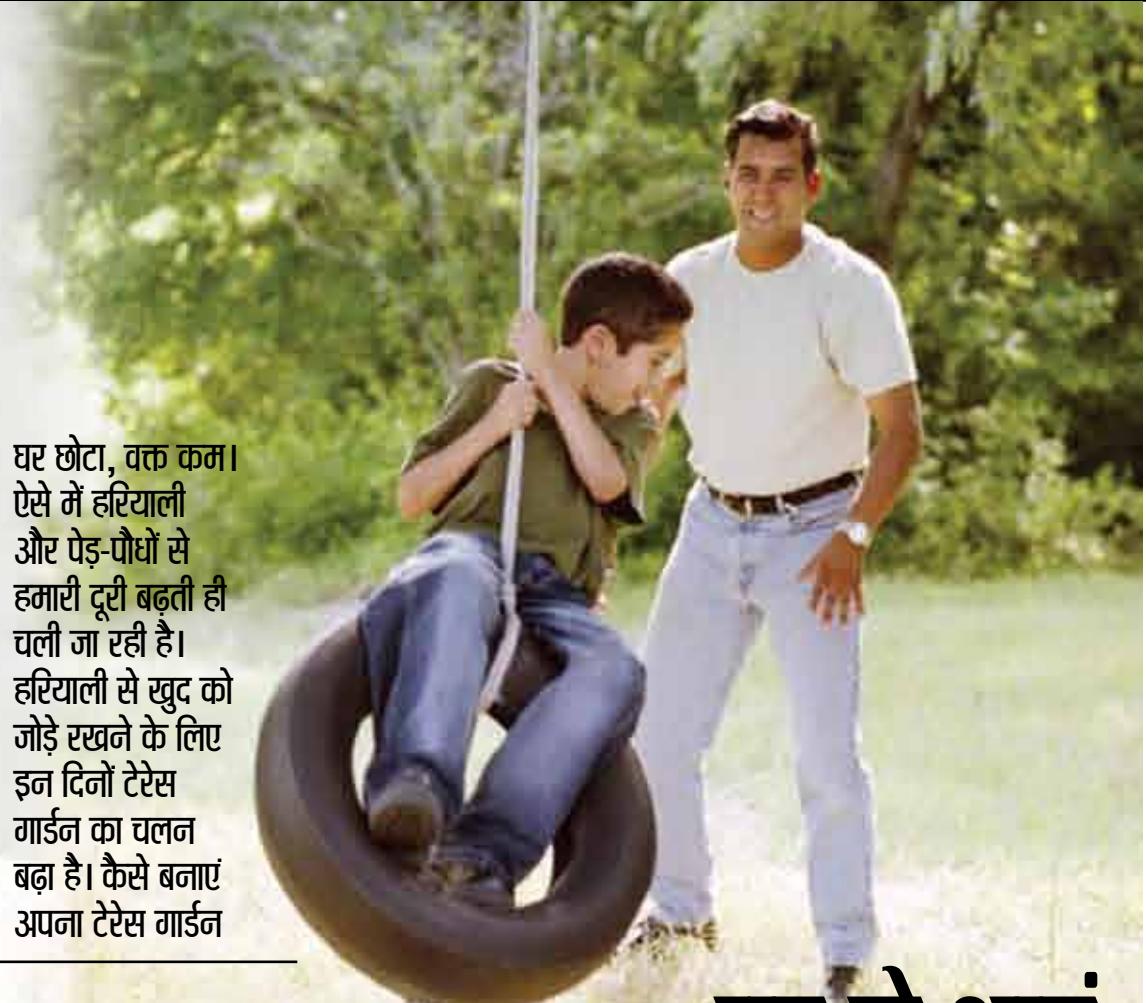




कुछ आदतें ऐसी होती हैं, जो दूसरों के साथ-साथ खुद को भी दुखी करती हैं। उन आदतों को अगर सुधार लें तो जीवन खुशहाल बन सकता है। आइए, जानते हैं वे आदतें कौन सी हैं और उन्हें कैसे सुधार सकते हैं। बता दहे हैं



घर छोटा, वक्त कम। ऐसे में हरियाली और पेड़-पौधों से हमारी दूरी बढ़ती ही चली जा रही है। हरियाली से खुद को जोड़े रखने के लिए इन दिनों टेरेस गार्डन का चलन बढ़ा है। कैसे बनाएं अपना टेरेस गार्डन

आदतें बदलें खुशियों को गले लगाएं

लक्ष्य को टालते रहना

अपने लक्ष्य को टालते रहना, उन्हीं आदतों में से एक है। इबास के मनवैज्ञानिक अम प्रकाश के मुताबिक ऐसे लोगों को परिणाम की चिंता नहीं होती, लेकिन जब ननीजा सामने आ जाता है, तो उससे घबराने लगते हैं। कैसे सुधारें - इस रिश्ते से बचने के लिए खुद को लक्ष्य पर केंद्रित रखना चाहिए। लक्ष्य छोटा ही बड़ा, उसके लिए एक समय सीमा तय करें और उसी अवधि में उसे हासिल करें।

दूसरों को दोष देना

और बहाने बनाना

दूसरों को दोष देने की आदत तो आम है। हम में से अधिकांश इस आदत के शिकार हैं। किंतु गलती को छुपाने की यह एक मनवैज्ञानिक आदत है। इससे कुछ समय के लिए तो खतरा तल जाता है, पर बाद में वह और भी बड़ा बनकर सामने आता है। दरअसल, ऐसे लोग अपनी कमियों को देख ही नहीं पाते और इसीलिए उन्हें दूर भी नहीं कर पाते। ऐसे में वे बार-बार उन

गलतियों को दोहराते हैं और मजाक का पात्र बन जाते हैं। कैसे सुधारें - जिम्मेदार बनें और अपनी गलतियों की जिम्मेदारी ले। इससे आपकी जगवालेही के साथ-साथ कार्यकृतशला भी बढ़ती है। अपनी की गई गलती से अपनी जानीजा सामने आ जाता है, तो उससे घबराने लगते हैं।

परिवर्तन को स्वीकारते नहीं

कुछ लोग आसानी से परिवर्तन को स्वीकार नहीं करते। उन्हें बात-बात पर खींचा आने लगती है और हर बार को नकारात्मक नजरिये से देखने लगते हैं। ऐसे लोग अपने साथ दूसरों की भी पश्चात्तन करते हैं।

कैसे सुधारें - सबसे पहले इस बात को समझें कि परिवर्तन पृथक् का नियम है। बदलाव छोटी ही या बड़ी, उसमें सहज रहने वाला व्यक्ति ही समझदार माना जाता है। लेकिन उससे लड़ने वाला व्यक्ति खुद को बहुत छोटा है और आखिर में हार जाता है।

दूसरों की आलोचना

ऑफिस में सहकर्मी का, घर में पड़ोसी का और कॉलेज

में अपने दोस्तों की आलोचना कई बार आपको पीड़ा दे जाती है। इससे आपकी विश्वसनीयता पर तो सवाल उठता ही है, कई बार आप विवादों में घिर जाते हैं।

कैसे सुधारें - अच्छे श्रोता बनें। गोप्सिप या आलोचना करना एक तरह कोई कमज़ोरी है। इससे बाहर निकलने के लिए सबसे अच्छा रास्ता यही है कि आप श्रोता बने रहें। लोगों की बातें सुनें और खुद में सुधार लाएं।

आत्मसम्मान को ताक पर रखना

किसी से हिसाब बगबगर करने के कभी-कभी लोग अपने आत्मसम्मान को भी ताक पर रख देते हैं और बाद में पछाड़ते हैं। जीत हसिल करने के लिए या किसी को हारने के लिए खुद को अपनी ही नज़रों में दोषी बना लेना जिन्दगी भर का दुख दे जाता है।

कैसे सुधारें - कभी-कभी चीजों की नज़रअंदाज कर देना चाहिए। हर बात को अपनी इज़ज़त का स्वाल नहीं बनाना चाहिए।



इन बातों का रखिए ध्यान

ऐसे चुनें बेडरूम के कुशन्स - बेडरूम घर का सबसे सुकून देने वाला स्थान होता है। इसलिए उसकी सजावट पर ज्यादा ध्यान देने की ज़रूरत है। बेडरूम में कुशन से सजावट करते समय यह ज़रूर ध्यान दें कि जिस रंग की बेड शीट हो, उसी रंग का यह उससे मैच करता हुआ ही कुशन रखें।

दोरों हैं वेरायटी - रेडिमेड कुशन्स की भी मार्केट में काफ़ी वेरायटी उपलब्ध है। नेट और टिश फैब्रिक से बने कुशन्स देखने में काफ़ी सुंदर लगते हैं और शाही तुक देते हैं। साथ ही लेदर, साटन, सिल्क, जॉर्जेट, सिथेटिक, कॉटन, पॉलिस्टर, जॉर्जेट मिक्स सिल्क, प्लास्टिक, कॉटन मिस्र सिंथेटिक आदि कई तरह के कुशन्स मार्केट में मौजूद हैं।

अपनी परंपरा और ज़रूरत के लिए इनमें काफ़ी विवरण हैं। कॉटन, सिल्क और पॉलिस्टर के कुशन्स में कुशनिक की काफ़ी वैराइज़ मौजूद है। सिल्क, कॉटन, पॉली सिल्क, सिथेटिक, हाथी से बनाई, मशीन की सजावट से प्रिंटेड या लॉक प्रिंटेड कुशन भी मौजूद हैं।

इन्हें आप आसानी से मिक्स और मैच करके अपने घर की खूबसूरती बढ़ा सकती हैं। कॉटन, सिल्क और पॉलिस्टर के कुशन्स सबसे ज्यादा इस्टेमाल किए जा रहे हैं। कॉटन कुशन का इस्टेमाल गमी के मैसम में सबसे ज्यादा किया जाता है।

वहीं, सिथेटिक और जॉर्जेट फैब्रिक वाले कुशन का इस्टेमाल सर्दियों के मौसूम में ज्यादा किया जाता है। टिशु, यूल, नाइलोन, लेस और वेलेट के कुशन्स रूम को एक हाँ प्रोफाइल लुक देते हैं।

छोटी-से-छोटी एक्सेसरीज
आपके घर की खूबसूरती में इंजाफ़ा कर सकती है। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप उस एक्सेसरीज का इस्टेमाल किस तरह से करती हैं। आपने घर की खूबसूरती को कुशन की गदद से कैसे बढ़ाएं

कुशन से सजाएं अपना आरियाना

कौन कहता है कि घर की सजावट सिर्फ़ महंगी चीजों और बड़े-बड़े सामानों से ही होती है। घर को सजाने के लिए छोटी से छोटी चीज़ भी बड़ी मायने रखती हैं। अब आप कुशन को ही ले लीज़ा। कुशन सिर्फ़ की सजावट ही नहीं बढ़ाता, बल्कि ड्राइंग रूम से लेकर बेडरूम तक की खूबसूरती में घर चाद लगाता है। कुशन का इस्टेमाल आप किस तरह से करती हैं, यह आपके साथ-साथ बेडरूम या ब्लॉंड रूम की बनावट पर निर्भर करता है।

बड़ा कुशन पीछे, छोटा आगे

बड़े कुशन को पीछे रखें हाँ उससे छोटे को आगे की ओर घटें क्रम में लगाकर रखने से बेड और सोफ़ का लुक अच्छा आता है। साथ ही इससे आपके डेकोरेटिव

कुशन के काढ़े और सोफ़ का लुक अच्छा आता है। इस कुशन को पढ़ते वक्त आप की ओर सोफ़ के लिए उपयोग की जगह चाहती है। इस कुशन को पढ़ते हैं।

डेकोरेटिव कुशन्स से बढ़ाएं खूबसूरती
डेकोरेटिव कुशन्स रूम की शाखा को बढ़ाने के साथ उस एक अलग लुक भी देते हैं। खिड़कियों के पास बैठने की जगह पर रखकर, आप खिड़की की भी आकर्षक

लुक दें सकती हैं। इस कुशन को पढ़ते वक्त आप की ओर सोफ़ के लिए उपयोग की जगह चाहती है। इस कुशन को पढ़ते हैं।

इस्टेमाल कर सकती हैं।

सक

ट्रम्प की नीति अमेरिकी अर्थव्यवस्था के लिए हानिकारक होगी: यूएसआईबीसी



वाशिंगटन (एजेंसी)

एच-1 बी बीजा और अन्य गैर आवश्यक बीजा को अस्थाई तौर

पर निलंबित करने के अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के कदम और आब जन पर उनकी प्रतिवधात्मक नीतियां अमेरिकी अर्थव्यवस्था के लिए हानिकारक होगी।

यह बात कहीं उड़ोने का, यह अर्थात् संकट की बजह से नैतिकरियां गवा दी हैं। ट्रम्प ने इस समाह को शुरू आत में भारतीय आईपी ऐप्स के बीच लोकप्रिय एच-1 बी बीजा के साथ ही अन्य विदेश कार्य बीजा जारी करने पर इस साल के अंत तक रोक लगाने की अधियोगणा जारी की थी।

ट्रम्प ने कहा था कि यह कदम लाखों अमेरिकीयों की मदद के लिए जरूरी है जिन्होंने मौजूदा

સૂરત કે ટ્રસ્ટ દ્વારા ગલવાન ઘાટી મેં શહીદ હુએ જવાનોને કે પરિવાર કો 2.50 લાખ કી સહાયતા કા એલાન

સૂરત, લદ્દાખ કી ગલવાન ઘાટી મેં ચીની સેનિકોની કો મારતે મારતે શહીદ હુએ ભારતીય જવાનોની પરિવાર કો સૂરત કે મારતી વીર જવાન ટ્રસ્ટ ને રૂ. 2.50 લાખ કી સહાયતા દેને કા એલાન કિયા હૈ। શહીદ જવાનોની વીરાજનિલિ ઓર ઉનકે પરિવાર કો પ્રતિ સ્વેદના વ્યક્ત કરને કે લિએ આયોજિત કાર્યક્રમ મેં ટ્રસ્ટ કી ઓર સે યથે એલાન કિયા ગયા।

મારતી વીર જવાન ટ્રસ્ટ ગલવાન ઘાટી મેં શહીદ 20 જવાનોની પરિજનોની કો કુલ 50 લાખ રૂપએ કી સહાયતા રાશી દેગા।

સૂરત કો મારતી વીર જવાન ટ્રસ્ટ દેશ કી સીમા પર રસ્તા કરતે જવાનોની કો લિએ કામ કરતા હૈ। વર્ષ 2019 મેં મારતી વીર જવાન ટ્રસ્ટ દ્વારા શહીદોની કો સલામ કાર્યક્રમ આયોજિત કિયા ગયા એલાન કિયા ગયા।



જિસમે 120 શહીદ જવાનોની પરિવારોની કો એક હી મંચ સે રક્ષા મંત્રી રાજનાથસિંહ કે કરકમલો સે આર્થિક સહાયતા પ્રદાન કી ગઈ થી।

ટ્રસ્ટ કે પ્રમુખ નાનુભાઈ સાવલિયા ઓર ટ્રસ્ટી દ્વારા મોરારી બાપુ કી કથા કે જારે ફંડ એકત્ર કિયા ગયા થા।

એલાન કો ઓર સે 2017 સે 2019 તક કુલ 180 શહીદ પરિવારોની કો સમાન કો સાથ આર્થિક સહાયતા કી જા ચુકી હૈ।

મારતી વીર જવાન ટ્રસ્ટ કે પરિવારોની કો પ્રતિ સ્વેદના વ્યક્ત સ્થાપના 2017 મેં કી ગઈ થી।

પ્રાઇવેટ લેબોરેટરી મેં 2500 મેં હોગા કોરોના ટેસ્ટ, ઘર પર 3000 : નિતિન પટેલ

અહમદાબાદ, ગુજરાત રાજ્ય મેં પ્રાઇવેટ લેબોરેટરી મેં કા. રોના ટેસ્ટ ચાર્જ રૂ. 4500 સે ઘટાકર રૂ. 2500 કર દિયા હૈ।

હાલાકિ ઘર પર ટેસ્ટ કરાને પર રૂ. 3000 ચાર્જ દેના હોગા।

ઉપ મુખ્યમંત્રી નિતિન પટેલ ને યથ જાનકારી દેતે હુએ બતાયા કી રાજ્ય મેં લગતાર બઢ રહી કોરોના મહામારી કી સ્થિતિ કો દેખતે હુએ પ્રાઇવેટ લેબોરેટરી દ્વારા લિએ જાતે રૂ. 4500 કો ઘટાકર રૂ. 2500 કિયા ગયા હૈ।

ગુજરાત સરકાર ને રાજ્ય કે હિતોનો કો ધ્યાન મેં રહ્યો હુએ કોરોના ટેસ્ટિંગ ચાર્જ રૂ. 2000 સે રૂ. 1500 તક ઘટાને કા ફેસલા કિયા હૈ।

ઉદ્દોને કહા કી રાજ્ય સરકાર કે અધીન અસ્પાતાલોની ઓર મેડિકલ કાલેજોની મેં નિઃશુલ્ક કોરોના ટેસ્ટ કિયા જા રહ્યું હૈ, જહાં પ્રતિ દિન કરીબ 4000 સે 4500 જિતને ટેસ્ટિંગ કિએ જા રહે હૈનું।

હાલ હી મેં રાજ્ય સરકાર ને યથ મી ફેસલા કિયા હૈ કી કિસી વ્યક્તિ મેં કોરોના કો લક્ષણ પાર

જાતે હેં તો એમદી ફિજિશિયન ડૉક્ટર યદિ ટેસ્ટિંગ કો સલાહ દેતે હેં તો નિઝી અસ્પાતાલ મેં વહ વ્યક્તિ ટેસ્ટિંગ કરા સકતા હૈનું।

ઉદ્દોને કહા કી અબ કા ટ્રાઇટ લેબોરેટરી મેં કોરોના ટેસ્ટ કે લિએ રૂ. 4500

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

અબ પ્રાઇવેટ લેબોરેટરી કો નિર્ધારિત ચાર્જ સે અધિક ચાર્જ ને નિઝી લે પાણીની નિર્ધારિત ચાર્જ સે અધિક ચાર્જ લેને વાળે લેબોરેટરી

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ. 3000 દેના હોગા।

યદિ કોઈ વ્યક્તિ ટેસ્ટ કે લિએ ઘર બુલાતા હૈ તેબ રૂ