

सुविचार

संपादकीय

कश्मीर में कहर

कश्मीर घाटी में लक्षित हत्याओं का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है। कुलगाम में एक सरकारी स्कूल की शिक्षिका की हत्या से उपजा आक्रोश अभी थमा भी नहीं था कि वीरवाह को एक ग्रामीण बैंक के मैनेजर विजय कुमार जी की हत्या कर दी गई। हालांकि की गंभीरता को देखते हुए केंद्रीय युहमंत्री अमित शाह ने गुरुवार को केंद्रीय राज्यमंत्री जितेंद्र सिंह, राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अंजीत डॉभाल समेत सुरक्षा व खुफिया एजेंसियों के अधिकारियों से आतंकिक सुरक्षा पर बातचीत की। निस्संदेह, इन हमलों से घाटी में कश्मीरी पांडियों के पुर्णर्वास कार्यक्रम का धब्बा लागा है। औतंकी नेटवर्क भी यही खेल खेलना चाह रहे हैं, जो उनकी कुट्टां का है परिचय है। फिछों से साल भी घाटी में 35 नागरिक मरे गये थे लेकिन सुरक्षा बलों ने लक्षित लोगों में शामिल आतंकवादियों का मारा गिराने और उनके समर्थन ढांचे को नष्ट करने का दावा किया था। निस्संदेह, यह आतंकवादियों की हताशी ही है कि वे हिन्दूओं पुलिसकर्मियों, अत्यपसंख्यक समुदाय के लोगों तथा यहां तक कि टीवी कार्यक्रमों से जुड़े लोगों की हत्याएं कर रहे हैं। यद्यपि सुरक्षा बलों ने निर्मम हत्याओं के दोषियों को निशाने पर लेने में तेजी दृढ़ता दिखायी है लेकिन सुरक्षित व शारिपूर्ण सह-अस्तित्व का माहौल बनाये बिना समर्थ्या का अतिम समाधान संभव नहीं है शिक्षिका रजनी बाला की हत्या के बाद जिस तरह की प्रतिक्रिया सामने आई है उससे लगता है कि लोग आतंकवाद से तंग आ चुके हैं। देश के विभिन्न भागों से पांडियों के प्रति सहानुभूति दर्शाती है विषय पूरा देश आतंक के खिलाफ खड़ा है। निस्संदेह, हमले में जाने वाली हर जान राष्ट्रीय ज्ञाति है। ऐसे समय जब अमरनाथ यात्रा नजदीकी है, सुरक्षा के उपायों को चाक-चौंकद करने की जरूरत है। साथ ही घाटी में काम कर रहे अत्यपसंख्यकों की कार्यस्थलियों को सुरक्षित बनाने की जरूरत है। निश्चित श्रम से एक बार फिर करमीरी पांडियों की सुरक्षा का प्रश्न जटिल हो गया है। वैसे पहले ही इस बात की आशंका जातीया थी कि हताशा आतंकवादी आसान शिकायत के तौर पर 'टरारेट किलिंग' का सहारा ले सकते हैं जिन्हें सुनियोजित तरीके से अंजाम दिया जा रहा है। पृथकतावादियों की काशिश रही है कि गैर करमीरियों को घाटी में बसने व नौकरी न करने दी जाये। हाल की घटनाओं ने कश्मीरी पांडियों समेत अन्य अत्यपसंख्यकों में असुरक्षाबोध भर दिया है। कुछ लोगों ने डर से घाटी छोड़ी भी युरु कर दी है। विडान यह है कि यहां आतंकवादी चाहते थीं हैं। निश्चय ही असुरक्षा की भावना को दूर करने के लिए तत्काल कदम उठाये जायें। जाहिर है राह जटिल है मगर अंसंभल भी नहीं है। विश्वास किया जाना चाहिए कि देर-सवार घाटी में शातिर

को स्थापना के लक्ष्य पूरे हो सकेगा। पुलिस-सुशासन की मुस्तदीव व शासन-प्रशासन की सक्रियता यह उमीद जगाती है। साथ ही आतंकवाद के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति से कोई सम्झौता नहीं किया जाना चाहिए और हालिया हमलों में शामिल आतंकवादियों की पहचान करके उन्हें नेस्तनातूर किया जाना चाहिए। साथ ही घाटी में सद्व्यवहार का माहौल भी बनाया जाना जरूरी है। उमीद की जानी चाहिये कि घाटी में परिसीमन के बावजूद लोकप्रिय प्रक्रिया की शुरूआत होगी तो श्रिति सामान्य बनाने में मदद मिल सकेगी। साथ ही आतंकवादियों के मसूबों पर पानी फेंने की हर सभव कारिशम वर्क की जरूरत है। यह भी जरूरी है कि कश्मीर घाटी में प्रशासनमंत्री विशेष पुनर्वास पैकेज के तहत नियुक्त कश्मीरी पंडितों व अनुसूचित जाति के कोटे के तहत नियुक्त लोगों को अतिरिक्त सरकारी मसूद्या करायी जाये।

आज के कार्टन



માર્ગદાર

श्रीराम शर्मा आवार्य/ मनुष्य जीवन में सब से मधुर यदि कोई वस्तु है, तो वह है- स्नेह, सद्गति, आत्मीयता। एक दूसरे के प्रति जहाँ इन प्रकार की भावना रखी जाती है, वहाँ रख्या का साक्षात्कार होता है कहाँ न होगा कि धोर गरीबी और अभावग्रस्त शिथि में होने पर वह मनुष्य इन तत्त्वों के होने पर भारी संतोष और शांति का अनुभव करता है। इस तत्त्व को दूसरों के लिए ही आध्यात्मिकता, धार्मिकता एवं अतिकर्ता का सारा विषयन बना हुआ है। दूसरों के प्रति स्नेह एवं आत्मीयता वनी रहे एवं बढ़ती रहे, इसके लिए यह परम आवश्यक है कि मनुष्य दूसरों के शरीर में भी अपनी ही आमाव देखे। उनके सुख-दुःख को भी अपना ही सुख-दुःख माने। जिस प्रकार अपने बाल-बच्चे एवं परिजन अपने लगत हैं, वैसे ही और लोगों भी अपने लगने लगें, तो उनसे सहज ही स्नेह उत्पन्न होगा। जिसका प्रति सच्चा स्नेह होता है, उसके साथ कुछ नेटो-भलाई-उदारता व परिचय देने की इच्छा स्वभावतः ही होती है। नवजात शिशु के पेट कोंडे गड़बड़ी उत्तरां हो जाए, इस भय से माता अपनी जिज्ञासा इन्द्रिय पूरा कानू रखकर अपना आहार उत्तरात है। अपने खाद्य की उपेक्षण करके बालक के स्वाध्य का ही ध्यान रखती है। यही मातृ वृद्धि जा सारे समाज के प्रति होने लक्षित है, तो मनुष्य स्वभावतः संयमी अपनी संतोषी हो जाता है। माता अपने भोजन, वस्र, सुविधा तथा साधानों कमी करके भी जिस प्रकार अपने यारों बालकों के लिए खुशी-खुशी अधिकाधिक साधन-सामग्री जुटाती है, और उस प्रयत्न में उसे जत्याग करना पड़ता है, अभाव भोगना पड़ता है, उससे खिला होना तदूर-उलटे अधिक प्रसन्नता अनुभव करती है। यह त्याग का, दान का परमार्थ का, पृथु का, उदारता का, सेवा का सिद्धान्त है। आत्मभाव विस्तार से ही सायम, त्याग, स्नेह तथा सेवा-भावना की वृद्धि होती है। मानव मात्र एक दूसरे के प्रति व्याकरण करे, एक दूसरे के साथ सद्गति एवं सहदयता का व्यवहार करे, न्यायोत्तम मार्ग से जितनी साधन सामग्री जुट सके, तीर्थ में संतोष करे, और अन्य लोगों की भावनाओं का ज्ञान रखे तो उसके लिए इस संसार में मानसिक विकास कोई समर्पण स्थापित नहीं रह जाती। यदि एम प्रसार रहे, उद्घोर्ण छुटकारा प्राप्त किया जा सके, तो जीवनयापन बहुत ही सरल सुविधाजनक एवं शान्तिपूर्ण हो सकता है।

प्रत्येक व्यक्ति की अच्छाई ही प्रजातंत्रीय शासन की सफलता का मूल सिद्धांत है। - राजगोपालाचार्य

बाजारी मुनाफे के खेल में कसमसाती कृषि

देविंदर शम

ऐसे समय में जब दुनिया भर में किसानों को अपनी लागत तक निकालने के लिए जहाजहर करनी पड़ रही है, औरक्सफर्म की रिपोर्ट बताती है कि पिछले दो सालों में खाद्य उद्योग से संबंध रखने वाले 62 नए अरबपति इस अति विशिष्ट वर्ग में शामिल हो गए हैं। रिपोर्ट के अनुसार इसमें 12 अरबपति केवल कारगिल परिवार से ही है, जिनकी संख्या कीविड महामारी से फहरे 8 थी। तद्वार्ताओं की बढ़ी कीमतें, मुद्रास्पर्धीति, रिकार्ड भूमि मूल्य और नये तकनीकों आविष्कार की लहर पर सवार होकर, जो कि उद्योग बढ़ाने के नाम पर है, खाद्य उद्योग का मुनाफा दिन देखेण-रात घोणण बहत जा रहा है। ॲडवॉकेम फ्रेंट (ब्रिटेन) के मुख्य कार्यकारी अधिकारी डैनी श्रीकंठदास कहा है : ‘ऐसे वर्ष में जब लाखों-करोड़ों लोगों के सामने अत्रजंत राहीं मुंद बाए खड़ी है तब सरकारों के पास इन बड़े स्तर की मुनाफाकोरी और धनलोभिता को नकेल डालने का कोई बहाना नहीं बहता ताकि कोई पीछे न छूटें पाए।’ आखिर क्यों खाद्य कृषिखाली के अतिम छोर पर मालिकान का उत्तरात्तर बढ़ते मुनाफे का हिस्सा पहली कड़ी यानि फसल उत्पादक किसान तक नहीं पहुंचता। आज अंतर्राष्ट्रीय खाद्य व्यापार के 70 प्रतिशत हिस्से पर कारगिल समेत दुनिया की चार सबसे बड़ी खाद्य-कंपनियों का नियंत्रण है। दुनिया में जिन कृषि वस्तुओं का व्यापार होता है, उसे खेतों में खून-प्रेस से किसान उत्ताप्त है और आज अपनी जिदी भी नहीं है। यही बात तकनीक-समृद्ध कंपनियों पर भी लागू होती है। जो कृषि-उत्पादनों को दूर करने के लिए तकनीक आधारित उपाय अपनाने को बदावा देकर फूल रही हैं। जहां कृषक के लिए कमाई करनी दुर्भाग है वही कृषि-तकनीक कंपनियां गाढ़ी कट रही हैं। हैरत है कि तमाम नई तकनीकी खेजों के बावजूद वैश्विक ग्रीन हाउस गैस के एक तिहाई उत्सर्जन के लिए औद्योगिक कृषि को जिम्मेदार माना जाता है। इससे आगे, सरका भोजन पैदा करने की असल कीमत का श्रेय आसानी से बाहरी अद्यवायों को दिया जाता है। जहां यह ‘बाहरी अद्यवायों’ के आपूर्तिकर्ता अपना मुनाफा बनाकर चरते हैं तब ही इससे पैदा आर्थिक एवं पर्यावरणीय नुकसानों का खमियाजा समाज को भरना चाहता है। यह काल निरंतर चला आ रहा है। अब देखना यह कि कैसे आर्टिफिशियल इन्डोर्जेशन पुनः सतलान बना पाएगी। यही सवाल पैरेस स्थित निजी निवेशक रुफो कॉटावाले का है, जब उन्होंने स्टैनफोर्ड सोशल इनोवेशन रियू के 12 मार्च 2014 अंक के लिए लिखे विचारोत्तेजक लेख ‘अन्न सिलिकॉन वैली में नहीं पैदा होता’ में उतारे हुए कहा : ‘पिछले 100

सातों मां कृष्ण व्यवस्था में जितना नई खाऊ हुड़ ह उतना इसके पहले के मानव इतिहास के किसी काल में कभी नहीं हो सकी। इन नई खोजों का साझा जोर फसल का मूल्य नीचे लाने, किसानों के दरिद्र बनाना और पर्यावरण का नुकसान करने पर रहा। । वास्तव में इस तकनीकी खोजों का उद्देश्य कार्यकृतालय बढ़ाना और उच्चतर उत्पादन हासिल करना है। होना तो यह चाहिए था कि नई खोजों से किसान की आय बढ़ती। लेकिन तथ्य है कि जैस-जैसे किसान ज्यादा फसल पैदा करता गया वैसे-वैसे उनकी असल आमदनी घटती चली गई। उदाहरणार्थ, उत्तर अमेरिका में, पिछले 150 सालों के दौरान, फसल का उच्चतर उत्पादन हासिल करने के बावजूद, मुद्रा-स्फीति का असर जोड़ लेने के बाद दरें तो उनकी आय असल में घटी है। मसलन, कनाडा में गेहूं का जारीतान मूल्य किसान पा रहा है, उसका छह गुणा डिल्डा भाव परदाना पा रहा था! यह भंजर मुद्रा भारत के अग्रणी कृषि-प्रधान राज्य पंजाब के हालातों में ला रहा है। सालों से रिकॉर्ड उत्पादकता पाने के बावजूद पंजाब पर्यावरणीय रूप से संकर्त में बदल चुका है। तकनीक ने उत्पादकता तो जरूर बढ़ाई लेकिन इसकी एजड में भूमित जल का अतिरेकर्पण दोष होने से जमीन की नीचे नैसर्गिक जल स्रोत सुखने लगे हैं, जहराले कैमिकल मिट्टी में रच घुके हैं, उर्तरता का लगातार छास हो रहा है। पराली जलाने से सांस घुटने लगती है भारत के इस 'अक्र के कटोरे' की खेती की स्वरूप और टिकाऊ कृषि व्यवस्था में बदलने के लिए बिलखता छोड़ दिया गया है। पंजाब का मामला हमें यह समझने का मौका देता है कि कैसे तकनीक राजनीति का जल करती है। भूमित जल बचाने की आजकल जो बात चली हुई है, वह मुझे कुछ दिशक पहले अध्ययन से लिया गया था फिलीपीन के इटरनेशनल राइस रिसर्च इंस्टीट्यूट (आईआरआरआई) की फेरी की ओर दिलाता है। वहाँ मैंने एक अध्ययन समग्री में पाया कि धन को बीज बोकर उत्तांया या पनीरी प्रणाली से, फसल के उत्पादन में जरा भी फर्क नहीं पड़ता। यह जानते हुए भी कि धन को सीधे बीज डालकर उगाना पहले ऐशिया के अनेक हिस्सों में आम प्रचलन था, मैंने यह सवाल वहाँ के सबसे बड़े धन विशेषज्ञ से पूछा। जो उत्तर मुझे भिन्ना वह कुछ इस तरह था : 'ऐसा (पनीरी प्रणाली) करके हम ट्रैक्टर उद्योग की मदद कर रहे थे। आखिरकार दुनिया का 97 फीसदी धन ऐशिया में उतारा है। शायद बुराही के तरों-तरीके में इस बदलाव का उद्देश्य दैवटर उद्योग के फलेन-फ्लॉने में मदद करना था।' आईआरआरआई का एक अमान अध्ययन बनाता था जिसके फैटों नाशक के प्रभाव में कोई फर्क नहीं पड़ता कि इसको खेत में लगाए गए पनीरी के स्रोत में मिलाकर भेजा जाए या फिर पीढ़ पुर टॉकी बांधरु



नाना प्रकार की नोजलों से छिड़का जाए। यह बात उससे एकदम उल्लंघन है जो हमें बौद्ध विद्यार्थी सिखाई गयी थी। नीतियों, सलिली और आसान कर्ज शर्तों की वजह से किसान को ज्यादा से ज्यादा मरीं खरीदने के लिए प्रेरित किया जाता है। उदाहरणार्थ, पंजाब में कुंज जरूरत से 5 गुणा ज्यादा ट्रैक्टर मौजूद हैं। एक बार तो पंजाब कृषि अर्थगत के एक पूर्व अधिक्षम ने किसान को ट्रैक्टर के लिए आसान कर्ज न देने की बैंकों से अपील भी की थी। परली जलाने पर नियंत्रण विभाग नाम पर एप्ली ली 75000 मरींखी बड़ी बुकी है। 5-6 घंटक मरींखी वाली यह मरींखन प्रणाली सालरें में मफ्त 3 हप्ते के लिए प्रयोग आती है। जैसे-जैसे नए तकनीकी उपकरण और मरींखीनें खरीदने के प्रेरित किया जायगा वैसे-वैसे किसान कर्ज के जल में और फसल के जाएगा और इह बनाने वालों की जब भारी होगी। ऐसा बहुत कहोता है कि वह तकनीक जिसमें उपकरणों-मशीनों की जरूरत पड़े, उसका जिक्र हो। बात तकनीक की मुख्यतापक ती नहीं है कि सवाल है कि क्यों केवल ब्रैडेट तकनीक की ही बढ़ावा दिया जाए। एसे साधारण किंतु प्रभावशाली तकनीक जैसा कि स्व. सुरिदर दलाल कपास के कीड़ों के खाने को अपने झज्जाद किए निदान मॉडल से कर दिखाया था, हारियाणा में इसको अपनाने वाले कम हुए, केवल इसलिए कि इसमें किसी मरींखन की जरूरत जो नहीं थी। धन की बुरावट देने वाला सनातन प्रायिता वाला तरीका एक अब उदाहरण है, और सुरीया काफी लंबी है। आधुनिकीकरण की प्रक्रिया में हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि पंजाब मरींखीनों का कवाढ़खाना न बनाने पाए। मानसिकता बदलकर वह टिकाऊ तकनीक अपनाएं जाए जिसमें वाह अदवयों और मरींखनीरी की जरूरत कम पड़े।

-लेखक कृषि एवं खाद्य मामलों के विशेषज्ञ हैं।

ਪੰਜਾਬ-ਹਰਿਆਣਾ ਸਿੰਚਾਈ ਕ਷ਮਤਾ ਪਰ ਫੋਕਸ ਕਰੇ

बिजली-पानी की बचत/ डॉ शेर सिंह सांगवान

ग्रामीण क्षेत्र में भ्रमण के दौरान मैंने देखा कि कई किसान स्प्रिंकरलर से अपने खेतों की सिंचाई कर रहे थे। दोपहर के 12 बजे रहे थे और 45 डिग्री तापमान पर गर्म हवा भी चल रही थी। पानी गर्म लोहे की प्लेट की तरह गर्म रत को छू रहा था जो छिकड़े हुए पानी के वाष्णवीकरण को बढ़ा रहा था और गतावरण में भी गर्मी छोड़ रहा था। इसके अलावा, थोड़े समय के भीतर पानी जीमीन से वाष्णवित हो रहा था। मुझे लगता है, इस रिथित में बमुश्किल 15-20 प्रतिशत पानी का उत्पायग हो रहा होगा जबकि बिजली की लागत 100 प्रतिशत है। यह न केवल सबसे कम सिंचाई दक्षता दे रहा है बल्कि ग्रीन हाउस प्रभाव भी पैदा कर रहा है। सिंचाई दक्षता का डेटा लिफाका विश्लेषण (डीआरी) पद्धति का उत्पायग करके अनुमान लगाया जाता है। डीआरी का निर्णय लेने वाली इकाइया यहाँ राज्य और किसान है। सिंचाई दक्षता स्कोर 0 और 1 के बीच होता है। एक हालिया अध्ययन ने दो दिनपूर्व वैरिएबल का उत्पायग किया है, अर्थात् सिंचित क्षेत्र की आसत लागत और सिंचाई के तहत क्षेत्र कवरेज और एक आटरटुट वैरिएबल, जो कि सिंचाई दक्षता के आकलन के लिए %आटपृष्ठ का मूल्य है। अनुमानित परिणामों से पता चलता है कि 19 प्रमुख राज्यों में से केरल, असम और उत्तराखण्ड में अधिकतम सिंचाई दक्षता 1.00 यानी 100 प्रतिशत है; आठ राज्यों में 0.4 से 0.5 के बीच है, जिसमें पंजाब 0.5 और हरियाणा 0.4 भी शामिल हैं। अन्य आठ राज्यों में, 2018 को सामाजिक विवरण के लिए सिंचाई दक्षता स्कोर 0.2 से 0.3 के बीच है। कुछ कारण जैसे मौसम और पानी देने वाली समय शुरूआत में अवलोकन से सीधे प्रभावित हैं।

क्षेत्रों के लिए अन्य तरावी समर्थन और अतिरिक्त भूजल उपलब्ध होता है। इस प्रणाली में भूमि उदायकता में 45 प्रतिशत सुधार करने की क्षमता है, बाल्क पानी की आवश्यकता को 40 प्रतिशत तक कम करने की क्षमता है। पंजाब पहले से ही इसे ले रहा है। इन राज्यों में बिंगड़े लूल स्टर को रोकने के लिए सूक्ष्म और रिस्कलेस सिंचाई जैसी लूल बहुत तकनीकों को बढ़ाव देमाने पर आयोग जा सकता है। हरियाणा ने विशेष रूप से दिल्ली जिलों में बढ़ाव देमाने पर सिंचकर अपनाए हैं लेकिन पंजाब में अभी भी इसकी कमी है। इसकी वजह पंजाब में मूफत बिजली और सस्ता नहीं पानी हो सकता है। हालाँकि, संरक्षित-कृषि के तहत, दोनों राज्य सूक्ष्म सिंचाई को अपना रहे हैं जो जिक्र की सिस्टमी बाती योजना में अंतर्निहित है। इसके अलावा, स्थान-विशेष पानी की उपलब्धता के अनुसार फसल शैर्ट रैन को बदलना दीर्घकालिक समाधान है। फसल पैटेन्ट बदल रखा है लेकिन अपेक्षा से बहुत कम। इसका प्रक्रिया में, 'न्यूतनम मूल्य नीति' को पानी की उपलब्धता के अनुसार फसलों की योजना बनाने के प्रभावी रूप में उपयोग किया जा सकता है। हरियाणा राज्य पहले से ही किसानों के फसल क्षेत्रों को %मेरी फसल-मेरा व्योरा% के तहत पंजीकृत करके उस दिशा में आगे बढ़ रहा है। लेकिन, इसे उन लोगों के लिए एमरसी पर गारंटीकृत खरीद के साथ जोड़ा जाना चाहिए, जो फसल की बुराई के मौसम से फहले अपना पंजीकरण करते हैं। पंजाब में इस साल एमरसी पर मूल्य की खरीद के बाद मूँग को क्षेत्र बढ़ाव देकर सकता है, जो प्राप्ति के बाद एक और राजा देता है।

સુ-દોકુ નવતાલ - 2136

2			9	8	7		1
1				3	5		
		9	5				
3	4	7			2		6
5		2	6		4		8
8		1			9	3	7
			7		1		
		8	2				4
9		4	5	8			2

गोपनीय विषय

9	6	2	3	4	1	7	5	8
1	4	8	9	7	5	6	2	3
5	7	3	2	6	8	1	4	9
3	2	1	6	9	4	8	7	5
4	8	7	5	1	2	9	3	6
6	9	5	8	3	7	4	1	2
8	3	4	7	2	6	5	9	1
2	1	6	4	5	9	3	8	7
7	5	9	1	8	2	2	6	4

प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं। इनका क्रमवार होना आवश्यक नहीं है। आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो। इसका विशेष ध्यान रखें।

बायें से दायें:

- ‘तुम्हे और क्या’ गीत वाली गांडें कमार, सायरा को फिल्म- 2, 3, 1, 2
 - अमिताभ, जया भट्टद्वीप की ‘मैंने कहा फूलों से वाली वाली पिल्म- 2
 - ‘दिल्ली की सदी’ वाली अजय देवगन, अभिषेक बच्चन, विपाशा बुढ़ी की पिल्म- 3
 - संजयदत्त, विवेक मुखर्जन, मनोज कुरुक्षेत्र की ‘आँखें मैं नैरंदे हूँ’ गीत वाली फिल्म- 3
 - ‘मार ओडारी नी कुकिए गीत वाली मोरो बालोरोयी, डर्मला की फिल्म- 3
 - अजय देवगन, अमिता की ‘जो पहल रिस दिया’ गीत वाली फिल्म- 4
 - ‘मैं निकला गई था’ गीत वाली फिल्म- 4

	1		2		3		4		5
को								6	
।,३ गोत	7	8			9	10			
पुरु वर्मा				11				12	13
१४		15		16					
३	17					18	19		20
आत्रा,					21	22			
ग ख'		23		24		25			
२ से	26							27	
				28					

गुरु

- | | |
|-----|--|
| अ | 1. सुनील, सुभाष्णा, नम्रता को 'दोस्तों हो गई'? |
| जी | गीत वाली फिल्म-3 |
| र | 2. 'बाल गाये बोल' गीत वाली सुनीलदत्त, नृत्य को फिल्म- |
| स | 3. फिल्म 'बाबुल' में दिलीपकुमार के साथ नायिका कौन थी-3 |
| ए | 4. 'यार ओ यार इश्क नै मार' गीत वाली अनिष्टप, मास्टरी की फिल्म-3 |
| हं | 5. धर्मेंद्र, जीनत अमान की 'हम बेचफा हरिगिज न थे' गीत वाली फिल्म-4 |
| त | 6. फिल्म 'मैं राज करूँ' में राज करूँ के साथ नायिका कौन थी-2 |
| का | 7. श्रीकृष्ण, श्रीदेवी की फिल्म-3 |
| म | 11. 'खाया है तुमें जी' गीत वाली लड़की अली, एवं कर्णपील की फिल्म-2 |
| 13. | 'चिनार चुन चुन' गीत वाली फिल्म-3 |
| 14. | फरदीन खान, अमिता की फिल्म-3 |
| 15. | वरंतं चार्डी, मोतीलाल, साधा की 'ओ सजन बरसा बहार' गीत वाली फिल्म-3 |
| 16. | संजयदत्त, राजा शिरेंदरकर की 'मेरी दुःखीया है' गीत वाली फिल्म-3 |
| 19. | 'जीने को तमाहा है' गीत वाली फिल्म-3 |
| 20. | वी. शार्मा की 'आया है चंद्रमा रत आधी' गीत वाली फिल्म-4 |
| 22. | 'नाजुक सी कली थी' गीत वाली अजय, मरीया, कर्णपील की फिल्म-4 |
| 23. | ललित जगदी बॉबर्यू नायिका की फिल्म-3 |
| 24. | नवीन निश्चल, अशा की फिल्म-3 |
| 27. | 'फिल्म' ऑफ में सुनील शेट्टी के साथ अनिष्टप कौन थी-2 |



साड़ी की है बात निराली

छह गज का बिना सिला कपड़ा बुनकरों और डिजाइनरों के लिए एक कैनवास की तरह होती है। साड़ी केवल एक परिधान नहीं है, बल्कि यह एक प्रौद्योगिक बाना है। यहाँ एक ऐसा धागा जो अनेक स्पर्मों का साथी है। जो हमारी सांस्कृतिक धरोहर है। सादियों से अपने रूप, डिजाइन और कढ़ाई के लिए प्रसिद्ध साड़ी के स्वरूप में भी आज के समय में परिवर्तन आ गया है। बदलती जीवनशैली और आधुनिकता ने अन्य चीजों की तरह इसके स्वरूप पर भी असर डाला है। भारी-भरकम कांजीराम और बांसी की जहां हल्की डिजाइनर साड़ीयों ने ले ली है। पहले हर समारोह में जहां जरी के काम वाली भारी साड़ी पहनने अनिवार्य ही ही शुभ भी माना जाता था, वहीं आज दादी-नानी की उम्र धोरोहर ने अपनी जगह अलग एक संदूक में बना ली है तो दूसरी ओर सिंथेटिक साड़ियां अत्याधिकीय में पहुंच रही हैं। इहाँ तक कि कल की महिलाएं जो अपनी कांजीराम की साडियों में अपनी खूबसूरती को निहारती थीं, अब वे भी सिक्केस वर्क की जांचें, जिनकों साड़ी पहनने लगी हैं। एक जमाना था जब हर स्त्री के पास कांजीराम, बनारसी, जामावार और पैठनी की साड़ियां अवश्य हुआ करती थीं। आज लाजड़ के फैशन में जो बदलता आया है, उसमें साड़ी को वेस्टर्न ट्रैप में बदलने को उकसाया है। सबसे ज्यादा बदलाव कढ़ाई व डिजाइन में आया है। पहले भारी कढ़ाई की साड़ियों पर ज्यादातर जरी का काम किया जाता था पर आज जरी की जांच सिक्केस, क्रिस्टल व बीड़ियां ने ले ली हैं। यहीं वजह है कि आज साड़ियां पांच रुपए से लेकर डेढ़ लाख रुपए तक में उपलब्ध हैं।

काफिडेंस और लुक

आप जब घर से निकलती हैं, तो क्या आपने तुकड़ों को लेकर काफिडेंस कांसस रहती हैं। ऐसे में आप चाहें तो अपने ड्रेसकोड में थोड़ा सा परिवर्तन कर अपने दोस्तों में काफिडेंस के साथ इंजावर कर सकती है। आप अपने ड्रेस डिजाइन को परिवर्तित कर अपने को आकर्षक और गैर-मरमस बना सकती हैं। इसके लिए आपको वेस्टर्न ट्रैप का भी सहारा लेने की कोई जरूरत नहीं है, अप भारतीय द्वे से ही अपने को आकर्षक बना सकती है। इसके लिए आप अपने कांसस और ड्रेस को लेकर काफिडेंस कांसस करते होंगे। इसके लिए काफिडेंस का साथ थोड़ा-सा लुक करने के साथ थोड़ा-सा लुक करने का साथ थोड़ा-सा लुक करने को लेकर करते होंगे। इसके लिए काफिडेंस को सहारा लेने की शर्तीन है, तो इसे नीचे से थोड़ा मोड़ दें। आप बैनिंग जींस पहनने की शर्तीन है, तो इसे नीचे से थोड़ा मोड़ दें। यदि आप बैनिंग जींस पहनने की शर्तीन है, तो इसे नीचे से थोड़ा मोड़ दें। साथ में ऐसे जूते पहनें, जो सभी तरह के भौम सम्म के लिए उपयुक्त हैं।



प्रैग्नेंसी में रखें खुद का ख्याल

अगर मां में ही पोषक तत्वों की कमी होती थी तभी विषय में इसका असर बच्चे पर भी पड़ता। कैल्सियम, ऑयन, विटामिन, यानिं एवं दार्थ, फाइबर, पोटशियम आदि से भर्तृरूप आहारों का सेवन गर्भवत्या में बहुत जरूरी है। इसी से बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास होगा और बीमारियों से भी उसका बचाव रहेगा। शरीर में इस समय होमेस का परिवर्तन होता है जो मां को मुड़ बदलता है। इससे उसे बहुत परेशनियों से भी जुगरना पड़ता है। ऐसे में प्रेनेसी की समय एवं यात्रा के लिए कुछ बातों का खास ख्याल रखना बहुत जरूरी है।

ऐसे करें स्किन केयर

गर्भवत्या में पेट और स्तन का कारब बढ़ने से स्किन पर खिलाफ के निशान पड़ जाते हैं। जिससे स्किन पर धारियां और गहरे भूरे रंग की तरीके पड़ने का डर रहता है। इसके लिए अपनी जर्मी से दो दाइयों खाने की गलती न करें। खास तरीकों से ही अपनी स्किन की केयर करें।

▶ प्रैग्नेंसी में त्वचा खुफ्क होने लगती है इसलिए नहाने से पहले सरसों या फिर जैतून के तेल से शरीर की मसाज करें। मसाज हमेशा होल्ड होने से कांचे इससे त्वचा में नमी बढ़कर रहती है और त्वचा पर पड़े दाग-धब्बे भी दूर हो जाएं।

▶ पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करना बहुत जरूरी है। इससे स्किन और सोहत दोनों अच्छी रहती हैं।

▶ स्ट्रेच मॉर्स कर दबाइयों लगाने की बजाए इससे यात्रा तक रहने की पर्जन्यी भी नहीं होगी और दाग के निशान भी गायब हो जाएं।

कपड़े पहने स्टाइलिश

गर्भवत्या के समय मां जितना खुश होती बच्चा भी उतना ही है। गर्भवती महिला का स्वार्त बनकर रहना बहुत जरूरी होता है। इसिंग स्टाइल भी आपकी खुशी का व्यवत करने का काम करता है। इस समय टाइट कपड़े पहनने से परेजन करें। इससे बच्चे की ग्रीष्म होने में आसानी होगी।

प्रैग्नेंसी में नन्हे मेहमान के आने की जितनी ज्यादा खुशी होती है, उससे भी ज्यादा इस बात का फ़िक्र

सताता है कि आने वाला बच्चा है। इस लिए मां का खास ख्याल रखना जाता है क्योंकि उसी से बच्चे को पूरा पोषण मिलता है।

▶ स्टाइलिश मैक्सी ड्रेस पहनने में आरामदायक होती है।

▶ डार्क सोने के कपड़े इस समय मन को खुशी देते हैं।

▶ पलोरल या फिर कॉर्टन प्रिंट के आउटफिट्स बहुत अच्छे लगते हैं।

सहेत के रखें ख्याल

संतुलित आहार खाना इस समय बहुत महत्वपूर्ण होता है। फल, सब्जियां, दूध, सूप आदि समय-समय खाना बहुत जरूरी है। एक बार खाने की बजाए 2-3 घंटे में कुछ न कुछ खाना चाहिए।

▶ रोटी, बेंद, चालू, साबुत आजान को अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं। इन जीवों से आपको प्रोटीन मिलता है। इस समय प्रोटीन का सेवन बहुत जरूरी होता है।

▶ दूध, पनीर, अंडे, छाल को भी आहार में शामिल करें। दूध से एलजी है तो छोले, राजमा, जर्ब, बादाम, सोया दूध और सोयानीन पनीर का भी खास करें।

▶ फलों का जूया पीने से साथ-साथ फल चबाकर खाने से ज्यादा फायदा मिलता है। यह शरीर का स्तर बनाए रखता है। यह शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रख सकते हैं।

▶ रोटी, बेंद, चालू, साबुत आजान को अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं। इन जीवों से आपको प्रोटीन मिलता है। इस समय प्रोटीन का सेवन बहुत जरूरी होता है।

▶ दूध, पनीर, अंडे, छाल को भी आहार में शामिल करें। दूध से एलजी है तो छोले, राजमा, जर्ब, बादाम, सोया दूध और सोयानीन पनीर का भी खास करें।

▶ अगर आप बियारी या कोई ग्रीष्मी वाली दिश बना रही है तो उसमें थोड़ा-सा अँगूल करें।

▶ शहद की शुद्धता पता लगाने के लिए उसकी कुछ बूंदें कांच की बोतल या मिलास में डालें। अगर शहद तले पर बैठ जाए तो शुद्ध है और अगर वो पानी में मिक्स हो जाए तो मिलावटी है।

▶ अगर आप बियारी या कोई ग्रीष्मी वाली दिश बना रही है तो उसमें बहुती डालने से पहले अच्छी तरह फेंटे ले। इससे खाने का स्वाद बढ़ जाएगा। इसके अलावा सांस्कृतिक उत्तराने के बाद इसके पानी की डाल बनाने में इस्तेमाल करें। इससे दाल का स्वाद बढ़ाना हो जाएगा।

▶ घोल पकाने से पहले उससे अच्छी तरह से थोंडे ले। इससे घोल में बोज़ दर्कारी वाली जाएगा। और घोल पकाने के बाद चिपचियां नहीं होंगी। इसके अलावा घोल की स्थान बदलने में पहले बोज़ दर्कारी वाली डाल दें। इससे दूध बर्तन के तले पर नहीं चिपकेगा।

▶ फलों को काटने के बाद उसके उपर अच्छी तरह से नींबू, छिङ्कफिंग फ्रिज में रख दें। इससे फल पूरा दिन ताज रहेंगे और इनका रंग भी खराब नहीं होता है।

▶ बाद घोल करने के बाद उसकी जांच करें। इसके अलावा घोल की बोतल की बाजी नहीं होती है।

▶ अधिक मैसेज करने के बाद उसके उपर अच्छी तरह से नींबू, छिङ्कफिंग फ्रिज में रख दें। इससे घोल पूरा दिन ताज रहेंगे।

▶ घोल करने के बाद उसकी जांच करें। इसके अलावा घोल की बोतल की बाजी नहीं होती है।

▶ अधिक मैसेज करने के बाद उसके उपर अच्छी तरह से नींबू, छिङ्कफिंग फ्रिज में रख दें। इससे घोल पूरा दिन ताज रहेंगे।

▶ घोल करने के बाद उसकी जांच करें। इसके अलावा घोल की बोतल की बाजी नहीं होती है।

▶ अधिक मैसेज करने के बाद उसके उपर अच्छी तरह से नींबू, छिङ्कफिंग फ्रिज में रख दें। इससे घोल पूरा दिन ताज रहेंगे।

▶ घोल करने के बाद उसकी जांच करें। इसके अलावा घोल की बोतल की बाजी नहीं होती है।

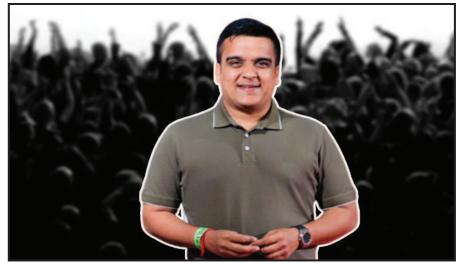
▶ अधिक मैसेज करने के बाद उसके उपर अच्छी तरह से नींबू, छिङ्कफिंग फ्रिज में रख दें। इससे घोल पूरा दिन ताज रहेंगे।

▶ घोल करने के बाद उसकी जांच करें। इसके अलावा घोल की बोतल की बाजी नहीं होती है।

▶ अधिक मैसेज करने के बाद उसके उपर अच्छी तरह से नींबू, छिङ्कफिंग फ्रिज में रख दें। इससे घोल पूरा दिन ताज रहेंगे।

▶ घोल करने के बाद उसकी जांच करें। इसके अलावा घोल की बोतल की बाजी नहीं होती है।

प्रधानमंत्री आवासों में पान की रामकृष्ण एक्सपोर्ट ने पिचकारी देख भड़के हर्ष संघवी मनाया पर्यावरण दिवस



सूरत | शहर के सरथाना लेकर बैठे, ताकि कोई भी शख्स क्षेत्र में प्रधानमंत्री आवास पिचकारी मारने की जुर्त करे। योजना के तहत मकानों को गृह राज्यमंत्री हर्ष संघवी अपने निरीक्षण करने पहुंचे और वहां के लोगों से बातचीत की। उस दौरान कई महिलाएं हर्ष संघवी से मिली और बताया कि आवास में स्थानीय लोग ही जहां-तहां पान-मसाला खाकर पिचकारी मारकर दीवारें गंदी करते हैं। महिलाओं की शिकायत को हर्ष संघवी ने गंभीर से लिया और उन्हें ऐसे लोगों के खिलाफ एक जुट होने की अपील की। एसआरएक्सपोर्ट के 5000 से अधिक परिवारों ने भाग लिया। सोमवार की सुबह नै बजे लगभग पाँच हजार परिवारों ने एक साथ पेड़ लगाए। यहां संघवी ने कहा कि महिलाएं हाथ में लाती लेकर बैठे और जो कोई भी शख्स पिचकारी मारता है, तो उसके खिलाफ आवाज बुलंद करें।

सेंट मार्क्स हायर सेकेंडरी स्कूल के परिणाम



सेंट मार्क्स हायर सेकेंडरी स्कूल के छात्रों ने आज कक्षा 10 का बहुत अच्छा परिणाम हासिल किया है। हमारे स्कूल को इस पर बहुत गर्व है। विद्यालय के प्राचार्य श्री बी. वी. एस। राव और सुशीला मैडम के साथ-साथ प्रिसिपल श्री धन्या प्रिस के साथ-साथ अकादमिक एडमिन श्री डेविड कुमार और सभी शिक्षकों ने हमारे स्कूल में 80वां परिणाम हासिल किया है। अतः विद्यालय परिवार इन सभी विद्यार्थियों को तह दिल से बधाई देता है। इसके साथ ही हमारे स्कूल में पढ़ने वाले सभी कक्षा 10 के छात्रों में से लगभग 30 छात्रों ने ए-1 और ए-2 अंक प्राप्त किए हैं। हमें यह घोषणा करते हुए खुशी हो रही है कि हमारे स्कूल के छात्र जादव आकाश सुरेन्द्र ने पहली रेंक के साथ 98.92 पर्सेंटाइल हासिल कर स्कूल का नाम गौरवान्वित किया है।

माधवबाग विद्या भवन विद्यालय ने पूरे क्षेत्र में सर्वोत्तम परिणाम के साथ सफलता प्राप्त की



सूरत। माता-पिता का सहयोग जिमेदार 10 एस.एस.सी. बोर्ड के हैं। स्कूल परिवार की ओर से इन फलस्वरूप अमरेली क्षेत्र के छात्रों, उनके परिवारों, माधवबाग माधवबाग विद्या भवन विद्यालय ने की टीम को बधाई... सर्वोत्तम परिणाम के साथ पूरे क्षेत्र कूल स्कूल परिणाम - में उच्चतम ए-1 ग्रेड प्राप्त किया है 96.00%। और बड़ी सफलता प्राप्त की है। कालेना हार्दी अमरेली क्षेत्र स्कूल के 22 छात्रों ने ए-1 ग्रेड और के माधवबाग विद्या भवन में पहली 46 छात्रों ने ए-2 ग्रेड हासिल कर रहे हैं। जिसका परिणाम आज मात्रक स्कूल का नाम रोशन किया है। 10 है। कालेना हार्दी के पास A1 उपरोक्त सफलता के लिए विद्यालय ग्रेड (PR 99.90 और 95.83%) की सर्वोत्तम योजना और छात्रों के हैं। उनके पिता का व्यवसाय चाय

छोटे होटलों ने ओयो के साथ जुड़कर अपनी आमदनी दोगुनी की



यात्राओं का दौर मजबूती से वापस लिए आवश्यक उपकरण उपलब्ध है। हालांकि, भारत के टियर फ्लूट हों। इसकी शुरुआत के बाद से, 3700 कंपनी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से ऐधिक होटल और घर आंगों 360 के संचालित चैटबॉट जैसे स्वचालित दूल कई पारंपरिक होटल व्यवसाय मांग के माध्यम से आयोग प्लेटफॉर्म में शामिल हो के साथ ग्राहकों के प्रणालों को जल्दी से रिकवरी के लिए लिए गए हैं और उन्हें से अधिक आयोगों से हल करने, लॉयटरी प्रोग्राम और जरूरत ट्रैवल एजेंटों पर आपने पढ़ने पर आसान रिफल के साथ ग्राहकों एसे होटलों की दृश्यता और ग्राहक आधार राजस्व को दोगुना करने में मदद मिलती है। आधुनिक तकनीकों जैसे एआई, बुकिंग मांग में तेजी और अंतर्राजस्व में मशीन लर्निंग और डेटा साइंस की मजबूती लाई जा सके। ओयो का उत्कृष्ट शक्ति को छोटे और मध्यम होटल आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस-सक्षम मूल्य व्यवसाय परिवर्तन में लाने के लिए निर्धारण सॉफ्टवेयर स्वचालित रूप से ओयो ने इस कार्यक्रम को लॉन्च कराकर, मौसमी और अन्य कारकों किया है, ताकि उनके पास अपनी के आधार पर सभी माध्यमों पर सर्वोत्तम कमाई को अधिकतम करने और बुकिंग मूल्य प्रदान करता है, इसलिए यात्रा में उड़ान का लाभ उठाने के राजस्व को दोगुना करने में मदद मिलती है।

स्वात्वाधिकारी, प्रकाशक, सम्पादक: संजय रामाशंकर मिश्रा द्वारा ११४, न्यू प्रियंका टाउनशीप अपार्टमेंट, डिंडोली, उथना, सुरत (गुजरात) प्रिन्टर्स- भूनेश्वरा प्रिन्टर्स, प्लाट नं. 29, परमानन्द इण्डस्ट्रीयल सोसायटी, चौकसी मील के पास, उथना मगदला रोड (गुजरात) से मुद्रित एवं ११४, न्यू प्रियंका टाउनशीप अपार्टमेंट, डिंडोली, उथना, सुरत (गुजरात) से प्रकाशित। कार्यालय फोन: 0261-2274271, (न्यायिक क्षेत्र सूरत रहेगा)



सूरत। ड्यूमंड डॉगों और



द्वारा ले जाया गया और

करताराम एमआरएक्सपोर्ट के स्पेंटेल्स कॉम्प्लेक्स से बर्बों की व्यवस्था कर

परिवारों स्थल तक ले जाया गया। साथ ही

जिनके पास अपने वाहन

पहुंचे थे वे अपने वाहन लेकर मोंक पर

परिवार अपने नाम से लगाए गए।

एसआरएक्सपोर्ट के 5000 से अधिक

परिवारों ने भाग लिया। सोमवार की

सुबह नै बजे लगभग पाँच हजार

परिवारों ने एक साथ पेड़ लगाए।

सभी पेड़ों को उगाने के लिए विशेष

प्रयास किया गया है। एक जाह

पेड़ पर अपना नाम भी लिया यह सभवत पहली बार होगा जब

अंकों जैसे बर्बों को उगाने के लिए एक संकल्प लिया। सोमवार सुह

समय में एक साथ पेड़ लगाने का

कामोद्रा व्यवस्था में एक स्थल से बर्बों

कार्यक्रम किया गया है।

सूरत। ड्यूमंड डॉगों और

द्वारा ले जाया गया और

करताराम एमआरएक्सपोर्ट के स्पेंटेल्स कॉम्प्लेक्स से बर्बों की व्यवस्था कर

परिवारों स्थल तक ले जाया गया। साथ ही

जिनके पास अपने वाहन

पहुंचे थे वे अपने वाहन लेकर मोंक पर

परिवार अपने नाम से लगाए गए।

एसआरएक्सपोर्ट के 5000 से अधिक

परिवारों ने भाग लिया। सोमवार की

सुबह नै बजे लगभग पाँच हजार

परिवारों ने एक साथ पेड़ लगाए।

सभी पेड़ों को उगाने के लिए विशेष

प्रयास किया गया है। एक जाह

पेड़ पर अपना नाम भी लिया यह सभवत पहली बार होगा जब

अंकों जैसे बर्बों को उगाने के लिए एक संकल्प लिया। सोमवार सुह

समय में एक साथ पेड़ लगाने का

कामोद्रा व्यवस्था में एक स्थल से बर्बों

कार्यक्रम किया गया है।

सूरत। ड्यूमंड डॉगों और

द्वारा ले जाया गया और

करताराम एमआरएक्सपोर्ट के स्पेंटेल्स कॉम्प्लेक्स से बर्बों की व्यवस्था कर

परिवारों स्थल तक ले जाया गया। साथ ही

जिनके पास अपने वाहन

पहुंचे थे वे अपने वाहन लेकर मोंक पर

परिवार अपने नाम से लगाए गए।

एसआरएक्सपोर्ट के 5000 से अधिक

परिवारों ने भाग लिया। सोमवार की

सुबह नै बजे लगभग पाँच हजार

परिवारों ने एक साथ पेड़ लगाए।

सभी पेड़ों को उगाने के लिए विशेष

प्रयास किया गया है। एक जाह

पेड़ पर अपना नाम भी लिया यह सभवत पहली बार होगा जब

अंकों जैसे बर्बों को उगाने के लिए एक संकल्प लिया। सोमवार सुह

समय में एक साथ पेड़ लगाने का

कामोद्रा व्यवस्था में एक स्थल से बर्बों

कार्यक्रम किया गया है।

सूरत। ड्यूमंड डॉगों और

द्वारा ले जाया गया और

करताराम एमआरएक्सपोर्ट के स्पेंटेल्स कॉम्प्लेक्स से बर्बों की व्यवस्था कर