

संपादकीय

मीठी गोलियां या कड़वे घूंट

छोटे बजट की बड़ी कहानी लिखते-लिखते हिमाचल अपने ही वित्तीय ध्रुव में फंस गया है। नबी-खाते सही और नहीं कमाई के स्रोत अबल।

वह दौर बदल गया जब राज्य की मदद में केंद्र का प्रत्रय पुरस्कार था, उपहार था। अब राज्य के सारे मानक राजनीति की मूटी में बंद है और नेताओं की अचकने गहन में फंसी है। नेताओं में विजन नहीं और व्यवहारिक सियासत में राज्य के प्रति सरोकार नहीं। अहंकार मेलित राजनीति को केवल सत्ता सुख चाहिए और सत्ता को अपने को मोहा चाहिए। बहुल राजनीति शीर राजनीतिक संगठनों के अदब और है, जबकि सरकारों के पांच में उधार की भेदों लगाकर भी वित्तीय बाधाओं के काटे दूर नहीं होते। बेशक इससे पहले भी संसाधन के लिए कुछ रास्ते चुने, कुछ छैं की और कुछ निष्कर्षों की सीमा रेखा पर हिम्मत भी दिखाई, लेकिन चुनाव के भूमि नहीं होता। यानी यहां एकीं मंशा की दिखाई-धमकाया और अंत में वहीं 'दाक के तीन पाते' बन कर रह गया सारा प्रयास, सारी हिम्मत अब पुः व्यवस्था परिवर्तन के जेरदार नारे पर आई सुख सरकार, रिसोर्स मोबिलाइजेशन के मुहाने पर अपने लिए नए आर्थिक दस्तखत खोज रही है। युकेश अग्निहोत्री की अध्यक्षता में चंद्र कुमार, हर्षवर्धन, राजेश धर्माणी और योजना सलाहकार डा. बासु सुदूर बैठते दिवकरों के नजराने पर हैं, यानी यहां की औकात तो अपने दम पर सरकारी कर्मचारियों को खिलाफ-पिलाने की भी है। फिर भी अब तक मन्त्रिमंडल यैसे ही है, जबकि सरकारी की भी वित्तीय धमकाया है।

प्रहलाद सबनानी

वर्ष 2022-23 के बजट में केंद्र सरकार द्वारा 7.5 लाख करोड़ रुपए के पूँजीगत खर्चों का प्रवाधन किया गया था, वित्तीय वर्ष 2023-24 में इसमें 33 प्रतिशत की भारी भरकम वृद्धि करते हुए इसे बढ़ाकर 10 लाख करोड़ रुपए का कर दिया गया था। अब वित्तीय वर्ष 2024-45 के लिए इसे और आगे बढ़ाकर 11.1 लाख करोड़ रुपए का कर दिया गया है, जो भारत के सकल घरेलू उत्पाद का 3.4 प्रतिशत है। इससे भारतीय अर्थव्यवस्था में न केवल स्थिरता दिखाई देने लगी है बल्कि यह लगातार तेज गति से आगे बढ़ रही है।

आते ही सुख्ख सरकार ने पांच-छह सौ संस्थान दिनों का बढ़ावा दिलाया है, तो वार्ताविक हिमाचल में राहत की हवाएं चली, सरकार जब चुनाव की घटियों तक बर्बादी, तो यह मुहिम थक गई। ऐसे में संसाधनों की तलाशी, उनकी खोज और वित्तीय जरूरतों का गुण-दोष तब समझ आएगा, जब मीठी गोलियों की जगह कड़वे घूंट पीने पड़े। मन्त्रिमंडल की उपराजनीति का गठन आगर फैसलों के इशारे में सुदूर होता है, तो कोई कराने नहीं कर सकते। सरकार का आकार विनियोगिता की आधार कम किया जा सकता है।

मितव्यविता के सिद्धांत पर कभी शांता कुमार सरकार ने सकारी आयोजनों में खानपान के नाम पर भारी-भरकम खेतों को चाय-बिस्कुट में समेट दिया था, तो धूमल सरकार ने सरकारी वाहों को एक दिन आराम तथा अधिकारियों को निजी वाहों के इस्तेमाल का रासन दिखाया था, लेकिन सरकारी की शाननियती होती है, जी आईपी मूल्यमें पूँलिस व प्रारान्तिक बंदोबस्त में सरकारी कार्यालयों की पेट्रोल खपत में कहां कहां होती है। वित्तीय बाधाएं जब तक पक्की न गईं और जब तक सरकारी ढांचे में नैकरियों का दस्तर छल करता रहा, हम अपने ही मुहानों पर लौटकर सिर मुंदुआएगे। प्रदेश की पहली वित्तीय बाधा सार्वजनिक क्षेत्र का आवागा, गैर जिम्बेदार व अनुशासनहीन चरित्र है, अधिकारियों का आवागा गैर जिम्बेदार व अनुशासनिक क्षेत्र का विभिन्न संस्थानों के जो नियंत्रण करता है। अनावश्यक कार्यालय और विभिन्न संस्थानों की नियंत्रण की नैया जो दूर हो रही है। सरकारी कर्मचारियों पर लागता जा रहा वित्तीय सद्वा लगातार सरकारों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजनिक क्षेत्र के प्रदर्शन का सक्षमता के लिए नीतियों की नियंत्रित होना जरूरी है। हिमाचल का आर्थिक संसाधनों के लिए एवं पांचवर्षीय कार्यालयों की कराने तोड़ रहा है, जबकि यह मान लेना चाहिए कि यह वर्ग किसी सुरक्षित 'मिशन रिपोर्ट' नहीं करवा सकता। सरकारों की लगातार वापसी के लिए निजी क्षेत्र में पूँजी निवेश, रोजगार के अवसर, स्वरोजगार का ढांचा और सार्वजन

घरेलू उपचार

नमक-चीनी का साथ, अनिद्रा और स्ट्रेस को नहीं आने देगा पास!



सदियों पहले ना तो बड़े-बड़े अस्पताल थे और ना ही आधिकारिक चिकित्सा उपचार। प्रकृति और इससे मिलन वाली चीजों से ही कई बड़े-छोटे रोगों का इलाज कर लिया जाता है। यही कारण है कि आज भी दानों-नानों के खंडलू नुस्खे कारगर साबित होते हैं। आज भी हम ऐसे ही एक नुस्खे के बारे में जानकारी दे रहे हैं, जिसे विशेषज्ञ भी समझते हैं।

न्यूशिन एंड मेडिकलन चिकित्सा पर कई किसावें लिख चुके व मशहूर अमरिका के हेल्थ रिसर्च में स्टोन ब्रातों हैं कि सोने के पहले नमक और चीनी का मिश्रण लेने के कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। तो चलिए आज नमक और चीनी के मिश्रण के कमाल के फायदों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

नमक-चीनी का मिश्रण

नमक चीनी के मिश्रण के स्वास्थ्य लाभों के बारे में आपने पहले न सुना हो, लेकिन आपको अनिद्रा या अस्पताल की समस्या है तो नमक-चीनी का मिश्रण लेने के कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। तो बेंजोइंड मेल के सेवन से न सिर्फ अनिद्रा ही दूर होती है बल्कि इम्युनिटी बढ़ती है और सर का दर्द भी दूर होता है। आपको इसे बनाने की विधि व आवश्यक सामग्री के बारे में बताते हैं।

आवश्यक सामग्री व उपयोग

अपरिक्षृत (unrefined) समृद्धी नमक - 1 चम्मच

ब्रान शुगर - 5 चम्मच
उपरोक्त दानों चीजों का मिश्रण ग्राइडर में पीस लें और पाउडर बनालें। सोने से पहले इस पाउडर के एक छोटे चम्मच का सेवन करें। इसके सेवन के लिए बस पाउडर को मुँह में डाल लें और खुद ही इसे छुलने दें। इसे आप रोजाना रात को सोने से पहले ले सकते हैं।

नमक और चीनी का घोल



ध्यान रखें

नमक और चीनी दोनों का ही पर्याप्त मात्रा से अधिक सेवन सेहत के लिए धातुक साबित हो सकता है, तो इसे सीमित मात्रा में ही रखें। साथ ही नमक व चीनी दोनों नैसर्जुल ही इस्तेमाल करें।

फैशियल योग से दूर होंगी झुरियां...

दाग-धब्बे किसे पसंद नहीं हैं और वो भी चेहरे पर आए हैं। चेहरे पर नजर आने वाली बाकी रेखाओं और झुरियों से परेशान होते हैं तो इसे दूर करने में फैशियल योग आपका मदद कर सकता है। फैशियल योग न केवल चेहरे पर रोकने का एक उपाय है बल्कि इससे तनाव भी दूर होता है। यह तनाव ही है जो चेहरे की रोकने को खत्म कर देता है और इसके कारण

उस पर बारीक रेखाएं और झुरियां नजर आने लगती हैं।

जरूरी है व्यायाम

योग एस्पर्सन का मानना है कि हमारे चेहरे में करीब 52 मासेपेशियों होती हैं। इन मासेपेशियों का नियमित व्यायाम चेहरे पर रोकने की मासेपेशियों और झुरियों पर लगाए जा सकते हैं। ये नहीं कहा जा सकता कि फैशियल योग से

करता है। चिम तरह नियमित व्यायाम न करने से हमारा शरीर कमज़ोर और बेंडल हो जाता है तभी तरह चेहरे का साथ बदल जाता है। ये नहीं करता है कि हमारे चेहरे के साथ बदल जाएं। चेहरे की मासेपेशियों को आराम देने से महीन रेखाओं और झुरियों पर लगाए जा सकते हैं। ये नहीं कहा जा सकता कि फैशियल योग से

महीन रेखाएं और झुरियां गायब हो जाती हैं, पर हाँ रोकी जरूर जा सकती हैं। एच्सीएल हेल्प केर्यर की योगायाम अर्चना सिंह कहती है कि पॉलीसोर्क के बच्चे के बहुत अच्छे नंबर आए हैं, लेकिन जरूरी नहीं होते हैं। अब चार बार बेठने के बजाए जाने की जरूरत है तो उनके बारे में यह अपने दोस्तों से भी कर रखा है। ये नहीं कहा जा सकता कि फैशियल योग से चेहरे की अतिरिक्त चीज़ों से भी छुकारा मिलता है। यही नहीं, योगासन से अतिरिक्त चीज़ों से भी छुकारा मिलता है।

गर्दन को दोनों दिशाओं में गोल-गल धूमाएं।

■ ऊपर की ओर देखें और मुँह को इस तरह सिकोड़ें। मानो किसी को चूमने वाली हीं। 5 सेकेंड तक इनी मुद्रा में रहे और फिर वापस सामान्य मुद्रा में आ जाएं। इससे आपकी गर्दन की मासेपेशिया खिलती हैं और मन बहुत ही जाती है।

■ होठों को गोल करें ये उनके छोटे 'ओ' बनाएं और फिर होठों को फैलाएं और बड़ा 'ओ' बनाएं जैसे कि हमें होठों को बंद रखते हुए मुख प्राप्त होते हैं। इसे 10 बार करें।

■ अपने होठों को बंद रखते हुए मुख प्राप्त होते हैं। फिर आपने गालों को अंदर की ओर खींचें और मछली के मुँह के जैसे मुँह बनाएं।

■ छां की ओर देखें किसी एक पॉइंट पर ध्यान केंद्रित करें और आखों में पानी आने तक या दर्द होने तक छां देखती रहें। इससे आखों के चारों ओर लड़ सर्कुलेशन बढ़ाता जो गहूं और काले धेरों को कम करने में मददगार साबित होता है।



ये योगासन करेंगे मदद

■ अपने गालों को छोटाएं और फिर उस द्वारा पर कर उस द्वारा को एक गाल से दूसरे गाल में पांच बार धुमाएं और फिर होठों को गोल कर रखा छोटा 'ओ' बनाकर उसे निकाल दें।

■ अपनी जिंभ को मुँह से जिनान ज्वाला बाहर निकाल सकती हैं, निकालकर 60 सेकंड तक इसी मुद्रा में रुके और वापस सामान्य मुद्रा में आ जाएं।

■ अपने दांतों को क्षसकर बंद करें और जीभ को दांतों के पीछे लगाकर हवा अंदर खींचें और कुछ सेकंड रुके किंतु हवा से बाहर निकाल दें। ऐसा करने से गंदरन की मासेपेशियों ऊपर की ओर खिंचींगी जिससे आपको गंदर और ड्रल बिन की समस्या दूर होती है।

■ ड्रल बिन को कम करने और गर्दन की मासेपेशियों को मजबूत बनाने के लिए आप अपने सिर को एक तरफ कंधे तक ले जाएं थोड़ी देर रुके और वापस आ जाएं, दूसरी तरफ भी ऐसा ही करें।

■ आमतौर पर कई लोगों को हिचकी लग जाती है। कई बार तो इसी रोकने के सारे उपाय भी कोई काम नहीं करते। लेकिन जिस व्यक्ति को हिचकी लगी होती है उसे इससे बहुत ही परेशानी हो रही होती है। डॉक्टर हिचकी के बारे में अग्राही ही बातें हैं। यह चारों ओर पेट की मासेपेशियों सिकुरिटी हो तो हमारा एक फैलाव रहता है। यह बातें हैं कि जब छां और पेट की मासेपेशियों मिलाकर लगती हैं तो हमारा एक चारों ओर पेट की फैलाव होता है। यह लोगों के लिए एक बड़ी समस्या होती है।

■ अपने गालों को छोटाएं और फिर उस द्वारा पर कर उस द्वारा को एक गाल से दूसरे गाल में पांच बार धुमाएं और फिर होठों को गोल कर रखा छोटा 'ओ' बनाकर उसे निकाल दें।

■ अपनी जिंभ को मुँह से जिनान ज्वाला बाहर निकाल सकती हैं, निकालकर 60 सेकंड तक इसी मुद्रा में रुके और वापस सामान्य मुद्रा में आ जाएं।

■ अपने दांतों को क्षसकर बंद करें और जीभ को दांतों के पीछे लगाकर हवा अंदर खींचें और कुछ सेकंड रुके किंतु हवा से बाहर निकाल दें। ऐसा करने से गंदरन की मासेपेशियों ऊपर की ओर खिंचींगी जिससे आपको गंदर और ड्रल बिन की समस्या दूर होती है।

■ ड्रल बिन को कम करने और गर्दन की मासेपेशियों को मजबूत बनाने के लिए आप अपने सिर को एक तरफ कंधे तक ले जाएं थोड़ी देर रुके और वापस आ जाएं, दूसरी तरफ भी ऐसा ही करें।

■ आमतौर पर कई लोगों को हिचकी लग जाती है। कई बार तो इसी रोकने के सारे उपाय भी कोई काम नहीं करते। लेकिन जिस व्यक्ति को हिचकी लगी होती है उसे इससे बहुत ही परेशानी हो रही होती है। डॉक्टर हिचकी के बारे में अग्राही ही बातें हैं। यह चारों ओर पेट की मासेपेशियों सिकुरिटी हो तो हमारा एक फैलाव रहता है। यह लोगों के लिए एक बड़ी समस्या होती है।

■ अपने गालों को छोटाएं और फिर उस द्वारा पर कर उस द्वारा को एक गाल से दूसरे गाल में पांच बार धुमाएं और फिर होठों को गोल कर रखा छोटा 'ओ' बनाकर उसे निकाल दें।

■ अपनी जिंभ को मुँह से जिनान ज्वाला बाहर निकाल सकती हैं, निकालकर 60 सेकंड तक इसी मुद्रा में रुके और वापस सामान्य मुद्रा में आ जाएं।

■ अपने दांतों को क्षसकर बंद करें और जीभ को दांतों के पीछे लगाकर हवा अंदर खींचें और कुछ सेकंड रुके किंतु हवा से बाहर निकाल दें। ऐसा करने से गंदरन की मासेपेशियों ऊपर की ओर खिंचींगी जिससे आपको गंदर और ड्रल बिन की समस्या दूर होती है।

■ ड्रल बिन को कम करने और गर्दन की मासेपेशियों को मजबूत बनाने के लिए आप अपने सिर को एक तरफ कंधे तक ले जाएं थोड़ी देर रुके और वापस आ जाएं, दूसरी तरफ भी ऐसा ही करें।

■ आमतौर पर कई लोगों को हिचकी लग जाती है। कई बार तो इसी रोकने के सारे उपाय भी कोई काम नहीं करते। लेकिन जिस व्यक्ति को हिचकी लगी होती है उसे इससे बहुत ही परेशानी हो रही होती है। डॉक्टर हिचकी के बारे में अग्राही ही बातें हैं। यह चारों ओर पेट की मासेपेशियों सिकुरिटी हो तो ह