ों से खाने-पीने की चीजों में कमी आने की आशंका भी दिख रही है।

नए आंकड़ों से खाने-पीने की चीजों में अपनी आशंका भी दिख रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।

तेलंगाना के कांग्रेस की राजनीति को हारने की जीत हासिल की है। हालांकि, रविवार को ही ही यह बात कही जाए तो विदेशी जैसी पार्टी को तो कांग्रेस हरा सकती है, पर भारतीय जनता पार्टी को हरने की क्षमता प्रदर्शित करने में वह नाकाम रही है।



बाल सुखाने के लिए आप भी करते हैं हेयर ड्रायर का इस्तेमाल? इन परेशानियों के हो जाएंगे शिकार

हेयर ड्रायर के नुकसान

आंखों को नुकसान

हेयर ड्रायर से निकलने वाली हवा हमरी आंखों को बेहद नुकसान पहुंचाती है। इससे आंखों में जलन, खुजली, रेडनेस और ड्राइनेस होने लगती है। इससे ड्राइ आई की समस्या हो सकती है।

सफेद बाल

अगर आप रोजाना हेयर ड्रायर का इस्तेमाल करते हैं तो इससे आपके बालों में मेलानिन की कमी

सर्दियों में बाल सुखाने या हेयर स्टाइल के लिए हेयर ड्रायर का काफी इस्तेमाल किया जाता है। भींगे बालों से होने वाले नुकसान से बचने के लिए लगभग हर घरों में इसका इस्तेमाल किया जाता है। बता दें कि हेयर ड्रायर का इस्तेमाल आपके बालों की नेहुरल सुंदरता पर बुरा असर डाल सकता है। इससे आपके बाल रुखे-सूखे होने के साथ ही कई तरह से डैमेज भी हो सकते हैं।

हो सकती है, जो बालों की रंगत को प्रभावित करती है। इससे बाल सफेद होने लगते हैं।

डिहाइटेट टिप्पणी

अगर आप मेट लिप्सिटिक लगाने के लिए हेयर ड्रायर का इस्तेमाल करते हैं तो इससे आपकी

स्किन डिहाइटेट हो सकती है। इसके अलावा आपके होंठ भी फट सकते हैं।

दो गुहे बाल

बालों में हेयर ड्रायर का ज्यादा इस्तेमाल करने से दो मूँहें बालों की समस्या भी बढ़ती है।

इसके इस्तेमाल से बालों की नमी भी खत्म होने लगती है।

हेयर ड्रायर का इस्तेमाल करते समय इन बालों का एक्युएट्यून

हेयर ड्रायर का इस्तेमाल करते समय बालों से इसकी दूसरी 6-9 इंच बनाकर रखें। इसके अलावा बालों के हिसाब से ही ड्रायर का इस्तेमाल करें और इसके तापमान का ध्यान रखें। बालों को हेयर ड्रायर से होने वाले तुक्सान से बचाने के लिए सबसे पहले इसमें सीरम जरूर लगाएं। रूखे और मेसी बालों के लिए ड्रायर का इस्तेमाल बिल्कुल न करें।

सर्दियों में सावधानी से करें रूम हीटर का इस्तेमाल बरना एक गलती और जा सकती है जान

सर्दियां अब बढ़ रही हैं। अगले कुछ दिनों में कड़ाके की ठंड पड़ने के आसार हैं। ऐसे में लोगों ने घरों के रूम हीटर तैयार कर लिए हैं। ठंड के मौसम में रूम हीटर चलाकर कमरे में वैडेना काफी राहत देता है। इसका इस्तेमाल बड़े पैमाने पर होता है। हालांकि, एक्सपर्ट्स रूम हीटर के कम इस्तेमाल की सलाह देते हैं। क्योंकि, इसके गंभीर खतरे भी हो सकते हैं। उनका विचार है कि गलती से भी रातभर हीटर चलाकर नहीं रखना चाहिए, वरना जानलेवा हो सकता है। पिछले कुछ सालों में रूम हीटर से मोर्चे भी कई मामले आ चुके हैं। इसलिए सावधानी बरनी चाहिए।

सर्दियों में सावधानी से करें रूम हीटर का इस्तेमाल

एक्सपर्ट्स के अनुसार, सर्दियों में रूम हीटर इस्तेमाल सावधानीपूर्वक करना चाहिए। रूम हीटर को थोड़ी-थोड़ी देर के लिए ही चलाना



चाहिए। रात में हीटर चलाकर सोने की भूल कभी नहीं करनी चाहिए।

बरना यह जानलेवा भी हो सकता है।

एक्सपर्ट्स के अनुसार जहां कहना है कि अपर किसी रूम में वैटेलेशन सही हो सकता है, उनका कम इ कम ही नहीं है तो ऐसा में रातभर हीटर चलाने से उस कमरे में कार्बन मोनोऑक्साइड गैस भर जाती है। और ऑक्सीजन कम हो सकती है। ऐसे में सोते-सोते सांस रुक भी सकती है। इसलिए ऐसी गलती करने से बचना चाहिए। रूम हीटर को जारी करने का काम करता है, जिससे स्किन

किसी काम करने के साथ ही रुक्षित करना चाहिए।

■ रूम हीटर चलाने के 5 गोली नुकसान

■ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, रूम हीटर कर्मचारी की हवा को झाई रुक्षित करने का काम करता है, जिससे

ड्राइनिंग्स हो सकती है। पहले से ड्राइनिंग्स को रुम हीटर से पूरी तरह बचाना चाहिए।

■ आंखों में रूम हीटर चलाने से अंजाम नहीं होती है। इससे निकली गांधी हवा से नाक भी ड्राइ हो सकती है।

■ कुछ लोगों को रुम हीटर से एलर्जी भी होती है। इससे निकली गांधी हवा से नाक भी ड्राइ हो सकती है।

■ अस्थमा या सांस के मरीजों को रुम हीटर में ज्यादा देर तक नहीं रहना चाहिए। बरना कमरे में मरीजों के रुम हीटर में ज्यादा देर तक नहीं रहना चाहिए। बरना कमरे में वैटेलेशन सही हो सकता है।

■ रुम हीटर से निकलने वाली कार्बन मोनोऑक्साइड गैस भर जाती है। और ऑक्सीजन कम हो सकती है। इससे में सोते-सोते सांस रुक भी सकती है। इसलिए ऐसी गलती करने से बचना चाहिए।



ऐसे कई लोग हैं, जो किसी न किसी कारणशंका कई दिमागी समस्याओं से जूझ रहे हैं इनके कारण सोचने-समझने की शक्ति कमज़ोर हो जाती है और व्यक्ति का दिमाग असंतुलित हो जाता है। हालांकि, आयुर्वेद चिकित्सा में लंबे समय से इस्तेमाल होने वाली कई जड़ी-बूटीयां याददाश्त को बढ़ाने और आराम देने वाले गुण होते हैं, जो आपके दिमाग की काम करने के लिए शक्ति को बढ़ाते हैं। इससे लंबे समय से इस्तेमाल होने वाली कई जड़ी-बूटीयां याददाश्त को बढ़ाने और मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माना जाता है।

रिपोर्ट के मुताबिक, 50 वयस्कों में एक लंबे समय तक अध्ययन में याददाश्त, ध्यान, सोच, प्रतिक्रिया समय और रातभर करने से बचना चाहिए।

जड़ी-बूटीयां भी हैं कि इस प्रभावी अश्वगंधा को आउटडोर का सेवन भी बढ़ाती है। विभिन्न अश्वगंधाओं से पता चला है कि इस प्राकृतिक घटक ने अल्जाइमर और अन्य मानसिक स्थितियों वाले रोगियों की स्थिति में सुधार किया है।

जड़ी-बूटीयां भी हैं कि इस प्रभावी अश्वगंधा को आउटडोर का सेवन करने से सुधार होता है। यह सीखने और संज्ञानात्मक कौशल को बढ़ाता है। इससे लंबे समय में याददाश्त, ध्यान, सोच, प्रतिक्रिया समय और रातभर करने से बचना चाहिए।

अकरकरा का करें सेवन:-

में काफी मदद कर सकती है।

इसका कारण है कि इसमें एंटी-

सोमानांसी भी है। लाभदायक

कौशल को बढ़ाता है।

अकरकरा का करें सेवन:-

में काफी मदद कर सकती है।

लाभदायक का इस्तेमाल लंबे समय के साथ मिलाकर पानी के साथ नियंत्रण करने से मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव होता है।

अकरकरा का करें सेवन:-

में काफी मदद कर सकती है।

लाभदायक का इस्तेमाल लंबे समय के साथ मिलाकर पानी के साथ नियंत्रण करने से मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव होता है।

अकरकरा का करें सेवन:-

में काफी मदद कर सकती है।

लाभदायक का इस्तेमाल लंबे समय के साथ मिलाकर पानी के साथ नियंत्रण करने से मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव होता है।

अकरकरा का करें सेवन:-

में काफी मदद कर सकती है।

लाभदायक का इस्तेमाल लंबे समय के साथ मिलाकर पानी के साथ नियंत्रण करने से मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव होता है।

अकरकरा का करें सेवन:-

में काफी मदद कर सकती है।

लाभदायक का इस्तेमाल लंबे समय के साथ मिलाकर पानी के साथ नियंत्रण करने से मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव होता है।

अकरकरा का करें सेवन:-

में काफी मदद कर सकती है।

लाभदायक का इस्तेमाल लंबे समय के साथ मिलाकर पानी के साथ नियंत्रण करने से मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव होता है।

अकरकरा का करें सेवन:-

में काफी मदद कर सकती है।

लाभदायक का इस्तेमाल लंबे समय के साथ मिलाकर पानी के साथ नियंत्रण करने से मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव होता है।

अकरकरा का करें सेवन:-

में काफी मदद कर सकती है।

लाभदायक का इस्तेमाल लंबे समय के साथ मिलाकर पानी के साथ नियंत्रण करने से मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव होता है।

अकरकरा का करें सेवन:-

