

# सूरत भूमि

हिन्दी दैनिक

संपादक : संजय आर. मिश्रा

श्री 1008 महामंडलेश्वर  
श्री स्वामी रामानंद  
दासजी महाराज  
श्री रामानंद दास अन्नक्षेत्र सेवा  
ट्रस्ट, तपोवन आश्रम



स्व. पं. पू. 1008 श्री रामानंद जी  
तपोवन मंदिर, मोरा गांव, सूरत

वर्ष-10 अंक: 110 ता. 22 अक्टूबर 2021, शुक्रवार कार्यालय: 114, न्यु प्रियंका टाउनशीप अपार्टमेंट, डिंडोली, डिंडोली, उधना सूरत ( गुजरात ) मो। 9327667842, 9825646069 पृष्ठ: 8 कीमत: 2:00 रुपये

ho@suratbhumi.com /Suratbhumi.com /Suratbhumi /Suratbhumi /Suratbhumi

**जम्मू-कश्मीर और लद्दाख में भारी बारिश और बर्फबारी की चेतावनी, आज से बिगड़ेगा मौसम**

जम्मू। जम्मू-कश्मीर और लद्दाख में सक्रिय पश्चिमी विक्षोभ के चलते 22 से 24 अक्टूबर तक कुछ हिस्सों में भारी बारिश और बर्फबारी के आसार हैं। 23 अक्टूबर को मौसम अधिक खराब रहेगा। मौसम विज्ञान केंद्र श्रीनगर ने मंडलायुक्त जम्मू, कश्मीर और लद्दाख को एडवाइजरी जारी कर संभावित क्षेत्रों में आपदा प्रबंधन मजबूत बनाने के लिए कहा है। खराब मौसम में हवाई और सड़क सेवाएं प्रभावित होने की चेतावनी है। जम्मू-श्रीनगर राष्ट्रीय राजमार्ग सहित अन्य हवाई प्रभावित हो सकते हैं। बुधवार को प्रदेश में मौसम साफ रहा। इस बीच गुलमर्ग न्यूनतम तापमान माइनस 1.4 डिग्री और लेह माइनस 0.7 डिग्री सेल्सियस के साथ सबसे ठंडे रहे। मौसम एडवाइजरी के अनुसार 22 अक्टूबर की शाम से जम्मू, कश्मीर और लद्दाख में मौसम खराब होने की आशंका है। इसमें जम्मू, कश्मीर के कुछ हिस्सों और लद्दाख के कई हिस्सों में बारिश और बर्फबारी होगी। कश्मीर के उच्च पर्वतीय क्षेत्रों में भारी बर्फबारी होगी। जम्मू संभाग में बिजली चमकने, बारिश के साथ 30-40 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चल सकती हैं। खराब मौसम की सूरत में जम्मू-श्रीनगर, श्रीनगर-लेह, लेह-मनाली राष्ट्रीय राजमार्ग के साथ मुगल रोड पर यातायात प्रभावित होगा। जम्मू-श्रीनगर और श्रीनगर-लेह राष्ट्रीय राजमार्ग के कई हिस्सों में भूस्खलन और पत्थर गिरने की आशंका रहेगी। खराब मौसम से बिजली और पानी की सप्लाई प्रभावित हो सकती है। किसानों को खराब मौसम से पूर्व कृषि और बागवानी की फसलों और पेड़ों की आवश्यक कटाई करने की हिदायत दी गई है। यात्रियों को मौसम पूर्वानुमान जानकारी लेकर ही संभावित क्षेत्रों में यात्रा करने की सलाह दी गई है। श्रीनगर में बीती रात का न्यूनतम तापमान 6.3, पहलवान में 2.7 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

## भारत ने वैक्सीनेशन में रच दिया इतिहास

### 100 करोड़ वैक्सीनेशन का आंकड़ा पार करने वाला दूसरा देश

नई दिल्ली। कोरोना वायरस के खिलाफ जंग में भारत ने आज बड़ा कीर्तिमान स्थापित कर दिया है। भारत में टीकाकरण का आंकड़ा आज 100 करोड़ पार कर गया। दुनियाभर में अब तक सिर्फ चीन ने ही 100 करोड़ से ज्यादा टीका लगाया है। मगर 100 करोड़ टीकाकरण का आंकड़ा छूकर भारत चीन के बाद ऐसा कारनामा करने वाला देश बन गया है। अब तक 18 वर्ष से ज्यादा उम्र के 75 फीसदी लोगों को टीके की पहली खुराक दी जा चुकी है। जबकि 31 फीसदी से ज्यादा लोगों का पूर्ण टीकाकरण हो चुका है। इधर, केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मंडाविया ने टीकाकरण के लिए पात्र लोगों से बिना देरी टीका लगवाने और भारत की ऐतिहासिक टीकाकरण यात्रा में योगदान देने की अपील की। मंडाविया ने कहा कि टीके की 100 करोड़ खुराक लगाने के बाद हम मिशन के तहत सुनिश्चित करेंगे कि जिन्हें पहली खुराक लग चुकी



जन्म का हुआ योजना भारत में टीकाकरण के तहत 100 करोड़ खुराक दिए जाने का जन्म मनाने के लिए कई कार्यक्रमों की योजना बनाई गई है। देश में 100 करोड़ खुराक दिए जाने के अवसर पर मंडाविया लाल किले से गायक केलाश खेर का गीत और ऑडियो-विजुअल फिल्म जारी करेंगे। मंडाविया ने ट्वीट किया कि देश वैक्सीन शतक बनाने के करीब है। इस स्वर्णिम अवसर के सहभागी बनने के लिए देशवासियों से मेरी अपील है कि जिनका टीकाकरण बाकी है वो तत्काल टीका लगवाकर, भारत की इस ऐतिहासिक स्वर्णिम टीकाकरण यात्रा में अपना योगदान दें।

गई है। देश में 100 करोड़ खुराक दिए जाने के अवसर पर मंडाविया लाल किले से गायक केलाश खेर का गीत और ऑडियो-विजुअल फिल्म जारी करेंगे। मंडाविया ने ट्वीट किया कि देश वैक्सीन शतक बनाने के करीब है। इस स्वर्णिम अवसर के सहभागी बनने के लिए देशवासियों से मेरी अपील है कि जिनका टीकाकरण बाकी है वो तत्काल टीका लगवाकर, भारत की इस ऐतिहासिक स्वर्णिम टीकाकरण यात्रा में अपना योगदान दें।

करोड़ खुराक लगाने की उपलब्धि प्राप्त करेगा तक इसकी घोषणा विमानों, पोतों, मेट्रो और रेलवे स्टेशनों पर की जाएगी। यह उपलब्धि प्राप्त करने की खुशी शहर में केंद्र सरकार के अस्पतालों में भी मनाई जाएगी। बुधवार रात 10.37 बजे तक कोविन पोर्टल से प्राप्त जानकारी के मुताबिक देश में टीके की 99.7 करोड़ खुराक लगाई जा चुकी है।

लाल किले पर फहराया गया देश का सबसे बड़ा खादी तिरंगा कोविड-19 से बचाव के लिए जारी टीकाकरण के तहत दी गई खुराकों की संख्या 100 करोड़ पूरा होने पर देश में सबसे बड़े खादी तिरंगे को गुरुवार को लाल किले में फहराया जाएगा। अधिकारिक सूत्रों ने बताया कि इस तिरंगे की लंबाई 225 फुट और चौड़ाई 150 फुट है और इसका वजन लगभग 1,400 किलोग्राम है। उन्होंने कहा कि यही तिरंगा दो अक्टूबर को गांधी जयंती पर लेह में फहराया गया था।

## डेंगू ने बढ़ाई चिंता, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और दिल्ली में हर दिन आ रहे नए मामले

नई दिल्ली। मलेरिया, डेंगू और चिकुनगुनिया के बढ़ते मामलों को लेकर चिंतित डाक्टरों का कहना है कि हार्ड फ्रीव के साथ आ रहे मरीजों को कोरोना संक्रमित होने का खतरा है। दरअसल ये मामले जुलाई से नवंबर के बीच में आते हैं जो बढ़कर दिसंबर तक खींच सकता है। राजधानी दिल्ली में भी डेंगू के बढ़ते मामलों को देखते हुए तमाम अस्पतालों में उचित इंतजाम किए गए हैं।

दिल्ली में सोमवार को डेंगू के कारण इस साल की पहली मौत रिकार्ड की गई। वहीं जम्मू कश्मीर के ऊधमपुर में मंगलवार को 6 मामले सामने आए। दूसरी ओर राजस्थान में कोरोना पर लगातार बढ़ते मामलों के बीच डेंगू, मलेरिया और अन्य मौसमी बीमारियों ने मुश्किल खड़ी कर दी है। डेंगू के बढ़ते मामलों से चिंतित राज्य सरकार ने स्वास्थ्यकर्मियों के अककाश रद्द कर दिए हैं। उनको आपात स्थिति से निपटने के लिए तैयार रहने के लिए कहा है।

राजस्थान-सात हजार से अधिक मामले राजस्थान में तीन नवंबर तक डेंगू मुक्त राजस्थान अभियान शुरू किया गया है। एक



जानकारी के अनुसार सूबे में अब तक सात हजार से ज्यादा डेंगू पीड़ित मिल चुके हैं। एक माह में 40 लोगों की मौत की बात सामने आई है। हालांकि, सरकार की तरफ से मरने वालों का कोई अधिकारिक आंकड़ा सार्वजनिक नहीं किया गया है। बताया जाता है कि अस्पतालों में बेड की कमी के चलते दौरा, भरतपुर, करौली, झारपुर और प्रतापगढ़ जिलों में बच्चों को जमीन पर लिटाकर इलाज किया जा रहा है। इसी बीच मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने बुधवार को वीडियो काफ़ेसिंग के माध्यम से जिला कलेक्टरों और चिकित्सा अधिकारियों से संवाद कर बीमारी से निपटने के लिए आवश्यक तैयारियां करने के लिए कहा। चिकित्सा मंत्री डा. रघु शर्मा ने जिलों में रैपिड रेस्पॉन्स टीम और 24 घंटे काम करने वाला कंट्रोल रूम बनाने के निर्देश दिए हैं।

## कुछ दिन और बरसेगा दक्षिण-पश्चिम मानसून, 26 अक्टूबर को कहेगा अलविदा

नई दिल्ली। 1975 के बाद दूसरा मौका है जब दक्षिण-पश्चिम मानसून देश में इतनी देर तक रुका है। मौसम विभाग के अनुसार, अगले सप्ताह 26 अक्टूबर को पूरे देश से यह मानसून विदा हो जाएगा और उत्तर पूर्व मानसून की राह खुलेगी। वहीं मौसम विभाग ने इस सप्ताह के अंत में जम्मू-कश्मीर में भारी बारिश और बर्फबारी का अनुमान जताया है, जिससे सतही और हवाई यातायात बाधित होने की आशंका है।

देश के कई हिस्सों में बारिश जारी मौसम विभाग ने बुधवार को बताया कि उत्तर पश्चिम भारत से देरी से विदाई के बाद दक्षिण पश्चिम मानसून अभी देश के कुछ हिस्सों को भिगो रहा है। इस बार दक्षिण-पश्चिम मानसून की वापसी छह अक्टूबर से शुरू हुई थी। 1975 के बाद से यह दूसरी सबसे देरी से हुई वापसी है। इससे पहले 2019 में दक्षिण पश्चिम मानसून की वापसी नौ अक्टूबर को

शुरू हुई थी। आमतौर पर दक्षिण-पश्चिम मानसून 17 सितंबर से उत्तर पश्चिम भारत से वापसी करने लगता है। मौसम विभाग ने कहा कि 26 अक्टूबर तक दक्षिण-पश्चिम मानसून की विदाई के साथ ही दक्षिण पूर्व भारत में उत्तर पूर्व मानसून की बारिश शुरू हो जाएगी। उत्तर पूर्व मानसून तमिलनाडु, केरल के कुछ हिस्सों, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक और पुडुचेरी में बारिश का कारण बनता है।

केरल में भारी बारिश से 30 से अधिक मौतें-केरल में भारी बारिश के कारण भूस्खलन और बाढ़ से 39 लोगों की मौत हो

गई और 217 घर पूरी तरह से नष्ट हो गए। मुख्यमंत्री पिनारयी विजयन ने विधानसभा में बताया कि राज्य के कई इलाकों में भारी बारिश के बाद कम से कम छह लोगों का अब तक पता नहीं चल पाया है और 304 पुनर्वास शिविर खोले गए हैं। बाढ़ पीड़ितों को श्रद्धांजलि देने और प्रभावित परिवारों को हरसंभव सहायता मुहैया कराने के संकल्प के बाद विधानसभा अध्यक्ष एम वी राजेश ने सदन की कार्यवाही स्थगित कर दी।

बाढ़ से उग्र में भयावह मंजर पिछले तीन-चार दिन में हुई भारी बारिश से लौटी बाढ़ ने उत्तर प्रदेश के मेरठ, मुरादाबाद, बरेली मंडल में भीषण तबाही मचाई है। उपनाई नदियों के पानी से सैकड़ों गांव फिर चूके हैं, लखीमपुर खीरी में दो नावों पर सवार 27 लोग बह गए, जिसमें आठ लापता हैं। वायुसेना के जवान हेलीकाप्टर की मदद से बचाव कार्य में जुटे हुए हैं।

## 48 घंटे में बिगड़ गई दिल्ली की हवा, नमी में हुई कमी तो एक्यूआई में आया उछाल

नई दिल्ली। वातावरण की नमी कम होने के साथ ही दिल्ली की हवा अच्छी से खराब हो गई है। 48 घंटे के भीतर वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) में 175 अंकों का उछाल आया और वह 46 से 221 पर जा पहुंचा। सफर का पूर्वानुमान है कि बारिश नहीं होने की सूरत में प्रदूषण का स्तर तेजी से बढ़ेगा। पांच दिन में यह बेहद खराब से गंभीर स्तर तक पहुंच सकती है। सोमवार की तेज बारिश से दिल्ली की हवा साफ हो गई थी। धूल के महीन कण पीएम10 हवा में पहुंचना बंद हो गए थे। पीड़ितों राज्यों में पराली जलने के मामलों में भी कमी आई थी। इनके मिले-जुले अंतर से साल में पहली बार हवा की गुणवत्ता अच्छी श्रेणी में चली गई है। सोमवार को सूचकांक 46 दर्ज किया गया था। दूसरे दिन मंगलवार को भी बारिश का असर दिखा और हवा की गुणवत्ता बेहतर रही, लेकिन खिली धूप में

बुधवार को हवा में नमी का स्तर 47 फीसदी तक पहुंच गया। इससे धूल के महीन कणों का धरती से निकलना संभव हो गया। दूसरी तरफ पीड़ितों राज्यों में पराली जलने के 746 मामले रिकार्ड होने से पीएम2.5 का हिस्सा 12 फीसदी चला गया। इससे वायु गुणवत्ता सूचकांक 221 दर्ज किया गया।

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के मुताबिक, दो दिन में प्रदूषण स्तर में तेजी से बढ़ोतरी हुई है। बुधवार को सूचकांक 221 पर पहुंच गया। हवा का यह स्तर खराब श्रेणी में आता है। उधर, सफर का पूर्वानुमान है कि आने वाले दिनों में पीड़ितों राज्यों में पराली जलने के मामले बढ़ने का आदेश है। हवा की दिशा उत्तर पश्चिम होने से पराली से निकलने वाले पीएम2.5 की मात्रा भी बढ़ेगी। अगर बारिश नहीं हुई तो अगले दो दिन में हवा खराब स्तर में पहुंच जाएगी।

## सीबीआई निदेशक की नियुक्ति पर सभी को प्रभावित करने वाला आदेश नहीं दे सकते

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने वीरवार को केंद्र से एक गैर सरकारी संगठन (एनजीओ) की इस दलील पर जवाब देने को कहा कि सीबीआई निदेशक पद के लिए अस्थायी व्यवस्था नहीं होनी चाहिए और मौजूदा निदेशक को उनके कार्यकाल की समाप्ति के बाद एक उत्तराधिकारी की नियुक्ति होने तक बने रहने देने की अनुमति दी जाए।

न्यायमूर्ति एल नागेश्वर राव और न्यायमूर्ति बी आर गवई की पीठ ने अर्टीनो जमरल के के वेणुगोपाल से एनजीओ कानून कांज की दलील पर अदालत को जवाब देने को कहा। शीर्ष अदालत उस एनजीओ की सुनवाई कर रही थी जिसने वर्तमान प्रमुख की नियुक्ति से पहले



सीबीआई के नियमित निदेशक की नियुक्ति के संबंध में याचिका दायर की थी। पीठ ने कहा कि विषय अनावश्यक हो गया है क्योंकि नियुक्ति पहले ही हो चुकी है। अर्टीनो जमरल के के वेणुगोपाल ने पीठ को बताया कि सीबीआई निदेशक पद पर नियुक्ति 25 मई, 2021 को हुई थी, जिसमें भारत के मुख्य न्यायाधीश भी

शामिल थे। वहीं, एनजीओ की ओर से पेश अधिवक्ता प्रशांत भूषण ने कहा कि शीर्ष अदालत के आदेश के बावजूद बार-बार ऐसा हो रहा है। भूषण ने कहा कि याचिका में उनकी पहली मांग सीबीआई निदेशक के पद पर नियुक्ति की थी जो हो चुकी है। उन्होंने कहा कि दूसरी प्रार्थना में केंद्र को यह निदेश देने की मांग की गई है कि सीबीआई निदेशक के चयन की प्रक्रिया को उस तारीख से कम से कम एक से दो महीने पहले ही पूरा कर लिया जाए जिस दिन पद खाली होने वाला है। उन्होंने कहा कि प्रकाश सिंह मामले (राज्यों के डीजीपी से संबंधित) में शीर्ष अदालत के स्पष्ट आदेश के बावजूद, हमें एक ही मुद्दे पर बार-बार आगे बढ़ना होगा।

## पर्यावरण को बचा जाएगा एनजीटी का स्वतः संज्ञान का अधिकार?

दिल्ली। भारतीय सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि भारत में पर्यावरण की सुरक्षा के लिए जिम्मेदार अधिकार एनजीटी पर्यावरण को होने वाले नुकसान खुद संज्ञान ले सकता है, और वह सिर्फ इसलिए नहीं बैठा रह सकता कि किसी ने शिकायत नहीं की है। सुप्रीम कोर्ट ने आदेश दिया है कि राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) के पास एनजीटी एक्ट के तहत स्वतः संज्ञान लेने का अधिकार है। कोर्ट ने यह भी कहा कि एनजीटी के लिए जो भूमिका निर्धारित है, उसमें वह ऐसा नहीं कर सकता कि जब तक कोई उसका दरवाजा न खटखटाए, वह मूकदर्शक बना देता रहे। एनजीटी के स्वतः संज्ञान लेने के मामले पर आईएपीएल पर फैसला देते हुए एएम खानविलकर, ऋषिकेश राय और सीटी रविचंद्र ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट फैसला दे

चुका है कि भारतीय संविधान के अनुच्छेद 21 के तहत जीवन के अधिकार के तहत स्वस्थ पर्यावरण का अधिकार भी आता है और एनजीटी को संविधान के मामले में अनुच्छेद 21 को लागू करने के लिए संवैधानिक आदेश के तहत स्थापित किया गया है। एनजीटी भारत की पर्यावरण संरक्षण से जुड़ी विशेष न्यायिक संस्था है। पर्यावरण से जुड़े मामलों के निपटारे के लिए इसे साल 2010 में शुरू किया गया था। इसका मुख्यालय दिल्ली में है। नियमों के मुताबिक इसके पास आने वाले पर्यावरण संबंधी हर मुद्दे को छह महीने में निपटाना जरूरी होता है। एनजीटी मजबूत हुआ सुप्रीम कोर्ट ने इस तर्क को खारिज कर दिया है कि एनजीटी एक ट्राइब्यूनल है और कानून का अंग है और इस तरह यह अपनी मर्जी से काम नहीं कर

सकता। इसका मतलब है कि इसके पास न्यायिक समीक्षा की शक्ति नहीं है और न ही यह मामलों का स्वतः संज्ञान ले सकता है। जानकार मानते हैं कि सुप्रीम कोर्ट के ताजा आदेश से एनजीटी की शक्तियां बढ़ी हैं। भारत में पानी से आधी समस्याएं खुद-ब-खुद दूर हो जाएंगी। साथ ही पेशेवर और विशेषज्ञ लोगों को भी इसमें जगह मिलने लगेगी। शीर्ष न्यायिक अधिकारी भी भविष्य में एनजीटी की भूमिका को लेकर अधिकारण है, जो सिर्फ कानूनी तर्कों के बजाए किसी पर्यावरणीय मामले पर स्थान और स्थिति की भीतरता के हिसाब से विचार कर सकता है। ऐसे में स्वतः संज्ञान लेने के अधिकार से बहुत फायदा होगा- नियुक्तियों में पारदर्शिता जरूरी ज्यादातर जानकार मानते हैं कि एनजीटी को मिली शक्तियों से तब तक कोई फायदा नहीं होगा, जब तक एनजीटी के सदस्यों के चयन

में निष्पक्षता नहीं आती। नियुक्तियों को पारदर्शी बनाना जरूरी है। जानकार यह भी कहते हैं कि एनजीटी में चयन की प्रक्रिया को राजनीतिक दबावों से मुक्त बनाने की जरूरत है। इससे आधी समस्याएं खुद-ब-खुद दूर हो जाएंगी। साथ ही पेशेवर और विशेषज्ञ लोगों को भी इसमें जगह मिलने लगेगी। शीर्ष न्यायिक अधिकारी भी भविष्य में एनजीटी की भूमिका को लेकर अधिकारण है, जो सिर्फ कानूनी तर्कों के बजाए किसी पर्यावरणीय मामले पर स्थान और स्थिति की भीतरता के हिसाब से विचार कर सकता है। ऐसे में स्वतः संज्ञान लेने के अधिकार से बहुत फायदा होगा- नियुक्तियों में पारदर्शिता जरूरी ज्यादातर जानकार मानते हैं कि एनजीटी को मिली शक्तियों से तब तक कोई फायदा नहीं होगा, जब तक एनजीटी के सदस्यों के चयन

में निष्पक्षता नहीं आती। नियुक्तियों को पारदर्शी बनाना जरूरी है। जानकार यह भी कहते हैं कि एनजीटी में चयन की प्रक्रिया को राजनीतिक दबावों से मुक्त बनाने की जरूरत है। इससे आधी समस्याएं खुद-ब-खुद दूर हो जाएंगी। साथ ही पेशेवर और विशेषज्ञ लोगों को भी इसमें जगह मिलने लगेगी। शीर्ष न्यायिक अधिकारी भी भविष्य में एनजीटी की भूमिका को लेकर अधिकारण है, जो सिर्फ कानूनी तर्कों के बजाए किसी पर्यावरणीय मामले पर स्थान और स्थिति की भीतरता के हिसाब से विचार कर सकता है। ऐसे में स्वतः संज्ञान लेने के अधिकार से बहुत फायदा होगा- नियुक्तियों में पारदर्शिता जरूरी ज्यादातर जानकार मानते हैं कि एनजीटी को मिली शक्तियों से तब तक कोई फायदा नहीं होगा, जब तक एनजीटी के सदस्यों के चयन

भी कर पाना साधारण लोगों के लिए असंभव होता है। हर कोई कंपोस्टिंग को नहीं समझ सकता। इसलिए एनजीटी में ऐसे विशेषज्ञों की जरूरत है, जो आम जनता के हिसाब से सुझाव दे सकें- शीर्ष न्यायिक अधिकारी यह भी कहते हैं कि राजनीतिक दबाव हमेशा रहते हैं लेकिन एनजीटी के लिए इस तरह नियम बनाने की जरूरत है कि इसके अधिकारी किसी भी दबाव में न आए। जानकार यह भी मानते हैं कि पहले कई बार ऐसा होता रहा है कि एनजीटी बिल्कुल आखिरी समय पर पहुंचता था, जब पर्यावरण को पर्याप्त नुकसान हो चुका होता था। आशा है कि अब स्वतः संज्ञान लेने का अधिकार मिलने के बाद एनजीटी ऐसे कई नुकसान को रोक पाने में सफल होगा।



सार समाचार

नेपाल में भूस्खलन व बाढ़ से 48 लोगों की मौत, प्रधानमंत्री ने की राहत की घोषणा

काठमांडू। नेपाल में भारी बारिश के कारण भूस्खलन और बाढ़ से पिछले 48 घंटे में 48 लोगों की मौत हो गई जबकि 31 लापता हैं। अधिकारियों ने बुधवार को बताया कि राहत और बचाव कार्य के लिए सेना तथा पुलिस को लगाया गया है। गृह मंत्रालय के अनुसार, पूर्वी नेपाल के इलम जिले में सबसे ज्यादा 11 लोगों की मौत हुई। इसके अलावा दोरी में नौ लोगों की जान गंवानी पड़ी। मंत्रालय के प्रवक्ता फणीन्द्र माणिक पोखरेल के अनुसार हुमला, धनकुटा और पंचथर में भूस्खलन के कारण छह-छह लोगों की मौत हो गयी। इसके अलावा बैतडी में चार, काठिकोट, डडेल्धुरा, प्युथन और उदयपुर में एक-एक तथा सुनसरी में दो लोगों की मौत हुई। इस बीच प्रधानमंत्री शेर बहादुर देउबा ने मुक्तों के परिजनों और बाढ़ पीड़ितों के लिए राहत की घोषणा की है।

पाकिस्तान में बम विस्फोट में चार लोगों की मौत

पेशावर। अफगानिस्तान की सीमा से लगे पाकिस्तान के अशांत कबायली जिले में बुधवार को एक शक्तिशाली बम विस्फोट में चार लोगों की मौत हो गई। पुलिस ने यह जानकारी दी। जिला पुलिस अधिकारी समद खान ने बताया कि कबायली जिले के टियारा बंदगाई क्षेत्र के तहसील ममोद में बम विस्फोट हुआ। मुक्तों में दो सुरक्षाकर्मी और दो पुलिसकर्मी शामिल हैं। पुलिस और सुरक्षा बलों ने बम विस्फोट के दोषियों की गिरफ्तारी के लिए तलाशी अभियान शुरू कर दिया है।

मस्जिद जाने में भी लगता है डर, खुदा का नाम लेकर जाते हैं; अफगानिस्तान के शियाओं की आप बीती

काबुल। अफगानिस्तान में तालिबान के सत्ता में आने के बाद से अल्पसंख्यक समुदाय के लोग डर रहे हैं। हजारों शिया समुदाय के लोगों को लगातार टारगेट किया जा रहा है। पिछले दो शुरुवार को जुम्मे की नमाज के दौरान मस्जिदों में आत्माती बम विस्फोट कर शिया लोगों को निशाना बनाया गया है। इन हमलों की जिम्मेदारी इस्लामिक स्टेट ने ली है। रिपोर्ट्स बताते हैं कि अल्पसंख्यक समुदाय के लोग डर के मारे मस्जिदों में नहीं जा रहे हैं। कई लोगों ने कहा है कि वह घर से निकलते हुए अस्लह से दुआ करते हैं कि वह सही सलामत घर लौटें क्योंकि उन्हें यकीन नहीं है कि वह जिंदा घर लौटेंगे। बता दें कि पिछले तालिबान शासन के दौरान भी अल्पसंख्यकों को बुरी तरह से टारगेट किया गया था। इन अल्पसंख्यकों को सुजी चरमाथियों द्वारा सच्चे मुसलमान के तौर पर नहीं देखा जाता है। एक अनुमान के मुताबिक अफगानिस्तान की कुल आबादी में करीब 15 फीसद लोग शिया मुस्लिम हैं। इस्लाम ताजिक, पश्तून और हजारों भी शामिल हैं। ये अल्पसंख्यक अफगान राजनीति की ज्योतिया और आर्थिक प्रतिबद्धता के शिकार भी रहे हैं। हालांकि तालिबान ने वादा किया है कि अफगानिस्तान के सभी जातीय समूहों की रक्षा की जाएगी लेकिन ऐसा होता नहीं दिख रहा है। तालिबान अधिकारियों ने पिछले हफ्ते शिया मस्जिदों में सुरक्षा बढ़ाने का वादा किया था लेकिन लोगों को भरोसा नहीं है। अफगानिस्तान में आत्मघाती हमलों में इतने लोग मारे गए हैं कि उनका काबुल में एक विशेष कब्रिस्तान है, जिसे शहीदों का बगीचा कहा जाता है।

महिला अधिकार रैली में मीडिया पर तालिबान का हमला

तालिबान ने काबुल में महिला अधिकारों के समर्थन में हो रहे एक प्रदर्शन के मीडिया कवरेज को रोकने के लिए कई पत्रकारों पर हमला कर दिया। महिलाएं घर से बाहर निकलने, पढ़ने और काम करने के अधिकारों की मांग कर रही थीं। प्रदर्शन में करीब 20 महिलाएं काबुल स्थित शिक्षा मंत्रालय के पास से वित्त मंत्रालय तक जुलूस निकाल रही थीं। उन्होंने सर पर रंग बिरंगे स्कार्फ पहन रखे थे और वो फ्रेशिका का राजनीतिकरण मत करोक जैसे नारे लगा रही थीं। उन्होंने अपने हाथों में पोस्टर उठाए हुए थे, जिन पर लिखा था, फ्रहमारे पास पढ़ने और काम करने के अधिकार नहीं हैंक और फ्रबेरोगमारी, गरीबी, भूखक, वहां मौजूद पत्रकारों के मुताबिक तालिबान के कर्मियों ने महिलाओं को करीब डेढ़ घंटे तक आजादी से जुलूस निकालने दिया लेकिन पत्रकारों को मारा पीटा। तालिबान के एक लड़ाके ने एक विदेशी पत्रकार को गोली दी, दात मारी और फिर बंदूक के हथियार से मारा। एक और लड़ाके ने भी उस पत्रकार को मारा, कम से कम दो और पत्रकारों पर हमला हुआ और जब वो बंधे से जाने लगे तो तालिबान के लड़ाकों ने घुंसे और तारों मारते हुए उनका पीछा भी किया। प्रदर्शन के आयोजकों में से एक जहरा मोहम्मदी ने बताया कि महिलाएं जोरिखिम होने के बावजूद चलती रहीं।

सीरिया की राजधानी दमिश्क में दो बम विस्फोट, चपेट में आई सेना की बस, 13 लोगों की मौत

दमिश्क। सीरिया की राजधानी दमिश्क में बुधवार को सड़क के किनारे लगाए गए दो बम में विस्फोट हो गया और सेना की एक बस के उसकी चपेट में आने से 13 लोगों की मौत हो गई तथा कई अन्य घायल हो गए। सीरिया के सरकारी टीवी चैनल पर दिखाए गए रहे फुटजै में मध्य दमिश्क में विस्फोट में क्षतिग्रस्त हुई बस नजर आ रही है। खबर में बताया गया कि हादसा जब हुआ, तब लोग अपने काम पर और बच्चे स्कूल जा रहे थे। सरकारी बलों के उपनगरों पर कब्जा करने के बाद से दमिश्क में हाल के वर्षों में इस तरह के हमले कम हो गए हैं। पहले वे उपनगर विद्रोहियों के कब्जे में थे। मार्च 2011 में शुरू हुए सीरिया के संघर्ष में 3,50,000 से अधिक लोग मारे गए और देश की आधी आबादी विस्थापित हुई है।

जयशंकर ने भारत और इजराइल के बीच अकादमिक अनुसंधान के विस्तार पर चर्चा की

तेल अवी (एजेंसी)। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने बुधवार को यहां विभिन्न इजराइली विश्वविद्यालयों के प्रमुखों और वरिष्ठ अधिकारियों के साथ बैठक के दौरान भविष्य में द्विपक्षीय संबंधों को और मजबूत करने के लिए भारत तथा इजराइल के बीच अकादमिक अनुसंधान एवं प्रौद्योगिकी सहयोग के विस्तार पर चर्चा की।



अकादमिक अनुसंधान और प्रौद्योगिकी सहयोग के विस्तार पर चर्चा की। उन्होंने अपना टवीट तेल अवीव विश्वविद्यालय, हिब्रू विश्वविद्यालय, टेकनिऑन इजराइल

रविवार को यहां पहुंचे जयशंकर द्विपक्षीय सहयोग के नए क्षेत्रों की खोज के अलावा रणनीतिक संबंधों को और समृद्ध करने के भारत के प्रयासों के तहत इजराइल की पांच दिवसीय यात्रा पर हैं। विदेश मंत्री के तौर पर जयशंकर का इजराइल का यह पहला दौरा है।

जयशंकर ने बैठक की तस्वीरें साझा करते हुए टवीट किया, आज तेल अवीव में विश्वविद्यालयों के प्रमुखों और वरिष्ठ अधिकारियों के साथ बैठकों के माध्यम से

(इजराइल प्रौद्योगिकी संस्थान) और बेन-गुरियन विश्वविद्यालय सहित कई इजराइली संस्थानों को भी टैग किया।

जयशंकर ने कहा, हमारा सहयोग आने वाले वर्षों में भारत-इजराइल साझेदारी को आगे बढ़ाएगा। बुधवार को जयशंकर ने इजराइल के राष्ट्रपति इसाक हजोग और प्रधानमंत्री नफताली बेनेट से मुलाकात की थी और उनके साथ द्विपक्षीय संबंधों एवं क्षेत्रीय और वैश्विक मुद्दों पर व्यापक चर्चा की थी।

जुलाई 2017 में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की इजराइल की ऐतिहासिक यात्रा के दौरान भारत और इजराइल ने द्विपक्षीय संबंधों को रणनीतिक साझेदारी तक विस्तारित किया था। तब से, दोनों देशों ने ज्ञान-आधारित साझेदारी के विस्तार पर ध्यान केंद्रित किया है, जिसमें मेक इन इंडिया पहल को बढ़ावा देने सहित नवाचार और अनुसंधान में सहयोग शामिल है।

आत्मघाती हमलावरों को तालिबान मानता है देश का नायक, परिजनों की कर रहा आर्थिक मदद

काबुल (एजेंसी)। अफगानिस्तान पर अपना राज स्थापित करने वाला तालिबान अंतरराष्ट्रीय समर्थन चाहता है, लेकिन दूसरी तरफ आत्मघाती हमलावरों के परिजनों को जमीन और नकद पैसे देने में लगा है। आपको बता दें कि तालिबानी हमलावर अमेरिकी और अफगानी सैनिकों को निशाना बनाते रहे हैं। हालांकि अफगानिस्तान से अमेरिकी सैनिकों की पूरी तरह से वापसी हो चुकी है।

हमलावरों के परिजनों को मिला पुरस्कार

अंग्रेजी समाचार वेबसाइट 'टाइम्स नाउ' के मुताबिक, गृह मंत्रालय के प्रवक्ता सईद खोस्ती ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ट्विटर पर एक पोस्ट साझा किया। जिसमें उन्होंने लिखा कि तालिबानी शासन में गृह मंत्री सिराजुद्दीन हकानी ने काबुल के एक होटल में एकत्रित हुए आत्मघाती हमलावरों के परिजनों को नकद पुरस्कार दिया। सईद खोस्ती ने बताया कि हकानी ने आत्मघाती हमलों में मारे गए फिदायियों की सराहना की। सईद खोस्ती ने इन्हें इस्लाम और देश का नायक बताया। उन्होंने कहा कि हकनी ने हमलावरों के प्रत्येक परिवार को 10 हजार अफगानी जो करीब 112 अमेरिकी डॉलर के बराबर होता है, वो और जमीन का एक टुकड़ा दिया। इसके साथ ही सईद खोस्ती ने हकानी की हमलावरों के परिजनों के साथ गले मिलते हुए तस्वीरें भी साझा की। इसके अलावा तालिबान अन्य विदेशी अधिकारियों के साथ बैठक कर रहा है ताकि अफगानिस्तान के लिए कुछ अंतरराष्ट्रीय सहायता मिल सके।

बांग्लादेश में हिंदुओं पर हुए हमलों को लेकर यूएससीआईआरएफ ने जताई चिंता, कहा- स्थिति काफी गंभीर

वाशिंगटन(एजेंसी)। धार्मिक स्वतंत्रता पर अमेरिका के एक आयोग ने कहा कि बांग्लादेश में अल्पसंख्यक हिंदू समुदाय पर हाल में हुए हमलों से वह "बहुत चिंतित" है और प्रधानमंत्री शेख हसीना की सरकार से हिंदू विरोधी भावनाओं को बढ़ावा देने वाले कट्टरपंथी तत्वों के खिलाफ कार्रवाई करने की अपील करता है। दुर्गा पूजा के दौरान सोशल मीडिया पर आई कथित तौर पर ईश निंदा संबंधी एक पोस्ट के बाद बांग्लादेश में हिंदू मंदिरों पर पिछले बुधवार से हमले बढ़ गए। भौंड ने रविवार देर रात बांग्लादेश में हिंदू समुदाय के लोगों के 66 मकान क्षतिग्रस्त कर दिए थे और कम से कम 20 घरों में आग लगा दी थी।



'यूएस कमीशन ऑन इंटरनेशनल रिलीजिअस फ्रीडम' (यूएससीआईआरएफ) की प्रमुख नादिम जेयान ने कहा, "बांग्लादेश में हिंदुओं के खिलाफ हाल ही में भड़की हिंसा से यूएससीआईआरएफ काफी चिंतित है। हम प्रधानमंत्री शेख हसीना के हिंसा पर काबू पाने के लिए अर्द्धसैनिक बल भेजने के कदम की सराहना करते हैं। हालांकि, हम अब भी बांग्लादेश सरकार से हिंदू विरोधी भावनाओं को बढ़ावा देने वाले कट्टरपंथी तत्वों के खिलाफ कार्रवाई करने की अपील करते हैं।" आयोग की आयुक्त अनुरिमा भार्गव ने कहा कि यूएससीआईआरएफ खासकर हिंदू पूजा स्थलों को अपवित्र करने और उन पर हमलों से चिंतित है। उन्होंने कहा, "साम्प्रदायिक हिंसा में सैकड़ों लोग घायल हुए हैं और कथित तौर पर कुछ लोग मारे भी गए हैं। यूएससीआईआरएफ, बांग्लादेश सरकार से हिंदू और देश के अन्य सभी समुदायों के अधिकारों तथा उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करने और इन भयावह हमलों के लिए जिम्मेदार लोगों की जवाबदेही तय करने की अपील करता है।"

रूस ने अफगान वार्ता की मेजबानी की, समावेशी सरकार का आह्वान किया

मॉस्को (एजेंसी)। रूस ने बुधवार को अफगानिस्तान के मुद्दे पर वार्ता की मेजबानी की, जिसमें तालिबान और पड़ोसी देशों से वरिष्ठ प्रतिनिधि शामिल हुए। वार्ता संबंधित मुद्दे पर रूस के कूटनीतिक प्रभाव को दर्शाती है।



अफगानिस्तान में स्थिरता लाने में मदद के लिए तालिबान से बात करना आवश्यक है गत अगस्त में अफगानिस्तान पर तालिबान का कब्जा होने के बाद अन्य देशों से इतर रूस ने वहां काबुल स्थित अपने दूतावास को खाली नहीं किया और तभी से इसके राजदूत तालिबान के प्रतिनिधियों से लगातार मुलाकात करते रहे हैं। लावरोव ने तालिबान को आतंकवादी संगठन घोषित किया था, लेकिन इसके बावजूद वह इस समूह से संपर्क स्थापित करने के लिए वर्षों तक काम करता रहा। इस तरह के किसी भी समूह से संपर्क करना रूस के कानून के तहत दंडनीय है, लेकिन रूसी विदेश मंत्रालय ने मुद्दे पर विरोधाभास से संबंधित सवाल को जवाब देते हुए कहा है कि

सरकार के उपप्रधानमंत्री अब्दुल सलाम हनाफी ने कहा, "पूरे देश की स्थिरता के लिए बैठक बहुत महत्वपूर्ण है।" लावरोव ने कहा कि रूस जल्द ही अफगानिस्तान के लिए मानवीय मदद की खेप भेजेगा। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय समुदाय से आग्रह किया कि वह अफगानिस्तान में मानवीय संकट उत्पन्न होने से रोकने के लिए तुरंत अपने संसाधन लगाए। पूर्ववर्ती सोवियत संघ ने अफगानिस्तान में 10 साल तक युद्ध लड़ा था, जिसका अंत 1989 में वहां से रूसी सैनिकों की वापसी के साथ हुआ। मॉस्को ने हाल के वर्षों में तालिबान के प्रतिनिधियों और अन्य पक्षों के साथ वार्ता की मेजबानी कर अफगानिस्तान के मुद्दे पर अंतरराष्ट्रीय वार्ता में एक सशक्त मध्यस्थ के रूप में वापसी की है। 'मॉस्को फॉर्मेट' की बैठक में तालिबान और अफगानिस्तान के अन्य गुटों के प्रतिनिधियों के साथ ही चीन, भारत, पाकिस्तान, ईरान और पूर्ववर्ती सोवियत संघ राष्ट्रों के प्रतिनिधि भी शामिल हुए।

तालिबान ने महिला वॉलीबॉल खिलाड़ी का सिर कलम किया, टीम के कोच ने किया खुलासा



काबुल (एजेंसी)। तालिबान आतंकवादियों ने कथित तौर पर अफगान जूनियर महिला राष्ट्रीय वॉलीबॉल टीम की एक सदस्य का सिर कलम कर दिया। टीम के कोच के बयान के आधार पर यह खबर सामने आई है। इंडिया टुडे की रिपोर्ट के अनुसार एक साक्षात्कार में कोच सुराया अफजाली (बदला हुआ नाम) ने कहा कि महजबीन हकीमी नाम की एक महिला खिलाड़ी को तालिबान ने अक्टूबर में मार डाला था। लेकिन किसी को भी इस भीषण हत्या के बारे में पता नहीं चला क्योंकि विद्रोहियों ने उसके परिवार को इस बारे में बात न करने की धमकी दी थी।

महजबीन अशरफ गनी सरकार के पतन से पहले काबुल नगर पालिका वॉलीबॉल क्लब की ओर से खेलती थीं। वह क्लब की स्टार खिलाड़ी थीं। फिर, कुछ दिनों पहले, उनके कटे हुए सिर और खून से लथपथ गर्दन की तस्वीरें सोशल मीडिया पर सामने आईं। इंडिया टुडे की रिपोर्ट में कोच के हवाले से कहा गया है कि अगस्त में तालिबान के पूर्ण नियंत्रण से पहले टीम के केवल दो खिलाड़ी देश से भागने में सफल हुए। महजबीन हकीमी उन कई अन्य दुर्भाग्यपूर्ण महिला खिलाड़ियों में शामिल थीं जो यहां रह गई थीं। तालिबान के सत्ता में आने के बाद खेलों, खास तौर पर महिलाओं के खेलों पर कड़े प्रतिबंध लगाने शुरू कर दिए। इसके साथ ही महिला एथलीटों की पहचान करके उन्हें मारने की कोशिश शुरू कर दी। अफजाली ने दावा किया कि आतंकवादी अफगान महिला वॉलीबॉल टीम के सदस्यों की तलाश में हैं, जिन्होंने विदेशी और घरेलू प्रतियोगिताओं में भाग लिया और मीडिया कार्यक्रमों में भाग लिया।

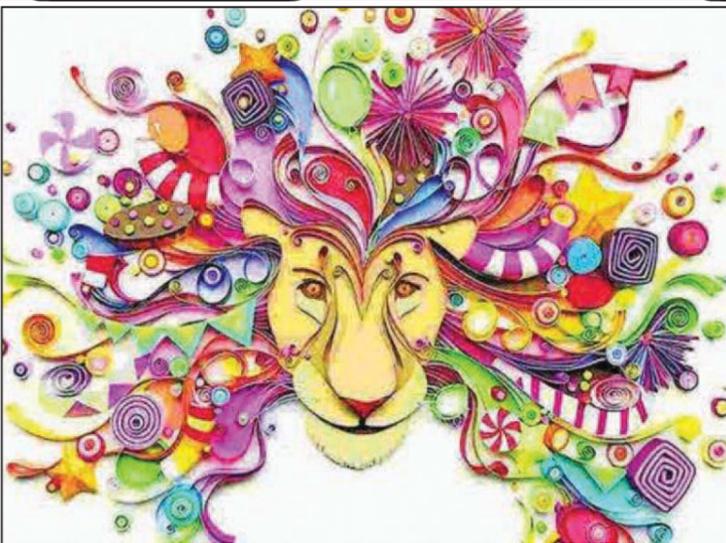
उत्तर कोरिया ने पनडुब्बी से दागी जाने वाली मिसाइल के परीक्षण की पुष्टि की

सियोल एजेंसी)। उत्तर कोरिया ने बुधवार को घोषणा की कि उसने एक ऐसी मिसाइल का परीक्षण किया है, जो पनडुब्बी से दागी जा सकती है। पिछले दो वर्षों में इस तरह के आधुनिक हथियार का यह पहला परीक्षण है और यूगियांग ने कहा कि वह अपनी सेना की पानी के भीतर अभियान क्षमता का विस्तार करना चाहती है। सितंबर के बाद से मंगलवार का यह परीक्षण मिसाइल प्रक्षेपण का पांचवां दौर था और यह उत्तर कोरिया की तरफ से सियोल और वाशिंगटन पर दबाव डालने की कोशिश है क्योंकि यूगियांग अमेरिका-दक्षिण कोरिया के बीच संयुक्त सैन्य अभ्यास और खुद के रूप में अंतरराष्ट्रीय प्रतिबंधों को शत्रुतापूर्ण नीतियों के लगे में देखता है। उत्तर कोरिया को सरकारी समाचार एजेंसी-

कोरियन सेंट्रल न्यूज एजेंसी ने बताया कि ताजा परीक्षण देश की रक्षा प्रौद्योगिकी को उच्च स्तर पर रखने और नौसेना की पानी के भीतर अभियान क्षमता के विस्तार में बड़ा योगदान देगा। उत्तर कोरिया के पड़ोसियों ने मंगलवार को कहा कि उन्हें उत्तर कोरिया की तरफ से परीक्षण का पता लगा और यह हथियार कोरियाई प्रायद्वीप और जापान के बीच जलक्षेत्र में गिरा। दक्षिण कोरिया की सेना ने मिसाइल को पनडुब्बी से कम दूरी से दागी जाने वाला हथियार बताया है। सियोल ने कहा कि यह मिसाइल सिनपो के पूर्वी बंदरगाह के समीप जल से दागी गई, जहां पनडुब्बियों का निर्माण करनेवाला उत्तर कोरिया का बड़ा शिपयार्ड है। उत्तर कोरिया की ओर से जारी तस्वीरों में समुद्र में से एक मिसाइल उठते हुए और फिर धुंके गुबार से चिंगारी निकलते दिखाई दे रही है।

वहीं एक तस्वीर में ऊपर का हिस्सा भी दिखा है, जो समुद्र की सतह पर पनडुब्बी जैसा प्रतीत होता है। अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन के सत्ता संभालने के बाद से उत्तर कोरिया द्वारा किया गया यह सबसे आधुनिक हथियार का प्रक्षेपण है। उत्तर कोरिया पर बाइडन के विशेष दूत सुंग किम के सियोल की यात्रा करने और यूगियांग के साथ कूटनीति को पुनर्जीवित करने की संभावनाओं पर सहयोगियों से चर्चा करने के कुछ दिन पहले मिसाइल का परीक्षण किया गया। वाशिंगटन में दक्षिण कोरिया और जापानी समकक्ष के साथ एक बैठक में किम ने इस बात पर जोर दिया कि अमेरिका इस परीक्षण की निंदा करता है। वहीं उन्होंने यूगियांग से आगे और तनाव को बढ़ाने से बचने की अपील की।





## गजब का है यह पेपर आर्ट पेपर क्विलिंग

मॉस्को की 34 साल की यूलिया ब्रोदसकाया ने पेपर और गोद की मदद से इन अचभित कर देने वाली रंगीन रचनाओं को उकेरा है। इन्हें देख कर ऐसा लगता है कि ये तस्वीरें बोलती हैं। यूलिया को पेपर से बनाई जाने वाली डॉइंग के साथ उनमें जान डाल देने वाले कलाकार के तौर पर भी जाना जाता है। इसे थ्रीडी डॉइंग का नाम दिया जाए तो गलत नहीं होगा। यूलिया तीन स्टैप्स को फॉलो कर इन चित्रों को जीवंत रूप देती हैं। पहला स्टैप है पेपर काटना, दूसरा है फोल्ड करना और तीसरा है गोद की मदद से फोल्ड किए हुए पेपर को किसी सतह पर चिपका एक नया रूप देना। इस आर्ट को पेपर क्विलिंग कहा जाता है।



### अठारहवीं सदी में हुई थी पेपर क्विलिंग की शुरुआत

तुम्हें बता दें कि इस कला की शुरुआत अठारहवीं सदी में ही हो गई थी। दरअसल नन और भिक्षुओं द्वारा किताबों के कवर को सुंदर बनाने के लिए पेपर की सहायता से यही कलाकारी की जाती थी। तभी से यह कला प्रचलित हो गई।

### यहां से मिली इस कला की प्रेरणा

यूलिया को इस कलाकारी का आइडिया तब आया, जब दस साल पहले उन्हें एक ब्रोशर में अपने नाम को अलग तरीके से

लिखना था, कुछ ऐसा, जो उसकी कलाकारी को दर्शाता हो। कई वर्षों बाद उन्हें स्कूल के समय के दिनों में बनाए गए एक प्रोजेक्ट की याद आई, जिसमें उन्होंने पेपर क्विलिंग का इस्तेमाल किया था। बस फिर क्या था, उन्होंने उसी तरीके का इस्तेमाल कर ब्रोशर तैयार किया, जो लोगों को काफी पसंद आया। तभी से उन्होंने इस तकनीक का इस्तेमाल कर अलग प्रकार के चित्र बनाने शुरू किए।



दोस्तों, रंग बदलने वाले जीव-जंतु सबका ध्यान अपनी ओर खींचते हैं। ये ऐसा क्यों और कैसे करते हैं, तुम्हें इस बार बता रहे हैं। गिरगिट के अलावा भी ऐसे बहुत से जीव हैं, जो रंग बदलने में माहिर हैं। इन जीवों में पलाउंडर, मिमिक ऑक्टोपस, पीकोक पलाउंडर, टोन स्पाइडर, ट्री फ्रॉग, गोल्डन टॉरटॉइज बीटल और स्क्विड प्रजाति की कई मछलियां हैं। रंग बदलने की क्षमता को उनकी बड़ी ताकत के रूप में देखा जाता है। इन रंगों के बल पर ये जीव खुद को छिपाने में कामयाब रहते हैं, तो वहीं शिकारी से अपनी रक्षा भी करते हैं।

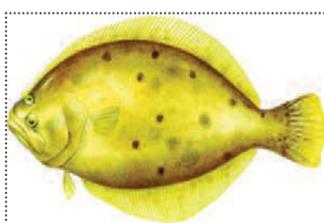
### ट्री फ्रॉग

इन्हें लॉफिंग ट्री फ्रॉग के नाम से भी जाना जाता है। जितने ये अपनी आवाज के लिए जाने जाते हैं, उतनी ही फुर्ती से अपने रंग बदलने के लिए भी। ये मेंढक भूरे, कथई और सफेद रंग बदलने में माहिर होते हैं। ये पीले व काले पैर और एम्परेड कलर के निशानों के साथ भी नजर आते हैं।



### पलाउंडर

यह मछली पहली नजर में सपाट आकार की साधारण सी मछली नजर आती है, लेकिन इसमें अपने आसपास की चीजों के अनुसार अपना रंग बदलने की अद्भुत क्षमता है।



इनकी ताकत बढ़ाने में इनकी आंखें भी बहुत मददगार हैं। इस प्रजाति की मछलियां व्यस्क होने पर अपनी आंखें दाईं या बाईं ओर घुमा सकती हैं। इससे जमीन की सतह के साथ तैरने में इन्हें आसानी होती है। ये मछलियां समुद्र के सबसे गहरे इलाके मरियाना ट्रेंच में भी पाई गई हैं, जो कि लगभग 35,000 फीट की गहराई में है।

## रंग बदलने में माहिर हैं ये जीव

### टोन स्पाइडर

गोल्डनरॉड क्रेब स्पाइडर सिर्फ दो रंग बदल सकता है- एक सफेद और दूसरा पीला, लेकिन अच्छी बात यह है कि यह अपना शिकारी सिर्फ इस रंग के फूलों को बनाता है। इसमें खासतौर पर जेजी और सूरजमुखी शामिल हैं। इस खुबी के बल पर यह फूलों का शिकार भी कर लेता है और शिकारी चिड़ियों से भी बचा रहता है।

### गिरगिट

रंग बदलने में गिरगिट का कोई सानी नहीं होता। इसकी खासियत यह होती है कि ये अपने आसपास के पर्यावरण के हिसाब से रंग बदल लेते हैं। जिस पेड़ पर जाते हैं, उसी का रंग अपना लेते हैं। यह जीव कई बार शिकारी से बचने के लिए ऐसा करता है। गिरगिट की लगभग सभी प्रजातियां रंग बदलने में माहिर होती हैं। यह लंबे समय तक बदले हुए रंग में रह सकता है। यह छिपकली के परिवार का ही सदस्य माना जाता है।

### कटलफिश

प्यारे से नाम वाली ये मछलियां बहुत बुद्धिमान होती हैं। ये मछलियां लगातार एक चतुराई से शिकार करने का और दूसरे बड़े जीवों से खुद को बचाने का काम करती हैं। ये ज्यादा देर तक एक रंग में नजर नहीं आती और दिमाग से मिलने वाले संदेश के अनुसार लगातार अपना रंग बदलती रहती हैं। जितनी आराम से तुम सांस लेते हो, उतनी ही आसानी से ये रंग बदलती नजर आती हैं, जो देखने में बहुत रोमांचक लगता है।



## अनोखा अंगूरी क्राफ्ट

दोस्तों, तुम्हें अंगूर खूब अच्छे लगते हैं न! आज हम तुम्हें अंगूर से क्राफ्ट बनाना सिखा रहे हैं। तुम्हें चाहिए कुछ अंगूर, टूथपिक।

### ऐसे बनेगा

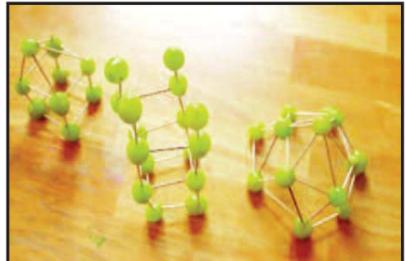
अब इस तरह से अंगूर में टूथपिक डालो और दूसरे टूथपिक से अंगूर को जोड़ते जाओ। फिर तुम्हें जो शोप चाहिए, उस तरह से बनाओ। चार अंगूरों की मदद से पहले तुम्हें बेस तैयार करना होगा। बस तुम्हें यह ध्यान रखना है कि टूथपिक से अंगूर टूट ना जाए। एक बार बनाने

के बाद अब तुम इसे खा सकते हो। बड़ा भजा आणा अगर दोस्तों और परिवार के साथ मिलकर खाओगे। चाहो तो अंगूर की जगह पर डो के छोटे-छोटे टुकड़ों का भी इस्तेमाल कर सकते हो।

### अंगूर खाने के फायदे

इसमें भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है, जो हड्डियों के लिए

अच्छा होता है। अंगूर में सबसे अधिक पोटेशियम पाया जाता है, जो पाचन और दिल के लिए अच्छा होता है। विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। यह खून की कमी को भी दूर करता है।



## जब बच्चे बने टीचर

रोज की तरह रमा इंटरनेशनल स्कूल के बच्चे आज भी स्कूल पहुंच रहे थे, पर उनके चेहरे पर स्कूल जाने का तनाव नहीं, बल्कि अलग तरह की उत्सुकता थी। आज उनके प्रिंसिपल बेदी सर ने उन्हें पूरी छुट्टी दी थी। एक दिन पहले उन्होंने एसेंबली में भाषण देते हुए कहा था, "कल 14 नवंबर है, यानी बाल दिवस। आप सब समझते हैं कि स्कूल में बहुत बंदिश होती है। आप अपने मन की नहीं कर सकते। पर कल आप लोगों को पूरी छुट्टी है। न स्कूल इस का डर न टीचर्स की डांट। कल हम सब कुछ अलग करेंगे। मुझे उम्मीद है, यह अलग वाली बात आप लोगों को पसंद आएगी।" अगले दिन सुबह सारे बच्चे एसेंबली के लिए प्लेग्राउंड में इकट्ठे होने लगे। कुछ बच्चे जो काफी अमीर थे, वे तो ब्रांडेड सामान की पूरी दुकान नजर आ रहे थे। धीरे-धीरे सारा प्लेग्राउंड बच्चों से भर गया। रंग-बिरंगी तिलियों की तरह सारे बच्चे झंघर-उधर भाग रहे थे, दोस्तों से मिल रहे थे। तभी घोषणा हुई कि प्रिंसिपल बेदी सर आ रहे हैं। सारे बच्चे तुरंत अपनी-अपनी क्लास की लाइन में आकर खड़े हो गए।

बेदी सर माइक के सामने आए और बोले, "आज का दिन आप लोगों का है, मतलब बच्चों का दिन है। आज तक आप लोग इस स्कूल में पढ़ते रहे हैं और अपने टीचर्स से आपको शिकायत भी रही होगी। चलो, आज एक नया खेल खेलते हैं। आज आप लोग टीचर बनेंगे।" "सर, अगर हम लोग टीचर होंगे, तो बच्चे कौन बनेंगे, जिन्हें हम पढ़ाएंगे?" एक बच्चे की आवाज आई। बेदी सर मुस्कुरा दिए। फिर बोले, "मैंने भी यही सोचा था। फिर एक आइडिया आया। आप लोग चिंता न करें। आपके स्टूडेंट थोड़ी देर में आने वाले हैं।" जब तक बेदी सर अपनी बात पूरी करते, तब तक स्कूल की चार बसे आकर रुकीं। उनके गेट खुले, तो उनमें से कुछ बच्चे उतरने लगे। हिंदी वाले सर के साथ क्लास मॉनिटर्स आगे बढ़े। उनके हाथ में टोकरियां थीं, जिनमें गुलाब के फूल थे। सर आगे बढ़कर एक-एक करके सभी बच्चों की शर्ट पर गुलाब

के फूल लगाने लगे। स्कूल के बच्चों की नजरें इन नए बच्चों पर से हट ही नहीं रही थीं। सारे बच्चे गरीब लग रहे थे। किसी के पैर में पुराने जूते थे, तो कोई चप्पल में था। उनके कपड़े वैसे थे, जैसे वे अपने घर में भी नहीं पहनते थे। प्रिंसिपल सर बच्चों को गौर से देख रहे थे। उनके मन की बात वे समझ गए। उन्होंने बोलना शुरू किया, "कुछ दिनों पहले मुझे एक अनाथालय में जाने का मौका मिला। वहां मैं इन बच्चों से मिला। ये वो बच्चे हैं, जिनको आप लोगों की तरह माता-पिता का प्यार नहीं मिला। इन्हें कोई सुबह स्कूल के लिए तैयार नहीं करता, कोई इनके लिए स्कूल का लंच पैक नहीं करता। ऐसा इसलिए, क्योंकि ये स्कूल नहीं जा पाते हैं और अपने आश्रम में ही आने वाले टीचर्स से पढ़ते हैं। पर इन्हें पढ़ाई में कमजोर मत समझना। इनमें से कुछ बच्चों ने मुझसे कहा कि सर हम भी देखना चाहते हैं, स्कूल कैसा होता है, और वहां पढ़ाई कैसे होती है। इसीलिए मैंने आज इन बच्चों को यहां आमंत्रित किया है। आज ये बच्चे हमारे स्टूडेंट हैं और आप लोग अपने टीचर्स के साथ मिलकर इन्हें पढ़ाएंगे ताकि स्कूल में पढ़ने का इनका सपना भी पूरा हो। मैं बस आप सबसे यही चाहता हूँ कि अनाथालय से आए बच्चों को यह महसूस करा दो कि वे पराए नहीं, हमारे अपने हैं। बाल दिवस उन बच्चों के लिए भी महत्वपूर्ण है।" इसके बाद एसेंबली खत्म हो गई और बच्चे अपनी-अपनी क्लास की ओर चले, पर उन बच्चों की कहानी सुनकर ज्यादातर बच्चों के चेहरे गंभीर हो गए थे। जब वे अपनी क्लास में पहुंचे तो उन्हें अनाथालय के बच्चे सीटों पर बैठे दिखाई दिए। ऐसी ही एक क्लास में 'खड़े टीचर' ने कहा, "कुछ बच्चे जो पढ़ाना चाहते हैं, वो मेरे पास आ जाएं। बाकी बच्चे इन बच्चों के साथ बैठ जाएं और पढ़ाई में सहयोग करें।" एक-दो घंटे बाद पता ही नहीं चल रहा था कि ये बच्चे एक-दूसरे को जानते ही नहीं थे। सब एक-दूसरे से खुल गए थे। पढ़ाई में एक-दूसरे का सहयोग कर रहे थे। पता नहीं कैसे स्कूल के बच्चों के मन में यह भावना आ गई

थी कि अनाथालय के बच्चों को नहीं लगना चाहिए कि वे पराए हैं। लंच टाइम में स्कूल की तरफ से अनाथालय से आए बच्चों के लिए लंच आया, पर स्कूल के बच्चों ने अपना टिफिन भी उन बच्चों के साथ शेयर किया। ऐसे ही हंसते-खेलते स्कूल का टाइम बीता और छुट्टी का समय आ गया। बच्चों को आदेश था कि छुट्टी से पहले फिर से सब प्लेग्राउंड में इकट्ठे होंगे।



इस बार प्लेग्राउंड में सारे बच्चे एक साथ आए। स्कूल के बच्चे यह देखकर चौंक गए कि उनके माता-पिता को भी प्रिंसिपल सर ने बुला रखा था। सर ने बच्चों को देखकर पूछा, "बोलो बच्चे, आज का दिन कैसा लगा?" "बहुत बढ़िया सर। इन बच्चों के साथ बहुत मजा आया।" राघव जो एक बहुत बड़े बिजनेसमैन का बेटा था, वह आगे बढ़कर बोला। "और आप लोगों को कैसा लगा हमारा स्कूल?" अब सर ने अनाथालय से आए बच्चों से पूछा। "सर हमारा सपना पूरा हो गया। स्कूल में पढ़ने में बड़ा मजा आया। काश! हम रोज ऐसे पढ़ पाते।" कहते-कहते अनाथालय से आया अभिमत रो पड़ा। "तुम्हारा सपना जरूर पूरा होगा।" मुस्कुराते हुए प्रिंसिपल सर बोले, "मैंने अपने मैनेजमेंट से बात कर ली है। अब से हमारे स्कूल में दोपहर बाद भी आप लोगों के लिए अलग से

स्पेशल क्लास हुआ करेगी। आप लोग यहां पढ़ेंगे और आगे बढ़ेंगे।" "हुरे!" राघव खुशी से चिल्ला पड़ा। वह भूल गया कि वह स्कूल में, और वह भी प्रिंसिपल सर के सामने है। सारा मैदान प्रिंसिपल सर की घोषणा के बाद तालियों की गड़गड़ाहट से गूँज उठा। सारे बच्चे अपने माता-पिता के पास गए और उनसे कुछ बात करने लगे। उनकी बात सुनकर वे मुस्कुराए और उनका सिर हां में हिलने लगा। बस फिर क्या था! देखते ही देखते मैदान में अजीब सा नजारा दिखाई देने लगा। स्कूल के लड़कों में से किसी ने अपनी शर्ट उतारी, तो किसी ने अपनी टाई-शर्ट, उन्होंने अपनी शर्ट और टाईशर्ट अनाथालय से आए बच्चों को जबरदस्ती पहना दी। यह सारा नजारा देखकर उनके माता-पिता भी मुस्कुराए बिना न रह सके। प्रिंसिपल सर के चेहरे पर भी संतोष की मुस्कान थी। बाल दिवस पर जो बात वह अपने बच्चों को सिखाया चाहते थे, वह उन्होंने अच्छे से सीख ली थी।



सूरजमुखी के बीज और नट्स में विटामिन ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन ई के साथ-साथ जब अन्य पोषक तत्वों का सेवन किया जाता है तो इससे उम्र के होने वाली आंखों की कमजोरी को काफी हद तक रोका जा सकता है।

आंखें यकीनन व्यक्ति के शरीर का बेहद महत्वपूर्ण अंग हैं। छोटी सी आंखों की मदद से आप इतने बड़े संसार को देख पाते हैं। लेकिन आज के समय में जब लोग अपना ज्यादातर समय स्क्रीन पर बिताते हैं तो उसके कारण आंखों को काफी नुकसान पहुंचता है। यही कारण है कि बेहद कम उम्र में ही लोगों की आंखों पर चश्मा लग जाता है। लेकिन अगर आप लंबे समय तक अपनी आंखों की रोशनी को यूं ही बनाए रखना चाहते हैं तो जरूरी है कि आप अपने आहार पर भी फोकस करें। तो चलिए आज हम आपको उन आहार के बारे में बता रहे हैं जो आपकी आंखों के लिए काफी अच्छा है-

**कच्ची लाल शिमला मिर्च**  
शिमलामिर्च में विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में होता है। यह आपकी आंखों की रक्तवाहिकाओं के लिए अच्छा है। वहीं लाल शिमलामिर्च से आपको विटामिन ए और विटामिन ई भी प्राप्त होता है, जो आपकी आंखों को तंदुरुस्त बनाने में मदद करता है।

## अपने आहार पर करें फोकस आंखें रहेंगी अच्छी

सूरजमुखी के बीज और नट्स सूरजमुखी के बीज और नट्स में विटामिन ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन ई के साथ-साथ जब अन्य पोषक तत्वों का सेवन किया जाता है तो इससे उम्र के होने वाली आंखों की कमजोरी को काफी हद तक रोका जा सकता है। इतना ही नहीं, यह मोतियाबिंद को रोकने में भी मददगार है। वैसे आप नट्स के साथ-साथ हेजलनट्स, मूंगफली और पीनटबटर का सेवन करके भी विटामिन ई पर्याप्त मात्रा में पा सकते हैं।

**हरी पत्तेदार सब्जियां**  
केल, पालक व अन्य हरी पत्तेदार

सब्जियों में विटामिन सी और ई की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इतना ही नहीं, इनमें कैरोटिनॉयड्स ल्यूटिन और जैक्सैथिन भी होता है। साथ ही इनमें पाया जाने वाला विटामिन ए लंबे समय में आंखों की बीमारियों से भी व्यक्ति की रक्षा करता है।

**सैल्मन**  
आपकी आंखों के रेटिना को सही काम करने के लिए दो प्रकार के ओमेगा-3 फैटी एसिड की आवश्यकता होती है- डीएचए और ईपीए। आप फेटी फिश, जैसे सैल्मन, ट्यूना और ट्राउट व अन्य कई सी-फूड में इसे पा सकते हैं। वहीं इन

फेटी एसिड के कम होने पर लोगों को डार्क आंखों की समस्या का सामना करना पड़ता है। शकरकंद में बीटा-कैरोटीन उच्च मात्रा में पाया जाता है, जो वास्तव में विटामिन ए का ही एक रूप है। यह आपके नाइट विजन को बेहतर बनाता है। वहीं एक शकरकंद से आपको दैनिक आवश्यकता की आधे से ज्यादा विटामिन सी की प्राप्ति होती है, वहीं इसमें कुछ मात्रा में विटामिन ई भी पाया जाता है। वैसे शकरकंद के अलावा गाजर, कैलास, आम और खुबानी में भी बीटा-कैरोटीन उच्च मात्रा में होता है।



## लंच या डिनर से आधा घंटा पहले खाएं सलाद

सलाद लगभग हर जगह खाई जाती है। हां इसके रूप अलग-अलग हो सकते हैं। कहीं उबालकर तो कहीं भूजकर हमारे यहां सलाद को ताजा सब्जियों जैसे खीरा, टमाटर, मूली, गाजर और कच्ची प्याज आदि से तैयार किया जाता है। क्योंकि यह सलाद कच्चा होता है और प्याज के अलावा ज्यादातर चीजें ऐसी होती हैं, जिन्हें अलग से खाना जा सकता है। इसलिए हमारे यहां भोजन के साथ सलाद खाने को वर्जित माना गया है। ये और बात है कि यंग जनरेशन को अपनी ही परंपराओं को बारे में जरा कम पता है!

सलाद खाना सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है। यह बात हम सभी जानते हैं। इसलिए फलों से लेकर सब्जियों और स्पाउट्स की सलाद हमारे यहां खूब खाई जाती है। जबकि कुछ लोग या कहिए कि सलाद के शौकीन ज्यादातर लोग अपने शरीर को सलाद का पूरा पोषण नहीं दे पाते। क्योंकि उन्हें सलाद खाने का सही तरीका ही नहीं पता है।

**सलाद खाने का सही समय**  
सलाद हमेशा ही भोजन से पहले खानी चाहिए। जबकि लगभग 90 प्रतिशत लोग सलाद का सेवन खाने के साथ करते हैं। इससे उनके शरीर को सलाद का पूरा लाभ नहीं मिल पाता है। बल्कि कई बार डायजेशन से संबंधित समस्याएं हो जाती हैं।

**इतनी देर पहले खाएं**  
जब आपको भूख लगी हो या आपने जो भी अपने लंच और डिनर का समय तय कर रखा है, उससे कम से कम आधा घंटा पहले सलाद खा लें। इसके बाद लंच या डिनर लें। इससे आपके शरीर को पूरा पोषण मिलेगा और ओवर ईटिंग से छुटकारा भी।

**वेट रहता है कंट्रोल**  
सलाद अगर सही तरीके से खाई जाए तो इससे वेट को कंट्रोल रखने में मदद मिलती है। यह हमारे पाचनतंत्र को सही रखती है और पेट साफ करने में मदद करती है। यह शरीर में एक्सट्रा फैट जमा होने से रोकती है और हमें ओवर ईटिंग से भी बचाती है। जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

**सलाद के तरीके**  
आमतौर पर सलाद दो तरीके से बनाई जाती है। पहला तरीका का कच्चा सलाद, जिसमें आप फल और सब्जियों को काटकर मिलाकर करत हैं और मसाला छिड़कर सेलेड तैयार कर लेते हैं। जबकि दूसरा तरीका है वॉइल करके सेलेड तैयार करना। इसमें सब्जियों को उबालकर उनका पानी अलग करके सलाद तैयार किया जाता है। लेकिन आप कोई-सी भी सलाद खाए आपको इसे फूल मील के साथ नहीं खाना है।

**वर्षों ना खाएं भोजन संग सलाद**  
सलाद चाहे जैसे भी बनाई गई हो। अगर यह फलों या सब्जियों से तैयार की गई है तो आमतौर पर इनकी प्रकृति ठंडी होती है। (हम यहां किसी रेसिपी विशेष की बात नहीं कर रहे हैं। क्योंकि हर तरह के भोजन को एक साथ डिस्क्राइब या कंपेयर नहीं किया जा सकता।) जबकि पका हुआ भोजन गर्म होता है। ऐसे में ठंडे गर्म का संगम, सिर्फ शरीर ही नहीं वांता को भी हानि पहुंचाता है।

**पाचन में अधिक समय**  
सलाद तापमान में ठंडी होती है और भोजन तापमान में गर्म होता है। जब कच्चा और पका हुआ भोजन एक साथ खाया जाता है तो इससे हमारे पाचनतंत्र पर अधिक दबाव पड़ता है। क्योंकि इसे पचाने के लिए हमें अतिरिक्त ऊर्जा की जरूरत होती है। साथ ही ऐसा भोजन डायजैस्ट करने में अधिक समय भी लगता है, जिससे कई बार डायजैस्टिव सिस्टम गड़बड़ा जाता है।



## अश्वगंधा के जरिये कम किया जा सकता है मोटापा

दूध में 1 चम्मच अश्वगंधा मिला कर पीने से दूर हो जाता है मोटापा, जानें कैसे करता है कामजड़ी बूटियों का आयुर्वेद में बहुत महत्व है। इनमें कई प्रकार के औषधीय गुण पाये जाते हैं जो बीमारियों को ठीक करने में मदद करती हैं और शरीर को निरोगी बनाए रखती हैं। अश्वगंधा एक ऐसी ही जड़ी बूटी है जो न सिर्फ स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करती है बल्कि वजन घटाने में भी बहुत प्रभावी होती है। अश्वगंधा का उपयोग न सिर्फ आयुर्वेद बल्कि यूनानी, सिद्ध, अफ्रीकन और होमियोपैथिक चिकित्सा पद्धति में भी किया जाता है। अश्वगंधा अनिद्रा, चिंता, डिप्रेशन, यौन समस्याएं, कमजोरी और अर्थराइटिस जैसे रोगों को इलाज में उपयोगी है। इसके अलावा अतिरिक्त फेट को बर्न करने में भी अश्वगंधा बहुत फायदेमंद है। आइये जानते हैं वजन घटाने में अश्वगंधा के फायदे। तो अगर आप नेचुरल तरीके से वजन घटाने के बारे में सोच रहे हैं तो आपको अश्वगंधा का प्रयोग जरूर करना चाहिए।

### अश्वगंधा का सेवन कैसे करें

वैसे आपको बाजार में अश्वगंधा कैप्सूल के रूप में मिल जाएगा। लेकिन अश्वगंधा पाउडर अधिक फायदेमंद होता है। इसे लेने का तरीका बेहद आसान है। एक गिलास गुनगुने दूध में एक चम्मच अश्वगंधा पाउडर और शहद मिलाकर रोजाना सेवन करने से मेटाबोलिज्म और पाचन बेहतर होता है। आप चाहें तो इसका टेस्ट बढ़ाने के लिये इसमें इलायची पाउडर मिलाकर कर सकते हैं। इससे मेटाबोलिज्म तो बढ़ेगा ही साथ में पाचन भी मजबूत रहेगा।

### सुस्त पड़े मेटाबोलिज्म को बढ़ाएं

अश्वगंधा हमारे पाचन तंत्र को मजबूत करती है, जिससे शरीर में खाना अच्छी तरह से हजम होता है और मेटाबोलिज्म बढ़ता है। यह फेट को जल्दी जल्दी बर्न करने में मदद करती है। अगर आप घटो जिम में एक्सरसाइज करते हैं और स्लो मेटाबोलिज्म की वजह से मोटापा कम नहीं हो पा रहा है तो आज से ही अश्वगंधा लेना शुरू कर दें। इससे कम समय में ही मोटापा कम हो जाता है।

### स्ट्रेस दूर कर घटाएं मोटापा

स्ट्रेस या कोर्टिसोल हार्मोन बढ़ने से मोटापा भी बहुत तेजी से बढ़ता है। नियमित रूप से अश्वगंधा चूर्ण का सेवन करने से इस हार्मोन को कम करने में मदद मिलती है। कोर्टिसोल

बढ़ने की वजह से इंसान को बार बार भूख भी लगती है, जिससे मोटापा बढ़ता है। तनाव से मुक्ति मिलते ही पेट की चर्बी घटने लगती है।

### मांसपेशियां बनाने में

अश्वगंधा में ऐसे कई तत्व पाये जाते हैं जो मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। मसलस मास बढ़ने से शरीर पर चर्बी नहीं जमती और वजन नियंत्रित रहता है।

### इम्यूनटी बढ़ा कर घटाएं मोटापा

अश्वगंधा में एंटी बैक्टीरियल गुण होता है जो शरीर की सूजन को कम करता है। इसके अलावा यह इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाता है जिसके कारण शरीर पर अतिरिक्त वसा जमा नहीं होती है और वजन नियंत्रित रहता है। यही नहीं अगर शरीर में सूजन है तो यह उसको भी कम करती है क्योंकि इसमें एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं।



पेट और कमर की बड़ी चर्बी को अश्वगंधा के जरिये कम किया जा सकता है। इसे रोज दूध के साथ पीने से जल्द ही लाभ मिलेगा। इसे पावडर के रूप में या फिर कैप्सूल के रूप में लिया जा सकता है।

### वर्कआउट के लिये बढ़ाती है एनर्जी लेवल

अश्वगंधा एड्रिनल ग्लैंड और कोर्टिसोल लेवल को नियंत्रित करता है जिससे तंत्रिका तंत्र मजबूत होता है। इससे शरीर की एनर्जी बढ़ती है और थकान दूर होती है। ऐसे में जब आप भारी वर्कआउट करते हैं तो अश्वगंधा शरीर को एनर्जी से भर देता है। यही नहीं अश्वगंधा आयरन से भरपूर होता है जो ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है।

### अच्छी नींद लाएं

रात को अगर आप अधुनी नींद लेते हैं तो न तो आपको मोटापा घटने और ऊपर से शरीर को तनाव, उच्च रक्त चाप जैसी बीमारियां और घेर लेंगी। रात में सोते वक्त आपका शरीर हारमोन्स को संतुलित करता है और स्ट्रेस हार्मोन को बढ़ने से रोकता है। इससे मोटापा कम करने में मदद मिलेगी।

ध्यान रखें अश्वगंधा का सेवन सीमित मात्रा में ही करें। अत्यधिक सेवन से न सिर्फ उल्टियां हो सकती हैं बल्कि पेट गड़बड़ हो सकता है। लो ब्लड प्रेशर वाले लोग इसे न खाएं। नींद न आने पर अश्वगंधा का इस्तेमाल कुछ हद तक सही है, लेकिन नींद बुलाने के लिए इसका नियमित सेवन नुकसानदेह साबित हो सकता है। इस प्रकार औषधीय गुणों से भरपूर होने के कारण अश्वगंधा बीमारियों को दूर करने के अलावा वजन कम करने में भी बहुत फायदेमंद है। नियमित एक चम्मच अश्वगंधा पाउडर का सेवन करने से जल्दी की फर्क नजर आता है।







# गांधीनगर महानगरपालिका के पांचवें महापौर होंगे हितेश मकवाणा



**अहमदाबाद ।** नेता चुना है। अक्टूबर के पहले गांधीनगर महानगरपालिका के पांचवें महापौर होंगे हितेश मकवाणा। वार्ड नंबर ८ से भाजपा के टिकट पर चुनाव जीत कर महानगर पालिका में पहुंचे हैं मकवाणा। भारतीय जनता पार्टी के वार्ड नंबर ८ से पार्षद हितेश मकवाणा को पार्षदों ने अपना

मिल है। रिकॉर्ड जीत के बाद भारतीय जनता पार्टी को अपने महापौर पद के प्रत्याशी का नाम घोषित करना था। गुरुवार को गांधीनगर में भारतीय जनता पार्टी के टिकट पर चुने गए ४१ पार्षदों की बैठक हुई बैठक में सर्वसम्मति से हितेश मकवाणा को महापौर पद का उम्मीदवार चुना गया। भारतीय जनता पार्टी के पर्यवेक्षकों की मौजूदगी में यह बैठक हुई पिछले कुछ दिनों से पार्टी में गांधीनगर का महापौर चुने जाने का संशय चल रहा था। भारतीय जनता पार्टी गांधीनगर महानगर पालिका में पहले भी अपना महापौर बना चुकी है लेकिन उसे दल बदल कर आने वाले पार्षदों के दबाव

में रहना पड़ता था। कांग्रेस से भाजपा में शामिल हुए एक पार्षद को पिछले बार महापौर भी बनाना पड़ा था। ४४ में से रिकॉर्ड ४१ सीट जीतकर भाजपा ने गांधीनगर में पहली बार भारी बहुमत हासिल किया। हालांकि कांग्रेस के विधायक सीजे चावड़ा व अन्य कई नेता इस चुनाव परिणाम पर उंगली उठा चुके हैं। चावड़ा ने तो चुनाव परिणाम को ईवीएम के कारण आया परिणाम बताते हुए दोबारा मतपत्रों से चुनाव कराने की भी मांग कर डाली है। आगामी विधानसभा चुनाव से पहले हुए गांधीनगर महानगर पालिका के चुनाव से भाजपा को नैतिक बल मिला है। गुजरात में मुख्यमंत्री सहित समूचे मंत्रिमंडल को बदले जाने के बाद यह पहला चुनाव था। मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल एवं भाजपा के अध्यक्ष सीआर पाटील के नेतृत्व में आए इस चुनाव परिणाम को भाजपा अपने लिए एक नये तरह का जनादेश मान रही है।

# १० प्रतिशत पात्र आबादी को दी गई कोविड टीके की पहली खुराक

**अहमदाबाद ।** रोधी टीका लगवाने के मुताबिक १० प्रतिशत लाभार्थियों को कोविड-१९ रोधी टीके की पहली खुराक दी जा चुकी है जबकि ७७ प्रतिशत लाभार्थियों को दूसरी खुराक भी दी जा चुकी है। राज्य के स्वास्थ्य मंत्री ऋषिकेश पटेल ने गुरुवार को इसकी जानकारी दी। गांधीनगर में पटेल ने कहा कि वह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में टीके की सौ करोड़ खुराक देने की उपलब्धि के लिए देशवासियों को बधाई देते हैं। आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, गुजरात में १८ वर्ष की आयु के लगभग ४.९३ करोड़ से ज्यादा लोग हैं जो कोविड

# मानसून पूरा हुआ फिर भी शहर में मच्छरजनित बीमारियों में राहत नहीं

**अहमदाबाद ।** मानसून ने विदाई ले ली है और ठंडी की असर धीरे-धीरे हो रही है। सर्दियों का मौसम आ गया फिर भी मच्छरजनित बीमारियों में हाहाकार मचा दिया है। डेंगू और चिकनगुनिया के केस कम नहीं हो रहे हैं। पिछले १५ दिन में शहर के अलग-अलग क्षेत्रों में डेंगू और चिकनगुनिया के हजारों केस दर्ज हुए हैं। हालांकि, म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के चोपडे में सिर्फ ५००० केस दर्ज किए गए हैं। म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के हेल्थ विभाग के सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार, शहर में बारिश का माहौल नहीं है और खुले प्लॉट, गड्डे में पानी भर गया था यह सूख गया है लेकिन तालाब और निर्माणकाम साइट्स तथा नागरिकों के घर पर विभिन्न कंटेनरों में भरा रहता पानी में मच्छर की उत्पत्ति चालू है। शुद्ध पानी में उत्पन्न होते मच्छर अधिकतर डेंगू-चिकनगुनिया फैला रहे हैं। स्थानीय अखबार की रिपोर्ट के अनुसार, पूर्व अहमदाबाद के नारोल से नरोडा तक के पट्टे में चिकनगुनिया के केस ज्यादा देखने को मिल रहे हैं। अर्बन हेल्थ सेंटरों में निजी अस्पतालों की अपेक्षा मध्यम स्तर की अस्पतालों से ज्यादा लाइन लगती है। कई मरीजों के परिजन डॉक्टर के पास जाने के बदले बाहर ही बाहर मेडिकल स्टोर से दवाई ले रहे हैं, यह सूत्रों से जानकारी मिली है। पूर्व अहमदाबाद में डेंगू के केस कम हैं लेकिन पश्चिम अहमदाबाद में इसका प्रकोप देखने को मिल रहा है। पश्चिम में भी गरीब वर्ग अर्बन हेल्थ सेंटर में दवाई लेने जाते हैं। जबकि मध्यम वर्ग और अमीर वर्ग अपनी फॉर्मली फिजिशियन के पास या छोटे-बड़े अस्पतालों में उपचार लेने जाते हैं। जिसमें से बड़ी तथा मध्यम स्तर की अस्पतालों से

# पत्नी की आत्महत्या के बाद पिता बेटी को लेकर तापी नदी में कूद गया

**सूरत ।** सूरत में रहता सौराष्ट्र का परिवार टूट गया यह घटना सामने आई है। पत्नी ने आत्महत्या करने पर पति ने दुखी होकर ७ वर्ष की बेटी को लेकर तापी नदी में कूद गया। जिसमें बेटी की मौत हुई है और पिता उपचार के तहत है। पूरा मामला सामने आया है कि, सौतेली बेटी को लेकर होते पति पत्नी के बीच झगड़ा होने पर पत्नी ने जहर पी लिया। अब जेल नहीं जाने के डर से पति ने बेटी के साथ नदी में कूद गये। पिता के खिलाफ मुद्दे पर दोनों पत्नी पति के बीच बेटी की हत्या का अपराध दर्ज किया गया है। मिली जानकारी के अनुसार, जूनागढ़ के लीलवा गांव का तलाविया परिवार सूरत में स्थायी हुआ है। रत्न कलाकार के तौर पर काम करते संजय तलाविया का परिवार सूरत के सरथाणा क्षेत्र में ब्रजभूमि क्षेत्र में रहते हैं। संजयभाई की अपनी पहली पत्नी जल्पा के साथ २०१८ के वर्ष में तलाक हुआ था। जिसकी वजह से उनको ७ वर्ष की बेटी जीया थी। तलाक के बाद जीया पिता के साथ रहती थी। कुछ समय के बाद संजय ने रेखा नाम की महिला के साथ दूसरी शादी हुई थी। संजय की ३२ वर्षीय दूसरी पत्नी रेखा का भी पहले तलाक हुआ था और रेखा को पहली शादी से एक बेटा था। लेकिन जीया की देखभाल के मुद्दे पर दोनों पत्नी पति के बीच बारबार झगड़ा होता था। जिसकी वजह से रेखाबहन ने बुधवार को जहरीली दवाई पीकर आत्महत्या कर ली थी। पत्नी की आत्महत्या देखकर संजय डर गया था। खुद को जेल होगा इस डर से उसने भी आत्महत्या का रास्ता अपनाया था। बेटी जीया को लेकर वह तापी नदी में आत्महत्या करने के लिए पहुंचा था। सबजी कोराट ब्रिज पर वह रोने लगा



जिसके बाद वह बेटी जीया को लेकर नदी में कूद गया था। लेकिन संजय को नदी में डूबते हुए देखकर स्थानीय लोग मदद के लिए आये थे। पिता बेटी को नदी में बाहर निकाला गया। जहां जीया की पानी में डूबने से मौत हो गई थी। देर शाम को फनर ब्रिगेड की जीया का शव मिला। संजय तलाविया की जान बच गई।

# दिवाली पर ११००० करोड़ रुपए से अधिक के कारोबार होने की उम्मीद



**अहमदाबाद ।** खेरी, जरी उद्योग और रियल एस्टेट में भी ग्रोथ देखी जा रही है। कपडे की इतनी डिमांड है कि व्यापारियों के पास माल खत्म हो गया। कपड़ा व्यापारी दिवाली पर ८००० करोड़ का कारोबार होने की उम्मीद जता रहे हैं। इसी तरह डायमंड ज्वेलरी के विदेश के बड़े पैमाने पर ऑर्डर मिल रहे हैं। इतने कि ४-५ घंटे ओवरटाइम करना पड़ रहा है। सितंबर में डायमंड ज्वेलरी सेगमेंट

में ही २५०० करोड़ का कारोबार हो चुका है अभी इसके बढ़ने की उम्मीद है। ज्वेलर्स भी ४०० करोड़ रुपए के व्यापार की उम्मीद बता रहे हैं। इसी तरह रियल एस्टेट में भी बिल्डर्स ने फिर से प्रोजेक्ट शुरू कर दिए हैं। घर खरीदने वालों की इच्छा पूरी दो महीने में २५ प्रतिशत बढ़ी है। इसी तरह जरी उद्योग का भी कारोबार प्रतिमाह १० करोड़ से बढ़कर ५० करोड़ पर पहुंच गया। कपड़ा, डायमंड और अन्य सेक्टरों के साथ जरी उद्योग में भी तेजी दिखाई दे रही है। अब भरपूर काम मिल रहा है। ऑल इंडिया जरी गुड्स मैनुफैक्चर्स एसोसिएशन के प्रमुख शांतिलाल जरीवाल ने बताया कि कोरोना महामारी के बाद पहली बार जरी उद्योग में इतनी तेजी देखने को मिल रही है। बीते महीने में १० से १५ करोड़ रुपए का व्यापार होता था जो अक्टूबर में बढ़कर ५० करोड़ रुपए पर पहुंच गया है। दिवाली के करण बाजार में डिमांड ज्यादा है। जेम्स एंड ज्वेलरी एक्सपोर्ट प्रमोशन बोर्ड के रीजल चैयरमैन दिनेश नावडिया ने बताया कि हीरा कारोबार में तेजी का माहौल है। विदेशों में अच्छी डिमांड होने से उद्योगियों के पास बड़े पैमाने पर ऑर्डर हैं। उन्हें ओवरटाइम करना पड़ रहा है। डायमंड ज्वेलरी के भी ऑर्डर बड़े पैमाने पर मिलने रहे हैं। मैनुफैक्चरिंग से जुड़े लोगों का कहना है कि डायमंड ज्वेलरी बनाने वाले ४५० शूनिटों में रोज ४० किलो ज्वेलरी बनाई जा रही है। देश-विदेश में ही डायमंड ज्वेलरी की अच्छी मांग है। सितंबर में डायमंड सेक्टर में २५०० करोड़ का कारोबार रहा। देश-विदेश से ही

बड़े पैमाने पर ऑर्डर मिलने के कारण तीन-चार घंटे ओवरटाइम करना पड़ा रहा है। दिवाली का त्योहार नजदीक आने से कपड़ा बाजार में तेजी का माहौल है। दिवाली और लनसरा दोनों की खरीद एक साथ चल रही है। फेडरेशन ऑफ सूरत टेक्सटाइल ट्रेडर्स एसोसिएशन के महामंत्री चंपालाल बोथरा ने बताया कि आम वर्षों की अपेक्षा इस बार २५ से ३० प्रतिशत व्यापार बढ़ा है। कोरोना के दिनों में जो माल नहीं बिक था, वह भी बिक गया। यहां तक कि फैंसी आइटम के स्टॉक भी खत्म हो गए। इस बार दिवाली पर ८००० करोड़ रुपए का व्यापार होने की उम्मीद है। १० प्रतिशत ऑर्डर डिस्चैज हो चुके हैं। आम दिनों में रोज २५० टुक पार्सल बाहर जाते थे, अब ४०० टुक जा रहे हैं।

# शहर के 2000 से अधिक भिक्षुको को घारी खिलाकर चंडी पड़वा मनाया गया



**सूरत भूमि, सूरत ।** के लिए क्या दिवाली पड़वा का त्योहार मना सके चंडी पड़वा के दिन क्या चंडीपड़वा क्या इसलिए शहर के अलग-अलग 14 सेंटर से 2000 से भी अधिक शिक्षकों को गोपीपुरा में श्री सहस्रफणा पार्श्वनाथ पल्ली चैरिटेबल गाड़ी के साथ भूख फरसाण से इस टीकाकरण की शुरुआत कर दी है। शहरवासी इस शहर ट्रस्ट श्री महावीर अन्य क्षेत्र में रखड भटक कर जीवन तारीख 21/10/21 को चंडी की व्यवस्था की गई।

# इस दिवाली पर एच एंड बी स्किन क्लिनिक द्वारा एक अनूठी पहल

**सूरत ।** प्रेरित करना भी था। इसके लिए उन्होंने एक अनूठी पहल की। डॉ. बंसो ने देखा कि लोग दिवाली पर अपने दोस्तों और रिश्तेदारों को उपहार देते हैं, इसलिए इस दिवाली पर प्रियजनों को उपहार भी दिए जा सकते हैं और समाज के लिए उपयोगी हो सकते हैं। उन्होंने इस दिवाली पर गाय के गोबर से जैविक दिया बनाने वाली संस्था जीएसएनपी की बेटीयों को प्रेरित करने के लिए उनसे एक दिवा लेने का फैसला किया, और एक मुफ्त चिकित्सा शिविर के माध्यम से उनमें विश्वास



जगाने की कोशिश की। ताकि इन बेटीयों के जीवन में भी दीपावली के इस पर्व में थोड़ी रोशनी फैले। उन्होंने गौमाता को कल्लखाने में जाने से भी बचाया और गौरक्षा में भी योगदान दिया। इस प्रकार इस दीपावली पर गौरक्ष और विशेष गुल्थ कन्याओं की सजयता हुई। बंसो हीरपाय ने समाज में एक बेहतर नमिवाल कायम की है।

# राजेंद्र त्रिवेदी बोले, रिश्त मांगने वाले का वीडियो बनाकर भेजें सरकारी कार्यालयों में किसी भी तरह के भ्रष्टाचार लेटलतीफी व काम को टालने की प्रवृत्ति को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा

**अहमदाबाद ।** विभाग की ओर से विविध टीमों का गठन होगा। त्रिवेदी ने जनता से आह्वान किया कि कोई भी अधिकारी या कर्मचारी रिश्त की मांग करता है तो उसका वीडियो बनाकर उनके कार्यालय को भेज दें। राज्य के सरकारी कार्यालयों में किसी भी तरह के भ्रष्टाचार, लेटलतीफी व काम को टालने की प्रवृत्ति को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। जरीवाल ने भी इसी तरह भ्रष्टाचार में लिप्त अधिकारियों व कर्मचारियों का रिस्टिंग कर उसका वीडियो उनको भेजने का एलान कर खूब सुर्खियां बटोरी थी। मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल ने गुजरात के सरकारी अस्पतालों में बच्चों के निमोनिया का टीका मुफ्त लगाने की घोषणा की है। एक साल में करीब १२ लाख बच्चों को ३६ लाख टीके लगाए जाएंगे। न्यूमोकोकल निमोनिया एक तरह का श्वास नाला है, इससे फेफड़ों में जलन व पानी जमा होता है जिससे बच्चों में श्वास में तकलीफ, कफ छाती में दबाव, गले में दर्द होने लगता है। इसके संक्रमण के कारण शिशुओं को टालने वाले अधिकारियों व कर्मचारियों के निमोनिया के कारण २०१० में भारत में पांच साल से कम एक लाख व २०१५ में ५३ हजार बच्चों की मौत हो गई थी। बालकों का मृत्युदर कम करने के इरादे से मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल ने दिमागी बुखार की बीमारी से ग्रस्त बच्चों को सरकारी अस्पतालों में न्यूमोकोकल कॉन्जुगेट टीका निशुल्क लगाने की घोषणा की है। मुख्यमंत्री ने छोटा उदरपुर से इस टीकाकरण की शुरुआत कर दी है, यह टीका जिला स्वास्थ्य केंद्र, सामुदायिक भवन, हेल्थ एंड वेल्नेस सेंटर आदि पर मुफ्त लगाया जा सकेगा। निजी अस्पताल में इस टीके की फीस तीन से साढ़े चार हजार ली जाती है, सरकार की ओर से नवजात को यह टीका छोटे सप्ताह, १४वें सप्ताह में तथा नौवें महीने में लगाया जाएगा। हर साल करीब १२ लाख बच्चों को ३६ लाख टीके लगाए जाएंगे।