



आधुनिक समाचार

हिन्दी साप्ताहिक संस्थापक:- श्री महेन्द्र अरोरा

खेल: भारत के पक्ष में आया श्रीलंका तो पाकिस्तान...

वर्ष-12 अंक-24

प्रयागराज, रविवार 11 जून 2023 से शनिवार 17 जून 2023 तक

पृष्ठ- 8 मूल्य: 3 रुपये

सिनेमा:48 की उम्र में भी फिट और ग्लैमरस हैं शिल्पा...

संक्षिप्त समाचार

जम्मू-कश्मीर के सांबा में अंतरराष्ट्रीय सीमा के मिली पुरानी बारूदी सुरंग सांबा/जम्मू। जम्मू कश्मीर में पुलिस की मदद से भारतीय सेना को एक बड़ी सफलता मिली है। जम्मू-कश्मीर के सांबा में एक पुरानी बारूदी सुरंग का पता चलने के बाद उसे नष्ट कर दिया गया है। जम्मू-कश्मीर के सांबा जिले में अंतरराष्ट्रीय सीमा के पास शनिवार को एक पुरानी बारूदी सुरंग को नष्ट कर दिया गया। पुलिस अधिकारियों ने यह जानकारी दी। अधिकारियों ने कहा कि अनुमान है कि दो दशक पहले एक घुसफेठ-रोधी बाधा प्रणाली के तहत यह बारूदी सुरंग बिछाई गई थी। इसे बसंतर के पास पुपुर चौकी के निकट एक किसान ने देखा था। अधिकारियों के अनुसार, सेना को इसकी सूचना दी गयी और बाद में बम-निरोधक दस्ते के विशेषज्ञों द्वारा नियंत्रित विस्फोट में बारूदी सुरंग को नष्ट कर दिया गया। इस बीच, पुलिस ने कटुआ जिले में अंतरराष्ट्रीय सीमा के पास हौरानगर सेक्टर से एक विमान के आकृति का पाकिस्तानी गुब्बारा बरामद किया है। अधिकारी ने कहा कि पीआईई (पाकिस्तान इंटरनेशनल एयरलाइंस) के लोगो वाला सफेद और काले रंग का गुब्बारा सीमा पार से इस तरह आया था।

पीएम मोदी की डिग्री विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर उपलब्ध नहीं

नई दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने मार्च में अपने आदेश की समीक्षा के लिए गुजरात उच्च न्यायालय का रुख किया है। अहमदाबाद की एक अदालत ने दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल और राज्यसभा सदस्य संजय सिंह को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की डिग्री के संबंध में व्यंग्यपूर्ण और अपमानजनक टिप्पणी को लेकर आपराधिक मानहानि के मामले में 13 जुलाई को अदालत के समक्ष पेश होने को कहा है। न्यायमूर्ति बीरेन वैष्णव की अदालत ने शुक्रवार को मामले को स्वीकार किया और प्रतिवादी गुजरात विश्वविद्यालय, भारत संघ, मुख्य सूचना आयुक्त और तत्कालीन सीआईसी आयुक्त प्रोफेसर एम श्रीधर आचार्य को नियम जारी किया। उम्मीद है कि अदालत इस मामले की अगली सुनवाई 30 जून को करेगी। 31 मार्च को गुजरात हाई कोर्ट ने केंद्रीय सूचना आयोग के उस आदेश को निरस्त कर दिया। जिसमें आईटीआई (कूड) के तहत डिग्री देने की बात कही गई थी। कोर्ट ने इसके साथ ही दिल्ली के मुख्यमंत्री पर 25 हजार रुपये का जुर्माना भी लगाया था। केजरीवाल द्वारा दायर की गई समीक्षा याचिका में कहा गया है कि जबकि अदालत ने रिपोर्ट किया था कि पीएम मोदी की डिग्री विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर उपलब्ध है।

पेंटागन बता रहा ऐतिहासिक यात्रा, पीएम मोदी के आगामी दौरे पर क्या-क्या होगा? किन-किन मुद्दों पर होगी बात

नई दिल्ली (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 21 से 24 जून तक अमेरिका के दौरे पर रहेंगे। दोनों देशों के रिश्तों के लिहाज से इस दौरे को काफी अहमियत दी जा रही है। इस बीच, अमेरिका की तरफ से एक बड़ा बयान सामने आया है। इसमें व्हाइट हाउस ने बताया कि पीएम मोदी के आगामी दौरे पर क्या-क्या होगा? किन-किन मुद्दों पर दोनों देशों के प्रमुखों के बीच बातचीत होगी? पेंटागन ने कहा है कि इस महीने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अमेरिका यात्रा द्विपक्षीय संबंधों के लिए नए मानदंड स्थापित करेगी और रक्षा सहयोग और भारत के स्वदेशी सैन्य औद्योगिक आधार को बढ़ावा देने के लिए कुछ बड़ी, ऐतिहासिक और रोमांचक घोषणाएं होने की संभावना है। प्रधानमंत्री मोदी इस महीने राष्ट्रपति जो बाइडेन और प्रथम महिला जिल बिडेन के निमंत्रण पर अमेरिका की अपनी पहली राजकीय यात्रा पर जाएंगे। 21 जून से शुरू होने वाली अपनी चार दिवसीय यात्रा के दौरान, अमेरिकी राष्ट्रपति और प्रथम महिला 22 जून को राजकीय रात्रि भोज के लिए मोदी की



मेजबानी करेंगे। हिंद-प्रशांत सुरक्षा मामलों के रक्षा सचिव एली रैटनर ने सेंटर फॉर न्यू अमेरिकन सिन्क्रोरिटी में एक पैनल चर्चा के दौरान कहा कि जब प्रधानमंत्री मोदी महीने के अंत में राजकीय यात्रा के लिए वाशिंगटन आएंगे, तो मुझे लगता है कि यह संबंधों

के लिए नए मानदंड स्थापित करने वाली एक ऐतिहासिक यात्रा होगी। मुझे लगता है कि इसे (यात्रा) उसी तरह से देखा जाएगा जैसे इस साल की शुरुआत में जापान टू फ्लस टू रिश्ते में एक महत्वपूर्ण क्षण था। रैटनर ने कहा कि अमेरिकी रक्षा मंत्री

लॉयड ऑस्टिन ने हाल ही में कई द्विपक्षीय मुद्दों को आगे बढ़ाने और विशेष समझौतों और पहलों को अंतिम रूप देने के लिए प्रधान मंत्री की वाशिंगटन यात्रा के लिए जमीन तैयार करने के लिए भारत का दौरा किया, जिस पर दोनों देश काम कर रहे हैं।

उम्र 8 साल, उपलब्धि- 8 वर्ल्ड रिकॉर्ड, जानिए इस अब्दुत बच्चे के बारे में जिसने 1700 पंच मारकर बनाया रिकॉर्ड

नई दिल्ली। आमतौर पर आठ वर्ष की उम्र में बच्चे घर से लेकर स्कूल जाने और फिर खेलने के बारे में सोचते हैं। उनके लिए पढ़ाई के बाद अपने दोस्तों के साथ खेलना ही सबकुछ होता है। मगर कुछ बच्चे

स्तर पर इन रिकॉर्ड को अपने नाम कर शानदार उपलब्धि हासिल की है जिससे हर तरफ खुशी है। मार्टिन अब तक आठ विश्व रिकॉर्ड और तीन एशिया रिकॉर्ड हासिल कर चुका है।



विरले होते हैं जो अपनी छोटी उम्र में बड़ी उपलब्धियां हासिल कर लेते हैं, जो बड़ों के पास भी नहीं होती हैं।

आज ऐसे ही एक बच्चे के बारे में बात करेंगे जिसकी उम्र तो महज आठ वर्ष है मगर उसने ये साबित किया है कि कुछ पाने के लिए उम्र तो रोड़ा नहीं बल्कि सिर्फ एक नंबर ही होती है। ये बच्चा है सोनीपत का रहने वाला मार्टिन, जिसने सिर्फ आठ वर्ष की उम्र में खस उपलब्धि हासिल की है। उसके पास आज आठ वर्ल्ड रिकॉर्ड हैं। मार्टिन ने विश्व

बता दें कि मार्टिन ने ये उपलब्धि किंग बॉक्सिंग में हासिल की है। लॉकडाउन के दौरान ही मार्टिन ने किंग बॉक्सिंग सिखना शुरू किया। उस समय मार्टिन के इतनी महारत छह साल की थी। उसने इस दौरान रोज इसकी प्रैक्टिस की, जिसके बाद उसने इस कला में इतनी महारत हासिल कर ली कि अब वो कई रिकॉर्ड अपने नाम हासिल कर चुका है। सिर्फ यही नहीं उसकी युवा शानदार उपलब्धि और वर्ल्ड रिकॉर्ड को देखते हुए उसे लंदन के पार्लियामेंट से सम्मानित किया गया

पुतिन ने कर दिया ऐलान, रूस जुलाई में बेलारूस में तैनात करेगा सामरिक परमाणु हथियार

नई दिल्ली (एजेंसी)। रूस 7-8 जुलाई को विशेष भंडारण सुविधाओं के तैयार होने के बाद बेलारूस में सामरिक परमाणु हथियारों की तैनाती शुरू कर देगा। राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने शुक्रवार को कहा कि सोवियत संघ के पुतन के बाद से रूस के बाहर मांस्को का पहला कदम है। मार्टिन ने तीन मिनट में 1700 बार पंच मारे और इस रिकॉर्ड को बनाया है। बता दें कि मार्टिन के पिता खुद भी पूर्व राष्ट्रीय खिलाड़ी रह चुके हैं और उनके प्रोत्साहन से ही मार्टिन ने किंग बॉक्सिंग की ट्रेनिंग लेने की शुरुआत की थी। बता दें कि मार्टिन ने दो नए रिकॉर्ड भी बनाए हैं जो भारत और एशिया के लिए भी बड़ी उपलब्धि है। मार्टिन ने व्यापक रूप से वाहवाही बढ़ाई है और कई लोगों के लिए प्रेरणा के स्रोत के रूप में देखा जाता है। मार्टिन मलिक की उपलब्धियों से प्रभावित होकर, ओलिंपिक स्वर्ण पदक विजेता नीरज चोपड़ा ने रात के खाने और प्रशिक्षण सत्र के लिए निमंत्रण दिया। नीरज चोपड़ा ने खुशी जाहिर की और उन्हें खेल जारी रखने के लिए प्रोत्साहित किया। नीरज ने मार्टिन को आश्वासन दिया कि वह उसका समर्थन करेंगे और उसे विश्वास था कि उसमें भविष्य में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने की क्षमता है।

सैंगोल को लेकर बीजेपी का दावा है फर्जी? मठ प्रमुख ने अपने इंटरव्यू में ऐसा क्या कह दिया

नई दिल्ली (एजेंसी)। कांग्रेस नेता जयराम रमेश ने 9 जून को तमिलनाडु स्थित एक धार्मिक संस्था के प्रमुख के हवाले से एक साक्षात्कार का हवाला देते हुए कहा कि भाजपा का 'सैंगोल' अंग्रेजों से पूर्व प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू को सत्ता हस्तांतरण का प्रतीक के रूप में मिलने का दावा उजागर हो गया है। रमेश ने तिरुवदथुराई अधीनम के प्रधान पुजारी का हवाला दिया। एक इंटरव्यू में उन्होंने कहा कि नेहरू को 'सैंगोल' सौंपने के समय न तो लॉर्ड माउंटबेटन और न ही सी राजगोपालाचारी मौजूद थे।



28 मई को नए संसद भवन के उद्घाटन और लोकसभा में 'सैंगोल' की स्थापना से पहले भाजपा ने आरोप लगाया था कि कांग्रेस ने पवित्र 'सैंगोल' को सोने की छड़ी 'कहकर हिंदू परंपराओं के प्रति उपेक्षा प्रदर्शित की है। भारत के पहले प्रधानमंत्री नेहरू ने इसे एक संग्रहालय में रख दिया। भाजपा नेता अमित मालवीय ने 26 मई को कहा था कि भारत की स्वतंत्रता की पूर्व संस्था पर नेहरू के पास पवित्र 'सैंगोल' का निहित होना, अंग्रेजों से भारत में सत्ता

हस्तांतरण का प्रतीक था। रमेश ने कहा कि माउंटबेटन, राजगोपालाचारी और नेहरू द्वारा 'सैंगोल' को अंग्रेजों द्वारा भारत में सत्ता के हस्तांतरण के प्रतीक के रूप में वर्णित करने का कोई दस्तावेजी साक्ष्य नहीं है। राजगोपालाचारी भारत में जन्मे पहले गवर्नर-जनरल थे जिन्होंने माउंटबेटन का स्थान लिया। एक ट्वीट में कांग्रेस नेता ने कहा कि भाजपा की फेक फेक्ट्री का पर्दाफाश किसी और ने नहीं, बल्कि द हिंदू में धिरुवदथुराई अधीनम के श्रद्धेय प्रमुख स्वामीगल ने खुद किया है। कोई माउंटबेटन, कोई राजाजी, 14 अगस्त, 1947

चीन के राष्ट्रपति ने सैनिकों से सीमाओं की रक्षा करते हुए 'फौलादी ताकत' बनने को कहा

वाशिंगटन। चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने सीमा पर तैनात अपने सैनिकों से आह्वान किया है कि वे सीमा रक्षा और नियंत्रण में अपनी क्षमताओं को बढ़ाकर देश की सरहदों



नियंत्रण का जायजा लेने के लिए दौरा किया। सरकारी समाचार एजेंसी 'शिन्हुआ' ने शुक्रवार को बताया कि चीनी राष्ट्रपति ने सैनिकों से सीमा रक्षा में नयी मिसाल कायम करने को कहा। उन्होंने सीमा पर तैनात चीनी सैनिकों से देश की सीमाओं पर 'फौलादी ताकत' बनने के लिए सीमा रक्षा और नियंत्रण में अपनी क्षमताओं को बढ़ाने का आह्वान किया है। अपने पूर्ववर्तियों के विपरीत, 2012 में सत्ता में आए शी ने तिब्बत सहित विभिन्न सीमावर्ती क्षेत्रों में नियमित रूप से यात्रा कर सैनिकों से संवाद किया है। वर्ष 2021

में, तिब्बत की अपनी पहली यात्रा के दौरान उन्होंने अरुणाचल प्रदेश के निकट रणनीतिक रूप से स्थित सीमावर्ती शहर न्यिंग्दो की एक दूरलभ यात्रा की। पीएलए के आंतरिक मंगोलिया सैन्य कमान का दौरा करते हुए शी ने सीमा सैनिकों के बीच एकजुटता सुनिश्चित करने के महत्व पर जोर दिया। सीपीसी और सरकार विभागों, सैन्य, कानून लागू करने वाली एजेंसियों के साथ-साथ सीमा रक्षा में आम लोगों के बीच सहयोग को रेखांकित करते हुए, शी ने देश की सरहद की रक्षा में सभी पक्षों से संयुक्त प्रयासों का आह्वान किया। शी ने देश की उत्तरी सीमा पर सुरक्षा और स्थिरता सुनिश्चित करने में क्षेत्र के सीमा सैनिकों की भूमिका की सराहना की। वर्ष 2012 में सत्ता में आने के बाद से सीमा रक्षा कार्यों में चीन की प्रगति की प्रशंसा करते हुए, शी ने कहा कि देश की सीमा पर तैनात सैनिकों ने सैन्य प्रशिक्षण और युद्ध की तैयारियों को बढ़ाया है और सीमा सुरक्षा और सीमावर्ती क्षेत्रों में स्थिरता की पूरी तरह से हिफाजत की है। उन्होंने कहा कि सैनिकों ने प्रभावी ढंग से चीन की संरभूता, सुरक्षा और विकास हित की रक्षा की है।

तेज़ी से आगे बढ़ रहा है भारत, राजनाथ बोले- 2027 तक दुनिया की टॉप 3 अर्थव्यवस्थाओं में गिना जाएगा

नई दिल्ली (एजेंसी)। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह आज बिहार दौरे पर हैं। बिहार के रोहतास में रक्षा मंत्री ने जीएनएस विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में हिस्सा लिया। राजनाथ ने कहा कि आज हमारा भारत बड़ी तेज़ी से आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि भारत दुनिया की टॉप 5 अर्थव्यवस्थाओं में शामिल हो चुका है। मॉर्गन स्टैनली ने कहा है कि 2027 तक भारत दुनिया की टॉप 3 अर्थव्यवस्थाओं में गिना जाएगा। इस दौरान राजनाथ ने कहा कि छात्रों से देश के लिए कुछ नया करने की भी अपील की। राजनाथ ने कहा कि यह दीक्षांत समारोह है, शिक्षांत समारोह नहीं है। शिक्षा से हमें ज्ञान की प्राप्ति होती है, वहीं दीक्षा से हमें संस्कार की प्राप्ति होती है। उन्होंने कहा कि एक बार स्वामी विवेकानंद जी अमेरिका के दौरे पर थे। वहां पर स्वामी जी की वेशभूषा देखकर एक व्यक्ति ने उनसे पूछा स्वामी जी आप अपने कपड़ों को बदल क्यों नहीं देते ताकि आप भी एक सज्जन की तरह दिखाई दें। उन्होंने कहा कि आप चाहे कितने भी बान्नी कपड़ों न हों, लोगों को साथ लेकर चलना चाहिए।

सीबीआई ने दर्ज की छह एफआईआर, मणिपुर हिंसा की जांच के लिए एसआईटी का गठन

नई दिल्ली (एजेंसी)। केंद्रीय जांच ब्यूरो ने छह प्रथम सूचना रिपोर्ट (एफआईआर) को फिर से दर्ज किया है और मणिपुर में जातीय हिंसा से संबंधित मामलों की जांच के लिए एक डीआईजी-रैंक अधिकारी के तहत एक विशेष जांच दल (एसआईटी) का गठन किया है, जिसमें करीब 100 लोगों की जान चली गई थी। एसआईटी में 10 अधिकारी होते हैं। पूर्वोत्तर राज्य की अपनी यात्रा के दौरान, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने छह एफआईआर की जांच के लिए सीबीआई जांच की घोषणा की थी। पांच कथित आपराधिक साजिश पर और एक मणिपुर में हिंसा के पीछे सामान्य साजिश पर। अधिकारियों ने बताया कि केंद्र के माध्यम से भेजे गए राज्य के एक संदर्भ पर कार्रवाई करते हुए,

सीबीआई ने एसआईटी का गठन किया और मामलों की जांच अपने हाथ में ले ली। शाह राज्य में सुरक्षा स्थिति की समीक्षा करने

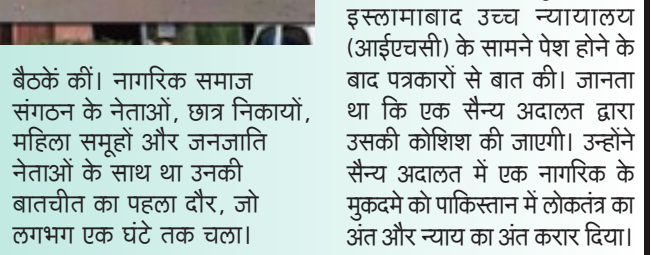
से एक चुराचंदपुर में शाह ने -कुकुी नागरिक समाज संगठनों के नेताओं, जनजाति प्रतिनिधियों और बुद्धिजीवियों के साथ बंद कमरे में

पाकिस्तान में हुई इमरान के कोर्ट मार्शल की तैयारी, पूर्व प्रधानमंत्री ने किया बड़ा खुलासा

लाहौर। पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान ने कहा है कि देश की सर्वशक्तिशाली सेना द्वारा नौ मई की हिंसा के मास्टरमाइंड और योजनाकारों पर सैन्य अदालतों में मुकदमा चलाने का संकल्प लेने के बाद उनके कोर्ट मार्शल के लिए मंच तैयार कर दिया गया है। उनकी यह टिप्पणी आंतरिक मंत्री राणा सनाउल्लाह द्वारा खान पर 9 मई को भ्रष्टाचार के एक मामले में उनकी गिरफ्तारी के बाद भड़की देशव्यापी हिंसा की योजना बनाने का आरोप लगाने के एक दिन बाद आई है। 70 वर्षीय पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ (पीटीआई) के प्रमुख ने दो याचिकाओं और आठ नई जमानत याचिकाओं सहित 10 अलग-अलग मामलों के संबंध में गुरुवार को इस्लामाबाद उच्च न्यायालय (आईएचसी) के सामने पेश होने के बाद पत्रकारों से बात की। जानता था कि एक सैन्य अदालत द्वारा उसकी कोशिश की जाएगी। उन्होंने सैन्य अदालत में एक नागरिक के मुकदमे को पाकिस्तान में लोकतंत्र का अंत और न्याय का अंत करार दिया।

और 3 मई से मणिपुर को प्रभावित करने वाली उथल-पुथल को हल करने के लिए युद्धतंत्र कुकी और मेइती को एक साथ लाने के लिए मणिपुर की चार दिवसीय यात्रा पर थे। सबसे अधिक प्रभावित जिलों में

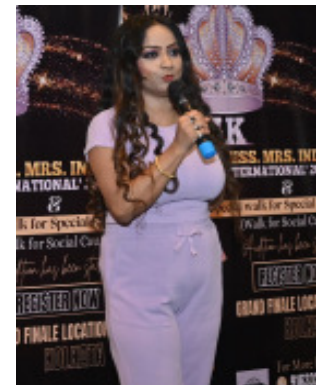
बैठें कीं। नागरिक समाज संगठन के नेताओं, छात्र निकायों, महिला समूहों और जनजाति नेताओं के साथ था उनकी बातचीत का पहला दौर, जो लगभग एक घंटे तक चला।



एचके मिस्टर एण्ड मिसेज इंडिया इंटरनेशनल'2023 सीजन-5 का पहला ऑडिशन कोलकाता में हुआ संपन्न

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज। कोलकाता और कई दूसरे राज्यों से भी प्रतिभागी हुए शामिल। पिक रोजेस एंटरटेनमेंट



मिस्टर एण्ड मिसेज इंडिया इंटरनेशनल'2023 सीजन 5 का आज द स्ट्रीट कैफे, कोलकाता में ऑडिशन हुआ जिसमें बच्चे नौजवान युवक युवती शामिल रहे और इसमें पश्चिम बंगाल के अलावा भी कई राज्यों से प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।



हर उम्र के प्रतिभागी शामिल रहे और अपने कला का प्रदर्शन किया। ऑर्गनाइजर और डायरेक्टर हिना कौसर के अलावा जूरी के रूप में रिक्ता हल्दर

(फैशन मॉडल, योगा ट्रेनर), जावेद अख्तर (अपटाउन लाउंज ऑनर), समरजनी मंडल (फैशन मॉडल), प्रिंस तारिक (फैशन मॉडल), राज रश्मि शाह (ड्रेस

डिजाइनर, फैशन मॉडल), रिशु बरनवाल (फैशन मॉडल) शामिल रहे। डायरेक्टर एंड ऑर्गनाइजर मिसेज एशिया विनर, मॉडल, एक्ट्रेस हिना कौसर का कहना

की इस ऑडिशन से हमें बहुत टैलेंट और हुनर मिला है और उम्मीद करती हूँ वेक अगले ऑडिशन में भी और हुनर देखने को मिलेंगे, पिक रोजेस एंटरटेनमेंट को तलाश है हुनर की हर राज्य और हर छोटे बड़े शहर और गांव से। हमारा मकसद है खुबे हुनर को एक मंच देना, उन्हें एक पहचान देना, और भविष्य में उनके सपने साकार करना में मदद करना, उन्हें एक सही मंच देना।

जैसा कि हम जानते हैं पिक रोजेस एंटरटेनमेंट के हर कॉन्टेस्ट में बॉलीवुड सितारे को देखने का मौका मिलता है जैसे पिछले कई सीजन में बॉलीवुड एक्टर राहुल रॉय, रजा मुराद, सारा खान, वरुण सूरी, वरुण जोशी, इत्यादि कई सितारे नजर आए। अब देखना है इस सीजन 5 के धमाकेदार शुरूआत के साथ ग्रैंड फिनाले में प्रतिभागियों को किन किन एक्टर एक्ट्रेस से मिलने का मौका मिलता है।

पुरानी पेंशन को लेकर शिक्षक, कर्मचारियों ने निकाली रैली, आंदोलन लगातार हो रहा तेज़

प्रयागराज। चंद्रशेखर आजाद पार्क में 2 जून को चम्पारण बिहार से स्पष्ट निजीकरण भारत छोड़ो रथयात्रा लेकर आये अटवा के प्रदेश अध्यक्ष विजय कुमार बंधू एवं रथयात्रा में शामिल सभी पदाधिकारियों का स्वागत 9बजे अंदावा से लोक निर्माण विभाग के कर्मचारियों ने माला फूल से स्वागत का सिलसिला शुरू किया तो शहीद चंद्रशेखर आजाद पार्क तक मोटर साईकिल एवं फोरव्हीलर से लोग कई जगह रोक स्वागत किया त 72 विभाग के हजारों कर्मचारी एवं शिक्षक चंद्रशेखर आजाद प्रतिमा स्थल पर एकत्रित थे त पुरानी पेंशन बहाल हो निजीकरण भारत छोड़ो के गगन भेदी नारों से पूरा पार्क गूंज रहा था तविजय कुमार बंधू ने शहीद आजाद जी की प्रतिमा पर माल्यार्पण करने के बाद सभी को सम्बोधित करते हुये कहा कि हमारे आप के बेटे से पुरानी पेंशन पा रहे माननीयों को हमें आप को भी पुरानी पेंशन देना होगा अन्यथा हिमांचल प्रदेश एवं कर्नाटक की तरह अन्य प्रदेश एवं 2024 में पुरे देश से भूतपूर्व हो जायेंगे त्वधुं गरजते हुये कहा कि भारत सरकार जितनी जल्दी

हो पुरानी पेंशन देते हुये निजीकरण पर रोक लगाये। बंधू जी को आशीर्वाद देने उनके किसान पिता एवं माता जी

नीलम सिंह महिला संयोजक, रविशंकर मिश्र कर्मचारी नेता मिडिया प्रभारी, अंजना सिंह महिला महामंत्री,



उपस्थिति रहे। डॉ मान सिंह विधायक ने अपने समर्थकों के साथ विजय कुमार बंधू के आंदोलन को समर्थन दिया त्वथयात्रा में शामिल सभी यात्रियों एवं पेंशन पुरुष राष्ट्रीय अध्यक्ष विजय कुमार बंधू जी का 51 किलो की माला से अटवा प्रयागराज के संयोजक जीतेन्द्र कुमार जीतू भाई के नेतृत्व में प्रदेश संगठन मंत्री अशोक कुमार कर्नाजिया एवं आईटी सेल के प्रदेश प्रभारी दानिशा इमरान, एवं श्रीमती

आर के यादव महामंत्री, दीपा सिंह, श्रीमती आरती सिंह, नरेन्द्र कुमार कोषाध्यक्ष अनुराग पाण्डेय, राम अचल पाल, राजेन्द्र बाबू केशरवानी, राम सिंह जनपद कौशाम्बी, संजीत कुमार यादव, सुरेश यादव, राजीव यादव, जीतेन्द्र शर्मा, रामचंद्र यादव सिंचाई विभाग, अजय वर्मा एकजूट मुकेश कुमार, ज्ञानप्रकाश वैचारिक, माधुरी सिंह, किरन सिंह, सहित हजारों कर्मचारी शिक्षक व अन्य विभागों के लोग उपस्थिति रहे।

प्रयागराज में वीडियो गेम के ज़रिए धर्मांतरण का खेल दोस्तों के दबाव में रातों-रात नमाज़ी बन गया किशोर

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज। शहर में एक अजीब घटना सामने आयी है जिसमें दोस्तों के दबाव में आकर एक किशोर अपना जन्म उतार कर नमाज़ पढ़ने लगता है।

परेशान माँ बाप उसे मनोचिकित्सक के पास ले गए और उसका इलाज कर रहे मोतीलाल नेहरू मंडलीय अस्पताल के वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ. राकेश पासवान का कहना है कि लड़का दोस्तों के बेहद दबाव में है और बहुत सहमा हुआ है। उसको फ़िलहाल तनाव कम करने की दवाएँ दी गई हैं।

चित्रकूट से आकर झलवा में रहने वाले एक परिवार के मुखिया शहर में ई रिक्शा चलाते हैं। यह हर

तरह से एक सामान्य हिंदू परिवार है परंतु पिछले कुछ दिनों में उनका किशोर लड़का अजीब अजीब



हरकतें करने लगा। उसने घर में भगवानों की तस्वीरों ने फाड़ कर मदीना के फ़ोटो लगा दिये और घर में ही नमाज़ पढ़ना शुरू

कर दिया। माँ के पूछने पर उसने बताया कि चकिया इलाके में रहने वाले उसके चार दोस्त एक वीडियो गेम के ज़रिए उस पर इस्लाम कबूल करने का दबाव बना रहे हैं। परेशान माँ-बाप उसे लेकर मनोचिकित्सक के पास पहुँचे जहाँ फ़िलहाल डॉ पासवान उसकी काउंसिलिंग कर रहे हैं। इस प्रकार के बाद खुफिया विभाग भी अलर्ट मोड में आ गई। इसके पीछे धर्मांतरण करने वाले गिरोह भी शामिल हो सकते हैं। अंदेशा है कि इसी तरह अभी अन्य लड़के भी हो सकते हैं जिन्हें धर्म परिवर्तन कराने के लिए ब्रेनवॉश किया जा रहा है।

कैंट थाना क्षेत्र के राजापुर मुहल्ले में स्थित किराये के एक घर में पुलिस ने सेक्स रैकेट का भंडाफोड़ किया है

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज। कैंट थाना क्षेत्र के राजापुर मुहल्ले में स्थित किराये के एक घर में पुलिस ने सेक्स रैकेट का भंडाफोड़ किया है। संचालिका समेत पांच लोगों को हिरासत में लिया गया है। पुलिस ने वहां से नाबालिग को भी छुड़ाया है। देर रात तक पुलिस पूछताछ में जुटी थी। एक एनजीओ की आड़ में काफी समय से सेक्स रैकेट चलाया जा रहा था। पुलिस इस मामले में ब्लैकमेलिंग के एंगल से भी जांच कर रही है। धूमनगंज के एसीपी वरुण कुमार से शुक्रवार की शाम किसी ने शिकायत की थी कि राजापुर में सेक्स रैकेट चल रहा है। वहां एक किशोरी से भी गलत काम कराया जा रहा है। सूचना पर एसीपी ने तुरंत वहां छापा मारा। राजापुर में हनुमान मंदिर के पास किराये के एक कमरे में एनजीओ का बोर्ड लगा था। अंदर बेड लगे थे। पुलिस ने मौके से सेक्स रैकेट की संचालिका और एक दलाल के साथ दो ग्राहकों को भी पकड़ लिया। एक युवती को भी पकड़ा गया। एसीपी ने वहां मौजूद नाबालिग लड़की को उनके चंगुल से छुड़ाया।



खेल खेल में बच्चों ने अपने साथी की जीवन लीला कर दी समाप्त

आधुनिक समाचार सेवा

फूलपुर। थाना अंतर्गत बौड़ई कटौता गांव की बगिया में बुड़ी खेल खेलते समय आपसी विवाद ने बड़ा रूप ले लिया। मिली जानकारी के अनुसार बौड़ई कटौता गांव निवासी राम प्रसाद बिंद जो मेहनत मजदूरी कर जीवन यापन करता है। उसके पांच पुत्रों में छोटा साजन उम्र 14 वर्ष जो कक्षा 9 का छात्र भी है। गांव के बच्चों के साथ खेलते समय आकाश से मारपीट हो गई। जब घर वालों को जानकारी मिली तो वे साजन के घर पर चढ़कर देख लेने की धमकी देते हुए अभद्रता किए। इधर देर तक साजन घर वापस ना आया तो खोजबीन शुरू हुई। पता चला कि

एक लड़का संदिग्धवास्था में मृत ताल में पड़ा है। जब घरवाले पहुंचे तो वह साजन ही था। जिसे मार कर फेंका गया था। उसके शरीर पर जला आयल डाल दिया गया था। घटना की सूचना थाने पर दी गई तो मौके पर पुलिस ने

पहुंचकर शव कब्जे में लेकर थाने लाई और आवश्यक लिखा पट्टी के बाद शव विच्छेदन हेतु जिला अस्पताल भेज दिया। मृतक के परिजनों द्वारा तीन लोगों को नामजद करते हुए तहरीर फूलपुर थाने में दी है।

अरशद उल्ला सभासद एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष बने

आधुनिक समाचार सेवा

फूलपुर। फूलपुर नगर पंचायत के नवनिर्वाचित सभासद अरशद उल्ला जो कई बार से लगातार सभासदी हथियारे हुए हैं और अच्छे रखने वाले मोहल्ले की साफ सफाई पेयजल व्यवस्था प्रकाश व्यवस्था का पूरा ध्यान रखते हैं। उन्हें सभासद एसोसिएशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष नीरज इंसान ने अरशद उल्ला को प्रदेश अध्यक्ष के पद से नवाजा है। नगर पंचायत के पदाधिकारियों से लेकर फूलपुर के नागरिकों ने उन्हें बधाई दी है।

सीधे प्रवेश

नैनी औद्योगिक प्रशिक्षण केंद्र

15% Fee Concession

(भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त) पहले आओ पहले पाओ

15% Fee Concession



- ✿ कम्प्यूटर हार्डवेयर
- ✿ डाटा इंट्री ऑपरेटर
- ✿ फायर सेफ्टी
- ✿ कम्प्यूटर ऑपरेटर (कोपा)
- ✿ कम्प्यूटर टीचर ट्रेनिंग
- ✿ इलेक्ट्रीशियन
- ✿ सीएनसी प्रोग्रामिंग

- ✿ इलेक्ट्रिक मैकेनिक
- ✿ बेसिक कम्प्यूटिंग
- ✿ सीसीए
- ✿ वेल्डर
- ✿ फिटर
- ✿ रेफ्रीजरेटर एवं ए.सी.
- ✿ सिक्योरिटी सर्विस

Apply Online: www.nainiiti.com

प्रवेश हेल्पलाइन नं.:

8081180306, 9415608710, 8103021873

⇒ एमटेक कैम्पस, 'बी' ब्लॉक, ए.डी.ए. कालोनी (पुलिस चौकी के पीछे), नैनी, प्रयागराज।
 ⇒ C-41 औद्योगिक थाने के पीछे औद्योगिक क्षेत्र UPSIDC नैनी, प्रयागराज।

गर्मी में रखें बच्चों के स्वास्थ्य का ध्यान डा. भारत भूषण

बच्चे के शरीर में पानी की कमी न होने दें, दस्त होने पर पिलाएं ओआरएस घोल

आधुनिक समाचार सेवा
नोएडा जनपद के सभी स्वास्थ्य केंद्रों पर बुधवार को सघन दस्त नियंत्रण पखवाड़ा और एक कदम सुपोषण की ओर अभियान शुरू हुआ। अलग-अलग स्वास्थ्य केंद्रों पर अलग-अलग जनप्रतिनिधियों ने पखवाड़े का शुभारंभ किया। इस अवसर जन प्रतिनिधियों ने कहा - गर्मी के मौसम में बच्चों के स्वास्थ्य पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। बच्चे को दस्त होने की स्थिति में कोई लापरवाही न करें। कोशिश करें बच्चे के शरीर में पानी की कमी न होने पाये, इसके लिए ओरल रिहाइडेशन साल्ट (ओआरएस) का घोल बच्चों को देते रहें। इसी के साथ वक्काओं ने महिलाओं और बच्चों के सुपोषण का ध्यान रखने की बात कही। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) बिसरख पर सघन दस्त नियंत्रण पखवाड़ा और एक कदम सुपोषण की ओर अभियान का शुभारंभ ब्लॉक प्रमुख श्याम इंद्र नागर, अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा. भारत भूषण, जिला कार्यक्रम प्रबंधक मनजीत कुमार, सीएचसी के प्रभारी चिकित्सा अधिकारी डा. सचिन्द्र मिश्र ने संयुक्त रूप से किया। इस अवसर

पर उन्होंने गर्मी में बच्चों के स्वास्थ्य, विशेष रूप से दस्त की बीमारी पर ध्यान रखने को कहा। उन्होंने कहा बच्चों की तबीयत खराब हो तो उसे तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र लेकर जाएं। इस

कार्यक्रम प्रबंधक मनजीत कुमार, सीएचसी के प्रभारी चिकित्सा अधिकारी डा. सचिन्द्र मिश्र सहित सीएचसी का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

हो सकती है। उन्होंने कहा बच्चों को गर्मी से बचा कर रखें। दस्त होने की स्थिति में ओआरएस घोल पिलाएं। उन्होंने बच्चों को ओआरएस का घोल पिलाया और स्वयं भी पिया।

शहनवाज आदि उपस्थित रहे। सीएचसी दनकौर में पखवाड़े का उद्घाटन नगर पंचायत अध्यक्ष राजवती ने किया।

अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी एवं कार्यक्रम के नोडल अधिकारी डा. भारत भूषण ने बताया- डायरिया से बचाव एवं प्रबंधन को लेकर बुधवार से शुरू हुआ सघन दस्त पखवाड़ा 22 जून तक चलेगा। इस दौरान संबंधित क्षेत्र की आशा कार्यकर्ता अपने क्षेत्र में घर-घर जाकर पांच वर्ष तक के सभी बच्चों के लिए ओआरएस पैकेट का वितरण करेंगी। सघन दस्त पखवाड़ा मनाने का उद्देश्य बाल्यावस्था में दस्त के दौरान ओआरएस और जिक के उपयोग के प्रति जागरूकता बढ़ाना है। पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में दस्त के प्रबंधन एवं उपचार के लिए गतिविधियों को बढ़ावा देने के साथ ही उच्च प्राथमिकता व अतिरिक्त वेदनशील समुदायों में जागरूकता पैदा करना है। उन्होंने बताया -दस्त रोग बच्चों की मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है। इसका उपचार ओआरएस और जिक की गोली मात्र से किया जा सकता है।



अवसर पर अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा. भारत भूषण ने कहा दस्त की रोकथाम के लिए ओआरएस और जिक की गोली बहुत असरकारक होती है। बच्चे को जब भी दस्त हो, उसे ओआरएस घोल पिलाते रहें। इससे बच्चे के शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। इस अवसर पर जिला

सीएचसी दादरी पर सघन दस्त नियंत्रण पखवाड़ा का शुभारंभ व्यापार मंडल के अध्यक्ष पवन बंसल व चिकित्सा अधीक्षक डा. संजीव सारस्वत ने किया। इस अवसर पर पवन बंसल ने कहा- दस्त एक छोटी सी बीमारी है, लेकिन लापरवाही बरती गयी तो यह जानलेवा साबित

डा. संजीव ने ओआरएस व जिक टैबलेट की उपयोगिता बताया। इस अवसर पर प्रांतीय चिकित्सा सेवा संघ के जिला मंत्री डा. रविन्द्र कुमार, पूर्व पार्षद सुमित बसोया, कर्मचारी नेता कपिल चौधरी, बीपीएम प्रदीप तिवारी, बीसीपीएम सुनील कुमार, संध्या राय, तनु, पारुल, मनीष

विधायक ने जनता दरबार में सुनी लोगों की समस्याएं, अधिकारियों को दिया निर्देश

पानी और बिजली की समस्याओं का जल्द होगा निस्तारण विधायक वाचस्पति

आधुनिक समाचार सेवा
बारा प्रयागराज। शनिवार को विधायक बारा डॉ वाचस्पति ने गौहनिया स्थित जनसंपर्क कार्यालय पर आए हुए फरियादियों की समस्याओं को सुना और संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिया।

बता दें कि भूषण गर्मी को देखते हुए विधायक जी ने पानी की हो रही समस्याओं पर विशेष ध्यान दिया और क्षेत्र में बिजली व्यवस्था को भी ठीक करने का निर्देश दिया।

कई घरेलू समस्याएं आईं जिसको विधायक जी ने दोनो पक्षों को बैठा कर समझा बुझाकर मामला हल कराया।

जनता दरबार में मौजूद फरियादियों में गौडारा निवासी हारी लाल केसरवानी ने गांव में बनी पानी टंकी से लोगों के घरों तक पानी नहीं पहुंच रहा इसकी शिकायत विधायक जी से की तो माननीय विधायक जी तत्काल ठीक करवाने का आश्वासन दिया। गौहनिया से कामें तक जर्जर तार को सुधारने के लिए श्यामू निबाद ने विभागीय अधिकारियों से वार्ता की। जनता दरबार में प्रमुख रूप से भाजपा मंडल अध्यक्ष जसरा जगत नारायण



शुक्ला, प्रतिनिधि उमेश शुक्ला, प्रतिनिधि नीरज केसरवानी, फूलचंद्र पटेल, कुलदीप पाठक, क्षेत्रीय प्रतिनिधि मिथिलेश पांडेय, मुक्तिकांत

मिश्रा, इंद्रजीत सरोज, हरिश्चरण सिंह, शरद, संतोष, विनय, नितेश, विपिन, मोनू, नन्हे, सहित दर्जनों लोग मौजूद रहे।

संयुक्त टीम खनन क्षेत्र में पसरा रहा सजाटा

आधुनिक समाचार सेवा
डाला सोनभद्र। स्थानीय ग्राम पंचायत बिल्ली मारकुंडी स्थित बारी खनन क्षेत्र में वन विभाग, हिंडालको व लखनऊ की संयुक्त टीम द्वारा निरीक्षण किया गया, इस दौरान खनन क्षेत्र में सजाटा पसरा रहा दर्जनों की संख्या में गाड़ियों से होकर अधिकारी लंगड़ा मोड़ खनन क्षेत्र का निरीक्षण करते थे नियमानुसार खनन की लीज अवधि समाप्त के बाद गहरे खदान को समतल कर उसपे पेड़ पौधे लगाने के अभिप्राय है। परन्तु खनन स्वामियों द्वारा खनन कर मौत के कुबे की तरह छोड़ दिया गया। यहां पूर्व में हुए गड्डे को समतलीकरण करने के लिए व विभाग अपना नाक बचाने के लिए कई वर्षों से राखड़ डालने का प्रयास कर रही है।

प्रथम रात्रिकालीन टी-10 कैनवस क्रिकेट प्रतियोगिता में मुख्य अतिथि ने खिलाड़ियों का परिचय लिया



आधुनिक समाचार सेवा
सोनभद्र। नगर के चुनाव कॉलोनी स्थित एचपीन क्रिकेट क्लब के मैदान पर आयोजित प्रथम रात्रिकालीन टी-10 कैनवस क्रिकेट प्रतियोगिता के आठवें दिन बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे उप मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ सुमन जायसवाल, जय गंगा होमियो हॉल के एमडी डॉ0 सीबी0डी0 पांडेय, जय गंगा होमियो एजेंसी के ऑनर डॉ0 अभिषेक देव पांडेय और वरिष्ठ पत्रकार हैदर खान ने खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त कर और एक-एक गेंद खेलकर मैच का शुभारंभ किया। इससे पूर्व कमेटी के अध्यक्ष डॉ0 अनिल

पासवान, उपाध्यक्ष आशीष श्रीवास्तव ने मुख्य अतिथियों का माल्यार्पण कर स्वागत किया। इस दौरान अतिथियों ने अपने खेल से जुड़े अनुभवों को भी साझा किया। पहला मुकाबला रामगढ़ और न्यू ब्यायज राउंडसर्जज के बीच खेला गया। जिसमें न्यू ब्यायज के कप्तान ने टॉस जीतकर रामगढ़ को पहले बल्लेबाजी के लिए आमंत्रित किया। न्यू ब्यायज के खिलाड़ियों ने शानदार गेंदबाजी और क्षेत्ररक्षण करते हुए रामगढ़ को महज 29 रनों पर ऑल आउट कर दिया। 30 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी 9वें ओवर में

मैच जीत अगले राउंड के लिए क्वालीफाई कर गयी। इस मैच में न्यू ब्यायज के अहमद (अविकेट) को शानदार गेंदबाज ले लिए मैं ऑफ द मैच से नवाजा गया। वहीं दूसरा मैच इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी और एचएमटी के बीच खेला गया। जिसमें एचएमटी ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए निर्धारित 10 ओवरों में 56 रनों के स्कोर खड़ा किया। लक्ष्य का पीछा करने उतरी इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी की टीम ने रिशु (21रन) और मनीष (12रन) की बद्दौलत आसानी से 4 विकेट से मैच जीत लिया। शानदार बल्लेबाजी करने वाले रिशु को मैं ऑफ द मैच घोषित किया गया। वहीं आखिरी मैच मून लाइट और इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी के बीच खेला गया। टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी की टीम दौक (अविकेट) और वाहद व शुभम (2-2 विकेट) की घातक गेंदबाजी के आगे 46 रनों पर ही ऑल आउट हो गयी। वहीं मून लाइट राजू (15 रन) की पारी की बद्दौलत 5 विकेट खोकर लक्ष्य को प्राप्त कर अगले चक्र में प्रवेश कर गयी। मून लाइट के दीपक को शानदार गेंदबाजी के लिए मैच का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी घोषित किया गया। एम्पायरिंग की भूमिका में शाहिद, वाहिद और सर्वेश तिवारी ने निर्भारि जबकि आनन्द मौर्यो रहे। वहीं अभिषेक श्रीवास्तव और प्रीतम पांडेय ने अपनी कमेंट्री से दर्शकों का मनोरंजन किया। इस दौरान कमेटी के संरक्षक आनन्द कुमार चौबे, विजल होम्यो फार्म के सुशील पांडेय, शशि तिवारी, कोषाध्यक्ष सूर्य, मेराज खालिद, मेराज फिरोज, अमित, पंकज, अनिल, अजय, धर्मेश, आयुष, प्रिंस समेत भारी संख्या में दर्शकों ने मैच का लुप्त उठाया।

डॉ0 संदीप जैसे समाजसेवी बहुत कम - जेलमंत्री धर्मवीर प्रजापति सामूहिक विवाह कार्यक्रम को लेकर जेलमंत्री ने डॉ0 संदीप को दी शुभकामनायें

डॉ0 संदीप। देश की आजादी के 75 वर्ष पूर्ण होने के बाद भी समाज में कुछ ना कुछ भेदभाव व्याप्त हैं चाहे वह अमीरी गरीबी के आधार पर हो या धर्म जाति के आधार पर, प्रत्येक समाजसेवी का कार्य है कि वह इस भेदभाव को समाप्त करने के लिए समाज में चेतना जागृत करता रहे। इसी भाव को लेकर जनपद के प्रसिद्ध समाजसेवी डॉ0 संदीप सरावगी जनपद और आसपास के क्षेत्रों में समाज सेवा का कार्य कर रहे हैं। संघर्ष सेवा समिति के संस्थापक डॉ0 संदीप दिसेंबर जनवरी माह में 501 कन्याओं का सामूहिक विवाह आयोजित करने जा रहे हैं जिसमें सनातन धर्म के सर्व समाज के वर-बधु सम्मिलित रहेंगे जिससे गणमान्य नागरिक, जनप्रतिनिधि, धर्मगुरु एवं बॉलीवुड की हस्तियां सम्मिलित होंगी। आज संघर्ष सेवा समिति कार्यालय पर पधार जेल मंत्री धर्मवीर प्रजापति व एड0 शियाराम प्रजापति के साथ संस्था के संस्थापक संदीप सरावगी के बीच सामूहिक विवाह कार्यक्रम को लेकर विस्तार से चर्चा हुई जहाँ डॉक्टर संदीप ने पूरे कार्यक्रम की रूपरेखा रखी। इस दौरान जेल मंत्री ने कहा देश में बहुत से समाजसेवियों को कार्य करते देखा है लेकिन जिस स्तर की समाजसेवा डॉक्टर संदीप कर रहे हैं ऐसे उदाहरण बहुत ही कम हैं। डॉक्टर संदीप और उनकी संस्था संघर्ष सेवा समिति समाज में कार्य कर एक अद्वितीय उदाहरण पेश कर रही हैं मैं डॉक्टर संदीप और उनकी संस्था के उज्जवल भविष्य की ईश्वर से कामना करता हूँ। वहीं डॉ0 संदीप



नोएडा विकास प्राधिकरण एवं फोनरवा ने स्वच्छता अभियान की शपथ दिलाई

आधुनिक समाचार सेवा
नोएडा सेक्टर 82 के बरात घर में फोनरवा और नोयडा विकास प्राधिकरण के अधिकारी के साथ बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें शहर के लगभग 10 आर डब्ल्यू ए प्रतिनिधि ने भाग लिया। बैठक के अध्यक्ष नन्द किशोर सोलंकी ने पाकेट संबन्धी कार्य को सक्रियता के साथ रखे। साथ ही सभी मांगे लिखित रूप से भी दिया गया नोयडा अधीनस्थ के अधिकारियों को। आर डब्ल्यू ए अध्यक्ष एन के सोलंकी ने फोनरवा अध्यक्ष योगेंद्र शर्मा एवं टीम को भी धन्यवाद दिये समय समय पर अधिकारियों के साथ बैठक आयोजन करने के लिए। बैठक के बाद सभी लोगों ने शहर को स्वच्छ रखने के लिये शपथ भी लिये। बैठक में मुख्य रूप से नोयडा विकास प्राधिकरण के अधिकारियों के अलावा, फौनरवा अध्यक्ष योगेंद्र शर्मा , सेक्टर 108 के अध्यक्ष विनोद शर्मा , प्रदीप बोहरा , विवेक विहार के आर डब्ल्यू ए प्रतिनिधि , लक्ष्मण चौहान, मुकेश रावत, राहुल वी वास्तव, विष्णु शर्मा, पंकज झा आदि गणमान्य लोग उपस्थित थे।

बलिया रेलवे स्टेशन का 30 करोड़ की लागत से बदलेगा उसका कायाकल्प!

आधुनिक समाचार सेवा
बलिया। मंडल रेल प्रबंधक वाराणसी रामाश्रय पाण्डेय ने आज 10 जून को परिचलनिक संरक्षा, यात्रियों की सुरक्षा एवं ऑपरेशनल सुधार हेतु रेल खण्ड पर चल रहे विकास कार्य हेतु वाराणसी-छपरा रेल खण्ड का विण्डो ट्रेलिंग निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने बलिया रेलवे स्टेशन का भी संरक्षा निरीक्षण किया। स्टेशन फैनल, रिले रूम, आई पी एस रूम, पॉइंट्स क्रासिंग, चाभी हस्तांतरण, अनुरक्षण पंजिका, निरसत्रीकरण काउन्टर एवं रजिस्टर आदि का निरीक्षण किया और सभी कार्य संरक्षा नियमों के अनुरूप करने का निर्देश दिया। ज्ञातव्य हो कि अमृत भारत योजना के अन्तर्गत 30.41 करोड़ की लागत से बलिया रेलवे स्टेशन को पुनर्विकसित कर अत्याधुनिक बनाया जायेगा। 6.50 करोड़ की लागत से बलिया रेलवे स्टेशन के सर्कुलैटिंग एरिया, सम्पर्क मार्ग, पानी की निकासी के साथ पैदल आने जाने वाले यात्रियों के लिये पाथवे का निर्माण कराया जायेगा। 1.16 करोड़ नई दो पहिया, तीन पहिया एवं चार पहिया वाहनों हेतुपार्किंग तथा शौचालय का निर्माण किया जायेगा। मण्डल रेल



प्रबंधक वाराणसी रामाश्रय पाण्डेय के निरीक्षण के दौरान अपर मंडल रेल प्रबंधक (इंफ्रा)राहुल श्रीवास्तव, मुख्य परियोजना प्रबंधक (गतिशक्ति) कौशलेश सिंह, वरिष्ठ मंडल परिचालन प्रबंधक अजय प्रताप सिंह, वरिष्ठ मंडल वाणिज्यप्रबंधक शेख रहमान, वरिष्ठ मंडल इंजीनियर -

थे। इस दौरान मंडल रेल प्रबंधक रामाश्रय पाण्डेय ने सारनाथ, कादीपुर, राजवाड़ी, अँडिहार, सैदपुर भीतरी, तराव, नन्दगंज, आंकुशपुर, गाजीपुर सिटी स्टेशनों का निरीक्षण कर स्टेशन फैनल, पैदल अरिगामी पुल, फ्लेटफार्मों, सर्कुलैटिंग एरिया, परिचलनिक व्यवस्था, ट्रेन आपरेशन में

समाधान दिवस में 14 प्रार्थना पत्र प्राप्त, एक निस्तारित

आधुनिक समाचार सेवा
फूलपुर। तपती दोपहरी 45 डिग्री तापमान फरियादियों की भीड़ ना बैठने की जगह ना पेयजल व्यवस्था 40 वर्ष पुरानी पानी की टंकी जिसमें थाना स्टाफ स्नान करता है। उसी का पानी फरियादी पीकर चिलचिलाती गर्मी का मुकाबला करते हैं। दफतर में भी पेयजल हेतु कोई व्यवस्था नहीं ऐसे संपन्न होता है। समाधान दिवस। पहले तो प्रकार आते ही नहीं, आते हैं तो खड़े-खड़े करवरे किए और भाग खड़े होते हैं। वहीं अधिकारियों की मेज पर उठे पानी की बोतल और चाय की प्याली देखी जाती है। आज के समाधान दिवस में अध्यक्षता तहसीलदार ओ पी शुक्ला ने किया। इस अवसर पर कुल 14 प्रार्थना पत्र आए और एक का निस्तारण किया गया शेष प्रार्थना पत्रों को निस्तारण हेतु दे दिया गया। मौके पर एसीपी मनोज कुमार सिंह, थाना प्रभारी यशपाल सिंह, उपनिरीक्षक जय सिंह नारायण यादव एवं लेखपाल गण मौजूद रहे।

नोएडा लोक मंच दवा बैंक में औषधीय वृक्षारोपण

आधुनिक समाचार सेवा
नोएडा लोक मंच ने दवा बैंक में औषधीय पौधारोपण अभियान का आयोजन किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि डॉ. प्रभात कुमार, आईएस (सेवानिवृत्त), श्रीमती वंदना त्रिपाठी, ओएसडी, नोएडा, (बागवानी) एवं इन्दु प्रकाश सिंह, ओएसडी, नोएडा (प्रशासन एवं स्वास्थ्य) ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम की विधिगत रूप से शुरूआत की। सर्वप्रथम इन्दु प्रकाश सिंह ने श्रोताओं को संबोधित करते हुए कहा कि डॉ. प्रभात कुमार एवं महेश सक्सेना के नेतृत्व में नोएडा लोक मंच अत्यंत समर्पण, निस्वार्थता और ईमानदारी के साथ समाज की सेवा कर रहा है। इस अवसर पर श्रीमती वंदना त्रिपाठी ने पौधों के औषधीय लाभों के बारे में बताया और कहा, 'अपने बच्चों के लिए भवन न बनाएं बल्कि उनके लिए पेड़ लगाएं।' प्रभात कुमार ने प्रकृति पर एक कविता सुनाई और कहा कि प्रकृति, पेड़ और पक्षियों के बिना जीवन असंभव है। सभी अतिथियों ने सेक्टर 12 नोएडा के पुराने कम्युनिटी सेंटर के मैदान में जामून, तुलसी, नीम, नींबू, आंवला, गिलोय, गुलाब, बरगद आदि विभिन्न औषधीय पौधों का रोपण किया। इस अवसर पर श्रीमती राजेश्वरी त्यागराज, श्रीमती विभा बंसल, डॉ. अरुण मित्तल, मुकुल बाजपेयी, मोहम्मद परवेज, सुश्री लुबना, बिसलेरी से बायजू, श्रीमती इंद्रा चौधरी, श्रीमती सुनीता खटाना, अशोक श्रीवास्तव, मान सिंह, आर एन श्रीवास्तव, आदित्य थिलडियाल प्रदीप वोहरा, वी के जैन, एस के जैन, गिरीश शुक्ला आदि गणमान्य लोग उपस्थित थे।

आधुनिक गेस्ट हाउस

विशेषताएं -

- पूर्णतः वाटर प्रूफ (टीन शेडेड)
- गेस्ट हाउस के भीतर ही पार्किंग की सुविधा
- गेस्ट हाउस के भीतर ही मन्दिर
- सम्पूर्ण गेस्ट हाउस में सीसीटीवी कैमरे की सुविधा
- छोटे-बड़े समस्त कार्यक्रमों के लिए अलग-अलग रेट
- लगभग 45000 sq. ft. एरिया के हरे-भरे वातावरण में विस्तृत गेस्ट हाउस

आधुनिक समाचार पब्लिशिंग हाउस, यूपीएसआईडीसी, रेमण्ड रोड, औद्योगिक याने के पीछे भारत पेट्रोलियम के पहले, औद्योगिक क्षेत्र, नैनी, प्रयागराज

बुकिंग सम्पर्क सूत्र 8816897337, 9415608783, 9415608710

SATYAM # 9305124298

आधुनिक मुद्दा

परियोजनाओं में देरी होने का खामियाजा आम नागरिकों को भुगतना पड़ता है

परियोजनाओं का समय पर पूरा नहीं होना केवल और केवल दो संस्थाओं यानी कि सरकार की एजेंसी व कार्य करने वाली संस्था के बीच का नहीं होता बल्कि इसका सीधा-सीधा असर आम जन पर पड़ता है। परियोजनाओं में देरी होने से लागत बढ़ती है और इस लागत की वसूली आम आदमी की मेहनत को प्रभावित करती है। अधिक देरी होगी तो अधिक लागत बढ़ेगी और फिर उसका ना तो समय पर लाभ मिलना शुरू होगा और ना ही अनुमानित लागत रह पायेगी। देखा जाए तो यह अपने आप में कितनी गंभीर बात हो जाती है कि देश में संचालित बड़ी परियोजनाओं में से 129 परियोजनाएं पांच साल से भी अधिक देरी से चल रही हैं। स्वाभाविक है कि परियोजनाओं में देरी होगी तो उनकी लागत में बढ़ोतरी तो होगी ही। ऐसे में सवाल उठता है कि जब परियोजनाएं तैयार होती हैं और उन्हें मूर्त रूप देने के लिए काम शुरू होता है तो उसी समय यानी कि परियोजना की शुरुआत के समय ही आवश्यक सभी औपचारिकताएं पूरी कर ली जाएं तो उनके क्रियान्वयन में देरी की संभावना ना के बराबर रहे। इससे यह भी साफ हो जाता है कि परियोजना के क्रियान्वयन के शुरुआती दौर में जो भी आवश्यक पूर्तियां की जानी होती हैं उन्हें अनावश्यक रूप से भविष्य के लिए छोड़ दिया जाता है और यह मान लिया जाता है कि वे औपचारिकताएं समय आने पर पूरी कर ली जाएंगी। पर होता इसके विपरीत है और फिर जहां एक ओर परियोजनाओं का कार्य प्रभावित होता

है वहीं लागत भी बढ़ जाती है। दरअसल देश में संचालित बड़ी परियोजनाएं खासतौर से 150 करोड़ या इससे अधिक लागत की बुनियादी ढांचा परियोजनाओं की प्रगति की निगरानी सांख्यिकी और कार्यक्रम



क्रियान्वयन मंत्रालय द्वारा की जाती है। मंत्रालय की रिपोर्ट की माने तो देश में इस समय संचालित आधारभूत संरचना से जुड़ी बड़ी परियोजनाओं में 1449 परियोजनाओं की रिपोर्ट के अनुसार 821 परियोजनाएं देरी से चल रही हैं। इसका मतलब यह है कि देश में आधी से अधिक परियोजनाएं देरी से चल रही हैं। हालांकि मंत्रालय के 5 अनुसूची इनमें से 354 परियोजनाओं की लागत में बढ़ोतरी हो गई है। यदि दो साल से अधिक की देरी से चल रही परियोजनाओं की ही बात करें तो इस तरह की

325 परियोजनाएं हो जाती हैं। यदि सभी 821 परियोजनाओं की औसत देरी निकाली जाए तो औसत 37 माह से कुछ अधिक बैठता है। वहीं केवल 354 परियोजनाओं की देरी से ही लागत में 4 लाख 55 हजार करोड़

जरूरी हो जाते हैं। मजे की बात तो यह है कि सरकार के एक विभाग से दूसरे विभाग की स्वीकृति प्राप्त नहीं होने के कारण ही काम रुक जाता है। इसमें भूमि का अधिग्रहण समय पर नहीं होना, भूमिधारक को समय

क्रियान्वयन में देरी होती है। अब देखा जाए तो इनमें से अधिकांश कारण ऐसे हैं जिन्हें परियोजना की स्वीकृति के साथ ही पूरा किया जा सकता है। चाहे वह भू उपयोग के परिवर्तन, अधिग्रहण, मुआवजा वितरण आदि का हो या टेंडर की आवश्यक औपचारिकता का हो। इसके साथ ही परियोजना के लिए आवश्यक संसाधन, उपकरण, श्रम शक्ति का आकलन भी पहले से हो सकता है। ऐसे में यदि आवश्यक होमवर्क परियोजना आरंभ होने से पूर्व ही कर लिया जाए तो परियोजना में देरी की संभावना को न्यूनतम स्तर पर लाया जा सकता है। यह साफ हो जाना चाहिए कि परियोजनाओं में देरी का खामियाजा केवल और केवल परियोजना को ही नहीं भुगतना पड़ता बल्कि समूची व्यवस्था प्रभावित होती है। लागत में बढ़ोतरी होती है वह अलग। ऐसे में बढ़ोतरी रूप से उड़ान भरनाकर परियोजना का संचालन किया जाता है तो अधिक देरी की संभावना तो शून्य स्तर पर आगे ही बल्कि समय पर या समय से पहले परियोजना के पूरे होने से लागत में कमी आने की संभवना से भी नहीं नकारा जा सकता है। इसके साथ ही परियोजना समय से पूरी होने से वह अपने उद्देश्य में तो पूरी होती ही है अपितु इसका लाभ मिलना आरंभ हो जाता है। इसके साथ ही नई परियोजनाओं की राह खुलती है। ऐसे में प्रयास यह होने चाहिए कि परियोजनाएं तय समय सीमा में पूरी हो ताकि जन-धन दोनों की ही बचत हो और राष्ट्रीय धन, समय और श्रम का सदुपयोग हो सके।

मुन्नार जाएं तो मस्ती की ये 6 जगह जरूर घूमें

यह उद्यान मुन्नार से 15 किलोमीटर दूर है। यह स्थान देवीकुलम तालुक में पड़ता है। उद्यान के दक्षिणी क्षेत्र में अनामुडी चोटी है। मूल रूप से इस पार्क का निर्माण

है। साथ ही यहां ट्रैकिंग की भी सुविधा उपलब्ध है। नेशनल पार्क के नजदीक अनामुडी पहाड़ी भी देखने लायक है। दक्षिण भारत की यह सबसे ऊंची चोटी है। इसकी ऊंचाई



करीब 2700 मीटर है। हालांकि इस चोटी पर जाने के लिए आपको वाइल्डलाइफ अथॉरिटी से परमीशन लेनी होगी। पहाड़ी के ऊपर जाकर आप हरे-भरे मुन्नार का खूबसूरत नजारा अपने कैमरे में कैद कर सकते हैं। मद्दुपेडी समुद्र तल से 1700 मी. ऊंचाई पर स्थित है। यहां पर बनी मद्दुपेडी झील और बांध पर पर्यटक पिकनिक मनाने आते हैं। यहां से

चाय के बागानों का मनमोहक दृश्य नजर आता है। यहां पर पर्यटक बोटिंग का भी आनंद ले सकते हैं। मद्दुपेडी अपने उच्च विशिष्टीकृत डेयरी फार्म के लिए प्रसिद्ध है। मुन्नार के चित्रापुरम इलाके से तीन किमी दूर है पल्लिवसल। यह वही जगह है जो केरल के पहले हाइड्रो इलेक्ट्रिक प्रोजेक्ट के लिए जाना जाता है। यह जगह काफी खूबसूरत है और ट्रिस्टों का फेवरेट पिकनिक स्पॉट भी है। गहरी घाटी में स्थित यह झरना मुन्नार से 8 किलोमीटर दूर कोच्चि रोड पर स्थित है। अथुकड फॉल्स मुन्नार का एक प्रमुख पर्यटक स्थल है। मानसून के दिनों में (जुलाई-अगस्त) इसकी सुंदरता और भी बढ़ जाती है। इस झरने के अलावा भी इस रास्ते में दो और झरने भी हैं-चीयापरा फॉल्स और वलार फॉल्स। यह संग्रहालय टाटा टी द्वारा संचालित है। इस संग्रहालय में 1880 में मुन्नार में चाय उत्पादन की शुरुआत से जुड़ी निशानियां रखी गई हैं। यहाँ कई ऐतिहासिक तस्वीरें भी लगी हुई हैं। इसके पास ही स्थित टी प्रोसेसिंग ईकाई में चाय बनने की पूरी प्रक्रिया को करीब से देखा व समझा जा सकता है।

पहाड़, लकड़ी के घर और ट्रैकिंग करना हो तो इस गर्मी नॉर्थ ईस्ट में बिताएं छुट्टियां

नागालैंड में सिर्फ एक ही एयरपोर्ट है और यह हवाईअड्डा, कोहिमा शहर से 68 किमी. की दूरी पर स्थित है। इस हवाई अड्डे से कोलकाता और गुवाहटी के लिए नियमित रूप से उड़ान भरी जाती है। दीमापुर हवाई अड्डे से कोहिमा के लिए टैक्सी और शटलस उपलब्ध हैं। कोहिमा, उत्तर-पूर्व के सभी प्रमुख स्थानों जैसे - गुवाहटी, इम्फाल, शिलांग और दीमापुर सहित कई स्थानों से भली-भांति जुड़ा हुआ है। जीरो वैली : अरुणाचल प्रदेश पर्यटन के लिहाज से बेहद खूबसूरत डेस्टिनेशन है, लेकिन यहां सबसे पुराने गांवों के एक जीरो वैली की प्राकृतिक सुंदरता की बात ही कुछ और है। समुद्र तल से 1500 मीटर की ऊंचाई पर यह लोअर सुबनसिरी जिले में स्थित है। इस वैली को वर्ल्ड हेरिटेज साइट का दर्जा हासिल है। चारों तरफ हरियाली से घिरे इस घाटी में शोरगुल से दूर शांत व कुदरत के बेहद करीब महसूस करेंगे। यहां देखने लायक जगहों में जीरो पुतू है, जहां 1960 के दौरान आर्मी कॉन्ट्रिमेंट की स्थापना की गई थी। टैली-वैली वाइल्डलाइफ भी है, जो करीब 337 स्वभावपर किमी. क्षेत्र में फैला हुआ है। जीव-जंतुओं व

पेड़-पौधों की विविध प्रजातियां देखी जा सकती हैं। यहां बांस की अनूठी प्रजातियां पाई जाती हैं, जो ट्रिस्ट के बीच बेहद लोकप्रिय हैं। सियांग नदी में राफ्टिंग का रोमांच ले सकते हैं। इलाके की मूल आगतनी जनजाति साल में 3 प्रमुख उत्सव म्योको, मुरुंग तथा झी मनाती है। सितंबर के अंत में सर्द मौसम में यहां तीन दिवसीय जीरो म्यूजिक फेस्टिवल भी आयोजित होता है। घाटी की सैर का सबसे अच्छा समय फरवरी से अक्टूबर माना जाता है। शिलांग : मेघालय गर्मी की छुट्टियों में फेमिली के शिलांग के प्लान बना सकते हैं। यह बेहद खूबसूरत हिल स्टेशन है। शिलांग मेघालय की राजधानी है। यहां वाई लेक, स्वीट फॉल्स, शिलांग पीक, खासी हिल्स, उमियाम लेक, एलिफेंट फॉल्स, केक्स आदि देखने लायक बेहतरीन जगह हैं। एलिफेंट और स्वीट फॉल्स जरूर देखें या फिर आप चाहें, तो गुफाओं को भी एक्सप्लोर कर सकते हैं। बोटिंग का लुफ्त उठाना हो, तो उमियाम लेक में इसकी सुविधा उपलब्ध है। यहां पर वाटर स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स भी है। इसके अलावा, यहां से करीब 60 किलोमीटर की दूरी पर चेरान्जो है। चेरान्जो के पास ही नोहकालीकाई बेहद खूबसूरत झरना है। मानसून के दिनों में इस इलाके

की खूबसूरत और निखर जाती है। खासकर खूबसूरत लेक्स, वॉटरफॉल के साथ एडवेंचर एक्टिविटीज के बीच छुट्टियां कैसे खत्म हो जाएगी, पता ही नहीं चलेंगा। यह छोटा शहर है, इसलिए पैदल घूम सकते हैं या फिर

का बेहद खूबसूरत और एकलौता हिल स्टेशन है। समुद्र तल से इसकी ऊंचाई करीब 680 मीटर है। गर्मियों से फेमिली के साथ सुकून से छुट्टियां गुजारने के लिए उपयुक्त जगह है। यह गुवाहाटी से करीब 310



सिटी बस या पूरे दिन के लिए टैक्सी किराये पर लेकर घूम सकते हैं। यहां के प्राकृतिक नजारों के बीच आप बिल्कुल तरोताजा महसूस करेंगे। हाफलोंग : असमनेचर तबस और कैम्पिंग करने वाले ट्रैल्स के बीच लोकप्रिय हिल स्टेशन है। यह असम

किलोमीटर की दूरी पर है। यह घाटी बेहद खूबसूरत है। चारों तरफ फैली हरियाली और मनोरम दृश्य मन को मोह लेगा। जो लोग लंबी दूरी तक पैदल चल सकते हैं, उनके लिए परफेक्ट है। यहां फेमिली के साथ पिकनिक का लुफ्त भी उठा सकते

शरिस्सयत....

समाज हित के लिए समर्पित था बिरसा मुंडा का जीवन

भारतीय संस्कृति को आत्मसात करने वाले कई महानायकों का पूरा जीवन एक ऐसी प्रेरणा देता है, जो देश और समाज को राष्ट्रीयता का बोध कराता है। कहा जाता है कि जो अपने स्वत्व की चिंता न करते हुए समाज के हित के लिए कार्य करता है, वह नायक निश्चित ही पूजनीय हो जाते हैं। महान क्रांतिकारी बिरसा मुंडा ऐसे ही नायक रहे हैं, जिन्होंने देश और समाज की खातिर अपने प्राणों का उत्सर्ग कर दिया। सामाजिक, विशेषकर जनजातीय समाज के हितों के लिए संघर्ष करने वाले बिरसा मुंडा ने भारत पर राज करने वाली ब्रिटिश सत्ता के विरोध में ऐसा जन आंदोलन खड़ा किया, जिसने जनजातीय समाज को एकत्रित कर जागरूक कर दिया और अंग्रेजों को भारत की भूमि छोड़कर जाना पड़ा। हालांकि इतिहास में ऐसे अनेक देशभक्त साहसी वीर हुए हैं, जिनका वर्णन आज के इतिहास में दिखाई नहीं देता। वीर देश भक्तों के साथ ऐसा क्यों किया गया, इसका कारण यही था कि स्वतंत्रता के बाद भारत के शासकों ने प्रेरणा देने वाले नायकों के साथ पक्षपात करके उनका नाम

सामने नहीं आने दिया। इसके पीछे यह भी बड़ा कारण हो सकता है कि अगर ऐसे नायकों को सामने लाते तो स्वाभाविक रूप से समाज उनके बारे में जानने के लिए उत्सुक रहता और इसी उत्सुकता के चलते देश के करोड़ों



मनों में राष्ट्रीयता का प्रवाह पैदा होता। लेकिन राजनीतिक द्वेष के चलते लम्बे समय तक राष्ट्रीयता को नीचा दिखाने का प्रयास किया जाता रहा। जिसका परिणाम रहा कि भारत का समाज पश्चिम की धारणाओं से प्रभावित हुआ। इसी कारण भारतीय भाव का विलोपन भी होता गया। लेकिन अब इतिहास के पन्ने कुपेदे जा रहे हैं। भारत का असली इतिहास खंगालने के प्रयास भी होने लगे हैं। देश के

प्रेरणा देने वाले नायक भी सामने आने लगे हैं। वर्तमान समय में इस बात पर गंभीर चिंतन और मनन करने की आवश्यकता है कि हमारे आदर्श कैसे होना चाहिए। आज की स्थिति देखने से पता चलता है कि हमने अपने जीवन के

साथ याद करते हैं। देश के लिए उनके द्वारा किए गए अग्रिम योगदान के कारण ही उनका चित्र भारतीय संसद के संग्रहालय में लगी है। ऐसा सम्मान विरले नायकों को ही मिलता है। जनजातीय समाज की बात करें तो इस समाज से यह सम्मान अभी तक केवल बिरसा मुंडा को ही मिल सका है। बिरसा मुंडा का जन्म झारखंड के खूंटी जिले में हुआ था। उनके मन में बचपन से ही राष्ट्र भाव थी। उनके मन में बहुत जल्दी ही अंग्रेजों सत्ता के प्रति नफरत हो गई थी। इसके पीछे का कारण भारतीय समाज, विशेषकर जनजातीय समाज के प्रति अपनेपन की पराकाष्ठा ही थी। अंग्रेज प्रारंभ से ही भारतीय समाज और उसकी संस्कृति की आलोचना करते थे, यह बाद देश से प्रेम करने वाले बिरसा मुंडा को अंदर तक चुभती थी। यही वजह थी कि मिशनरी स्कूल में पढ़ने के बाद भी वे अपने आदिवासी तौर तरीकों की ओर लौट आए, लेकिन

आवाज को नारा बनने में देर नहीं लाती, बस दम उस आवाज को उठाने वाले में होना चाहिए और इसकी जीती जागती मिसाल थे बिरसा मुंडा। बिरसा मुंडा ने बिहार और झारखंड के किसान और भारत के स्वतंत्रता आंदोलन में अहम रोल निभाया। उन्होंने ब्रिटिश सत्ता के अस्तित्व को अस्वीकारते हुए अपने अनुयायियों को सरकार को लगान न देने का आदेश दिया था।

बचपन का अधिकतर समय उन्होंने अखाड़े में बिताया। बिरसा मुंडा के जीवन पर गहरा असर डाला। 1895 तक बिरसा मुंडा एक सफल नेता के रूप में उभरने लगे जो लोगों में जागरूकता फैलाना चाहते थे। 1894 में आए अकाल के दौरान बिरसा मुंडा ने अपने मुंडा समुदाय और अन्य लोगों के लिए अंग्रेजों से लगान माफी की मांग के लिए आंदोलन किया। 1895 में उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया और हजारीबाग केन्द्रिय कारागार में दो साल के कारावास की सजा दी गयी, यही कारण रहा कि अपने जीवन काल में ही उन्हें एक महापुरुष का दर्जा मिला। बिरसा ने अपनी अंतिम सांस 9 जून 1900 को रांची कारागार में ली। देश के आदिवासी इलाकों में बिरसा भगवान की तरह पूजे जाते हैं।

कैलिफोर्निया में फेमिली संग फन-मस्ती की पांच जगहें

योसेमिट नेशनल पार्क: योसेमिट नेशनल पार्क नोर्दन कैलिफोर्निया में स्थित अमेरिका का बेहद खूबसूरत और लोकप्रिय नेशनल पार्क है। यहां के पहाड़, घाटी, नदियां, झरने और शानदार दृश्यों के लिए पर्यटक और आर्टिस्ट को दृश्यों से आकर्षित करते रहे हैं। यहां पर कई वॉटरफॉल हैं। अपर योसेमिट वाटरफॉल करीब 1430 फीट की ऊंचाई से गिरती है। साथ ही यह तमाम विटर स्पॉट्स के लिए भी फेमस है। इसके स्पोअर्स और रिक साइट फायर पिट (अग्निकुंड) आपको खास तौर पर अपनी ओर आकर्षित करेंगे। क्रांस कंट्री स्कीइंग या योसेमियर प्वाइंट पर इंग्रूइंग के लिए भी योसेमिट एक शानदार जगह है। इसके साथ ही यहां आप घोड़े से खींची जाने वाली बेहिंया गाड़ी की सवारी का आनंद भी उठा सकते हैं। खासतौर पर यह जगह एडवेंचर और नेचर तबस के बीच काफी लोकप्रिय है। यहां जाने के बाद शीपर रॉक्स जान न भूलें। यह सबसे लोकप्रिय जगह है। इसके अलावा थैथ्रूडन स्पाइर, सेंटिनेल डोम, सेंटिनेल रॉक्स, हाफ डोम आदि देख सकते हैं। इमाल पीक से घाटी के खूबसूरत दृश्यों का नजारा ले सकते हैं। डिस्कोवरी : यदि आप अपने बच्चों के चेहरे पर बड़ी-सी मुस्कान देखना चाहते हैं, तो निश्चित रूप से डिस्कोवरी की सैर करनी चाहिए। एनाहैम में स्थित डिस्कोवरी फेमिली डेस्टिनेशन के रूप में लोकप्रिय रहा है। इस पार्क में आपको तकरीबन हर तरह के राइड, गैम, शो और एंटरटेनमेंट के पूरे सौलन उपलब्ध हैं। यहां के एंटरटेनमेंट शो को बच्चों और बड़ों के लिए डिजाइन किया गया है। यह सिर्फ पार्क ही नहीं

है। यहां पर आप बच्चों के साथ डाउनटाउन डिस्को डिस्ट्रिक्ट में शॉपिंग कर सकते हैं या फिर डिस्को एडवेंचर पार्क की सैर कर सकते हैं। यहां फेमिली और बच्चों के साथ आने पर आर बिल्कुल भी निराश नहीं होंगे।

तेहो झील : उत्तरी कैलिफोर्निया स्थित यह ताजे पानी का सबसे बड़ा झील है। यह कैलिफोर्निया और नवाडा के बोर्डर के बीच में स्थित है। यह ऊंचे पहाड़ पर स्थित बेहद खूबसूरत जगह है। गर्मियों में यह बोटिंग के मुफिट



जगह है, जबकि सर्दियों में यहां पर बड़ी संख्या में लोग स्कीइंग के लिए आते हैं। यहां कुल छह प्रमुख रिजॉर्ट हैं, जिनमें अल्पाइन मीडोज, हैवेनली माउंटन रिजॉर्ट, किर्कवुड माउंटन रिजॉर्ट, नॉर्थस्टार कैलिफोर्निया, सिएरा-एट-तेहो और स्क्वा घाटी शामिल हैं। अगर फेमिली के साथ रोमांचक यात्रा का लुफ्त उठाना है, तो यह बेहतरीन जगह हो सकती है।

सिकोइया एंड किंग्स कैनिनयन नेशनल पार्क : यह विशाल रेडवुड के लिए जाना जाता है। यह नेशनल पार्क ऊंचे ग्रेनाइट के पहाड़ों, माउंटन रिजॉर्ट, नॉर्थस्टार कैलिफोर्निया, सिएरा-एट-तेहो और स्क्वा घाटी शामिल हैं। अगर फेमिली के साथ रोमांचक यात्रा का लुफ्त उठाना है, तो यह बेहतरीन जगह हो सकती है।

भी प्राचीन खेल के मैदान हैं। इसके अलावा, यहां बड़े-बड़े पेड़ों, घुमावदार घाटियों और व्हाइट वाटर नदियों के बीच आप ड्राइविंग करके रिलैक्स कर सकते हैं। इस पार्क की सबसे बड़ी खासियत है विशालकाय रेडवुड के पेड़, जिसकी लंबाई करीब 250-300 फीट तक होती है। और व्यास करीब 40 फीट तक होता है। यह जानकर आपको हैरानी हो सकती है कि इन पेड़ों का जीवनकाल 3500 साल तक होता है। इस पूरे लंबे में बड़े-बड़े रेडवुड के पेड़ देखे जा सकते हैं।

सी-वर्ल्ड : यह थीम पार्क क्लासिक फेमिली डेस्टिनेशन है। यहां बच्चों के साथ ओरका व डॉल्फिन शो के अलावा, करीब से मैरीन लाइफ को निहार सकते हैं। यहां का श्रील राइड काफी लोकप्रिय है। यहां बच्चों के साथ मानडू, जर्नी ऑफ अटलांटिस, वाइल्ड आर्टिस्ट राइड, स्कोइटार, एम्बो पलाइंग फिश जैसे राइड का हिस्सा बन सकते हैं। सेन डियागो स्थित यह सी-वर्ल्ड मिशन-बे वाटरफ्रंट पर स्थित है। सांता कैलिनिआ आइलैंड यह लॉस एंजेलिस को विलिंगमॉन्टन से करीब 26 माइल्स साउथवेस्ट में स्थित है। यह जगह वाटर स्पोर्ट्स के लिए बेहद लोकप्रिय है। यहां कैम्पिंग, स्क्वा डाइविंग, स्विमिंग, डीप-सी फिशिंग, कायकिंग आदि का लुफ्त उठाया जा सकता है। इस आइलैंड का सबसे ऊंचा प्वाइंट माउंट ओरिजाबा है, जो करीब 2097 फीट ऊंचा है। कॅसिनो प्वाइंट पर एक्लोन अंडरवाटर ड्राइव पार्क है, जो अमेरिका का पहला नन-ग्रीफिट अंडरवाटर पार्क है। पलाइंग फिश यहां का मुख्य अट्रैक्शन है।

घर बाहर के बीच शरीर को नुकसान देता है अंडे का यह हिस्सा, भूलकर भी न खाएं

घरेलू भूमिकाओं को छोड़ कर अध्यापन, बैंकिंग, आईटी और पत्रकारिता जैसे पेशों में महिलाओं की मौजूदगी देखी जा सकती है, लेकिन नौकरी हो या व्यवसाय, दोनों क्षेत्रों में अभी लगता है कि खुद महिलाओं में कोई हिचक है। भले उनसे अपेक्षा है कि वे पुरुषों के कंधे से कंधा मिला कर काम करें, पर कई काम-धंधे हैं, जहां महिलाओं की उपस्थिति नगण्य है। यह बेवजह नहीं है। इसके पीछे सामाजिक दबाव हैं, असुरक्षा का माहौल है। इसी के मद्देनजर हाल में महिला और बाल विकास मंत्रालय ने दफ्तरों में यौन उत्पीड़न की शिकायत करने की एक व्यवस्था- शी बॉक्स के जरिए बनाई है। दरअसल, कामकाज की स्थितियां स्त्रियों को नहीं, बल्कि पुरुषों को ध्यान में रख कर बनाई गई हैं। ऐसे में चाह कर भी महिलाएं कई नौकरियों और बिजनेस में नहीं आती हैं और अगर आती भी हैं, तो वहां ज्यादा टिकती नहीं हैं। इस संदर्भ में एक छोटी पहल हुई है। पिछले साल, दिल्ली स्थित पर्सनल केयर उत्पाद बनाने वाली एक कंपनी ने महिलाकर्मियों के लिए एक खास छुट्टी का प्रावधान किया था। इस कंपनी ने महीने में दो दिन ऐसी छुट्टियां महिला कर्मचारियों को देने की नीति बनाई, जब वे मासिक चक्र से गुजर रही हों। भारत में ऐसी व्यवस्था करने वाली यह पहली कंपनी मानी गई, हालांकि दुनिया में भी कुछ ही विकसित देशों में ऐसे प्रावधान हैं। उल्लेखनीय है कि विश्व स्तर पर इन छुट्टियों का प्रावधान सबसे पहले जापान में 1947 में किया गया था, जो बाद में दक्षिण कोरिया, ताइवान

तो वे अपने ही सहकर्मियों से करिअर की रेस में पिछड़ जाती हैं या फिर उन्हें मातृत्व की अपनी योजना को लंबे समय तक टालना पड़ता है।



वे विवाह करके अपना घर बसाती हैं और मातृत्व की ओर बढ़ती हैं। भारत जैसे विकासशील देशों में ही नहीं, अमेरिका जैसे विकसित देशों में भी स्त्रियों का रोजगार- खासकर किसी अच्छी कंपनी में नौकरी इस कारण खतरे में पड़ जाती है। वहां भी युवावस्था में नौकरी शुरू करने वाली रित्रियां विवाह और मातृत्व के वक जब लंबी छुट्टियां लेती हैं तो इसकी गारंटी नहीं होती कि वे नौकरी में वापस आ पाएंगी। अगर वे लौटती हैं तो एक पिछड़ेपन के साथ। यानी या

उल्लेखनीय है कि नौकरी या अध्ययन के दौरान मातृत्व से जुड़े सवालों पर भारत में भी कुछ दुविधाएं प्रकट होती रही हैं, जिन पर अदालत को दखल देना पड़ा है। सात साल पहले दिल्ली हाई कोर्ट ने दिल्ली यूनिवर्सिटी की लॉ फैकल्टी की दो विवाहित गर्भवती छात्राओं की याचिका पर दिए अपने फैसले में हाजिरी से छूट देने का आदेश दिया था। गर्भधारण के कारण इन छात्राओं की उपस्थिति निर्धारित संख्या से कम रह गई थी और कॉलेज ने उन्हें परीक्षा में बैठने से रोक दिया

था। इस पर अदालत ने कहा था कि ऐसी छात्राओं को हाजिरी में छूट न देना संविधान की मूल भावना और महिला अधिकारों का उल्लंघन है। महिला कर्मियों को हासिल हैं। कुछ अपवादों को छोड़ कर (जैसे टाटा, टेक महिंद्रा, आइसीआईसीआई बैंक आदि, जहां करीब बीस फीसदी नौकरियां उन महिलाओं के लिए सुरक्षित की जा रही हैं, जिन्होंने मातृत्व कार्पाणों से लंबा अवकाश लिया था) निजी क्षेत्र की ज्यादातर कंपनियों में मातृत्व के लिए अवकाश का सीधा अर्थ घर बैठ जाना है, क्योंकि नियोक्ता इतनी लंबी अवधि तक महिला कर्मचारी की अनुपस्थिति बर्दाश्त नहीं कर पाते हैं। यही वजह है कि मातृत्व की ओर बढ़ने वाली निजी क्षेत्र में कार्यरत महिलाएं नौकरी छोड़ना ही बेहतर समझती हैं।

नौकरीछुटा महिलाओं के सामने कई समस्याएं **:** यों लगभग पूरी दुनिया में किसी भी कंपनी में काम करते हुए करिअर के साथ बच्चे को जन्म देना और उसका पालन-पोषण करना एक बेहद मुश्किल काम है। विकासशील देशों में तो ज्यादातर छोटी कंपनियों में किसी महिला के लिए मातृत्व का मतलब आमतात पर अपने करिअर की तिलाजली देना ही होता है। गर्भधारण करने की स्थिति में महिलाओं के करिअर में कई बाधाएं हैं, अगर वह पूरी तरह खत्म नहीं होता तो वे अक्सर अपने ही सहकर्मियों से पिछड़ जाती हैं और योग्यताएं होते हुए भी वे किसी कंपनी में उन शीर्ष पदों पर नहीं पहुंच पाती हैं, जिनके लिए वे पूरी तरह सक्षम होती हैं। बड़ी कंपनियों के लिए भी महिला कर्मचारियों द्वारा अपना परिवार बढ़ाने का कदम काफी मुश्किलें खड़े करता है। उनका संकट यह है कि या तो वे ऐसी महिला कर्मचारी हमेशा के लिए खो देती हैं, जिन पर उन्होंने भारी-भरकम निवेश किया होता है।

वेट लॉस जर्नी में इन टिप्स की मदद से खुद को करें मोटिवेट

किसी भी काम को करने के लिए मोटिवेशन होना बेहद जरूरी है। ऐसा ही कुछ वेट लॉस के साथ भी है। कुछ लोग बहुत ही एनर्जी के साथ वेट लॉस जर्नी शुरू करते हैं, लेकिन सही मोटिवेशन ना होने के कारण वे अपनी जर्नी को बीच में ही छोड़ देते हैं। इसके बाद अपनी बॉडी को ही दोष देना शुरू करते हैं कि उनका वजन कम हो ही नहीं सकता। हो सकता है कि आप सही तरह से वेट लॉस कर रहे हों, लेकिन मोटिवेशन ना होने के कारण आप अपनी जर्नी को आगे ना बढ़ाना चाहते हों। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे आसान टिप्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें फॉलो करके आप वजन



कम करते हुए खुद को मोटिवेट कर सकते हैं- जब भी आप कोई काम करते हैं तो उसके पीछे कोई ना कोई कारण अवश्य होना चाहिए। जिस भी काम के पीछे कारण नहीं होता है, वह कभी भी सफल नहीं होता है। इसलिए, पहले खुद से पूछें कि आप वजन कम क्यों करना चाहते हैं। मसलन, आप सिर्फ अपनी बाड़ी को शोप में रखना चाहते हैं या फिर भयंकर बीमारियों को मात देना चाहते हैं। जब आपके पास कोई कारण होगा तो ऐसे में आप जल्दी से अपना कदम पीछे नहीं लेंगे। कई बार जब हम अकेले दौड़ रहे होते हैं तो जल्द ही रेस को बीच में छोड़ देते हैं। आपके साथ ऐसा ना हो, इसलिए ऐसे लोगों की कम्प्युनिटी में जुड़ें, जो फिटनेस फ्रीक हों। उनसे आपको बहुत अधिक मोटिवेशन मिलेगा। साथ ही, उनसे कई नई तरह की जानकारियां भी हासिल होंगी। जिससे आप खुद को अधिक मोटिवेटेड फील करेंगे और अपनी वेट लॉस जर्नी को बीच में छोड़ने का ख्याल भी आपके मन में नहीं आएगा। अगर आप चाहते हैं कि आप अपनी जर्नी बीच में ना छोड़ें तो इसके लिए जरूरी है कि आप रियलिस्टिक गोलस सेट करें। आप यह सोच लें कि आपको कितना वजन कम करना है और उसके लिए समय भी सुनिश्चित करें। महीने में एक से दो किलो वजन कम करने का लक्ष्य रखें। अगर आप सही डाइट लेते हैं और वर्कआउट करते हैं तो 2-3 किलो वजन आसानी से कम हो जाता है। जब आपको उम्मीद से बेहतर रिजल्ट मिलेगा तो इससे यकीनन आपको काफी अच्छा लगेगा।

अस्थिमा मरीजों के लिए नई 'हीट थेरेपी', बिना कोई साइड इफेक्ट्स

अस्थिमा के 7 से 8 फीसद मरीजों में इसके लक्षण सामने नहीं आते या फिर विकसित नहीं होते, जबकि दवाएं बढ़ती चली जाती हैं। ऐसे मरीजों के लिए एक नई आशा की किरण सामने आई है। एक खास तरह का उपचार (थेरेपी) जिसमें रेडियो फ्रिक्वेंसी हीट वेव (RF) का इस्तेमाल करके सांस की नली की दीवार को हल्का गर्म किया जाता है। खास बात यह है कि इस प्रक्रिया में मरीज को किसी भी तरह के दुष्प्रभाव (साइड इफेक्ट्स) से नहीं गुजरना पड़ेगा। यह उन मरीजों के लिए भी कारण साबित होगी जो अस्थिमा के साथ स्ट्रॉक (रसायनिक विशेष) की समस्या से भी जूझ रहे हैं। द टाइम्स ऑफ इंडिया में प्रकाशित खबर के मुताबिक पश्चिमी देशों में इस तकनीक का इस्तेमाल कुछ साल पहले किया गया था और भारत में चेस्ट के कुछ फिजिशियन गंभीर अस्थिमा की तकलीफ से गुजर रहे मरीजों पर अब इसका उपयोग कर रहे हैं। ऐसे ही एक मरीज हैं 60 साल के मुकेश गर्ग। पिछले 20 साल से वे लगातार खांसी और सांस नहीं ले पाने की समस्या का सामना कर रहे हैं। बाद उनकी तकलीफ इतनी बढ़ गई कि उन्हें अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा गया। इसलिए हमने उनका इलाज ब्राॅनिकल थेरेमोप्लास्टी (T) के जरिए करना शुरू किया।' इसके साथ ही उन्होंने कहा कि ब्राॅनिकल थेरेमोप्लास्टी के दौरान एक खास नली का इस्तेमाल हुआ, जिसे तीन अलग-अलग सप्ताह में तीन चरणों (सीटिंग्स) में सामान्य ब्रोन्कोस्कोपी के दौरान डाला गया।

आर्टिफिशियल स्वीटनर जीवन में मिठास की जगह घोलता है जहर, जानिए इसका नुकसान

आज के समय में रिफाइंड शुगर यानी चीनी को हमारे स्वास्थ्य का सबसे बड़ा दुश्मन माना जाता है। कई हेल्थ एक्सपर्ट इसे डाइट से पूरी



तरह दूर रखने की सलाह भी देते हैं। खासतौर पर डायबिटीज के मरीजों को इससे हमेशा परहेज करना पड़ता है। हालांकि कुछ लोग ऑषान के तौर पर गुड़, नो शुगर टैबलेट या स्टेविया लेते हैं। लेकिन ऐसे में आपका यह जानना बेहद जरूरी है कि क्या यह चीजें आपकी हेल्थ को फायदा पहुंचाती हैं या नुकसान। **गुड़ में पाए जाते हैं पोषक-तत्व:** डाइटिशियन कार्मिनी सिन्हा के अनुसार, चीनी के मुकाबले गुड़ में कुछ जरूरी पोषक तत्व जरूर मिलते हैं। लेकिन इसमें पोषक-तत्वों की मात्रा काफी कम होती है। उदाहरण के तौर पर एक से दो चम्मच गुड़ में न के बराबर पोषक तत्व होते हैं। लेकिन 1 से 2 चम्मच गुड़ में चीनी के बराबर कैलोरी पाई जाती है। औषधीय गुण होने के बावजूद स्टीविया (नेचुरल स्वीटनर) अधिक सेवन करने से पेट में दर्द, सूजन, जर्दी, जी मिरगलाना, डायरिया व ऐंठन की समस्या भी हो सकती है। **गुड़ से बढ़ता है कैलोरी और**

नुकसानदायक हो सकता है। इन टैबलेट को बनाने में सेक्रीन का उपयोग किया जाता है। इसलिए इनका ज्यादा सेवन करने से कैंसर का खतरा रहता है। इसके अलावा रोजाना नो शुगर टैबलेट लेने से भूख लगनी बंद हो जाती है। साथ ही इसका प्रभाव आंखों की रोशनी पर भी पड़ता है। ब्लड प्रेशर बढ़ने के साथ ही वजन बढ़ने की भी संभावना होती है। **डायरिया की समस्या:** टाइप 2 डायबिटीज के मरीज कई बार

नुकसानदायक हो सकता है। इन टैबलेट को बनाने में सेक्रीन का उपयोग किया जाता है। इसलिए इनका ज्यादा सेवन करने से कैंसर का खतरा रहता है। इसके अलावा रोजाना नो शुगर टैबलेट लेने से भूख लगनी बंद हो जाती है। साथ ही इसका प्रभाव आंखों की रोशनी पर भी पड़ता है। ब्लड प्रेशर बढ़ने के साथ ही वजन बढ़ने की भी संभावना होती है। **डायरिया की समस्या:** टाइप 2 डायबिटीज के मरीज कई बार

स्टीविया खाने के बाद खाना खाले हैं। क्योंकि इससे मरीज का ग्लूकोज लेवल सही रहता है। हालांकि इसका रोजाना सेवन आपकी तबियत बिगाड़ सकता है। बता दें कि स्टीविया एक तरह का पौधा होता है। इसके पत्तों में नेचुरल स्वीटनर पाया जाता है। स्टीविया की पत्तियों में पोटेशियम, मैग्नीशियम, सोडियम, फाइबर, प्रोटीन और आयरन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। कई पोषक तत्व पाए जाने के बाद भी इसका

नसों में जम गया है गंदा कोलेस्ट्रॉल तो अपनाएं आयुर्वेदिक तरीका, ऐसे साफ हो जाएगी गंदगी

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का बढ़ता लेवल हमारे दिल और दिमाग के लिए घातक हो सकता है। जब यह गंदगी नसों में जम जाती है तो यह खून के संचार को रोक देती है। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के लिए कई लोग एलोपैथी दवा का सहारा लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन दवाओं का लंबे समय तक सेवन किए जाने से यह आपकी नसों को नुकसान पहुंचा सकता है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो हाई कोलेस्ट्रॉल मैनेज करने वाली दवाओं के लंबे सेवन से कई बार गंभीर समस्या पैदा हो जाती है। नसों में कमजोरी आने के साथ ही उनमें सूजन आ जाता है। इसलिए हाई कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के लिए आयुर्वेदिक तरीका अपना सकते हैं। आइए जानते हैं इस बारे में हेल्थ एक्सपर्ट्स का क्या कहना है। **ऐसे मैनेज करें कोलेस्ट्रॉल:** आयुर्वेदिक डॉक्टर अनुसार, हाई कोलेस्ट्रॉल कोई बीमारी नहीं है। बल्कि यह एक तरह का संकेत होता है कि आपको शरीर के अंदर कोई

अधिक सेवन करने से पेट में दर्द, जर्दी, जी मिरगलाना, सूजन, ऐंठन, डायरिया की समस्या हो सकती है। **प्रेमैन्ड महिलाएं न हें स्टीविया:** यदि आप स्टीविया को पाउडर या दवा के तौर पर ले रही हैं, तो आपको सिर दर्द या चक्कर आने की समस्या हो सकती है। वहीं गर्भवती महिलाओं को इसके सेवन से बचना चाहिए। स्टीविया और कई तरह दवाएं लेने से एलर्जी की समस्या भी हो सकती है।



यदि 2-3 महीने तक आयुर्वेदिक दिनचर्या और डाइट अपना सकता है। इससे ट्राइग्लिसराइड और एलडीएल के लेवल को कंट्रोल किया जा सकता है। **इन पद्धत का करें सेवन:** आयुर्वेदिक डॉक्टर न बताया कि यह एक तरह की अफवाह है कि फैंट कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है। उन्होंने बताया कि हमारे खाने से केवल 8 फीसदी कोलेस्ट्रॉल बनता है। वहीं 92% कोलेस्ट्रॉल

एचडीएल फैंट खाने को तोड़ने में सहायक पाचन मजबूत करने में सहायक पेट, लिंवर और आंत में पाचन क्रिया को आसान करने का काम करता है। आयुर्वेदिक तरीके से करें मैनेज कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की मुख्य वजह प्रोसेस्ड फूड होते हैं। इन टिप्स की लें मदद अपनी डाइट ले अधिक मसालेदार खाने और खड़े फलों को दूर रखें।

मुस्कान एट होम

हर लम्हा खूबसूरत है जिंदगी। अगर जीना है इस खुशनुमा अंजाम में तो कई जगह खुद को बदलना होगा। केयरिंग के साथ नॉन इंटरफेरिंग होना होगा। शेयरिंग को बढ़ाना होगा। अपनी फ्रस्ट्रेशन परिवार पर लादने के बजाय समझदारी से काम लेना होगा। जिस मुस्कुराहट को बांटते हैं दूसरों से, उसे अपने पर भी लुटाना होगा... हिमानी कौशिक जैसे ही घर में घुसतीं, बच्चों को डांटना शुरू कर देतीं। उन्हें होमवर्क की ताकीद करतीं और घर में सामान फैलाने के लिए लताडतीं। शायद दिन भर की ऑफिस की फ्रस्ट्रेशन और थकान बच्चों पर उतर जाती। पति को उनका यह व्यवहार बिस्कुल नहीं सुहाता। वह कहते कि तुम अपनी सारी मुस्कान घर के बाहर ही छोड़कर आती हो। सच भी है कि बहुत सी महिलाएं बाहर जिनसे मिलती हैं उनका हालचाल पूछती हैं। उनके काम और लाइफ के बारे में सवाल करती हैं, लेकिन घर के सदस्यों से खुशनुमा अंजाम में हाल कम ही पूछा जाता है। जो सकता है कि वर्कप्लेस या रिलेटिक्स के बीच मुस्कान बनावटी हो और सर्वाइवल के लिए जरूरी हो, लेकिन वह संभय ही बेहतर बनाती हैं। आपसी संवाद को भी तो बढ़ाती है। बहुत सी महिलाएं आमतौर पर घर के सदस्यों को हल्के में लेती हैं, जबकि प्यार

बांटने की असली जगह यही है। सोचिए कि हम एक अच्छी सी मुस्कुराहट के साथ घर में घुसें, बच्चों से उन पलों को शेयर करें, जो उन्होंने हमारे बाँह गुजारे हैं तो शायद हमारी फ्रस्ट्रेशन और थकान काफूर हो जाएगी, हम ज्यादा तरोताजा हो जाएंगे तो फिर इस मुस्कान को अपने घर में बिखेरने में हर्ज ही क्या है? यह तो विन-विन सिचुएशन है।



आ ही जाता है गुस्सा: क्या करूं, गुस्सा आ ही जाता है। हर रोज सोचती हूँ कि आज अपना मूड अच्छा रखूंगी, लेकिन घर में घुसते ही कुछ न कुछ ऐसा हो जाता है कि मेरा पारा चढ़ जाता है। एक तो बच्चे पूरा घर फैलाकर रखते हैं। उनके खिलौने, कॉपी-किताबें चारों तरफ फैली रहती हैं। सबसे पहले तो उन्हें ही समेटती हूँ। इतना बेतरतीब घर मिलता है कि कोई आ जाए तो इन सब के लिए मुझे ही जिम्मेदार समझेगा या तो सोचेगा कि मैं घर मेंटैन नहीं कर पाती हूँ, या फिर यह कहेगा कि मैंने बच्चों को सही तरीके नहीं सिखाए। उस पर बच्चों की फरमाइशें और आपस के झगड़े मुझे परेशान कर देते हैं। क्या कह सकती हूँ मेरी भी दिनभर की थकान होती है। न चाहते हुए भी ड्रीटेड हो जाती हूँ। पलक अहलावत को अहसास है कि वह गलत करती हैं, लेकिन वे खुद को बदल नहीं पा

रही हैं। पलक जैसा हाल लगभग हर महिला का है। विशेषकर उनका, जो कामकाजी हैं और दिनभर की थकान और तनाव लेकर घर में घुसती हैं। यह सब कुछ उनके रूटीन

में सोचें। एक बार अपनी मुस्कुराहट इनवेस्ट करके देखिए तो सही कि बदले में कितना प्रॉफिट होता है। **अहमियत शेयरिंग की:** हमेशा तो नहीं, लेकिन कई बार ऐसा हो जाता है। कभी आप बहुत सारी बातों में उलझे होते हो और बच्चा अपनी डिमांड रख देता है, कहता है कि ममा आपको मेरी यह चीज लानी थी और आप लाने नहीं। उसकी शिकायतें शुरू हो जाती हैं तो गुस्सा आ जाता है। हालांकि मैं मानती हूँ कि बच्चे को इतनी समझ नहीं है, लेकिन खुद को लगता है कि ऐसा कोई नहीं है, जो एक गिलास पानी के लिए पूछे। बस सब डिमांड ही करते हैं। टेशन पर टेशन बन जाती हैं और क्या? अदिति को हर वक्त गुस्सा करने की आदत नहीं परंतु उनकी अपनी उलझनें उन्हें हाइपर बना देती हैं, लेकिन जब भी फ्री होती हैं बच्चों के साथ टाइम बिताने से नहीं चुकतीं। वह बताती हैं, बच्चों से शेयरिंग बढ़ाने की अहमियत समझती हूँ मैं। इसलिए आप ही टाइम से घर पहुंचती हूँ तो बच्चों के मनपसंद का खाना लेकर ही जाती हूँ। हम सब साथ बैठकर खाते हैं। मेरी कौंधी हाथ में होती है और गणों का संशान खूब चलता है। उस समय भी घर के कर्मां का ध्यान आता रहता है, लेकिन उन्हें अनदेखा करना मैंनेज कर लेती हूँ मैं। निश्चित रूप से बाद में प्रेशर आता है, लेकिन बच्चों के साथ बिताए गए क्षण तरोताजा कर जाते हैं।

जवानी में जिंदगी बचानी है तो सुबह जल्दी उठना जरूरी

देर रात तक जगना सेहत (ताज्हु) को नुकसान पहुंचाता है। एक शोध में बताया गया है कि जो व्यक्ति देर रात तक जागते हैं और सुबह देर से सोकर उठते हैं वे सुबह जल्दी जगने वालों की तुलना में कम जीते हैं। उनके मरने की आशंका 10 फीसदी अधिक रहती है। शिकागो की नार्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी ने चार लाख से अधिक लोगों पर अध्ययन के बाद यह निष्कर्ष निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि 9 फीसदी रात में देर तक जागते हैं। उनके मन में कहा कि अगर ब्रिटेन की पूरी जनसंख्या के आधार पर इस प्रतिशत को रखा जाए तो करीब 58 लाख लोग की सेहत खतरे में है। उन्हें डायबिटीज, दिल की बीमारी, मनोवैज्ञानिक दिक्कत, श्वास लेने में तकलीफ होती है। **न सोने से रूक जाता है डिटॉक्सीफिकेशन** : नींद पर एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि नींद बायोलॉजिकल प्रक्रिया से संबंधित है। यह पूरी शारीरिक प्रक्रिया में जरूरी भूमिका अदा करती है। एक अखबार में छपे इस अध्ययन में रीसेट के स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख डॉ। दीप्ति बागरी ने कहा कि कम सोकर आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। उनके मुताबिक जब हम सोते हैं तब शरीर के आंगूठें निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि 9 फीसदी रात में देर तक जागते हैं। उनके मन में कहा कि अगर ब्रिटेन की पूरी जनसंख्या के आधार पर इस प्रतिशत को रखा जाए तो करीब 58 लाख लोग की सेहत खतरे में है। उन्हें डायबिटीज, दिल की बीमारी, मनोवैज्ञानिक दिक्कत, श्वास लेने में तकलीफ होती है। **न सोने से रूक जाता है डिटॉक्सीफिकेशन** : नींद पर एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि नींद बायोलॉजिकल प्रक्रिया से संबंधित है। यह पूरी शारीरिक प्रक्रिया में जरूरी भूमिका अदा करती है। एक अखबार में छपे इस अध्ययन में रीसेट के स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख डॉ। दीप्ति बागरी ने कहा कि कम सोकर आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। उनके मुताबिक जब हम सोते हैं तब शरीर के आंगूठें निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि 9 फीसदी रात में देर तक जागते हैं। उनके मन में कहा कि अगर ब्रिटेन की पूरी जनसंख्या के आधार पर इस प्रतिशत को रखा जाए तो करीब 58 लाख लोग की सेहत खतरे में है। उन्हें डायबिटीज, दिल की बीमारी, मनोवैज्ञानिक दिक्कत, श्वास लेने में तकलीफ होती है। **न सोने से रूक जाता है डिटॉक्सीफिकेशन** : नींद पर एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि नींद बायोलॉजिकल प्रक्रिया से संबंधित है। यह पूरी शारीरिक प्रक्रिया में जरूरी भूमिका अदा करती है। एक अखबार में छपे इस अध्ययन में रीसेट के स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख डॉ। दीप्ति बागरी ने कहा कि कम सोकर आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। उनके मुताबिक जब हम सोते हैं तब शरीर के आंगूठें निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि 9 फीसदी रात में देर तक जागते हैं। उनके मन में कहा कि अगर ब्रिटेन की पूरी जनसंख्या के आधार पर इस प्रतिशत को रखा जाए तो करीब 58 लाख लोग की सेहत खतरे में है। उन्हें डायबिटीज, दिल की बीमारी, मनोवैज्ञानिक दिक्कत, श्वास लेने में तकलीफ होती है। **न सोने से रूक जाता है डिटॉक्सीफिकेशन** : नींद पर एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि नींद बायोलॉजिकल प्रक्रिया से संबंधित है। यह पूरी शारीरिक प्रक्रिया में जरूरी भूमिका अदा करती है। एक अखबार में छपे इस अध्ययन में रीसेट के स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख डॉ। दीप्ति बागरी ने कहा कि कम सोकर आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। उनके मुताबिक जब हम सोते हैं तब शरीर के आंगूठें निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि 9 फीसदी रात में देर तक जागते हैं। उनके मन में कहा कि अगर ब्रिटेन की पूरी जनसंख्या के आधार पर इस प्रतिशत को रखा जाए तो करीब 58 लाख लोग की सेहत खतरे में है। उन्हें डायबिटीज, दिल की बीमारी, मनोवैज्ञानिक दिक्कत, श्वास लेने में तकलीफ होती है। **न सोने से रूक जाता है डिटॉक्सीफिकेशन** : नींद पर एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि नींद बायोलॉजिकल प्रक्रिया से संबंधित है। यह पूरी शारीरिक प्रक्रिया में जरूरी भूमिका अदा करती है। एक अखबार में छपे इस अध्ययन में रीसेट के स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख डॉ। दीप्ति बागरी ने कहा कि कम सोकर आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। उनके मुताबिक जब हम सोते हैं तब शरीर के आंगूठें निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि 9 फीसदी रात में देर तक जागते हैं। उनके मन में कहा कि अगर ब्रिटेन की पूरी जनसंख्या के आधार पर इस प्रतिशत को रखा जाए तो करीब 58 लाख लोग की सेहत खतरे में है। उन्हें डायबिटीज, दिल की बीमारी, मनोवैज्ञानिक दिक्कत, श्वास लेने में तकलीफ होती है। **न सोने से रूक जाता है डिटॉक्सीफिकेशन** : नींद पर एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि नींद बायोलॉजिकल प्रक्रिया से संबंधित है। यह पूरी शारीरिक प्रक्रिया में जरूरी भूमिका अदा करती है। एक अखबार में छपे इस अध्ययन में रीसेट के स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख डॉ। दीप्ति बागरी ने कहा कि कम सोकर आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। उनके मुताबिक जब हम सोते हैं तब शरीर के आंगूठें निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि 9 फीसदी रात में देर तक जागते हैं। उनके मन में कहा कि अगर ब्रिटेन की पूरी जनसंख्या के आधार पर इस प्रतिशत को रखा जाए तो करीब 58 लाख लोग की सेहत खतरे में है। उन्हें डायबिटीज, दिल की बीमारी, मनोवैज्ञानिक दिक्कत, श्वास लेने में तकलीफ होती है। **न सोने से रूक जाता है डिटॉक्सीफिकेशन** : नींद पर एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि नींद बायोलॉजिकल प्रक्रिया से संबंधित है। यह पूरी शारीरिक प्रक्रिया में जरूरी भूमिका अदा करती है। एक अखबार में छपे इस अध्ययन में रीसेट के स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख डॉ। दीप्ति बागरी ने कहा कि कम सोकर आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। उनके मुताबिक जब हम सोते हैं तब शरीर के आंगूठें निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि 9 फीसदी रात में देर तक जागते हैं। उनके मन में कहा कि अगर ब्रिटेन की पूरी जनसंख्या के आधार पर इस प्रतिशत को रखा जाए तो करीब 58 लाख लोग की सेहत खतरे में है। उन्हें डायबिटीज, दिल की बीमारी, मनोवैज्ञानिक दिक्कत, श्वास लेने में तकलीफ होती है। **न सोने से रूक जाता है डिटॉक्सीफिकेशन** : नींद पर एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि नींद बायोलॉजिकल प्रक्रिया से संबंधित है। यह पूरी शारीरिक प्रक्रिया में जरूरी भूमिका अदा करती है। एक अखबार में छपे इस अध्ययन में रीसेट के स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख डॉ। दीप्ति बागरी ने कहा कि कम सोकर आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। उनके मुताबिक जब हम सोते हैं तब शरीर के आंगूठें निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि 9 फीसदी रात में देर तक जागते हैं। उनके मन में कहा कि अगर ब्रिटेन की पूरी जनसंख्या के आधार पर इस प्रतिशत को रखा जाए तो करीब 58 लाख लोग की सेहत खतरे में है। उन्हें डायबिटीज, दिल की बीमारी, मनोवैज्ञानिक दिक्कत, श्वास लेने में तकलीफ होती है। **न सोने से रूक जाता है डिटॉक्सीफिकेशन** : नींद पर एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि नींद बायोलॉजिकल प्रक्रिया से संबंधित है। यह पूरी शारीरिक प्रक्रिया में जरूरी भूमिका अदा करती है। एक अखबार में छपे इस अध्ययन में रीसेट के स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख डॉ। दीप्ति बागरी ने कहा कि कम सोकर आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। उनके मुताबिक जब हम सोते हैं तब शरीर के आंगूठें निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि 9 फीसदी रात में देर तक जागते हैं। उनके मन में कहा कि अगर ब्रिटेन की पूरी जनसंख्या के आधार पर इस प्रतिशत को रखा जाए तो करीब 58 लाख लोग की सेहत खतरे में है। उन्हें डायबिटीज, दिल की बीमारी, मनोवैज्ञानिक दिक्कत, श्वास लेने में तकलीफ होती है। **न सोने से रूक जाता है डिटॉक्सीफिकेशन** : नींद पर एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि नींद बायोलॉजिकल प्रक्रिया से संबंधित है। यह पूरी शारीरिक प्रक्रिया में जरूरी भूमिका अदा करती है। एक अखबार में छपे इस अध्ययन में रीसेट के स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख डॉ। दीप्ति बागरी ने कहा कि कम सोकर आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। उनके मुताबिक जब हम सोते हैं तब शरीर के आंगूठें निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि 9 फीसदी रात में देर तक जागते हैं। उनके मन में कहा कि अगर ब्रिटेन की पूरी जनसंख्या के आधार पर इस प्रतिशत को रखा जाए तो करीब 58 लाख लोग की सेहत खतरे में है। उन्हें डायबिटीज, दिल की बीमारी, मनोवैज्ञानिक दिक्कत, श्वास लेने में तकलीफ होती है। **न सोने से रूक जाता है डिटॉक्सीफिकेशन** : नींद पर एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि नींद बायोलॉजिकल प्रक्रिया से संबंधित है। यह पूरी शारीरिक प्रक्रिया में जरूरी भूमिका अदा करती है। एक अखबार में छपे इस अध्ययन में रीसेट के स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख डॉ। दीप्ति बागरी ने कहा कि कम सोकर आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। उनके मुताबिक जब हम सोते हैं तब शरीर के आंगूठें निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि 9 फीसदी रात में देर तक जागते हैं। उनके मन में कहा कि अगर ब्रिटेन की पूरी जनसंख्या के आधार पर इस प्रतिशत को रखा जाए तो करीब 58 लाख लोग की सेहत खतरे में है। उन्हें डायबिटीज, दिल की बीमारी, मनोवैज्ञानिक दिक्कत, श्वास लेने में तकलीफ होती है। **न सोने से रूक जाता है डिटॉक्सीफिकेशन** : नींद पर एक अन्य अध्ययन में बताया गया है कि नींद बायोलॉजिकल प्रक्रिया से संबंधित है। यह पूरी शारीरिक प्रक्रिया में जरूरी भूमिका अदा करती है। एक अखबार में छपे इस अध्ययन में रीसेट के स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख डॉ। दीप्ति बागरी ने कहा कि कम सोकर आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। उनके मुताबिक जब हम सोते हैं तब शरीर के आंगूठें निकाला है। 'द गर्जियन' में छपी खबर के मुताबिक सेहत अच्छी रखनी है तो कम से कम सात से नौ घंटे की नींद जरूरी है। रात में जगना बढ़ाता है बदन दर्द : अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता क्रिस्टन नटसन की मानें तो रात में जागने वालों में शारीरिक समस्याएं भी अधिक होती हैं। शोध में 38 से 73 वर्ष के अग्रजों को शामिल किया गया। इनमें 27 फीसदी ने कहा कि वे सुबह जल्दी उठ जाते हैं जबकि

भारत और ऑस्ट्रेलिया की टीमों 106 बार हुई है आमने सामने, जानें किसका पलड़ा रहा है भारी

नई दिल्ली। आईसीसी ट्रॉफी यानी वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप की शुरुआत आज यानी सात जून से लंदन के ओवल में होने जा रही है। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप मुकाबले को जीतने के लिए दोनों ही टीमों तैयार हैं। इस टूर्नामेंट से पहले इस वर्ष भारत और ऑस्ट्रेलिया ने बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी खेली थी जिसमें भारतीय टीम ने जीत हासिल की थी। इस चैंपियनशिप फाइनल को लेकर भारतीय टीम जमकर प्रैक्टिस की है। अब दोनों टीमों खिताब के लिए आमने सामने उतरेंगी।



मुकाबले ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ जीते हैं। वहीं दोनों टीमों के बीच कुल 29 टेस्ट मुकाबले ड्रॉ पर खत्म हुए हैं। एक मैच टाई भी हुआ है। दोनों के बीच पहला टेस्ट मुकाबला वर्ष 1947 में खेला गया था।

बता दें कि इससे पहले दोनों टीमों के बीच इस वर्ष की शुरुआत में यानी फरवरी मार्च के दौरान उनका निजी जीवन प्रभावित हुआ। उनका आरोप है कि 'डेली मिरर', 'संडे मिरर' और 'संडे पीपल' ने 1996 और 2010 के बीच फोन हँकिंग, धोखे से जानकारी हासिल करने और निजी जांचकर्ताओं के इस्तेमाल सहित अन्य तरीकों से उनकी निजी जानकारी जुटाई थी। एमजीएन ने आरोपों को चुनौती देते हुए दलील दी है कि कुछ दावेदार जो प्रतिनिधि कानूनी कार्रवाई का हिस्सा हैं, उन्होंने अदालत में अपना मामला बहुत देर से लाया है। एमजीएन के वकीलों की इस सप्ताह हैरी से जिरह की संभावना है। इस बीच, शाही परिवार के वकील ने सोमवार को सुनवाई में कहा कि 'मिरर ग्रुप' के पत्रकारों ने हैरी की दिवंगत मां राजकुमारी डायना के व्हाइस मेल् संदेशों को सुना।

2-1 से जीत हासिल की थी। बता दें कि इस सीरीज को भारत में खेला गया था जहां टीम ने जीत दर्ज की थी। भारतीय टीम मुम्बई के ऑस्ट्रेलिया की मजबूत टीम के खिलाफ विश्व

टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल मुकाबले में आईसीसी खिताब के सूखे को खत्म करने के इरादे से उतरेंगी। भारतीय टीम उन टीमों में शामिल है जो डब्ल्यूटीसी के पिछले दो चक्र में निरंतर प्रदर्शन करने वाली टीम रही है। गौरतलब है कि भारतीय क्रिकेट टीम पिछले 10 साल में सफेद गेंद के लगभग सभी बड़े टूर्नामेंट के नॉकआउट चरण में जगह बनाने में सफल रहा लेकिन इसवेक बावजूद खिताब नहीं जीत पाई है।

भारत का अंतिम खिताब वर्ष 2013 में आया था, जब भारतीय टीम ने इंग्लैंड में चैंपियन्स ट्रॉफी पर कब्जा जमाया था। भारत इसके बाद तीन बार फाइनल मुकाबले में जगह बना चुका है मगर हर बार उसे हार का सामना करना पड़ा है। भारतीय टीम इस टूर्नामेंट में चार बार सेमीफाइनल में पहुंचकर भी बाहर हुआ है।

फाइनल मुकाबले के लिए आईसीसी ने तैयार की दो पिच

नई दिल्ली (एजेंसी)। विश्व टेस्ट चैंपियनशिप का फाइनल मुकाबला सात जून से भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच खेला जाना है। इस मुकाबले पर दुनिया भर के क्रिकेट फैंस की नज़रें बनी हुई हैं। इस मुकाबले में जीत हासिल करने वाली टीम को टेस्ट चैंपियनशिप का खिताब मिलेगी। ये मुकाबला इंग्लैंड के लंदन स्थित ओवल में खेला जाएगा।

इस बार विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के लिए आईसीसी ने खास तैयारी की है। इस खिताबी मुकाबले के लिए आईसीसी ने दो पिच तैयार कराई हैं। आईसीसी ने खास कारण से दो पिचों का निर्माण कराया है। हालांकि आईसीसी द्वारा दो पिच का निर्माण कराए जाने को लेकर काफी चर्चा हो रही है। आईसीसी ने ये कदम एहतियात के तौर पर उठाया है। इस पिच को बैकअप पिच के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। बता दें कि आईसीसी ने ये फैसला लंदन में इन दिनों चल रहे ऑवल प्रोटेस्ट के कारण ये फैसला लिया है। आईसीसी को डर है कि कहीं प्रदर्शनकारी पिच को खराब ना कर दें ऐसे में एहतियात के तौर पर दूसरी पिच भी बनाई गई है। इस मुकाबले को लेकर आईसीसी ने बयान जारी कर कहा कि ये चैंपियनशिप का फाइनल मुकाबला है।

दो हफ्तों में पाकिस्तानी सेना के भीतर होगा विद्रोह

जनरल असीम मुनीर का किया जाएगा कोर्ट मार्शल पाकिस्तानी पत्रकार ने ये क्या दावा कर दिया?



काराची। पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान और सेना प्रमुख जनरल आसिम मुनीर के बीच अदावत वक्त के साथ लगातर तेज होती नजर आ रही है। पूर्व प्रधानमंत्री इमरान और सेना प्रमुख के बीच चल रहा ये टकराव पाकिस्तान के लिए अशुभ संकेत माना जा रहा है। पाकिस्तानी पत्रकार राजा रूमी ने कहा कि इमरान खान अब भी ये सोचते हैं कि फौज के अंदर से कोई बगावत या आवाज उठेगी और पूरा मामला सेट कर देगी। पत्रकार का कहना है कि पाकिस्तानी सेना में कई ऐसे अफसर हैं जो इमरान खान के मुरीद हैं। वहीं पाकिस्तान के एक पत्रकार ने इस बात का खुलासा करते हुए कहा कि इमरान खान को ये भ्रम कैसे हुआ कि सेना जनरल मुनीर के खिलाफ बगावत करेगी। उनका तो ये तक कहना है कि इमरान खान ने जनरल मुनीर के कोर्ट मार्शल की बात तक सोचने लगे हैं। एक वरिष्ठ पाकिस्तानी पत्रकार ने खुलासा किया है कि पूर्व पीएम इमरान खान को बताया गया है कि अगले दो हफ्तों में पाकिस्तानी सेना के भीतर विद्रोह होगा और जनरल असीम मुनीर का कोर्ट मार्शल किया जाएगा। पाकिस्तान में 9 मई को हुई हिंसा के बाद पत्रकार शफाकत ने कहा कि पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान के करीबियों ने उन्हें भरोसा दिलाया है।

यूके: फोन हँकिंग मामले में गवाही के लिए अदालत में पेश हुए राजकुमार हैरी

लंदन। ब्रिटेन के राजकुमार हैरी मिरर ग्रुप न्यूजपेपर्स (एमजीएन) के पत्रकारों द्वारा कथित तौर पर गैर कानूनी तरीके से सूचना एकत्र करने और फोन हँकिंग के मामले में हाईकोर्ट

बारे में इस तरह की बयानवासी चीजें छाप रहे थे और लोग विश्वास कर रहे थे, तो मैं भी बोलने का अपराध कर सकता हूँ।" हैरी ने कहा कि उन्होंने अदालत का रुख करने का

अपनी पत्नी मेघन मर्केल और दो बच्चों आर्ची और लिलिबेट के साथ अमेरिका में रहते हैं। उन्होंने कहा है कि मिरर ग्रुप के अखबारों द्वारा प्रकाशित खबरों के कारण उनका निजी जीवन प्रभावित हुआ। उनका आरोप है कि 'डेली मिरर', 'संडे मिरर' और 'संडे पीपल' ने 1996 और 2010 के बीच फोन

'भारतीय टीम के अधिक क्रिकेट खेलने के कारण बहुत सारे खिलाड़ियों का इस्तेमाल करना पड़ा'

लंदन। पूर्व दिग्गज बल्लेबाज और मुख्य कोच राहुल द्रविड़ ने मंगलवार को कहा कि हाल के वर्षों में अविश्वसनीय रूप से अधिक मैचों की संख्या ने भारतीय टीम को सभी प्रारूपों में बहुत सारे खिलाड़ियों का इस्तेमाल करने के लिए मजबूर किया। 'द ओवल' में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) फाइनल की पूर्व संख्या पर द्रविड़ ने भारतीय टीम को कोविंग देने के अपने अनुभवों और अपनी यात्रा के बारे में बात की। द्रविड़ ने 'स्टर स्पॉट्स' से कहा, "हमें कुछ अनुभवी खिलाड़ी मिले हैं, हमें पिछले 18 महीनों के दौरान कई युवा खिलाड़ियों का आनंद हुआ है। हमें तीन अलग-अलग प्रारूपों और भारतीय टीम के द्वारा अधिक संख्या में मैच खेलने के कारण ज्यादा खिलाड़ियों का इस्तेमाल करना पड़ा। यह वास्तव में रोमांचक रहा है और मेरे लिए भी सीखने का एक अच्छा अनुभव रहा है। भारतीय कोच ने कहा, "इन 18 महीनों के दौरान मैंने एक व्यक्ति के रूप में अपने बारे में और कोविंग के बारे में भी बहुत कुछ सीखा है।

भारत के पक्ष में आया श्रीलंका तो पाकिस्तान हुआ नाराज

लाहौर। पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) श्रीलंकाई बोर्ड द्वारा पूरे एशिया कप की मेजबानी की इच्छा व्यक्त करने से नाराज है और श्रीलंका में एकदिवसीय ट्विपक्षीय श्रृंखला खेलने के प्रस्ताव को अस्वीकार कर दिया है। पीसीबी के सूत्रों के अनुसार, नजम सेठी द्वारा प्रस्तावित 'हाइब्रिड मॉडल' के अनुसार पाकिस्तान में चार मैचों के आयोजन के बजाय पूरे एशिया कप की मेजबानी की पेशकश के बाद पीसीबी और श्रीलंका क्रिकेट (एसएलसी) के बीच संबंधों में खटास आ गई है। एशिया कप की मेजबानी को लेकर पाकिस्तान द्वारा रखे गए हाइब्रिड मॉडल को फिलहाल अस्वीकार कर दिया गया है। एशिया कप की मेजबानी पाकिस्तान के पास थी। लेकिन भारतीय बोर्ड ने वहां का दौरा करने से मना कर दिया। भारत के फैंसले के बाद श्रीलंका और बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड ने भी इसका समर्थन किया। इतना ही नहीं, श्रीलंका क्रिकेट बोर्ड को एशिया कप की मेजबानी की भी तैयारी कर रहा है। यही कारण है कि पाकिस्तान

फिलहाल श्रीलंका से नाराज हो गया है। पीसीबी सूत्र ने कहा, 'दोनों बोर्डों

में प्रस्तावित वनडे सीरीज को ना कह दिया है। पाकिस्तान को आईसीसी विश्व टेस्ट चैंपियनशिप चक्र के एक भाग के रूप में श्रीलंका में दो टेस्ट मैच खेलने हैं। श्रीलंका दौरे में कुछ एकदिवसीय मैच जोड़ना चाहता था। पाकिस्तान खेलों के लिए तैयार था। सूत्रों के मुताबिक, पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) को एशियाई क्रिकेट परिषद (एसीसी) की आगामी कार्यकारी बोर्ड की बैठक के दौरान

एक स्पष्ट संदेश मिला। पाकिस्तान को एसीसी की अगली कार्यकारी बोर्ड की बैठक में स्पष्ट रूप से बताया जाएगा कि भाग लेने वाले अन्य सभी देश श्रीलंका में खेलने के लिए सहमत हो गए हैं। पीसीबी को श्रीलंका में खेलने या बाहर निकलने पर विचार करना होगा।



के बीच बढ़ते तनावपूर्ण संबंधों का एक उदाहरण तब सामने आया जब पीसीबी ने अगले महीने श्रीलंका में कुछ एक दिवसीय अंतरराष्ट्रीय मैच खेलने के लंकावासियों के प्रस्ताव को ठुकरा दिया। पीसीबी के प्रमुख नजम सेठी अपना देश में एशिया कप के चार मैचों का आयोजन करना चाहते थे, लेकिन श्रीलंकाई बोर्ड ने इस प्रस्ताव को खारिज कर दिया। इस रुख से दोनों क्रिकेट बोर्ड के रिश्ते खराब हुए

अमेरिका दौरे पर नेल्सन मंडेला की बराबरी कर लेंगे पीएम मोदी

वाशिंगटन। विपत्तिपूर्ण सरकारी डिफेंस की संभावना का सामना करते हुए, अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन को पिछले महीने पापुआ न्यू गिनी और ऑस्ट्रेलिया की अपनी यात्रा बंद करनी पड़ी और ऋण सीमा कानून पर द्विदलीय सहमति बनाने के लिए टोक्यो में जी-7 बैठक से वापस लौटना पड़ा। ऋण सीमा को निलंबित करने और खर्च करने की नई सीमा लागू करने वाला बिल 1 जून को सीनेट द्वारा पारित किया गया था। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 20 जून को अमेरिका की राजकीय यात्रा पर जा रहे हैं और एक दिन पहले संयुक्त राष्ट्र में योग दिवस 2023 मनाने के समारोह में शामिल होने के बाद 22 जून को कांग्रेस की संयुक्त बैठक को संबोधित करेंगे।



में पेश हुए। इसके साथ ही वह बीते 100 साल से भी ज्यादा समय में किसी मुकदमे में गवाही के लिए अदालत के सामने पेश होने वाले शाही परिवार के पहले वरिष्ठ सदस्य बन गए हैं। 'इच्युक ऑफ ससेक्स' हैरी (38) ने टैकॉइड अखबारों पर शाही परिवार के युवा सदस्य के रूप में उनके खिलाफ बीते वर्षों में "घृणा पैदा" करने, उन्हें "धोखेबाज", "मोदू", "कम उम्र का पियक्कड़" के रूप में पेश कर उनके जीवन को तबाह करने का आरोप लगाया। अदालत में अपनी गवाही में हैरी ने कहा, "मुझे वास्तव में लगता है कि मेरे हर रिश्ते में-चाहे वह दोस्तों के साथ हो, गर्लफ्रेंड के साथ हो, परिवार के साथ हो या सेना के साथ, हमेशा एक तीसरा पक्ष शामिल रहा है, यानी टैकॉइड प्रेस। उन्होंने कहा, "किशोरोवय में मुझे यह महसूस हुआ कि मैं बहुत सारी सुविधों से घिरा हुआ था। वे मुझे निशाना बनाना चाहते थे। मुझे लगता है कि, अगर वे मेरे और लोगों के

फैंसला किया ताकि इन लोगों ने जो किया है उसके लिए उन्हें जिम्मेदार ठहराया जा सके और वह "इसकी तब तक जाने के लिए दृढ़ संकल्पित" हैं। हैरी शाही परिवार से अलग होकर

संन्यास लेने के दो साल बाद फिर टेस्ट क्रिकेट खेलते दिखेंगे मोईन अली



संन्यास लेने की घोषणा कर दी थी। हालांकि इंग्लैंड के कप्तान बेन स्टोक्स और मुख्य कोच ब्रैंडन मैकलम द्वारा इस फैसले पर विचार करने की विनती के बाद मोईन अली ने अपना फैसला वापस ले लिया है। मोईन अली को चोटिल स्पिनर जैक लीच की जगह टीम में शामिल किया गया है। मोईन अली के टेस्ट क्रिकेट में लौटने के संबंधित खबर की पुष्टि इंग्लैंड क्रिकेट

बोर्ड ने भी कर दी है। बाएं हाथ के स्पिनर लीच पीठ दर्द के कारण एशिया से बाहर हो गए। इंग्लैंड के पुरुष क्रिकेट के प्रबंध निदेशक रॉब की ने बुधवार को जारी बयान में कहा, "हमने इस सप्ताह के शुरू में मोईन अली से टेस्ट क्रिकेट से संन्यास वापस लेने के लिए संपर्क किया। मोईन अली से जुड़ने और फिर से टेस्ट क्रिकेट खेलने के लिए उत्साहित

हैं।" आईपीएल 2023 की चैंपियन चेम्पस सुपर किंग्स का हिस्सा रहे मोईन अली ने प्रथम श्रेणी क्रिकेट के रूप में अपना आखिरी मैच भारत के खिलाफ सितंबर 2021 में ओवल में खेला था। उन्होंने 2014 में श्रीलंका के खिलाफ लाइफ में टेस्ट क्रिकेट में पदार्पण किया था। मोईन ने अभी तक 64 टेस्ट मैचों में 28.29 की औसत से 2914 रन बनाए हैं जिसमें पांच शतक और 14 अर्धशतक शामिल हैं। इसके अलावा उनके नाम पर 195 विकेट दर्ज हैं।

एशज के लिए इंग्लैंड की टीम इस प्रकार है : बेन स्टोक्स (कप्तान), मोईन अली, जेम्स एंडरसन, जोनाथन बैकरस्टो, स्टुअर्ट ब्राड, हैरी ब्रुक, जैक क्रॉली, बेन डकेट, डैन लॉरेंस, ओली पोप, मैथ्यू पॉट्स, ओली रॉबिन्सन, जो रूट, जोश टॉग, क्रिस वोक्स और मार्क वुड।

छिपा है कौन सा रहस्य? जमीन में 10 हजार मीटर गहरा गड्ढा कर रहा चीन

बीजिंग। चीन में मुसलमान और सरकार आमने-सामने हैं। चीन में मुसलमानों की मस्जिद को तोड़ने का मामला अभी ठंडा भी नहीं हुआ था कि उसके बाद ये खबर आई कि चीन ने एक और मुस्लिम इलाके में दुनिया का सबसे बड़ा गड्ढा खोदना शुरू कर दिया है। चीन इस मुस्लिम इलाके में 10 हजार मीटर गहरा गड्ढा खोद रहा है। ये गड्ढा भारत से ज्यादा दूर नहीं है। वहीं एक मीडिया रिपोर्ट में यहां तक दावा किया गया है कि चीन 1-2 नहीं बल्कि 16 हजार मस्जिदों को निकल चुका है। चीनी वैज्ञानिकों ने पृथ्वी की क्रस्ट में 10 हजार मीटर (10 किलो या 32,808 फीट) गहरा छेद करना शुरू कर दिया है। चीन के ऊपर और नीचे नई सीमाओं को खोजना चाहता है। चीन ने अब

तक के सबसे गहरे बोरहोल के लिए ड्रिलिंग मंगलवार को देश के तेल-समृद्ध शिंजियांग क्षेत्र में शुरू की। इस समय धरती पर सबसे गहरा

छेदा हुआ है कि वो देश की सभी मस्जिदों पर मेढ़ इन चाइना छाप छोड़ गया। मतलब सफ है कि या तो वो मस्जिदों को पूरी तरह तोड़ दिया गया या फिर उसकी बनावट को ही बदल देगा। चीन के हुनान प्रांत में हाल ही में एक मस्जिद के पुनर्निर्माण के दौरान पुलिस और लोगों के बीच झड़प हो गई। युन्नान प्रांत में जातीय रूप से हुई मुसलमानों के लिए इबादत और धार्मिक शिक्षा की एक महत्वपूर्ण नजियायिंग मस्जिद के गुंबद और मिनार को तोड़ने की कोशिश करने पर भीड़ के साथ झड़प हुई। बताया जा रहा है कि ये मस्जिद कई सौ साल पुरानी है। एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि पिछले कुछ सालों में चीन ने युन्नान और शिंजियांग के इलाकों में 16 हजार मस्जिदों को तोड़ दिया है।



होल रूस में है। यह प्रोजेक्ट बेहद मुश्किल है। चाइनीज एंकेडमी ऑफ इंजीनियरिंग के एक वैज्ञानिक सन जिनशेंग ने ड्रिलिंग के दौरान आने वाली कठिनाई की तुलना 'दो पतले तारों पर चलने वाले बड़े ट्रक' से की है। दरअसल, चीन इस्लाम से जुड़ी सभी चीजों को धीरे-धीरे करके मिटा रहा है। चीनी सरकार ने अभियान

16 हजार मस्जिदों को तोड़ा मुसलमानों को बनाया बंधक

वाशिंगटन। चीन इस्लाम से जुड़ी सभी चीजों को धीरे-धीरे करके मिटा रहा है। चीनी सरकार ने अभियान छेड़ा हुआ है कि वो देश की सभी मस्जिदों पर मेढ़ इन चाइना छाप छोड़ देगा। मतलब सफ है कि या तो वो मस्जिदों को पूरी तरह तोड़ दिया गया या फिर उसकी बनावट को ही बदल देगा। चीन में मुसलमान और सरकार आमने-सामने हैं। कुछ दिनों पहले की ही बात है जब एक मस्जिद के पुनर्निर्माण के दौरान पुलिस और लोगों के बीच

झड़प की तस्वीरें भी सामने आई थी। लेकिन चीन की करतूतों पर मुस्लिम देशों ने आंखें मूंद रखी हैं। एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि पिछले कुछ सालों में चीन ने युन्नान और शिंजियांग के इलाकों में 16 हजार मस्जिदों को तोड़ दिया है। आप ये सोचते होंगे कि चीन मुसलमानों पर अन्याचार करता है लेकिन कोई भी मुस्लिम देश इसके खिलाफ आवाज नहीं उठाता है। ऐसा लगता है जैसे चीन ने मुसलमानों का सौदा कर लिया है। शिंजियांग उईगर मुस्लिमों का इलाका है। चीन अरब लीग के डेलीगेट्स और अधिकारियों को शिंजियांग की सैर कराने लेकर गया है। अरब लीग में 22 देश शामिल हैं। चीन अरब और अफ्रीकी देशों के इस संगठन के दिखाना चाहता है कि शिंजियांग में सबकुछ ठीक ठाक चल रहा है।



झड़प की तस्वीरें भी सामने आई थी। लेकिन चीन की करतूतों पर मुस्लिम देशों ने आंखें मूंद रखी हैं। एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि पिछले कुछ सालों में चीन ने युन्नान और शिंजियांग के इलाकों में 16 हजार मस्जिदों को तोड़ दिया है। आप ये सोचते होंगे कि चीन मुसलमानों पर अन्याचार करता है लेकिन कोई भी मुस्लिम देश इसके खिलाफ आवाज नहीं उठाता है। ऐसा लगता है जैसे चीन ने मुसलमानों का सौदा कर लिया है। शिंजियांग उईगर मुस्लिमों का इलाका है। चीन अरब लीग के डेलीगेट्स और अधिकारियों को शिंजियांग की सैर कराने लेकर गया है। अरब लीग में 22 देश शामिल हैं। चीन अरब और अफ्रीकी देशों के इस संगठन के दिखाना चाहता है कि शिंजियांग में सबकुछ ठीक ठाक चल रहा है।

विश्व टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल से पहले फैंस को लगा बड़ा झटका

बेकेनहैम (ब्रिटेन)। ऑस्ट्रेलिया के स्टार सलामी बल्लेबाज डेविड वॉर्नर ने शनिवार को खुलासा किया कि वह जनवरी में पाकिस्तान के खिलाफ अपने घरेलू मैदान सिडनी क्रिकेट ग्राउंड पर अपने टेस्ट करियर का समापन करना चाहते हैं। भारत के खिलाफ अगले सप्ताह होने वाले विश्व टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल की तैयारियों में लगे वॉर्नर ने अभ्यास सत्र से पहले बातचीत करते हुए उम्मीद जताई कि पाकिस्तान के खिलाफ सिडनी टेस्ट उनका अंतिम टेस्ट मैच होगा। यह सलामी बल्लेबाज हालांकि हाल में लंबे प्रारूप में रन बनाने के लिए जुझता रहा है और उनकी टेस्ट टीम में जगह पक्की नहीं है। वॉर्नर ने कहा, "टीम में बने रहने के लिए आपको रन बनाने होंगे। मैं शुरू से कहता रहूँ कि (2024) टी20 विश्व कप शायद मेरा अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में आखिरी मैच होगा।" उन्होंने कहा, "अगर मैं यहां रन बनाता हूँ और ऑस्ट्रेलिया में भी खेला जा रही खता हूँ तो मैं निश्चित तौर पर कह सकता हूँ कि मैं वेस्टइंडीज के खिलाफ श्रृंखला में चैंपियनशिप फाइनल में आखिरी रन बनाता हूँ तथा पाकिस्तान एंशज के लिए टीम में चुना जाता हूँ तो मैं निश्चित तौर पर वहां अपने करियर का अंत करना चाहूंगा।

वर्ल्ड ट्रेड सेंटर 2023 में नई जर्सी में खेलती दिखेगी भारतीय क्रिकेट टीम, खिलाड़ियों का शानदार फोटोशूट

नई दिल्ली (एजेंसी)। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच सात जून से 11 जून तक वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप का फाइनल मुकाबला खेला जाना है। इंग्लैंड के लंदन स्थित ओवल स्टेडियम में होने वाली इस चैंपियनशिप के लिए टीमों जोरदार तैयारियां करने में जुटी हुई है। इस बेहद ही खास मुकाबले में भारत और ऑस्ट्रेलिया की टीमों नई जर्सी पहने हुए नजर आएंगी।

इंडिया के बाकी खिलाड़ियों का धांसू फोटोशूट हुआ है, जिसकी तस्वीरें बीसीसीआई ने शेयर की हैं। गौरतलब है कि हाल ही में भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) का आधिकारिक किट स्पॉन्सर एडिडास बना है। वर्ल्ड टेस्ट चैंपियन के फाइनल मुकाबले में भारतीय टीम पहली बार



एडिडास की जर्सी पहनकर उतरेंगी। बता दें कि एडिडास पहले ही भारतीय टीम के लिए टेस्ट, वनडे और टी20 इंटरनेशनल मैचों की जर्सी लॉन्च कर चुका है। वहीं वर्ल्ड टेस्ट चैंपियन के फाइनल मुकाबले के लिए पहली बार फैंस को जर्सी देखने को मिली है। गौरतलब है कि भारतीय टीम इन दिनों इंग्लैंड के लंदन पहुंचने के बाद लगातार ग्राउंट पर चैंपियनशिप के लिए जोरदार प्रैक्टिस करने में जुटी हुई है। इस चैंपियनशिप को जीतने के लिए टीम के खिलाड़ी मैदान पर जमकर पसीना बहाते दिख रहे हैं। बता दें कि ये दूसरी बार है जब

भारतीय टीम ने लगातार चैंपियनशिप के फाइनल मुकाबले में जगह बनाई है। इससे पहले वर्ष 2019-21 में भी इस लीग के संस्करण के दौरान भारतीय टीम फाइनल तक पहुंचने में सफल हुई थी। हालांकि इस मुकाबले में भारतीय टीम को न्यूजीलैंड से मात खानी पड़ी थी। बता दें कि टेस्ट क्रिकेट को बढ़ावा देने के लिए ही आईसीसी की ओर से इस टूर्नामेंट की शुरुआत की है। जानकारी के मुताबिक भारतीय टीम वर्ष 2013 के बाद से कोई भी आईसीसी टूर्नामेंट को जीत नहीं सकी है। हालांकि रोहित शर्मा की कप्तानी में भारतीय टीम 10 वर्षों के इस सूखे को इस साल जरूर खत्म करने के इरादे से मैदान पर उतरेंगी। आंकड़ों के अनुसार भारत ने लंदन के ओवल में कुल 14 मुकाबले

एशिया कप 2023 के आयोजन को लेकर श्रीलंका के नाम पर हो रही चर्चा

काराची। एशिया कप 2023 के आयोजन को लेकर लगातार कई तरह की चर्चाएं की जा रही है। इस बार एशिया कप का आयोजन पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड द्वारा किया जा रहा है। एशिया कप की मेजबानी पाकिस्तान के पास होने के कारण भारत टूर्नामेंट में जाने से पहले ही इंकार कर चुका है। इस मामले में अब श्रीलंका ने भी कड़ा रुख अख्तियार किया है, जिससे पाकिस्तान की परेशानी काफी बढ़ गई है। दरअसल पाकिस्तान की लगातार



हो रही छिछोलेदर के बीच श्रीलंका क्रिकेट ने एशिया कप 2023 की मेजबानी करने में काफी दिलचस्पी दिखाई है। श्रीलंका द्वारा एशिया कप की मेजबानी करने में दिलचस्पी दिखाने पर पाकिस्तान और श्रीलंका भी अब आमने सामने आ गए हैं। पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड ने इस कारण अब श्रीलंका के साथ होने वाली एक दिवसीय ट्विपक्षीय श्रृंखला खेलने के प्रस्ताव को नामंजूर कर दिया है। पीसीबी के सूत्रों के अनुसार श्रीलंका ने एशिया कप के पूरे टूर्नामेंट की मेजबानी करने की इच्छा जताई है जो पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड को रास नहीं आई है। माना जा रहा है कि इस कारण इन दोनों देशों के क्रिकेट बोर्ड के रिश्तों में खटास पैदा हो गई है। सूत्रों ने कहा, "इन दोनों देशों के क्रिकेट बोर्ड के बीच खटास पैदा होने का एक उदाहरण पीसीबी का श्रीलंका में अगले महीने एकदिवसीय श्रृंखला खेलने से इनकार करना है।" पाकिस्तान को आईसीसी विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के अगले चक्र के तहत इस साल जुलाई में दो टेस्ट मैच खेलने के लिए श्रीलंका का दौरा करना है।

इलियाना डिक्रूज ने किया अपने बच्चे के पिता का खुलासा

मुम्बई। इलियाना डिक्रूज हैं प्रेन्ट! इस साल अप्रैल में एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया पर ऐलान किया था कि वह एक बच्चे की उम्मीद कर रही हैं। फँस यह जानने के लिए उत्सुक थे कि पिता कौन हैं। हालांकि इलियाना ने अभी तक अपने रिश्ते के बारे में खुलासा नहीं करने का फैसला किया है। आज यानी 2 जून को एक्ट्रेस ने आखिरकार अपने मिस्ट्री मैन की एक झलक शेयर कर दी है। इलियाना इन दिनों बीच पर बेबीमून् पर हैं। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक शख्स का हाथ थामे तस्वीर शेयर की है।

इलियाना डिक्रूज इन दिनों अपने मिस्ट्री मैन के साथ बेबीमून् पर हैं। एक्ट्रेस ने अपने इंस्टाग्राम प्रोफाइल पर एक नई फोटो शेयर की है, जिसमें वह एक शख्स के साथ डिनर करती नजर आ रही हैं। हालांकि उनका चेहरा नहीं देखा जा सकता है। फोटो में इलियाना शख्स का हाथ थामे नजर आ रही हैं। दोनों की उंगलियों में अंगूठियां हैं। यह पता नहीं चल पाया है कि इलियाना ने उस लड़के से सगाई की है या नहीं। फोटो को शेयर करते हुए दिया, 'रोमांस का मेरा विचार स्पष्ट रूप से उन्हें शांति से खाने नहीं दे सकता।'

18 अप्रैल को इलियाना ने सभी को चौंका दिया जब उन्होंने घोषणा की कि वह अपने पहले बच्चे की उम्मीद कर रही हैं। उसने अपने इंस्टाग्राम पेज पर दो ब्लैक एंड व्हाइट तस्वीरें साझा कीं। इलियाना ने कैप्शन के साथ गर्भावस्था की घोषणा की, 'जल्द आ रहा- रही है। आपसे मिलने के लिए इंतजार नहीं कर सकती मेरी नन्ही जान!'

कई साल पहले, यह बताया गया था कि इलियाना एक ऑस्ट्रेलियाई फोटोग्राफर एंड्रयू नीबोन को डेट कर रही हैं। हालांकि, 2019 में दोनों अलग हो गए। हाल ही में खबरें आई थीं कि इलियाना एक्ट्रेस कैटरिना कैफ के भाई सेबेस्टियन लॉरेंट मिशेल के साथ रिलेशनशिप में हैं। दोनों, कैटरिना, विक्की और अन्य के साथ मालदीव की यात्रा पर गए थे। हालांकि, इलियाना ने अभी तक अपने रिलेशनशिप स्टेटस पर बात नहीं की है।



48 की उम्र में भी फिट और ग्लैमरस हैं शिल्पा शेटी फिल्म 'बाजीगर' से जीती अभिनय की बाजी

मुम्बई। शिल्पा शेटी बॉलीवुड की सबसे फिट एक्ट्रेस मानी जाती हैं। आज यानी की 8 जून को वह अपना 48वां बर्थडे सेलिब्रेट कर रही हैं। बता दें कि एक्ट्रेस ने फिल्म बाजीगर करने से पहले 1991 में 16 साल की उम्र में 'लिम्का' के एड के लिए मॉडलिंग कर चुकी हैं। फिल्म इंडस्ट्री में एक्ट्रेस ने सफलता के झंडे गाड़े हैं। न सिर्फ प्रोफेशनल लाइफ बल्कि वह अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर भी चर्चाओं में रहती हैं। आइए जानते हैं एक्ट्रेस के जन्मदिन के मौके पर शिल्पा शेटी के जीवन से जुड़ी कुछ रोचक बातों के बारे में...

जन्म और शिक्षा: कर्नाटक के मैंगलोर में 8 जून 1975 को शिल्पा शेटी का जन्म हुआ था। एक्ट्रेस के माता-पिता दवाई का व्यापार करते थे। उन्होंने अपनी शुरूआती शिक्षा मुंबई के सेंट एथोनी हाई स्कूल से पूरी की। इसके बाद आगे की पढ़ाई एक्ट्रेस ने मुंबई के पोदार कॉलेज से पूरी की थी।

शिल्पा शेटी ने भरतनाट्यम की पूरी शिक्षा भी ली है। इसके अलावा वह बॉलीवुड टीम की कप्तान भी रही। 10वीं के बाद एक्ट्रेस ने मॉडलिंग करना शुरू कर दिया था। महज 16 साल की उम्र में एक्ट्रेस ने लिम्का प्रोडक्ट के लिए शूट किया था। बाद में धीरे-धीरे एक्ट्रेस के पास कई विज्ञापनों के ऑफर आने लगे थे। महज 18 साल की उम्र में उन्होंने पढ़ाई को छोड़ दिया



था और पूरी तरह से फिल्मी दुनिया में सक्रिय हो गईं।

फिल्मी करियर: शिल्पा शेटी ने साल 1992 में 'गाता ही मेरा दिल' से अभिनय दुनिया में कदम रखा था। लेकिन यह फिल्म किसी कारण से रिलीज नहीं हो सकी। जिसके बाद एक्ट्रेस को फिल्म 'बाजीगर' ऑफर हुई।

साल 1993 में आई इस फिल्म में शिल्पा शेटी के अलावा शाहरुख खान और काजोल थी। यह फिल्म सुपरहिट साबित हुई थी। इसके बाद साल 1994 में एक्ट्रेस फिल्म 'आग' में नजर आई थीं। फिर साल 1996 में तमिल फिल्मों में भी अपना परचम लहराया था। इसके बाद एक्ट्रेस ने धडकन, इंडियन, अपने, रिश्ते, मिस्टर रोमियो, जानवर, मैं खिलाड़ी तू अनाड़ी, गर्व: प्राइड एंड ऑनर, लाइफ इन ए मेट्रो, परदेसी बाबू, छोटें सरकार आदि फिल्मों में काम किया

तो स्किन को नहीं पहुंचेगा नुकसान...

हर महिला की यही ख्वाहिश होती है कि वह सबसे खूबसूरत दिखे और उन्हें देखते ही लोग उनकी तरफ समोहित हो जाएं। खूबसूरत दिखने के लिए वह स्टाइलिंग कपड़ों और मेकअप का सहारा लेती हैं। अगर आप भी खूबसूरत और सैक्सि दिखने के लिए मेकअप की ही मदद लेती हैं तो आपको बता दें कि हर समय मेकअप करने से आपको स्किन संबंधी परेशानियां हो सकती हैं। इसी के साथ अगर आपको सही ढंग से मेकअप करना नहीं आता तो आपका सुंदर चेहरा भद्दा भी लग सकता है इसलिए जरूरी है कि आप मेकअप करने के तरीके जान लें। **मेकअप के सही तरीके:-** मेकअप करने के लिए सबसे पहले क्लीजिंग का उपयोग करें। इसे मुहांसों व दाग-धब्बों को छिपाने के लिए लगाया जाता है। इसके बाद में बेस लगाएं। अगर आपकी त्वचा रूखी है तो लिक्विड कंसीलर लगाएं। **आंखों को अच्छी तरह से हाईलाइट करना जरूरी होता है।** सब से पहले आईशैडो लगाएं। उसके बाद आईलाइनर से पतली लाइन खींचें। फिर आईशैडो के साथ ब्लैंड कर दें। आंखों का मेकअप करते समय मसकारा सब से बाद में लगाएं। - होठों को खूबसूरत दिखाने के लिए पहले लिप पैन्सल से आउटलाइन बनाएं। फिर ब्रश द्वारा लिपस्टिक से होठों को फिल करें। होठों को अच्छी लुक देने के लिए उन पर लिप ग्लोस लगाएं। - बस का प्रयोग चेहरे व गले के साथ-साथ कान व गर्दन पर भी करें। इसी के साथ गले को उभारने के लिए ब्लेशर का प्रयोग करें।

शादी के सीजन में पोशाकों पर प्रिंट का जलवा

इस सीजन में ब्राइडल कपड़ों में भी प्रिंट का इस्तेमाल किया जा रहा है। फ्रेंकिस चाहे हल्के जार्जेट हो या भारी वेलवेट। इसमें की गई हेवी गोल्डन एम्ब्रायडरी खूब फव्वती है। डिजाइनर ब्राइडल कलर में मरून, वाइन कलर, गोल्डन कलर का खूब इस्तेमाल करते हैं। इन पर ऐसी कारीगरी की जाती है कि यह दुल्हन को एक नया सौंदर्य देते हैं। भारी गोल्ड जर्दोजी एम्ब्रायडरी लहंगों और ब्राइडल कपड़ों पर ऐसे किया जाता है मानों प्रिंट किया गया है। त्योहारों और शादियों का मौसम शुरू हो गया है। ऐसे में अगर आप एक नए लुक में दिखना चाहती हैं, तो फ्लोरल प्रिंट बेहतर है। पेसलर शेड पर फ्लोरल प्रिंट के क्या कहने! इसे पहनकर आप भीड़ से अलग दिखेंगी। शादी की भागदौड़ में अक्सर हम भारी-भरकम कपड़े पहन कर परेशान हो जाते हैं। ऐसे में हल्के प्रिंट के कपड़े साथ में गोल्डन एम्ब्रायडरी की साड़ी इस मौके के लिए बेहतरीन हैं। रोजमर्रा की बात करें तो इसमें तो प्रिंटेड कपड़ों का बोलबाला है। ब्लैक रेड, मरून, पीला हर कपड़ों पर प्रिंट फबता है। अगर आप जींस या टॉप पहनती हैं, तो इसमें भी अब प्रिंट मिल जाते हैं। जींस की जगह अब प्रिंटेड जेगिंग्स ने ले ली है। ये देखने में जितने आकर्षक लगते हैं उतना ही पहनने में आरामदायक। प्रिंटेड टीशर्ट न सिर्फ युवतियों बल्कि युवकों में भी पसंद किया जा रहा है। शादी के सीजन में युवाओं के लिए भी प्रिंटेड में बहुत कुछ है। प्रिंटेड ब्लेजर को अगर पैसिल ट्राउजर के साथ पहना जाए, तो यह क्लासी लुक देता है। अगर आप शेरवानी के शौकीन हैं, तो प्रिंट शेरवानी पर सुनहला एम्ब्रायडरी कर पहनें। आप भीड़ से बिल्कुल अलग दिखेंगी। शादी में अगर थोड़ा शाही अंदाज चाहते हैं, तो मरून, ब्लू और पिस्ता रंग की शेरवानी और ब्लेजर पहनें। यह आपको बेहद ही फैशनेबल दिखाएगा। सर्दियों में वेलवेट बेहद पसंद किया जाता है तो कटंम्परी लुक के लिए प्रिंटेड वेलवेट कोट पहन सकते हैं। इसके साथ चार्हे, तो स्कार्फ कैरी कर सकते हैं। बनारसी कपड़ों में भी बेहतरीन प्रिंट मिल जाते हैं और ये फैशन की हिस्सा बन चुके हैं। इस तरह फार्मल, पारंपरिक या ब्राइडल कुछ भी आप प्रिंट में चुन कर फैशन में शामिल हो सकते हैं।

आई शैडो लगाने के बेस्ट तरीके

अगर किसी शादी, पार्टी या सामूहिक फंक्शन में जाती हैं, तो सही मेकअप करना सबसे जरूरी होता है। चेहरे के मेकअप के साथ आंखों का मेकअप भी बहुत ही जरूरी है। अगर आप अपनी आंखों को सही प्रकार से हाईलाइट कर लेती हैं तो आधा मेकअप ऐसे ही हो जाता है। आई शैडो आपकी आंखों को हाईलाइट करने तथा इसे सुन्दर बनाने में काफी बड़ी भूमिका निभाता है। अगर आप मेकअप पर फोकस तरीके से करना चाहती हैं, तो आई शैडो लगाने के बेस्ट तरीके जानिए हमारे इस आर्टिकल में... **आंखों की पलकों का मेकअप:** आई शैडो प्राइमर, फ्लो के रस आधारित बेस या कंसीलर लगाएं। इससे पलकों पर आई शैडो काफी सुन्दर दिखेगी। प्राइमर का प्रयोग मेकअप स्पंज या साफ ऊंगलियों से करें। **पहले न्यूरल रंग का प्रयोग करें:** इसे आपका करंट बेस कहा जाता है। इस बेस का प्रयोग किसी भी दूसरे रंग के सबसे हलके शेड के रूप में करें। एक बेहतरिन बेस या प्राइमर आपकी आई शैडो को लम्बे समय तक टिकने में मदद कर सकता है। **शेड चुनें:** जब आप आई शैडो लगाने की प्रक्रिया में हों, तो विभिन्न आई शैडो शेड में से सबसे अच्छे रंग का चुनाव करना आवश्यक है।



वो गलतियां जो आपको मोटा दिखाती हैं

अगर अपनी सबसे खूबसूरत ड्रेस पहनने के बावजूद खुद को आइने में देखकर आपको मूड उदास हो जाता है, तो यकीन मानिए इसकी वजह वो गलतियां हैं जो खुद को स्टायल करते वक्त आप करते हैं और जिसके कारण आप उससे कहीं अधिक बल्की या छोटी दिखती हैं जितनी की आप हैं। आपने जो कपड़े पहन रखे हैं वो भी आपको मोटा या पतला दिखा सकते हैं। आपके कपड़े और आपका फैशन स्टेटमेंट काफी हद तक आपके इंप्रेशन को बना और बिगाड़ सकते हैं। जिन कार्यों और सही डाइट से तो आप खुद को परफेक्ट किया है लेकिन अगर आपको किसी पार्टी या फंक्शन में जाना है और आपका शेष परफेक्ट नहीं है और आप नहीं चाहती हैं कि आप मोटी दिखें तो आपको काफी सौ-विचार कर अपने कपड़ों का चयन करना चाहिए। चयन करते समय आपको हमेशा कुछ ऐसे टिप्स आजमाने चाहिए जो आपको शोप में दिखाएं। यहां कुछ ऐसे ही सुझाव दिए जा रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप स्वाम नजर आएंगीं। पतली कमर को खूबसूरती से जोड़कर देखना सामान्य बात है। रिस्की बल्ट के इस्तेमाल से आपकी कमर पतली नजर आएगी। लेकिन अगर आपने बल्ट को सही से नहीं पहना तो आपकी कमर मोटी दिखेगी। बल्ट को कसकर लगाने से आपकी टमी दो भागों में बंटी नजर आती है और आपकी कमर और हिप्स को चौड़ा दिखाएगी। काला रंग आपको स्लिम और ग्लैमरस लुक देता है। यही कारण है कि ज्यादातर लोग पार्टियों में ब्लैक कलर की ड्रेस पहनना ही पसंद करते हैं। अगर आपको कलरफुल ड्रेस पहनने का मन कर रहा है तो कोशिश करें कि आपकी ड्रेस एक ही रंग की हो। बहुत ज्यादा कलरफुल ड्रेस में आप मोटी नजर आ सकती हैं। लंबे टॉप्स या कुर्तों आपको हमेशा पतला ही दिखाएं ऐसा जरूरी नहीं। ध्यान रखें कि कुर्ते की लेंथ कभी भी शरीर के सबसे हैवी पार्ट पर खत्म नहीं होनी चाहिए। अगर आपका हिप लॉट हैवी है तो ऐसे टॉप्स और कुर्ते पहनें जो या तो कमर तक लंबे हों या फिर लोअर टोपी लेंथ के बीच। निंबल हैवी हों तो घुटनों तक लंबे कुर्ते पहनें। ढीले कपड़े हमेशा आपके फेवर में ही नहीं जाते। ये आपके बॉडी कर्ब्स को ढक देते हैं और आपको अधिक मोटा दिखाते हैं। ऐसे कपड़ों को चुनें जो आपके कर्वेज को उभारने के साथ ही हैवी पाटर्स को कवर करें। बहुत टाइट कपड़ों के साथ ही ऐसे कपड़े भी जिनमें हेम, कमर या बांहों पर कट हों, आपको अपने वाइरॉब से हटा देना चाहिए। लेयर्स वाली ड्रेसिंग खूबसूरत लगती है। लेकिन तभी जब सब कुछ बैलेंस हो। एक समय में अगर और लोअर टोपी लेंथ के साथ ही हैवी पाटर्स हैं जिससे आपकी हाईट कम लगती है। अगर आप बहुत लंबी नहीं हैं तो जिलियन स्ट्रैपस शूज आपका लिए नहीं हैं क्योंकि ये आपकी हाइट को और कम दिखाते हैं। इसलिए सिंपल फुटवियर पहनें, जिनमें एंकर के आस-पास बहुत तामझाम न हो।

भारतीय अभिनेता और फ़िल्म निर्देशक भगवान दादा

मुम्बई। भगवान दादा अपनी प्रसिद्ध सामाजिक और हास्य फिल्म अलबेला के लिए जाने जाते हैं। हिन्दी फिल्मों में नृत्य की एक विशेष शैली की शुरूआत करने वाले भगवान दादा ऐसे अलबेला सितारे थे, जिनसे महानायक अमिताभ बच्चन सहित आज की पीढ़ी तक के कई कलाकार प्रभावित और प्रेरित हुए। भगवान दादा का वास्तविक नाम भगवान आभाजी प्रभाकर था। भगवान दादा का जीवन और फिल्मी करियर जबरदस्त उतार चढ़ाव से भरा रहा लेकिन यह कलाकार सिनेमा के इतिहास में अपनी खास जगह रखता है। भगवान दादा का जन्म एक मिल के श्रमिक के घर 1 अगस्त, 1913 को हुआ। बचपन से ही उन्हें फिल्मों के प्रति आकर्षण था और पढ़ाई के प्रति उन्हें विशेष रुचि नहीं थी। इस कारण उन्हें पिता के कोप का शिकार भी होना पड़ा, लेकिन धुन के पक्के दादा ने तमाम प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद हार नहीं मानी और हिंदी सिनेमा के रोमांटिक नायक की पारंपरिक छवि को नया आयाम मिला। शुरू में उन्होंने अपने शरीर पर काफी ध्यान दिया और बदन कसरती बना लिया। इसका फायदा उन्हें आगे मिला। फिल्मों में प्रवेश के लिए उन्हें काफी मशकत करना पड़ी और अंततः उन्हें 1930 में ब्रेक मिला, जब निर्माता सिराज अली हकीम ने अपनी मूक फिल्म बेवफा आशिक में एक कॉमेडियन की भूमिका दी। इसके बाद उन्होंने कई मूक फिल्मों में अभिनय किया। भगवान दादा यानी भगवान आभाजी पालव की आंखों में बचपन से फिल्मों के रूपलहे परदे का सम्मोहन था। उन्होंने अपने जीवन की शुरूआत श्रमिक के रूप में की लेकिन फिल्मों के आकर्षण ने उन्हें उनके पसंदीदा स्थल तक पहुंचा दिया। भगवान मूक फिल्मों के दौर में ही सिनेमा की दुनिया में आ गए। उन्होंने शुरूआत में छोटी-छोटी भूमिकाएं कीं। बोलती फिल्मों का दौर शुरू होने के

साथ उनके करियर में नया मोड़ आया। भगवान दादा के लिए 1940 का दशक काफी अच्छा रहा। इस दशक में उन्होंने कई फिल्मों में यादगार भूमिकाएं कीं। इन फिल्मों में बेवफा आशिक, दोस्ती, तुम्हारी कमस, शौकीन आदि शामिल हैं। अभिनय के साथ ही उन्हें फिल्मों के निर्माण निर्देशन में भी दिलचस्पी थी। उन्होंने जागृति मिक्स और भगवान आटर्स प्रोडक्शन के बैनर तले कई फिल्में बनाईं जो समाज के एक वर्ग में विशेष रूप से लोकप्रिय हुईं। इन फिल्मों में मतलबी, लालच, मतवाले, बदला आदि प्रमुख हैं। दिलचस्प बात यह है कि उनकी अधिकतर फिल्में कम बजट की तथा एक्शन फिल्में होती थीं। इस दौरान भगवान दादा ने अपनी लगन से फिल्म निर्माण से जुड़ी अन्य विधाओं का भी अच्छा ज्ञान अर्जित कर लिया। 1934 में प्रदर्शित हिम्मत-ए-मर्दा उनकी पहली बोलती फिल्म थी। 1938 से 1949 के बीच उन्होंने कम बजट वाली कई स्टंट फिल्मों एवं एक्शन फिल्मों का निर्देशन किया। उन फिल्मों को समाज के कामकाजी वर्ग के बीच अच्छी लोकप्रियता मिली। उन फिल्मों में दोस्ती, जालाना, किमिनल, भेदी बंगला आदि प्रमुख हैं। भगवान दादा की फिल्मों में गहरी समझ तथा प्रतिभा को देखते हुए राजकपूर ने उन्हें सामाजिक फिल्म बनाने की राय दी। भगवान ने उनकी सलाह को ध्यान में रखते हुए अलबेला फिल्म बनाईं। इसमें भगवान के अलावा गीता बाली की प्रमुख भूमिका थी। इस फिल्म के संगीतकार सी। रामचंद्र थे और उन्होंने ही इसमें चितलकर के नाम से पार्श्व गायन भी किया। अलबेला फिल्म अपने दौर में सुपर हिट रही और कई स्थानों पर इसने जुबली मनाईं। इस फिल्म में गीत-संगीत का जादू सिने प्रेमियों के सर चढ़ कर बोला। इसका एक गीत भगवान ने उस वक्त 65 हजार रुपये

इकट्टे किये। उनके डासिंग स्टेप्स में प्रॉप्स का भी खास ध्यान रखा जाता था। उन्होंने ही पहली बार स्वर पर बड़े आकार की टोपी रख कर डांस करने की संस्कृति शुरू की। गीता बाली के साथ उन्होंने कई फिल्मों में अभिनय किया। अपने निर्देशन के दौर में उन्होंने 1938 से 1949 तक लगातार तो बजट की फ़िल्मों का निर्माण किया। उनमें स्टंट व एक्शन फिल्में भी थीं। वे अपनी फिल्मों को अपनी गलियों में भी सभी लोगों को एकत्रित करके दिखाया करते थे। धीरे धीरे उन्होंने चैबूर में जागृति पिक्स व भगवाना न आटर्स प्रोडक्शन के रूप में हाउस शुरू किया। राज कपूर ने उनकी काबिलियत को देखते हुए कहा कि भगवान तुम अच्छी और बड़ी फिल्म बनाओ। राज कपूर की राय पर भगवान दादा ने गीता बाली अभिनीत फिल्म अलबेला का निर्देशन किया। फिल्म का गीत शोला जो भड़के दिल मेरा धड़के बेहद लोकप्रिय हुआ। आज भी डासिंग पार्टी में इस गीत पर युवा थिरकना जरूर पसंद करते हैं। चूंकि भगवान दादा खुद विपरीत परिस्थितियों को झेल चुके थे। उन्होंने कई चुनौतियों व जिंदगी की कठिन परिस्थितियों में पहाचन पाई थी। लेकिन जाहिर है वह अपनी जमीन या जड़ को नहीं भूल सकते थे। ऐसे में उन्होंने ऐसी कई फिल्मों का निर्माण किया, जिसमें कामकाजी

वर्ग व मील मजदूरों को फोकस किया गया। 1934 में प्रदर्शित हिम्मत ए मर्दा ऐसी ही फिल्मों में से एक थी। यह उनकी पहली बोलती फिल्म थी। भगवान दादा से कभी मीलों के मजदूरों के साथ अपने सरोकार नहीं बदले। उन्होंने मीलों के कई हौनहार व प्रतिभावान लोगों को यथासंभव अपने फिल्म निर्माण में अवसर दिलाये। सुपरस्टार बनने के बाद भी जब भी वे चॉल आते। यहां के लोगों के साथ मजलिस जमाते व जम कर मस्ती किया करते थे। गौरतलब है कि उनकी फिल्मों के गीत शाम ढले खिड़की तले तुम सिटी बजाना, शोला जो भड़के आज की पीढ़ी भी गुनगुना पसंद करती हैं। भगवान दादा को ला शब्द से बेहद लगाव रहा। इसलिए उन्होंने अपनी हर फिल्म में ला शब्द का इस्तेमाल जरूर किया। यहां तक कि फिल्म के गीत लिखते समय भी उन्होंने गीतकार से आग्रह किया कि वह इन बातों को ध्यान में रखें। शोला जो भड़के उथाने आधार पर लिखी गयी। अलबेला के बाद झमेला व लाबेला जैसी फिल्मों का निर्माण किया। अलबेला उस दौर की सुपरहिट फिल्म रही थी। इस फिल्म ने जुबली मनाई थी। हिंदी सिनेमा के पहले डासिंग स्टाार भगवान दादा ने अभिनय एवं नृत्य की अनोखी शैली से कॉमेडी को नई परिभाषा दी और उनकी अदाओं को बाद की कई पीढ़ियों के अभिनेताओं ने अपनाया। भगवान दादा ने मूक फिल्मों के दौर से अपने अभिनय जीवन की शुरुआत की थी, लेकिन उनके हास्य अभिनय और नृत्य शैली ने अपने दौर में जबरदस्त धूम मचाई। आज के दौर के महानायक अमिताभ बच्चन ने भी उनकी नृत्य शैली का अनुसरण किया। फिल्मों में प्रवेश के लिए उन्हें काफी मशकत करना पड़ी और अंततः उन्हें 1930 में ब्रेक मिला, जब निर्माता सिराज अली



स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक दीपक अरोरा द्वारा श्री आधुनिक प्रिन्टर्स एण्ड पैकेजर्स प्रा.लि. 1-मिर्जापुर रोड नैनी इलाहाबाद उ.प्र.-211008 से मुद्रित एवं एप/ए/25 एडीए कालोनी नैनी इलाहाबाद 211008 (उ.प्र.) से प्रकाशित। सम्पादक:- डा0 दीपक अरोरा मो0न0 09415608783 RNI No. UPN12/2014/154 डाक पंजीयन नं. 99/2018-20 नोट:- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।