संपादकीय

सीमा सुरक्षा संरचना

वास्तविक नियंत्रण रेखा पर चीन जिस तरह निर्माण कार्यों के जरिये भारत के लिये नित नयी चुनौती पैदा कर रहा है, लगता है उसके मुकाबले के लिये केंद्र सरकार ने कमर कस ली है। इसकी बानगी हाल ही में वर्ष 2022-23 के बजट भाषण में घोषित वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम में मिलती है, जिसमें भारत वास्तविक नियंत्रण रेखा के साथ लगते इलाकों में अवसंरचना को विस्तार देने को प्रतिबद्ध है। इस योजना में सरकार विरल आबादी व सीमित संपर्क वाले अविकसित गांवों में संरचनात्मक विकास को गति देगी। दरअसल, चीन वास्तविक नियंत्रण रेखा से लगे निर्जन इलाकों में निर्माण कार्य करके क्षेत्र में अपना दखल लगातार बढ़ा रहा है। पिछले कुछ वर्षों से पूर्वी लद्दाख में चल रहे गतिरोध के बीच चीन नई बस्तियां बनाने में जुटा है, जिसका लक्ष्य भारत के लिये सामरिक चुनौती पैदा करके भारतीय संप्रभुता को चुनौती देना भी है। चीन इन इलाकों में सडक़ों का जाल बिछा रहा है और अन्य सुविधाओं को विस्तार देता रहा है। पिछले दिनों अमेरिकी रक्षा विभाग की एक रिपोर्ट में खुलासा किया गया था कि चीन ने पिछले साल अपने तिब्बत के स्वायत्त क्षेत्र और भारत के अरुणाचल प्रदेश के बीच विवादित क्षेत्र के भीतर एक सौ घरों वाले एक गांव का निर्माण कर दिया है, जिसको लेकर विपक्ष सरकार पर हमलावर हुआ था। इतना ही नहीं, बीजिंग पैंगोंग त्सो झील पर एक पुल का निर्माण भी तेजी से कर रहा है, जिसका मकसद झील के उत्तरी और दक्षिणी किनारों के बीच सैनिकों की तेज आवाजाही को सुगम बनाना है। वहीं चीन सीमा पर जारी गतिरोध को खत्म करने के मूड में नजर नहीं आता। बीते साल अक्तूबर और इस साल जनवरी में कमांडर स्तरीय तेरहवें और चौदहवें दौर की वार्ता के बावजूद गतिरोध का न टूटना चीन के खतरनाक मंसूबों को दर्शाता है। अरुणाचल प्रदेश के भौगोलिक स्थलों व शहरों के चीनी नामकरण उसके खतरनाक मंसूबों को ही बताता है।

बहरहाल, बातचीत के सार्थक निष्कर्ष सामने न आने और चीन के अड़िल रवैये के चलते भारत ने भी चीन को स्पष्ट सदेश दे दिया है कि देश अब चीन द्वारा दरपेश चुनौतियों के मुकाबले के लिये दीर्घकालिक नीतियों पर चलेगा। चीन की इस चुनौती का मुकाबला करने के लिये बजट प्रावधानों में सीमा सडक़ संगठन यानी बीआरओ का पूंजी बजट ढाई हजार करोड़ से बढ़ाकर 3500 करोड़ कर दिया गया। निस्संदेह बजट में धनराशि में वृद्धि से सीमा सडक़ संगठन को रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण परियोजनाओं के काम में तेजी लाने में मदद मिलेगी। भारतीय सैनिकों की तेजी से वास्तविक नियंत्रण रेखा तक पहुंच बनाने के लिये सडक़ों का विस्तार किया जा रहा है। इसी कड़ी में चीन की सीमा से लगे अरुणाचल के सामरिक दृष्टि से महत्वपूर्ण तवांग में सेला सुरंग का निर्माण किया जा रहा है। निस्संदेह, दूरदराज के इलाके में बुनियादी ढांचे के विकास से स्थानीय निवासियों का विश्वास हासिल करने में मदद मिलेगी। उनमें भी संदेश जायेगा कि देश उनकी सुरक्षा के प्रति चिंतित है। जब उनका विश्वास हासिल होगा तो वे सेना व खुफिया एजेंसियों के लिये आंख व कान का काम कर सकते हैं। हाल ही में अरुणाचल के एक किशोर के चीनी सैनिकों द्वारा अपहरण और उसका उत्पीड़न किये जाने से स्थानीय लोगों की चिंताएं बढ़ी हैं, जिसे दूर करने की पहल जरूरी है। वहीं दूसरी ओर, हालिया आम बजट में केंद्र सरकार ने मेक इन इंडिया की मुहिम के तहत रक्षा क्षेत्र को खासी तरजीह दी है। सरकार ने घोषणा की है कि सेना की जरूरत के रक्षा उपकरणों की 68 फीसदी खरीद घरेलू उद्योग से की जायेगी। इस कदम से रक्षा उपकरणों के आयात पर भारत की भारी निर्भरता कम होगी। हम दुर्लभ विदेशी मुद्रा की बचत कर सकेंगे।

अंडर 19 विश्व कप: भारत बना चैंपियन, रिकॉर्ड 5वीं बार जीता खिताब

नईदिल्ली। भारत की अंडर 19 टीम ने इतिहास रच दिया है। भारत की टीम ने शनिवार को एंटीगा में खेले गए आईसीसी अंडर 19 विश्व कप 2022 के फाइनल में जीत दर्ज की और अपना ही वर्ल्ड रिकॉर्ड मजबूत कर लिया। भारत की टीम ने इंग्लैंड को 4 विकेट से अंडर 19 विश्व कप के फाइनल मैच में हराया और अपना पांचवां खिताब जीता। भारत की टीम के लिए ये पांचवां अंडर 19 वर्ल्ड कप खिताब है, जो किसी भी टीम से ज्यादा है।

भारत ने अब तक खेले 14 आईसीसी अंडर 19 वर्ल्ड कप में से 8 बार फाइनल खेलने का रिकॉर्ड मजबूत किया था और फाइनल मैच जीतकर भारत ने इतिहास रचा। भारत के अलावा दूसरे नंबर पर ऑस्ट्रेलिया की टीम है, जिसने तीन खिताब जीते हैं। वहीं, दो बार पाकिस्तान की टीम को आईसीसी अंडर 19 वर्ल्ड कप जीतने का मौका मिला है। इन टीमों के अलावा, इंग्लैंड, वेस्टइंडीज, साउथ अफ्रीका और बांग्लादेश ने एक-एक बार ये ट्रॉफी जीती है।

आईसीसी अंडर 19 वर्ल्ड कप 2022 के फाइनल मैच की बात करें तो इंग्लैंड की टीम ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी चुनी थी। हालांकि, इंग्लिश टीम 189 रन बनाकर ढेर हो गई थी, क्योंकि राज बावा ने 5 और रवि कुमार ने 4 विकेट अपने नाम किए थे। वहीं, यश ढुल की कप्तानी वाली टीम ने 190 रन का लक्ष्य 47.5 ओवर में 6 विकेट खोकर हासिल कर

लिया। इस तरह भारत को 4 विकेट से जीत मिली। भारत इस टूर्नामेंट में एकमात्र अजय टीम रही, जिसने अपने 6 मुकाबले जीते हैं। वहीं, पांच मैच इंग्लैंड ने जीते, जबकि छठवें (फाइनल) मैच में टीम को हार मिली।

भारतीय टीम के इस यादगार प्रदर्शन के बाद इनामों की बौछार हुई है। भारतीय क्रिकेट बोर्ड ने विजेता टीम के सदस्यों के लिए 40 लाख और सहयोगी स्टाफ के लिए 25 लाख रुपए पुरस्कार की घोषणा की है। बोर्ड सचिव जय शाह ने इस बात की पुष्टि की है। जय शाह ने फाइनल में भारत की चार विकेट से जीत के तुरंत बाद ट्वीट किया कि अंडर-19 विश्व कप में शानदार प्रदर्शन करके खिताब जीतने वाले अंडर-19 टीम के सदस्यों को बीसीसीआई 40-40 लाख रुपये नकद पुरस्कार और सहयोगी स्टाफ को 25-25 लाख रुपए देगी। आपने हमें गौरवान्वित किया है।

सौरव गांगुली ने ट्वीट किया कि अंडर-19 टीम, सहयोगी स्टाफ और चयनकर्ताओं को इतने शानदार तरीके से विश्व कप जीतने के लिए बधाई। हमारी ओर से 40 लाख के नकद पुरस्कार की घोषणा प्रशंसा का एक छोटा सा प्रतीक है, लेकिन उनके प्रयास मूल्यों से परे हैं, शानदार प्रदर्शन।

1000 ओडीआई खेलने वाला पहला देश बना भारत, पहली बार रोहित की कप्तानी में खेल रहे विराट

नईदिल्ली। भारत और वेस्टइंडीज़ के बीच अहमदाबाद में सीरीज का पहला वनडे मैच खेला जा रहा है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि ये एक ऐतिहासिक मैच है, क्योंकि टीम इंडिया आज अपना 1000वां वनडे मैच खेल रही है। ऐसा करने वाली टीम इंडिया दुनिया की पहली क्रिकेट टीम बन गई है। कप्तान रोहित शर्मा ने इस मैच में टॉस जीता है और पहले बॉलिंग का फैसला किया है।

ये पहला मौका है जब रोहित शर्मा की कप्तानी में विराट कोहली खेल रहे हैं। टीम इंडिया इस मैच में दो स्पिनर के साथ खेल रही है, साथ ही दीपक हुड्डा को प्लेइंग-11 में मौका मिला है। टीम इंडिया के कुछ खिलाड़ी कोरोना से पीड़ित हैं, ऐसे में टीम इंडिया में उनके लिए जगह बनी है। अभी तक दर्शकों ने आईपीएल में दीपक हुड्डा के लंबे-लंबे छक्के देखे हैं, लेकिन अब वह देश के लिए खेल रहे हैं।

दीपक हुड्डा ने 80 आईपीएल मैच में 785 रन बनाए हैं, इस दौरान उन्होंने 38 छक्के जड़े हैं। अगर दीपक हुड्डा के फर्स्ट क्लास करियर का रिकॉर्ड देखें, तो उनके नाम 46 मैच में 2908 रन बनाए हैं। इस दौरान दीपक हुड्डा का औसत 42.76 का रहा है।

आपको बता दें कि टीम इंडिया के लिए इस सीरीज की शुरुआत बेहतर नहीं हुई थी, क्योंकि मैच शुरू होने से पहले ही शिखर धवन, ऋतुराज गायकवाड़, श्रेयस अय्यर, नवदीप सैनी कोरोना पॉजिटिव हो गए थे। इनके अलावा कुछ सपोर्ट स्टाफ भी कोरोना की चपेट में आ गए थे।

क्रिकेटर सुरेश रैना के पिता का निधन, लंबे समय से कैंसर के खिलाफ लड़ रहे थे जंग

नईदिल्ली। क्रिकेटर सुरेश रैना से जुड़ी एक बेहद ही बुरी खबर सामने आ रही है। मिली जानकारी के अनुसार पूर्व क्रिकेटर सुरेश रैना के पिता का निधन हो गया है। उनके पिता त्रिलोक रैना पिछले लंबे समय से कैंसर से जंग लड़ रहे थे।

उनका इलाज भी अस्पताल में जारी था लेकिन आज उनका निधन हो गया है। उन्होंने ने गाजियाबाद में अपने आवास पर अंतिम सांस ली। कई दिग्गज खिलाड़ियों के रैना के पिता के निधन पर उनको श्रद्धांजलि अर्पित की है। रिपोर्ट्स के मुताबिक उनके पिता और कश्मीरी पंडित त्रिलोक चंद्र रैना भारतीय सेना में ऑर्डिनेंस फैक्ट्री में सेवाएं दे चुके हैं। उनका पैतृक गांव जम्मू-कश्मीर के रैनावारी में है। 1990 में कश्मीरी पंडितों की हत्या के बाद त्रिलोक चंद्र रैना गांव छोडक़र गाजियाबाद शिफ्ट हो गए थे। उनके निधन पर रैना के परिवार वालों से मिलने के लिए उनके रिश्तेदार आवास में पहुँच रहे है।

भारत को 2023 में मिलेगा अपना डिजिटल रुपया

नईदिल्ली। भारत को अपनी आधिकारिक डिजिटल मुद्रा 2023 की शुरुआत में मिल सकती है। यह मौजूदा समय में उपलब्ध किसी निजी कंपनी के संचालन वाले इलेक्ट्रॉनिक वॉलेट जैसी ही होगी

वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने पिछले सप्ताह वित्त वर्ष 2022-23 का बजट पेश करते हुए कहा था कि जल्द केंद्रीय बैंक के समर्थन वाला 'डिजिटल रुपया' पेश किया जाएगा।

रिजर्व बैंक द्वारा जारी डिजिटल मुद्रा में भारतीय करेंसी की तरह

विशिष्ट अंक होंगे। यह 'फ्लैट' मुद्रा से भिन्न नहीं होगी। यह उसका डिजिटल रूप होगा। एक प्रकार से कह सकते हैं कि यह सरकारी गारंटी वाला डिजिटल वॉलेट होगा। डिजिटल मुद्रा के रूप में जारी इकाइयों को चलन में मौजूद मुद्रा में शामिल किया जाएगा।

सूत्र ने बताया कि केंद्रीय बैंक ने संकेत दिया है कि डिजिटल रुपया अगले वित्त वर्ष के अंत तक तैयार हो जाएगा।

रिजर्व बैंक द्वारा विकसित डिजिटल रुपया ब्लॉकचेज सभी तरह के लेनदेन का पता लगाने में सक्षम होगा। निजी कंपनियों के मोबाइल वॉलेट में फिलहाल यह प्रणाली नहीं है।

सूत्र ने इसे समझाते हुए कहा कि निजी कंपनियों के इलेक्ट्रॉनिक वॉलेट का इस्तेमाल करते हुए लोग अभी पैसा निजी कंपनियों को हस्तांतरित करते हैं। यह पैसा उनके पास रहता है और ये कंपनियां किसी लेनदेन पर ग्राहकों की ओर से मर्चेंट यानी दुकानदारों आदि को भुगतान करती हैं।

वहीं डिजिटल रुपये के मामले में लोगों के पास डिजिटल मुद्रा फोन में रहेगी और यह केंद्रीय बैंक के पास होगी। केंद्रीय बैंक के पास से इसे किसी दुकानदार आदि को स्थानांतरित किया जाएगा। इसपर पर पूरी तरह सरकार की गारंटी होगी।

एसबीआई 406 करोड़ रुपये के बकाया की वसूली को छह एनपीए खाते बेचेगा

नईदिल्ली,06 फरवरी । देश का सबसे बड़ा ऋणदाता भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) करीब 406 करोड़ रुपये के बकाया की वसूली को छह गैर-निष्पादित आस्तियां (एनपीए) खातों की संपत्ति पुनर्गठन कंपनियों (एआरसी) को बिक्री की तैयारी कर रहा है।

एसबीआई जिन खातों को बेचने की तैयारी कर रहा है उनमें पटना बक्तियारपुर टोलवे (230.66 करोड़ रुपये का बकाया), स्टीलको गुजरात लि. (68.31 करोड़ रुपये का बकाया), जीओएल ऑफशोर लि. (50.75 करोड़ रुपये का बकाया), आंध्रा फेरो अलॉयज (26.73 करोड़ रुपये का बकाया), गुरु आशीष टैक्सफैब (17.07 करोड़ रुपये का बकाया) और जेनिक्स ऑटोमेशंस प्राइवेट लि. (12.23 करोड़ रुपये का बकाया) शामिल हैं।

एसबीआई की ओर से इन संपत्तियों की बिक्री के लिए निकाले गए नोटिस में कहा गया है कि नियामकीय दिशानिर्देशों के अनुरूप हम इन खातों को एआरसी/बैंक/एनबीएफसी/एफआई को बिक्री के लिए रख रहे हैं। पटना बक्तियारपुर टोलवे के खाते की ई-नीलामी 23 फरवरी को होगी।

एडीबी ने बीते साल भारत को रिकॉर्ड 4.6 अरब डॉलर का कर्ज दिया

नईदिल्ली । एशियाई विकास बैंक (एडीबी) ने बीते साल यानी 2021 में भारत को रिकॉर्ड 4.6 अरब डॉलर का कर्ज दिया है। इनमें से 1.8 अरब डॉलर का कर्ज कोरोना वायरस महामारी की वजह से पैदा हुई स्थिति से निपटने के लिए दिया गया। बहुपक्षीय वित्तपोषण एजेंसी ने एक बयान में कहा, एडीबी ने 2021 में भारत को 17 ऋणों में रिकॉर्ड 4.6 अरब डॉलर का कर्ज दिया है। इनमें से 1.8 अरब डॉलर महामारी से निपटने के उपायों के लिए दिए गए हैं।

कोविड-19 संबंधी सहायता में 1.5 अरब डॉलर टीके की खरीद के लिए और 30 करोड़ डॉलर शहरी क्षेत्रों में प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाओं को मजबूत करने और देश की भविष्य की महामारी संबंधी तैयारियों के लिए दिए गए।

एडीबी नियमित वित्तपोषण कार्यक्रम के तहत भारत को परिवहन, शहरी विकास, वित्त, कृषि और कौशल विकास के लिए कर्ज देता है।

एडीबी के भारत में निदेशक ताकियो कोनिशि ने कहा, एडीबी भारत सरकार को कोविड-19 से लड़ाई के लिए लगातार समर्थन दे रहा है। इसके अलावा हम भारत को अन्य विकास प्राथमिकताओं मसलन शहरीकरण के प्रबंधन, रोजगार सृजन के लिए औद्योगिक प्रतिस्पर्धा बढ़ाने, संपर्क में सुधार और कौशल को बेहतर करने के लिए नियमित कर्ज उपलब्ध कराते हैं।

लता जी का जाना बेहद दुखद है: हेमा मालिनी

-वह सबसे अलग थीं, उनके जैसा गाना मुश्किल है

मथुरा (आरएनएस)। सिनेस्टार और मथुरा से सांसद हेमा मालिनी ने भारत रत्न लता मंगेशकर के निधन पर दु:ख व्यक्त किया है। हेमा मालिनी ने मीडिया से बात करते हुए लता जी के साथ चले अपने सफर पर भी प्रकाश डाला और उन फिल्मों और गानों का जिक्र किया जिन फिल्मों में हेमा मालिनी ने अभिनय किया, और जो लता मंगेशकर के गाए गाने उनके उपर फिल्माए गए थे।

हेमा मालिनी ने कहा कि लता मंगेशकर बहुत बडी सख्शियत हैं। इनती बडी कलाकार हैं, सरस्वती जी का पूरा वरदान उनके उपर था। गीत तो इतना अच्छा गाती थीं बात भी करती थीं तो ऐसा लगता है कि कितनी मधुर अवाज है। मैरा सौभाग्य है कि मैंने भी फिल्म इंडस्ट्री में 200 पिच्चर से ज्यादा में काम किया है। इसमें जितने भी हिट पिचर थीं और हिट न होने पर भी कितने गाने मेरे लिए गए हैं। यह मेरा सौभाग्य है कि ऐसे कलाकार ने जो संगीत और गीत गए उस पर मुझे अभियन करने का मौका मिला। जैसे आप देख सकते हैं खुशबू, किनारा, लेकिन, गुलजार जी के बहुत सारे गाने, मनमोन देसाई की नशीब का गाना मेरे नशीब में तू है कि नहीं, शोले का जब तक है जान ये सभी मेरे बहुत बडे हिट गाने हैं। इसके अलावा नाम गुम जाएगा, और भी किसी भी किस्म का सेड सॉग है। इसके अलावा जॉनी मेरा नाम फिल्म का गाना लता जी का गाया मेरे उपर फिल्माया गया था। उनका जैसा गाना बहुत मुश्किल हैं। वह सबसे अलग थीं।

अदिति ने करियर का सर्वश्रेष्ठ 63 का स्कोर बनाया, संयुक्त 15वें स्थान पर रहीं

फोर्ट मायर्स (अमेरिका)। भारतीय महिला गोल्फर अदिति अशोक ने यहां एलपीजीए ड्राइव ऑन चैम्पियनशिप के तीसरे और अंतिम दौर में करियर का सर्वश्रेष्ठ नौ अंडर 63 का स्कोर बनाया जिससे वह संयुक्त 15वें स्थान पर रहीं।

अदिति एक समय संयुक्त तीसरे स्थान पर थीं लेकिन वह अंत में संयुक्त 15वें स्थान पर रहीं।

आयरलैंड की लियोना मैगुइरे एलपीजीए टूर पर अपने देश के लिये खिताब जीतने वाली पहली महिला गोल्फर बनीं।

आज का राशिफल

मेष :इस राशि के जातकों का दिन ठीक रहेगा। आपको तरक्की के कुछ नये साधन मिलेगे।आज कुछ अच्छे लोगों से भी आपकी मुलाकात होगी जो आपकी मदद के लिये हमेशा तैयार होंगे। बिजनेस में भी तरक्की सामान्य रूप से बनी रहेगी।

वृष:आज आपका दिन काफी अच्छा रहने वाला है।आज आपको बिजनेस के क्षेत्र में बड़े-बड़े लोगों से मिलने में मदद मिलेगी। आपकी तरक्की सुनिश्चित है।

मिथुन :आपका दिन अच्छा रहेगा।आर्थिक स्थिति में प्रगति होगी, साथ ही तरक्की के नये रास्ते भी खुलेंगे।आज ऑफिस में आपको उच्चधिकारियों का सहयोग प्राप्त होगा।एक्स्ट्रा आमदनी होने के आसार नजर आ रहे हैं।

कर्क :आज आपका दिन अनुकूल रहने वाला है।आज पहले से चली आ रही कोई पारिवारिक समस्या का समाधान निकलेगा।आज आप फीजूल की बहस से बचने की कोशिश करें, साथ ही आज जीवनसाथी के साथ भी बातचीत में थोड़ी नरमी रखें।

सिंह:आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा।इस राशि के जो लोग आर्किटेक्ट के क्षेत्र से जुड़े हैं, उनके लिए आज का दिन प्रगति देने वाला है।आज जो लोग नया बिजनेस शुरू करना चाहते हैं उनके लिए आज का दिन बहुत अच्छा है।

कन्या:आज आपका दिन आपके फेवर में रहने वाला है।आज आपका आकर्षक बर्ताव दूसरों का ध्यान अपनी तरफ खींचेगा।इस राशि के जो लोग सेल्स मार्केटिंग से जुड़े हैं उन्हें आज उन्नति के कई सुनहरे अवसर मिलेंगे।

तुला:आज आपका दिन पहले की अपेक्षा अच्छा रहेगा।आज आप सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेंगे।कोर्ट संबंधी कोई मामला आज आपके पक्ष में रहेगा।अगर आज कोई बिजनेस स्टार्ट करने की सोच रहे हैं तो जीवनसाथी की सलाह लेना लाभदायक रहेगा।

वृश्चिक :आज थोड़ी-सी मेहनत से आपको बड़ा मुनाफा मिलेगा।आज ऑफिस के काम से किसी दूसरे शहर की यात्रा पर जाना पड़ेगा।आज आपको जरुरतमंद लोगों की सहायता करने का मौका मिलेगा।आज अचानक नए स्रोतों से धन लाभ होगा।

धनु :आज आपका दिन बढ़िया रहने वाला है।आज परिवार वालों के साथ किसी धार्मिक स्थल पर दर्शन के लिए जायेंगे।इस राशि के लवमेट्स के लिए आज का दिन उत्तम है।

मकर आज आपका दिन बेहतर रहेगा।जिस अच्छे मौके का आपको कई दिनों से इंतजार था वो आज पूरा हो जाएगा।आज पारिवारिक कार्यों को पूरा करने में पूरे परिवार का सहयोग मिलेगा।

कुंभ: आज आप खुद को एनर्जेटिक महसूस करेंगे।आज पारिवारिक सुख-शांति बनी रहेगी।आज घर में किसी धार्मिक अनुष्ठान का आयोजन करेंगे।लवमेट्स आज एक साथ कहीं बाहर डिनर करेंगे।

मीन:आज आपका दिन सामान्य रहेगा।आज आपके अच्छे व्यवहार से आसपास के लोग खुश रहेंगे।आपकी अच्छी छवि निखर कर लोगों के सामने आयेगी।

मुंहासों से छुटकारा दिला सकते हैं नींबू के फेस मास्क

अगर आप मुंहासों की समस्या से राहत पाना चाहते हैं तो इसके लिए नींबू का इस्तेमाल करें। एक शोध के अनुसार, नींबू एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण से समृद्ध होता है, जो त्वचा से निकलने वाले सीबम यानी तैलीय प्रभाव के उत्पादन को नियंत्रित करके मुंहासों से राहत दिला सकते हैं। आइए आज नींबू से कुछ फेस पैक बनाने और लगाने के तरीके जानते हैं।

नींबू और शहद का फेस पैक

सामग्री: एक बड़ी शुद्ध शहद, एक छोटी चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच पानी फेस पैक बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले एक कटोरी में सभी सामग्रियों को अच्छे से मिलाएं, फिर इस मिश्रण को साफ चेहरे पर लगाकर 15 से 20 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद अपने चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। अच्छे परिणामस्वरूप इस प्रक्रिया को हफ्ते में दो से तीन बार दोहराएं।

नींबू और एलोवेरा का फेस पैक

सामग्री: आधे नींबू का रस, दो बड़ी चम्मच एलोवेरा पल्प और एक छोटी चम्मच शहद। फेस पैक बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले एलोवेरा पल्प को ब्लेंडर में ब्लेंड करें, फिर इसे एक कटोरी में शहद और नींबू के रस के साथ अच्छे से मिलाएं, फिर इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और जब यह सूख जाए तो चेहरे को गुनगुने पानी से साफ करें। हफ्ते में दो से तीन बार इस प्रक्रिया को दोहराएं।

नीम और नींबू का फेस पैक

सामग्री: नीम की पत्तियां और एक चम्मच नींबू का रस। फेस पैक बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले नीम की पत्तियों को मिक्सी में अच्छे से पीसकर पेस्ट बना लें, फिर इसे एक कटोरी में नींबू के रस के साथ मिलाएं। अब इसे फेस पैक को अपने पूरे चेहरे पर लगाएं और जब यह पूरी तरह से सूख जाए तो अपने मुंह को ठंडे पानी से धोकर साफ कर लें।

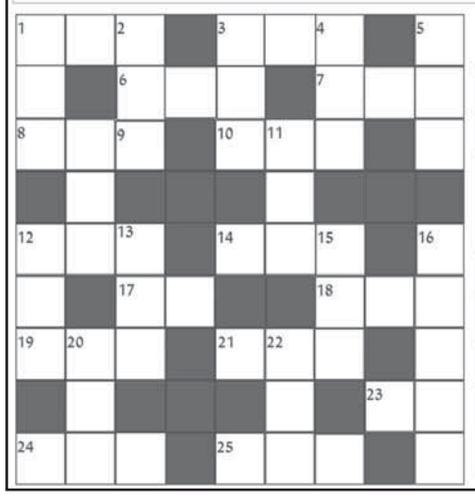
शब्द सामर्थ्य- 342

बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 341 का हल

अं	त	■	म	री	ज	■	■	■
ग	ह	न	ता	■	ब	र	ब	स
■	की	■	धि	क्का	र	■	र	मा
■	का	■	का	■	द	वा	खा	ना
प	त	वा	र	■	स्त	र	■	■
ह	■	■	■	■	■	दा	मि	नी
ना	■	ए	ह	ति	या	त	■	लां
वा	च	क	■	हा	■	■	खू	ब
■	■	ता	ब	ड़	तो	ड़	■	र

सू-दोकू- 342

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.341 का हल

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