



राष्ट्रीय दैनिक

# बुद्ध का संदेश

हिन्दी समाचार पत्र

लखनऊ, कानपुर, कन्नोज, बरेली, सीतापुर, सोनभद्र, गोप्ता, बाराबंकी, बलरामपुर, श्रावस्ती, बहराइच, अम्बेडकरनगर, फैजाबाद, बस्ती, संतकबीरनगर, गोरखपुर, कुशीनगर, देवरिया, महाराजगंज, सिद्धार्थनगर में एक साथ प्रसारित।

यह एक अद्भुत वर्ष रहा है: ...8



f दैनिक बुद्ध का संदेश

9795951917, 9415163471

@budhakasandesh

budhakasandeshnews@gmail.com

www.budhakasandesh.com

रविवार, 11 दिसंबर 2022 सिद्धार्थनगर संस्करण

www.budhakasandesh.com

वर्ष: 09 अंक: 351 पृष्ठ 8 आमंत्रण मूल्य 2/-रुपया

लखनऊ सुचीबद्ध कोड—SDR-DLY-6849, डी.ए.वी.पी.कोड—133569

सम्पादक: राजेश शर्मा

उत्तर प्रदेश सरकार एवं भारत सरकार (DAVP) से सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

## ज्योतिरादित्य सिंधिया ने अपनी मुसलमानों को अब कांग्रेस से इश्क छोड़ देना चाहिए एक्स पार्टी पर किया कर्मेंट

कहा: कांग्रेस अपना वजूद छूटने को मजबूर

इंदौर। गुजरात विधानसभा चुनावों में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की रिकॉर्ड जीत के साथ कांग्रेस का सूपड़ा साफ होने पर केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने शुक्रवार को कहा कि कांग्रेस अपना वजूद खोजने पर मजबूर है। सिंधिया ने इंदौर में संवाददाताओं से बातचीत के दौरान गुजरात विधानसभा चुनावों में भाजपा की रिकॉर्ड जीत के बातचीत के दौरान गुजरात विधानसभा चुनावों में कांग्रेस को जरूर बहुमत मिला है, लेकिन उसके और भाजपा की बीच मतों का अंतर उच्चाने कहा, "आज कांग्रेस की हालत यह है कि वह अपना वजूद खोजने पर रह गया है।" सिंधिया ने दावा किया,



मजबूर है।" केंद्रीय मंत्री ने कहा

"इससे पहले हिमाचल प्रदेश में जब भी सत्ता परिवर्तन हुआ, भाजपा और कांग्रेस के बीच मतों का अंतर छह से सात प्रतिशत के बीच होता था। लेकिन अब यह अंतर एक प्रतिशत से भी कम पर सिमटकर रह गया है।"

सिंधिया ने मध्य प्रदेश में अगले साल होने वाले विधानसभा चुनावों में कांग्रेस की सरकार बनने के कामलनाथ के दावे पर चुटकी ली। उच्चाने कहा, "कई लोगों को सपने देखने की आदत होती है।

वे सपने देखते रहें, लेकिन मध्य प्रदेश में भाजपा की डबल इंजन की सरकार काम कर रही है।"

गौरतलब है कि सिंधिया की

सरपरस्ती में कांग्रेस के 22 बागी

विधायकों के विधानसभा सदस्यता

से त्यागपत्र देकर भाजपा में शामिल होने के कारण कमलनाथ नीत कांग्रेस सरकार का 20 मार्च 2020 को पतन हो गया था। इसके बाद शिवाराज सिंह चौहान के नेतृत्व में भाजपा 23 मार्च 2020 को सूची की आदेसी ने कांग्रेस और आम आदमी पार्टी (आप) को सपने देखने की आदत होती है।

प्रमुख असदुद्दीन ओवैसी ने

ओवैसी ने आरोप लगाते हुए

गुजरात चुनाव में उनकी पार्टी

के बोट काटने के आरोपों को

से मुस्लिम समुदाय से कोई संबंध नहीं है। आप और कांग्रेस वही

इसलिए जीत रही है क्योंकि

उसे ज्यादा हिंदू बोट मिल रहे हैं।

एक निजी चौनल के

कायरम में बोलते हुए, असदुद्दीन

ओवैसी ने कांग्रेस और आम

आदमी पार्टी (आप)

बड़ी मलमल कौन है। तब

बाजपा का स्पष्ट रूप

खारिज करते हुए कहा कि वे

स्पष्टमान नागरिक सहिता के

बारे में बात करते हैं लेकिन श्लव जिहाद पर लोगों पर

हमला करते हैं।

भारतीय राष्ट्रवाद कहाँ जाएगा? देना चाहिए। इसके साथ ही ओवैसी ने कहा कि मुसलमानों उन्होंने कहा कि मोदी हिंदुओं की दुखती नज्ब को जानते हैं।



हैदराबाद। एआईएमआईएम आदमी पार्टी पर निशाना सध्यते हुए आरोप लगाया कि राजनीतिक लड़ाई अब इस बारे में है कि पीएम मोदी से बढ़ा इश्क कौन है। भाजपा इसलिए जीत रही है क्योंकि उसे अधिक हिंदू वोट मिल रहे हैं।

समान नागरिक सहिता पर ओवैसी चार पल्नियां रखने को अप्राकृतिक बताने वाले केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी के बायान को भी ओवैसी ने निशाने पर लिया। नितिन गडकरी ने समान नागरिक सहिता (सूरीसी) पर एक सवाल के जवाब में यह टिप्पणी की थी। ओवैसी ने टिप्पणी पर भाजपा नेता पर निशाना सध्यते हुए कहा कि वे निशाना साध्यते हुए कहा कि आरोप लगाते हुए गडकरी को सरसीमाला मंदिर में महिलाओं के प्रवेश की अनुमति देने की चुनौती देता हूं। आपकी संस्कृति, संस्कृति है, लेकिन मेरी संस्कृति संस्कृति नहीं है। असदुद्दीन ओवैसी ने टिप्पणी की थी। ओवैसी ने गडकरी को सरसीमाला मंदिर में महिलाओं के प्रवेश की अनुमति देने की चुनौती देता हूं। आपकी संस्कृति, संस्कृति है, लेकिन मेरी संस्कृति संस्कृति नहीं है। उन्होंने खरखात और भाजपा पर हमला किया और कहा कि वे घृणार्थी नागरिक सहिता के बारे में बात करते हैं लेकिन श्लव जिहाद पर लोगों पर हमला करते हैं।

## उत्तर प्रदेश दुनिया के लिए सबसे शानदार आर्थिक गंतव्य : ओम विरला



गोरखपुर। लोकसभा अधीक्षण नहीं दुनिया का सिरमोर बनेगा। बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर यक्ष ओम विरला ने उत्तर प्रदेश के लोकसभा अध्यक्ष शनिवार को रहे थे। उन्होंने कहा कि उत्तर महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद के प्रदेश न केवल वैभवपूर्ण संस्कृते के नेतृत्व की मुकाबले सरकार नाम करते हुए कहा कि आज दुनिया के लिए उत्तर प्रदेश सबसे शानदार आर्थिक गंतव्य है। बड़े से बड़े देश भी आर्थिक गंतव्य चुनने के लिए उत्तर प्रदेश को प्राथमिकता दे रहे हैं। यह सब मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के विचार एवं दूरदृष्टि का परिणाम है। उत्तर प्रदेश में हर नौजवान को रोजगार मिलेगा, किसान के समापन पर आयोजित के लिए ख्यातिलब्ध है बल्कि परिवेशिक वितरण कार्यक्रम को आज विकास की दृष्टि से दुनिया

90वें संस्थापक सप्ताह समारोह हो रहा है। अध्यात्म व कठोर परिश्रम के समर्पण के साथ विवरण की आदत होती है।

का सबसे तेजी से आगे बढ़ता हुआ राज्य है।

नए विचार रखने वाले मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ में उत्तर प्रदेश में उद्योग, सेवा, शिक्षा, स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी आदि सभी क्षेत्रों में लंबा दृष्टिकोण बनाकर काम किया है। उत्तर प्रदेश कई देशों को मिलाकर भी बड़ा होकर रोजगार देने वाला सबसे बड़ा प्रदेश भी बने। जबकि एक समय तक सर्वाधिक पलायन उत्तर प्रदेश से ही होता था।

उत्तर प्रदेश के युवाओं को यहीं की धरती पर काम मिले और दीवारें गिर गई हैं। तृफाना ने पेढ़ों को भी अपना शिकार बनाया है। कुल मिलाकर कहें तो इस तृफान के कारण कई इलाकों में भारी बारिश देखने को मिली है। सड़कों पर पानी भर गया है और दीवारें गिर गई हैं। तृफान ने पेढ़ों को भी अपना शिकार बनाया है।

भारी बारिश की वजह से उन्हें भी अपना शिकार बनाया है। कॉलोनी में नुकसान पहुंचा है। कॉलोनी में भारी बारिश की वजह से घुटने गया है। चक्रवात की चेतावनी के बारे में नुकसान की खबरें लगातार आ रही हैं। हालात बदल गये हैं और बारिश की छुट्टी तृफान के कारण नुकसान की खबरें लगातार आ रही हैं। इसके बाद बारिश की छुट्टी तृफान के कारण नुकसान की खबरें लगातार आ रही हैं। इसके बाद बारिश की छुट्टी तृफान के कारण नुकसान की खबरें लगातार आ रही हैं।

भारी बारिश की वजह से उन्हें भी अपना शिकार बनाया है। एक समय तक सर्वाधिक गंतव्य है, लेकिन नुकसान पहुंचा है। तृफान के कारण कई इलाकों में नुकसान पहुंचा है। तृफान के कारण नुकसान की खबरें लगातार आ रही हैं। इसके बाद बारिश की छुट्टी तृफान के कारण नुकसान की खबरें लगातार आ रही हैं। इसके बाद बारिश की छुट्टी तृफान के कारण नुकसान की खबरें लगातार आ रही हैं। इसके बाद बारिश की छुट्टी तृफान के कारण नुकसान की खबरें लगातार आ रही हैं।

अपनी दिल्ली की आदित्यनाथ नीति के अनुरूप उत्तर प्रदेश के लोकसभा अध्यक्ष शनिवार को रहे हैं। उन्होंने कहा कि आज कांग्रेस की





# सम्पादकीय

ध्यान रहे जब भी सत्ता  
विरोधी वोट का बंटवारा  
होता है तो सत्तारुदृ पार्टी  
को फायदा होता है। आप  
ने कांग्रेस का वोट काटा  
तो भाजपा की सीटें पिछली  
बार की 99 से बढ़ कर डेढ़  
सौ के पार पहुंच गई। इसी  
तरह 2012 में गुजरात  
परिवर्तन पार्टी ने चार  
फीसदी वोट हासिल किया  
तो 47 फीसदी वोट मिलने  
के बावजूद भाजपा...

ऐसा लग रहा है कि कांग्रेस की कुंडली में अरविंद केजरीवाल का योग बहुत भारी हो गया है। हर जगह केजरीवाल की आम आदमी पार्टी की राजनीति कांग्रेस पर भारी पड़ रही है। केजरीवाल की पार्टी के कारण कांग्रेस ने 2013 में दिल्ली गंवाई थी और 2017 में दिल्ली नगर निगम में कांग्रेस की वापसी की संभावना समाप्त हो गई तो केजरीवाल की पार्टी के कारण कांग्रेस ने इस साल पंजाब की सरकार गंवाई। अब गुजरात में भी आम आदमी पार्टी ने कांग्रेस का भ्रष्टा बैठा दिया है। पिछले विधानसभा चुनाव में 42 फीसदी वोट हासिल करने वाली कांग्रेस 27 फीसदी वोट पर अटकी है और उसकी विधानसभा सीटों की संख्या एक चौथाई रह गई, वह मुख्य विपक्षी पार्टी का दर्जा भी हासिल नहीं कर पाई। कांग्रेस की बाकी आधी सीटें केजरीवाल के खाते में नहीं गई हैं वह भाजपा के पास चली गई। आम आदमी पार्टी ने कांग्रेस के 42 फीसदी वोट और पांच सीटें जीतीं लेकिन कांग्रेस के वोट में बंटवारे का सौ सीटों के पार पहुंच गई। ध्यान रहे पिछले विधानसभा चुनाव और 77 सीटें मिली थीं, जबकि भाजपा को 49 फीसदी से चुनावों के बाद पहली बार ऐसा हुआ था कि भाजपा एक संघर्ष उसका वोट पहले से बढ़ा था। आमने सामने के चनाव की



लेकिन इस बार आम आदमी पार्टी ने चुनाव में पूरी ताकत झोंक दी। हालांकि पार्टी के पास न कोई संगठन है और न कोई बड़ा नेता लेकिन आप सुप्रीमो अरविंद केजरीवाल की मुफ्त की रेवड़ी बांटने की घोषणाओं और दिल्ली, पंजाब के मॉडल ने गुजरात की एक बड़ी आबादी को आकर्षित किया। उनको लगा कि कांग्रेस के विकल्प के तौर पर आप को आजमाया जा सकता है। केजरीवाल, मनीष सिसोदिया और भगवंत मान ने यह प्रचार किया कि दिल्ली और पंजाब के लोग कांग्रेस की जगह आप की सरकार बनवा कर खुश हैं। इस चक्कर में कांग्रेस समर्थकों का एक वर्ग आप के साथ चला गया। ध्यान रहे जब भी सत्ता विरोधी वोट का बंटवारा होता है तो सत्तारूढ़ पार्टी को फायदा होता है। आप ने कांग्रेस का वोट काटा तो भाजपा की सीटें पिछली बार की 99 से बढ़ कर डेढ़ सौ के पार पहुंच गईं। इसी तरह 2012 में गुजरात परिवर्तन पार्टी ने चार फीसदी वोट हासिल किया तो 47 फीसदी 115 सीट जीत गई थी। लेकिन 2017 में वोट नहीं बंटा तो भाजपा हाल, गुजरात में कांग्रेस का भ्रष्ट बैठाने के बाद केजरीवाल देश के करेंगे, जहां भाजपा का कांग्रेस से सीधा मुकाबला है। हालांकि ऐसा वे बर या भाजपा के कहने से नहीं करेंगे। ऐसा वे अपने फायदे के लिए इस राजनीति से उनकी पार्टी बढ़ रही है। उनकी कोई प्रतिबद्धता

# कांग्रेस की कुंडली में केजरीवाल का योग

Digitized by srujanika@gmail.com

# जरूरत सीख लेने की

दुनिया ब्रिटेन की बात इसलिए सुनी, क्योंकि उसने 1980 के दौर में खुद भी ज्यादातर सार्वजनिक सेवाओं का धुआंधार निजीकरण किया। यहां तक कि पानी का भी। अब ब्रिटेन के लोग उसकी महंगी कीमत चुका रहे हैं। मार्गरेट थैचर के जमाने में ब्रिटेन ने सारी दुनिया को निजीकरण के फायदे बताए। दुनिया ने उसकी बात इसलिए सुनी, क्योंकि उसने 1980 के दौर में खुद भी ज्यादातर सार्वजनिक सेवाओं का धुआंधार निजीकरण किया। यहां तक कि पानी भी प्राइवेट कंपनियों को सौंप दिया गया। आज हाल यह है कि देश में 70 प्रतिशत से अधिक पानी पर इन्वेस्टमेंट फर्मों, प्राइवेट इकिवटी फर्मों, पेंशन फंड्स और टैक्स हैवेन्स से कारोबार करने वाले बिजनेस घरानों का मालिकाना कायम हो गया है। अखबार द गार्जियन के एक रिसर्च के मुताबिक ब्रिटेन के पानी पर दुनिया के बड़े इन्वेस्टमेंट फंड्स का मालिकाना बन गया है। ब्रिटेन की नौ प्रमुख और छह अपेक्षाकृत छोटी पानी और सीवेज कंपनियों में लगभग 100 अन्य कंपनियों की शेररहोल्डिंग है। 17 देशों की इन कंपनियों का आज ब्रिटेन में वॉटर इंडस्ट्री के 72 प्रतिशत हिस्से पर नियंत्रण है। इस रिसर्च में वॉटर इंडस्ट्री के 82 फीसदी हिस्से को ही शामिल किया जा सका। इस रिसर्च की जरूरत इसलिए पड़ी कि आज ब्रिटिश उपभोक्ता पानी आपूर्ति में कई तरह की दिक्कतों का सामना कर रहे हैं। लोगों को इस समय पानी की कमी, सीवेज बहाव और पाइप लीक की समस्या का सामना करना पड़ रहा है। इसी कारण अब कई जन संगठनों ने वॉटर इंडस्ट्री को जवाबदेह बनाने की मांग उठाई है। आरोप है कि पानी के कारोबारी कारगर सेवा देने के लिए पर्याप्त निवेश नहीं कर रहे हैं। इसका खामियाजा लोगों को उठाना पड़ रहा है। साथ ही पर्यावरण भी प्रभावित हो रहा है। तीन दशक पहले जब पानी का निजीकरण किया गया, तब यह कहा गया था कि नई व्यवस्था में आम लोग जल प्रबंधन में भागीदार होंगे। लेकिन असल में पानी बड़े निवेशकों के मुनाफे का उद्योग बन गया। शोधकर्ताओं ने कहा है कि अब पानी पर स्वामित्व का जो ढांचा है, उसमें पारदर्शिता और जवाबदेही न्यूनतम है। तो साफ है, जब तक ये व्यवस्था प्राइवेट कंपनियों के हाथ में बनी रहेगी, वॉटर इंडस्ट्री की जवाबदेही तय करने की मांग कहीं नहीं पहुंचेगी। जाहिर है, अब दुनिया को ब्रिटेन के इस अनुभव से सीख लेने की जरूरत है।

# भोपाल गैस ताज़ा

## कोरोना वायरस के प्रभाव ने कमज़ोर गया हो लेकिन आज भी गैस के शिक्के के राहत शिविर, रोजगार योजनाएं और तक लहराती हों लेकिन लेगों के दिल

पंकज चतुर्वेदी

दो दिसम्बर को जब भोपाल में दुनिया की सबसे बड़ी औद्योगिक त्रासदी की बरसी पर लोगों की आंखें नम थीं, नगर निगम उस तालाब से सिंधाड़े की फसल नष्ट कर रहा था, जो यूनियन कार्बाइड कारखाने की सीमा में बना है। हालांकि 2014 में ही सुप्रीम कोर्ट आदेश दे चुका था कि इस तालाब को लेकर यथास्थिति रहे। फिर भी यहां मौत की फसल बोई जाती रही। बताया गया है कि इस तालाब में कारखाने के जहरीले अपशिष्ट की 1.7 लाख टन मात्रा डुबोई गई थी। मामला अकेले इस तालाब का नहीं है। शहर की जमीन-हवा और पानी में इतना जहर जब्ब है कि यहां की पुस्तें इसका कुप्रभाव झेलेंगी। दुनिया की उस सर्वाधिक भयावह रासायनिक त्रासदी की याद से बदन सिहर उठता है, और पता नहीं यूनियन कार्बाइड कारखाने से रिसी गैस अभी और कितने दशकों तक लोगों की जान लेगी। बीते 38 सालों में गैस पीडिघ्तों की लड़ाई स्वास्थ्य के लिए गौण हो गई। आपराधिक मुकदमे की तो किसी को परवाह नहीं, भोपाल को स्मार्ट सिटी बनाने के लिए पूरा खोद दिया गया है, लेकिन इसके सीने में दफन मिथाइल आईसोसाइनाइट और जहरीले रसायनों का जखीरा अभी भी लोगों को तिल-दर-तिल खोखला कर रहा है।

दो-तीन दिसम्बर, 1984 की रात भोपाल में 3अमेरिकी कारखाने यूनियन कार्बाइड से

ਵੇਖੋ ਮਥੁਰਾ ਅਲੋਚਨਾ ਸੁਣੋਗੁ ਗੁਣੀ 1 ਲਗਮਾਂ 21 ਮੁਹੱਫ਼ਿਨਾਂ

# सदी : दर्द का लरजता दरिया

सोते से उठने का मौका गए, भाग लिए, वे कई रोगों की गिरफ्त में आ गयी नी में जहर घुला और आने वाली पीड़ियों तक आता। अनुमान है कि अभी हजार लोग दम तोड़ लसिला जारी है, और लोग उस जहर से मर गया के शोध सतत जारी कब तक और कितनी वेमिन्न चिकित्सकों का उस रात मिक यानी निनाइड के अलावा कई तभी इतने विषम हालात न सी थीं, इसकी जांच है। कारखाने में पड़े कई का निबटारा नहीं होना जन्म दे रहा है। यहां बैन, कार्बन टेट्रा क्लोरेट, पड़ा है। कारखाने से सके शुरू होने के साल दबाया जा रहा था और 2 कॉलोनियों के भूजल या है। यहां दो तरह का लाखों की आबादी को रहा है—एक तो गोदाम उन रसायन व अपशिष्ट परिसर के 68 एकड़ में गया अक्त जहरीला अवशेष। बारिश के साथ ये जहर भूमिगत जल में घुलते रहे हैं। इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ टॉक्सिकोलॉजी के वैज्ञानिकों ने कहा है कि कारखाने की करीबी कालोनियों में हैंडपंप के पानी से कैंसर व यकृत की खराबी होना तय है। इस कर्चरे के कारण यूनियन कार्बाइड के कई किमी. क्षेत्रफल के भूजल में डायक्लोरो बैंजीन, पलीन्यूक्लियर एरोमेटिक हाइड्रोकार्बन्स, मरकरी जैसे लगभग 20 रसायन घुल गए। इनके कारण फेफड़े, यकृत, गुर्दे के रोग हर घर में हुए। भारतीय विष विज्ञान शोध संस्थान की एक रिपोर्ट बताती है कि यूनियन कार्बाइड कारखाने के कर्चरे का सर्वाधिक और दूरगामी नुकसान आर्गनोक्लोरिन से हो रहा है। इसकी मात्रा भूजल के अधिकांश नमूनों में निर्धारित से कई सौ गुना अधिक मिली है। यह रसायन लंबे समय तक अपनी विषाक्तता बनाए रखता है, और इसके शरीर में जमा होने से मस्तिक, जिगर, गुर्दे के साथ—साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता, अंतर्रस्त्राव, प्रजनन और अन्य तंत्रों पर पड़ता है। कोई 43 कॉलोनियों में अब यह जहर हर घर में पहुंच गया है। एक बार सुप्रीम कोर्ट ने कहा तो कुछ बरितियों में नल से पानी दिए जाने लगा लेकिन जब उस जल की जांच हुई तो पता चला कि 70 फीसदी जल नमूने में सीवर मिला था जिससे फीकल कॉलीफर्म बैक्टीरिया तय मानकों से 2400 गुना अधिक हो गया। अंतरराष्ट्रीय संस्था यूनेप का प्रस्ताव था कि भारत सरकार चाहे तो वह इस जहरीले कड़े को हटा सकती है, लेकिन सरकार ने इस कार्य में किसी विदेशी एजेंसी के सहयोग से इंकार कर दिया। झीलों का शहर कहलाने वाले भोपाल में दर्द के दरिया की हिलौंये यहीं नहीं रुकी हैं, 68 फीसदी लोग ब्लड प्रेशर के शिकार हैं। युवाओं और महिलाओं में हार्ट अटैक का आंकड़ा आसमान की तरफ है। बढ़ते गुरुसे, अधीरता का कारण मिक के खून में घुलने से हार्मोन में आए बदलाव के माना जा रहा है। शहर में छोटी-छोटी बातों पर खूनी जंग हो जाना मनोवैज्ञानिक बीमारी बन गया है। गैस के कारण शरीर काम नहीं कर रहा है, भौतिक सुखों की लालसा बढ़ी है और आय न होने की कुंठा या धन कमाने के शॉर्ट-कट का भ्रम लोगों को जेल की ओर ले जा रहा है। यह भी सरकारी रिपोर्ट में दर्ज है कि हर साल आम लोगों की अपेक्षा गैस पीड़ितों की बीमारियों के कारण मौत का आंकड़ा 28 प्रतिशत अधिक है। रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि सामाज्य लोगों की अपेक्षा गैस पीड़ितों में बीमारियां 63 फीसदी अधिक होती हैं। कई शोधों में यह बात सामने आ चुकी है कि भोपाल में महिलाओं में असमय माहावार्सी और अत्यधिक रक्तस्रव की समस्या के साथ जन्म लेने वाले बच्चों की शारीरिक और मानसिक वृद्धि में रुकावट आम समस्या हो गई है। खांसी सीने में दर्द, आंखों में जलन, हाथ—पैर में दर्द आम हो गए हैं। बड़ी संख्या ऐसे लोगों की है जो कुछ भीटर चलने पर ही हाँफने लगते हैं कोरोना वायरस के प्रभाव ने कमज़ोर फैंडरों वाले भोपालियों को गहरी चोट पहुंचाई है

इस तरीके के कारण प्रशासनिक व्यवस्था को अनदेखा और अनसुना करना नुकसान होता है। कई वरिष्ठ पुलिस अधिकारी हैं जो उपयोग में आने वाले इन तरीकों से सहमत नहीं हैं। ऐसे कई पुलिसकर्मी हैं जो अभी भी नियम पुस्तिका के नियमों का सरक्ती से पालन करते हुए पेशेवर जांच में गर्व करते हैं। फिर भी वे खामोश रहते हैं और भारत के लोकतांत्रिक स्वरूप तथा आम आदमी के ...

जगदीश रत्ननानी  
प्रशासनिक व्यवस्था को अनदेखा और  
उनसुना करना नुकसान होता है। कई वरिष्ठ  
लिस अधिकारी हैं जो उपयोग में आने वाले  
न तरीकों से सहमत नहीं हैं। ऐसे कई  
लिसकर्मी हैं जो अभी भी नियम पुस्तिका के  
नियमों का सख्ती से पालन करते हुए पेशेवर  
पांच में गर्व करते हैं। भूमि विवाद में एक  
आचिकार्ता के घर पर बुलडोजर चलाने के  
माले में पटना उच्च न्यायालय के न्यायमूर्ति  
वंदीप कुमार की तीखी टिप्पणी भारतीय  
गनूँ-व्यवस्था मशीनरी के लगभग पूरी  
तरह से ध्वस्त होने को उजागर करती है।  
यह बताती है कि यह मशीनरी किस  
तरह सिर्फ शक्तिशाली और ताकतवर लोगों  
की सेवा करती है। टिप्पणी यह भी बताती है  
कि आम तौर पर जाना और स्वीकार किया  
जाता है कि कमज़ोर और पिरामिड के सबसे  
निचले हिस्से के लोगों की कोई आवाज नहीं  
है। यह भी सर्वविदित है कि सिस्टम भ्रष्ट है,  
प्रतिक्रिया करने के लिए जस्टिस कुमार द्वारा उजागर किया  
गया मामला हमें बताता है कि हम एक गहरे  
द्वेष में गिर गए हैं जहां से जल्दी बाहर आना

# **बुलडोजर से कुचली जा उही लोकतांत्रिक व्यवस्था**

नए स्तर की ताकत देने के लिए अपनाया और अनुकूलित किया जाता है। एक बाराजनीतिक नेतृत्व द्वारा स्वीकृत होने के बायह हथियार ऐसा शस्त्र बन जाता है जिसमें सभी राज्यों के पुलिस बल राजनीतिक स्वामी के नियंत्रण में या उसके बिना भी भयमुत्त होकर चलाना शुरू कर देते हैं। इसके नतीजा एक तरह की हथियारों की दौड़ जहां कानून और व्यवस्था के नाम पर आतंकित करने के लिए नए और अनोखे तरीकों का इस्तेमाल किया जाता है और अक्सर जिसका लक्ष्य कमज़ोर तथा दबे-कुचले लोग होते हैं, जबकि संपन्न लोग आम तौर पर बच जाते हैं। यह पतनशील भारत की तस्वीर है न कि आजावक के 75 साल बाद प्रगति कर रहे भारत की देश की सर्वोच्च अदालत की चेतावनियां भी इस सङ्दांध को रोकने में प्रभावशाली नहीं रही हैं। सुप्रीम कोर्ट ने उत्तर प्रदेश व मामलों में चेतावनी दी थी कि जिन लोगों के खिलाफ सरकार कार्रवाई करना चाहती थी उन लोगों के आवासों को ध्वस्त कर के लिए अपनाई जानी वाली उचित प्रक्रिया के बदले शॉटकंट न अपनाया जाए। फिर भी सिस्टम के लिए यह संदेश बना हुआ कि बुलडोजर का उपयोग राज्य उन सभी लोगों को बेघर करने तथा निजी संपत्ति व अधिकार को छीनने करेगा बल्कि उनके आजीविका भी छीन लेगा जो सरकार की नीतियों का विरोध करते हैं और जिन्हें राज्य आसानी से शंदगाइयों के रूप में वर्णिय कर सकता है। सुप्रीम कोर्ट द्वारा ओल्ड

के मामले में मुंबई में झुग्गी कॉलोनियों के विधंस के मामले में सिद्धांत निर्धारित करने के 37 साल बाद भी एक राष्ट्र के लिए यहां तक पहुंचना एक बड़ी गिरावट है। 10 जुलाई 1985 के उक्त फैसले में कहा गया था— शफुटपाठ या झुग्गी खोना नौकरी गंवाना है। इसलिए संवैधानिक शब्दावली के संदर्भ में निष्कर्ष यह है कि याचिकाकर्ताओं की बेदखली से वे उनकी आजीविका से वंचित हो जाएंगे और परिणामस्वरूप जीवन के अधिकार से वंचित हो जाएंगे। इ उस मामले में अदालत ने स्पष्ट रूप से एक घर के अधिकार को आजीविका के अधिकार और जीवन के अधिकार से जोड़ा है। यह मामला मुंबई सजा के औजार के रूप में बुलडोजर के अब आम किया जा रहा है वह अवैध मुठभेड़ में की गई हत्याओं के समान है जिसे अब देश भर में पुलिस बलों द्वारा अपना लिया गया है। गैंगस्टरों द्वारा की जा रही हिंसा को नियन्त्रित करने के लिए एक सीमित पद्धति के रूप में शुरू हुआ यह काम जल्दी से एक मानक प्रक्रिया में बदल गया जिसे स्थानीय कानून और व्यवस्था ने आसानी से अपना लिया और वे बिना सजा के घूम रहे हैं। एकाध बार कुछ पुलिसकर्मियों को अदालतें का सामना करना पड़ेगा लेकिन सामान्य तौर पर ठंडे दिमाग से की गई हत्याएं कानून और व्यवस्था का प्रबंधन करने का एक नियमित







# संदिग्ध परिस्थितियों में फंडे से लटकता मिला महिला का शव

दैनिक बुद्ध का संदेश

सतरिख/बाराबंकी। थाना क्षेत्र के अंतर्गत शनिवार की बीती रात एक विहाइता ने घर के अंदर फंडे से लटक कर आत्महत्या कर ली सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पीएम को भेजा। सतरिख थाना क्षेत्र के अंतर्गत नारायण पुरा गांव में शनिवार की बीती देर रात सतीश यादव की पत्नी ज्योति 30 वर्षीय ने घर के अंदर साड़ी के फंडे से लटक कर आत्महत्या कर ली। मृतका के दो बच्चे हैं परिजनों की सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा। इस संबंध में थानाध्यक्ष संतोष कुमार ने बताया कि प्रथम दृष्ट्या आत्महत्या का प्रतीत होता है तो पीएम के लिए भेजा गया। किसी भी पक्ष की तरफ से कोई आरोप नहीं है।

## कुर्मी समाज की बैठक में नरेंद्र वर्मा को चेयरमैन बनाने का लिया निर्णय

दैनिक बुद्ध का संदेश

बाराबंकी। कुर्मी स्वाभिमान महासंघ की बाराबंकी इकाई की



दैनिक बुद्ध का संदेश वर्ग तथा बालिका सीनियर वर्ग स्थान प्राप्त किया। बालिका बाराबंकी। विद्यालय राम भीख कक्षा 6 से कक्षा आठ एवं कक्षा जूनियर वर्ग में आर आर एस प्रतियोगिता का फाइनल मैच

जीता। छोटे बच्चों की दोड स्थान प्राप्त किया। इस चार के खिलाड़ियों का धन्यवाद दिया गया। जिसका शुभारंभ प्रतियोगिता का फाइनल मैच दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता तथा सभी विद्यालयों का भी साथ



राजरानी शिक्षण संस्थान इंटर 9 से कक्षा 12 की छात्राओं ने एस इंटर कॉलेज के प्रथम एवं कॉलेज मलूकपुर गढ़वाली वाराबंकी सहभागिता की वर्ग रांगोली द्वितीय स्थान प्राप्त किया। वर्ग में वार्षिक उत्सव के उपलक्ष में प्रतियोगिता में क्षेत्र के कई बालिका वर्ग खां-खां वर्ग रहीं रहीं। खेलकूद प्रतियोगिता के अंतर्गत वहीं रंगोली प्रतियोगिता बालिका चौथे व आखरी दिन भी कई सीनियर वर्ग में राजकीय खेलों के फाइनल मैचों का बालिका इंटर कॉलेज देवा आयोजन किया गया। सर्वप्रथम बाराबंकी का प्रथम स्थान रहा रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन व रामभीख राजरानी शिक्षण किया जिसमें जूनियर बालिका संस्थान के द्वितीय एवं तृतीय

कक्षा एक से कक्षा 5 तक बालक वर्ग में प्रथम अनुभव पटेल, द्वितीय कृष्णा, तृतीय शेखर राज एवं बालिका वर्ग में प्रथम अनीश विद्यालय के प्रबंधक हनोमान प्रसाद एवं प्रधानाचार्य अमित श्रीवास्तव ने किया। इस मैच को आर आर एस इंटर कॉलेज ने 25-12 के अंतर

## गोला थाने पर सम्पूर्ण समाधान काठदेवरी व मडिहान की टीम हुई विजई

चन्द्र शेखर पाण्डेय ने विजई टीम को किया सम्मानित

कुल आये 9 मामलों में निस्तारण रहा जीरो

दैनिक बुद्ध का संदेश

गोला बाजार/गोरखपुर। गोला थाना परिसर में शनिवार को



थानाध्यक्ष अशवनी तिवारी की अध्यक्षता में सम्पूर्ण समाधान दिवस का आयोजन सम्पन्न हुआ। राजस्व के तरफ से राजस्व निरीक्षक रमाशंकर सिंह अपने लेखालों के साथ उपस्थित रहे। पीड़ितों की संख्या भी बहुत कम रही। उसके बाद भी राजस्व से सम्बंधित मामले आये। लेकिन राजस्व बिभाग के सक्षम अधिकारी उपस्थित न होने के कारण समाधान काफी दूर रहा। समाधान दिवस पर कुल 9 मामले आये लेकिन निस्तारण शून्य रहा। इस अवसर पर अवधेश लाल अजय पाठक नरसिंह प्रसाद लक्ष्मी कांत सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।



## जनपद सिद्धार्थनगर के महत्वपूर्ण नम्बर

### जिलाधिकारी

मुख्य विकास अधिकारी

एस डीएम नौगढ़

एस डीएम बांसी

एस डीएम डुमरियांगंज

एस डीएम झटवा

एस डीएम शोहरतगढ़

पुलिस अधीक्षक

याना मोहाना

याना जोगिया उदयपुर

याना गोलौरा

याना पथरा बाजार

याना त्रिलोकपुर

याना उसका बाजार

मो: 9454417530

मो: 9454464749

मो: 9454415936

मो: 9454415937

मो: 9454415939

मो: 9454415939

मो: 9454400305

मो: 9454404239

मो: 9454404235

मो: 9454404233

मो: 9454404240

मो: 9454404243

मो: 9454404244

## राष्ट्रीय दैनिक बुद्ध का संदेश

याना शोहरतगढ़

याना खेसरहा

याना झटवा

याना चिल्हिया

याना ढेबरुआ

याना भवानीगंज

याना मिश्रीलिया

याना सिंनगर

याना डुमरियांगंज

याना लोटन

महिला याना

मो: 9454404241

मो: 9454404236

मो: 9454404234

मो: 9454404229

मो: 9454404230

मो: 9454404228

मो: 9454404238

मो: 9454404242

मो: 9454404232

मो: 9454404237

मो: 9454404891

क्षेत्र में मादक पदार्थ बेचने वाले एवं उपद्रवी तत्वों का खैर नहीं: प्रदीप सिंह चंदेल अनपा याने का किया मुआयना कर दिशा निर्देश

दैनिक बुद्ध का संदेश

अनपा/सोनभद्र। क्षेत्राधिकारी प्रदीप सिंह चंदेल ने अनपा



थाना का अध्यवाचिक निरीक्षण कर भैया एसपी सिंह को दिया दिशा निर्देश क्षेत्राधिकारी पिपरी प्रदीप सिंह चंदेल ने अनपा याने का किया मुआयना। अनपा थाने पहुंचकर उन्होंने बैरेक की साफ सफाई, मेस में साफ सफाई व चूहतरे की मरमत, शास्त्रों का भैतिक सत्यापन करते हुए संतोष जताते हुए अनपा एसएचओ भैया एसपी सिंह को आवश्यक दिशा निर्देश दिया गया। इसके अतिरिक्त जनपद के समर्त थाना प्रभारियों द्वारा अपने-अपने थानों पर थाना समाधान दिवस आयोजित कर जनता की समस्याओं को सुना गया तथा प्राप्त प्रार्थना पत्रों की जांच करते हुए उनका त्वरित विवेदन किया गया।

## उत्पादों के प्रचार प्रसार के लिये हुआ रोड शो का आयोजन

दैनिक बुद्ध का संदेश

सोनभद्र। इंडियन बैंक के मंडलीय प्रमुख कमलेश कुमार सिंह के नेतृत्व में डिपोजिट मोबाइल इजेशन तथा बैंक के विभिन्न उत्पादों के प्रचार प्रसार के लिए रोड शो का आयोजन किया गया। रोड शो इंडियन बैंक रावट्सगंज मुख्य शाखा से धर्मशाला, शीतला मंदिर, महिला थाना, कच्चरी होते हुए पूरे शहर में किया गया एवं लोगों से मिलकर बैंक के उत्पाद एवं बैंक से जुड़ने हेतु अनुरोध किया गया। रोड शो में अग्रणी जिला प्रबंधक अरुण कुमार पांडेय, इंडियन बैंक रावट्सगंज शाखा के मुख्य प्रबंधक रामचंद्र व्यायामी एवं कार्यालयों ने रोड शो में बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया।

**संस्थापक**  
**स्व. के.सी. शर्मा**  
सम्पादक  
राजेश कुमार शर्मा

9415163471, 9453824459

f दैनिक बुद्ध का संदेश

9795951917, 9415163471

# सर्दियों में मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों के दर्द को दूर करने के उपाय



पलू से लेकर त्वचा के रुखेपन तक, शीतलहर का मौसम हर साल कई तरह की बीमारियों को साथ लेकर आता है और इनमें से सबसे खराब अचानक से होने वाली मांसपेशियों में ऐंठन और जोड़ों का दर्द है। अमूमन लोग इनसे राहत पाने के लिए दर्द निवारक दवाएं लेते हैं, लेकिन उनका स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आइए आज कुछ ऐसे उपाय जानते हैं, जिन्हें अपनाकर सर्दियों में मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों का दर्द दूर हो सकता है।

रोजाना कुछ मिनट धूप में बैठें

सर्दियों में कुछ मिनट धूप में बैठने से कई तरह के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े फायदे मिल सकते हैं। खासकर, अगर आप ठंड के मौसम में जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की ऐंठन से सुरक्षित रहना चाहते हैं तो रोजाना 15 मिनट तक धूप में रहें। धूप शरीर से विटामिन-डी की कमी को दूर करके कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करता है। कैल्शियम जोड़ों का दर्द और मांसपेशियों की ऐंठन से बचाए रखने में सहायक है।

पानी के सेवन पर दें ध्यान: सर्दियों के दौरान कई लोग पानी के सेवन करना कम कर देते हैं, लेकिन इसकी कमी शरीर को कई समस्याओं से घेर सकती है। रोजाना 8–10 गिलास पानी का सेवन करने का नियम बना लें क्योंकि इससे न सिर्फ शरीर हाइड्रेट रहेगा, बल्कि मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों के दर्द से भी दूरी बनी रहती है। आप चाहें तो पानी के सेवन पर नजर रखने के लिए अपने मोबाइल में वॉटर इंटेक ऐप को भी डाउनलोड कर सकते हैं।

एक्सरसाइज और योगसनों को रुटीन में करें शामिल: विशेषज्ञों के मुताबिक, जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की ऐंठन से बचे रहने के लिए वजन को नियंत्रण में रखना बहुत जरूरी है। अतिरिक्त वजन के कारण जोड़ों और मांसपेशियों पर अधिक दबाव पड़ता है, जिसके कारण दर्द की स्थिति उत्पन्न होती है। इन समस्याओं से सुरक्षित रहने के लिए रोजाना कुछ मिनट सरल एक्सरसाइज और योगासनों का अभ्यास करना सुनिश्चित करें। अगर बाहर बहुत ठंड है तो इनडोर एक्सरसाइज का विकल्प चुनें।

इन फिटनेस गतिविधियों का भी किया जा सकता है अभ्यासःसर्दियों के दौरान मांसपेशियों की ऐंठन से बचने के लिए स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करना काफी फायदेमंद हो सकती है। इसके अलावा, आप इन शारीरिक समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए साइकिलिंग, जॉगिंग, दौड़ना, एरोबिक्स, रिविंग आदि शारीरिक गतिविधियों को भी अपने रुटीन में शामिल कर सकते हैं। ये गतिविधियां घुटनों की मांसपेशियों को मजबूत करती हैं और उन्हें लचीला बनाती हैं।

अपनी जीवनशैली में करें कुछ बदलाव: मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों के दर्द से सुरक्षित रहने के लिए जीवनशैली में कुछ बदलाव करना फायदेमंद हो सकता है। उदाहरण के लिए, गर्म पानी से नहाने से मांसपेशियों और जोड़ों को आराम मिल सकता है। इतना ही नहीं, यह स्लिप साइकिल को सुधारने में भी सहायक है, जो मांसपेशियों के दर्द को ठीक कर सकता है और ऐंठन से भी राहत दिला सकता है। कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

**व्हाइट बॉडीकॉन में स्टनिंग पोज देती नजर आई राशि खन्ना, बोल्डनेस देखकर फैंस हुए मदहोश**

साउथ एक्ट्रेस राशि खन्ना ने अपनी पहचान साउथ इंडियाई में ही नहीं, बल्कि हिंदी फैंस भी उनकी खूबसूरती के कायाल हैं। सोशल मीडिया पर धमाल मचाने वाली एक्ट्रेस राशि खन्ना की तस्वीरें सोशल मीडिया पर आते ही तेजी से वायरल हो जाती हैं। वहीं, फैंस को उनकी तस्वीरें काफी पसंद आती हैं। लेटेस्ट में



## एनबीआर की सर्वश्रेष्ठ फिल्मों में शामिल हुई आरआरआर, बढ़ी ऑस्कर जीतने की संभावना



एसएस राजामौली की ऐतिहासिक महाकाव्य फिल्म आरआरआर पूरी दुनिया में डंका बजा रही है। वल्लभावाईड बॉक्स ऑफिस पर ताबड़ोड़ कमाई करने के बाद अब यह फिल्म दुनियाभर के अवॉर्ड्स अपने नाम करती जा रही है। हॉलीवुड क्रिटिक्स एसोसिएशन अवॉर्ड्स में सर्वश्रेष्ठ फिल्म के लिए नामांकित होने के बाद अब फिल्म को राष्ट्रीय समीक्षा बोर्ड (एनबीआर) द्वारा वर्ष की 10 सर्वश्रेष्ठ फिल्मों में से एक के रूप में नामित किया गया है।

एनबीआर की टॉप-10 सूची में नामित होने के बाद आरआरआर के ऑस्कर जीतने की संभावनाएं बढ़ गई हैं। दलअसल, एनबीआर न्यूयॉर्क में फिल्म जगत के जानकार लोगों का एक संगठन है। इस संगठन के 100 से अधिक सदस्य दुनियाभर में रिलीज हुई फिल्मों में से 10 सर्वश्रेष्ठ फिल्म का चयन करते हैं। कहा जाता है कि एनबीआर की टॉप-10 सूची में शामिल होने वाली फिल्मों का नाम ऑस्कर विजेताओं की सूची में जरूर शामिल होता है।

1. टॉप गनरल मेवरिक 2. आफ्टर सन 3. अवतार द वे ऑफ वॉटर 4. द बंशी ऑफ इनिशियन 5. एवरीथिंग एवरीवेयर ऑल एट वन्स 6. द फैब्रेलमैन्स 7. ग्लास ऑनियनरु 8. नाइप्स आउट मिस्ट्री 8. आरआरआर 9. टिल 10. द वूमेन किंग वूमेन टॉकिंग

साल 2022 की ब्लॉकबस्टर फिल्म सावित होने के बावजूद आरआरआर को भारत की ओर से आधिकारिक रूप से ऑस्कर के लिए नहीं भेजा गया। दर्शकों की मांग और फिल्म को मिल रही सफलता का देखते हुए फिल्म निर्माताओं ने आरआरआर को स्वतंत्र रूप से ऑस्कर की दावेदारी के लिए भेजा।

दुलकर सलमान के साथ श्सीता राममय से तेतुगू में डेव्यू करने वाली अभिनेत्री मृणाल ठाकुर ने कहा कि उनके लिए यह



साल काफी शानदार रहा है और यह उनके लिए हमेशा खास रहेगा। अभिनेत्री कृतज्ञता से भर जाती है। टेलीविजन से अपने करियर की शुरुआत करने वाली मृणाल ने रुपहले पर्द पर कदम रखा है और श्शमाकाच, श्शर्सीच, श्शाटला हाउसस्य जैसी फिल्में दी हैं और वर्तमान में बहुप्रतीक्षित, श्शिप्पाच की प्रतीक्षा कर रही हैं। अपने साल के बारे में बताते हुए मृणाल ने कहा, मेरे लिए 2022 शानदार रहा है और यह साल मेरे लिए हमेशा खास रहने वाला है। अगले साल कुछ शानदार प्रोजेक्ट आने वाले हैं। अब मैं श्शिप्पाच का इंतजार कर रही हूँ। जिसके साथ जुड़कर मुझे बहुत खुशी हुई है। यह मेरे लिए एक संतोषजनक वर्ष रहा है। श्शिप्पाच में ईशन खट्टर भी हैं और यह गरीबपुर की लड़ाई पर आधारित है जो 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध के दौरान लड़ी गई थी।

## ऊनी कपड़ों की ऐसे करें देखभाल, बरकरार रहेगी चमक



सर्दियों आ चुकी हैं और ठंड से बचने के लिए आपने ऊनी कपड़े पहनना शुरू कर दिया होगा। आम या गर्मी की कपड़ों की तुलना में गरम और ऊनी कपड़ों को खास देखभाल की जरूरत होती है। ऐसा नहीं करने पर ऊनी कपड़े जल्दी खारा जाते हैं और उनकी चमक भी फौंकी हो जाती है। आइए आज सर्दियों में ऊनी कपड़ों की अच्छे से देखभाल करने के लिए पांच आसान टिप्पणी हैं।

हाथ से धोने की करें कोशिश: ऊन आमतौर पर गंध—प्रतिरोधी और दाग—प्रतिरोधी होती है, इसलिए ऊनी कपड़ों को कम धोना चाहिए। इसके अलावा जब भी आप इन कपड़ों को धोते हैं, तब इन्हें वॉशिंग मरीन की बजाय अपने हाथों से ही धोएं। इन्हें धोने के लिए विशेष रूप से सर्दियों के कपड़ों के लिए बनाए गए डिट्जिट का ही इस्तेमाल करें और धोने से पहले इन्हें तीन—पांच मिनट के लिए पानी में भिगो दें। याद रखें कि इन कपड़ों को ठंडे पानी से ही धोना है। ऊनी कपड़ों को लटकाकर बिल्कुल न सुखाएँ: ऊन बहुत सारा पानी सोखे लेती है, इसलिए ऊनी कपड़े गोले होने पर भारी हो जाते हैं। ऐसे में अगर आप इन्हें लटका कर सुखाएँ तो कपड़ा खिंच जाएगा। इससे बचने के लिए जरूरी है कि ऊनी कपड़ों को लटका कर सुखाने की बजाय आप इन्हें समतल सतह पर सुखाने के लिए रख दें। इसके अलावा अपने सर्दियों के कपड़ों को पहनने के लिए रीढ़ी धूप से ऊनी कपड़ों को बहुत बहुत बहुत खुशी हुई है। यह मेरे लिए एक संतोषजनक वर्ष रहा है। श्शिप्पाच में ईशन खट्टर भी हैं और यह गरीबपुर की लड़ाई पर आधारित है जो 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध के दौरान लड़ी गई थी।

पूरी तरह सूखने पर प्रेस न करें: अगर आपके गोले ऊनी कपड़े सूखे जाएं तो उन्हें प्रेस बिल्कुल भी न कर। ऐसा इसलिए क्योंकि सूधी गर्मी के संपर्क में आने से कपड़ा झुलस जाता है और फिर सिलवरट खम्ब नहीं हो पाती हैं। इसके लिए आप नॉर्मल प्रेस की बजाय स्टीम प्रेस का इस्तेमाल करें और याद रखें कि हमेशा कपड़ों को अंदर वाली साइड पर से ही प्रेस करें। इसके अलावा सर्दियों के कपड़े प्रेस करते वक्त प्रेस को हमेशा ऊन ऑस्जन पर सेट करें।

ऊनी कपड़ों को नमी से रखें दूर: सर्दियों में हमेशा गरम कपड़ों को नमी वाली जगहों से दूर रखने की कोशिश करें। कुछ लोग नहाते वक्त गरम कपड़ों को बाथरूम में ही छोड़ देते हैं, लेकिन इससे अपके ऊनी कप