साप्ताहिक
न्याय साक्षी
अधिकार से न्याय तक

महत्वपूर्ण एवं खास

सामाजिक क्रांति के पुरोधा डॉ. बाबा साहब अम्बेडकर

14 अप्रैल जंयती पर विशेष

डॉ. भीमराव बाबा साहब अम्बेडकर एक विश्व मानव थे अंग्रेजों के गुलामी के कालखण्ड में भारत के राष्ट्रीयत्व, हिन्दुत्व को जिस प्रकार क्षीण करने का षडयंत्र रचा गया था। उसे वास्तव में दूरदर्शिता के साथ डॉ. बाबा साहब अम्बेडकर ने समझा और समाज में व्याप्त संकीर्णताओं को समाप्त करने का बीड़ा उठाया। साथ में वंचित वर्ग में व्यापक रूप से प्रेरणा जगाकर उनमें ऊपर उठने की ललक जगाई। वर्तमान दौर में जिन चुनौतियों की सामना देशवासी कर रहे है उस पर दृष्टिगत रखते हुये समरस समाज के विचार को प्रतिष्ठित करने की आवष्यकता प्रतीत हो रही है। डॉ भीमराव अम्बेडकर एक ऐसे व्यक्तित्व रहे है जो सदैव वंचितों के लिए लड़ते थे उन्हें उनके अधिकार के लिए चैतन्य करते थे स्वमान के लिए जूझते थे और उन्हें कड़वी से कड़वी, कठोर से कठोर बात करने में भी नहीं चूकते थे ताकि दलित और वंचित वर्ग राष्ट्र की मुख्य धारा में चल सके। तत्कालीन सामाजिक-आर्थिक दुरावस्था से उबरने के लिए गहन चिंतन करते थे। डॉ अम्बेडकर जोर देकर युवाओं के आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए कहते थे। कि पहले शिक्षा प्राप्त करो और बेहतरी के लिए संघर्ष करो। डॉ. अम्बेडकर स्वयं शिक्षाविद, कानूनविद, बनने के साथ अर्थशास्त्र में डॉक्टरेट किया।डॉ. अम्बेडकर की दृष्टि कितना व्यापक रहा है कि वर्तमान में चल रहे नारी सशक्तिकरण के पहलू को पहले से ही उन्होंने पहचान लिया था। समाज परिवर्तन में नारी कितना योगदान दे सकती है, यह भी बाबा साहब अच्छी तरह से जानते थे। इसलिए उन्होंने सन् 1942 शिड्यूल्ड कास्ट फेडरेशन-(अनुसूचित जाति संघ) के अधिवेशन में 20 हजार अस्पृष्य महिलाओं का आव्हान किया था- ''आप स्वच्छ रहिए, दुर्गणों से दूर रहिए, अपनी संतानों को अच्छी तरह से पढ़ाइए और शिक्षित किजिए। उनकी लघु ग्रंथि को दूर कीजिए। मेरी सलाह को मानकर आप सब अपनी भी उन्नति करेंगी और समाज को प्रगति के मार्ग भी ले जा सकेंगी। ''डॉ. बाबा साहब मात्र इतना कहकर रूक नहीं गए। वे आगे कहते हैं- '' आप तो घर की लक्ष्मी हैं, घर में कोई भी अमंगल बात न हो जाए,उसकी सावधानी भी आपको ही बरतनी है।''आज यह संदर्भ प्रासंगिक है कि तत्कालीन परिस्थितियों में दलितों पर हो रहे अत्याचारों ने बाबा साहब के जीवन का लक्ष्य ही बदल दिया। वे ज्ञानमार्गी विद्रोही बन गए। ऊँची जाति के लोग विशेष अधिकारों को भोग व उपयोग करें तथा नीची जाति के लोग विशेष अभिषाप से गंदगी में सड़ते रहें, पशु से भी बदतर स्थिति में अपमानित जीवन गुजारें ऐसी यथार्थ परिस्थिति देख वे काँप उठे थे। उन्होंने इस परिस्थिति को बदलने के लिए कानून और राजनीति का मार्ग अपनाया। दलितों, पीड़ितों और शोषितों के सामाजिक व आर्थिक जीवन में परिवर्तन लाने के लिए उन्होंने संघर्ष किया।

तार्किक आस्था

ट्रेन में सामने बैठे व्यक्ति को गीता पढ़ते देख वैज्ञानिक गुस्से से बोला -तुम्हारे जैसे लोगों के कारण ही हमारा देश तरक़्क़ी नहीं कर पा रहा जो पढ़े-लिखे होकर भी भगवान में विश्वास रखते हैं। उसने एक कागज़ पर पता लिख कर देते हुए कहा कि कल मेरा भाषण सुनने ज़रूर आना, जिसमें मैं यह सिद्ध करूंगा कि भगवान जैसी कोई चीज़ इस दुनिया में नहीं है। उस व्यक्ति ने चुपचाप वह कागज़ अपनी जेब में रख लिया। तुम्हारा नाम क्या है वैज्ञानिक ने पूछा। होमी जहांगीर भाभा। -गीता पढ़ रहे व्यक्ति ने उत्तर दिया। सर, मुझसे गलती हो गई, मैंने आपके पहचाना नहीं। वैज्ञानिक सकपका कर बोला, मैं बहुत देर से आपसे मिलना चाहता था। क्या मैं आपके साथ चल सकता हूं। भाभा उस वैज्ञानिक को अपनी प्रयोगशाला में ले गए।

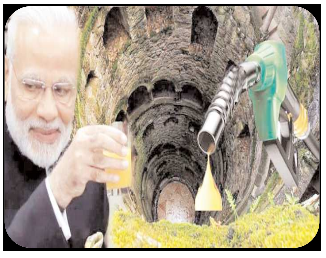
वास्तु टिप्स

वास्तु टिप्सः घर के इस दिशा में मनी प्लांट रखने से बरसता है धन

मनी प्लांट जैसा की इसके नाम से ही संकेत मिलता है कि यह धन प्रदान करने वाला पौधा है। घर में मनी प्लांट की पत्तियों के स्वरुप और रंग के आधार पर घर में धन की आवक घटती और बढ़ती रहती है। ऐसा माना जाता है मनी प्लांट जितना बढ़ता है घर में उतना ही सुख और समृद्धि आती है। वास्तु शास्त्र में घर में मनी प्लांट के रखने की सही दिशा के बारे में बताया गया है। आइए जानते हैं किस दिशा में मनी प्लांट का रखना शुभ होता है और किस दिशा में अशुभ।वास्तु शास्त्र के अनुसार मनी प्लांट को भूलकर भी उत्तर-पूर्व दिशा में नहीं रखना चाहिए। अगर आपने इस दिशा में मनी प्लांट रखा है तो धन लाभ के बजाय आपको भारी नुकसान उठाना पड़ सकता है। साथ ही इस दिशा में मनी प्लांट रखने से परिवार के सदस्यों के बीच खटास भी पैदा हो सकती है।इसके अलावा मनी प्लांट को पूर्व- पश्चिम की दिशा में भी नहीं लगाना चाहिए।

संपादकीय

तेल और उसकी धार



अंतरराष्ट्रीय बाजार में तेल की कीमतें अभी तक मोदी सरकार की मदद ही करती आई हैं। खुद प्रधानमंत्री मोदी बाकायदा एक चुनाव सभा में इसे अपनी खुशनसीबी बता चुके हैं। डॉ. मनमोहन सिंह के दूसरे कार्यकाल के दौरान अंतरराष्ट्रीय बाजार में तेल की कीमत औसतन 99.43 डॉलर प्रति बैरल रही थी, लेकिन 2014 में मोदी के प्रधानमंत्री पद की शपथ लेने के कुछ हफ्तों के अंदर ही कीमतें गिरने लगीं। पहले ही साल में ये 42 फीसदी तक नीचे आ गई, जिससे चालू खाते का घाटा (करंट अकाउंट डेफिसिट) काबू करना सरकार के लिए आसान हो गया। उसके बाद ये और नीचे आई और एक समय तो 30 डॉलर प्रति बैरल तक आ गई थीं। यह अलग बात है कि इस राहत का इस्तेमाल देश की अर्थव्यवस्था को लंबा फायदा पहुंचाने में नहीं किया जा सका। विश्व बाजार में तेल महंगा होने का तर्क घरेलू बाजार में पेट्रोल-डीजल मूल्यों को बढ़ाने के लिए काम में लाया जाता रहा है, लेकिन हाल के वर्षों में जब कच्चा तेल आश्चर्यजनक रूप से सस्ता रहा तो घरेलू बाजार में पेट्रोल-डीजल की कीमतों में बहुत मामूली कमी लाई जा सकी। साफ था कि सस्ते कच्चे तेल का फायदा पेट्रोल कंपनियों और सरकारों तक ही सीमित रहा। लेकिन सबसे बुरी बात यह कि इस दौरान भारत में तेल की खपत नियंत्रित करने का कोई उपाय नहीं किया जा सका। लिहाजा पिछले दिनों अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप द्वारा सीरिया पर मिसाइल हमले की धमकी के बाद जब तेल कीमतें अचानक चढ़ने लगीं तो सरकार के हाथ-पांव फूल गए। आम चुनाव अब बहुत दूर नहीं रह गए हैं। ऐसे में प्रधानमंत्री मोदी के भविष्य का सवाल भी तेल कीमतों से जुड़ गया है। स्वाभाविक है कि चुनावी राजनीति इसे एक बार फिर मोदी की किस्मत से जोड़कर देखेगी। पर बड़ा सवाल किसी पार्टी की हार-जीत का नहीं, भारतीय अर्थव्यवस्था की दशा और दिशा का है। तेल की कीमतों में तेज चढ़ाव का झटका झेलना हमारे लिए कभी आसान नहीं रहा। 72 डॉलर प्रति बैरल पर पहुंचा तेल अगर लंबे समय तक महंगा बना रहा तो इससे पैदा होने वाले संकटों से निपटने की तैयारी सरकार को जल्दी कर लेनी चाहिए।

भूखे उपवास न होए गोपाला

अशोक गौतम

अपन की बाबा-दादा के समय की लालकिले के पास सौ बरस पुरानी चने-भटूरे की पुश्तैनी दुकान है। मैं कुर्सी के लिए हर दल के उपवासियों से लेकर बकवासियों तक को पिछले पचास सालों से वीवीआईपी चने-भटूरे विशेष रूप से सप्लाई करता आ रहा हूं। मेरे चने-भटूरों की खासियत ये है कि इन्हें खाने के बाद देशहित में उपवास से बकवास करने वालों को घंटों भूख नहीं लगती। कल फिर कड़का बाबू का फोन आया। 'और भैया कैसे हो।''कौन कड़का बाबू''हम काहे के कड़का बाबू वे तो कुर्सी को हाथ तक नहीं लगाने दे रहे।''तो कैसे याद किया कड़का बाबू''क्या कर रहो हो? दूसरे दल का कोई आसपास तो नहीं?' 'नहीं कड़का बाबू! आप जैसे देश को गूंथने वालों के लिए ऑल विटामिन से भरपूर भटूरे बनाने को आटा गूंथ रहा हूं।''तो यार कल कुर्सी हेतु होने वाले उपवास के लिए चने-भटूरों का हमारा आर्डर नोट कर लो।''मतलब कड़का बाबू कल फिर कुर्सी के लिए सॉरी देशहित के लिए उपवास पर जा रहे हैं। देखो कड़का बाबू! जाने दो देश सेवा। जब कोई आपको देश सेवा का मौका देना ही नहीं चाहता तो बेकार में क्यों उपवास कर जवानी बरबाद किए जा रहे हो।' वे बोले,'तो कल सुबह ठीक नौ बजे पांच सौ भटूरे और दो बाल्टी चने चाहिए।''मिल जाएंगे कड़का बाबू! भटूरे देशी घी वाले या ज..पर इत्ते चने-भटूरे उपवास के लिए ''याद रखना, चने ऐसे मसालेदार हों किज भटूरों में दाल भर देना। और हां! चटनी डबल भेज देना। तुम्हारी चटनी ही तो है जोज हर हफ्ते देशहित में उपवास रखने की ऊर्जा देती है।''मतलबवीवीआईपी चने-भटूरे! सब समझ गया कड़का बाबू!''पर एक बात याद रखना, विपक्ष वालों को इसकी हवा भी न लगे। वे वैसे ही आजकल मेरी हर बात का बतंगड़ बना रहे हैं।''कड़का बाबू! चने की बाल्टी लीक हो जाए तो हो जाए, पर क्या मजाल जो आपका उपवास का आर्डर लीक होने दूं।'

संकल्प से सिद्धि तक का लक्ष्य राष्ट्र के समग्र निर्माण को समर्पित

विशेष आलेख : प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के बस्तर प्रवास के संदर्भ में है देश के यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने जो संकल्प से सिद्धि का सूत्र राष्ट्र को समर्पित किया है । यह सूत्र विश्व पटल पर न केवल भारवर्ष के सम्मान को संवर्धित करेगा अपितु इस सूत्र के माध्यम से नये भारत के, सक्षम भारत के, समर्थ भारत का मार्ग प्रशस्त हुआ । संकल्प से सिद्धि के सूत्र को समझने के लिए सर्वप्रथम हमें इसके अंर्तनिहीत भाव और शाब्दिक व्याख्या को समझना होगा । संकल्प शब्द में जो कल्प है उसका अर्थ धारणा होता है जब कल्प में ''स उपसर्ग जुड़ता है तो वह संकल्प बन जाता है ।समकर्षेण धारणा - अवधारणा इति संकल्प अर्थात् ऐसी धारणा जो उदार हो, व्यापक हो, सर्वनिष्ठ हो, जिसकी चरम परिणिति सिद्ध हो वही संकल्प है । गीता के नवें अध्याय के 23 वें श्लोक में एक सूत्र वाक्य आया है संकल्प प्रभाव कामस्य तत्वा संर्वाणशोषिताः श्री रामचरित मानस की दृष्टि से अगर हम संकल्प से सिद्धि के पथ को समझना चाहें तो कथा के अनुसार मर्यादा पुरूषोत्तम श्रीराम जब विश्वामित्र जी के साथ यज्ञ रक्षा के लिए गए तो विश्वामित्र जी ने उन्हें अस्थियों के समूह को दिखाया और बताया कि समाज के कल्याण सुख संवर्धन के लिए यज्ञ करने के लिए ऋषि

मुनियों की हड्डियों का वह ढेर है जिसे राक्षसों ने ऋषियों की नृशंस हत्या कर एकत्रित किया है । यह दृश्य देखकर प्रभु श्रीराम ने द्रवित होकर लोक कल्याण के लिए संकल्प लेते हुए कहा - निश्चिर हीन करवं महिं भुज उठाये प्रण कीन्ह सकल मुनि के आश्रम जाहि जाहि सुख दीन अपने इस संकल्प की सिद्धि के लिए मर्यादा पुरूषोत्तम श्रीराम जी ने चरणबद्ध प्रारूप बनाया और उसे मूर्त रूप देने के लिए अयोध्या का राज वैभव, सुख सुविधाओं का परित्याग कर निशाचरी आसुरी शक्ति को निर्मूल करने के लिए अपने संकल्प सिद्धि के लिए सबसे पहले उन्होंने अपने संकल्प सिद्धि का पहला पत्थर गंगा तट पर रखा । समाज का एक ऐसा वर्ग जो तत्कालीन दौर में सामाजिक उपेक्षा का हलाहल पी रहा था उसे आत्मीय स्नेह देकर उस केंवट की सामाजिक प्राण प्रतिष्ठा की और एक बहुत बड़े वर्ग का समर्थन प्राप्त किया । उसके पश्चात बीहड़ जंगलों में रहने वाली शबर जाति की भीलनी शबरी के आंगन पहुंच कर वनवासी परिवेश में रहने वाले एक बहुत बड़े समुदाय की सद्भावना और समर्थन प्राप्त किया। अपने संकल्प के सिद्धि के लिए प्रभु श्रीराम ने भोगवादी हिंसक आसुरी संस्कृति के विरूद्ध एक जनमत तैयार किया । प्रभु श्रीराम चन्द्र जी ने अपने संकल्प की सिद्धि के पथ पर बालि के भय के रूप से समाज को मुक्त किया । सुग्रीव से मित्रता की, अंगद हनुमान जैसे प्रबल पुरूषार्थ को सम्मान और स्थान देते हुए लंकाधि पति रावण का नाश कर राम राज्य की स्थापना की यह संपूर्ण सारांश त्रेता युग के संकल्प से सिद्धि के पथ का है। देश काल परिस्थितियों में घटनाओं की पुनरावृत्ति होती है पर पात्र परिवर्तित होते रहते हैं । आज राष्ट्र में राम राज्य की स्थापना के लिए पुनः संकल्प की आवश्यकता है।

चेन्नै को कड़ी चपत

चेन्नै में होने वाले आईपीएल के मैच अब पुणे में होंगे। दरअसल कावेरी मुद्दे को लेकर तमिलनाडु में राजनीतिक दलों का विरोध प्रदर्शन चल रहा है। वे कावेरी प्रबंधन बोर्ड और कावेरी जल नियामक समिति के गठन में देरी का विरोध कर रहे हैं। आईपीएल शुरू होने से पहले ही उन्होंने मैचों का विरोध करने की बात कही थी। राजनीति में उतरने की तैयारी में जुटे चर्चित अभिनेता रजनीकांत ने तो यहां तक कहा कि चेन्नै सुपर किंग्स के खिलाड़ी बांह पर काली पट्टी बांधकर खेलें। उन्हें शायद यह ध्यान न रहा हो कि चेन्नै की आईपीएल टीम में तमिलनाडु के खिलाड़ी गिने-चुने ही हैं और बाकियों का कावेरी मुद्दे से वैसा कोई सरोकार नहीं है। खैर, उन्होंने जो कहा सो कहा, कुछ उत्साही प्रदर्शनकारियों ने तो 10 अप्रैल के मैच के दौरान मैदान पर जूते फेंक डाले। खिलाड़ियों की सुरक्षा को लेकर राज्य सरकार के हाथ खड़े कर देने पर बीसीसीआई को चेन्नै में होने वाले सारे मैचों की जगह बदलने पर मजबूर होना पड़ा। इस सीजन में वहां के चिदंबरम स्टेडियम में कुल सात मैच होने थे, जिनमें अभी पहला ही हो पाया था। निश्चय ही चेन्नै के क्रिकेटप्रेमियों को इससे धक्का लगा है। दो बार आईपीएल जीत चुकी चेन्नै सुपरकिंग्स के होम ग्राउंड

वाले इस शहर को वैसे भी भारतीय क्रिकेट का एक गढ़ माना जाता है। यहां होने वाले मैचों में जबर्दस्त उत्साह से भरी हुई भारी भीड़ उमड़ती रही है। मंगलवार के मैच में आईपीएल के बहिष्कार की अपील को नकारकर हजारों लोग स्टेडियम पहुंचे थे। उन्हें इस सीजन के बाकी मैच देखने से वंचित करना उनके साथ अन्याय है। यह ठीक है कि कावेरी जल का मुद्दा भी राज्य के लोगों के लिए मायने रखता है, लेकिन इसमें खेल को घसीटना उचित नहीं था। असल में, तमिलनाडु के राजनीतिक दलों को, खासकर वहां की नई पार्टियों को लगा कि आईपीएल पर देशभर की नजर रहती है, लिहाजा इस पर चोट करके कावेरी मुद्दे को देश की नजरों में लाया जा सकता है। यह काम तो वे कर चुके हैं लेकिन खेल, कला और त्योहारों को किसी भी मांग का जरिया बनाने से बचा जाना चाहिए। वैसे, प्रदर्शनकारियों की यह शिकायत जायज है कि कावेरी प्रबंधन बोर्ड के गठन में देरी हो रही है। सुप्रीम कोर्ट ने 16 फरवरी के अपने फैसले में केंद्र सरकार को 29 मार्च तक इसका गठन करने के आदेश दिए थे। इस पर केंद्र ने कर्नाटक चुनाव का हवाला देकर मसौदा सौंपने का समय तीन महीने बढ़ाने की अपील की थी, जिसे कोर्ट ने खारिज कर दिया।

सुनहरे निशाने से मन मोह गई मनु

अरुण नैथानी

दो साल पहले तक किसी ने सोचा भी न था कि झज्जर के गोरिया गांव की मनु ऐसे निशाने साधेगी कि सोने की बरसात होने लगेगी। हां, वह जन्मजात खिलाड़ी तो थी, कभी बॉक्सिंग में, कभी एथलेटिक्स, कभी टेनिस तो कभी ताइक्वांडो में हाथ आजमाती। कभी झांसी की रानी लक्ष्मीबाई के नाम 'मनु' से प्रेरित होकर मां सुमेधा भाकर ने बेटी का नाम मनु रखा था तो वीरांगना के सपने जरूर संजोये थे। मां जीवट किस्म की स्त्री थी। परंपरा के चलते छोटी उम्र में शादी होने से वह अपने सपने तो पूरे न कर सकी, मगर उन सपनों को बेटी मनु ने पंख जरूर दिये। मां ने ससुराल आकर परंपरागत समाज से लोहा लेकर आगे की पढ़ाई की। जीवटता देखिये कि तड़के चार बजे मनु पैदा हुई और सुबह दस बजे मां सुमेधा पेपर देने गई। परीक्षकों से मिन्नतें करके परीक्षा दी। यह वही झज्जर की मनु है, जिसे वर्ष 2017 में झज्जर के प्रशासन ने विदेश से पिस्तौल मंगवाने हेतु लाइसेंस देने में ढाई महीने लगाये थे। मीडिया में मामला उछलने के बाद एक हफ्ते में लाइसेंस मिला। यह वही झज्जर है जहां अब तक लिंगानुपात का अंतर हरियाणा में सबसे ज्यादा रहा है। यही वजह है जब वह गोल्ड कोस्ट में मेडल जीतने की तैयारी में थी तो मां ने कहा, 'उसे बाकी लड़कियों के लिये भी खेल व पढ़ाई की राह खोलनी है।' मनु का सौभाग्य यह था कि उसे जीवट के धनी मां-बाप मिले। पिता ने उसके लिये मर्चेंट नेवी की नौकरी छोड़ दी। कुछ खेल मनु को विरासत में भी मिला। मनु के दादा भारतीय सेना में थे और कुश्ती के लिये क्षेत्र में विशिष्ट पहचान रखते थे। मगर शूटिंग में उनके परिवार से कोई न था। वैसे भी शूटिंग एक महंगा खेल है, जिसके लिये एक साल में माता-पिता ने दस लाख रुपये तक खर्च किये। एक पिस्तौल ही दो लाख तक की आती है। ?आजकल उसके माता-पिता एक स्कूल के जरिये गृहस्थी चला रहे हैं। अंग्रेजी माध्यम के इस सीबीएसई बोर्ड के स्कूल में तीरंदाजी, कबड्डी और बाक्सिंग आदि खेलों की सुविधाएं उपलब्ध हैं। खास बात यह है कि यहां झज्जर के आसपास की सैकड़ों खेल प्रतिभाओं को सीखने का मौका मिल रहा है। हमें आश्चर्य नहीं होना चाहिए यदि इस गांव से कुछ?और मनु जल्दी करिश्मा दिखाती नजर आएं।गोल्ड कोस्ट में सोने पर निशाना साधने वाली मनु की झोली में पिछले एक साल में प्रतिष्ठित स्पर्धाओं के दस स्वर्ण पदक आए हैं। अब से दो साल पहले तक जिस लड़की ने कभी पिस्तौल नहीं उठायी हो, वह तमाम अंतर्राष्ठीय स्पर्धाओं में सोने पर निशाना लगाने लगे तो आश्चर्य होता है। मनु की किस्मत यह थी कि उसके स्कूल के पास शूटिंग रेंज उपलब्ध थी। स्कूल में जब पहली बार मनु ने पिस्तौल उठायी तो दस में से दस निशाने सटीक लगाए। उसके शिक्षक व कोच हैरत में पड़ गये।

खाना-खजाना

ग्रीन टी है सेहत के लिए बेहद फायदेमंद, जानें इसके लाभ !!

चाय पीना सबको बहुत अच्छा लगता है7 इसकी अगर एक बार लत लग गई तो दूर होनी बहुत मुश्किल होती है7 चाय का सेवन अलग अलग फ्लेवर ब्लैक टी, लेमन टी, जिंजर टी, ग्रीन टी आदि के रूप में किया जा सकता है7 ग्रीन टी का इस्तेमाल करना सेहत के लिए बेहद लाभदायक होता है7 ये स्किन और बालों के लिए अत्यंत फायदेमंद होती है7 आइए जानें इसके लाभ यहां ङ्क डार्क स्पॉट्स दूर करे ङ्क डार्क स्पॉट्स से छुटकारा पाने के लिए ग्रीन टी एक बेहतर विकल्प है7 इसको पीने के लिए सबसे पहले एक बर्तन लें, उसमे पानी और ग्रीन टी डाल दें7 जब यह उबल जाए तो इस पानी से स्किन को साफ करें7 फिर स्किन पर मॉस्चराइजर लगा लें 7 ऐसा करने से दाग-धब्बे साफ हो जाएंगे7आंखें बनाएं खूबसूरत~ आज के समय में हर कोई कम्प्यूटर या मोबाइल पर कुछ न कुछ काम करता ही है7 ज्यादा काम करने से आंखों से जुडी तमाम समस्याएं हो जाती है7 ऐसे में में ग्रीन टी के ठंडे पानी में उसकी पत्तियां भी डाल लें और फिर करीब 20 मिनट तक आंखों को वॉश करें7 ग्रीन टी में अनेक एंटी ऑक्सीडेंट तत्व शामिल होते हैं ।