





## वाहन ईंधन पर उत्पाद शुल्क कटौती से केंद्रीय करों में राज्यों की हिस्सेदारी प्रभावित नहीं होगी - सीतारमण

नई दिल्ली, एजेंसी। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा है कि वाहन ईंधन पर उत्पाद शुल्क कटौती से केंद्रीय करों में राज्यों की हिस्सेदारी नहीं होगी। सीतारमण ने रविवार को कहा कि पेट्रोल में आठ रुपये और डीजल में छह रुपये की इन ईंधनों पर लगाए जाने वाले सड़क एवं अवसरण चाला उत्पाद में की गई है जिसके संबंध को राज्यों के साथ कभी साझा नहीं किया जाता। ऐसे में विषय का वह आरोप सही नहीं है।

पूर्व वित्त मंत्री पीष्ठिंद्रबरम और अन्य विषयकी नेताओं ने कहा था कि सकारा ने शनिवार शाम को उत्पाद शुल्क में कटौती की जो धोषणा की है उससे केंद्रीय करों में राज्यों की हिस्सेदारी कम हो जाएगी। हालांकि, वाहन रविवार को निर्दिष्टबम को अपना बचाव लाए हुए करा है कि करों में कटौती का भार अकेले केंद्र सकारा ही वहन करेगी।

निर्मला सीतारमण ने टिवटर पर लिखा कि वह पेट्रोल और डीजल पर लगाए जाने वाले करों के बारे में उपयोगों की विवादित होता है कि करों में कटौती का भार आईसी से निर्दिष्टबम हो जाएगी। हालांकि, वाहन रविवार को निर्दिष्टबम को अपना बचाव लाए हुए करा है कि जरों में कटौती की धोषणा की हिस्सेदारी कम हो जाएगी।















## राष्ट्रपति जो बाइडेन समेत 963 अमेरिकियों को रूस में अब नहीं मिलेगा प्रवेश : मॉस्को

मास्को, एजेंसी। यूक्रेन पर हमलावर रूस को अमेरिकी हस्तक्षेप नामावर गुजरा लिहाजा उसने अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन के अपने देश में प्रवेश पर पांचवांदी लगा दी है। रूस ने शनिवार को कहा कि एक लिस्ट कानूनी कानूनों के नाम है। इस सूची में विदेश मंत्री एंटनी बिल्कन और सीआईए प्रमुख विलियम बर्न्स के भी नाम हैं। बता दें कि 24 फरवरी को यूक्रेन के खिलाफ जंग के लिए आया बाद से अमेरिका और यूरोप के कई देशों ने रूस के खिलाफ अधिक प्रतिवध लगाने का ऐलान किया था। इसे बाद से रूस को इसे के साथ तल्खी लगातार बढ़ती जा रही है। रूस की इस लिस्ट में अमेरिकी सीनेटर और प्रतिवध सभा के सदस्य, पूर्व और वर्तमान सरकारी अधिकारी, पत्रकार, सैन्यकर्मी, वकील, वहां के नागरिक और कई कंपनियों के सीईओ भी शामिल हैं। सीएनएन के मुताबिक रूस ने इस लिस्ट में कुछ ऐसे लोगों के नाम को भी शामिल किया है जिनकी



पहले ही मौत हो चुकी है। इस लिस्ट में अमेरिका के जावाई चीफ्स ऑफ स्टाफ के अध्यक्ष मार्क मिले, राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार जेक सुलिवन, केंद्रीय खुफिया एजेंसी के निदेशक विलियम बर्न्स और व्हाइट हाउस की प्रेस सचिव जेन

**श्रीलंका के संविधान में 21वें संशोधन की मंजूरी के लिए आज मंत्रिमंडल के पास भेजा जाएगा प्रस्ताव**

कोलंबो, एजेंसी। अधिक बढ़ावाली से जूझ रहे श्रीलंका के नायमंत्री ने बताया कि देश के संविधान में 21 वें संशोधन मंजूरी के लिए आज मंत्रिमंडल के पास



इसकी कानूनीति की मंजूरी तक राजनीति चुनाव लड़ने से पहले अप्रैल 2019 में अपनी अमेरिकी नागरिकता लाभ दी थी। खबर में कहा गया है कि मैजूदा स्वतंत्र आयोगों के लिए बाद राष्ट्रपति गोटबायरा राजपत्र के प्रस्ताव भेजा जाएगा। प्रस्ताव में संकट से विरोधी राष्ट्रपति गोटबायरा राजपत्र की विवादों के साथ लगाने का मार्ग प्रस्ताव हो जाएगा। मैजूदा स्वतंत्र आयोगों के संविधान के 26 और लोगों के नाम भी जोड़ गए हैं। इन्हें भी रूस की वात्रा करने से रोक दिया जाएगा।

देश की अर्थव्यवस्था चरमराने के चलते

के अलावा राष्ट्रीय लेखा-जोखा आयोग और खरीद आयोग के संबंध में भी स्वतंत्र आयोगों के लिए बाद राष्ट्रपति गोटबायरा राजपत्र के तौर पर संशोधन किया जाएगा। विजयदास राजनीते ने कहा कि संविधान में 21 वें संशोधन से मैजूदा आयोग की शक्तियाँ और मजबूत हो जाएंगी। मंत्री ने कहा कि नये संशोधन में केंद्रीय बैंक के गवर्नर की नियुक्ति संवैधानिक परिषद के तहत लाने का भी प्रस्ताव है।

गोटबायरा के लिए बाद राष्ट्रपति गोटबायरा राजपत्र के विवादों से अधिकारी जीते बाद सत्ता पर अपनी पकड़ मजबूत कर ली थी। उसने राष्ट्रपति की शक्तियों को बहाल करने तथा अहम पदों पर परिवर्त करने की विवादों के लिए संसद में बने रहना असंभव हो जाएगा।

देश की अर्थव्यवस्था चरमराने के चलते

**बिलावल भुट्टो चीन के साथ सुहृद मित्रता और अमेरिका से बिंगड़े रिश्ते सुधारने के पक्षधर**

इस्लामाबाद, एजेंसी। पाकिस्तान को शहबाज शरीफ सरकार में विदेश मंत्री की जिम्मेदारी संभाल रहा है बिलावल भुट्टो जरदारी और उके चीनी समकक्ष वांग वी रिवायत को चीनी शहर घासाइ और दोनों देशों के बीच संबंध मजबूत करने के लिए बाद राजपत्र के प्रस्ताव में शामिल हो जाएगा। प्रस्ताव में रिवायत गोटबायरा राजपत्र की विवादों के साथ लगाने का मार्ग प्रस्ताव हो जाएगा। मैजूदा स्वतंत्र आयोगों के संविधान के 26 और लोगों के नाम भी जोड़ गए हैं। इन्हें भी रूस की वात्रा करने से रोक दिया जाएगा।

33 वर्षीय, जिनकी मां बेंजरां भुट्टो और दादा जुलिफकर अली भुट्टो पूर्ण प्रधानमंत्री थे, न्यूज़र्स के अभी वापस आए हैं, जहां उहोंने अमेरिकी विदेश मंत्री एंटनी बिल्कन के साथ अधिकारी और जावाई चीफ्स ऑफ स्टाफ के संबंधों को मजबूत करने के लिए बाद राजपत्र के विवादों के साथ लगाने का मार्ग प्रस्ताव हो जाएगा। इमरान खान सरकार के पतन के बाद विदेश मंत्री के रूप में पदभार संभालने के बाद बिलावल की वह पहली चीनी वाली वीच भी जोड़ दी गयी थी।

पाकिस्तान के नवनियुक्त विदेश मंत्री बिलावल भुट्टो जरदारी चीन की वायारा पर है, जहां वह चीन के विदेश मंत्री वांग वी के साथ सुलाकात में होने वाली है क्योंकि विदेश मंत्री के तौर पर चर्चा की ओर चाही रही है।

पाकिस्तान के नेताओं ने बीच यह मुलाकात की वायारा पर होने वाली वायारा के लिए उठाया। यह चीनी वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

राजनीतिक संबंधों की स्थापना की 71वीं

वर्षांगठ द्वारा की वायारा पर होने वाली वायारा की वायारा के लिए उठाया गया है।

पाकिस्तान की सरकारी समाचार एजेंसी ने वहां अपनी एक रिपोर्ट में कहा

## लैंड रोवर ने भारत में नई रेंजरोवर स्पोर्ट के लिए बुकिंग शुरू की

करनाल - जुगार लैंड रोवर ने अपनी ऑल-न्यू रेंजरोवर स्पोर्ट के लिए बुकिंग खोल दी है। इसकी कीमतें 164.29 लाख (एक्स-शोरूम प्राइस) से हो रही है। 6 सितंबर और 48वीं के इंजिनियर डीजल इंजन और सुदृढ़ रूप से इलेक्ट्रिक इंजन का हल्का मिश्रित स्वरूप पेश किया गया है। वह 221 किलोवॉट की पावर और 450 एन-कॉमा का टार्क प्रदान करती है। यह डायलैनिक एचई, डायलैनिक एचएसई और ऑटोबॉयग्राफी की विशेषताओं में उपलब्ध है। एस्यूवी के उत्पादन के प्रथम वर्ष में पहला संस्करण उपलब्ध होगा। इसमें खासतौर से उभारी गई विशेषताएँ शामिल होंगी। जुगार लैंड रोवर डिजिट के प्रेसिडेंट और प्रबंध निदेशक रोहित सूरी ने कहा, हानई से नई परिभाषाएँ हैं। सड़क पर पहर आस्थित्वास से लबरेज सहज परफॉर्मेंस देती है। इसमें परंपरागत रूप से रेंजरोवर के डिजाइन को निखारा रहा है। इसका डिजाइन काफी कनेक्टिविटी की सुविधा सुनिश्चित होती है। हानी के लिए रूप से संवरंग और डिजाइन में बिना किसी गलती के नाटकीयता से भरपूर कारीगरी है।



को विभिन्न अनुपात में रखा गया है, जिससे गाड़ी का विशिष्ट चिह्न खासतौर पर उभरकर सामने आता है। व्हीलबेस के बाद गाड़ी का अगला और पिछला भाग कम रखा गया है। गाड़ी के आगे लिहस्से को बेहद खूबसूरती और सहजता से बनाया जाता है, जिसे गाड़ी के अगले और पिछले हिस्से पर एक पादार्थी नाजर नजर आता है। एप्लीवी के लिए पारंपरिक तत्व गाड़ी की सङ्केत पर एक प्राप्तिकालीन और शानदार मौजूदी दर्ज करते हैं, जिससे ताकत और बहतरीन प्रदर्शन की ज्ञालक मिलती है। गाड़ी के बाहरी भाग को बेहतरीन कारीगरी से निखारा गया है। इसमें गाड़ी गई फ्रंट ग्रिल, डिजिटल एलाइडी लाइटिंग यूनिट से बेहतरीन फिनिश दी गई, जो गाड़ी में विशेष रूप से डेटाइम

रनिंग लाइट (डी आरएल) का प्रतीक बनती है।

जो गाड़ी में विशेष रूप से डेटाइम

## तमिलनाडु के वित मंत्री बोले- जब केंद्र तेल के दाम बढ़ाते वक्त हमसे नहीं पूछता, तो घटाने के लिए क्यों कह दहे

नई दिल्ली, एजेंसी। केंद्र सरकार ने तब किसी राज्य से नहीं पूछा, जब 2014 रुपये और डीजल पर 6 रुपये प्रति लीटर लीटर उत्पाद शुल्क कम किया है, जिससे पेट्रोल 9.50 रुपये और डीजल 7 रुपये प्रति लीटर सस्ता हो गया है। मंत्री राजन ने केंद्र के इस फैसले के बाद कहा कि केंद्र ने अपनी बढ़ातरी का 50 फीसदी वापस लिया। तो राज्यों से कटौती किए जाने की आपील की जा रही है। क्या यही संघवाद है? वहीं महाराष्ट्र के सचिव पूछते होंगे महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री ने भी केंद्र सरकार पर हमला किया है और इस राहत को नाकामी करता या तो तमिलनाडु के निखारा गया है। इसमें गाड़ी डॉ धीरेंग पर एक बार पर कीमत निर्धारित करना चाहती है। डाकार ने दूसरे बार कहा कि देश के नामिंग नामिंग ने उन राज्य सरकारों से ये अपील की है कि जिज्ञेस अब तक बैलून में 18.42 रुपये प्रति लीटर फैसला लिया।

तुड़व ने कहा कि केंद्र सरकार ने दूसरे बैलून में 18.42 रुपये प्रति लीटर

## बुनियादी ढांचा क्षेत्र की 425 परियोजनाओं की लागत 4.83 लाख करोड़ बढ़ी

नई दिल्ली, एजेंसी। बुनियादी ढांचा क्षेत्र की लागत 22.01 प्रतिशत या 4,83,168.90 करोड़ रुपये खर्च हो जाएगी। सांख्यिकी और कार्यक्रम क्रियान्वयन मंत्रालय 150 करोड़ रुपये या इसके अधिक की लागत बाबी राहत की बढ़ाती है। एक रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई है। सांख्यिकी और कार्यक्रम क्रियान्वयन मंत्रालय 150 करोड़ रुपये या इसके अधिक की लागत बाबी राहत की बढ़ाती है। एक रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई है। अंत में अब तक 1.65 लाख करोड़ रुपये से अधिक की बढ़ाती राशि की निकासी की है। इसके साथ ही विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफीआई) द्वारा जेयरों से शुद्ध धननिकारी वर्ष 2022 में अब तक 1.63 लाख करोड़ रुपये तक पहुंच गई है। बाजार के जानकारों का कहना है कि कच्चे तेल की कीमतों में वृद्धि, मुद्रास्पर्की, सख्त प्रद्रिक नीति एवं अन्य एफीआई प्रवाह में अब तक 7,707 करोड़ रुपये का निवेश किया है। हालांकि कुछ राहत की सांस के बाद एक बार फिर वे छुट्टियों के कारण कम करारी भावी सत्रकाता से लगाई गई प्रटेंगिल, डिजिटल एलाइडी लाइटिंग यूनिट से बेहतरीन फिनिश दी गई है। जिसमें निर्माण ने उन राज्य सरकारों से ये अपील की है कि जिज्ञेस अब तक बैलून में 18.42 रुपये प्रति लीटर फैसला लिया।

महाने से 12 महीने, 124 परियोजनाएं 13 से 24 महीने की, 331 परियोजनाएं 25 से 60 महीने की और 115 परियोजनाएं 61 महीने या अधिक की दौरी में चल रही हैं। इन 664 परियोजनाओं की दौरी का औसत 42.41 महीने है। इन परियोजनाओं की दौरी के बारे में भूषि अधिग्रहण में विलंब, पर्यावरण और वन विभाग की मंजूरियां मिलने में दोरी विलंब, परियोजना के बारे में सभी राज्य सरकारों, विशेषकर उन राज्यों से अपील करना चाहती है, जिनमें नवंबर 2021 में टैक्स कटौती नहीं की थी, वे भी अपने वहां इसी तरह की कटौती लागू करें और आम आदमी को राहत देने के लिए फैसला लिया।

महाने से 12 महीने, 124 परियोजनाएं 13 से 24 महीने की, 331 परियोजनाएं 25 से 60 महीने की और 115 परियोजनाएं 61 महीने या अधिक की दौरी में चल रही हैं। इन 664 परियोजनाओं की दौरी का औसत 42.41 महीने है। इन परियोजनाओं की दौरी के बारे में भूषि अधिग्रहण में विलंब, पर्यावरण और वन विभाग की मंजूरियां मिलने में दोरी विलंब, परियोजना के बारे में सभी राज्य सरकारों, विशेषकर उन राज्यों से अपील करना चाहती है, जिनमें नवंबर 2021 में टैक्स कटौती नहीं की थी, वे भी अपने वहां इसी तरह की कटौती लागू करें और आम आदमी को राहत देने के लिए फैसला लिया।

महाने से 12 महीने, 124 परियोजनाएं 13 से 24 महीने की, 331 परियोजनाएं 25 से 60 महीने की और 115 परियोजनाएं 61 महीने या अधिक की दौरी में चल रही हैं। इन 664 परियोजनाओं की दौरी का औसत 42.41 महीने है। इन परियोजनाओं की दौरी के बारे में भूषि अधिग्रहण में विलंब, पर्यावरण और वन विभाग की मंजूरियां मिलने में दोरी विलंब, परियोजना के बारे में सभी राज्य सरकारों, विशेषकर उन राज्यों से अपील करना चाहती है, जिनमें नवंबर 2021 में टैक्स कटौती नहीं की थी, वे भी अपने वहां इसी तरह की कटौती लागू करें और आम आदमी को राहत देने के लिए फैसला लिया।

## विदेशी निवेशकों ने मई में अब तक 35,000 करोड़ के शेयरों की बिकवाली की

नई दिल्ली, एजेंसी। अमेरिकी फेडरल रिजर्व द्वारा अधिक आकामक ढांग से व्याज दर में वृद्धि किए जाने की अपांका तथा डॉलर की मजबूती की चिंताओं के कारण एफीआई ने अपनी अब तक 35,000 करोड़ रुपये से अधिक राशि की निकासी की है। इसके साथ ही विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफीआई) द्वारा जेयरों से शुद्ध धननिकारी वर्ष 2022 में अब तक 1.63 लाख करोड़ रुपये तक पहुंच गई है। जानकारों के जानकारों का कहना है कि कच्चे तेल की कीमतों में वृद्धि, मुद्रास्पर्की, सख्त प्रद्रिक नीति एवं अन्य एफीआई प्रवाह में अब तक 7,707 करोड़ रुपये का निवेश किया है। हालांकि कुछ राहत की सांस के बाद एक बार फिर वे छुट्टियों के कारण कम करारी भावी सत्रकाता से लगाई गई प्रटेंगिल, डिजिटल एलाइडी लाइटिंग यूनिट से बेहतरीन फिनिश दी गई है। जिसमें निर्माण ने उन राज्य सरकारों से ये अपील की है कि जिज्ञेस अब तक बैलून में 18.42 रुपये प्रति लीटर फैसला लिया।

विदेशी निवेशक अब्टूर-अप्रैल के सात महीनों में कुल 1.65 लाख करोड़ रुपये से अधिक की बढ़ाती राशि की निकासी कर चुके हैं। हालांकि अप्रैल के पहले हाथ में एफीआई शुल्क की अवधि और बाजारों में गिरावंश के बारे में विशेषक विदेशी निवेशकों (एफीआई) द्वारा जेयरों से शुद्ध धननिकारी वर्ष 2022 में अब तक 1.63 लाख करोड़ रुपये तक पहुंच गई है। जानकारों के जानकारों का कहना है कि कच्चे तेल की कीमतों में वृद्धि, मुद्रास्पर्की, सख्त प्रद्रिक नीति एवं अन्य एफीआई प्रवाह में अब तक 7,707 करोड़ रुपये का निवेश किया है। हालांकि कुछ राहत की सांस के बाद एक बार फिर वे छुट्टियों के कारण कम करारी भावी सत्रकाता से लगाई गई प्रटेंगिल, डिजिटल एलाइडी लाइटिंग यूनिट से बेहतरीन फिनिश दी गई है। जिसमें निर्माण ने उन राज्य सरकारों से ये अपील की है कि जिज्ञेस अब तक बैलून में 18.42 रुपये प्रति लीटर फैसला लिया।

विदेशी निवेशक अब्टूर ने अब तक 22.01 प्रतिशत या 4,83,168.90 करोड़ रुपये खर्च हो चुके हैं, जो कुल अनुपानित लागत का 51.85 प्रतिशत है। हालांकि, मंत्रालय का कार्यक्रम क्रियान्वयन मंत्रालय 150 करोड़ रुपये या इसके अधिक की लागत बाबी राहत की बढ़ाती है। एक रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई है। सांख्यिकी और कार्यक्रम क्रियान्वयन मंत्रालय 150 करोड़ रुपये या इसके अधिक की लागत बाबी राहत की बढ़ाती है। एक रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई है। मंत्रालय की मंजूरिनिकारी की लागत 22.01 प्रतिशत या 4,83,168.90 करोड़ रुपये से अधिक की लागत बाबी राहत की बढ़ाती है। एक रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई है। मंत्राल





## कान साफ करने के लिए अपनाएं घरेलू नुस्खे

### विकिंग सोडा

इसके लिए आप आधा चम्मच बैंकिंग सोडा को 60 मि.ली पानी में मिला लें। फिर इस घोल को ड्रॉपर में डालें। इसके बाद 5-10 दिनों के बाद कान में डालें। कान को एक घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ दें। सिर को आप नीचे की तरफ ही झुका कर रखें। फिर कॉटन के लिए से मैल और बैली दोनों साफ कर दें।



नासियल तेल गरम करें। फिर इसमें हल्सन डाल दें। हल्सन के हल्सा भूरा होने के बाद गैस बंद कर दें। इसके बाद तेल के गुणसूना होने पर इसकी कुछ बुंद कान में डालें और कॉटन से कान बंद कर दें।

**बादाम तेल**

कान साफ करने के लिए तेल अच्छा बाना जाता है। इसके लिए आप बादाम तेल गुणसूना करें। फिर ड्रॉपर में तेल डालें और इसकी 3-4 बुंद का मैं डाल दें। कुछ देर पहलावों के बारे में बात हो रही है, जो बीसीए के अनुसार हमें नुकसान पहुंचा सकते हैं।

### लहरु

इसके लिए आप लहसुन को 3-4 कलियाँ लें। फिर गैस पर एक पैन में

## कहीं ये फैशन आपको बीमार तो नहीं बना रहा?

### ऐसी हीदायतें दी जाती रही हैं

फिल्म फैशनबल पहनावा आपके उठने-बैठने और चलने पर असर डालने के साथ-साथ पीठ और गर्दन में दर्द का कारण बन सकता है। ब्रिटिश काइरोप्रेविटक एसोसिएशन (बीसीए) के अनुसार, बेहद टाइट यानी स्किनी जींस, हाई हील्स और हैंड बैग हमारे शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं। हालांकि चार्टर्ड सोसाइटी ऑफ फिजियोथेरेपी और अन्य विशेषज्ञों द्वारा इस आशंका को खारिज भी किया जाता रहा है। यहां उन पांच पहलावों के बारे में बात हो रही है, जो बीसीए के अनुसार हमें नुकसान पहुंचा सकते हैं।

**स्किनी जींस :**  
बीसीए का दावा है कि स्किनी जींस हमारी कार्यशीलता को कम कर देती है। इसके अनुसार, 'ऐसे पहनावे आपके जोड़ों पर दबाव पैदा करते हैं और इससे छलांग लगाने की क्षमता और चलाकदमी के दौरान झटके सहन करने की प्राकृतिक शक्ति कम हो सकती है।'

**बड़े बैग :**  
बीसीए का दावा है कि भारी बैग, महिलाओं में पीठ के दर्द का सबसे मुख्य कारण है। इसके अनुसार, हमें कोहनी में फैसा कर बैग लेकर चलने से बचना चाहिए क्योंकि इसके भार से उस कंधे पर अधिक जार पड़ता है और वो दूसरे की तुलना में ज्युक जाता है।

**बड़े हुड़ बाले कोट :**  
बीसीए का दावा है कि सिर पर बड़े आकर के फर बाले गरम कोट पहनने से बचना चाहिए क्योंकि आस-पास देखने के दौरान इससे गर्दन पर जोर पहुंचता है।

**हाई हील्स :**  
बीसीए का दावा है कि हाई हील्स हमें शरीर को एक खास स्थिति में रखने का मजबूर करता है जिससे रीढ़ की हड्डी में तनाव पैदा होता है।

**बैकलेस जूते :**  
बीसीए का दावा है कि ऐसी चप्पलें जिनके पीछे का हिस्सा खुला होता है यानी ऐडी की ओर सपोर्ट नहीं होता है, उनसे धैर्य और गर्दन के नीचे तनाव पैदा होता है। बीसीए की हीदायत है कि जरूरत से ज्यादा बड़ी बाहं, भारी भरकम जैलैरी और टेंडे-मेडे किनारे वाले वस्त्र भी पहनने वालों के लिए समस्या पैदा कर सकते हैं।

## पहली बार क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो सावधान!

**क्रेडिट कार्ड होता क्या है?** क्या यह डेबिट कार्ड से अलग होता है? ऐसी ही कई सवाल मतलब होता है, अभी खरीदें, बाद मैं भुगतान करें। जबकि डेबिट कार्ड से आप अपने अकाउंट में वर्तमान समय में भौजूद पैसों का ही इस्तेमाल कर सकते हैं। क्रेडिट कार्ड आपको 2 से 6 सप्ताह तक बिना ब्याज के कर्ज देता है।

### क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल

पहली बार क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल करनेवालों के मन में आता है। असल में क्रेडिट कार्ड का किया जाता है, अपने अपने अकाउंट में वर्तमान समय में भौजूद पैसों का ही इस्तेमाल कर सकते हैं। क्रेडिट कार्ड आपको 2 से 6 सप्ताह तक बिना ब्याज के कर्ज देता है।

भी गडबड़ी का पता लगते ही, आप तुरंत ही संवेदित अर्थशिर्टों को सूचित कर सकें और काढ़ बॉक्स करवा सकें।

► अपने डेबिट, क्रेडिट, इत्यादि कार्ड से का पिन एक बार न रखें। हर कांड के लिए अलान-अलान पिन रखें। इसके अलावा आपनी से गेस कर सकने योग्य पिन नंबर न रखें। वर्थें, एनवर्सी, कार का नंबर प्लेट इत्यादि को अलान पिन नंबर भूलकर भी न बनाएं।

► कार्ड को कैश की तरह ही इस्तेमाल करें। क्रेडिट कार्ड का आपका आज शायिंग कर कर भूलकर भूल जाएं। जिससे बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं। आपने खर्चों को संयमित रखने के लिए क्रेडिट कार्ड के हर बिल को ध्यान से दें।

► आपको अपने कार्ड की सुरक्षा को लेकर हमेशा ही स्टर्क रहना चाहिए, किसी और को अपना कार्ड कभी न दें। कार्ड से जुड़ी कोई भी जानकारी कभी भी फॉन या इंटरनेट के माध्यम से शेयर न करें।

► कार्ड को कैश की तरह ही इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बहुत समझ नहीं कि क्या आप जरूरत से ज्यादा खर्च कर रहे हैं।

► बीसीए के लिए