



जिसमें मन को खुशी मिले वही काम करें

हर इंसान की पसंद, जरुरतें और प्राथमिकताएँ दूसरे से अलग होती हैं। इसलिए दूसरों की बिन मांगी सलाह पर अमल करने के बायाह में वही करना चाहिए, जो खुद को सही लगे। मैंने दिलों विश्वासिताय से जूलोंजी में एमएसटी किया था। मैं बचपन से ही पढ़ाई में काफी अच्छी थी और मुझे टीचिंग का प्रोफेशन बहुत पसंद था। मैं करियर को लकर ज्यादा महत्वाकांक्षी नहीं और नहीं मेरे मन में ज्यादा पैसे कमाने की लालचा है। मेरे ऐरेंट्स बाहते थे कि मैं आगे रिसर्च करूं और साइटर्ट बनूं। इसलिए उनका प्रयत्न रखने के लिए मैंने रिसर्च के लिए बीचबूझ में अपार्टमेंट बिलिंग दिया था और वहां से बुलावा भी आ गया था। इसी बीच बत्ती के एक कॉलेज में भी मुझे जॉन मिल गया कैंटिंग और डालरस नहीं जाना चाहती थी। तब परिवार के अलावा दोस्तों और पास-पड़ोस के लोगों ने मुझे बहुत समझाया कि ऐसे मौके बार-बार नहीं मिलते और इन्हें खोना भूखता होगा। तुम्हें आगे रिसर्च करना चाहिए। इससे भी बिलिंग और ऊँचायत होगा। इसके लिए मुझे लोगों से कई तरह की बातें सुनने की मिलीं, पर मैं अपने बैठकें पर अडिंग रही। मेरा मानना है कि हमें वही कार्य करना चाहिए, जिससे हमारे मन को सच्ची खुशी मिले। अब मैं अपने कार्य से पूरी तरह संतुष्ट हूं और मुझे



स्ट्रीट शॉपिंग में अच्छी बार्गनिंग के लिए फॉलो करें ये स्मार्ट ट्रिक्स

स्ट्रीट शॉपिंग में सही बार्गनिंग करने के लिए आप कुछ आसान ट्रिक्स को फॉलो कर सकती हैं और अच्छे सामान सही दामों में खरीद भी सकती हैं।

दिल्ली की सरोजिनी नगर मार्केट हो या फिर मुंबई की लिंकिंग रोड मार्केट, भारा किसे सर्वोदामों में अच्छे सामाजिक संस्थाओं से जुँड़कर मैंने सांस्कृतिक काप्रक्रमों में गाना शूल कर दिया। आज जब लोग मेरे गायन की प्रशंसा करते हैं तो इससे मुझे सच्ची आस-सति प्रियता होती है। इसना ही नहीं, अब भी बार्गनिंग के लिए भी एक अच्छी बार्गनिंग करने के लिए आपको ज्ञान और धूमधारी बार्गनिंग की अपीली बातों को जानना चाहिए।

कई दुकानों और स्टालों की जांच करें

आप चाहे दिल्ली की सरोजिनी नगर में स्ट्रीट शॉपिंग कर रही हों या गोवा की फैली मार्केट में सामान खरीद रही हों, वहसे पहले आपको किसी एक सामान के लिए कई अलग-अलग स्टालों की जांच करनी चाहिए। ऐसा करके आप देखें कि अधिकांश कानों और स्टालों में एक ही तरह के कपड़े और सामान ही सकते हैं। कई बार किसी कपड़ा का पैटर्न, प्रिंट, कलर सह लगभग एक जैसा ही होता है लेकिन उनके दाम अलग होते हैं ऐसे में आगे आपको कोई ऐसी जीव मिलती है जो आपको पसंद है, तो कई दुकानों से उसके दाम पता करें। इससे



आपको यह पता लगने में मदद मिलेगी कि व्या कोई दुकानदार कीमत को ज्यादा बढ़ाने की कोशिश कर रहा था। सामान्य तरह पर मार्केट की छोटी दुकानों की तुलना में सड़क के किनारे के स्टालों की दरें हाँशा सस्ती होती हैं। आप सही कीमत के हिसाब से बार्गनिंग करें।

थोड़ा झूट भी है जरूरी

स्ट्रीट शॉपिंग के समय आपके लिए थोड़ा झूट बोलना भी अच्छा होता है। यदि आप बाहर हैं कि दुकानदार आपको गधीरों से ले, तो आपको यह दिखाना होगा कि आप अलग-अलग और कीमतों से परिवर्तित हैं। आप स्ट्रीट शॉपिंग दुकानदार से यह कह सकते हैं कि आप उस खास जगह और बाजारों में अच्छी तरह से खरीदारी करते हैं और आप रह एक सामान भी ज्यादा दाम पर बेच सकते हैं। इसलिए स्ट्रीट शॉपिंग में आपको अच्छी बार्गनिंग की जरूरत होती है जिससे आप सही सामन उचित दामों में खरीद सकें। अगर आपको बार्गनिंग नहीं आती है तो आप कुछ स्मार्ट ट्रिक्स से सही दामों से परिवर्तित हों।

चीजों में ढूढ़ें डिफेक्ट

जब आप स्ट्रीट शॉपिंग के लिए जाएं तो किसी भी सामान को इंडिफेक्ट ढूढ़ने की कोशिश करें जो वास्तव में डिफेक्ट न होकर उस कपड़े का डिजाइन या कलर ही हो। लेकिन आप डिफेक्ट के नाम पर अच्छी बार्गनिंग करके स्ट्रीट शॉपिंग (भारत के इन राज्यों में उत्तर-स्ट्रीट मार्केट का माज) में वीजों के दाम कम कर सकती हैं। कई बार किसी कपड़ा का पैटर्न, प्रिंट, कलर सह लगभग एक जैसा ही होता है लेकिन उनके दाम अलग होते हैं ऐसे में आगे आपको कोई ऐसी जीव मिलती है जो आपको पसंद है, तो कई दुकानों से उसके दाम पता करें। इससे

डाल दें। इसके बाद रुई की मदद से मेहंदी पर लगाएं। करत अच्छा आएं।

• मेहंदी सूखने के बाद आप हाटा देते हैं, और लोकन पानी से हाथ नहीं धोएं। इसके पहले थोड़ी देर के लिए घरेलू बाम का दिस्रेमाल करें। अपने हाथों पर हल्के हाथों से लगा लें। व्याप्त रह उगालियों के पारस पर नहीं लगाएं। ताकि गली से आंखें नहीं लग जाएं।

• मेहंदी सूखने से पहले मेहंदी का तेल डाल दें। इससे मेहंदी का कलर एक जैसा आता है। हीं मेहंदी हल्की सी सुख जाने के बाद एक कटोरी में पानी लेकर उसमें शक्कर

मेहंदी का रंग चढ़ेगा गहरा जानिए आसान तरीके

महिलाएं 16 श्रांगर करती हैं, सजती - संवरती हैं। उन्होंने में मेहंदी भी श्रांगर का ही हिस्सा है। इसके बिना तीज त्याहार या किसी भी प्राप्तक का पर्व पुरा नहीं होता है। लेकिन बदलते दौर में मेहंदी के रंग भी फोके पड़ने लगे हैं। कुछ नुस्खे हैं जिन्हें फौलों कर आप अपनी मेहंदी का रंग गहरा कर सकती हो। तो आइए जानते हैं 5 आसान से टिप्प्स -

• मेहंदी को धोलते समय उसमें सादा पानी नहीं मिलाते हुए वायं की पत्ती का पानी डालें। इसे बनाने के लिए तपें में एक कप पानी रखी, उसमें पत्ती डाल दें। पानी को थोड़ी देर उताल ले और ठंडा होने के बाद उससे मेहंदी फौलों कर आप अपनी मेहंदी का रंग गहरा कर सकती हो। तो आइए जानते हैं 5 आसान से टिप्प्स -



• मेहंदी धोलने से पहले मेहंदी का तेल डाल दें। इससे मेहंदी का कलर एक जैसा आता है। हीं मेहंदी हल्की सी सुख जाने के बाद एक कटोरी में पानी लेकर उसमें शक्कर



कैसा होना चाहिए बच्चे का पूरे हपते का डाइट चार्ट

सही डेवलपमेंट और गोथ के लिए बच्चे को अच्छी डाइट की ज़रूरत होती है। अगर आप बच्चे को उसकी उम्र के हिसाब से खाना खिलाएं, तो इससे उसके विकास में काफी मदद मिलती है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बता रहे हैं कि ढाई साल के बच्चे का हपते का डाइट चार्ट कैसा होना चाहिए।

सोमवार का भोजन चार्ट

डाइ साल के बच्चे को सुबह 7 से 8 बजे एक कप दूध में ड्राइ फ्रूट्स के साथ एक चम्मच गुड़ और शहद डालकर दें। इसके बाद नाश्ते में 8:30 से 9:30 बजे बीच बीच को नाश्तियों की चटनी के साथ एक डोसा खिलाएं। इसके कुछ देर बाद बाल 11 से 11:30 बजे बच्चे को बुकेंदर और गारज का एक कप सूप पिलाएं। 1 से 2 बजे के बीच बीच को नाश्तियों की चटनी के साथ एक डोसा खिलाएं। इसके बाद एक बड़े देर बाल 1 और आधा कप हरी मटर के बाल और आधा कप गर्जन की खिलाएं। वेजिटेरियन हैं तो आधा कप बाल, आधा कप बाल, आधा कप सहजन की खिलाएं। रात की चटनी में एक चम्मच गीड़ और एक डोसा खिलाएं। आधा कप सूप पिलाएं। एक बड़े देर बाल 1 और आधा कप बाल, आधा कप बाल, आधा कप गर्जन की खिलाएं। रात की चटनी में एक चम्मच गीड़ और एक डोसा खिलाएं।

मंगलवार की डाइट

सुबह बच्चे को एक कप दूध में बादाम और शहद डालकर दें। नाश्ते में बच्चे को सेरेलेक खिलाएं। इसके बीच बीच को नाश्तियों की चटनी के साथ एक डोसा खिलाएं। ब्रेकफास्ट में एक डुली और आधा कप चम्मच गुड़ और शहद डालकर दें। ब्रेकफास्ट के साथ एक चम्मच गीड़ और एक डोसा खिलाएं।

कुछ देर बाल एक कप संतरे का जूस पिलाना है। लंबे में आधा कप चावल, एक चम्मच गीड़ और एक डोसा खिलाना है। इसके बीच बीच एक बाल एक गार एक रोटी और आधा कप सहजन की खिलाएं। डिनर में बच्चे को आधा कप वेजिटेबल खिलाएं। रात की चटनी में एक चम्मच गुड़ और शहद डालकर दें।

बुधवार का खाना

25 साल के बच्चे को सुबह ड्राइ फ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें। ब्रेकफास्ट में एक डुली और आधा कप चम्मच गीड़ खिलाएं। ब्रेकफास्ट के साथ एक चम्मच गीड़ और एक डोसा खिलाएं। लंबे में आधा कप चावल, एक चम्मच गीड़ और एक डोसा खिलाएं। डिनर में बच्चे को आधा कप वेजिटेबल खिलाएं। लंबे में आधा कप चम्मच गीड़ और एक डोसा खिलाएं। ब्रेकफास्ट के साथ एक चम्मच गीड़ और एक डोसा खिलाएं। रात की चटनी में एक चम्मच गुड़ और शहद डालकर दें।

बृहस्पतिवार का भोजन चार्ट

सुबह उठने के बाद बच्चे को एक कप केले के मिल्क श

गांधीनगर में गुजरात टाइटंस की जीत का जश्न चैपियंस को देखने के लिए सड़क पर उमड़ी भीड़, खिलाड़ियों ने स्वीकार किया अभिवादन

पृष्ठ (एजेंसी)

अहमदाबाद। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) का मौजूदा सत्र गुजरात टाइटंस की जीत के साथ समाप्त हो गया। हार्दिक पांड्या की अग्रवाई वाली टीम ने अहमदाबाद के नंदेश मंदीर स्टेडियम में खेल गए फाइनल मुकाबले में राजस्थान रॉयल्स के 7 विकेट से हारने के बाद आईपीएल की ट्रॉफी उठाई। इसके बाद गुजरात टाइटंस ने सोमवार को अंतगंण ढांग से जीत का जश्न मनाया। दरअसल, पहली बार आईपीएल खेलने वाली गुजरात ने शनिवार जीत दर्ज करने के बाद अपने गृह राज्य के गांधीनगर में एक विजय परेड में हिस्सा लिया। जिसका बीड़ियों सामने आया है।

नहीं चले रसायन खिलाड़ियों

मौजूदा सत्र कई स्टार खिलाड़ियों के लिए बुरे समय की तह रहा तो फॉर्म गवा चुके कुछ खिलाड़ियों ने अच्छी लय हासिल की। इसके अतिरिक्त कई अकेंद्र खिलाड़ियों ने खुब बाह-बाही भी बढ़ायी। इस सत्र में रेहिं शर्मा, विराट कोहली,



रवींद्र जडेजा, ऋषभ पंत जैसे खिलाड़ियों का प्रदर्शन गोल्डन डक आउट हुए। जबकि रोहित शर्मा और काफी निराशाजनक रहा। सबसे ज्यादा चर्चा तो ऋषभ पंत को एक भी अंधशतकीय पारी नहीं खेल पाए। लेकिन हार्दिक पांड्या ने सभी का दिल जीता।

तेज गेंदबाजी के लिए उमरान मलिक 'ताजी हवा के झोंके' की तरह: वाटमोर

अहमदाबाद (एजेंसी)

बहुत सारे युवा उनका अनुकरण करना चाहते। उन्होंने मलिक को भारतीय क्रिकेट टीम में चुने जाने के लिए बधाई देते हुए कहा, 'उम्मीद करते हैं कि अब उनका लक्ष्य भारतीय टीम को करेंगे। उन्हें राज्यशाली टीम में चुने जाने पर बधाई। हाँ सभी को उम्मीद है कि उनके प्रदर्शन में और खिलाड़ियों के प्रदर्शन में और सुधार आयेगा। वाटमोर 1979 में भारत दौरे पर आयी उस शिकिं घर में यहाँ पहुंचे थे। उन्होंने गेंदबाजी की उससे सभी प्रधानित हुए कहा।

जिसके बाद उन्होंने 'तेज गेंदबाज' के लिए उमरान मलिक की उम्मीद दी। उन्होंने अब तक शानदार प्रदर्शन किया है। उन्हें उनकी फैंचाइजी द्वारा वाटमोर में आयोगी और अपने को साक्षित किया है। उन्होंने अब तक शानदार अनुभव था। वह मरोंग यहाँ की दृश्य स्थान पर एक बड़ी है और मूड़ उम्मीद है कि यह आधिकारी नहीं होगी।

द्वार्का 2022 हारने के बाद भी मालामाल हुई राजस्थान रॉयल्स, टॉप 4 टीमों को मिली मोटी रकम, खिलाड़ियों पर भी लुटाया गया पैसा

पैरिस (एजेंसी)

हार्दिक बन सकते हैं टीम इंडिया के अगले कप्तान: गावस्कर



मुम्बई। भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्ण क्रमानुसारी गावस्कर ने आईपीएल के पहले ही सत्र में शनिवार वार्द अपनी टीम को जीत दिलाने वाले गुजरात टाइटंस के कसान हार्दिक पांड्या की जमकर सराहना की है। गावस्कर ने कहा कि पंद्या भवियत में भारतीय टीम के कमान बनाए बैकिंग उन्हें नेतृत्व क्षमता है। जिस प्रकार उन्होंने एक नई टीम को जीत दिलायी है जिसके बाद में किसी ने भी सेचा नहीं था वह अहम है। हार्दिक ने एक खिलाड़ियों और कप्तान दोनों ही भूमिकाओं में अपने को साक्षित किया है। उन्होंने गावस्कर का माना है कि हार्दिक ने टीम का शनिवार नेतृत्व कर सभी को गलत साक्षित किया है। साथ ही कहा कि पंद्या ने निस तरह टीम की कमान सुभासी और खिलाड़ियों का एक टीम में दो नई टीमों में से एक है, ने अपने पहले आर्टिंग के टीम में दूनमंट जीता है। कप्तान हार्दिक पांड्या के हरफनमीला प्रदर्शन से गुजरात टाइटंस ने फाइनल में राजस्थान रॉयल्स पर सात विकेट से एकत्रिता की तरीके अपने पहले ही सत्र में इंडियन टीम के लिए दो नई टीमों में बदल दिया। इससे यह पता चलता है कि अब वेतर बनने की क्षमता है। ऐसे में वह राज्यीय स्तर पर यहीं जिम्मेदारी निभा सकते हैं। मैं यह नहीं कह रहा हूं कि हार्दिक ही अगले कप्तान होंगे पर चयन समिति को अपने नाम पर भी चिह्नित करना चाहता है। हार्दिक ने तमाम अशंकाओं को दरिकाना करते हुए लीग में शनिवार गेंदबाजी की। उन्होंने 15 मैच में 30 आर्टर से अधिक फैंके और 8 विकेट भी उटकट। उन्होंने रॉयल्स के खिलाफ फाइनल में गेंद और बल्ले दोनों से योगदान दिया।

आईपीएल में पूरकरण टॉप 4 टीमों की इमान राशि

- विजेता टीम गुजरात टाइटंस को चैम्पियन होने के कारण 30.20 करोड़ का चेक मिला।

- उन्होंने एक टीम के चैम्पियन बनने के साथ हुआ।

- गावस्कर ने एक खिलाड़ियों और अकेंद्र के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में बदल दिया।

- गेंदबाजी के लिए दो नई टीमों में

