



# चंद्रमा पर भारतीय तिरंगा

**न** ए भारत की विकास यात्रा में चन्द्रयान का सफल अभियान भी शामिल हुआ। आत्मनिर्भर भारत का यह अभृतपूर्व अध्याय है। नरेन्द्र मोदी सरकार के

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी  
विश्व कल्याण के  
दृष्टिगत दुनिया को  
भारतीय विरासत से  
परिचित करा रहे हैं।  
उनके प्रयासों से  
अन्तरराष्ट्रीय योग  
दिवस मनाया जा रहा  
है। योग प्रत्येक व्यक्ति  
के शारीरिक और  
मानसिक स्वास्थ्य हेतु  
बहुत उपयोगी है।  
नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व  
में भारत ऐसे हो  
मानवीय तथ्यों को  
दुनिया में स्थापित कर  
रहा है। दुनिया में शांति  
और सौहार्द की  
अभिलाषा रखने वालों  
को भारतीय विरासत में  
ही समाधान दिखाई दे  
रहा है।



**ज** ए भारत की विकास यात्रा में चन्द्रयान का सफल अभियान भी शामिल हुआ। आत्मनिर्भर भारत का यह अभूतपूर्व अध्ययन है। नरेन्द्र मोदी सरकार के प्रयासों से सकल्प सिद्ध हो रहे हैं। इसके पहले करोना की दो वैक्सीन बना कर भारत ने अपनी प्रतिभा का दुनिया को प्रमाण दिया था। सैकड़ों देशों तक भारतीय वैक्सीन पहुंची थी। पिछले दिनों अमृत रेलवे-स्टेशन निर्माण कार्य का शुभारंभ हुआ था। डिजिटल अभियान में भारत की प्रगति शानदार है। यह सब अमृत काल की गरिमा बढ़ा रहे हैं। इसी अवधि में भारत जी-20 का अध्यक्ष बना। दुनिया भारत के विचारों से परिचित हो रही है। प्रधानमंत्री मोदी इस समय दक्षिण एशिया में हैं। उन्होंने चन्द्रयान की चन्द्र यात्रा का सजीव प्रसारण दक्षिण अफ्रीका से देखा। वहीं से राष्ट्र को संबोधित किया और कहा कि भारत की इस उपलब्धि

का संबोधिता किया जा कहा। कि भारत का इस उत्तराधिक  
से दुनिया भी लाभान्वित होगी। पहले अभियान की विफलता  
पर मोदी ने ही वैज्ञानिकों का हौसला बढ़ाया था।  
उन्होंने कहा था कि हमारे संस्कार, हमारा चिंतन, हमारी  
सोच, इस बात से भरी पड़ी है, जो हमें कहते हैं—वर्यं  
अमृतस्य पुत्राः। हम अमृत की संतान हैं, जिसके साथ  
अमरत्व जुड़ा हुआ रहता है। अमृत के संतान के लिए न  
कोई रुकावट है, ना हो कोई निराशा। हमें पीछे मुड़कर  
निराशा की तरफ नहीं देखना है, हमें सबक लेना है,  
सीखना है, आगे ही बढ़ते जाना है और लक्ष्य की प्राप्ति  
तक रुकना नहीं है। हम निश्चित रूप से सफल होंगे। मिशन  
के अगले प्रयास में भी और उसके बाद के हर प्रयास में  
कामयाबी हमारे साथ होगी। 21वीं सदी में भारत के सपनों  
और आकांक्षाओं को पूरा करने से पहले हमें कोई भी  
क्षणिक बाधा रोक नहीं सकती। उनका कथन सत्य सावित  
हुआ।

जमकर तारीफ की है। चंद्रयान-3 की चांद पर सफलतापूर्वक लैंडिंग होते ही प्रधानमंत्री मोदी ने तिरंगा लहराया। उन्होंने कहा कि जब हम ऐसे ऐतिहासिक क्षण देखते हैं तो हमें बहुत गर्व होता है। ये नए भारत का सूर्योदय है। हमने धरती पर संकल्प किया और चांद पर उसे साकार किया। भारत अब चंद्रमा पर है। ये क्षण मुश्किलों के महासपर को पार करने जैसा है। ये क्षण जीत के चंदपथ

पर चलने का है। ये क्षण 140 करोड़ धड़कनों के सामर्थ्य का है। ये भारत में नई ऊर्जा, नई चेतना का है। अमृतकाल की प्रथम प्रभा में सफलता की ये अमृतवर्षा हुई है। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि हमने धरती पर संकल्प लिया और चांद पर उसे साकार किया। अब हम चांद पर हैं। जब हम अपनी आंखों के सामने इतिहास बनते देखते हैं तो जीवन धन्य हो जाता है। यह पल विकसित भारत के शंखनाद का है। इससे पहले कोई 'भी देश चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव तक नहीं पहुंचा है। हमारे वैज्ञानिकों की मेहनत से हम वहां तक पहुंचे हैं। भारत का सफल चंद्रमा मिशन अकेले भारत का नहीं है। यह सफलता पूरी मानवता की है। प्रधानमंत्री मोदी ने नए भारत का रोडमैप बनाया था। जिसमें भारत को विकसित देशों की श्रेणी में पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया था। अंतिमिश्र श्रेष्ठ गौंथला का

वाणिज्यिक रूप से उपयोग के लिए न्यू स्पेस इंडिया लिमिटेड नाम से नए सार्वजनिक उपक्रम का गठन किया गया है, इसका मकसद इसरो के लाभ का पूरा उपयोग करना है। यह संकल्प सिद्ध हुआ। भारतीय चन्द्रयान सफलता के साथ चंद्रमा की सतह पर पहुँचा। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के न्यू इंडिया विजन में विकास और लोक कल्याण का समावेश है। भारत को विकसित बनाने का संकल्प है संकल्प को सिद्ध करने की इच्छाशक्ति है। उनकी नौ वर्ष की यह यात्रा यही प्रमाणित करती है। भारत के वैज्ञानिकों ने दो-दो वैक्सीन का निर्माण करके दुनिया को चौंका दिया था। दुनिया में भारत की प्रशंसा हो रही थी। ब्राजील के राष्ट्रपति ने तो हनुमान जी द्वारा संजीवनी लाने के प्रसंग से इसकी तरलना की थी। सैकटों देश शापूर से कोयेना लेने की लाइसेंस

में लग गए। लेकिन भारत का विपक्ष इस राष्ट्रीय गैरव से अलग रहा। उसके लिए यह भी मोदी विरोध का अवसर था। दूसरी तरफ विपक्ष के गठबंधन ने शब्दों के जुगाड़ से अपने लिए झंडिया नाम गढ़ लिया है। लेकिन उनकी कल्पना के इस झंडिया में विकास की कोई बात नहीं होती। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत विकसित बनने की दिशा में अग्रसर है। इसकी कार्ययोजना पर कार्य प्रगति पर है। इस नये भारत का रेलवे भी नया है, क्योंकि रेलवे में विकास की दृष्टि से भी नौ साल बेमिसाल हैं।

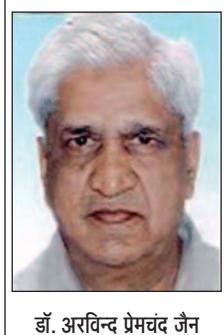
प्रधानमंत्री मोदी ने कहा भी कि भारत विकसित होने के लक्ष्य की तरफ कदम बढ़ा रहा है। इसमें रेलवे का विकास का शामिल है। सरकार ने स्टेशनों को शहर और राज्यों की पहचान से जोड़ने के लिए बन स्टेशन, बन प्रॉडक्ट योजना भी शुरू की है। इसमें पूरे इलाके के लोगों, कामगारों और कारीगरों को लाभ होगा। जिले की ब्रांडिंग भी अग्रृहीत रेलवे स्टेशन विरासत के प्रति गर्व की अनुभूति कराने वाले होंगे। इन स्टेशनों में देश की संस्कृति और स्थानीय विरासत की झलक दिखेंगी। देश के विभिन्न ऐतिहासिक स्थलों और तीर्थ स्थानों को जोड़ने के लिए इन दिनों देश में भारत गैरव यात्रा ट्रेन और भारत गैरव ट्रॉसिट ट्रेन भी चल रही है। रेलवे का कायाकल्प हो रहा है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी विश्व कल्याण के दृष्टिगत दुनिया को भारतीय विरासत से परिचित करा रहे हैं। उनके प्रयासों से अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है। योग प्रत्येक व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य हेतु बहुत आयोगी है। ऐसे दो ऐसी कैरेक्चर में शामिल होने वाली योगीया

उपयागा हा नरद्रू मादा क नवृत्व म भारत एस हा मानवाय तथ्यां को दुनिया में स्थापित कर रहा है। दुनिया में शार्ति और सौहार्द की अभिलाषा रखने वालों को भारतीय विरासत में ही समाधान दिखाई दे रहा है। अन्य कोई विकल्प है भी नहीं। यह विषय दुनिया को युद्ध मुक्त करने तक ही सीमित नहीं है। भारत ने पृथ्वी सूक्त के माध्यम से मानवता को पर्यावरण संरक्षण और प्रकृति संवर्धन का भी संदर्भ दिया। कोरोना काल में भारतीय जीवन-शैली और आयुर्वेदिक को दुनिया में पुनः प्रतिष्ठित किया है। उस समय अपने को विकसित समझने वाले देश भी लाचार हो गए थे।  
(लेखक स्वतंत्र टिप्पणीकार है)

## अभी से अहम् सवाल : किसके सिर पर ताज.... किस पर गिरेगी गाज....?

## अंधेरे पर उजाले के कदम



धूप अंधेरे की छाती पर उजाले के कदम। चंद्रमा के अगम्य छोर दक्षिणी ध्रुव पर भारत के चंद्रयान-3 ने ऐतिहासिक कामयाबी की चांदनी में लहराया भारत का विश्वविजयी तिरंगा। इसलिए कि चंद्रमा के इस बीड़ु, इलाके में अंधकार का स्थायी साम्राज्य कायम है। उनका भेदन करने में दुनिया के वे देश-अमेरिका-रूस और चीन-भी कांप कर पीछे हट गए थे जबकि अंतरिक्ष के रहस्यभेदन के इतिहास में इनका नाम दर्ज है। लेकिन भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के प्रतिभाशाली वैज्ञानिकों ने चंद्रमा के इस स्थान पक्ष को अपनी सतत लगन एवं दूरदर्शी वैज्ञानिकता से रोशन करने का संकल्प किया। इसमें हासिल उनकी परिकल्पित सफलता ने दक्षिणी ध्रुव पर भारत के चरण को अमर-अमिट कर दिया। इस कीर्तिमानी उपलब्धि की तुलना चांद की सतह पर पड़े। अमेरिकी अंतरिक्षयात्री नील आर्मस्ट्रांग के पहले पद-चिह्न से की जा सकती है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने जोहान्स्बर्ग से इसरो के इस अवदान को सही ही धरा के संकल्प के चंद्रमा पर साकार होना बताया है। चंद्रयान-3 महाअभियान की महनीय सफलता के साथ भारत अंतरिक्ष क्लब का चौथा सदस्य देश हो गया है। पर इसमें कोई संदेह नहीं कि दुर्लभ किस्म की ऐसी उपलब्धि को देखते हुए इस गणना का क्रम बदल जाए और वह अनामिका-भारत-से शुरू हो। दरअसल, वैश्वक समय-सारिणी में यह समय 140 करोड़ की आबादी वाले भारत के पुनर्जागरण का काल है। चाहे वह अंतरराष्ट्रीय मामले हों, खाद्यान्न में आत्मनिर्भरता हो। दृढ़ राजनीतिक इच्छाशक्ति हो, या असाध्य वैज्ञानिक-प्रौद्योगिकी क्षेत्र में परचम फहराने का जज्बा हो-भारत की गरिमामय उपस्थिति हर तरफ दिखती है। चंद्रयान-3 ने साबित किया है कि भारत की गति को किसी भी आसमानी दीवार से नहीं रोकी जा सकती। यह भी कि महज 600 करोड़ रुपये की लागत और सीमित संसाधन के बलबूते भी महान लक्ष्य हासिल किया जा सकता है और उसे विश्व के साथ साझा किया जा सकता है। इस अर्थ में, प्रधानमंत्री मोदी का अभूतपूर्व विजय से गर्वित इस अवसर को भी विश्व कल्याण के नाम करना भी सराहनीय है। चंद्रयान-3 इसलिए वहां है ताकि वहां के खनिज और पानी की खोज कर सके। मानव-सभ्यता में इससे अनगिनत अवसर खुलेंगे। अंधेरे में 'भा' अर्थात् प्रकाश में रत होने की यह यात्रा उसके भारत नाम को सार्थक करेगी। इसके आगे पूरा सौरमंडल उसका पड़ाव बनेगा, जिसका अमाला ज्ञान समर्पण होपेगा।

कटाक्ष/सहीराम

## द्वादश और तिहाई



पंकज चतुर्वेदी

का जरूरत भी क्या हा। हो सकता है कभी यह चुनौती दी जाती रही हो कि गृहस्थी बसाओ बेटा, अटे-दल का भाव सब पता चल जाएगा। पर अब तो चुनौती सीधी यह है कि तुम हमें टमाटर का भाव याद दिलाओगे, तो हम तुम्हें तिहाड़ की हवा याद दिला देंगे। यह गजब की जुगलबंदी कुछ उसी अंदाज में सामने आई जिस अंदाज में मणिपुर याद दिलाने की बात हुई थी कि तुम हमें मणिपुर याद दिलाओगे तो हम तुम्हें राजस्थान और छत्तीसगढ़ याद दिला देंगे। बाद में तो कश्मीरी पड़ितों की भी याद दिलाई गई। कश्मीरी पड़ित बस सामने वाले को कठघरे में खड़ा करने के ही काम आते हैं, उनकी मदद करने की बात आए तो तुरंत पल्ला झाड़क लिया जाता है। इस मामले में पाकिस्तान, कश्मीरी पड़ितों के साथ अपना दुख-दर्द साझा कर सकता है कि ऐया, हमारा भी बस यही इस्तेमाल है-तुम विरोधियों को कठघरे में खड़ा करने के काम आते हो, हम उन पर डंडा चलाने के काम आते हैं। खैर जी, अब ज्यादा चतुराई चलती नहीं है। ज्यादा निष्पक्ष बनने की कोशिश की तो यही सीख होगी कि देखो, जलकुकड़े ते तुम्हें गोदी मैडिया कहते ही हैं, हम नहीं कहते। पर हम भी कहने आर उस जान से हाथ धाना पढ़ा। बदलते मौसम में खेती बहुत चुनौती वाला काम है। कम समय में अधिक फसल के लेने की मंशा के कारण किसान बीज बाजार से खरीद रहा है और छुपे नाम से बेचे जा रहे मोटिफाइड बीजों में अलग किस्म के कीटों के भय को देखते हुए समय से पहले और बेशुमार कीड़ा-मार दवा लगा रहा है। साठ के दशक में देश में 6.4 लाख हेक्टेयर क्षेत्र में कीटनाशकों का छिड़काव होता था वहीं अब 1.5 करोड़ हेक्टेयर क्षेत्र में हो रहा है। परिणाम है कि भारत में पैदा होने वाले अनाज, सब्जी, फल और दूसरे कृषि उत्पादों में कीटनाशक की मात्रा तय सीमा से ज्यादा पाई गई है। एक बात और, इस्तेमाल की जा रही दवाइयों का 10-15 फीसद ही असरकारक होता है, बाकी जहर मिट्टी, भूर्भुर्भ जल, नदी-नालों का हिस्सा बन जाता है।

## मुद्दा : कीटनाशकों पर कंट्रोल करें



कीटनाशकों और उसके प्रभाव का आकलन करने वाली संस्था 'केयर रेटिंग्स' के मुताबिक भारतीय खाद्य पदार्थरे में कीटनाशकों का अवशेष 20 फीसदी तक है जबकि वैश्विक स्तर पर यह महज दो फीसद तक होता है। जैसे-जैसे खेती पर जलवायु परिवर्तन और लागत बढ़ने का खतरा बढ़ रहा है, किसान ने फसल के उपभोक्ता के स्वास्थ्य पर जानलेवा असर की परवाह किए बगैर कीटनाशक और रसायन की खपत बढ़ा दी है। सरकारी आंकड़ा है कि बीते पांच वर्षों के दौरान देश में रासायनिक कीटनाशकों का इस्तेमाल बढ़ा है। 2015-16 के दौरान देश में करीब 57 हजार मीट्रिक टन ऐसे कीटनाशकों का इस्तेमाल किया गया था वहीं अब इसके बढ़ कर 65 हजार मीट्रिक टन तक पहुंचने का अनुमान है। इस मामले में महाराष्ट्र और उत्तर प्रदेश शीर्ष पर हैं।

# पर कंट्रोल करें

औसत भारतीय के दैनिक भोजन में लगभग 0.27 मेग्रा. डीडीटी पाई जाती है। दिल्ली के नागरिकों के शरीर में यह मात्रा सबसे अधिक है। यहां गेहूँ में 1.6 से 17.4 भाग प्रति दस लाख, चावल में 0.8 से 16.4 भाग प्रति 10 लाख, मुँगफली में 3 से 19.1 भाग प्रति दस लाख मात्रा डीडीटी मौजूद है। महाराष्ट्र में बोतलबंद दूध के 70 नमूनों में डीडीटी और एल्ड्रन की मात्रा 4.8 से 6.3 भाग प्रति दस लाख पाई गई जबकि मान्य मात्रा महज 0.66 है। मुंबई में उंटी वाले दूध में तो एल्ड्रन का हिस्सा 96 तक था। उंजाब में कपास की फसल पर सफेद मक्कियों के नाइलाज हमले का मुख्य कारण रासायनिक कीटनाशकों का इस्तेमाल पाया गया है। अब टमाटरों को ही ले। इन दिनों अच्छी प्रजाति के 'रूपाली' और 'रशिम' किस्म के टमाटरों का सर्वाधिक चलन है। इन

करन वाल इस काड़ के कारण आधा फसल बकर हो जाती है। इन कीड़ों का मारने के लिए बाजार में रोगर हाल्ट, सुपर किलर, रेपलीन और चैलेंजर नामक दवाएं मिलती हैं।

इन दवाओं पर दर्ज है कि इनका इस्तेमाल एक फसल पर चार-पांच बार से अधिक न किया जाए। लेकिन यह वैज्ञानिक चेतावनी बहुत महीन अक्षरों में और अंग्रेजी में दर्ज होती है, जिसे पढ़ना और समझना किसान के बस से बाहर की बात है। लिहाजा, लालच में किसान इस दवा की छिड़काव 25-30 बार कर कर देता है। इन दवाओं से उपचारित लाल-लाल सुंदर टमाटरों को खाने से मस्तिष्क, पाचन अंगों, किडनी, छाती और स्नायु तंत्रों पर बुरा असर पड़ता है। इन दिनों बाजार में मिल रही चमचमाती भिंडी और बैंगन देखने में तो बेहद आकर्षक हैं, लेकिन खाने में उतने ही कठिन। बैंगन को चमकदार बनाने के लिए उसे फोलिडज नामक रसायन में डुबोया जाता है। बैंगन में घोल को चूसने की अधिक क्षमता होती है, जिससे फोलिडज की बड़ी मात्रा बैंगन जज्ब कर लेते हैं। भिंडी को छेदक कीड़ों से बचाने के लिए एक जहरीली दवा का छिड़काव किया जाता है। गेहूँ को कीड़ों से बचाने के लिए मेलाथियान पाउडर मिलाया जाता है। इस पाउडर के जहर को गेहूँ को धो कर भी दूर नहीं किया जा सकता। यह रसायन मानव शरीर के लिए जहर की तरह है।

सिद्ध हो चुका है कि हमारी पारंपरिक खेती, अपने बीज और देसी नुस्खे फसल को सुरक्षित रखने और जहरीली होने से बचाने में सक्षम हैं। निश्चित ही कीटनाशकों का बड़ा बाजार है, और उसके विपरीत जाना चुनौती है, लेकिन इंसानी सेहत, अन्न की पौष्टिकता, जमीन की उर्वरता और पानी के अपरत्व को बनाए रखने के लिए रासायनिक कीटनाशकों पर नियंत्रण अनिवार्य हो गया है।





# मिशन शक्ति कार्यक्रम का आयोजन



**संवाददाता**  
गौतमबुद्धनगर। कुमारी मायावती गौतमबुद्धनगर। कुमारी मायावती राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय बादलपुर गौतमबुद्ध नगर में दिनांक 24.8. 2023 के महिला प्रकोष्ठ समिति के तत्वाधान में मिशन शक्ति कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में सुझा क्षेत्र की विभिन्न इकाइयों पुलिस ट्रैफ़िक अभियान डॉग स्क्वायर्ड के प्रतिनिधियों द्वारा



महाविद्यालय की छात्राओं को महत्वपूर्ण जानकारी दी गई। संवर्पणथम बादलपुर थाने से आए एस.एच.ओ श्री ब्रह्म पाल सिंह द्वारा अपराध के प्रति कैसे सजग रह सकते हैं एवं जागरूक रह के किस तरह से अपराध को रोका जा सकता है, इनके बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। साथ ही बादलपुर थाने से सब इंसेक्टर शिवानी के द्वारा सरकार की ओर से



किस प्रकार काबू पाया जा सकता है इनके बारे में जानकारी दी। ट्रैफ़िक के विभाग से श्री सोनू कुमार के द्वारा ट्रैफ़िक के नियमों एवं सड़क दुर्घटना को किस प्रकार रोका जा सकता है इनके बारे में से किस प्रकार डॉग स्क्वायर्ड टीम से आए श्री अंतेंद्र सिंह द्वारा किस प्रकार डॉग स्क्वायर्ड अपराधी को ढंगने में मुख्य भूमिका निभाता है इनके बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। साथ ही बादलपुर थाने से सब इंसेक्टर शिवानी के द्वारा सरकार की ओर से



# जिम जॉइन करने से पहले

■ आप आप फिटनेस के लिए जिम जॉइन कर रहे हैं, तो जिम में कार्डियोस्कूलर वर्कआउट के लिए ट्रेडमिल, साइक्ल, क्रॉस ट्रेनर जैसी मशीनें जरूर होनी चाहिए।

■ आप आपको कार्डियक, डायबिटीज, हाई/लो ब्लड प्रेसर, एफलैप्सी, इन्स्ट्रुमेंट्स, स्लीप एप्पिया, अस्थमा, स्क्रिन एल्जी इत्यादि की समस्या हैं, तो डॉक्टर से सलाह करके जिम जॉइन करें। अपनी बीमारी की जानकारी जिम इंस्ट्रुमेंट्स और मिशनेरीप्रैपरेशन्स को जरूर दें।

■ जिम इंस्ट्रुमेंट्स की सुपरविजन में ही वक्त आउट करें। उससे अपने एक्सरसाइज की पूरी जानकारी ले। जॉइन से ज्यादा एक्सरसाइज आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। इससे घुटने, ठांचने और लोअर बैंकबोन कमज़ोर हो सकती है।

■ यदि आप अर्नेमिक हैं, तो वक्तआउट के दौरान आपको चर्चा आ सकते हैं, सांस फूलने लगती है, एन्जीन लैबल कम हो जाता है, जिस कारण वक्तआउट पूरा करने से पहली ही आप थक जाएं। इसलिए एक्सरसाइज से करीब एक घंटा पहले हल्का-सा नाश जरूर कर लें।



एक्सरसाइज के दौरान थोड़ा-थोड़ा पानी या अपना एनबी ड्रिंक पीते रहें। भोजन में आयरन युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें। डॉक्टर की सलाह से आयरन सल्टोमैट भी ले सकते हैं।

■ वक्तआउट के दौरान इंस्ट्रुमेंट्स से यह जानते रहें कि जो एक्सरसाइज वो करवा रहे हैं, उसका क्या फायदा है और उससे आपके शरीर के किस हिस्से को क्या लाभ होगा।

■ अपने इंस्ट्रुमेंट्स के बारे में बताएं। वह भी वक्तआउट रिजिम सेट करने में मदद करता है। आप आपको जिम जाकर वक्तआउट के दौरान बोर्डर की सलाह के बारे किया जाए या डॉक्टरी सलाह से कहाँ अधिक समय के लिए किया जाए। या डॉक्टरी सलाह से कहाँ एक्सरसाइज को बक्त भी इंजीनीर कर सकें।

लगता है, तो इसके लिए आपको क्रियाकालीन पैदाहोना पड़ता है। अपनी एक्सरसाइज की रुटीन में नई चीजें जोड़ें। अपनी एक्टिविटी में वैरायटी रखें, ताकि उसमें आपकी सर्व बनी रहे। किक बॉक्सिंग, पार योगा, एरोबिक्स और डांस आपको लिए अच्छा और जानकारी सलाह की अपको लाने से पहली ही आप थक जाएं। इसलिए एक्सरसाइज से करीब एक घंटा पहले हल्का-सा नाश जरूर कर लें।

# कैंसर का उपचार हुआ आसान

कैंसर जैसे अस्थाय माने जाने वाले योग का हार स्ट्रेज पर इलाज संभव ही सके, इसके लिए दुनियाभर में अनुसंधान किए जा रहे हैं। इन अनुसंधानों में वैज्ञानिकों को काफी सफलता भी हाथ लगाती है और वैज्ञानिक अनुसंधानों के कारण ही कई तरह के कैंसर को ट्रीटमेंट अब कामी आसान हो गया है। हाल ही में कैंसर के इलाज के लिए हुए एक अनुसंधान में वैज्ञानिकों के हाथ एक और बड़ी सफलता लगा है। इस स्टडी के अनुसंधानकार्ताओं ने कैंसर के इलाज करने एक ऐसे नियम का प्राप्त कराया है, जो रेडियोथेरेपी को प्रभावशालीता को बढ़ावा देता है।

कैंसर रिसर्च प्रतिक्रिया में छापी अध्ययन रिपोर्ट के अनुसार कुछ खास दवाओं के इलेमाल से ट्रॉयम की रिटिटि में चूहों की रिटकावाकांडों की स्थिति में सुधर हुआ। चूहों पर हुई इस रस्ती में बढ़िया नियोजन निकलकर आपने आए हैं। इस अनुसंधान में अंक्सोफोर्ड यूनिवर्सिटी के एंडीस्ट्रीटटर फॉर रेडियेशन ऑकोलॉजी एंड बायोलॉजी के वैज्ञानिकों ने भाग लिया।

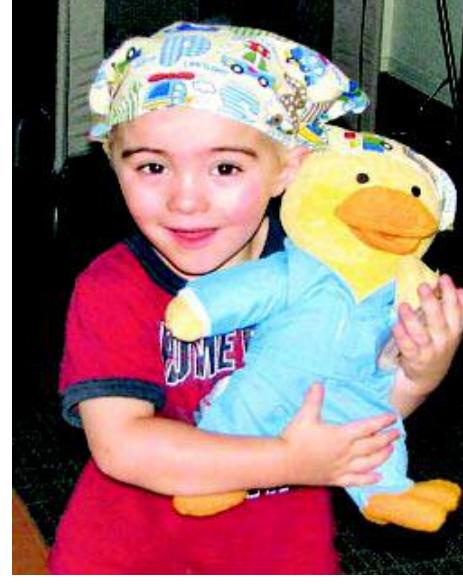
दरअसल, ट्रॉयम में अधिक स्थिर र त आपूर्ति कैंसर के मरीजों को अंक्सोथेरेपी बेहतर रूप से उपलब्ध कराती है। ग्रे इंस्टीट्यूट के नियेशक प्रोफेसर गिलीय मैकेनो ने कहा, 'कैंसर के उपचार के लिए नया तरीका खोजकर हम बेहद रोमांचित हैं। इसमें दवाएं एक्सर कोशिकाओं को रेडियोथेरेपी और रेडियेशन ऑकोलॉजी एंड बायोलॉजी के प्रति संवेदनशील बनाना चाहिए।'

मैकेनो ने कहा, 'आप आप सच रहे हैं कि ट्रॉयम कोशिकाओं को अंक्सोफोर्ड यूनिवर्सिटी के एंडीस्ट्रीटटर फॉर रेडियेशन ऑकोलॉजी एंड बायोलॉजी के वैज्ञानिकों ने भाग लिया।'

दरअसल, ट्रॉयम में अधिक स्थिर र त आपूर्ति कैंसर के मरीजों को अंक्सोथेरेपी बेहतर रूप से उपलब्ध कराती है।

बेहतर रक्त आपूर्ति के साथ ऑक्सीजन पहुंचाकर हम रेडियोथेरेपी और कीमोथेरेपी को काम करने में अधिक सक्षम बनाते हैं, ताकि वे ट्रॉयम को मार सकें।'

वैज्ञानिकों ने चार दवाओं के प्रभाव का परीक्षण किया, जो कैंसर थेरेपी के लिए चिकित्सा इलेमाल में लाई जा रही हैं या फिर जियाका विकास किया जा रहा है।



एक्सरसाइज के लिए एक ऐसे नियम का प्राप्त कराया जाता है।

जॉइन से ज्यादा एक्सरसाइज का लाभ लेना चाहिए।



# काला रंग पसंद करने वाले का दिमाग रंगीन: काजोल

बालीतुड एक्ट्रेस काजोल ने एक फोटो शेयर किया जिसमें वह लॉना स्लीव्स वाला गाउन पहने नजर आ रही है। काजोल की लैंप एंड लाइट तस्वीरों में वह साइड पोज देती नजर आ रही है। वह काफी ग्रेसफूल लग रही है। उन्होंने बालों को खुला छोड़ दुआ है और नेक घेन से अपने लुक को पूरा किया है। उन्होंने फोटो शेयर करते हुए कैशन में लिखा, मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि जो लोग ब्लैक कलर पसंद करते हैं उनका दिमाग सबसे रंगीन होता है। इस पर आप क्या कहते हैं? पोस्ट पर फैंस ने कमेट सेक्शन पर तारीफों के पूल बाधे। हर काई काजोल के लुक की तारीफ कर रहा था। वर्ष फॉट की बात करें तो, उन्हें अधिकारी बार लस्ट स्टोरीज 2 में देवयानी के रूप में देखा गया था। उन्होंने द ट्रायल-प्यार कानून धोखा में भी अभिन्न किया, जो डिजी प्लस हॉटस्टार पर स्ट्रीमिंग एक कानूनी ड्रामा है। उनकी अगली फिल्म सरजमीन और दो पत्ती है।

## मोनालिसा की लेटेस्ट फोटोज ने बढ़ा दिया पारा

भोजपुरी सिनेमा मशहूर एक्ट्रेस मोनालिसा ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की कुछ तस्वीरें शेयर कर इंटरनेट का पारा बढ़ा दिया है। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस लू कलर की प्रिटेंड स्कर्फ के साथ ल्यू कलर का स्ट्रैपी प्लेन टॉप पहने हुई हैं। इस टॉप का गला काफी ज्यादा ढीप है। वहीं, मोनालिसा ने अपने लुक को पूरा करने के लिए बालों को ओपन करके लाइट मेंकअप किया हुआ है। तस्वीरों में मोनालिसा कभी सीढ़ियों पर बैठकर किलर पोज देती नजर आई। मोनालिसा का ये लुक उनके फैंस को खुब पसंद आ रहा है। उनके फैंस ने उनकी इस पोस्ट पर दोरों तारीफों भरे कमेट किए हैं। बता दें कि मोनालिसा अब तक 125 भोजपुरी फिल्में कर चुकी हैं और इसके साथ ही हिन्दी, बंगाली, ऑडिया, तमिल, कर्नाटक और तेलुगू फिल्मों में भी काम कर चुकी हैं। ये 2016 में बिग बॉस सीजन 10 की प्रतिभागी भी रह चुकी हैं।



## एक्टर एक्ट्रेस की दौड़ में आलिया भट्ट और कंगना रनौत के बीच काटे की टक्कर, आखिर कौन जीतेगा?



69वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कारों की घोषणा गुरुवार को नई दिल्ली के नेशनल मीडिया सेंटर में जूरी द्वारा एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान की जाएगी। भारत में सबसे प्रमुख फिल्म पुरस्कार समारोहों में से एक सर्वश्रेष्ठ फिल्मों का सम्मान करता है। यह बहुतीक्ष्ण कार्यक्रम क्षेत्रीय सिनेमा और बॉलीतुड के बीच एक बड़े टकराव का प्रतीक होगा। कई नाम वर्चा में हैं और आधिकारिक घोषणा का इंतजार है। इस साल आलिया भट्ट और कंगना रनौत का नाम क्रमशः 'गंगुलाइ काठियाडी' और 'थलाइवी' के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री के सम्मानित उम्मीदवारों के रूप में सोशल मीडिया पर वर्चा में है। कई मलयालम फिल्में प्रतिष्ठित पुरस्कारों की प्रबल दावेदार हैं, जैसे 'नायदू', 'मिननल मुरली' और 'मेप्पिडियम' भी वर्चा में हैं।

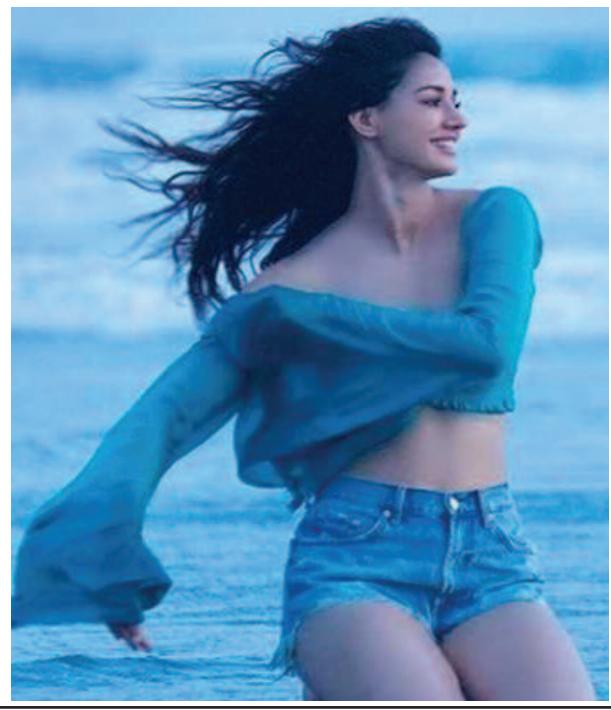
आर माधवन की 'रॉकेटी: द नंबी इफेक्ट' भी दावेदारों में शामिल बताई जा रही है। हालांकि, कोई आधिकारिक घोषणा नहीं की गई है और इसका खुलासा गुरुवार शाम को किया जाएगा। रिपोर्ट्स के मुताबिक, 'नायदू' अभिनेता जोनू जॉर्ज के लिए एक बड़ी जीत हो सकती है व्हयोंकि वह सर्वश्रेष्ठ अभिनेता पुरस्कार के प्रबल दावेदार हैं। पुरस्कारों के लिए दक्षिण की एक और फिल्म 'मिननल मुरली' है, जिसका निर्देशन बेसिल जोसेप ने किया है।

पिछले साल 2020 के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का पुरस्कार सुर्या को 'सोरारई पोटर' के लिए और अजय देवगन को हिंदी फिल्म 'तानाजी: द अनसंग वॉरियर' के लिए साझा किया गया था। अभिनेत्री अपर्णा बालमुरली को सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का पुरस्कार मिला। मनोज मुंतशिर ने हिंदी फिल्म 'साइन' के लिए सर्वश्रेष्ठ गीतकार का पुरस्कार जीता है।

मध्य प्रदेश ने 'मोस्ट फिल्म फैंडोली स्टेट' का पुरस्कार जीता, जबकि उत्तराखण्ड और उत्तर प्रदेश को विशेष उल्लेख मिला। किंशुर देसाई की 'द लॉन्सरेट किस' ने वर्च के लिए सिनेमा पर सर्वश्रेष्ठ पुस्तक का पुरस्कार जीता, जबकि मलयालम पुस्तक 'एमटी अनुनाहांगतुडे पुस्तकम' और उडिया पुस्तक 'काली पैन कलीरा स्पेशल' ने विशेष उल्लेख जीता।

## एक्टर के बाद डायरेक्टर बनीं दिशा पाटनी

बॉलीतुड एक्ट्रेस दिशा पाटनी अपनी शानदार एक्टिंग से लोगों के दिनों में जगह बन चुकी हैं। अब दिशा ने अपने डायरेक्टिंग स्किल्स की भी एक शानदार झलक दुनिया के सामने पेश की है। दिशा ने बौतर डायरेक्टर, निर्देशन की दुनिया में कदम रखा है और अपना म्यूजिक वीडियो 'कर्यू करु फिकर' जारी किया है। इस गाने ने प्रैसकों और दर्शकों का दिल जीत लिया है। इसी के साथ दिशा ऐसा करने वाली युवा पीढ़ी की पहली अभिनेत्रियों में से एक भी बन गई है। वैसे इस म्यूजिक वीडियो को निर्देशित करने के साथ-साथ दिशा इसमें नजर आई है और हमेशा की तरह बहुत खुबसूरत लग रही है। वीडियो में दिशा पाटनी का लुक बेहद ट्रैडी है और उनके द्वारा पहने गए सभी आउटफिट्स भी शानदार हैं। जहां तक म्यूजिक वीडियो के संदेश की बात है तो यह बेहद मीनिंगफुल है और उन बारे में बात करता है कि कैसे किसी को दुनिया के सभी फैसलों से बोक़िक्र रहना चाहिए और सिर्फ़ खुद पर ध्यान देना चाहिए और इस बात के से परेशान नहीं होना चाहिए कि दूसरे आपको नीचा दिखाने के लिए क्या कहते हैं। बौतर डायरेक्टर इस म्यूजिक वीडियो को लेकर बात करते हुए दिशा पाटनी ने कहा, 'आखिरकार 'कर्यू करु फिकर' के साथ अपना एक हिस्सा सामान लाकर भुजे बहुत संतुष्टि और युशी महसूस हो रही है। इसने मुझे एक निर्देशक को भी निभाकर इस बार खुद को बहुत अलग तरीके से एकप्रेस करने में मदद की है। उन्होंने कहा, कैमरे के सामने होने से लेकर कैमरे के पीछे रहने तक के नजरिए को बदलना एक रोमांचक चुनौती थी। मैं पूरी टीम की बहुत अधिकारी हूं जो इसका हिस्सा थीं और मेरे नजरिए पर विश्वास करती थीं। मुझे आशा है कि लोग दुनिया की धारणा से आजाद होने और सेंलूफ लव पर ध्यान देने वाले संदेश से करेंगे। यह गाना वास्तव में युवाओं से जुड़ा हुआ है और ऐसा है जिस आप सुख की सैर करते समय, लली ड्राइव पर या जब भी आप उदास महसूस कर रहे हों तो सुनना चाहेंगे। यानी ये एक ऐसा गाना है जो आपको एम्पॉवर फौल कराएगा। इस गाने का वीडियो और वाइब बहुत शानदार है। वहीं दिशा ने वीडियो को निर्देशित करने और गाने के संदेश को दर्शकों तक सटीक ढंग से पहुंचाने में वास्तव में कमाल का काम किया है। वहीं दिशा पाटनी के वर्क फॉट की बात करें तो वह दो पैन इंडिया फिल्मों, कल्कि 2898 एडी और कंगुवा में दिखाई देंगी। इसके अलावा, वह सिद्धार्थ मल्होत्रा के साथ योद्धा का भी हिस्सा है।



## चिरंजीवी ने पोती को गोद में लेकर बिलक कराई फोटो



साउथ फिल्म इंडिस्ट्री के मेगा स्टार चिरंजीवी 68 साल के हो गए। उन्होंने अपना जन्मदिन अपने परिवार के बीच मनाया। इस मोमेंट पर वे अपनी नवजात पोती बिलक कारा कोनिडेला को गोद में लिए हुए नजर आ रहे हैं। राम और उपासना ने चिरंजीवी के जन्मदिन के मोमेंट पर इंस्टाग्राम पोस्ट किया। तस्वीर में चिरंजीवी के मोमेंट के सामने मुख्य कर्ता चिरंजीवी हैं। उन्होंने बिलक कारा कोनिडेला को गोद में लिया हुआ है। बच्ची के बेहरे को छिपाया हुआ है। लेकिन, देखा जा सकता है कि बच्ची ने वाइट और पाउडर पिंक कलर की इसे पहनी है। कैप्शन में लिखा है, 'हमारे सबसे ध्यारु थाथा (दादा) का जन्मदिन की शुभकामनाएं। हमारी और कोनिडेला के गोद में लिया हुआ है।' बच्ची के बेहरे को छिपाया हुआ है।

## राखी सावंत की जिंदगी का बढ़ा कलेश

राखी सावंत एक बार फिर अपनी उथल-पुथल भरी थाई और अपने पूर्व पति आदिल खान दुर्गामी से जुड़े विवादों के कारण सुखियों में हैं। आदिल द्वारा राखी पर गंभीर आरोप लगाने के बाद, रियलिटी स्ट्रोप खुद सामने आयी और आदिल द्वारा लागू गये सभी आरोपों का जवाब दे रखी है। प्रेस कॉर्पोरेशन के दौरान राखी ने एक ऐसी बात का जिक्र किया जिसने सभी को धौंका दिया। राखी ने अपने पूर्व पति एक शख्स की लहजा का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि एक बार एक शख्स ने मेरे साथ तस्वीर खिचवायी थी और हंसी मजाक किया था। आदिल ने उसका एक्सिडेंट किया दिया। आदिल इस लेसल तक चला जाता है।



## सोनम ने बेटे का पहला जन्मदिन मनाया

बॉलीतुड एक्टर अनिल कपूर की बेटी एक्ट्रेस सोनम कपूर और आनंद आहुजा ने बेटे वायु कपूर आहुजा का पहला जन्मदिन मनाया। इस खास अवसर पर उनके परिवार वाले भी मौजूद थे। कपूर ने दिल्ली स्थित घर पर वायु के फर्स्ट बथ्डे की एक झलक शेयर की। सोनम ने अपने ऑफशोर इंस्टाग्राम अकाउंट से कुछ तस्वीरें शेयर की हैं। पहली फोटो में सोनम और आनंद घर में पूजा के दौरान वायु को पकड़े हुए हैं। एक फोटो में पूरा परिवार