



# नेत्रदान मर के भी जिंदा रहने का अनमोल वरदान है

(लेखक - एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानी)

विश्व नेत्रदान दिवस 10 जून 2025 पर विशेष - नेत्रदान महादान

वैश्विक स्तरपर पृथी पर विचलित 84 लाख योनियों की काया में यू तो सभी अंग महत्वपूर्ण है, परंतु हर जीव की आंखें एक ऐसा कुदरत का दिया हुआ अनमोल गिपट है, जिससे पूरी खूबसूरत दुनियाँ को सभी जीव देख सकते हैं, खास करके विशेष अद्भुत बुद्धिजीवी मानव योनि के लिए आंखें तो माना एक खूबसूरत अद्भुत अंग है जिसके द्वारा वह जीत जी तो अपने परिवार साथियों सहित पूरी दुनियाँ को तो देख सकता है परंतु वह चाहे तो मृत्यु के बाद भी अपनी इन दोनों खूबसूरत आंखों से पूरी दुनियाँ को देख सकता है, बस फर्क केवल इतना है, अपना शरीर त्यागने के बाद वह दूसरे के शरीर से खूबसूरत दुनियाँ को देख सकता है। आज हम इस विषय पर चर्चा इसलिए कर रहे हैं क्योंकि 10 जून 2025 को विश्व नेत्रदान दिवस है, इसलिए हमें समझना होगा कि, आंखों और दृष्टि का हमारे जीवन में बहुत बड़ा महत्व है। यदि व्यक्ति के जीवन में दृष्टि न हो तो उसके जीने का कोई मतलब ही नहीं होता और उसे प्रत्येक कार्य के लिए दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है। ऐसे तो सभी आंखों के महत्व को समझते हैं और इसलिए इसकी सुरक्षा भी सभी बड़े पैमाने पर करते हैं। हममें से कुछ लोग ऐसे भी हैं जो दूसरों के बारे में भी साचते हैं आंखें ना सिर्फ हमें रोशनी दे सकती हैं बल्कि हमारे मरने के बाद वह किसी और की जिंदगी में उजाला भी भर सकती है। लेकिन कुछ लोग अधिविश्वास के कारण, आँख डोनेशन नहीं करते। उनका मानना है कि अगले जन्म में वे नेत्रहीन ना पैदा हो जाएं? इस अधिविश्वास की वजह से दुनियाँ के कई नेत्रहीन लोगों को जिंदगी भर अंधेरे में ही रहना पड़ता है। सभी लोगोंको इस बात को समझना होगा और नेत्रदान अवश्य करना चाहिए हमारा एक सही फैसला लोगों के जिंदगी में उजाला ला सकता है चौंके नेत्रदान महादान है व नेत्रदान मर के भी जिंदा रहने का अनमोल वरदान है, इसलिए आज हम मीडिया में उपलब्ध जानकारी के सहयोग से आर्टिकल के माध्यम से चर्चा करेंगे, आओ अपनी आंखें दान करने का संकल्प लेकर अपनी जिंदगी के बाद दूसरों की दुनियाँ रोशन करें, आत्मा की खिड़की रुपी आंखों को मृत्यु के बाद भी जीवित रखें।

भारत में लगभग 1.25 कराड़ लाग दृष्टिहन है, जिसमें कराब 30 लाख व्यक्ति नेत्र प्रत्यारोपण के माध्यम से नवदृष्टि प्राप्त कर सकते हैं, आकलन बताता है कि एक वर्ष में देश में जितने लोगों की मृत यु होती है, अगर सभी के नेत्रों का दान हो जाए तो देश के सभी नेत्रहीन लोगों को एक ही साल में आंखें मिल जाएंगी, मगर लोग नेत्रदान करते नहीं हैं और कार्निया प्रत्यारोपण की प्रतीक्षा सूची लंबी होती जाती हैं, कोरोना काल में तो नेत्रदान की संख्या या और कम हो गई थी, खतरा केवल यही नहीं है, अपनी लापरवाही के कारण दुनियाँ धीरे-धीरे अंधत व की तरफ बढ़ रही है, विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मोतियांबिंद और ग्लूकोमा के बाद कॉर्निया की बीमारियाँ (आंखों की अगली परत कार्नियाका अधिग्रस्त होना) आंखों की रोशनी जाने की प्रमुख वजह हैं, अंधत्व की समस्या से गुजर रहे 92.9 पेरेंट लोगों को अंधा होने से बचाया जा सकता है, इसे प्रिवेटेल ब्लाइंडनेस यानी रोका जा सकने वाला अंधत व भी कहा जाता है, लेकिन मानवीय आदतों, जरूरत होनेपर भी आंखों का चश्मा नहीं लगाना, मोतियांबिंद का ऑपरेशन नहीं करवाना और ग्लूकोमा की समय-समय पर जांच नहीं करवाने, कंट यूटर और मोबाइल पर ज्यादा काम करने से अधिकांश लोगों की आंखों को नुकसान पहुंच रहा है, बदलती लाइफस्टाइल, अनियमितदिनवर्याप्रदूषण और बहुत ज्यादा स्ट्रेस होने की वजह से ज्यादातर लोग आंख से जुड़ी समस्याओं का शिकार होने लगे हैं, अैन लाइन कलासेस और कंप्यूटर का इस्तेमाल बढ़ने से बच्चों और युवाओं की आंखों में सूखेपन की समस्या बढ़ी है। आज देश के कई नेत्रहीनों को हमारी आंखें नई रोशनी दे सकती हैं, मगर इसके लिए सबसे पहले हमें जीवित रहते हुए अपनी आंखों और उनकी रोशनी का ६ यान रखना और मृत्यु यु उपरात नेत्रदान करना जरूरी है, जिस तरह से हमारी दिनचर्या बिंगड़ रही है, हमें अपनी आंखों की देखभाल करने के लिए कुछ कार्य जरूर करना चाहिए जैसे, अच्छी दृष्टि के लिए संतुलित आहार का सेवन करें, अपने आहार में हरी पत्तेदार सब्जियों, अंडे, फलियों एवं गाजर को अधिक से अधिक मात्रा में शामिल करें, आंखों की सुरक्षा के जितन करें, आंखों के बेहतर स्वास्थ्य को बनाए गए त्रिपुरारी के द्वितीय अंगों की दिग्गजित जान कराया गया त्रिपुरा कर सकत है, नजर का चश्मा पहनने वाल, मधुमह, अस्थमा उच्च रक्तचाप और अन्य शारीरिक विकारों जैसे सास फूलना हृदय रोग, क्षय रोग आदि के रोगी भी नेत्रदान कर सकते हैं। (१) नेत्रदान की ओर पहला कदम किसी पंजीकृत नेत्र बैंक में नेत्रदान प्रतिज्ञा पत्र पर हस्ताक्षर करना है। (२) नेत्र बैंक द्वारा उपलब्ध कराए गए फॉर्म में अपनी सभी जानकारी भरें। (३) इसके बाद, और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अपने प्रियजनों को अपने निर्णय के बारे में सूचित करें ताकि वे जान सकें कि हमारी मृत्यु के बाद किसे फोन करना है (व्यक्ति आंख निकालने की प्रक्रिया मृत्यु के लगभग तुरंत बाद होनी चाहिए)। (४) स्वरथ जीवनशीली अपनाकर अपनी आंखों की देखभाल करें ताकि दान के समय वे अच्छी स्थिति में हों। (५) यदि हमने नेत्रदान करने का संकल्प लिया है, तो सुनिश्चित करें कि हमारे प्रियजन मृत्यु के ६ घंटे के भीतर नेत्र बैंक को दान के लिए संपर्क करें उन्हें निम्नलिखित प्रक्रिया का पालन करना होगा- (१) निकटतम नेत्र बैंक को कॉल करें। जितनी जल्दी हो सके नेत्रदान की प्रक्रिया पूरी करवानी चाहिए, आंख को डोनेट के बाद जल्द से जल्द ट्रांसप्लांट कर दिया जाता है। (२) यदि समय लगता है तो कॉर्निया को कोल्ड स्टोरेज में रख जाता है जहां से ७ दिनों के अंदर उसका इस्तेमाल कर ली या जाता है। (३) नेत्रदान सरल और आसान प्रक्रिया है, इसमें महज 10 से 15 मिनट का समय लगता है। (४) मृत्यु के बाद नेत्रदान करने के लिए डोनर के परिवार की ओर से आईबैंक में जाकर फॉर्म भरने के बाद पंजीकरण किया जाता है, उसके बाद कार्ड भराजाता है। (५) ये पंजीकरण आप मृत्यु से पहले भी करवा सकते हैं ताकि मृत्यु के बाद आपकी आंखों को दान किया जा सके। (७) डोनर के परिवार वालों के निकटम आईबैंक में टीम को सूचित करना होता है इसके बाद टीम कार्निया निकालने की प्रक्रिया पूरी करती है। (८) मृत्यु के बाद आंखों को निकालने से बेहरे पर कोई निशान नहीं बनता है। गुप्त रखी जाती है जानकारी- (१) कोई भी व्यक्ति आई डोनर तभी हो सकता है, जब उसकी मृत्यु हो गई हो यानी नेत्रदान के लिए डोनर के परिवार की ओर से आईबैंक में जाकर फॉर्म भरने के बाद पंजीकरण किया जाता है, उसके बाद कार्ड भराजाता है। (२) ये पंजीकरण आप मृत्यु से पहले भी करवा सकते हैं ताकि मृत्यु के बाद आपकी आंखों को दान किया जा सके। (७) डोनर के परिवार वालों के निकटम आईबैंक में टीम को सूचित करना होता है इसके बाद टीम कार्निया निकालने की प्रक्रिया पूरी करती है। (८) मृत्यु के बाद आंखों को निकालने से बेहरे पर कोई निशान नहीं बनता है। गुप्त रखी जाती है जानकारी- (१) कोई भी व्यक्ति आई डोनर तभी हो सकता है, जब उसकी मृत्यु हो गई हो यानी नेत्रदान के लिए डोनर के परिवार की ओर से आईबैंक में जाकर फॉर्म भरने के बाद पंजीकरण किया जाता है। (२) ये पंजीकरण आप मृत्यु से पहले भी करवा सकते हैं ताकि मृत्यु के बाद आपकी आंखों को दान किया जाता है। (३) नेत्रदान करने वाले डोनर और जिस मरीज को आंखें दी जा रही हैं, उन दोनों को जानकारी गुप्त रखी जाती है। (४) मृत्यु के बाद परिवार कोई भी सदस्य नेत्रदान कर सकता है। (५) नेत्रदान में किसी भी परिवार को न तो भुगतान करना होगा और न ही उहें इसके बाले में कोई गोप्य मिलेगा।

संपादकीय

## गरीबी में कमी

विश्व बैंक की हालिया रिपोर्ट भारत में अत्यधिक गरीबी में आई उल्खनीय कमी को दर्शाती है। आंकड़ों के अनुसार वर्ष 2022-23 में यह दर 5.3 प्रतिशत रह गई है, जो वर्ष 2011-12 में 27.1 फीसदी थी। रिपोर्ट के निष्कर्षों के अनुसार भारत ने लगभग एक दशक से कुछ कम समय में 27 करोड़ लोगों को अत्यधिक गरीबी से बाहर निकाला है, जो पैमाने और गति के मामले में उल्खनीय उपलब्धि कही जा सकती है। निश्चित रूप से इस उपलब्धि में विभिन्न कल्याण कार्यक्रमों मासलन आर्थिक विकास और ग्रामीण रोजगार योजनाओं की बड़ी भूमिका रही है। निःसंदेह, इसने सबसे गरीब तबके के लोगों की आय बढ़ाने में मदद की है। निश्चित रूप से सार्वजनिक वितरण प्रणाली में सुधार, प्रत्यक्ष लाभ हस्तांतरण, बिजली, शौचालयों और आवास तक इस तबके की पहुंच बढ़ाने जैसी पहल ने ग्रामीण और अर्ध-शहरी भारत में जीवन की गुणवत्ता बेहतर बनाने में योगदान दिया है। लेकिन जहां हम गरीबी उम्मूलन में मिली सफलता पर आत्ममुद्धि हैं तो वही समाज में बढ़ती आर्थिक असमानता हमारी चिंता का विषय होना चाहिए। पिछले साल जारी की गई विश्व असमानता रिपोर्ट 2022 से पता चलता है कि भारत में शीर्ष एक प्रतिशत लोगों की संपत्ति में बड़ा उछाल आया है। वे लोग देश की चालीस फीसदी संपत्ति नियन्त्रित करते हैं। इसमें दो राय नहीं कि वैश्वीकरण और उदारीकरण की नीतियों से देश में आर्थिक असमानता को बढ़ावा मिला है। वहीं तकनीकी प्रेरित सेवाओं में उछाल के चलते, वर्ष 2000 के बाद विकास मॉडल ने एक छोटे वर्ग को असंगत रूप से लाभान्वित किया है। निश्चित रूप से नई आर्थिक नीतियों की विसंगतियों से उपजे असमान परिदृश्य में लाखों लोग गरीबी की रेखा से ऊपर तो उठ गए, लेकिन वे बीमारी, नौकरी छूटने या जलवायु परिवर्तन से उपजी आपदाओं जैसे संकटों के प्रति संवेदनशील बने हुए हैं। आर्थिक असुरक्षा और सामाजिक रूप से हाशिये पर रहने वाली आबादी के बड़े हिस्से के लिये यह खतरा बना हुआ है। एक मजबूत सुरक्षा कवच का अभाव इस संकट की संवेदनशीलता को बढ़ा देता है। भारत के विकास की गाथा तभी लिखी जा सकती है, जब हम इस असमानता की खाई को पाटकर गरीबी को कम करने की दिशा में आगे बढ़ें। निर्विवाद रूप से सामाजिक न्याय के लिये गरीबी कम करने के साथ, कमज़ोर तबकों के लिये सम्मान, समानता और नीतियों में लवीलापन जरूरी है। वास्तव में गरीबी मुक्त भारत का लक्ष्य तभी पूरा हो सकता है जब सरकार की कल्याणकारी नीतियां न केवल उन्हें गरीबी के दलदल से बाहर निकालें, बल्कि उन्हें स्वावलंबी भी बनाएं। आर्थिक कल्याणकारी नीतियों का मकसद मुफ्त की रेवड़ियां बांटना न होकर उन्हें अपने पैरों पर खड़ा करना होना चाहिए। निर्धन आबादी के लिये जनकल्याण की योजनाएं जरूर चलायी जानी चाहिए, लेकिन एक वक्त के बाद सरकारी सहायता पर उनकी निर्भरता को कम करना भी उतना ही जरूरी है। वहीं दूसरी ओर, शिक्षा के प्रसार से इस वर्ष की उत्पादकता बढ़ाने की भी कोशिश की जानी चाहिए। तभी गरीबी का कुचक्र स्थायी रूप से नियन्त्रित कर सकता है।



(चिंतन- मनन)

**सत्यपाल मलिकः मैं रहूँ या ना रहूँ, सच्चाई बयाँ कर रहा हूँ**

(लेखक-सनत कुमार जैन)

पूर्व केंद्रीय मंत्री और जम्मू कश्मीर के पूर्व गवर्नर सत्यपाल मलिक इन दोनों राम मनोहर लोहिया अस्पताल में किडनी का इलाज करा रहे हैं वह लगातार डायलिसिस पर हैं। सीबीआई ने उनके खिलाफ मुकदमा दायर कर चार्ज शीट प्रस्तुत कर दी है। सीबीआई पूँछ तांछ के नाम पर उनको लगातार परेशान कर रही है। राम मनोहर लोहिया अस्पताल में उनके इलाज को लेकर जिस तरह की सजगता बरती जानी चाहिए। उसमें लापरवाही हो रही है, ऐसा उनकी पोस्ट से लग रहा है। अस्पताल में रहते हुए उन्होंने सरकार और सीबीआई को कटघरे

में खड़ा कर दिया है। सरकार और सीबीआई को अब जवाब देते नहीं बन रहा है। जो अपराध उनसे हुआ ही नहीं है। उसमें वह कैसे दोषी हो सकते हैं? अस्पताल से उन्होंने सोशल मीडिया एक्स पर एक पोस्ट लिखी है। जिसमें उन्होंने लिखा है, मेरे हालत बहुत गंभीर है। मैं पिछले एक महीने से अस्पताल में भर्ती हूं। किंडनी की समस्या से जूझ रहा हूं। फिर से मुझे आईसीयू में शिफ्ट किया गया है। मेरी हालत दिन प्रतिदिन गंभीर होती जा रही है। मैं रहूं या ना रहूं, देशवासियों को सच्चाई जरूर बताना चाहता हूं। उन्होंने अपने पोस्ट में लिखा, जब वह गवर्नर थे उन्हें 150-150 करोड़ रुपये की रिश्त की पेशकश की गई थी। उनके

द्वारा उस पेशकश को अस्वीकार किया। इसकी सूचना प्रधानमंत्री को तुरंत कर दी थी। जब मैं गवर्नर था, इस समय किसान आंदोलन चल रहा था। मैंने किसानों के बीच जाकर उनके आंदोलन का समर्थन किया। जिन लोगों ने फाइल को वलीयर करने के लिए दबाव बनाया था। उसकी शिकायत प्रधानमंत्री को उसी समय कर दी थी। उसके बाद से ही मुझे परेशान किया जा रहा है। महिला पहलवानों के आंदोलन को मैंने अपना समर्थन दिया। पुलवामा हमले में शहीद हुए वीर जवानों के मामले को उठाया। उसकी आज तक सरकार ने कोई जांच नहीं करवाई। सरकार ने मुझे सीबीआई का डर दिखाकर छाटे मामले में फसाने के लिए

चार्जशीट दाखिल की है। जिस टेंडर को मैंने खुद निरस्त किया था। प्रधानमंत्री को बताया था। उसके बाद मेरा तबादला किया गया। सत्यपाल मलिक ने अपनी पोस्ट में लिखा है। सरकार ने मुझे बदनाम करने में पूरी ताकत लगा दी है। उन्होंने सरकारी एजेंसी से अनुरोध किया है। उनका 50 साल से अधिक का राजनीतिक जीवन है। उन्होंने बड़े-बड़े पदों पर सेवा की है। वर्तमान में एक कमरे के मकान में रह रहा हूँ। मेरे ऊपर कर्ज है। यदि मेरे पास धन दौलत होती, तो मैं अपना इलाज कम से कम अच्छे प्राइवेट अस्पताल में कराता। सत्यपाल मलिक बड़े जुङ्गार्ण नेता हैं। उन्होंने हमेशा नैतिकता की राजनीति की है। वह डरकर

कोई भी काम नहीं करते हैं। उन्होंने पोस्ट में अपने गुरु पूर्व प्रधानमंत्री चरण सिंह का भी उल्लेख किया है। जिस तरह से उनके ऊपर आरोप लगाए गए हैं। उनकी तबीयत खराब है। वह अस्पताल में भर्ती हैं। जिसके कारण उन्होंने सोशल मीडिया में पोस्ट लिखकर अपनी स्थिति स्पष्ट की है। उनकी वर्तमान हालत को देखते हुए इस पोस्ट को एक हिंसाब से उनका मृत्यु पूर्व बयान भी कह सकते हैं। उन्होंने अपनी पोस्ट में जिसका तरह की आशंका जाताई है, उससे यही भावना प्रगट होती है। प्रधानमंत्री से जब सत्यपाल मलिक ने शिकायत की थी। उस समय उन्होंने संघ के एक प्रचारक का नाम लिया है कहा था। उन्होंने दोनों फाइलों को

विलयर करने के लिए दबाव बनाया था। उन्होंने उनकी बात नहीं मानी थी। जिसका खामियाजा उन्हें अब भुगतना पड़ रहा है। वह अपनी छवि को लेकर चिंतित हैं। उन्होंने हमेशा नैतिकता को सर्वोच्चता पर रखते हुए राजनीति की है। सीबीआई जांच के नाम पर मामले को लटका कर सरकार उन्हें बदनाम कर रही है। जिस मामले की शिकायत उन्होंने खुद की है। उस मामले में उन्हें फंसाने और भ्रष्टाचारी बताने की कोशिश सरकार कर रही है। इसको लेकर सत्यपाल मलिक व्यक्ति हैं। एकस पर पोस्ट लिखने के बाद सत्यपाल मलिक ने अपनी ईमानदारी का परिचय दिया है। उसके बाद से यह मामला तल पकड़ रहा है।



## रुपया गिरावट पर बंद

मुंबई।

अमेरिकी डॉलर के मुकाबले सोमवार को भारतीय रुपया 4 पैसे की गिरावट के साथ ही 85.67 पर बंद हुआ। आज सुबह कच्चे तेल की कीमतों में तेजी के दौरान सोमवार को रुपया शुरुआती कारोबार में चार पैसे की गिरावट के साथ 85.72 प्रति डॉलर पर आ गया। विदेशी मुद्रा कारोबारियों ने कहा कि भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा रेपो रेट में अधिक धीमाओं में रुपये की कुछ फायदा हुआ। अंतर्राष्ट्रीय विदेशी मुद्रा की गिरावट के साथ 85.61 प्रति डॉलर पर खुला। हालांकि, बाद में यह चार पैसे के नुकसान के साथ 85.72 प्रति डॉलर पर आ गया। शुक्रवार को रुपया 11 पैसे की बढ़त के साथ 85.68 प्रति डॉलर पर आ गया। इस बीच छह अन्य मुद्राओं की तुलना में अमेरिकी मुद्रा का आकलन करने वाला डॉलर सुचकांक 0.16 फीसदी की गिरावट के साथ 99.02 पर कारोबार कर रहा था।

## एक रुपए के सिवके की लागत उत्सकी कीमत से काफी अधिक- एपोर्ट

नई दिल्ली।

भारतीय मुद्रा प्रणाली में एक रुपये के सिक्के की लागत उत्सकी कीमत से काफी अधिक होती है। रिजर्व बैंक के अनुसार हर एक रुपये के सिक्के बनाने में सरकार को कीरीब 1.11 रुपये का नुकसान होता है। यह मामला सिर्फ एक रुपये तक ही सीमित नहीं है। दूसरे सिक्कों की लागत की कीमत से अधिक होती है। भारत सरकार मुख्य रूप से मुंबई और हैदराबाद में सिक्कों की लागत की राशि बनाती है। एक रुपये के सिक्का स्टेनलेस स्टील से बनाया जाता है, जिसका वजन कीरीब 3.76 ग्राम, व्यास 21.93 मिमी, और मोर्टाइ 1.45 मिमी होती है। यह सिक्का वर्षों तक उपयोग में रह सकता है, जिससे इसकी टिकाऊ प्रकृति सफाई ज़िल्हाती है। सरकार को दूर की रुपये पर सिक्के पर आधिकारी ने कहा कि यह अधिक धीमाओं में रुपये की कुछ फायदा हुआ। अंतर्राष्ट्रीय विदेशी मुद्रा की गिरावट के साथ 85.61 प्रति डॉलर पर खुला। हालांकि, बाद में यह चार पैसे के नुकसान के साथ 85.72 प्रति डॉलर पर आ गया। शुक्रवार को रुपया 11 पैसे की बढ़त के साथ 85.68 प्रति डॉलर पर आ गया। इस बीच छह अन्य मुद्राओं की तुलना में अमेरिकी मुद्रा का आकलन करने वाला डॉलर सुचकांक 0.16 फीसदी की गिरावट के साथ 99.02 पर कारोबार कर रहा था।

## कच्चा तेल 5,469 रुपए प्रति बैरल

नई दिल्ली।

हाजिर बाजार में कमज़ोर मांग को देखते हुए कारोबारियों ने अपने सौदों के आकार को कम किया, जिससे सोमवार को कच्चे तेल का बायदा भाव हल्की गिरावट लेकर 5,469 रुपये प्रति बैरल पर आ गया। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज में जुलाई डिलिवरी वाले कच्चे तेल का भाव एक रुपये की गिरावट के साथ 5,469 रुपये प्रति बैरल पर आ गया, जिसमें 6,210 लॉटों के लिए कारोबार हुआ। विशेषकों ने कहा कि हाजिर बाजार में कमज़ोर मांग के बीच कारोबारियों द्वारा अपने सौदों के काम करने के बाद कच्चे तेल की बायदा कीमतों पर असर पड़ा। वैश्विक स्तर पर वेस्ट टेक्सास इंस्ट्रियल कच्चा तेल 0.06 प्रतिशत की गिरावट के साथ 64.54 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा था, जबकि ब्रेट क्रूड न्यूयॉर्क में मामूली रूप से 0.08 डॉलर गिरकर 66.42 डॉलर प्रति बैरल पर आ गया।

## धनिया का भाव 48 रुपए महंगा

नई दिल्ली।

हाजिर बाजार में मांग बढ़ने से कारोबारियों ने अपने सौदों के आकार को बढ़ाया जिससे सोमवार को कच्चे तेल का बायदा भाव हल्की गिरावट लेकर 5,469 रुपये प्रति बैरल पर आ गया। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज में जुलाई डिलिवरी वाले कच्चे तेल का भाव एक रुपये की गिरावट के साथ 5,469 रुपये प्रति बैरल पर आ गया, जिसमें 6,210 लॉटों के लिए कारोबार हुआ। विशेषकों ने कहा कि हाजिर बाजार में कमज़ोर मांग के बीच कारोबारियों द्वारा अपने सौदों के काम करने के बाद कच्चे तेल की बायदा कीमतों पर असर पड़ा। वैश्विक स्तर पर वेस्ट टेक्सास इंस्ट्रियल कच्चा तेल 0.06 प्रतिशत की गिरावट के साथ 64.54 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा था, जबकि ब्रेट क्रूड न्यूयॉर्क में मामूली रूप से 0.08 डॉलर गिरकर 66.42 डॉलर प्रति बैरल पर आ गया।

## धनिया का भाव 48 रुपए महंगा

नई दिल्ली।

हाजिर बाजार में मांग बढ़ने से कारोबारियों ने अपने सौदों के आकार को बढ़ाया जिससे सोमवार को कच्चे तेल का बायदा भाव हल्की गिरावट लेकर 5,469 रुपये प्रति बैरल पर आ गया। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज में जुलाई डिलिवरी वाले कच्चे तेल का भाव एक रुपये की गिरावट के साथ 5,469 रुपये प्रति बैरल पर आ गया, जिसमें 6,210 लॉटों के लिए कारोबार हुआ। विशेषकों ने कहा कि हाजिर बाजार में मामूली रूप से 0.08 डॉलर गिरकर 66.42 डॉलर प्रति बैरल पर आ गया।

## एयरटेल ने आरबीआई, एनपीसीआई से डिजिटल पेमेंट को और सुरक्षित बनाने के लिए साझेदारी का भेजा प्रस्ताव!

नई दिल्ली।

भारतीय एयरटेल ने डिजिटल पेमेंट को आरबीआई और सुरक्षित बनाने के लिए साझेदारी का भेजा प्रस्ताव। कीमतीय विदेशी एक्सचेंज में जुलाई डिलिवरी वाले कच्चे तेल का भाव एक रुपये की गिरावट के साथ 5,469 रुपये प्रति बैरल पर आ गया, जिसमें 6,210 लॉटों के लिए कारोबार हुआ। विशेषकों ने कहा कि हाजिर बाजार में कमज़ोर मांग के बीच कारोबारियों द्वारा अपने सौदों के काम करने के बाद कच्चे तेल की बायदा कीमतों पर असर पड़ा। वैश्विक स्तर पर वेस्ट टेक्सास इंस्ट्रियल कच्चा तेल 0.06 प्रतिशत की गिरावट के साथ 64.54 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा था, जबकि ब्रेट क्रूड न्यूयॉर्क में मामूली रूप से 0.08 डॉलर गिरकर 66.42 डॉलर प्रति बैरल पर आ गया।

## एयरटेल ने आरबीआई, एनपीसीआई से डिजिटल पेमेंट को और सुरक्षित बनाने के लिए साझेदारी का भेजा प्रस्ताव!

नई दिल्ली।

भारतीय एयरटेल ने डिजिटल पेमेंट को आरबीआई और सुरक्षित बनाने के लिए साझेदारी का भेजा प्रस्ताव। कीमतीय विदेशी एक्सचेंज में जुलाई डिलिवरी वाले कच्चे तेल का भाव एक रुपये की गिरावट के साथ 5,469 रुपये प्रति बैरल पर आ गया, जिसमें 6,210 लॉटों के लिए कारोबार हुआ। विशेषकों ने कहा कि हाजिर बाजार में कमज़ोर मांग के बीच कारोबारियों द्वारा अपने सौदों के काम करने के बाद कच्चे तेल की बायदा कीमतों पर असर पड़ा। वैश्विक स्तर पर वेस्ट टेक्सास इंस्ट्रियल कच्चा तेल 0.06 प्रतिशत की गिरावट के साथ 64.54 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा था, जबकि ब्रेट क्रूड न्यूयॉर्क में मामूली रूप से 0.08 डॉलर गिरकर 66.42 डॉलर प्रति बैरल पर आ गया।

## भारतीय कंपनियों ने 2025 में अपने शेयरधारकों को दिया ज्यादा डिविडेंड

मुनाफे में कमी के बावजूद निवेशकों ने बांट दिये 5 लाख करोड़

नई दिल्ली।

पिछले वित्त वर्ष में आय और मुनाफा नम्र रहने के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने शेयरधारकों को ज्यादा डिविडेंड का भुगतान किया है।

देश की प्रमुख स्वीचबद्ध कंपनियों ने वित्त वर्ष 2025 में कुल 5 लाख करोड़ रुपये का भुगतान किया है।

मुनाफे में कमी के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने शेयरधारकों को ज्यादा डिविडेंड का भुगतान किया है।

मुनाफे में कमी के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने शेयरधारकों को ज्यादा डिविडेंड का भुगतान किया है।

मुनाफे में कमी के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने शेयरधारकों को ज्यादा डिविडेंड का भुगतान किया है।

मुनाफे में कमी के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने शेयरधारकों को ज्यादा डिविडेंड का भुगतान किया है।

मुनाफे में कमी के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने शेयरधारकों को ज्यादा डिविडेंड का भुगतान किया है।

मुनाफे में कमी के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने शेयरधारकों को ज्यादा डिविडेंड का भुगतान किया है।

मुनाफे में कमी के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने शेयरधारकों को ज्यादा डिविडेंड का भुगतान किया है।

मुनाफे में कमी के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने शेयरधारकों को ज्यादा डिविडेंड का भुगतान किया है।

मुनाफे में कमी के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने शेयरधारकों को ज्यादा डिविडेंड का भुगतान किया है।

मुनाफे में कमी के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने शेयरधारकों को ज्यादा डिविडेंड का भुगतान किया है।

मुनाफे में कमी के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने शेयरधारकों को ज्यादा डिविडेंड का भुगतान किया है।

मुनाफे में कमी के बावजूद भारतीय कंपनियों ने अपने



## बीसीसीआई ने इंडीज और अफ्रीका के साथ टेस्ट सीरीज़ के मैचों के कुछ स्थान बदले



नई दिल्ली।

कार्यक्रम जारी किया है। इस शेड्यूल में वेस्टइंडीज और दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ सीरीज़ के कुछ मैचों के स्थानों में बदलाव किया है।

भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड ने 2025 के लिए अंतर्राष्ट्रीय खेल टेस्ट सीरीज़ के कुछ मैचों के स्थानों पर बदलाव किया है। बीसीसीआई के मुताबिक भारतीय

टीएनपीएल लीग में अंपायर से बहस करते दिखे अधिनियम।

चेतावनी।

दिग्गज स्पिनर आर अधिन यहां तमिलनाडु प्रीमियर लीग (टीएपीएल) के एक मुकाबले में मिलिं अपायर से उलझ गये। इसकी तस्वीरें भी सोशल मीडिया में आई हैं। ये मैच टीएनपीएल में डिडीगुल ड्रेग्नस और आईसीसी तिरुपुर तमिजास के बीच मुकाबला खेला जा रहा था। इस मैच में ऑधिन अपनी टीम डिडीगुल ड्रेग्नस की कपासी कर रहे थे। 35 बॉल में पारी की शुरुआत करते हुए 11 मौद्रियों में 18 रन बनाये और वह एलवाइडल्यू हो गया। उन्हें एक मिलिं अपायर ने आउट दिया पर अधिन इस फैसले से नाराज़ दिखे। उनका मानना है कि गेंद पैड से टकराई और अंपायर ने तुरत उंगली उठा दी। अधिन ने अपायर से कहा कि गेंद लेगे रुपके के बाहर पैंच हुई थी और वह आउट ही थे पर अंपायर ने उनकी बात पर ध्यान नहीं दिया। अधिन के इस व्यवहार को खेल भवाना के विपरीत माना जा रहा है और अब इसका वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है। इस मैच में अधिन की टीम का प्रदर्शन भी अच्छा नहीं रहा। उनकी डिडीगुल ड्रेग्नस टीम केवल 93 रन ही बना पायी। तिरुपुर तमिजास ने 11.5 ओवर में एक विकेट के नुकसान पर जीत हासिल कर दी। इस मैच में गेंदबाजी में भी अधिन अपनी टीम के बाहर पहली टेस्ट चैपियनशिप ट्रॉफी जीतने का सुनहरा मौका है।

## आईपीएल को एनबीए जैसी लीग की बराबरी पर लाने विंडो बढ़ानी होगी

मुख्यमंत्री।

इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) क्रिकेट जगह में सबसे बड़ी लीग है पर विश्व स्तर पर देखा जाये तो नेशनल फुटबॉल लीग, अमेरिका (एनएफएल) नेशनल बाक्सबॉल एसेसमेंट (एनएसी) और यूरोपीय फुटबॉल लीग सहित दुनिया की शोरी खेलों की जगह है। इसकी बराबरी पर आने के लिए उसे 12 से 16 साल की विंडो की जरूरत होगी। इसके बाद एक प्रति मैच मूल्य का अधिक अंतर नहीं रहेगा।

मूल्य कीरब 16.8 मिलियन डॉलर है। एनबीए फैंचाइजी न्यूयॉर्क निक्स का मूल्य है जो दुनिया भर के विभिन्न खेलों की शोरी लिंग में सिर्फ एनएफएल (36.8 मिलियन डॉलर) से कम है। वहीं जब ब्रांड मूल्य की बात आती है तो आईपीएल एनएफएल और यूरोपीय फुटबॉल लीग से कपी की है।

एक निवेश करने के अनुसार आईपीएल का ब्रांड मूल्य लागत 16 बिलियन डॉलर है, जबकि एक एनएफएल फैंचाइजी डलास काउर्टबॉल की कीमत ही नौ मिलियन डॉलर है। इसके बाद भारत के मालिक के अनुसार, हम प्रति मैच मूल्य के मामले में पहले से ही अधिक याकौसी की कोमान देने के बारे में नहीं है।

कार्लसन ने नॉर्वे शतरंज खिताब जीता, गुकेश को तीसरा स्थान

नई दिल्ली। विश्व के नंबर एक खिलाड़ी नॉर्वे के मैगनस कार्लसन ने एक बार फिर नॉर्वे शतरंज टूर्नामेंट जीत लिया है। वहीं भारत के डी गुकेश नॉर्वे स्थान पर रहे हैं। कार्लसन का मुकाबला भारत के अर्जुन एपीसीसी से हुआ जिसमें भारतीय खिलाड़ी ने उन्हें सफेद मोहरों से खेलते हुए विकास के बाद भी कार्लसन को विकासका एक अंक मिला और वह 16 अंकों के साथ ही शीर्ष पर पर पहुंच गया। ये सातवीं बार है जब कार्लसन को खिताब मिला है। इसके बाद भारत के गुकेश के पास नंबर एक पर पहुंचने का फैवियोनो के कार्लसन से हो गया। ऐसे में कार्लसन 16 अंकों के साथ जीता जबकि करुआना 15.5 अंकों के साथ दूसरे स्थान पर रहे। वहीं अमेरिका के कार्लसन नार्कम्यून 14 अंक बनाकर चौथे, अर्जुन 13 अंक के साथ ही पांचवें और चीन के बीच 9.5 अंक बनाकर अधिकी छठे स्थान पर रहे। वहीं महिला वर्ग में भारतीय की कोनारु हंप नॉर्वे स्थान पर रही। वहीं उनके की एन मुख्युचुक 16.5 अंक के साथ ही नंबर एक पर रही।

कार्लसन ने नॉर्वे शतरंज खिताब जीता, गुकेश को तीसरा स्थान

नई दिल्ली। विश्व के नंबर एक खिलाड़ी नॉर्वे के मैगनस कार्लसन ने एक बार फिर नॉर्वे शतरंज टूर्नामेंट जीत लिया है। वहीं भारत के डी गुकेश नॉर्वे स्थान पर रहे हैं। कार्लसन का मुकाबला भारत के अर्जुन एपीसीसी से हुआ जिसमें भारतीय खिलाड़ी ने उन्हें सफेद मोहरों से खेलते हुए विकास के बाद भी कार्लसन को विकासका एक अंक मिला और वह 16 अंकों के साथ ही शीर्ष पर पर पहुंच गया। ये सातवीं बार है जब कार्लसन को खिताब मिला है। इसके बाद भारत के गुकेश के पास नंबर एक पर पहुंचने का फैवियोनो के कार्लसन से हो गया। ऐसे में कार्लसन 16 अंकों के साथ जीता जबकि करुआना 15.5 अंकों के साथ दूसरे स्थान पर रहे। वहीं अमेरिका के कार्लसन नार्कम्यून 14 अंक बनाकर चौथे, अर्जुन 13 अंक के साथ ही पांचवें और चीन के बीच 9.5 अंक बनाकर अधिकी छठे स्थान पर रहे। वहीं महिला वर्ग में भारतीय की कोनारु हंप नॉर्वे स्थान पर रही। वहीं उनके की एन मुख्युचुक 16.5 अंक के साथ ही नंबर एक पर रही।

कार्लसन ने नॉर्वे शतरंज खिताब जीता, गुकेश को तीसरा स्थान

नई दिल्ली। विश्व के नंबर एक खिलाड़ी नॉर्वे के मैगनस कार्लसन ने एक बार फिर नॉर्वे शतरंज टूर्नामेंट जीत लिया है। वहीं भारत के डी गुकेश नॉर्वे स्थान पर रहे हैं। कार्लसन का मुकाबला भारत के अर्जुन एपीसीसी से हुआ जिसमें भारतीय खिलाड़ी ने उन्हें सफेद मोहरों से खेलते हुए विकास के बाद भी कार्लसन को विकासका एक अंक मिला और वह 16 अंकों के साथ ही शीर्ष पर पर पहुंच गया। ये सातवीं बार है जब कार्लसन को खिताब मिला है। इसके बाद भारत के गुकेश के पास नंबर एक पर पहुंचने का फैवियोनो के कार्लसन से हो गया। ऐसे में कार्लसन 16 अंकों के साथ जीता जबकि करुआना 15.5 अंकों के साथ दूसरे स्थान पर रहे। वहीं अमेरिका के कार्लसन नार्कम्यून 14 अंक बनाकर चौथे, अर्जुन 13 अंक के साथ ही पांचवें और चीन के बीच 9.5 अंक बनाकर अधिकी छठे स्थान पर रहे। वहीं महिला वर्ग में भारतीय की कोनारु हंप नॉर्वे स्थान पर रही। वहीं उनके की एन मुख्युचुक 16.5 अंक के साथ ही नंबर एक पर रही।

कार्लसन ने नॉर्वे शतरंज खिताब जीता, गुकेश को तीसरा स्थान

नई दिल्ली। विश्व के नंबर एक खिलाड़ी नॉर्वे के मैगनस कार्लसन ने एक बार फिर नॉर्वे शतरंज टूर्नामेंट जीत लिया है। वहीं भारत के डी गुकेश नॉर्वे स्थान पर रहे हैं। कार्लसन का मुकाबला भारत के अर्जुन एपीसीसी से हुआ जिसमें भारतीय खिलाड़ी ने उन्हें सफेद मोहरों से खेलते हुए विकास के बाद भी कार्लसन को विकासका एक अंक मिला और वह 16 अंकों के साथ ही शीर्ष पर पर पहुंच गया। ये सातवीं बार है जब कार्लसन को खिताब मिला है। इसके बाद भारत के गुकेश के पास नंबर एक पर पहुंचने का फैवियोनो के कार्लसन से हो गया। ऐसे में कार्लसन 16 अंकों के साथ जीता जबकि करुआना 15.5 अंकों के साथ दूसरे स्थान पर रहे। वहीं अमेरिका के कार्लसन नार्कम्यून 14 अंक बनाकर चौथे, अर्जुन 13 अंक के साथ ही पांचवें और चीन के बीच 9.5 अंक बनाकर अधिकी छठे स्थान पर रहे। वहीं महिला वर्ग में भारतीय की कोनारु हंप नॉर्वे स्थान पर रही। वहीं उनके की एन मुख्युचुक 16.5 अंक के साथ ही नंबर एक पर रही।

कार्लसन ने नॉर्वे शतरंज खिताब जीता, गुकेश को तीसरा स्थान

नई दिल्ली। विश्व के नंबर एक खिलाड़ी नॉर्वे के मैगनस कार्लसन ने एक बार फिर नॉर्वे शतरंज टूर्नामेंट जीत लिया है। वहीं भारत के डी गुकेश नॉर्वे स्थान पर रहे हैं। कार्लसन का मुकाबला भारत के अर्जुन एपीसीसी से हुआ जिसमें भारतीय खिलाड़ी ने उन्हें सफेद मोहरों से खेलते हुए विकास के बाद भी कार्लसन को विकासका एक अंक मिला और वह 16 अंकों के साथ ही शीर्ष पर पर पहुंच गया। ये सातवीं बार है जब कार्लसन को खिताब मिला है। इसके बाद भारत के गुकेश के पास नंबर एक पर पहुंचने का फैवियोनो के कार्लसन से हो गया। ऐसे में कार्लसन 16 अंकों के साथ जीता जबकि करुआना 15.5 अंकों के साथ दूसरे स्थान पर रहे। वहीं अमेरिका के कार्लसन नार्कम्यून 14 अंक बनाकर चौथे, अर्जुन 13 अंक के साथ ही पांचवें और चीन के बीच 9.5 अंक बनाकर अधिकी छठे स्थान पर रहे। वहीं महिला वर्ग में भारतीय की कोनारु हंप नॉर्वे स्थान पर रही। वहीं उनके की एन मुख्युचुक 16.5 अंक के साथ ही नंबर एक पर रही।

कार्लसन ने नॉर्वे शतरंज खिताब जीता, गुकेश को तीसरा स्थान

नई दिल्ली। विश्व के नंबर एक खिलाड़ी नॉर्वे के मैगनस कार्लसन ने एक बार फिर नॉर्वे शतरंज टूर्नामेंट जीत लिया है। वहीं भारत के डी गुकेश नॉर्वे स्थान पर रहे हैं। कार्लसन का मुकाबला भारत के अर्जुन एपीसीसी से ह



अगर आप कॉफी लवर हैं और आइसक्रीम खाना पसंद करते हैं, तो आप इस मजेदार कॉम्बिनेशन को ट्राई कर सकते हैं और घर पर ही कुछ चीजों की मदद से आइसक्रीम तैयार कर सकते हैं। इसके लिए आपको चीनी, पानी, दूध, कॉफी और क्रीम जैसी चीजों की जरूरत होगी।



## कानों पर आने वाले बालों को कैसे करें साफ?

इन घरेलू उपायों से आसानी से हो जाएंगे क्लीन

कानों के आसपास अनचाहे बाल होना आम बात है, लेकिन ये बाल बेहरे की सुंदरता को कम करते हैं। आप इन अनचाहे बालों को घर पर ही देसी तरीके से हटा सकते हैं।

कानों के आस-पास कई बार अनचाहे बाल हो जाते हैं। पुरुषों में तो इस तरह की समस्याएँ सामान्य तौर पर देखने की मिल ही जाती हैं, लेकिन कई बार महिलाओं में भी हार्मोनल बदलाव के कारण कानों पर बाल उगने लगते हैं, जो बेहरे की सुंदरता को कम करते हैं। वैसे तो कानों पर आने वाले बालों को हटाने के लिए मार्केट में कई तरह की क्रीम मौजूद हैं, लेकिन आप इन अनचाहे बालों को आसानी से घरेलू उपाय से ही हटा सकते हैं।

### नींबू और शहद का करें उपयोग

कानों पर आए अनचाहे बालों को आप नींबू और शहद की मदद से आप आसानी से हटा सकते हैं। इसके लिए आप एक चम्मच नींबू का रस और दो चम्मच शहद मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे कानों के बालों पर लगाएं और 20 मिनट बाद पानी से धो लें। यह उपाय हप्ते में 2 बार करें। इससे बाल तो कम होंगे ही, साथ ही साथ हैयर ग्रोथ भी कम हो जाएगा।

### बेसन और हल्दी का पैक

कानों पर आए बालों को हटाने के लिए आप बेसन और हल्दी के पैक का उपयोग कर सकते हैं। इसका उपयोग पुराने समय से बालों को हटाने के लिए किया जाता रहा है। इसको बनाने के लिए आप एक चम्मच बेसन, आधा चम्मच हल्दी और थोड़ा दूध मिलाकर एक पेस्ट तैयार कर लें और इसे कानों पर लगाकर सूखने दें। कुछ समय के बाद इसको हल्के हाथों से रगड़कर हटाएं। इससे बाल कम हो जाएंगे।

### घर पर बनाएं वैक्स

बालों को हटाने के लिए आप घर पर ही एक हैयर रिमूवल वैक्स भी तैयार कर सकते हैं। इसको बनाने के लिए आप शवकर, नींबू का रस और पानी को मिलाकर गर्म करें और एक गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें। अब इसे कान के बालों पर लगाएं और एक साफ कपड़े से इसको हटालें।

## होठों का रंग पड़ने लगा है काला? सुख्ख गुलाबी और मुलायम लिप्स के लिए अपना लें ये 5 आसान तरीके

कहते हैं कि होठों की खुबसूरी बेहरे की खुबसूरी बढ़ाती है और काले होठ बेहरे की खुबसूरी कम कर देते हैं। यदि होठ गुलाबी और मुलायम हों तो मुरकान भी अधिक आकर्षक लगती है। लेकिन कई कारणों से होठों का रंग काला पड़ सकता है, जैसे धूप में ज्यादा रहना, कम पानी पीना, धूम्रपान करना, ज्यादा चाय-कॉफी पीना या खराब लिप्प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना।

ऐसे कई लोग हैं जो अपने होठों को प्राकृतिक रूप से गुलाबी बनाने के लिए बाजार में मौजूद महंगे उत्पादों का इस्तेमाल करते हैं लेकिन उन्हें कोई फर्क नजर नहीं आता। अगर आप भी उन लोगों में से हैं जिन्होंने अपने काले होठों पर काफी पैसे खर्च कर दिए हैं और होठों के कालेपन में कोई सुधार नहीं हुआ है तो आइए जानते हैं ऐसे 5 टिप्प के बारे में जिन्हें अपनाकर आप प्राकृतिक गुलाबी होठ पा सकते हैं।

### एलोवेरा जेल

एलोवेरा में मौजूद एलिसिन त्वचा का रंग हल्का

करने में मदद करता है। रोजाना होठों पर ताजा एलोवेरा जेल लगाएं और 15-20 मिनट बाद धो लें। यह होठों को मुलायम और गुलाबी बनाने में मदद करता है। इसके साथ ही यह होठों को नमी प्रदान करने में भी मदद करता है।

### नींबू का रस

नींबू में प्राकृतिक लीचिंग गुण होते हैं। रोजाना रात को सोने से पहले अपने होठों पर ताजा नींबू का रस लगाएं और सुबह इसे धो लें। यह धीरे-धीरे होठों का कालापन कम कर देता है।

### शहद और चीनी

1 चम्मच शहद में 1 चम्मच चीनी मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे अपने होठों पर हल्के हाथों से रगड़ और कुछ मिनट बाद धो लें। यह मूत्र कांशिकाओं को हटाता है और होठों को मुलायम बनाता है। इसके साथ ही यह आपके होठों को प्राकृतिक गुलाबी रंग मिलाता है।



### चुंकंदर का रस

चुंकंदर का जूस एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है और होठों को गुलाबी रंग देता है। होठों पर ताजा चुंकंदर का रस लगाएं और 15-20 मिनट बाद धो लें। यह रात भर के लिए छोड़ दें। इससे आपके होठों को प्राकृतिक गुलाबी रंग मिलेगा।

### हल्दी

हल्दी त्वचा का कालापन कम करने में मदद करती है। थोड़ी सी हल्दी को धूप या शहद में

मिलाकर पेस्ट बना लें और होठों पर लगाएं। 15-10 मिनट बाद धो लें। नियमित उपयोग से होठों का रंग हल्का हो सकता है। इसके साथ ही आपके होठ मुलायम भी हो जाएंगे।

धूम्रपान बिलकुल न करें।

सस्ते लिपस्टिक और लिप बाम का प्रयोग न करें।

बार-बार होठों पर जीभ न लगायें।

घर से बाहर निकलते समय न केवल बेहरे पर बल्कि होठों पर भी सनस्क्रीन लगाएं।

## बच्चों को हेल्दी और फिट रखने के लिए उनकी डाइट का रखें खास ख्याल, अपनाएं ये टिप्प

हर पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा फिट और हेल्दी रहे ताकि उसको ग्रोथ अच्छे से हो सके। लेकिन बच्चों को हेल्दी रखने में मदद कर सकते हैं।

किसी टॉस्टक से कम नहीं है। खासतौर से जब बात आती है खानापान की तो बच्चों को हेल्दी खाना अमूमन पसंद नहीं आता है। हरी सब्जियां और दाल जैसी चीजें जो पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं बच्चे उनको खाने में मुह बनाते हैं। अनहेल्दी खाने की चीजों जैसे की जंक फूड और पैकेजेड फूड की तरफ उनका रुझान ज्यादा रहता है। यह चीजें सही ग्रोथ और शरीर मजबूत बनाने से रोक सकती हैं। ऐसे में बच्चों की खास देखभाल करने की जरूरत होती है, जिसमें डाइट और लाइफस्टाइल पर ध्यान देना जरूरी है।



आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्प बताएंगे जो आपके बच्चों को हेल्दी रखने में मदद कर सकते हैं।

### हेल्दी ब्रेकफास्ट

बच्चे के ब्रेकफास्ट में हमेशा हेल्दी चीजों को ही शामिल करें। अमूमन घरों में नाश्ते में ब्रेड-बटर या फिर रेडी दूई चीजों का सेवन किया जाता है। जिससे बच्चों से सही सोषण नहीं मिल पाता है। ऐसे में आप उनके लिए घर में ही हेल्दी चीजें बनाएं। आप उन्हें नाश्ते में इडली, डोसा, उपमा या पोआ उन्हें दें सकते हैं।

### घर में बनाएं एप्रेड

अगर आपके बच्चे को चॉकलेट स्प्रेड, जैम और केचप खाना पसंद है तो इन चीजों को बाजार से खरीदें। कीजां बाजार से खरीदें। जो सेवन के लिए अच्छे नहीं पाए जाते।

### पैकेज फूड

पैकेज फूड्स चिप्स, कुकीज जैसी चीजों का सेवन

सेवन को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए आप इन चीजों से बच्चों को बचाएं और घर पर बनी चीजों को उन्हें खाने के लिए दें।

### फल

अपने बच्चे की डाइट में फलों को जरूर शामिल करें। एक दिन में कम से कम उनकी डाइट में 1 सीजनल फ्रूट जरूर शामिल करें।

### पैकेज जूस

पैकेज जूस में केवल प्रिजर्वेटिव और चीनी होती है। इनका सेवन करने से बच्चे बीमार भी हो सकते हैं। इसलिए इनकी जगह ताजे फलों का जूस, नींबू पानी, नारियल पानी देना शुरू करें।

### हरी सब्जियां

अपने बच्चे की डाइट में सीजनल सब्जियां और हरी सब्जियां जरूर शामिल करें। अगर वो इनको देखकर मुंह बनाते हैं तो आप क्रिपटिव तरीके से उनकी डाइट में हरी सब्जियां को शामिल करें।





बीजिंग, एजेंसी। ऑस्ट्रेलियाई स्नूकर स्टार नील रॉबर्ट्सन ने 6 जून को सोशल मीडिया पर घोषणा की कि उन्होंने और उनके परिवार ने हांगकांग का पहचान पत्र प्राप्त कर लिया है, और इसे एक महत्वपूर्ण व्यक्तिगत क्षण और पूरे परिवार के लिए गौरव की बात बताया। रॉबर्ट्सन ने कहा कि चीन का हांगकांग विशेष प्रशासनिक क्षेत्र हमेशा से उनकी धन्य भूमि रही है, जहां उन्होंने बड़ी उपलब्धियां हासिल की हैं और इस शहर के साथ गहरी दोस्ती कायम की है। उन्होंने कहा कि भविष्य में वह हांगकांग में और अधिक व्यवसाय तथा करियर की योजनाएं बनाएंगे। बताया जाता है कि रॉबर्ट्सन ने हांगकांग की गुणवत्ता प्रतिभा प्रवेश योजना के माध्यम से हांगकांग की पहचान प्राप्त की। गौरतलब है कि चीन के हांगकांग विशेष प्रशासनिक क्षेत्र की सरकार ने जून 2006 में गुणवत्ता प्रतिभा प्रवेश योजना शुरू की, जिसका उद्देश्य हांगकांग में बसने के लिए उच्च तकनीक प्रतिभाओं या उत्कृष्ट प्रतिभाओं को आकर्षित करना और हांगकांग की प्रतिस्पर्धात्मकता को बढ़ाना है। हाल के वर्षों में, प्रसिद्ध स्नूकर खिलाड़ी जुड ट्रम्प और रोनी ओसुलिवन इस योजना के माध्यम से हांगकांग के निवासी बने हैं।

## डिमेंशिया पीड़ित हत्यारे के मृत्युदंड पर सुप्रीम सुनवाई

वाशिंगटन, एजेंसी। अमेरिका के उत्तर

जज ने डिमेशिया से पीड़ित हत्या के दोषी जोसफ विलफ्रन को मौत की सजा देने का आदेश देने के मामले में अब सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई होगी। उठाह में जज रात्फ लेरेंय मैंजिन ने 1988 में उठाह की एक महिला की हत्या के दोषी को मौजूदा बवत में डिमेशिया से पीड़ित होने के बिन्दुज्ञ मौत की सजा देने का

पाइट हन क बावजूद भत का सज़ा दन का आदेश दिया। हालाकि जज के फैसले पर कई लोगों ने विरोध जताया है। मानवाधिकार कार्यकर्ताओं का कहना है कि बीमारी की स्थिति में व्यक्ति को मृत्युदंड देना उचित नहीं होगा।

लंदन में पंजाबी सिंगर सुनंदा शर्मा की कार में तोड़फोड़, घोरी लंदन, एंजेसी। मशहूर पंजाबी सिंगर सुनंदा शर्मा की चांदी में नवीनी ज्ञानप्रकाश कृष्ण में

शमा को लदन में उनको जग्गुआर कार में तोड़फोड़ की गई और उनका कौमती सामान छोरी कर लिया गया। इसे लेकर सुनंदा ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो साझा किया, जिसमें उनकी कार के टूटे हुए शीशे और बिखरा हुआ कांच देखा जा सकता है। चोरों ने उनके दो लुई विटान बैग, एक सूटकेस और एक हैंडबैग चुरा लिया। वीडियो में सुनंदा ने पंजाबी में कहा, सब कुछ चला गया... दोनों मेरे पसंदीदा बैग थे। वीडियो में वे भावुक दिखाई दे रही हैं। उन्होंने कैशान में लिखा, वे

मैं जिधर पारे वेखां, मैनूं घोर दिसदे। यूके  
वालेयो, एह कोई गल ते नईं ना। सारी रात  
नीद नईं आई बादशाहो। केहडा एलवी ते  
केहडा प्राडा, ओह गया ओह गया। उन्होंने यह  
भी जोड़ा कि शायद वे किसी बड़ी मुसीबत से  
बच गई। सुनंदा ने लंदन में सुरक्षा व्यवस्था  
पर सवाल उठाते हुए अधिकारियों से बेहतर  
कदम उठाने की मांग की। यह पहली बार नहीं  
है जब सुनंदा ने अपनी प्रेरणानियों को साझा  
किया। इस साल की शुरुआत में, उन्होंने  
म्यूजिक प्रोड्यूसर पिंकी धालीवाल के  
खिलाफ वित्तीय शोषण और मानसिक  
उत्पीड़न का आरोप लगाते हुए एफआईआर  
दर्ज कराई थी। सुनंदा ने अपने गीत बिल्ली  
अख, जानी तेरा ना, पटाके और तेरे नाल  
नचना से लोकप्रियता हासिल की। उन्होंने  
पंजाबी फिल्मों में अभिनय भी किया है।

**रुसने यान प्रक्षेपण  
तकनीक का प्रोटोट करारा**

ਤਕਨਾਕ ਕਾ ਪੱਟ ਕਰਾਯ।  
ਸਾਜਕੇ ਪਾਂਖੋਂਗੀ। ਰੁਗ ਤੇ ਅੰਦਰਿਥਾ ਜਟੇਸ਼ਾਨ ਗੇ

मारका, एजस। रुस न अंतरक्ष स्टेशन से स्वचालित यान प्रक्षेपित करने की तकनीक का पेटेंट कराया है। यह स्टेशन दुनिया का ऐसा पहला ड्रोन प्लेटफॉर्म होगा जिसके रखरखाव के लिए रोबोट का इस्तेमाल होगा। इस तकनीक का परीक्षण रुसी ऑर्बिटल स्टेशन में करने की योजना है तथा बाद में इसका प्रयोग चंद्रमा के अन्वेषण में किया जाएगा। रुस इसमें ऐसे गवाह तकनीक करेगा।

योजनाबद्ध बदलाव करगा।  
टक्षिणा चीन सागर में प्रिलीपिस के कब्जे

दक्षिण धान सागर में किलोपास के क्षेत्र  
वाले द्वीप के पास चीनी जहाज फंसा  
बीजिंग, एजेंसी। विवादित दक्षिण चीन सागर में  
फिलीपीन्स के क्षेत्र वाले एक द्वीप के पास  
तूफानी मौसम के कारण चीनी जहाज फंस गया।  
इसके बाद फिलीपीन्स सेना को अलर्ट पर रहना  
पड़ा। क्षेत्रीय नौसेना प्रवक्ता एलेन रोज कोलाडो  
ने बताया कि फिलीपीन बलों ने देखा कि खुराब  
मौसम के कारण शनिवार को चीनी मछली  
पकड़ने वाला जहाज थिए द्वीप के पूर्व में उथले  
पानी में फंस गया है, तो फिलीपीन सेना और तट  
रक्षक कार्मियों ने सहायता प्रदान करने के लिए  
जहाज को बाहर भेजा, लेकिन बाद में पता चला कि  
जहाज को बाहर निकाल लिया गया है।  
फिलीपीन्स की सशस्त्र सेनाओं के कर्नल  
जेरोक्सेस त्रिनिदाद ने सवाददाताओं से कहा कि  
हमारे सैनिक हमेशा सतर्क रहते हैं। तो हमने  
समुद्र में संकटग्रस्त जहाजों की मदद करने के  
अंतर्राष्ट्रीय कानून के अनुसार पेशेवर के रूप में  
सहायता प्रदान करने का प्रयास किया। हम सदैव  
अंतर्राष्ट्रीय कानून का पालन करते हैं।

## वृद्ध को 'डिजिटल अरेस्ट' कर 16 लाख की ठगी अंतरराष्ट्रीय बास्केटबॉल खिलाड़ी समेत 3 गिरफ्तार

### क्रांति समय

[www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com)  
[www.guj.krantisamay.com](http://www.guj.krantisamay.com)  
[www.epaper.krantisamay.com](http://www.epaper.krantisamay.com)  
[www.rti.krantisamay.com](http://www.rti.krantisamay.com)



दर्ज है। इसके बाद उन्हें दो दिन तक 'डिजिटल अरेस्ट' में रखा गया।

इस दौरान उनके बैंक खाते से एफ.डी. (फिक्स्ड डिपोजिट) तुड़वाकर 16 लाख 65 हजार रुपये ऑनलाइन ट्रांसफर करवा दिए गए।

इस पूरी घटना की जानकारी वृद्ध ने अपनी बेटी को दी, जिसके बाद उन्होंने साइबर क्राइम सेल में शिकायत दर्ज करवाई।

पुलिस ने बैंक डिटेल के आधार पर जांच की तो भावनगर निवासी 22 वर्षीय अंतरराष्ट्रीय बास्केटबॉल खिलाड़ी परमवीर सिंह, 38 वर्षीय राजू परमर और कृष्ण कुमार को गिरफ्तार करते थे और उन्हें उनके अपने घर में 'डिजिटल अरेस्ट' कर देते थे। इसके बाद वे मामले का निपटार करने और केस बंद करने के लिए पैसे की मांग करते थे।

ऐसे मामलों में पीड़ित को दर के मारे केस खत्म करने की कोशिश करते हैं और अरोपियों को शिकायतें दर्ज हैं। अरोपियों ने खुद को साइबर

मिली जानकारी के अनुसार, सूरत में रहने वाले एक वृद्ध को बीड़ियों कॉल कर खुद को दिल्ली पुलिस का अधिकारी बताया गया और कहा गया कि उनके खिलाफ 2.50 करोड़ रुपये की मनी लॉन्ड्रिंग का केस

### क्रांति समय

[www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com)  
[www.guj.krantisamay.com](http://www.guj.krantisamay.com)  
[www.epaper.krantisamay.com](http://www.epaper.krantisamay.com)  
[www.rti.krantisamay.com](http://www.rti.krantisamay.com)

कानून की अवहेलना करके आरोपी भले ही भूल जाता हो, लेकिन कानून कभी आरोपी को नहीं भूलता। यही बात सच साबित हुई है जब सूरत में 34 साल पहले 60 लाख रुपये के यान की धोखाधड़ी करने वाला आरोपी पकड़ा गया।

आरोपी पुलिस की पकड़ से बचने के लिए एक राज्य से दूसरे राज्य में अपने ठिकाने बदलता रहा। वह ट्रक ड्राइवर बन गया था और ट्रक में ही अपना जीवन गुजार रहा था।

पुलिस ने छत्तीसगढ़ में आरोपी का 250 किलोमीटर तक पीछा करके उसे गिरफ्तार किया और कानून कार्रवाई शुरू कर दी।

मिली जानकारी के अनुसार, बब्बू लक्षण धोबी मूलतः उत्तर प्रदेश के नवोस्ताना बरसात का रहने वाला है और ट्रक ड्राइवर का काम करता है। उसने सागरीतों के साथ मिलकर 1992 में फर्जी ट्रक नंबर और ट्रक के झूठे कागजात बनाए थे। इसके बाद उन्होंने फर्जी नंबर



प्लेट लगाकर सूरत से बनारस पैतृक स्थान पर रखा था और तक 60 लाख रुपये के यान साल में एक बार उनसे मिलने का माल लेकर जाने के लिए जाता था।

ट्रक भरा था। यह माल बनारस नहीं पहुंचाया और दोनों ट्रकों का माल सही तरीके से बेचकर घर बना लिया था। साथ ही ड्राइवर का काम भी करता था।

60 लाख रुपये की धोखाधड़ी करके आरोपी गायब हो गया था। पुलिस उसकी तलाश में लगी रही, लेकिन आरोपी का लोकेशन बार-बार अलग-अलग राज्यों जैसे ओडिशा, छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश, उत्तर प्रदेश में बदलता रहता था।

पत्नी के निधन के बाद उसने उत्तर प्रदेश छोड़कर मध्यप्रदेश में रहने लग गया था। उसने अपनी बेटी-संतान को अपने