





## आर्थिक सर्वेक्षण भारतीय अर्थव्यवस्था की मजबूती का दस्तावेज़: मोदी

एजेंसी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने राष्ट्रीय जनतानिक गठबंधन (राजा) समूह के तीसरे कार्यकाल में आम बदल से पहले ऐसा किये गये आर्थिक सर्वेक्षण को आर्थिक अर्थव्यवस्था की मजबूती का दस्तावेज बताया है। श्री मोदी ने आर्थिक सर्वेक्षण पर प्रतिक्रिया करते हुए सोचते हुए भवती की उम्मीद करता है। यह सरकार द्वारा किये गये विभिन्न सुधारों के परिणामों को भी समाप्त खोता है। इसमें विकासित भारत की दिशा में बढ़ रहे भारत के लिए भवित्व में वृद्धि तथा प्राप्ति वाले क्षेत्रों को पहचान की गयी है उड़ानों की है कि वित्त मंत्री निर्मला सीदारपाण में लोकसभा में लिया वर्ष 2023-24 के लिए आर्थिक सर्वेक्षण पेश किया, जिसमें भारतीय अर्थव्यवस्था की नींव की मजबूती और वैश्विक उत्पत्क को झेलने में सक्षम बताते हुये चालू किया वर्ष में वातानिक स्कल घेरलू उत्पाद (जीडीपी) में वृद्धि दर 6.5 से सात प्रतिशत तक रहने का अनुमान व्यक्त किया गया है।

## गाजियाबाद में एंबुलेस में गूंजी किलकारी, 102 पड़ी पीड़ा पर भारी, मां-बेटी दोनों स्वस्थ

एजेंसी

गाजियाबाद। एंबुलेस - 102 में गाजियाबाद के लोनी क्षेत्र में यशोदा का सुरक्षित प्रसव करने के लिए एंबुलेस स्थान की तपत्यका का कायाल हो गया है। प्रसव के बाद एंबुलेस स्थान की तपत्यका का परिवार सुरक्षित प्रवत करने के लिए एंबुलेस स्थान की तपत्यका का परिवार स्वास्थ्य केंद्र (सीएचपी), जहां पांचवां या तारे विकासित भारत के बाहर की देखरेख में रखा गया है, लोनी क्षेत्र के पावी सादिकुर निवासी कल्प शर्मा की पांची यशोदा को प्रसव पीड़ा हुई। कल्प शर्मा ने एंबुलेस के लिए 102 पर कॉल किया। 102 के क्षेत्र स्लूम से लोनी में तैनात एंबुलेस को तकाल पांची सादिकुर के लिए रवाना कर दिया गया। एंबुलेस सेवा के प्रोग्राम मैनेजर जयविंदर बसोना ने बताया कॉल करने के कारोबार 10 मिनट बाद ही एंबुलेस कल्प शर्मा के घर पर थी। स्टाफ ने प्रसव पीड़ा के सुरक्षित प्रसव करने के लिए एंबुलेस में शिक्षित विद्युत के बाहर रहे। लोकिन गांव से एक किमी पहंचने पर ही प्रसव पीड़ा और बढ़ गई। चालक जोगेंद्र ने वहीं सड़क किनारे एंबुलेस को रोक खड़ा कर दिया आर एंबुलेस में तैनात इमरजेंसी मैडिकल टैक्नीशियन (ईएमटी) राजेंद्र ने यशोदा का सुरक्षित प्रसव कराया।

## सेंट्रल नोएडा में घोरों का आतंक : पॉकेट 7 के आधा दर्जन पलैटों में घोरी, एक करोड़ से अधिक का माल साफ

एजेंसी

नोएडा। नोएडा में अपाराधियों के हाईसैल किस कदर बुलाए हैं इसका अंदाज इर दिन बढ़ रही वारदातों से लगाया जा सकता है। चोर और साथार तां पीरी तेवरों को छोड़ देते हैं तो उनका को सेक्टर 82 स्थित पॉकेट 7 में आधा दर्जन पलैटों में चोरों ने धान बोल दिया। चोर पलैटों की दर्जनों ने धान बोल कर दिया आर एंबुलेस में तैनात इमरजेंसी मैडिकल टैक्नीशियन (ईएमटी) राजेंद्र ने यशोदा का सुरक्षित प्रसव कराया।

थाना फैस 2 क्षेत्र के सेक्टर 182 स्थित पॉकेट 7 में एक साथ आधा दर्जन से अधिक पलैटों में चोरी की वारदात सामाने आई है। घटना की सूचना के बाद पुलिस महके में हड्डियां मच गया। सूचना पर स्थानीय पुलिस और बरिष्ठ पुलिस अधिकारी मौके पर पहुंचे और अन्वनांश शुरू कर दी। यहां जारी रखा गया है कि कर समीक्षा पलैटों से एक करोड़ से ऊपर की कीमतों का आदेश देते हुए, पीठी ने अपाराधियों को लेखन पर चारों ओर घोरों का आतंक देता है।

इस संबंध में सेंट्रल नोएडा एडीसीपी हिदेश कठेरिया ने बताया कि मौके पर एसोपी को भेजा गया है। मैं कहा और बिजों हूं। आप एसोपी से बात कर लेंगिए। जहां एसोपी से बात करने की कोशिश की गई तो उनका फोन जिते रहे। उन्होंने बेक काल करना मुनासिब नहीं समझा। वहीं इस मामले में थाना प्रभारी ने बताया कि चार पलैटों में चोरों की सूचना प्राप्त हुई है संबंधित से प्रार्थना प्राप्त कर कार्यवाही की जा रही है उच्चाधिकारीण तथा फॉर्मसिक टीम द्वारा घटनास्थल का निरीक्षण किया गया है शीघ्र घटना का अनावरण किया जाएगा।

**नोएडा में भूतानी अलफाथम में युवक की मौत**

नोएडा। नोएडा में थान सेक्टर-142 क्षेत्र के सेक्टर-90 स्थित भूतानी अलफाथम बिलिंग्डा में हड्डियां और साथार तां पीरी तेवरों को छोड़ देते हैं। एक युवक ने बिलिंग्डा की 27वीं मैजिल से नींव कूदार आवहन्या कर ली। सूचना पर पहंची पुलिस और बरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने धान बोल दिया। चोर पलैटों से करोड़ों रुपयों की कीमत का सामान चोरी कर फरार हो गए। पीड़ितों की शिकायत पर पुलिस मामले की जाच कर रही है।

थाना फैस 2 क्षेत्र के सेक्टर 182 स्थित पॉकेट 7 में एक साथ

आधा दर्जन से अधिक पलैटों में चोरी की वारदात सामाने आई है। घटना की सूचना के बाद पुलिस महके में हड्डियां मच गया। सूचना पर स्थानीय पुलिस और बरिष्ठ पुलिस अधिकारी मौके पर पहुंचे और अन्वनांश शुरू कर दी। यहां जारी रखा गया है कि कर समीक्षा पलैटों से एक करोड़ से ऊपर की कीमतों का आदेश देते हुए, पीठी ने अपाराधियों को लेखन पर चारों ओर घोरों का आतंक देता है।

इस संबंध में सेंट्रल नोएडा एडीसीपी हिदेश कठेरिया ने बताया कि मौके पर एसोपी को भेजा गया है। मैं कहा और बिजों हूं। आप एसोपी से बात कर लेंगिए। जहां एसोपी से बात करने की कोशिश की गई तो उनका फोन जिते रहे। उन्होंने बेक काल करना मुनासिब नहीं समझा। वहीं इस मामले में थाना प्रभारी ने बताया कि चार पलैटों में चोरों की सूचना प्राप्त हुई है संबंधित से प्रार्थना प्राप्त कर कार्यवाही की जा रही है उच्चाधिकारीण तथा फॉर्मसिक टीम द्वारा घटनास्थल का निरीक्षण किया गया है शीघ्र घटना का अनावरण किया जाएगा।

**नोएडा में भूतानी अलफाथम में युवक की मौत**

नोएडा। नोएडा में थान सेक्टर-142 क्षेत्र के सेक्टर-90 स्थित भूतानी अलफाथम बिलिंग्डा में हड्डियां और साथार तां पीरी तेवरों को छोड़ देते हैं। एक युवक ने बिलिंग्डा की 27वीं मैजिल से नींव कूदार आवहन्या कर ली। सूचना पर पहंची पुलिस और बरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने धान बोल दिया। चोर पलैटों से करोड़ों रुपयों की कीमत का सामान चोरी कर फरार हो गए। पीड़ितों की शिकायत पर पुलिस मामले की जाच कर रही है।

थाना फैस 2 क्षेत्र के सेक्टर 182 स्थित पॉकेट 7 में एक साथ

आधा दर्जन से अधिक पलैटों में चोरी की वारदात सामाने आई है। घटना की सूचना के बाद पुलिस महके में हड्डियां मच गया। सूचना पर स्थानीय पुलिस और बरिष्ठ पुलिस अधिकारी मौके पर पहुंचे और अन्वनांश शुरू कर दी। यहां जारी रखा गया है कि कर समीक्षा पलैटों से एक करोड़ से ऊपर की कीमतों का आदेश देते हुए, पीठी ने अपाराधियों को लेखन पर चारों ओर घोरों का आतंक देता है।

इस संबंध में सेंट्रल नोएडा एडीसीपी हिदेश कठेरिया ने बताया कि मौके पर एसोपी को भेजा गया है। मैं कहा और बिजों हूं। आप एसोपी से बात कर लेंगिए। जहां एसोपी से बात करने की कोशिश की गई तो उनका फोन जिते रहे। उन्होंने बेक काल करना मुनासिब नहीं समझा। वहीं इस मामले में थाना प्रभारी ने बताया कि चार पलैटों में चोरों की सूचना प्राप्त हुई है संबंधित से प्रार्थना प्राप्त कर कार्यवाही की जा रही है उच्चाधिकारीण तथा फॉर्मसिक टीम द्वारा घटनास्थल का निरीक्षण किया गया है शीघ्र घटना का अनावरण किया जाएगा।

**नोएडा में भूतानी अलफाथम में युवक की मौत**

नोएडा। नोएडा में थान सेक्टर-142 क्षेत्र के सेक्टर-90 स्थित भूतानी अलफाथम बिलिंग्डा में हड्डियां और साथार तां पीरी तेवरों को छोड़ देते हैं। एक युवक ने बिलिंग्डा की 27वीं मैजिल से नींव कूदार आवहन्या कर ली। सूचना पर पहंची पुलिस और बरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने धान बोल दिया। चोर पलैटों से करोड़ों रुपयों की कीमत का सामान चोरी कर फरार हो गए। पीड़ितों की शिकायत पर पुलिस मामले की जाच कर रही है।

थाना फैस 2 क्षेत्र के सेक्टर 182 स्थित पॉकेट 7 में एक साथ

आधा दर्जन से अधिक पलैटों में चोरी की वारदात सामाने आई है। घटना की सूचना के बाद पुलिस महके में हड्डियां मच गया। सूचना पर स्थानीय पुलिस और बरिष्ठ पुलिस अधिकारी मौके पर पहुंचे और अन्वनांश शुरू कर दी। यहां जारी रखा गया है कि कर समीक्षा पलैटों से एक करोड़ से ऊपर की कीमतों का आदेश देते हुए, पीठी ने अपाराधियों को लेखन पर चारों ओर घोरों का आतंक देता है।

इस संबंध में सेंट्रल नोएडा एडीसीपी हिदेश कठेरिया ने बताया कि मौके पर एसोपी को भेजा गया है। मैं कहा और बिजों हूं। आप एसोपी से बात कर लेंगिए। जहां एसोपी से बात करने की कोशिश की गई तो उनका फोन जिते रहे। उन्होंने बेक काल करना मुनासिब नहीं समझा। वहीं इस मामले में थाना प्रभारी ने बताया कि चार पलैटों में चोरों की सूचना प्राप्त हुई है संबंधित से प्रार्थना प्राप्त कर कार्यवाही की जा रही है उच्चाधिकारीण तथा फॉर्मसिक टीम द्वारा घटनास्थल का निरीक्षण किया गया है शीघ्र घटना का अनावरण किया जाएगा।

**नोएडा में भूतानी अलफाथम में युवक की मौत**

नोएडा। नोएडा में थान सेक्टर-14





**सावधान! मानसून में नहीं  
रखेंगे इन बातों का ख्याल,  
तो हो जाएंगे Stomach  
Infection का शिकार**



**मानसून में बारिश की फुआर के साथ ही मन बाहर का घटपटा खाने के लिए मचलने लगता है लेकिन इस मौसम में पेट के संक्रमण (Stomach Infection) का खतरा काफी बढ़ जाता है। इसकी वजह से दस्त उल्टी पेचिस पेट दर्द आदि की समस्या हो सकती है। इसलिए मानसून में पेट के संक्रमण से बचने के लिए आपको कछ बातें का ख्याल रखना चाहिए।**

मानसून आते ही मन बाहर का चटपटा और तला हुआ खाने का करने लगता है। हालांकि, इस मौसम में उमस और हवा में बढ़ती नदी की वजह से बैक्टीरिया तेजी से बढ़ते हैं और इसकी वजह से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए इस मौसम में पेट के इन्फेक्शन (Stomach Infection) का खतरा काफी बढ़ जाता है। ऐसे में बरसात के मौसम में अपने खान-पान का ख्याल रखना बेहद जरूरी होता है। आइए जानें मानसून में पेट के इन्फेक्शन से बचने के लिए किन साधनियों को ध्यान में रखना चाहिए।

उब्ला हुआ पानी पीए  
मानसून में वॉटर बोर्न डिजीज (Water Borne Disease) काफी तेजी से फैलते हैं। इस मौसम में किटाणु भी तेजी से बढ़ने लगते हैं, जो पाने के पानी को भी दृष्टिकोण से देख सकते हैं। इसलिए पानी को अच्छे से उत्थापित कर पीएं। इससे पानी में मौजूद किटाणु खत्म हो जाएंगे। साथ ही, पानी को खला न छोड़ें। इससे मच्छर उसमें अपने अड़े दे सकते हैं।

बारिश की कुछ बूंदें पड़ती नहीं हैं कि हमारा मन बाहर का खाना खाने के लिए ललचाने लगता है। हालांकि, बाहर खुले में रखे खाने पर मक्कियां बैठती रहती हैं, जिससे वह खाना दूषित हो जाता है और उन्हें खाने से इन्फेक्शन हो सकता है। दूसरी बात स्ट्रीट फूड्स में ताजी सब्जियां ढाली गई हैं या नहीं और उन्हें अच्छे से साफ किया गया है या नहीं, इस बारे में कोई गारंटी नहीं होती। इसलिए मानसून में अपने मन को थोड़ा मारकर, घर का खाना ही खाएं।

**कच्चा खाना न खाएं**  
 मानसन में कच्ची सब्जियों और फलों पर कीड़े और किटाणु पनपने लगते हैं। इसलिए उन्हें कच्चा खाना आपके लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए इस मौसम में सलाद या जूस वौह पीने से परहेज करें और सब्जियों को अच्छे से धोकर और पकाकर ही खाएं।

**प्रोबायोटिक्स खाएं**  
इस मौसम में पेट के इन्फेक्शन से बचने के लिए जरूरी है कि

आपकी गत हेतु बेहतर रहे। इसके लिए अपनी डाइट में प्रोबायोटिक्स जरूर शामिल करें। इनसे पेट में इन्फेक्शन का खतरा कम होगा। इसके लिए दही और छांछ को डाइट में शामिल कर सकते हैं। हालांकि, अगर आपको सर्दी-जुकाम की समस्या है, तो इनकी जगह कैफीर, किमची या अन्य फर्मेटेड फड़स को डाइट में शामिल करें।

जबकि फैलट प्लॉस का डाइट न राखना करा।  
**इम्युनिटी बढ़ाएं**  
 इन्क्रेशन से बचने के लिए जरूरी है कि आप अपनी इम्युनिटी बढ़ाएं। इसके लिए अपनी डाइट में विटामिन-सी, एंटीऑक्सीडेंट्स, फॉलेट, विटामिन-ए, विटामिन-बी और मैनोशियम से भरपूर फूड्स को शामिल करें। इससे आपकी इम्युनिटी बढ़ेगी और आप कम बीमार पहुंचें।

**नेपाल की नयी सरकार के साथ खुले दिमाग से पेश आना होगा।**

भारत और चीन के बीच रास्ता बनाने के अपने वर्तमान जुनून को पार करने के लिए, नेपाल को अपने अंतर्राष्ट्रीय कद और जुड़ाव को व्यापक बनाना होगा। क्षेत्रीय सीमाओं से आगे बढ़ते हुए, काठमांडू को अपने निकटतम पड़ोसियों से परे भी गठबंधन तत्त्वाशाना चाहिए। यह रणनीतिक बदलाव नेपाल को वैश्विक मंच पर उभार सकता है, तथा उसे अंतर्राष्ट्रीय कूटनीति में एक महत्वपूर्ण खिलाड़ी के रूप में स्थापित कर सकता है। नेपाल में सीधीएन (यूएमएल) नेता केपी शर्मा ओली के नेतृत्व में एक नयी सरकार ने सत्ता सभाली है। ओली 21 जुलाई को संसद में विश्वास मत हासिल करने के लिए तैयार हैं। साथ में सीधीएन (यूएमएल) और नेपाली कांग्रेस के गठबंधन के पास निचले सदन में कुल 167 सीटों के साथ एक आरामदायक बहुमत है, जो 138 सीटों की आवश्यक सीमा को पार कर जाता है। इससे ओली का विश्वास मत एक सीधी प्रक्रिया प्रतीत होती है। नेपाल, एक छोटा सा भू-आबद्ध देश है जो अपने ऊचे द्विमालय पर्वतों के लिए जाना जाता है। यह देश भारत और चीन के बीच अपने रणनीतिक स्थान के कारण भी महत्वपूर्ण भू-राजनीतिक महत्व रखता है। इसलिए दोनों देश नेपाल में अपने-अपने प्रभाव के लिए होड़ करते हैं। भारत नेपाल में दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा राजनीतिक मिशन रखता है, जो नेपाल के सामरिक महत्व और देश के मामलों में भारत की गहरी रुचि को रेखांकित करता है। संयुक्त राज्य अमेरिका और कई यूरोपीय देश नेपाल में होने वाले घटनाक्रमों पर बारीकी से नज़र रखते हैं, क्योंकि वे इस क्षेत्र की भू-राजनीति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हालांकि, चीन भी नेपाल में अपने प्रभाव को सक्रिय रूप से बढ़ा रहा है, खास तौर पर विभिन्न बुनियादी ढांचे और विकास अभियानों में जुटा।

परियोजनाओं के जुरिए।  
2015 की घटना के नेपाली संस्करण के अनुसार, भारत ने उस वर्ष नेपाल पर आर्थिक नाकेबंदी लगाई थी, तथा भारत की सीमा से लगे मैदानी इलाकों में रहने वाले मध्येही समुदाय पर नये सविधान के प्रभाव को लेकर चिंता जाताएँ गई थी। इस नाकेबंदी ने दोनों देशों के बीच संबंधों को तनावपूर्ण बना दिया था, लेकिन कई महीनों के बाद इसे हटा लिया गया, जिससे नेपाली जनता की भावना में अधिक संतुलित विदेश नीति दृष्टिकोण की ओर बदलाव आया। केवल शर्मा ओली ने पहले प्रधानमंत्री के रूप में कार्य किया, लेकिन भारत के साथ नेपाल के ऐतिहासिक संबंधों के बावजूद, अपने कार्यकाल के दौरान चीन की ओर झुकाव के लिए उन्हें आलोचना का सामना करना पड़ा। उनके प्रशासन ने चीन के साथ कई समझौतों पर हस्ताक्षर किये, हालांकि भारत तक आसान पहुंच की तलानी में नेपाल के कठिन भूभाग द्वारा उत्पन्न रस्ते चौनौतियों के कारण

# दलित पिछड़ा निशाना है : मुसलमान तो बहाना है!

شہر میں ڈسے یہ سامسیا نہیں ہے۔ کوئی عسکری جاتی نہیں جانتا۔ لیکن اب یہ جو شُرُع آت کی ہے نام لیخانے کی بھارتیتی کے الٹاوا اور پہنچان باتانے کی وہ ڈسے خانے-پینے کا کوئی کام نہیں کرنے دے گا۔ بآکی جگہ نیکری کرنے پر بھی اسسر پडے گا۔ سرکاری نوکریاں تو ختم کر دیں۔ دلیت اونیسی پرایویٹ میں ہی کر رہا ہے۔ یا سرکاری دفتر میں بھی ٹھکرے پر۔ جہاں جاتی پرامان پत्र کو کوئی جس رت نہیں ہے۔ کم تر خدا اور کام جیسا دوستی کر سکتا ہے۔ ڈسالیں ڈسے رخا جا رہا ہے۔ مگر اب پہنچان ڈسے بھی پوچھی جائے گی۔ ڈس سامی دشے میں دو یا تریاں چل رہی ہیں۔ اک امرماناٹ یا ترا جو پوری میسٹل م آبادی کے بیچ سے ہوتی ہوئی جاتی ہے۔ دوسرا کانگڈ یا ترا جو ادیکاٹانگ ہندو آبادی کے بیچ سے ہوتی ہوئی نیکلتی ہے۔ جہاں بیچ-بیچ میں میلی-جڑی آبادی بھی ہے۔ امرماناٹ یا ترا سے کڈے سال پورا نہیں ہے۔ تباہ بھی نہیں رکھی جب کشمیر میں آتکنکا واد چرم پر ثہا۔ جمپو سے کشمیر ہوکر جانے کا ہی مارگ ہے۔ اک بار پاک سماں پر ہیج بول ماجا ہیداں نے یا ترا روکنے کی ڈھمکی دی ہے۔ آشہریت نک رلپ سے دوسرا سب سے بड़ا آتکنکا واد سانگٹن جو کشمیر میں آتکنکا واد شُرُع کرنے والा بھی مانا جاتا ہے جے کے اپل اپ (جمپو کشمیر لیکر رشن فنڈ) ہیج بول کے سامنے خڈا ہو گیا۔ جے کے اپل اپ نے بآکا یادا پرس نوٹ جاری کر کے کہا کہ ہم یا ترا کو سرکشہ دے گے۔ اور اگر ہیج بول نے کوئی گل تی کرنے کی کوئی کوشش کی تو ڈسے یا ترا گانپی ٹھلپیا جائے۔ ۱۴۰۷ نما پا دے گا۔

क इसलाले उसे रखा जा रहा हा मगर अब पहचान  
उससे भी पूछी जाएगी क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि कोई दिलत अपनी जाति नाम के साथ कोई दाबा या खाने-पीने की रेहड़ी, ठेला भी लगा सकता है? मुसलमान तो होटल खोलता है ठेला भी लगाता है। कोई सफाईकर्मी अपनी जाति लिखकर एक छोटा सा खाने-पीने का ठेला भी लगाए तो सोचिए क्या होगा? मुसलमान के यहां तो जाकर खाते हैं मगर उसके यहां खाना तो दूर ठेला ही उठाकर फेंक दिया जाएगा। सेना में चमार रेजिमेंट की मांग हो रही है। जाट रेजिमेंट, राजपृथ रेजिमेंट की तरह। वह होना तो बहुत दूर की बात है। अगर वह अपने नाम से भुट्टा भी बचने लगे तो वहां से भी उसे उठाकर भगा दिया जाएगा। गोदी मीडिया यूपी सरकार के इस फैसले का बड़ा समर्थन कर रहा है। पूछ रहा है कि आपति क्या? वह एक रियलटी चेक कर ले। कांवड़ यात्रा मार्ग पर या कहीं भी एक चमड़े का काम करने वाले के नाम से, एक सफाई करने वाले के नाम से चाय-पौड़े का, दाल-रोटी का या फल की ही सही एक-एक रेहड़ी लगाकर बैठ जाएंदेखें क्या होता है? हां सावधानी के तौर पर डिस्कलेम्पर यह हम जरूर बता देते हैं कि आसपास पहले बांसर का इंतजाम जरूर कर लेना। नहीं तो जो नफरती भीड़ बना दी गई वह रेहड़ी तो फेंकेगी ही, मार-पीट भी करेगी। और उससे

। सजा नहीं हुए हानफरत दर का कहा ल जाएगा। तो नहीं। आजदी के लिए लड़ने वालों ने इस नफरत लड़ते हुए ही देश को एक रखा है। लाल किले में आजाद हिंद फौज के क्रान्तिकारियों का ट्रायल शुरू हो गया था। सहागल, ढिल्हन, शाहनवाज अंग्रेजों की विरासत के काटे यहाँ थे। नेहरू जिसे ये इतना बदनाम करते हैं उन्होंने इन क्रान्तिकारियों का मुकदमा लड़ने के लिए मुद्रत बाद बापस अपना बकालत वाला गला कोट पहना था। गांधी उनसे मिलने गए। तो उन्होंने मैलामू पड़ा कि वहाँ सुबह हिन्दू चाय-सलामान चाय अलग- अलग आती है। गांधी ने पूछा कि आप क्या करते हो। उन्होंने बताया कि हम एक दर्तन में दोनों मिला लेते हैं। और फिर मिल बाट कर लेते हैं। कर्नल ढिल्हन ने अपनी आत्मकथा फ्रम लिया है कि महात्मा गांधी इन्हें खुश नहीं करता। मगर अब फिर उसी विभाजनकारी दौर को बनाने की कोशिश की जा रही है। याद है कोरोना जब रुथा तो मुसलमानों पर आरोप लगाया गया कि वे किंजिहाद कर रहे हैं।

कई पत्रकारों ने एंकरों ने लिखा बोला कि हमने उन्हें धूकते हुए देखा है। तब्लिगी जमात के कई लोग अरपतार कर लिए गए। उन पर कोरोना फैलाने के आरोप लगाए।

वाक्सनशन पर भा सवाल उठ रह हा युवा अचानक गिर कर मर रहे हैं। और फिर अभी पिछल महीने कोर्ट का फैसला आ गया। तब्लिगी जमात पर लगे सब आरोप गलत साबित हुए। सब आरोपियों को बाइज्जत बरी किया गया।लेकिन झुट फैलाना था। फैला दिया। अब फिर वैसे ही थूक की और दूसरी घटित कहानियां चलाई जा रही हैं। अच्छी सरकार लोगों के स्तर को ऊपर ले जाती है। पढाई-लिखाई, नौकरी, स्वास्थ्य, अच्छे जीवन की बातें होती हैं। नफरती सरकारें थूक और उससे भी अशोभनीय चीजों को चर्चा का केन्द्र बना देती है। पिछले दस साल में जितना शब्द गोबर लिखा और बोला गया है पिछले सौ सालों में भी नहीं।अभी बांलादेश में हुए छात्र पुलिस संघर्ष के बाद पता चला कि सैकड़ों भारतीय छात्र भी वहां से वापस आए हैं। यह हाल कर दिया हमारी शिक्षा व्यवस्था का। भारतीय छात्र पढ़ने छोटे -छोटे देशों में जा रहे हैं।लड़ाई थी मोदी और योगी की। लोकसभा चुनाव के कमज़ोर रिजल्ट ने बहुत सारे सवाल खड़े कर दिए। कौन बड़ा है? कौन रहगा? भविष्य किसका है? संघ किसके साथ है? लेकिन जैसा अंग्रेज करते थे हर सवाल का जवाब हिन्दू- मुसलमान में ढूँढ़ने की कोशिश करते थे। असफल हुए। जाना पड़ा। वैसे ही अब ये सरकारें कर रही हैं।

संपादकीय

## संसद सत्र : कठघरे में होगी सरकार

बतलाई जा रही है। भाजपा सरकार जिन दो दलों के समर्थन पर मुख्यतया टिकी हुई है, वे दोनों ही केन्द्र सरकार से भारी-भरकम आधिक पैकेजों की अपेक्षा कर रहे हैं। आंध्रप्रदेश की तेलुगु देसम पार्टी और बिहार का जनता दल यूनाइटेड क्रमशः 16 तथा 12 सांसदों के साथ इस उम्मीद से समर्थन दे रहे हैं कि उन्हें विशेष राज्य का दर्जा दिया जायेगा। हालांकि अब राज्य की यह श्रेणी एक प्रकार से अस्तित्व में नहीं हर्ग गई है लेकिन उसकी भरपाई अगर बड़ी राशि प्रदान करने से होती है तो अन्य राज्यों में सरकार एवं भाजपा के प्रति असंतोष बढ़ेगा, विशेषकर जिन राज्यों में भाजपा को शानदार सफलता लोकसभा और विधानसभा चुनावों में मिली है। ये राज्य हैं- छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश, राजस्थान, ओडिशा आदि। यदि उनके साथ भेदभाव हुआ तो पार्टी अनुशासन के चलते इसकी खुती प्रतिक्रिया चाहे न हो, लेकिन असंतोष बढ़ेगा। केन्द्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण के लिये टीटोडीपी प्रमुख चंद्रबाबू नायडू और जेडीयू सुप्रीमो नीतीश कुमार का साधना चुनाती रहेगा। यह सत्र ऐसी परिस्थितियों में हो रहा है जब न सिफर सरकार कमज़ार है, बल्कि हाल के कई घटनाक्रम इस बात की ओर साफ इशारा कर रहे हैं कि नेरेन्द्र मोदी और उनके मुख्य सिपहसालार यानी केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह की संगठन

र पकड़ छूटी जा रही है। अनेक नेताओं के बयान इस गत की गवाही दे रहे हैं। हालांकि स्थिति फिलहाल अप्स्ट्रेटक तो नहीं कही जा सकती लेकिन यदि ऐसा ही ललता रहा तो वह दिन दूर नहीं होगा कि दोनों पहले संगठन और और फिर सरकार पर अपना नियंत्रण खो बैठेंगे। हाल ही कुछ नेताओं ने जिस प्रकार की बयानबाजियां की हैं वे उनके तो पार्टी की घोषित नीति के खिलाफ हैं या फिर उनके गांधीयों की दिशा मोदी-शाह की ओर है। भारतीय जनता पार्टी गांधी किये जा रहे कुछ कार्यक्रम भी यही बता रहे हैं कि मोदी-शाह की जकड़ अब संगठन पर वैसी नई दिख रही जो कुछ समय पहले तक थी। बहुत सम्भव है कि संसद तकरीबन 20 दिन चलने वाले इस मानसून सत्र में इस गत के और भी सबूत मिलें जिस दौरान सरकार का सामना हल्ते से कहीं अधिक मजबूत विपक्ष के साथ-साथ अपने असंतुष्ट सहयोगियों से हानै जा रहा है। शुरुआत करें तो, श्रम बंगाल के भारतीय जनता पार्टी नेता शुभेन्दु अधिकारी एक भाषण में कहा कि भाजपा को सबका साथ सबका काकास और सबका विश्वास का नारा छोड़ देना चाहिये। उनका इशारा भाजपा की मुस्लिमों को साथ लेने की कभी-भी भार की जाने वाली कोशिशों की तरफ था। उनका बयान जपा के सहयोगी दल टीटीपी को भी नाराज़ कर सकता

है जिसने मुस्लिमों के हक में कई कल्याणकारी कार्यक्रम लाने का एलान कर हालिया चुनावों में जीत दर्ज की है। ऐसे ही, उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा कांवड़ यात्रियों के रास्ते में लगने वाली दुकानों पर मालिकों को अपने नाम लिखने सम्बन्धी जो फरमान जारी किया गया है, वह भी मोदी सरकार की विपक्ष द्वारा ही नहीं वरन् कुछ सहयोगी दलों द्वारा भी धेराबन्दी करने के लिये एक मालक विषय हो सकता है। उल्लेखनीय है कि भाजपा के सहयोगी एवं एनडीए के घटक दल यथा राष्ट्रीय लोक दल, जेडीयू, एनसीपी आदि ने इस निर्णय की आलोचना कर इस निर्देश को वापस लेने का आग्रह किया है। टीटीपी, लोक जनशक्ति पार्टी, एनसीपी (अजित पवार गुट) जैसे दल इसे लेकर अपने मतदाताओं के सम्मने शर्मन्दा हो सकते हैं जो धर्मनिरपेक्षता की नीति पर चलते हैं। यह आदेश न केवल साप्रदायिकता को बल्कि जातिवाद को भी बढ़ाव देने वाला माना जा रहा है। इस समय मोदी के साथ उपर के सीएम योगी आदित्यनाथ की रस्साकशी जारी है। यह मुद्दा जोर-शोर से इस सत्र में उठेगा ही। देखना होगा कि मोदी इसे कैसे हँडल करते हैं क्योंकि यह मामला सहज नहीं है। यदि इस निर्णय को मोदी गलत बताते हैं तो हिन्दुत्वादी मतदाताओं में योगी का कद उनसे बड़ा हो जायेगा।



कई समझौते अभी तक मूर्तरूप नहीं ले पाये हैं।ओली के चीन समर्थक रुख से असंतुष्ट होने के बाद, उनकी सरकार की लोकप्रियता कम हो गई, जिसके कारण 2019 में उह्ये सत्ता से बाहर होना पड़ा। इसके बाद, पुष्टकमल दहल %प्रचंड% ने नेपाली कांग्रेस और सीपीएन (यूप्रमएल) के समर्थन से प्रधानमंत्री की भूमिका संभाली, तथा अपने कार्यकाल के दौरान वह कई अविश्वास प्रस्तावों से निपटे।अब केपी शार्मा ओली के सत्ता में लौटने के साथ, इस क्षेत्र के देश बड़ी बारीकी से देख रहे हैं कि उनका नेतृत्व नेपाल के नाजुक भू-राजनीतिक संतुलन और भारत और चीन के साथ उसके संबंधों को कैसे प्रभावित करेगा। उनका आगामी विश्वास मत आने वाले महीनों में नेपाल के शासन की स्थिरता और दिशा निर्धारित करने में महत्वपूर्ण होगा।नेपाल में एक नई सरकार को एक गंभीर दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है जो बेरोजगारी और शिक्षा जैसे पुराने मुद्दों को संबोधित करे। स्थायी समाधान की कुंजी दीर्घकालिक प्रतिबद्धता और पर्याप्त निवेश में निहित है। नेपाल के शासन में राजनीतिक अस्थिरता की विशेषता रही है, जो राष्ट्र निर्माण और संस्थागत विकास और आर्थिक प्रगति में बाधा डालती है।स्थायी परिणाम प्राप्त करने के लिए नागरिकों,

नीति निर्माताओं और हितधारकों की ओर से धैर्य और प्रतिबद्धता के साथ भागीदारी की आवश्यकता होती है। नेपाल की भविष्य की सफलता वे लिए तर्कसंगत दृष्टिकोण अपनाना और यथार्थवादी अपेक्षाएं निर्धारित करना महत्वपूर्ण है। वर्तमान में, मीडिया और बुद्धिजीवी अक्सर राजनीतिक घटनाक्रमों को सनसनीखेज बनाते हैं, अस्थिरता को बनाये रखते हैं, और राष्ट्रीय विकास के लिए महत्वपूर्ण दीर्घकालिक लक्ष्यों से दूर रखते हैं।

ध्यान भटकता है। नेतृत्व परिवर्तन का आवर्ती चक्र, जिसका उदाहरण केपी शर्मा ओलेर्ड के कार्यकाल में हुए बदलाव हैं, निरंतर चुनावी को दर्शाता है। केवल भू-राजनीतिक पैंतरेबाजी पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, नेपाल की समाजिक का मार्ग आंतरिक चिंतन और एक दशक या उससे अधिक समय तक जमीनी स्तर पर निरंतर प्रयासों पर टिका है। तभी जाकर नेपाल पढ़ोस्सन भारत के साथ संबंधों जैसे बाहरी चिंताओं से सार्थक रूप से जुड़ सकता है। भारत नेपाल में नई सरकार के गठन को द्विपक्षीय संबंधों को मजबूत करने के लिए एक महत्वपूर्ण अवसर के रूप में देखेगा, विशेष रूप से उन क्षेत्रों में जिनमें अपार संभावनाएं हैं। नेपाल का ऊर्जा परिवर्शय, विशेष

रूप से जलविद्युत और नवीकरणीय ऊर्जा में, सहयोग के लिए आशाजनक रस्ते प्रस्तुत करता है। भारत की पर्याप्त बिजली की मांग को देखते हुए, नेपाल की जलविद्युत क्षमताओं का दोहन पारस्परिक रूप से लाभकारी साबित हो सकता है। इसके अलावा, नेपाल के माध्यम से रेल

मार्ग जैसी रणनीतिक अवसरंचनात्मक परियोजनाएं भारत के उत्तर पूर्व में कनेक्टिविटी को बढ़ा सकती हैं, जो चल रही पहलों का पूरक है। इको-ट्रूरिज्म द्विपक्षीय सहयोग के लिए एक और आशाजनक क्षेत्र के रूप में उभर रहा है। नेपाल अन्नपूर्णा रेंज जैसे प्राचीन स्थलों की पेशकश करता है, जो उच्च-बजट बाले यात्रियों के बीच तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। नेपाल के पर्यटन बुनियादी ढांचे में निवेश को बढ़ावा देकर भारत को लाभ होगा। आर्थिक संबंध पहले से ही मजबूत हैं, यह इस बात से स्पष्ट है कि नेपाल भारत को धन भेजने वाला सातवां सबसे बड़ा देश है। आर्थिक सहयोग को और मजबूत करने से छोटे-मोटे विवादों को सुलझाने से परे पर्यास पारस्परिक लाभ मिल सकते हैं। इसलिए, नेपाल के पर्यटन बुनियादी ढांचे में निवेश को बढ़ावा देने से भारत को लाभ होगा। दोनों देशों को विवादास्पद मुद्दों पर ध्यान देने के बजाय आर्थिक तालमेल को अधिकृतम करने की दिशा में काम करना चाहिए।

आधिकरण का दृश्य म काम करना चाहए। नेपाल में नये प्रशासन के आने के साथ ही, आर्थिक समृद्धि और रणनीतिक सहयोग पर आधारित संबंधों को बढ़ावा देने पर जोर दिया जा रहा है। दिव्यांशुयोग मुद्दों को संबोधित करने के अलावा, नेपाल क्षेत्रीय संघर्षों में मध्यस्थ के रूप में महत्वपूर्ण क्षमता रखता है। भारत और चीन के बीच टकराव अक्सर सुर्खियों में रहता है। नेपाल की संघर्षरत दलों के बीच शांति को बढ़ावा देने की क्षमता एक आकर्षक संभावना है।

भारतीय उपमहाद्वीप और दक्षिण एशिया का भू-राजनीतिक परिदृश्य नेपाल की सर्वसम्मति निर्माता के रूप में संभावित भूमिका को रेखांकित करता है। उदाहरण के लिए, पिछले तीन वर्षों में स्पायर्मार के स्थायी सैन्य शासन और नागरिक अशांति और बांग्लादेश में रोहिंग्या संकट के बीच हस्तक्षेप की आवश्यकता है। शांति सुविधाकर्ता के रूप में काठमांडू का उभरना एक उल्लेखनीय उपलब्धि होगी।



# जोड़ों के दर्द से छुटकारे के लिए हफ्ते में 5 बार करें ये मड पैक थेरेपी

**अ**र्थराइटिस यानी गांठिया आज की बदलती जीवनशैली, मोटापा, गलत खानपान आदि वजहों से ये रोग अब केवल बुजुओं तक ही सीमित नहीं रह गया है। बल्कि युवा भी इसका शिकायत होते जा रहे हैं। अर्थराइटिस का सबसे अधिक प्रभाव घुटनों में और उनके बाद कुल्हे की हड्डियों में दिखाई देता है।

बहुत लोग समय-समय पर अपने बदन में दर्द और अकड़न महसूस करते हैं। कभी-कभी उनके हाथों, कंधों और घुटनों में भी सूज और दर्द रहता है साथ ही उन्हें व्याह हिलाने में भी तकनीक होती है। ऐसे लोगों को अर्थराइटिस हो सकता है। कुछ तरह के अर्थराइटिस में जोड़ों में बहुत ज्यादा दर्द होता है। अर्थराइटिस के लक्षण आमतौर पर समय के साथ दिखाई देते हैं, लेकिन अर्थराइटिस का दर्द अचानक भी हो सकता है।

अधिकतर लोग दर्द से छुटकारा पाने के लिए कई तरह की दवाओं का भी उपयोग करते हैं, लेकिन अर्थराइटिस का दर्द एक बार में नहीं जाता। दर्द में राहत मिलने के लिए कई यहाँने भी लग जाते हैं। अर्थराइटिस के दर्द के लिए कई देसी इलाज भी होते हैं लेकिन कई बार वो काम नहीं करते।

## मड पैक थेरेपी

जनरल यूंटेलोजी में मड पैक को एक नेतृत्व प्रोडक्ट है जिसमें मिर्चन का मिक्वर है। मड पैक अर्थोनिक और इन-ऑर्गेनिक से तैयार होता है जो कि बायोलॉजिकल और जियोलॉजिकल तरीके से बनता है। मड पैक वाह लेने से शरीर में काफी आराम मिलता है। नेतृत्व रूप से मिक्वी में ये 5 तब मौजूद होते हैं। ये तब शरीर को शांति और शीतलता के साथ निरोगी बनाते हैं।

मिक्वी को आयुर्वेद में जीवन का अस्तित्व माना गया है। इसे प्राकृतिक चिकित्सा (मड थेरेपी) कहा जाता है। प्राचीन समय से ही वीमारियों को दूर करने के लिए इस थेरेपी का प्रयोग किया जाता है।

मड पैक थेरेपी से दर्द में भी आराम मिलता है। लेकिन मड पैक के तापमान के हिसाब से प्रयोग किया जाता है। 42 डिग्री से 47 डिग्री तक पैक को 15 से 30 मिनट के लिए रखना होता है। इस थेरेपी से कीरीब शरीर में 30 फीसदी तक सूजन कम होती है, 20 फीसदी या उससे ज्यादा वीमारियों कम होती है।



## थेरेपी के फायदे

यूंटेलोजी इंटरेशनल के मुताबिक, अध्ययन में मड पैक थेरेपी से 45 लोगों को यूंटेलोजिकल के दर्द से फर्क पड़ा। मड पैक थेरेपी को एक हफ्ते में बार करना चाहिए और ये थेरेपी करीब 3 हफ्तों तक चलती चाहिए।

इस थेरेपी से कीरीब शरीर में 30 फीसदी तक सूजन कम होती है, 20 फीसदी या उससे ज्यादा वीमारियों कम होती है।

और 20 फीसदी तक जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है। इसमें पता चलता है कि मड पैक थेरेपी अर्थराइटिस के दर्द में मदवार लेती है।

## मड पैक के फायदे

अक्सर लोग सोचते हैं कि मड पैक में सिर्फ मिक्वी और पानी का एक खोल होता है। लेकिन इसके अलावा मड पैक से कई तरह के फायदे भी होते हैं। मड पैक में भारी मात्रा में मिर्चन लेता है जो कि हमारे शरीर के लिए काफी फायदेमंद होता है। बता दें कि मड वाह के लिए 3 तरह के मड का प्रयोग किया जाता है। पलवा जो गम झरनों से बनी हुई कीचड़, दूसरा झील के नीचे बनी हुई कीचड़ और तीसरा जो सुदूर में पाई जाती है।

## दर्द से मिलेगी राहत

जो लोग अर्थराइटिस के दर्द से पीड़ित हैं वो कोशिश करें कि मड पैक थेरेपी का प्रयोग किया जाए। जिससे उन्हें इस थेरेपी के जरिए दर्द से छुटकारा मिल सके। ये थेरेपी आपके शरीर में सूजन को भी कम करने का काम करती है।

## टाइम पास

### रेसिपी



### विधि

रोस्टेड टोमैटो सूप बनाने के लिए सबसे पहले माइक्रोवेव को 180 डिग्री सेंटीग्रेड पर 25-30 मिनट तक प्री-हीट कर लें। दूसरी ओर टमाटर को गोल-गोल पीस में काट लें साथ ही लहसुन भी काट लें। अब बींगंग ट्रे पर टमाटर और लहसुन सेट कर दें। टमाटर पर ऑलिव ऑयल छिक कर 5-10 मिनट के लिए माइक्रोवेव में बेंक कर लें। तब समय के बाद टमाटर को निकालकर हल्का ठंडा होने के लिए रख दें। टमाटर के ठंडा होने के बाद ग्राइंडर जार में टमाटर, लहसुन, काली मिर्च पाउडर, नमक और चीनी डालकर पेर्स बना लें। सूप ज्यादा गाढ़ा हो तो आप पानी मिला सकते हैं। तैयार सूप को एक सूप बाल में निकालकर सर्व करें।

### रेसिपी



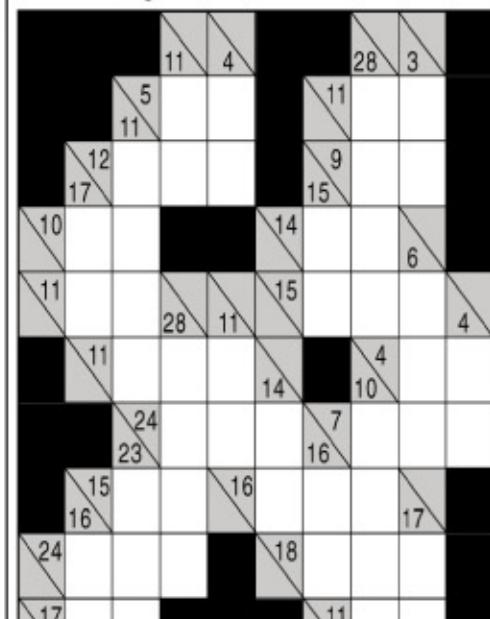
### विधि

हरी याज का राहती बनाने के लिए सबसे पहले दही को कपड़े में बांधकर 4-5 मिनट तक तटकाकर रखें। इसके बाद दही को एक बड़े कपड़े पर या बटन निकाल लें। इसमें याज, टमाटर, कॉर्न, स्वादानुसार नमक, स्वादानुसार काली मिर्च पाउडर आदि जारी कर दें। अधिक तो जीरा पाउडर छिक कर दें। अपिस और चीनी की फिल्म-2 और चीनी लाली की फिल्म-2 और चीनी लाली की फिल्म-3 और चीनी लाली की फिल्म-4 और चीनी लाली की फिल्म-5 और चीनी लाली की फिल्म-6 और चीनी लाली की फिल्म-7 और चीनी लाली की फिल्म-8 और चीनी लाली की फिल्म-9 और चीनी लाली की फिल्म-10 और चीनी लाली की फिल्म-11 और चीनी लाली की फिल्म-12 और चीनी लाली की फिल्म-13 और चीनी लाली की फिल्म-14 और चीनी लाली की फिल्म-15 और चीनी लाली की फिल्म-16 और चीनी लाली की फिल्म-17 और चीनी लाली की फिल्म-18 और चीनी लाली की फिल्म-19 और चीनी लाली की फिल्म-20 और चीनी लाली की फिल्म-21 और चीनी लाली की फिल्म-22 और चीनी लाली की फिल्म-23 और चीनी लाली की फिल्म-24 और चीनी लाली की फिल्म-25 और चीनी लाली की फिल्म-26 और चीनी लाली की फिल्म-27 और चीनी लाली की फिल्म-28 और चीनी लाली की फिल्म-29 और चीनी लाली की फिल्म-30 और चीनी लाली की फिल्म-31 और चीनी लाली की फिल्म-32।

## आज का राशिफल



### काकुरो पहेली - 5020



### लॉफिंग जोड़

अपने पति की हत्या के मामले में कटवरे में खड़ी महिला से न्यायाधीश ने कहा— आपको अपनी सफाई में क्या कहना चाहता है?

महिला : मैं क्या कह सकती हूँ, मेरे यहाँ सफाई तो नौकरीना करती है। इस विषय में इससे ज्यादा जानकारी तो वही दे सकती है।

□ □ □

रमन (प्रेमिका) से— गीता, प्लीज मुझसे शादी के लिए हाँ कर दो ना...! मैं तुम्हारी हड्डी हो देता हूँ। ये थेरेपी आपके शरीर में सूजन को भी कम करने का काम करती है।

प्रेमिका बोली— ये सब तो ठीक है, परंतु मेरी उन बड़ी इच्छाओं को पूरी करूँगा।

प्रेमिका बोली— ये सब तो ठीक है, परंतु मेरी उन बड़ी इच्छाओं का क्या होगा? उसे कौन पूरा करेगा दूसरा पति

□ □ □

एक बार तीन नींगों जंगल में जा रहे थे। घने जंगल के रास्ते में उन्हें भगवान मिले। भगवान ने उन्हें एक-एक वरदान माँगने के लिए कहा।

पहला बोला— मुझे गोरा बना दो।

भगवान— तथास्तु।

दूसरा बोला— मुझे भी गोरा बना दो।

भगवान ने कहा— तथास्तु।

अब तीसरे नींगों के माँगने की बारी थी। उसने वरदान माँगा— इन दोनों को फिर से काला-काला बना दो।

□ □ □

भगवान ने कहा— तथास्तु।

अब तीसरे नींगों के माँगने की बारी थी।

भगवान ने कहा— तथास्तु।

मैं तीसरे नींगों के माँगने की बारी थी।

दूसरा बोला— तथास्तु।

तीसरा बोला— तथास्तु।

चौथा बोला— तथास्तु।

पांचवां बोला— तथास्तु।

छठा बोला— तथास्तु।

पांचवां बोला— तथास्तु।

छठा बोला— तथास्तु।

पांचवां बोला— तथास्तु।

प





# सेहत और सौन्दर्य का रक्षक भूषा

दुरुस्त करता पाचन

कॉर्न में फाइबर यानी भरपूर रेशे होते हैं, ये रेशे भोजन को पचाने के लिए जरूरी हैं। यह कब्ज़ा और पेट में होने वाले केरस की आशका को कम करता है।

प्रचुर मात्रा में खेन्जि

कॉर्न के दानों में भरपूर मिनरल्स पाये जाते हैं, इसमें आयरन, मैग्नीशियम और कॉपर के अलावा फॉस्फोरस भी पाया जाता है। ये तत्व हाँड़ियों के लिए जरूरी हैं, इन तत्वों से हाँड़िया मजबूत होती है, इसका सेवन किडनी की भी मजबूत करता है।

त्वचा को बनाता है चमकदार

कॉर्न लघे समय तक त्वचा को कातिमय रखने में मददगार होता है। एटीआर्सीडेट्स की

प्रचुरता के अलावा इसके तेल में लिनोलिक एसिड होता है।

एनीमिया से करता है बचाव

मक्के में आयरन होता है, आयरन की कमी से एनीमिया हो जाता है और इसके कारण लाल रक्त कणों की संख्या घट जाती है। मक्के में विटामिन-बी और फॉलिक एसिड भी होते हैं जो एनीमिया होने से बचाव करते हैं।

कॉलेस्ट्रॉल करता है कॉलेस्ट्रॉल

कॉलेस्ट्रॉल ऐसा पदार्थ है, जो बढ़ने पर नुकसाद पहुंचाता है, कॉलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं गुड औलेस्ट्रॉल (एचडीएल) और बैड कॉलेस्ट्रॉल (एलडीएल)।

कॉलेस्ट्रॉल को पकाकर भी खाया जाता है, वही यह पेट को ठीक करता है।

रखते और कॉलेस्ट्रॉल को कटोल करते हैं।

कॉर्न में प्रचुर मात्रा में फाइबरोकॉमिकस्स होते हैं जो कैसर होने के कारणों को रोकते हैं।

कॉर्न में आयरन होता है, आयरन की कमी से एनीमिया हो जाता है और इसके कारण लाल रक्त कणों की संख्या घट जाती है। मक्के में विटामिन-बी और फॉलिक एसिड भी होते हैं जो एनीमिया होने से बचाव करते हैं।

इसुलिन नहीं लेते, कॉर्न उनके डायबिटीज पीड़ियों के कटोल करते हैं।

मक्के में जूजूट केरोटोनोइड आयों की ज्योति बढ़ाने के साथ ही विटामिन ए भी उपलब्ध करता है, मक्के के दानों यानी भूषा को पकाकर भी खाया जाता है।

भूषा दानों की बेहतर एक्सरसराइज होती है,

वही यह पेट को ठीक करता है।

सौन्दर्य का साथी

कॉर्न तरह के कॉस्मेटिक्स प्रोडक्ट्स बनाने में कॉर्न स्टार्च का प्रयोग किया जाता है। साथी,

मुद्दा जिसे कॉर्न या मक्के

सेहत के लिए बेहद फायदेमंद

है। कई खतरनाक रोगों से

रक्षा तो करता ही है सौन्दर्य

को भी बरकरार रखता है।

मुद्दा जिसे कॉर्न और मक्के

में कहा जाता है, का प्रयोग

तरह-तरह के ट्यूंजन बनाने

में किया जाता है। यह ऐसा

अनाज है जो स्वाद के साथ-

साथ सेहत के लिए भी

फायदेमंद होता है। मक्के का

आटा कॉलोन फैसल के

खतरे को कम करता है।

# सावधान कैलिशियम की कमी खतरनाक

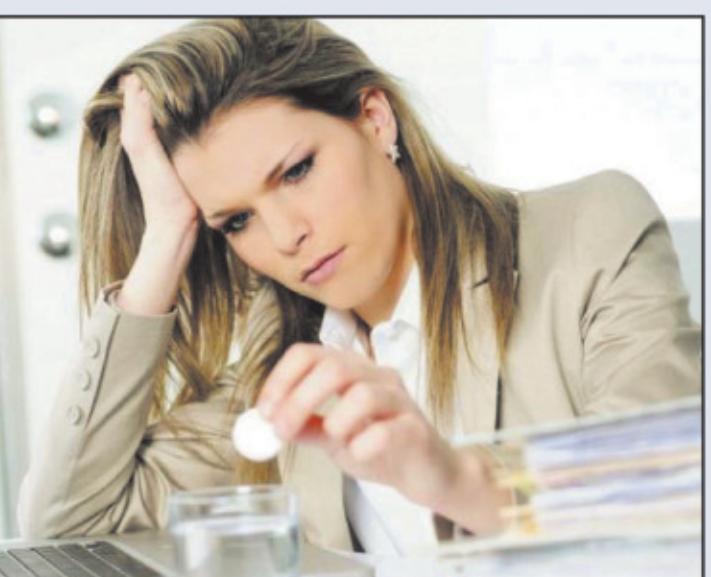
हाँड़ियों और दांतों के लिए कैलिशियम जरूरी है, इसकी कमी ऑस्टिटोपोरोसिस का कारण बनता है, सभी जानते हैं कि मजबूत हाँड़ियों और दांतों के लिए कैलिशियम जरूरी है। कैलिशियम कॉलोन (मलाशय) से विदेशी चीजों को बाहर निकालने में मदद करने के साथ ही यह हमारी तत्काल तरह के लिए भी जरूरी है, अगर किसी कारण में शरीर में कैलिशियम की अपीली होती है तो यह ऑस्टिटोपोरोसिस का कारण बनता है, एक नये अध्ययन के अनुसार, इस आवश्यक मिनरल की कम मात्रा लेने से आपको हाइपर पैराश्याराइडिज्म (पीएचीटी) जो एक तरह की हार्मोन लंडीशन है, हो सकती है, अगर समय रहते इसका डिलाज न किया गया तो आपकी हाँड़ियों का कैलिशियम सुख सकता है, हार्वर्ड मैडिकल स्कूल के इस अध्ययन में पाया गया कि यो मिलाइंग फल और सॉलीडेंस के जारी ज्यादा कैलिशियम ग्रहण करती है, उनमें पीएचीटी, पैराश्याराइड हार्मोन के अनियन्त्रित रिसाव का कारण होता है, होने का खतरा कम हो जाता है, आप अपने भोजन और दूसरी सामग्री में कैलिशियम की मात्रा को थोड़ी सावधानी से बढ़ा सकते हैं।



सॉफ्ट ड्रिंक कम - अत्यधिक मात्रा में कार्सोरेस के कारण सॉफ्ट ड्रिंक्स शरीर के कैलिशियम ग्रहण करने की स्थिति में बाधा लगता है, साथ ही, पिज़्जा, चिप्स या दूसरे सॉलीटी फूड्स के साथ सॉफ्ट ड्रिंक के सेवन से भी कैलिशियम अवैश्वेषिक मात्रा पहुंचती है क्योंकि इससे बढ़ा द्वारा कैलिशियम यूनिट के जरिये नहीं होता है, साथ ही, सॉलीटी का सेवन ब्रॉकली, सलाद वा पता, पता गोमी और दूसरी पीठे दार सब्जियों का लेकिन स्वस्थ याहू है कि हीरी सब्जियों में पाया जाने वाला कैलिशियम डायट्री उत्पाद की तुलना में शरीर में आसानी से अवश्योपित नहीं हो पाता क्योंकि इसमें कैमिकल लागता है, हालांकि यह कोई बढ़ा मुद्दा नहीं है कि आप अपनी डायट में अनुसार सॉलीटी खो देते हैं, इस बात का विरोध करते हुए कई एक्सपर्ट्स अब इस बात की सलाह देते हैं कि लिए अपने विटामिन-डी और चीज़ों की बेहतर एक्सपर्ट्स जो कैलिशियम से बहर नहीं हैं। विटामिन-डी विटामिन-डी बेहद जरूरी है और इसका कैलिशियम के साथ सह-क्रियाशीलता का संबंध है।

धूप- विशेषज्ञों के अनुसार, सॉलीटी के दोनों विटामिन-डी की कमी के कारण 2 से 4 प्रतिशत मरीजों की पहचान हो सकती है, कैलिशियम उत्पाद जो कि कई तरह के कॉस्मेटिक्स को बनाने के लिए प्रयोग किया जाता रहा है अब इनके स्थान पर कॉर्न के उत्पाद का प्रयोग किया जाने लगा है।

कॉर्न कम - लॉरी का अत्यधिक सेवन करने से कैलिशियम उत्सर्जन की दर बढ़ने के कारण हाँड़ियों कमज़ोर हो सकती हैं, अत्यधिक इस खाने के लिए दिनार में कैवर दो कप की लॉरी पियें। उच्च प्रोटीन से सावधान-जिनकी डायट में एनीमल प्रोटीन ज्यादा होता है, वास्तव में उनकी हाँड़ियों से कैलिशियम का लागत होने लगता है, ऐसा इसलिए है, क्योंकि प्रोटीन ऐसे तत्त्वों को लोडता है जो एसिडिक होते हैं और हमारे शरीर में मौजूद कैलिशियम उत्पाद जारी करता है, अगर आप अत्यधिक रेड मीट और अंडे का सेवन करते हैं तो आपको ज्यादा मात्रा में कैलिशियम लेने की जरूरत है।



## थायराइड से सबसे ज्यादा पीड़ित महिलाएं

थायराइड की बीमारी तेजी से बढ़ रही है, आंकड़ों की बात करें तो सब वाच करोड़ लोग देश में थायराइड की बीमारी से पीड़ित हैं, इनमें 80 प्रतिशत महिलाएं हैं, आश्वर्य की बात है कि 8-10 प्रतिशत मरीजों की पहचान हो सकती है, थायराइड बीमारी तीन प्रकार की होती है, थायराइड ग्रथि से हार्मोन बनना बढ़ा या कम हो जाय तो इसे हाइपोथायराइडिज्म कहते हैं हैं जबकि थायराइड हार्मोन की मात्रा अधिक बनने लगती है तो उसे हाइपरथायराइडिज्म कहते हैं हैं जबकि तीसरी बीमारी धैर्य है, हाइपोथायराइडिज्म के मरीजों की संख्या सबसे अधिक होती है।

क्या है थायराइड?

थायराइड एक इंडोक्रीन ग्रथि होती है जो गर्दन के निचले हिस्से में एडमर्स एप्पल के टीके नीचे होती है, इसका काम थायरोकॉविसन हार्मोन बनाकर खुन तक पहुंचाया है जिससे शरीर का मेटाबोलिज्म नियंत्रित होता है, शरीर में थायराइड हार्मोन की मात्रा कम हो जाय तो यह विटामिन डी की उत्पादन की कमी के कारण होती है, थायराइड ग्रथि से पिट्यूटरी ग्रथि हाइपोथायरोथेलमस से नियंत्रित होती है, हाइपोथायराइडिज्म में टीएसएच का स्तर बढ़ जाता है और टी3 व टी4 की मात्रा बढ़ जाती है, और टी3 व टी4 की मात्रा हाइपरथायराइडिज्म में टीएसएच का स्तर बढ़ और टी3 व टी4 की मात्रा बढ़ जाती है।

### हाइपोथायराइडिज्म

लक्षण - हमेशा थकान महसूस होना, बिना कारण वजन बढ़ना,

डिप्रेशन या अवसाद होना, हमेशा ठंडे लगना, पेट में कब्ज़ बना रहना, अंजीब तरह का दर्द महसूस होना, मासिक सावधान का अधिक होना, एकाग्रता की कमी होना, त्वचा और बाल रुखे होने जाना।

कारण - आयोडिन की कमी (एंडेमिक गोवाएटर) हाशीमी टोथायरोडाइटिस, सर्जरी या रेडियो आयोडिन थेरेपी के बाद, कुछ प्रकार की दवाइयों का सेवन।

### थायराइड ग्रथि का आकार बढ़ने से होता है धैर्य

थायराइड ग्रथि का आकार बढ़ने की ही धैर्य कहते हैं, इसमें थायराइड





# अजय देवगन

इस साल की शुरुआत से ही अपनी फिल्मों को लेकर जो एक्टर्स खूब सुर्खियों में हैं, अजय देवगन की अगली फिल्म पर बड़ा अपडेट

उसमें सबसे पहला नाम है- अजय देवगन का. बजह है रिलीज हो चुकी वो फिल्में, जिसमें से 'शैतान' को जबरदस्त रिस्पॉन्स मिला. वर्ही कॉन्सेप्ट अच्छा होने के बावजूद एक फिल्म पिट गई, जो थी- 'मैदान'. खैर, इसकी कोई एक बजह नहीं रही. कलैश से लेकर दर्शकों का मृड़ज इस फिल्म को ले डूबा. इस साल अजय देवगन की जो 2 बड़ी फिल्में आने वाली हैं, उसमें- 'आँरों में कहां दम था' और 'सिंधम अगें' शामिल हैं. वर्ही कई अपक्रियां प्रोजेक्ट्स की शूटिंग वो शुरू कर चुके हैं, जिसका बेसब्री से इंतजार किया जा रहा था. इन्हीं में से एक है 'सन ऑफ सरदार 2'. फिल्म को लेकर ऐसा अपडेट आया है, जिसे सुनकर फैन्स खुशी से उछल पड़ेंगे. साल 2012 में एक फिल्म आई, नाम था- सन ऑफ सरदार. अजय देवगन के अलावा फिल्म में संजय दत्त, सोनाक्षी सिन्हा, जूही चावला और सलमान खान ने काम किया था. हालांकि, भाईजान का फिल्म में कैमियो था. फिल्म का बजट 30 करोड़ रुपये था, जिसे बॉक्स ऑफिस पर शानदार रिस्पॉन्स मिला. इसके बाद भेकर्स ने इसके सीक्कल का एलान किया. पहले तक महज खबरें थीं, पर हाल ही में सबकुछ कंफर्म हो गया. इसी बीच फिल्म की शूटिंग शुरू हो गई है.

**करण कुंद्रा**

# निया शाम्रा

**के साथ लौट आए  
रियलिटी शो के अच्छे  
दिन, कौन रहे इस हफ्ते  
के टॉप 5 शोज**

सलमान खान के बिंग बॉस के बाद पिछले कुछ महीनों से कोई भी रियलिटी शो टीआरपी चार्ट पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा पाया था। लेकिन अब कलर्स टीवी के कुकिंग शो 'लाप्टर शेफ' ने शानदार रेटिंग के साथ रियलिटी शो की टॉप 10 शो की रैंकिंग में एंट्री कराई है। भारती सिंह इस मजेदार कुकिंग रियलिटी शो को होस्ट कर रही हैं, तो करण कुंद्रा-अर्जुन विजलानी, अली गोनी-राहुल वैद्य, सुदेश लहरी-निया शर्मा, अंकिता लोखंडे-विक्की जैन, जनत जुवैर-रीम समीर और कश्मीरा शाह-कृष्णा अभिषेक की जोड़ियां इस शो में बताँर कंटेस्टेंट शामिल हुई हैं। रिफेशिंग कंटेंट और यूनिक कॉन्सेप्ट की वजह से ऑडियंस को भी ये शो पसंद आ रहा

को भी पीछे छोड़ सकता है। अब बात करते हैं इस हफ्ते के टॉप 5 शोज की, क्या है नए शो का हाल ?

हमेशा की तरह 2.6 की रेटिंग के साथ इस हफ्ते भी स्टार प्लस का सीरियल अनुपमा नंबर वन पर है। 2.3 की रेटिंग के साथ झनक ने नंबर दो का स्थान अपने नाम किया है। इस हफ्ते टीआरपी चार्ट के तीसरे नंबर पर छलांग लगाने वाले 'ये रिश्ता' क्या कहताता है की रेटिंग 2.2 और उड़ने की आशा-गुम है किसी के प्यार में की रेटिंग 2 है। इन तमाम शो के साथ कलर्स टीवी पर नमिश तनेजा का नया शो 'मिश्री' भी ऑन एयर हुआ था, इस शो की ओपनिंग टीआरपी 1.2 है। पिछले हफ्ते मंगलवार से शुक्रवार तक गुजरात इलाके में सोनी और सब टीवी का सारण बंद हुआ था और इन चैनल के बंद होने का सीधा फायदा स्टार प्लस और लर्स टीवी के शो को हुआ था।

www.w3.org/2001/XMLSchema

**12 साल बाद सलमान खान और संजय दत्त कुछ ऐसा करने वाले हैं, जो इंडस्ट्री को हिलाकर रख देगा !**



जब-जब एक ही मंच पर सलमान खान और शाहरुख खान दिखते हैं, तो फैन्स की खुशी का ठिकाना नहीं रहता. ऐसा होना लाजमी भी है क्योंकि बॉलीवुड के करण-अर्जुन वेहद कम एक साथ नजर आते हैं. हालांकि, ऐसी ही एक और बड़ी जोड़ी है, जिन्हें देखने का दर्शक बीते 12 साल से इंतजार कर रहे हैं, वो कोई और नहीं बल्कि- *Salman Khan* और *Sanjay Dutt* हैं. दोनों एक्टर्स 'रेडी', 'ओम शांति ओम', 'यह है जलवा' और 'चल मेरे भाई' समेत कई फिल्मों में दिखे हैं. अब 12 साल बाद दोनों एक प्रोजेक्ट पर साथ काम करने वाले हैं. फिल्मों के अलावा सलमान खान और संजय दत्त की बोन्डिंग भी काफी जबरदस्त हैं. दोनों ने आखिरी बार साल 2012 में साथ काम किया था. हालांकि, 'सन ऑफ सरदार' में सलमान खान का महज कैमियो था. इसी बीच जिस नए प्रोजेक्ट में संजय दत्त और सलमान खान साथ काम करने वाले हैं, वो सिंगर एपी छिल्कों के साथ होगा.

सलमान खान-संजय दत्त फिर आएंगे साथ

सलमान खान और संजय दत्त को एक साथ किसी बड़े प्रोजेक्ट में देखने का फैन्स बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इसी बीच टाइम्स नाड़ का एक रिपोर्ट सामने आई है, इससे पता लगा कि, दोनों सुपरस्टार जल्द एक प्रोजेक्ट पर काम शुरू करने वाले हैं। इसके लिए सलमान खान के पनवेल बाले फार्म हाउस पर मीटिंग्स भी चल रही हैं। इस रिपोर्ट में यह भी कहा जा रहा है कि, सलमान खान और संजय दत्त दोनों एक-दूसरे को पसंद करते हैं, वहीं, साथ में इस प्रोजेक्ट पर काम करने के लिए भी इच्छुक हैं। हालांकि, यह कोई फिल्म नहीं है बल्कि एक म्यूजिक प्रोजेक्ट होगा। यह एक स्पेशल सॉन्ग है, जिसके लिए सलमान खान और संजय दत्त को अप्रौच किया गया है। इस रिपोर्ट में यह दावा भी किया गया है कि इस गाने के लिए सलमान खान और संजय दत्त जल्द सिंगर एपी डिल्स के साथ कोलीबोरेट करने वाले हैं। दोनों इस गाने में डांस करते हुए भी नजर आएंगे। हालांकि, फैन्स इस प्रोजेक्ट पर ज्यादा जानकारी का इंतजार कर रहे हैं।

**सलमान-संजय दत्त के प्रोजेक्ट्स**

सलमान खान इस वर्क अपनी अगली फिल्म की तैयारियां कर रहे हैं, जो है- *Sikandar*. फिल्म को ए आर मुरुगादास डायरेक्ट कर रहे हैं, वहाँ साजिद नाडियाडवाला इसे प्रोड्यूस कर रहे हैं, फिल्म में सलमान खान के अपेजिट रशिमका मंदाना नजर आ रही हैं, वहाँ, पिक्चर का एक शेड्यूल पूरा हो चुका है, फिलहाल दूसरे शेड्यूल के लिए सेट तैयार किए जा रहे हैं, इस फिल्म के लिए सलमान खान ने काफी तैयारियां की हैं, उसके पांचे की वजह हैं उनकी पिछली 2 फिल्में दरअसल दोनों ही पिक्चर अच्छा पफार्म नहीं कर पाई थी।

ਹਾਂ ਮਹੀਨੇ ਬ੍ਰੇਕਅਪ ਕਰ ਲੇਤੀ ਥੀ  
ਜਾਨਵੀ ਕਪੂਰ, 2-3 ਮਹੀਨੇ ਤਕ  
ਸਦਮੇ ਮੌਂ ਰਹਿੰਦੇ ਥੇ ਸ਼ਿਖਰ ਪਹਾਡਿਆ



जान्हवी कपूर अपनी प्रोफेशनल ही नहीं बल्कि पर्सनल लाइफ को लेकर भी चर्चा में रहती हैं। उन्हें अब सर शिखर पहाड़िया के साथ स्पॉट किया जाता है, दोनों हाल ही में अनंत अंबानी और गाधिका मचेंट की शादी में भी साथ में पहुंचे थे, हालांकि दोनों ने कभी अपने रिलेशनशिप को ऑफिशियली अनाउंस नहीं किया है, अब जान्हवी कपूर ने अपनी लव लाइफ को लेकर बात की और बताया कि उनका फर्स्ट ब्रेकअप कैसा था, उन्होंने बताया कि शिखर पहाड़िया ही वो शख्स हैं, जिन्होंने उनका दिल पहली बार तोड़ा था, जान्हवी ने अपने रिलेशनशिप को लेकर बताया कि शिखर के साथ उनका ब्रेकअप क्यों हुआ था, उन्होंने कहा, मेरे शुरूआती कुछ सालों में हर महीने मैं इस शख्स से ब्रेकअप कर लेती थी, पहले दो या तीन महीने वो सदमे में रहते थे, लेकिन उसके बाद, वो कहते थे, हाँ ठीक है फिर मैं रोते हुए और सारी कहते हुए उनके पास वापस जाती थी, मुझे समझ नहीं आता था कि मेरा दिमाग इस तरह क्यों काम कर रहा था, यह बहुत एक्सट्रीम लेवल पर था।

किसने तोड़ा दिल

इसके साथ ही जान्हवी ने ये भी कहा कि शिखर ने उनका दिल तोड़ा, लेकिन आखिरकार उन्होंने ही इसे वापस जोड़ा। उन्होंने कहा, मेरी जिंदगी में सिर्फ एक बार दिल टूटने जैसे कुछ हुआ। लेकिन फिर वही शख्स वापस आया और मेरे दिल को जोड़ दिया। इसलिए, सब कुछ ठीक था। जान्हवी ने बॉलीवुड में आने से पहले शिखर को सालों तक डेट किया। इसके बाद शशांक खेतान की 2018 की रोमांटिक ड्रामा 'धड़क' की शूटिंग के बहुत उन्होंने अपने को-एक्टर ईशान खट्रू को डेट करना शुरू कर दिया था। ईशान से ब्रेकअप के बाद उन्होंने शिखर से फिर से पैचअप कर लिया।

ਤੁਲਾਡਾ

जान्हवी अपनी अगली फिल्म 'उलझ' की रिलीज के लिए तैयार हैं। इसके ट्रेलर में जान्हवी सुहाना के रोल में नजर आई, जो सबसे कम उम्र की डिप्टी हाई कमिश्नर हैं और कड़ी निगरानी में लंदन हाई कमीशन में एक मुश्किल मिशन को अंजाम दे रही हैं। उनकी इस फिल्म को सुधांशु सरिया ने डायरेक्टर किया है। फिल्म के डायलॉग अतिका चौहान ने लिखे हैं। उनकी ये फिल्म 2 अगस्त को सिनेमाघरों में आएंगी।