

सुरत गुजरात से प्रकाशित, मुंबई, उत्तरप्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरांचल, उत्तराखण्ड, दिल्ली, हरियाणा में प्रसारीत

सुरत-गुजरात, संस्करण शुक्रवार, 17 दिसंबर-2021 वर्ष-4, अंक-324 पृष्ठ-08 मूल्य-01 रुपये

Web site : www.krantisamay.com & epaper.krantisamay.com www.facebook.com/krantisamay1 www.twitter.com/krantisamay1

सूरत में एक और दुष्कर्मी को सुनाई गई मौत की सजा दुष्कर्म के बाद बच्ची की हत्या कर दी थी

क्रांति समय, सूरत

सूरत, सूरत की अदालत ने एक दुष्कर्मी को फांसी की सजा सुनाई है। वडापांड खिलाने की लालच देकर अपने साथ 10 साल की किशोरी को ले जाकर आरोपी ने उसके साथ पहले दुष्कर्म किया और बाद में उसके सिर पर इंट मारकर मौत के घाट उतार दिया था। एक साल बाली सुनाई के बाद सूरत की कोर्ट ने गत 10 दिसंबर को आरोपी को दोषी करार दिया था और सजा के लिए 16 दिसंबर मुकर्रर की थी। सूरत के पांडेसरा क्षेत्र में 10 साल की किशोरी 7 दिसंबर 2020 को अपने ताऊ के घर के बाहर अकेली खेल रही थी। उस वक्त दिनेश दशरथ बैसाणे नामक शख्य वडापांड खिलाने की लालच देकर किशोरी को अपने साथ उधना बीआसी कंपांडे लक्ष्मीनारायण इंडस्ट्रीयल पार्क



के समान झाँड़ियों में ले गया।

जहां किशोरी के साथ दिनेश बैसाणे ने उसके बैसाणे ने दुष्कर्म किया। विरोध सिर इंट से 7 जितने बार कर उसे मौत के घाट उतार दिया।



को ऊली पर काट लिया तो

गुस्साए दिनेश बैसाणे ने उसके



पोक्सो एकट के तहत मामला

दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर



दर्ज किया गया। पुलिस ने 366 के अंतर्गत केस

दर्ज किया गया। पुलिस ने 15 दिन के भीतर आरोपी

प्रमाण कोर्ट के समक्ष पेश किए। सरकारी वकील नवन सुखदबाला ने कहा कि पूरे मामले में आरोपी जिस प्रकार किशोरी को ले जा रहा था वह सीसीटीवी फूटेज से लेकर घटनास्थल जहां उसके साथ दुष्कर्म किया वहां से भी कई प्रमाण मिले हैं जो सभी आरोपी के खिलाफ हैं। पोस्टमार्टम और डीएनए में स्पष्ट हो गया कि किशोरी के साथ दुष्कर्म किया गया और बाद में हत्या कर दी। दोनों पक्षों की दलीलें खत्म होने के बाद 10 दिसंबर को सूरत की अदालत ने आरोपी दिनेश बैसाणे को दोषी करार दिया और सजा के लिए 16 दिसंबर की तरीख मुकर्रर की थी। सूरत के सेकेंड एडिशनल जज एनके अंजारिया 10 साल की किशोरी से दुष्कर्म उसकी हत्या के दोषी दिनेश बैसाणे को फांसी की सजा का आदेश दिया है।

गुजरात की कंपनी में धमाके के बाद लगी आग, 2 की मौत 30 घायल

**धमाके की आवाज दूर-दूर तक सुनाई दी,
फायर ब्रिगेड की 4 गाड़ियां पहुंचीं**



पंचमहाल, गुजरात के पंचमहाल जिले में फलोरा कंपनी के सॉल्वेंट प्लांट में ब्लास्ट के बाद आग लग गई। इस हादसे में दो लोगों की मौत हो गई जबकि 30 श्रमिक बुरी तरह से जख्मी हो गए। गुजरात के पंचमहाल जिले के घोंबांग गांव के पास स्थित प्लांट कंपनी के सॉल्वेंट प्लांट में गुखार सुबह अचानक धमाका हुआ और भीषण आग लग गई। धमाके की आवाज दूर-दूर तक सुनाई दी गई तथा उसके बाद प्लांट में आग लग गई इस हादसे में लगभग 30 श्रमिक जख्मी हुए हैं जिन्हें उपचार के लिए नजदीक के अस्पताल भेजा गया है। जिला पुलिस अधीक्षक एवं अन्य पुलिस के अधिकारी तुरंत मौके पर पहुंचे फायर ब्रिगेड की 4 गाड़ियां भी आग पर काबू पाने के लिए घटनास्थल पर पहुंची। घटना के कारणों का फिलहाल

पता नहीं चल सका है। पुलिस

जानकारी के अनुसार धमाके के साथ ही आग तेजी से फैलती चली गई। हालांकि ये हादसा सुबह के समय हुआ था

इसलिए कंपनी में श्रमिकों की संख्या कम थी। आग लगते ही पूरे इलाके में अफरा-तफरी का माहौल पैदा हो गया क्योंकि

इस कंपनी के पास अन्य कंपनियों के भी प्लांट बने हुए हैं। घटना की सूचना मिलते ही पंचमहाल जिला पुलिस, कलेक्टर और एसडीएम भी घटनास्थल पर पहुंच गए। मौके पर मौजूद दमकल वाहनों ने आग को काबू कर फैलने से रोका। आग बुझाने के लिए कालोल और गोधरा से भी दमकल वाहन बुलाये गए। दमकल कर्मियों की सूञ्च-बूझ से आग को जल्द ही प्लांट से बाहर फैलने से रोक लिया गया। इस कंपनी में रेफ्कन गैस के कई टैंक भरे हुए थे अगर समय रहते आग पर काबू नहीं पाया जाता तो हादसा और बड़े से सकता था। दमकल कर्मियों का कहना था कि अगर इनमें आग लगा जाती तो आग पर काबू करना मुश्किल हो जाता और पूरे इलाके में ही आग फैल जाती।

पेपर लीक मामला

असित वोरा को हटाने और जांच के लिए एसआईटी के गठन की मांग

गांधीनगर, गौण सेवा परसंदगी मंडल की ओर से आयोजित हेड क्लर्क की परीक्षा के पेपर लीक होने का मामला गरमाता जा रहा है। विद्यार्थी नेता युवराजसिंह ने इस मामले की जांच के लिए एसआईटी का गठन करने और गुजरात गौण सेवा परसंदगी मंडल के अध्यक्ष असित वोरा को हटाने की मांग की है। साथ ही 72 घंटों में गृह राज्य मंत्री हर्ष संघवी के साथ बैठक करने की इच्छा जाहिर की है। ऐसा नहीं होने पर उग्र आंदोलन की चेतावनी भी दी गयी है। बता दें कि गुजरात गौण सेवा परसंदगी मंडल द्वारा गत 12 दिसंबर को हेड क्लर्क की परीक्षा का आयोजन किया गया था। परीक्षा के पेपर लीक होने की मीडिया रिपोर्ट के बाद बुधवार को मंडल के अध्यक्ष असित वोरा की भूमिका को संदिध करार संघवी के साथ बैठक नहीं हुई तो विद्यार्थी, अभिभावक, शैक्षिक, सामाजिक संगठनों को साथ लेकर गांधीनगर में दिए हैं। आज विद्यार्थी नेता जो



वोरा की पतकार परिषद के में संदेह के दायरे में होने का आरोप लगाते हुए विद्यार्थी नेता ने उन्हें हटाने की मांग की। साथ ही पूरे मामले की जांच के लिए एसआईटी का गठन करने की भी दी गयी। जाडेजा ने गृह राज्यमंत्री हर्ष संघवी पर विभास व्यक्त करते हुए कहा कि 72 घंटे में उनके साथ बैठक करने की इच्छा है। यदि 72 घंटे में हर्ष संघवी के साथ बैठक नहीं हुई तो विद्यार्थी, अभिभावक, शैक्षिक, सामाजिक संगठनों को साथ लेकर गांधीनगर में दिए हैं। आज विद्यार्थी नेता जो

कार्यालय ऑफिस

समस्या आपकी हमें भेजे

कार्यालय ऑफिस

क्रांति समय दैनिक समाचार में प्रेसनोट, नोटिस, वेपार

संबंधित संपर्क करें

पता:- एस.टी.पी.आई-सुरत-395023

संपर्क नं.-9879141480

ईमेल:-krantisamay@gmail.com

अपने क्षेत्र में समस्याएं हमें लिखे या बताएं

और समस्याएं का हल

संबंधित विभाग से मिलेगा

मोबाइल:-987914180

या फोटो, वीडियो हमें भेजे

क्रांति समय दैनिक समाचार भारत के अन्य राज्यों में जिला ब्लूरों

और अन्य शहर, ग्राम में पतकारों

की नियुक्त के लिए आवेदन कर सकते हैं

पता:- एस.टी.पी.आई-सुरत-395023

संपर्क नं.-9879141480

ईमेल:-krantisamay@gmail.com



पवन और सौर इकाई स्थापित करेगी टाटा पावर की टीपी सौर्य इकाई

नई दिली : देश के प्राकृतिक ऊर्जा के क्षेत्र में कार्यरत प्रतिष्ठित टाटा पावर कंपनी की पूर्ण अनुंगी इकाई टीपी सौर्यों को 300 मेगावाट की हाईवर्ड (पवन और सौर) परियोजना स्थापित करने के लिए महाराष्ट्र, राज्य विद्युत विभाग कंपनी (एमएसएडीसीएल) से 'पुस्कर पत्र' प्राप्त हुआ है। कंपनी ने गुरुवार को एक बयान में कहा कि टीपी सौर्य लिपिटेड टाटा पावर के स्वामित्व वाली अनुंगी कंपनी है और उसे एमएसएडीसीएल द्वारा घोषित बोली में यह पत्र प्राप्त हुआ है। कंपनी ने कहा कि इस परियोजना को ईविर्स नीलामी के बाद टैरिफ़ आने के बाद यांत्रिक स्थापनाएँ बोली के जरूर खोल किया गया है। इस परियोजना को बिजली खरीद समझौता (पीएसी) के लागू होने की तारीख से 18 महीने के भीतर चालू कर दिया जाएगा।

वैवर कैटेलिस्ट्स भारतीय स्टार्टअप्स में करेगी 10.8 करोड़ डॉलर निवेश

नई दिली : वेंचर कैटेलिस्ट्स वर्ष 2022 के दौरान 300 भारतीय स्टार्टअप्स में 10.8 करोड़ डॉलर (करीब 824 करोड़ रुपए) का निवेश करने विचार कर रही है। वेंचर कैटेलिस्ट्स समूह ने 2021 के दौरान 207 समझौते किए, तथा 178 अद्वितीय स्टार्टअप में निवेश किया। वेंचर कैटेलिस्ट्स ग्रुप के एक वे रिप्यु और विचारी ने कहा कि वर्ष 2022 में हमारा लक्ष्य 10.8 करोड़ डॉलर का निवेश करना है और इसके लिए हम 300 अद्वितीय स्टार्टअप को लाभित कर रहे हैं। हम तीव्री प्रोतोगिकी, शिक्षा प्रोतोगिकी, एफएससीजी, ई-कॉर्मस, लॉजिस्टिक्स तथा अपूर्वी बूट्स व्हिक्सन जैसे क्षेत्रों में निवेश करना जारी रखेंगे। हमें उमीद है कि 2022 में डी2सी (सीधे उपभोक्ताओं के लिए) श्रेणी का दबदबा होगा और इनमें से कई स्टार्टअप छोटे शहरों से उभरेंगे।

इफोसिस ने ऑटोलियन ओपन के साथ डिजिटल नवाचार समझौता बढ़ाया

नई दिली : सूचना प्रोतोगिकी कंपनी इफोसिस ने गुरुवार को ऑस्ट्रेलियन ओपन (एओ) के साथ अपने डिजिटल नवाचार समझौते को 2026 के ओ खिर तक बढ़ाने की घोषणा की। इस संबंध में जारी बयान के अनुसार टेनिस ऑस्ट्रेलिया के साथ इस साइबरिया के विस्तार से मैच से संबंधित आंकड़ों के प्रसारण तथा टेनिस को लिए अधिक आसान बनाने में मदद मिलेगी। बयान में यह कि इस साइबरिया के साथ इफोसिस और टेनिस ऑस्ट्रेलिया प्रशस्तक, क्लिंडिंगों, कोच और मैटिंग के लिए बड़े डेटा और विवरणण, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, वर्चुअल रियलिटी और कलाउड तकनीकों का उपयोग करना जारी रखेंगे। टेनिस ऑस्ट्रेलिया और ऑस्ट्रेलियन ओपन टूर्नामेंट के मुख्य कार्यालयक अधिकारी एवं नियंत्रक ऋग टाईली ने कहा कि हम अपनी नवाचार यात्रा के हिस्से के रूप में इफोसिस के साथ अपनी साइबरिया को 2026 तक बढ़ाने के लिए उत्साहित हैं।

रुपां ने भारी गिरावट-20 महीने के नियंत्रण स्तर पर पहुंचा, डॉलर के मुकाबले रुपां 76.30 पर खुला

बिजनेस डेस्क-विदेशी कोंपों की सतत निकासी और जेलिम उत्तरों की धारणा कमज़ोर होने से अंतर्राष्ट्रीक विदेशी मुद्रा विनियम बाजार में गुरुवार को अमेरिकी मुद्रा के मुकाबले रुपया करीब 20 महीने के निचले स्तर पर 76.30 पर खुला। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा कोरोना वायरस के नए वैरिएंट अमिक्रॉन के अधिक तेजी से फैलने के चेतावनी से जेलिम वाली परिस्थितियों की अपील प्रभावित हुई। पिछले ने 1 करोड़ कोरोनारी स्ट्रेसों में जो रुपए में गिरावट आई है और डॉलर के मुकाबले 19.11 पैसे से दूर है। अंतर्राष्ट्रीक विदेशी मुद्रा विनियम बाजार में विदेशी कोंपों की निकासी के बीच रुपया 105.05 पर कमज़ोर खुला। कोरोना के दौरान बाद में यह अपने पिछले बंद भाव के मुकाबले 44.8 पैसे की गिरावट के साथ 76.32 रुपए प्रति डॉलर तक नीचे चला गया। करीब आठ माह के दौरान रुपए में दिन की यह सबसे बड़ी गिरावट है। बाजार सूत्रों ने कहा कि अमिक्रॉन के तोक प्रसार की आशंका से भी रुपए की गिरावट को बल मिला।

जम्मू-कश्मीर सरकार ने जम्मू और कश्मीर में मेडि-सिटीज की स्थापना को दी मंजूरी

जम्मू

जम्मू-कश्मीर प्रशासन परिषद (एसी) ने गुरुवार को दो मेडि-सिटीज (चिकित्सा केंद्रिय उपनगर) को मंजूरी दे दी। इसके साथ ही एक मेडि-सिटी कश्मीर और एक जम्मू संभाग में स्थापित होने का यस्ता सांग हो गया है। एक अधिकारिक बयान में कहा गया कि उपराज्यपाल मनोज सिंह की अध्यक्षता में यहाँ हुई एसी की बैठक में जोगी और वाणिज्य विभाग के दो मेडि-सिटी कश्मीर और एक जम्मू संभाग में स्थापित की जाएगी। इसके साथ एक अधिकारिक बयान में यह कि उपराज्यपाल की अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना की विरासतीह जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बयान के अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना नई और्यांगीकृत नीति का एक हिस्सा है। वहांचार की गई जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बयान के अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना नई और्यांगीकृत नीति का एक हिस्सा है। वहांचार की गई जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बयान के अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना नई और्यांगीकृत नीति का एक हिस्सा है। वहांचार की गई जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बयान के अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना नई और्यांगीकृत नीति का एक हिस्सा है। वहांचार की गई जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बयान के अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना नई और्यांगीकृत नीति का एक हिस्सा है। वहांचार की गई जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बयान के अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना नई और्यांगीकृत नीति का एक हिस्सा है। वहांचार की गई जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बयान के अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना नई और्यांगीकृत नीति का एक हिस्सा है। वहांचार की गई जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बयान के अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना नई और्यांगीकृत नीति का एक हिस्सा है। वहांचार की गई जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बयान के अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना नई और्यांगीकृत नीति का एक हिस्सा है। वहांचार की गई जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बयान के अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना नई और्यांगीकृत नीति का एक हिस्सा है। वहांचार की गई जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बयान के अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना नई और्यांगीकृत नीति का एक हिस्सा है। वहांचार की गई जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बयान के अनुसार, इसी तरह, जम्मू-संभाग में मेडिसिटी की स्थापना नई और्यांगीकृत नीति का एक हिस्सा है। वहांचार की गई जम्मू-कश्मीर और ईयांगिक भूमि आवर्टन नीति के अनुसार पारदर्शी रुप से आवंटित की जाएगी। जगह की केंद्रीयता विशेष व्यास्था सेवाओं के लिए वाटी की पूरी आवादी के लिए केंद्र बिंदु के रूप में कार्य करेगी। अधिकारिक बय

ਪੰਚਤਵੀਂ ਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਖਾਨਪਾਨ ਰਖੋ ਸ਼ਕਤਿ

वायु - सांस के माध्यम से हर प्राणी वायु ग्रहण करता है। बाकी तत्वों को कुछ समय या कुछ दिन के लिए छोड़ा जा सकता है, पर वायु को नहीं। जो लोग अनशन या उपवास करते हैं, वे भी अत्र, फल, सब्जी या जल आदि छोड़ देते हैं, पर वायुसेवन नहीं। एक समय आहार लेने वाले संचारी भी वायुसेवन तो प्रतिक्षण करते ही हैं। अर्थात् पंचतत्व में से वायु प्राणियों के लिए सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकता है।

मन को स्वरथ रख सकते हैं। बच्चों और युवाओं को तो शाम के समय पढ़ने की बजाय खेलना ही चाहिए।

वाहे कोई रख्यं वाहन न चलाता हो, पर प्रदूषित वायु सेवन करना तो उसकी भी मजबूरी ही है। इसलिए जहां सार्वजनिक यातायात व्यवस्था का बहुत अच्छा होना जरूरी है, वहां दस-बीस कदम जाने के लिए वाहन निकालने की आदत भी छोड़नी होगी। पेड़ों को कटने से बचाकर तथा

हानिपूण आवश्यकता ह। यह वायु व्यक्ति को शुद्ध एवं प्राकृतिक रूप में पर्याप्त मात्रा में मिले, यह भी आवश्यक है। जो लोग बड़े शहरों में या उद्योगों के पास रहते हैं, उन्हें शुद्ध वायु नहीं मिल पाती। इसीलिए इन दिनों नये-नये रोग लगातार बढ़ रहे हैं। अब तो बड़े नगरों में शुद्ध औक्सीजन के बूथ खुलने लगे हैं, जहां पैसे देकर व्यक्ति दस-पन्द्रह मिनट शुद्ध प्राणवायु ले सकता है। जैसे आजकल हर व्यक्ति अपने साथ साफ पानी की बोतल रखने लगा है, लगता है कुछ समय बाद लोग प्राणवायु के छोटे सिलंडर भी साथ लेकर चला करेंगे। ताजी और शुद्ध प्राणवायु प्राप्त करने की निःशुल्क विधि प्रातःकालीन भ्रमण है। सूर्योदय होने पर पेड़ों द्वारा रात में उत्सर्जित कार्बन डायआक्साइड वायुमंडल में चली जाती है। ऐसे शीतल और शांत वातावरण में अकेले या सापरिवार धूमन् शुद्ध वायु ग्रहण करने का सबसे सरल उपाय है।

केवल धूमना ही नहीं, तो इस समय कुछ आसन, व्यायाम और प्राणायाम करना भी बहुत लाभदायक है। सुबह की ही तरह शाम का भ्रमण भी बहुत लाभकारी है। इन दोनों समय पर दिन और रात का मिलन होता है। इसके सटुपयोग से हम अपने शरीर तथा पानी का अत्यधिक प्रयोग। अतः जल का स्तर लगातार नीचे जा रहा है। विद्वानों का मत है कि अगला विश्व युद्ध जल के कारण होगा। इसका सत्य तो भविष्य बताएगा पर नलों पर हर दिन डिल्के और कनस्तर लिये लोगों को झगड़ते हुए कोई

भी देख सकता है। मंगल आदि ग्रहों पर जाने वाले यान भी वहां सबसे पहले पानी की ही तलाश कर रहे हैं इनके बाद भी लोगों का ध्यान इन ओर नहीं है। जो कार दो बाल्टी पानी में धोई जा सकती है, उसे दो हजार लीटर साफ पानी से धोते हुए लोग प्रायः मिल जाते हैं हम वर्षा जल का संरक्षण कर तथा पानी को व्यर्थ न जाने देकर भी इस दिशा में अपना व्यक्तिगत सहयोग दे सकते हैं। हम साफ पानी पिएं, यह तो आवश्यक है ही पर कितना पिएं, इस बारे में अलग-अलग मत है। फिर भी एक व्यक्त व्यक्ति को दिन भर में आठ-दस गिलास पानी तो पीना ही चाहिए। सुबह उठकर कुल्ला-मंजन के बाद तांबे के साफ पात्र में रखा पानी भरपट पीना बहुत लाभ देता है। तांबा जल की अधिकांश अशुद्धियां दूर कर देता है। सरदियों में पानी को गुन्नुना कर लें, तो और अच्छा रहेगा।

आकाश- आकाश की पहचान खालीपन या शून्यता है। घटाकाश और मठाकाश जैसी कल्पनाएँ इसी में से आई हैं। आकाश में कोई भी चीज फेंके, खाली होने के कारण वह मना नहीं करता। बायु और अंतरिक्ष यान इसीलिए आकाश में निर्द्वंद्व उड़ते हैं। किसी पात्र के खाली होने का अर्थ है कि उसमें आकाश तत्व विद्यमान है परं जब उसमें कोई वस्तु डालते हैं, तो वह हट जाता

है। ऐसी शून्यता हम अपने पेट को बिल्कुल खाली रखकर प्राप्त कर सकते हैं। अतः प्रातः शौचादि से निवृत्त होने के बाद लगभग दो घंटे तक पेट को अवकाश दें। इससे जहाँ भोजन पचाने वाली इंद्रियों को आराम तथा अपनी टूट-फूट ठीक करने का समय मिलेगा, वहाँ हमें आकाश तत्त्व भी प्राप्त होगा। ब्रत और उपवास आकाश तत्त्व की प्राप्ति का अवसर कुछ अधिक समय तक प्रदान करते हैं। इनका भरपूर उपर्योग करना चाहिए पर इस नाम पर दिन में कई बार पेट में गरिष्ठ चीजें ढूँसते रहना शुद्ध पायंड है।

पृथ्वी— पृथ्वी हमें अन्न, दाल और संधियां आदि देती है। अतः इनके सेवन से हमें पृथ्वी तत्त्व की प्राप्ति होती है पर इन्हें कच्चा नहीं खा सकते। इन्हें आग पर पकाकर तथा आवश्यकतानुसार कुछ अन्य मिर्झ-मसाले डालकर प्रयोग किया जाता है। इनका सेवन कितना और कितनी बार करें, इसका कोई मापदंड नहीं है। शारीरिक परिश्रम करने वाले किसान या मजदूर तथा कार्यालय में बैठकर काम करने वाले की आवश्यकता अलग-अलग होती है। उन्हें उसी अनुसार इनका सेवन करना चाहिए। ऐसा न होने पर जहाँ एक और तोंद वाले, तो दूसरी ओर दुबले-पतले लोग सर्वत्र धूमते मिलते हैं।

आगिन-
आगिन का स्रोत सूर्य
है। सर्दियों में तो सीधे धूप
में लेटना या बैठकर काम करना
अच्छा लगता है। गर्मियों में भी अपने व
सिलसिले में धूमरे-फिरते धूप लगती
आगिन तत्व अपने आप ही मिल जाता
भर वातानुकूलित वातावरण अर्थात्
कार्यालय और कार में रहते हैं,
प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।

परिश्रम या मौसम बदलने मात्र से ही होकर बिस्तर पकड़ लेते हैं। भीषण तूंक से बचना आवश्यक है, वहाँ ध्यान अनुचित है।

जहाँ तक खानपान की बात है, तो उस पके हुए फल और सलाद आदि के सेव भरपूर मात्रा में प्राप्त होता है पर इनका अधिक मौसम करना चाहिए। अर्थात् सूर्यास्त तकीक नहीं है। इसी तर्ज पर कुछ वाले कि पृथ्वी तत्त्व वाले जिन पदार्थों को पर चढ़ाना पड़ता है, उन्हें सूर्य की खाना चाहिए। यद्यपि बहुत से लोग

वी, जल, अग्नि, वायु और
नपान में प्रतिदिन इन पांचों
तत्त्वों का भी सेवन करना
चाहिए। ऐसा होने पर हम
अधिकाधिक स्वस्थ व
सक्रिय रह सकेंगे।

आधकाधक स्वस्य व
सकिय रह सकेंगे ।

आंखों
पर दें
ध्यान



आंखें अनमोल हैं, इसलिए इनकी सेहत का बदलते मौसम के अनुसार ध्यान रखना आवश्यक है

- आंखों में सूखेपन की समस्या सर्दियों में बढ़ सकती है। सूखेपन से बचाव के लिए डॉक्टर के परामर्श से आर्टिफिशियल टीयर ड्रॉप का इस्तेमाल करें।
 - इस मौसम में एलर्जी की शिकायत भी सभव है। इससे बचने के लिए दिन में दो बार आंखों को साफ पानी से धोएं। इन्हें मले या रगड़े नहीं।
 - चेहरे के साथ आंख के आसपास व पलक की त्वचा को सूखेपन से बचाएं, लेकिन ध्यान रहे कि कोई भी मॉइश्चराइजर या कोल्ड क्रीम आंख के अंदर न जाए।
 - काला चश्मा लगाकर ही धूप में बैठें।
 - नेत्रों को दृश्ये के जरिये ठंडी हवाओं से बचाएं।

मुझे नींद नहीं आती, आपने अक्सर लोगों को यह शिकायत करते सुना होंगा। नींद एक जैविक प्रक्रिया है। हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नींद बहुत ही जरूरी है। पर्याप्त नींद नहीं लेने से हमारी कार्यक्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है। अनिद्रा के शिकार लोगों को अक्सर दिन में इधर-उधर झापकियां लेते देखा जा सकता है।



ਪੇਟ ਫਾਰ ਦੀ ਬਾਅਦ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰ



अधिकतर बीमारियों की वजह होती है असंयमित खान-पान। गलत खान-पान के कारण कमी-कमी पेट में दर्द होने लगता है। आमतौर पर पेट दर्द का एक मुख्य कारण अपच, मल सूखना, गैस बनना यानी वात प्रकोप हीना और लगातार कब्ज बना रहना भी है। पेट दर्द को दूर करने के लिए कुछ घटेलू उपाय हैं, जो दर्द तो दूर करते हैं, साथ ही साथ पेट की क्रियाओं को भी ठीक करते हैं।

- पेट दर्द में हींग का प्रयोग लाभकारी होता है । 2 ग्राम हींग थोड़े पानी के साथ पीसकर पेस्ट बनाएं । नाभी पानी के साथ असरके आस-पास यह पेस्ट लगाएं ।

- अजवाइन को तवे पर सेक लें और काले नमक के साथ पीसकर पाउडर बनाएं । 2-3 ग्राम गर्म पानी के साथ दिन में 3 बार लेने से पेट का दर्द दूर होता है ।

- जीरे को तवे पर सेकें और 2-3 ग्राम की मात्रा गर्म पानी के साथ दिन में 3 बार लें । इसे चबाकर खाने से भी लाभ होता है ।

- पुदीने और नींबू का रस एक-एक चम्मच लें । अब इसमें आधा चम्मच अदरक का रस और थोड़ा सा काला नमक मिलाकर उपयोग करें । दिन में 3 बार इस्तेमाल करें, पेट दर्द में आराम मिलेगा ।

- सूखी अदरक मुँह में रखकर छूसने से भी पेट दर्द में राहत मिलती है ।

- बिना दूध की चाय पीने से भी कुछ लोग पेट दर्द में आराम महसूस करते हैं ।

- अदरक का रस नाभी स्थल पर लगाने और हल्का मालिश करने से पेट दर्द में लाभ होता है ।

- अगर पेट दर्द एसिडिटी से हो रहा हो तो पानी में थोड़ा सा मीठा सोडा डालकर पीने से फायदा होता है ।

- पेट दर्द निवारक चूर्ण बनाएं । इसके लिए भुना हुआ जीरा, काली मिर्च, सौंठ, लहसुन, धनिया, हींग, सुख्खी पुदीना पत्ती सबकी बराबर मात्रा लेकर बारीक चूर्ण बनाएं । इसमें थोड़ा सा काला नमक भी मिलाएं । खाने वें बाद एक चम्मच थोड़े से गर्म पानी के साथ लें । पेट दर्द में आशातीत लाभकारी है ।

- एक नमज़न शृण्डी मीं द्वारे धनिये का रस मिलाकर ले

से पेट की व्याधि दूर होती है।

- अदरक का रस और अरंडी का तेल प्रत्येक एक-एक चम्मच मिलाकर दिन में 3 बार लेने से पेट दर्द दूर होता है।

- अदरक का रस एक चम्मच, नींबू का रस 2 चम्मच लेकर उसमें थोड़ी सी शक्कर मिलाकर प्रयोग करें। पेट दर्द में लाभ होगा। दिन में 2-3 बार ले सकते हैं।

- अनार पेट दर्द में फायदेमंद है। अनार के बीज निकालें। थोड़ी मात्रा में नमक और काली मिर्च का पाउडर डालें। और दिन में दो बार लेते रहें।

- मेरी के बीज पानी में भिगोएं। पीसकर पेस्ट बनाएं। और इस पेस्ट को 200 ग्राम दही में मिलाकर दिन में दो बार लेने से पेट के विकार नष्ट होते हैं।

- इसबगल के बीज दूध में 4 घंटे भिगोएं। रात को सोते समय लेते रहने से पेट में मरोड़ का दर्द और पेचिश ठीक होती है।

- सौंफ में पेट का दर्द दूर करने के गुण होते हैं। 15 ग्राम सौंफ रात भर एक गिलास पानी में भिगोएं। छानकर सुबह खाली पेट पीयें। बहुत गुणकारी उपचार है।

- आयुर्वेद के अनुसार हींग दर्द निवारक और पित्तवर्द्धक होती है। छाती और पेट दर्द में हींग का सेवन बेहद लाभकारी होता है। छोटे बच्चों के पेट में दर्द होने पर एकदम थोड़ी सी हींग को एक चम्मच पानी में घोलकर पका लें। फिर बच्चे की नाभी के चारों लगा दें। कुछ देर बाद दर्द दूर हो जाता है।

- नींबू के रस में काला नमक, जीरा, अजवायन चूर्ण मिलाकर दिन में तीन बार पीने से पेट दर्द से आराम मिलता है।

होम्योपैथी का सहारा ले सकते हैं अनिद्रा के दोगी

अनिद्रा आजकल एक महामारी की तरह फैलती जा रही है। एक अनुमान के मुताबिक आज विश्व में हर पांचवां व्यक्ति अनिद्रा का शिकार है। अनिद्रा का अर्थ है नींद में व्यवधान, नींद उत्तरना या कम नींद आना। यह दो प्रकार की होती है। पहले प्रकार की अनिद्रा का संबंध उन लोगों से जिन्होंने कभी अच्छी, चैन की नींद का आनंद नहीं लिया हो तथा ये लोग तनाव, घबराहट या अन्य किसी असहनीय पीड़ा से पीड़ित न हो। पहली प्रकार की अनिद्रा से पीड़ित लोगों की नाड़ी की गति तेज तथा शरीर का तापमान अधिक होता है। इनकी बाह्य धमनियां प्रायः संकुचित होती हैं। ये लोग प्रायः हिलते-डुलते रहते हैं। दूसरे प्रकार की अनिद्रा का संबंध उन लोगों की अनिद्रा से है जो किसी न किसी बीमारी से पीड़ित होते हैं जैसे पेट में दर्द, पैरों में बेचैनी, थकान, स्पाइनल कॉर्ड में दर्द आदि। इन बीमारियों से नींद की प्रारंभिक अवस्था में बाधा पहुंचती है। दूसरे प्रकार की अनिद्रा साइकेट्रीक, साइकोसिस तथा साइकोन्यूरोसिस के मरीजों में आमतौर पर देखी जा सकती है। डर तथा चिंता भी अनिद्रा के कारण हो सकते हैं। डिप्रेशन तथा मेनियक डिप्रेशन से भी अनिद्रा की शिकायत हो सकती है इससे सोने पर एक बार तो नींद आ जाती है परन्तु सुबह जल्दी आंख खुल जाती है तथा बाद में रोगी सो नहीं पाता। सत्रिपात तथा कोई काल्पनिक डर भी अनिद्रा के कारण हो सकते हैं।

विकित्सा की हायोपैथिक शाखा के अंतर्गत अनेक ऐसी दवाईयां हैं जिनका प्रयोग अनिद्रा के उपचार के लिए किया जाता है। मरीज के लक्षणों देखकर आधार पर कोई भी दवा उसे दी जा सकती है। आर्सनिक एलबम 30- यह दवा उन मरीजों को देती है जो किसी मानसिक बेचैनी के कारण बदलते रहते हैं। वह शारीरिक रूप से इतना कमजोर होता है कि उसका चलना-फिरना भी मुश्किल होता है। मरीज को निरंतर मृत्यु का भय बना रहता है। वह इलाज के प्रति निराश हो जाता है। ऐसे रोगी को बार-बार थोड़े पानी की प्यास लगती रहती है।

केनाबिस इडिका 30- यह उन रोगियों के लिए उपयुक्त होती है जो भय, भ्राति तथा मानसिक दुर्बलता के शिकार होते हैं। ऐसे रोगी अक्सर मरीज हुए लोगों को सपने में देखते हैं। उन्हें लगता है कि वह पागल हो जाएंगे। ऐसा रोगी लगातार बोलता रहता है और सिर हिलाता रहता है। अक्सर बोलते-बोलते वह यह भी भूल जाता है कि उसे आगे क्या बोलना है। विनम्र स्वभाव का व्यक्ति यांत्रिक उद्दण्ड स्वभाव हो जाए तो उसे यह दवा दी जाती है हायोसाइमस नाइगर 200- इसमें मरीज बहुत बातोंनी और ईर्ष्यालु होता है। इस प्रकार का रोगी

बहुत डरता है। उसे हर बात में डर लगता है जैसे अकेले रहने का डर, विष खिलाने का डर, किसी पछड़यत्र का डर आदि। बच्चों में नींद न आना, नींद आते ही डर जाना, बिस्तर से निकलने या भगाने की कोशिश करना जैसे लक्षण होने पर यह दवा दी जाती है।

जाता है। कैफिया कूड़ा 200- यह दवा उन रोगियों के लिए उचित है जिन्हें रात को नींद नहीं आती । वे अक्सर भविष्य के बारे में चिंता करते रहते हैं । ऐसे रोगी अचानक ही हँसने या रोने लगते हैं ऐसे रोगियों को बहुत अधिक चिंता, बातचीत या मानसिक परिश्रम करने में सिर में तेज दर्द होता है ।

एकोनाइटम नैपेलेस 30- इसमें रोगी अक्सर बैठेन रहता है जिससे उसे नींद नहीं आती । उसे इन्हाँ डर लगता है कि वह बेहोश थी जो जाता है । स्थिति गिंभीर होने पर रोगी को मरने का डर लगने लगता है । रोगी अक्सर डर के कारण घर से नहीं निकलता, भीड़भाड़ वाली जगहों से भी बचता है । उसे बार-बार पानी की प्यास भी लगती है ।

उस बार-बार पाना का प्यास में लगता है।
 इन्हेशिया अमारा 200- यह दवा उन रोगियों को दी
 जाती है जो शोक, भय या दुख की वजह से
 एकाएक बैठेश हो जाते हैं। उसे तम्बाकू या धुंआ
 सहन नहीं होता। उसके सिर में भी दर्द होता है। प्रेम
 या काम में निराशा से उत्पन्न अनिद्रा के लिए भी
 यही दवा कारगर होती है।
 पोर्स प्लोरा इन्कार्नटा (ख्यू)- वृद्धों तथा बच्चों में
 अनिद्रा दूर करने के लिए यह दवा कारगर सिद्ध
 होती है। यह दवा उन रोगियों की दी जाती है। जिन्हें
 तनाव और अत्यधिक मानसिक कार्य के कारण
 नींद नहीं आ पाती या सिर दर्द और आँखों में दर्द
 के कारण नींद नहीं आती।
 किसी भी दवा के चुनाव से पहले रोगी के लक्षण
 पहचानना जरूरी होता है तथा किसी भी दवा के
 प्रयोग से पहले किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना भी
 जरूरी होता है।

संयुक्त राष्ट्र: भारत के स्थायी प्रतिनिधि टीएस तिरमूर्ति बोले- महामारी से स्थायी रूप से उबरने की शुरुआत टीकों से होनी चाहिए

वाशिंगटन। संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी प्रतिनिधि टीएस तिरमूर्ति ने पीवीसी-ईसीओसी की संयुक्त बैठक में कहा, 'अगर हमें महामारी से स्थायी रूप से उबरने का आवश्यकता है, तो



इसकी शुरुआत टीकों से होनी चाहिए। टीएस तिरमूर्ति 'कोविड-19 महामारी से उबरने के संदर्भ में स्थायी शांति और सतत विकास को बढ़ावा देना' विषय पर भारत की ओर से अपनी राय खबर रखे थे। तिरमूर्ति ने आगे कहा कि 'कोरोना के ओमिक्रॉन वेरिएंट के उद्भव के बाद, भारत ने अफ्रीका में प्रवाहित देशों को तुरु सहायता की पेशकश की, जिसमें भारत में बने टीके, आवश्यक जीवन रक्षक दवाएं और चिकित्सा उपकरण की आपूर्ति शामिल है।' उन्होंने कहा कि 'टीके की उत्पादन क्षमता को बढ़ाने के लिए, यह आवश्यक है कि कच्चे माल की वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला को खुल रखा जाए। महिलाओं और युवाओं पर विशेष ध्यान देने के साथ मानव-केंद्रित और नागरिक-अनुकूल डिजिटल तकनीक को बढ़ावा देने की आवश्यकता है।'

अमेरिका और न्यूजीलैंड ने भारत-प्रशांत क्षेत्र की स्थिरता के मुद्दे पर की चर्चा

वाशिंगटन। अमेरिका और न्यूजीलैंड के रक्षा विभाग के अधिकारियों ने भारत-प्रशांत क्षेत्र की स्थिरता के मुद्दे पर चर्चा की है। अमेरिका के रक्षा विभाग ने बुधवार को यह जानकारी दी। रक्षा विभाग ने बताया कि दोनों देशों के रक्षा अधिकारियों की यह बैठक वर्जुअली तरीके से हुई और इस दौरान दोनों देशों ने भारत-प्रशांत क्षेत्र की



योजना विभाग के उप सचिव, माइकल स्वैन ने बर्चुअली तरीके अमेरिका-न्यूजीलैंड रक्षा नीति के आठवें वार्षिक बैठक में चर्चा की। अमेरिका के रक्षा विभाग ने बताया कि इस दौरान दोनों देशों ने भारत-प्रशांत क्षेत्र में अपनी रक्षा रणनीतियों के बारे में भी जानकारी साझा की और प्रशांत द्वीप समूह के भागीदारों के साथ सुझाव मामलों पर सहयोग बढ़ाने की आवश्यकता पर भल दिया।

रूस के साथ बढ़ा तनाव, ईयू-पूर्व सावियत देशों के नेताओं ने की मुलाकात

ब्रसेल्स। रूस के साथ तनाव बढ़ाने के बीच यूरोपीय सभ (श) के नेताओं ने यूक्रेन और चार अन्य पूर्व सावियत गणराज्यों के अपने समकक्षों से मूलाकात की ओर राजनीतिक, व्यापार, और सांस्कृतिक संबंधों को बढ़ावा देने का संकल्प लिया। यूरोपीय सभ के 'ईस्टर्न पार्टनरशिप' में आर्मेनिया, अजगरेजान, बेलारूस, ज़ार्जिया, मोल्दोवा और यूक्रेन शामिल हैं। बेलारूस के राष्ट्रपति एलेक्ट्रोन लुकाशेंको इस मंच का बाहिकर कर रहे हैं क्योंकि पिछले साल उनके पुनः निर्वाचन में कथित धोखाधड़ी को लेकर सरकार विरोधी प्रदर्शनकारियों पर कर्वाई की खबरों के बाद यूरोपीय संघ ने प्रतिवध लगाए थे। बेलारूस का इंडिया शिखर सम्मेलन की मेज पर उस जगह लगा है, जहां लुकाशेंको बैठने वाले थे। यूरोपीय आरोग्य की अव्याह उर्दुना वान डर लेयन कहा, 'कमरे में एक कुर्सी खाली है और मुझे उम्मीद है कि यह कुर्सी जल्द ही एक बैठ, लोकतांत्रिक रूप से चुने गए बेलारूसी नेता से भर जाएगा।' ईस्टर्न पार्टनरशिप की स्थापना 2008 में रूस द्वारा ज़ार्जिया में सैनिकों को भेजे जाने के बाद की गई थी, इस कदम से पूर्ण दुनिया हैरान हर गई थी। साथीरी का उद्देश छह देशों के बीच संबंधों को सुधारना और गहरा करना है, इनमें से अधिकांश रूस के साथ सीधा साझा करते हैं और रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण ऊर्जा के गढ़ हैं।

फोर्ड ने कहा, "हम लॉकडाउन नहीं लगा रहे हैं और इससे ऐसे ही निपटने की कोशिश करेंगे।" फोर्ड

ब्रिटेन में कोरोना का कोहराम: टूटे संक्रमण के सारे पिछले रिकॉर्ड, एक ही दिन में उग गए 78 हजार से अधिक मामले

लंदन। ओमिक्रॉन के कहर के बीच ब्रिटेन से डांगे वाली खबर आ रही है। दरअसल, यहां बीते 24 घंटे में कोरोना के सारे पिछले रिकॉर्ड ध्वन्त हो गए हैं। न्यूज़ एंजेसी के अनुसार देश में अब तक के सबसे अधिक 78,610 दैनिक कोरोना वायरस ने संक्रमण की तेज लहर की चेतावनी दी है। हालांकि उन्हें उस ब्रिटेन के स्वास्थ्य विभाग के

अनुसार यहां अब तक एक कोरोड से अधिक लोग कोरोना संक्रमित हो गए हैं। जबकि ब्रिटेन के कुल आवारी लगातार 6.7 करोड़ हैं।

पूरे ब्रिटेन में कोरोना के नए वैरिएंट ओमिक्रॉन के बढ़ने के साथ, प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन ने संक्रमण की तेज लहर की चेतावनी दी है। हालांकि उन्हें उस ब्रिटेन के स्वास्थ्य विभाग के



उनके 100 से अधिक सांसदों ने बढ़ती रफ्तार लोगों को निराश कर सकती है। इस बीच यूरोपीय आरोग्य के अध्यक्ष उर्मिला बैन डेर लेयन ने कहा कि यूरोपीय संघ ओमिक्रॉन से लड़ने के लिए तैयार है। यहां कीब बीब फोस्टरी आबादी संपूर्ण टीकाकरण करा चुकी है। लेकिन तेजी से बढ़ रहे कोरोना वायरस के मामलों ने लेकिन इस तरह से संक्रमण की

वार्षिक मंदी से जूझ रहे पाकिस्तान पर मंडरा रहे गैस संकट के बादल

इस्लामाबाद। अर्थिक मंदी के सबसे बुरे दौर से गूजर रहे पाकिस्तान पर अब गैस संकट के बादल मंडरा रहे हैं। पाकिस्तान के सूखा मंडी फॉल चौथी ने देश में गैस संकट की चेतावनी दी है। उन्होंने कहा है कि आने वाले सालों में पासिस्तान के पास कोई गैस नहीं होगी। उन्होंने आगे कहा है कि पिछले दो सालों से देश में हर साल गैस में 9 फॉस्टरी की कमी हो रही है।

फोड चौथी ने आगे कहा है कि बड़े शहरों में 23 फॉस्टर लोगों को रियाया द्वारा पर गैस उपलब्ध है और इसका बोझ द्वारा देश के अन्य हिस्सों में बड़े घैमाने पर लोग बहन कर रहे हैं जो लापीजी, कोयले और अन्य साधनों पर निर्भर हैं। उन्होंने कहा है कि बड़े शहरों में सस्ती दरों पर गैस मिलने वाले लोगों को अब अपनी आदतें बदल लेनी चाहिए। ऐसा अब और अधिक समय तक जारी नहीं होगी। उन्होंने आगे कहा है कि सभी को समान आपूर्ति सुनिश्चाकरन के लिए गैस प्रयोगशाला का अपार्टमेंट को बढ़ावा देना है कि बड़े शहरों में 23 फॉस्टर लोगों को रियाया द्वारा पर गैस उपलब्ध है और इसका बोझ द्वारा देश के अन्य हिस्सों में बड़े घैमाने पर लोग बहन कर रहे हैं जो लापीजी, कोयले और अन्य साधनों पर निर्भर हैं। उन्होंने कहा है कि बड़े शहरों में सस्ती दरों पर गैस मिलने वाले लोगों को अब अपनी आदतें बदल लेनी चाहिए। ऐसा अब और अधिक समय तक जारी रहना चाहिए।

समय बताएगा कि कोरोना की उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति अधिक होने की संभावना है। उन्होंने आगे कहा कि हम सभी सहमत हैं कि हुआनन सीफूड मार्केट में एक महलपूर्ण घटना हुई थी, जो मुझों के कारण होने वाली दर्द से एक सुपर स्प्रेडर घटना थी। उस बार में वायरस के प्राकृतिक पशु-मूल की ओर इशारा करने वाला कोई सबूत नहीं है।

समय बताएगा कि कोरोना की उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की

उत्पत्ति की तुलना में प्रयोगशाला की</p

