

## महंगाई का कुचक्र

अर्थव्यवस्था की सुस्ती के दौर में जब उपभोक्ताओं की ऋय शक्ति कम हो रही है, खाद्य पदार्थों का महंगा होना बेहद चिंता की बात है। एक ओर बेरोजगारी बढ़ रही है, उत्पादन घट रहा है, सरकारी मौद्रिक उपाय बेअसर साबित हो रहे हैं, तो सरकार के नीति-नियंत्रणों से संवेदनशील व्यवहार की उम्मीद होती है। महंगाई के दौर में गैस सिलेंडरों की कीमतों में बढ़ा इजाफा जले पर नमक छिड़कने जैसा ही है। यह वृद्धि भी खाद्य मुद्रास्फीति को बढ़ाने वाली ही साबित हो सकती है। बुधवार को एनएसओ के आंकड़ों में चिंता बढ़ाने वाली खबरें सामने आईं। एक ओर खाद्य पदार्थों की खुदरा महंगाई दर 7.59 फीसदी पहुंच गई है और दूसरी ओर औद्योगिक उत्पादन में गिरावट आई है। जनवरी में खाद्य पदार्थों की महंगाई पिछले छह साल में सबसे ऊंचे स्तर पर जा पहुंची है। वहीं दिसंबर में औद्योगिक उत्पादन में 0.3 फीसदी की गिरावट आई है। चिंता की बात यह है कि 23 में से 16 उद्योगों की विकास दर नकारात्मक हो गई है। लोगों की आय नहीं बढ़ी है तो ऋय शक्ति कम हुई है। महंगाई बढ़ने से खर्च बढ़ा। महंगाई बढ़ने से खपत कम हुई है। खपत कम होने से उत्पादन में गिरावट आ रही है। लेकिन इसके बावजूद महंगाई का बढ़ना चिंता की बात है। कहीं न कहीं यह संकट उत्पादन घटने से कंपनियों पर भी असर डालेगा, उनका मुनाफा कम होगा। उत्पादन कम होने से रोजगारों पर संकट आएगा। कालांतर सरकार के राजस्व में भी कमी आएगी, जिसके चलते लोककल्याणकारी योजनाओं पर भी प्रतिकूल असर पड़ेगा। निःसंदेह यह कुचक्र अर्थव्यवस्था में सुस्ती को ही बढ़ाएगा। हालांकि कुछ लोग कह रहे हैं कि यह महंगाई अस्थायी कारणों से है। नई फसल आने से बाजार में सुधार आएगा। लेकिन सरकार को फौरी तौर पर महंगाई पर नियंत्रण के मौद्रिक उपायों को अमल में लाना चाहिए। निःसंदेह महंगाई की मौजूदा स्थिति वित्तमंत्री की उन दलीलों को नकारती है, जिसमें उन्होंने कहा था कि अर्थव्यवस्था में सुधार के संकेत हैं। दिसंबर में औद्योगिक उत्पादन में गिरावट इसका प्रमाण है। बिजली क्षेत्र में गिरावट भी चिंता का विषय है। विनिर्माण क्षेत्र में जहां नवंबर में सुधार हुआ था, वहीं दिसंबर में गिरावट दर्ज की गई है। दिसंबर में पूंजीगत वस्तुओं के उत्पादन में नरमी देखी गई। ऐसा लगता है कि अर्थव्यवस्था को गति देने के सरकार के उपायों का असर देर से दिखेगा। दरअसल, मौद्रिक उपायों से भी महंगाई के नियंत्रण के प्रयास सफल होते नजर नहीं आ रहे हैं। इसी वजह से देश के केंद्रीय बैंक ने इस साल की पहली मौद्रिक नीति में ब्याज दरों में कोई बदलाव नहीं किया। निःसंदेह अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल के दामों में उतार-चढ़ाव तथा दूध व दालों के दामों में तेजी से खाद्य पदार्थों की खुदरा मुद्रास्फीति बढ़ी है, मगर उम्मीद जगायी जा रही है कि रबी की फसलों के बाजार में आने से महंगाई की दर में गिरावट आएगी। बहरहाल, खाद्य पदार्थों की मुद्रास्फीति अर्थव्यवस्था के लिये अच्छा संकेत नहीं है। चिंताजनक है कि अर्थव्यवस्था में सुस्ती और बढ़ती महंगाई अर्थव्यवस्था में जटिल हालात पैदा कर सकते हैं, जिसे स्टैगफ्लेशन कहा जाता है। दरअसल, मांग में कमी के कारण जहां कीमतों में कमी आनी चाहिए थी, वहां खाद्यान्न वस्तुओं की महंगाई इस तर्क को खारिज कर रही है।

## कर्ज की रजाई, दान का कंबल

पीयूष पांडे

दिल्ली की बदनाम सर्दी अब बेवफा भी हो चुकी है। मकर संक्रांति गुजरने के बावजूद ठंड यहां उसी तरह रात में ताल टोककर खड़ी हो जाती है, जिस तरह चुनाव से पहले टिकट के इच्छुक दावेदार पार्टी मुख्यालय पर बोरिया बिस्तर लेकर जम जाते हैं। आलाकमान के समझने के बावजूद उम्मीदवार आसानी से नहीं लौटते। उसी तरह दिन में सूर्य देव के नियमित दर्शन के बावजूद रात की ठंड नहीं जा रही। ऐसा लग रहा है कि दिन और रात दो अलग ध्रुव हैं।

ठंड के इस स्थायी प्रवास के बीच मेहमानों के अस्थायी प्रवास की खबर ने मेरी मुश्किलें बढ़ा दीं। मुझे ठंड जेब ठंडी करने के मूड में दिखी। श्रीमती जी ने अपने दूर के रईस रिश्तेदारों के लिए दो अच्छी रजाइयों की डिमांड की थी। मैंने रजाई वाले से अच्छी रजाई दिखाने को कहा। रजाई वाले ने पूछा-बजट मैंने कहा-दिखाओ तो यार। वो बोला-‘अच्छी रजाई 32,000 रुपए की है। बेहद हल्की और बहुत गर्म। इतनी गर्म की दो घंटे में आलू उबल जाएं।’ मैंने खुद को संभाला और कहा-इतनी महंगी नहीं चाहिए भाई। उसने कहा-अच्छी चीज महंगी ही मिलती है। वैसे, ईएमआई की सुविधा है। आप पैन कार्ड दिखाइए और एक मिनट में लोन एफ्रव करा देता हूं। या आप क्रेडिट कार्ड से भी ले सकते हैं। रजाई कभी फटेगी नहीं, इसकी गारंटी है। मैंने कहा-कर्ज पर रजाई रजाई वास्तव में बहुत महंगी हो गई है। और रजाई है तो फटेगी ही। वो बोला-महंगी रजाई तो 1991 में बिकी थी, जब सिविल वॉर के जमाने की एक रजाई की नीलामी करीब दो करोड़ रुपए की हुई थी। यूनिवर्सिटी ऑफ नेब्रास्का के अंतर्राष्ट्रीय रजाई अध्ययन केंद्र में आज भी रखी है। आप चाहें तो देख आए। आपकी रजाई की कीमत आज भले जो हो, 100 साल बाद बहुत हो सकती है। मैं दुकानदार के सामान्य ज्ञान से प्रभावित था। हिन्दुस्तान में लोग अलग-अलग पेशेवरों की अलग-अलग छवि निर्मित कर लेते हैं और जब छवि टूटती है तो झटका लगता है। मसलन, रिक्शे वाला अचानक धाराप्रवाह अंग्रेजी बोलने लगे तो कौतूहल का विषय हो जाता है। किसी मलाईदार विभाग का कोई क्लर्क ईमानदारी से आपका काम करा दे तो आश्चर्य होता है। मैं भी रजाई वाले के सामान्य ज्ञान से अभिभूत था। मुझे अचानक उसके चेहरे पर वो तेज नजर आया, जो दो मिनट पहले तक नदारद था। मैंने उससे सीधे कहा-‘भाई, अच्छा जुगाड़ बताओ।’ वो बोला-‘मामला ठंड का ही है तो ये देखिए दान के कंबल। इन्हें ले जाइए। दो रजाइयों की जगह चार कंबल ले जाइए।’ मैं शालीन शब्दों में मुंह पर बेइज्जती करने के उसके गुण से भी अब अभिभूत था।

# अब पिएं हेल्दी कॉफी

आज के लाइफस्टाइल में कॉफी पीना एक आम बात हो गई है। सर्दियों में तो कॉफी की बात ही कुछ और होती है लेकिन अगर चाय की तरह कॉफी भी अलग-अलग टेस्ट में पीने को मिले तो मजा आ जाता है। कुछ लोगों को बिना शुगर की कॉफी पीना पसंद होता है तो कुछ लोग ब्लैक कॉफी पीते हैं। कुछ लोगों को ज्यादा दूध वाली कॉफी पीना पसंद है तो कुछ को क्रीम वाली।

दरअसल लोग अपनी पसंद के हिसाब से कॉफी पीते हैं। आपको बता दें कि कॉफी को भी हेल्दी बनाया जा सकता है। वैसे तो कॉफी में कुछ भी मिला देना आपके हेल्थ को नुकसान पहुंचा सकता है लेकिन सर्दियों के मौसम में एक चीज आपकी कॉफी को काफी हेल्दी बना सकती है और वो है दालचीनी।

आइए आपको बताते हैं कैसे। दालचीनी सर्दियों में इस्तेमाल होने वाली एक ऐसी चीज है, जो काफी हेल्दी होती है। अगर इसे कॉफी में मिला दिया जाए तो यह आपके हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद है। इतना ही नहीं ये आपकी कॉफी को फ्लेवर देने और हेल्दी बनाने का काम करती है।

ब्लड शुगर लेवल रहता है कंट्रोल कॉफी में दालचीनी मिलाकर पीने से शरीर में ब्लड शुगर लेवल सही बना रहता है। दालचीनी का स्वाद मीठा होता है। ऐसे में आपको कॉफी में ज्यादा शुगर लेने की जरूरत नहीं पड़ती। दालचीनी वाली कॉफी के सेवन के तुरंत बाद शरीर में इंसुलिन लेवल बैलेंस हो जाता है।

वजन घटाता है दालचीनी भूख को शांत करती है। कॉफी में दालचीनी मिलाकर पीने से पेट भरा हुआ महसूस होता है और भूख भी शांत होती है। अनचाही भूख को शांत करने से आप बाहर का खाना खाने से बचते हैं।

सर्दी और बुखार में फायदेमंद दालचीनी में एंटीवायरल, एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो आपकी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



इम्यूनिटी को मजबूत बनाने का काम करते हैं। इसके साथ ही दालचीनी में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं, जो फ्लू के कारण दर्द और असहजता को दूर करने में मदद करते हैं।

दिल के लिए हेल्दी दालचीनी दिल संबंधित रोगों और समस्याओं के खतरे को कम करता है। अगर आप सामान्य मात्रा में दालचीनी और कॉफी का सेवन करेंगे तो आपका दिल कई रोगों से दूर रहेगा।

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर कॉफी में पोलिफेनोल्स जैसे एंटीऑक्सीडेंट बहुत अधिक मात्रा में होते हैं, जो मुक्त कणों को रोकने व नष्ट करने के लिए जाने जाते हैं। ये कण हमारी त्वचा को नुकसान पहुंचाने और एजिंग के लिए जिम्मेदार होते हैं। कॉफी में दालचीनी मिलाकर पीने से आपकी कॉफी में एंटी-ऑक्सीडेंट का लेवल बहुत ज्यादा हो जाता है और इससे आपकी त्वचा साफ व दमकती हुई नजर आती है।

## केयरिंग की जरूरत पैरों को भी होती है

सर्दियों का मौसम अब अलविदा कह चुका है। बदलते मौसम में हम अक्सर स्किन का बहुत ज्यादा ध्यान रखते हैं। लोशन, सन प्रोटेक्शन क्रीम क्या कुछ अप्लॉई नहीं करते, स्किन को डेमेज होने से बचाने के लिए। पर हमेशा की तरह इस बार भी बदलते मौसम में किसी चीज को इग्नोर कर रहे होंगे या भूल गए होंगे तो वो हैं पैर। मौसम चाहे कोई भी हो, पैर हमेशा ही गंदगी का शिकार होते हैं। अक्सर धूल-मिट्टी, पानी लगने के कारण पैरों पर गंदगी की परत जम जाती है, जो सिर्फ पानी और साबुन से साफ नहीं होती है। दरअसल, जितनी देखभाल की जरूरत चेहरे की त्वचा को होती है उतनी ही केयरिंग की जरूरत हमारे पैरों को भी होती है। इसलिए आज हम आपको पैरों की देखभाल करने के कुछ खास टिप्स बताने जा रहे हैं, जिन्हें फॉलो करके आप अपने पैरों को खूबसूरत बना सकते हैं। रोजाना नहाते समय 2 मिनट का वक्त पैरों के लिए भी निकालें। नहाते समय पैरों की प्युबिक स्टोन से सफाई करें। नहाने के बाद पैरों को मॉइश्चराइज करते हुए हल्के हाथों से मसाज करें। रोजाना सुबह 5 मिनट की मसाज करने से पैर जवां दिखने के साथ-साथ टेंशन को भी रिलीज करने में मदद कर सकते हैं। घर पर पैरों की देखभाल करने के लिए एक कटोरी में पानी, ग्लिसरीन, पपीता, शहद और नींबू का रस एक समान मात्रा में मिला लें। अब इसका पेस्ट बनाकर पैरों पर लगाएं। सप्ताह में 1 से 2 बार इस पेस्ट को लगाने से पैरों की स्किन नर्म और मुलायम बनेगी। अगर, आपके पैरों की चमक किसी वजह से खो गई है तो आप इसी पेस्ट को रोजाना लगा सकते हैं और खोई हुई चमक को वापस ला सकते हैं।

## शब्द सामर्थ्य - 40

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं	पायल आदि का शब्द करना	21. संसार, दुनिया, जग	14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.)
1. अभिमान, घमंड, अनुमान	4. बादल, मेघ, जलद (सं)	6. अधिकार वाला, अधिकारी	8. गति, सामंजस्य, समा जाना
10. कारावास, जेल	11. जोर, शक्ति, जान, सांस	12. राजाओं के रहने का भवन	15. मालामाल, अमीर, धनवान
18. नाव खेने का यंत्र	20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना,	21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ	22. हमेशा, आवाज
23. आग की लपट, ज्वाला	24. झगड़ा, तकरार	25. हीरा।	ऊपर से नीचे
1. दोषी, अपराधी	3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता	4. झंडा, पताका	5. गहरा कौचड़, पंक
7. बूंद, अंश	9. मृत्यु के देवता	13. संसार, दुनिया, जग	14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.)
16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला	17. अनुठा, बांका, अनुपम, छैला	18. आश्रय, शरण	19. साधुवाद, प्रशंसा
20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग	23. गम, मातम, दुख।		

1		3		4		5	
		6	7			8	9
10						11	
			12	13		14	
15	16						17
			18		19		
20					21		
						23	
22							
24				25			

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 39 का हल

स्मृ	ति	पा	व	क	बे	ल
र	ज	नी	च	र		दृ
मु	स्का	न	न	म	की	न
सा	र		स		ट	ख
फि		अ	जा	य	ब	रा
र	च	ना		था	ल	य
		धि		र्थ	स	मा
उ	प	कृ	त	आ	वा	ज
ल्लू		त		ब	ल	रा