



संस्कार उन्नासा

sanskaru{jala}@gmail.com

संस्थापक स्व० सुखराम शर्मा एवम् शिवकुमार शर्मा, श्री प्रकाशवीर

सच का हुँकार

सच का हुकाम

सच का हुकाम

गाजियाबाद में मात्र
रु0 6.5 लाख
(छै: लाख पचास हजार)
में मकान खरीदने हेतु
सम्पर्क करें
मो0 9868944025
लोन सुविधा उपलब्ध है

गाजियाबाद से प्रकाशित, दिल्ली, नोएडा, गाजियाबाद, हरियाणा, सहारनपुर, मेरठ, मुरादाबाद, बरेली, हापुड, बूलंदशहर, मथुरा आगरा, इटावा, कानपुर एंव लखनऊ से प्रसारित

वर्ष : 11 अंक : 149

सोमवार 18 सितम्बर 2023 गाजियाबाद

RNI No-UPHIN / 2013 / 50466

पेजः 8 मूल्यः 2 रुपया

73 साल के हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, बघाईयों का लगा तांता; अरविंद केजरीवाल ने यूं किया विश



रुद्रपुरा। जिला एवं सत्र न्यायाधीश प्रेम सिंह खिमाल की अदालत ने वर्ष 2022 में एक चुनावी सभा में प्रचार के दैरान कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी को लेकर कथित तौर पर आपत्तिजनक टिप्पणी किए जाने के मामले में असम के मुख्यमंत्री हिमंता बिस्व सरमा और उत्तराखण्ड सरकार को नोटिस जारी किया है। अदालत ने समन जारी करते हुए विषयकों को 21 सितंबर को खुद या अधिकवक्ता के जरिए अदालत में पेश होने को कहा है। इस मामले में कांग्रेस नेता एवं पूर्व दर्जा राज्य मंत्री डॉ. गणेश उपाध्याय ने परिवाद दायर किया था। कांग्रेसी नेता की ओर से इस वाद में कहा, नारा का प्रवालान कार्य प्रभाव नाजा या कान्फान नाजा या भार्दिक बधाई और शुभकामनाएं। मेरी शुभेच्छा है कि अपनी दूरगामी दृष्टि सुदूर नेतृत्व से आप 'अमृत काल' में भारत के समग्र विकास का मार्ग प्रशस्त करो। मेरी ईश्वर से प्रार्थना है कि आप सदा स्वस्थ और सानंद रहें तथा देशवासियों को अपने अप्रतिम नेतृत्व से लाभान्वित करते रहें।

गृह मंत्री अमित शाह और विदेश मंत्री एस जयशंकर ने भी प्रधानमंत्री मोदी को जन्मदिन की बधाई दी। शाह ने लगातार कई पोस्ट किए। उन्होंने कहा, अपनी दूरदर्शिता, अशक्त परिश्रम और निस्त्वार्थ सेवाभाव से करोड़ों लोगों के जीवन में समृद्धि और विकास लाने वाले देश के लोकप्रिय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं देता हूँ। साथ ही ईश्वर से आपकी दीर्घायु और उत्तम स्वास्थ्य की प्रार्थना करता हूँ। मोदी जी में नेतृत्व, संवेदनशीलता और परिश्रम का दुर्लभ संयोजन देखने

परेंटी कर रहे वरिष्ठ अधिकारका एवं जिला बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष आरपी सिंह ने बताया कि डॉ. उपाध्याय ने एसीजेएम द्वितीय की अदालत में परिवाद दायर कर बताया था कि असम के मुख्यमंत्री हिमंता बिस्व सरमा ने किछ्चा में स्थित तहसील कार्यालय के सामग्रे इंदिरा गांधी मैदान में 11 फरवरी 2022 को एक राजनीतिक दल के उम्मीदवार का प्रचार करते हुए सभा को सम्बोधित किया था। आरप था कि इसमें उन्होंने कांग्रेसी नेता एवं तत्कालीन सांसद राहुल गांधी का नाम लेकर पूर्ण विद्वेष भावना से ग्रसित होकर आपत्तिजनक शब्दों का प्रयोग किया था। इस मामले में सुनवाई करते हुए जिला एवं सत्र न्यायाधीश प्रेम सिंह खिमाल ने 21 अगस्त को असम के मुख्यमंत्री और उत्तराखण्ड सरकार को नोटिस जारी कर 21 सितंबर को अदालत में पेश होने के आदेश दिए हैं। उन्होंने यह निगरानी विधि के अनुसार निस्तारण के लिए तृतीय अपर सत्र न्यायाधीश रुद्रपुर ऊदमसिंह नगर मीना देउपा को स्थानांतरित की है।

नए संसद भवन के 'गज द्वार' पर उपराष्ट्रपति ने फहराया तिरंगा

खड़गे नहीं पहुंचे; विपक्ष के कई नेता मौजूद

नई दिल्ली। संसद के विशेष सत्र की शुरूआत से ठीक एक दिन पहले संसद के नए भवन पर आज राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा को स्थापित कर दिया गया। राज्यसभा के सभापति और देश के उपराष्ट्रपति जगजीप धन खड़े ने झंडारोहण किया। इस मौके पर लोकसभा स्पीकर ओम बिरला के अलावा लोकसभा में ही कांग्रेस संसदीय दल के नेता अशोक रंजन चौधरी सहित सत्ता पक्ष और विपक्ष के कई संसद और मंत्री मौजूद रहे। हालांकि, कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष और राज्यसभा में नेता प्रतिपक्ष मलिकार्जुन खड़े नहीं शामिल हुए। उन्होंने पहले से तय कांग्रेस वर्किंग कमेटी की बैठक में व्यस्त रहने का हवाला दिया। साथ ही उन्होंने सरकार पर दरी से आमंत्रण भेजने का भी अरोप लगाया।

आज से शुरू हो रहा है संसद का विशेष सत्र
आपको बता दें कि 18 सितंबर से संसद के विशेष सत्र की शुरूआत हो रही है। पांच दिनों तक चलने वाले इस सत्र की शुरूआत पुराने भवन से होगी। वहीं, इसके अगले दिन यानी कि गणेश चतुर्थी के मौके पर नए संसदीय कार्य मंत्री प्रल्हाद जोशी, केंद्रीय मंत्री वी मुरलीधरन, पीयूष गोयल, अर्जुन राम मेधवाल, कांग्रेस सांसद अधीर रंजन चौधरी और प्रमोद तिवारी सहित कई नेता मौजूद रहे।

भावी पीढ़ी का मार्गदर्शन करता है प्रधानमंत्री मोदी का दृढ़ संकल्पः गिरिराज सिंह



- इस नौकरी पर केंद्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज मंत्री गिरिराज सिंह ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को जननियन की बधाई देते हुए कहा है कि भारत के उत्तराखण्ड के लिए उनका समर्पण और अथवा प्रयास वास्तव में सराहनीय है।

बेगूसराय। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के 73वें जन्मदिन पर हर ओर बधाइयों का तांता लगा हुआ है। इस मौके पर केंद्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज मंत्री गिरिराज सिंह ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को जन्मदिन की बधाई देते हुए कहा है कि भारत के उत्थान के लिए उनका समर्पण और अथक प्रयास वास्तव में सराहनीय है। उनके नेतृत्व में भारत ने आर्थिक सुधारों से लेकर बुनियादी ढांचे के विकास तक विभिन्न क्षेत्रों में महत्वपूर्ण प्रगति देखी है। मेक इन इंडिया और डिजिटल इंडिया जैसी उनकी दरदरी पहल ने ना केवल देश की वैश्वक प्रतिष्ठा को बढ़ावा दिया है। बल्कि लाखों लोगों के लिए अवसर भी पैदा किए हैं। स्वच्छ भारत एवं प्रधानमंत्री जन-धन योजना जैसी सामाजिक

**यूक्रेन युद्ध से बड़ी सीख, लंबी दूरी के घातक हथियार जमा करेगा
भारत; गडबड की तो अंदर तक होगा प्रहर**

नई दिल्ली। रस्स से युद्ध के दौरान यूक्रेन के पास हथियारों की कमी पड़ गई। वह लंबी दूरी के घातक हथियारों की कमी से जूँझ रहा था। काफी मिन्टों के बाद अमेरिका ने उस हथियार उपलब्ध करवाए हैं। हालांकि इस युद्ध से भारत ने बड़ा सबक लिया है। पड़ोसी देशों से चुनावी को देखते हुए भारतीय सेना ने घातक और लंबी दूरी के हथियारों को जमा करने का फैसला किया है। सेना अब आधुनिक गन्स, रॉकेट सिस्टम और मिसाइलों की खरीद को बढ़ाने जा रही है। युद्ध के दौरान दुश्मनों के छक्के छुड़ाने के लिए जिन हथियारों की जरूरत है वे सब कुछ ही समय में भारतीय सेना के पास होंगे।

कौन से धातक हथियार लेगी सेना
जानकारी के मुताबिक 155 एमएम आर्टिलरी
गन सिस्टम, लंबी दूरी तक वार करने वाली
मैसाइल और रॉकेट सिस्टम, सर्विलांस और
हायरोट एक्रिजिशन यूनिट, स्वार्म ड्रोन आर
आईएसआर, लाइटर मूनिशंस को शामिल करने का
लालान है। सेना का दो बातों पर विशेष जोर है। एक
दो दो ऐसा हथियार हों जिन्हें आसानी से एक जाह से
दूसरी जगह ले जाया जा सके। दूसरा लंबी दूरी तक
वार करने वाले हथियार हों जो कि ज़रूरत पड़ने पर
सीमा में घुसकर वार करने में भी सक्षम हों। एक
अधिकारी ने बताया, इस समय दुनियाभर के देश
लंबी दूरी के हथियारों पर ध्यान दे रहे हैं। इसके



अलावा ज्यादा फायर और ज्यादा नुकसान वाले घातक हथियार भी तेजी से सेनाओं में शामिल हो रहे हैं। रस्स और यूक्रेन युद्ध के विश्लेषण के बाबत

हमने रणनीति में बदलाव किया है। उन्होंने कहा कि 19 महीने से चल रहे युद्ध को देखते हुए कहा जा सकता है कि सेना को लंबी दूरी तक मार करने

वाली तोपें, मिसाइलों की जरूरत है। इसके अलावा सेना को आधुनिक बनाने के लिए बड़े संख्या में ड्रोन भी होने चाहिए। बता दें कि भारत के पास ऐसी तोपें की संख्या ज्यादा थीं जिन्हें कैरियर से ले जाने की जरूरत होती है। हालांकि अब सेल्फ प्रोपेल्ट तोपें की खरीद हो रही है। सेना के-9 वज्र के अपग्रेडेड वर्जन का भी परीक्षण कर रही है। सेना तोपखाना रेजेमेंट की क्षमता बढ़ाने वाले तैयारी में है। इसके लिए 300 से ज्यादा स्वेदेशी अपग्रेडेड आर्टिलरी गन सिस्टम और 300 मार्टिली गन सिस्टम की खरीद की प्रक्रिया चल रही है। सेना को दक्षिण कोरिया से लंबी रेंज वाली 10 के-9 वज्र तोपें मिलने वाली हैं।

मिसाइलों को अपग्रेड कर रहा
 डीआरडीओ-डीआरडीओ भी आधुनिक हथियारों
 को तैयार करने में लगा है। डीआरडीओ द्वारा तैयारी
 एटीएजीएस को तेजी से सेना में शामिल किया जा
 रहा है। इसके अलावा भी देसी कंपनियां हथियारों
 को उत्पादक करने और बनाने का काम कर रही हैं।
 जल्द ही सेना में 1580 पुरानी तोपों के उत्तर
 वर्जन को शामिल किया जा सकता है। इसके
 अलावा ब्रह्मोस सुपरसोनिक कर्सर्ज मिसाइलों की
 रेजिमेंट कोभी बढ़ाने का प्लान है। अब ये
 मिसाइलें 290 नहीं 450 किलोमीटर तक बार
 कर सकती हैं। बोफोर्स तोपों को उत्तर करके
 धनुष बना दिया गया है।

मोदी ने प्रसिद्ध लेखिका गीता मेहता के निधन पर व्यक्त किया शोक

नई दिल्ली प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार को प्रसिद्ध लेखिका और ओडिशा के मुख्यमंत्री नवीन पटनायक की बहन श्रीमती गीता मेहता के निधन पर गहरा दुख व्यक्त किया है। प्रधानमंत्री ने आज एसएस पोस्ट में कहा, 'मैं प्रसिद्ध लेखिका श्रीमती गीता मेहता जी के निधन से दृढ़ी हूं वह बहुमुखी व्यक्तित्व की धनी थीं, जो अपनी बुद्धिमत्ता और लेखन के साथ-साथ फिल्म निर्माण के प्रति जुनून के लिए प्रसिद्ध थीं। वह प्रकृति और जल संरक्षण के प्रति भी समर्पित थीं। दुख की इस घटी में मेरी संवेदनाएं ओडिशा नवीन जी और पूरे परिवार के साथ हैं।' उक्खेखनीय है कि प्रसिद्ध लेखिका और ओडिशा के मुख्यमंत्री पटनायक की बहन गीता मेहता का शनिवार को 80 वर्ष की आयु में दिल्ली में अपने घर में निधन हो गया। वह बुद्धानन्दा बीमारियों से चौड़ित थीं।

मोदी ने देशवासियों को विश्वकर्मा जयंती पर दी शुभकामनाएं

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार को देशवासियों को विश्वकर्मा जयंती की शुभकामनाएं दी और सभी शिल्पकारों और रचनाकारों को नमन किया जो लगन, प्रतिभा और परिश्रम से समाज में नवनिर्माण को आगे ले जा रहे हैं। श्री मोदी सोशल मीडिया

प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर कहा, 'भगवान विश्वकर्मा की जयंती पर अपने सभी परिवारजनों को बहुत-बहुत बधाई। इस अवसर पर अपनी लगन, प्रतिभा और परिश्रम से समाज में नवनिर्माण को आगे ले जाने वाले सभी शिल्पकारों और रचनाकारों का हृदय से बदन करता हूं।'

श्री मोदी ने अपनी पोस्ट के साथ भगवान विश्वकर्मा के चिन्ह वाला एक विडियो भी बोला किया। उस पर लिखा, 'आज के विश्वकर्मा के साथी आत्मनिर्भर भारत के प्रतीक।'

अश्वनी वैष्णव ने एमपीसी में स्वच्छता अभियान 3.0 की शुरुआत की

नई दिल्ली। संचार मंत्री अश्वनी वैष्णव ने नवी दिल्ली के एमपीसी में स्थित स्वचालित डाक संसाधन केंद्र (एमपीसी) में स्वच्छता अभियान 3.0 की शुरुआत की। अभियान का

उद्देश्य 'स्वच्छता से श्रेष्ठ भारत' है। आज स्वच्छता अभियान 3.0 की शुरुआत में स्वच्छता और पौधारोपण किया।

कुत्ते के साथ करुता करने के मामले में केस दर्ज

नई दिल्ली। राजौरी गार्डन इलाके में एक कुत्ते के साथ करुता करने का मामला सामने आया है। डीरीपी विचित्र वीर ने बताया कि वीडियो के सज्जन में आने के बाद पुलिस ने अजात व्यक्ति के खिलाफ अप्राकृतिक यानाचार और पशु करुता अधिनियम के तहत केस दर्ज कर दिया है। पुलिस अधिकारी ने कहा है कि वीडियो में आरोपित का चहरा पुलिस तौर पर नहीं दिख रहा है। पुलिस उसकी पहचान करने में जटी है। हाल के दिनों ने पशिचाली दिल्ली के सोशल प्लेटफॉर्म पर एक वाँडियो वायरल हो रहा था, जिसमें एक व्यक्ति को कुत्ते से करुता करते हुए देखा गया। मामला संज्ञान में आने के बाद पुलिस ने वीडियो की सत्यता की जांच शुरू की। जांच के दौरान पता चला कि मामला राजौरी गार्डन के सुधार नाम की है। 6 सितंबर को एक शख्स ने अपने पड़ोसी में कुत्ते के साथ हो रहे थे और उन्होंने उनको देखकर वीडियो बनाया था। बाद में उसे वायरल कर दिया। पुलिस अधिकारी को कहा गया है कि वीडियो पुराना भी हो सकता है। इसमें आरोपित का चेरारा सफाक तौर पर दिख नहीं रहा है। आशंका इस बात की भी है कि आपसी विवाद को लेकर भी इस तरह का वीडियो बनाया गया हो।

नये संसद भवन में विधायी कामकाज की शुरुआत होगी सोमवार से शुरू हो रहे विशेष सत्र में

नई दिल्ली। सोमवार से विधेयक 2023, प्रेस एवं आवधिक पंजीकरण विधेयक 2023, डाकरत विधेयक 2023 तथा मुख्य निर्वाचन आयुक्तों की नियन्त्रित संसद के नये भवन में विधायी कामकाज शुरू होगा। इस सत्र के दौरान स्वतंत्रता के बाद से अब तक की संसदीय यात्रा में प्राप्त उपलब्धियों, अनुभवों, संस्मरणों पर चर्चा होगी। लोकसभा सचिवालय द्वारा बुलेटिन में जारी हो रही थी कि विधेयक के बैठकों की विधेयक विधेयक कामकाज शुरू होगा। इस सत्र के दौरान स्वतंत्रता के बाद से अब तक की संसदीय यात्रा में प्राप्त उपलब्धियों, अनुभवों, संस्मरणों पर चर्चा होगी। लोकसभा सचिवालय के सूची के अनुसार इसके लिए तैयारियां पूरी हो गयी हैं। अठारह सिंतंत्र को संसद के बैठकों की विधेयक विधेयक कामकाज शुरू होगा। इस सत्र के दौरान स्वतंत्रता के बाद से अब तक की संसदीय यात्रा में प्राप्त उपलब्धियों, अनुभवों, संस्मरणों पर चर्चा होगी तथा चार प्रधानमंत्री ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स

मारक क्षमता बढ़ाने के लिए अत्याधुनिक तोप, मिसाइल, राकेट और ड्रोन से लैस होगी सेना

नई दिल्ली। चीन और पाकिस्तान के दोहरे मोर्चों पर उत्तर चीनीतियों तथा युद्ध में प्रौद्योगिकों की दिनों दिन बढ़ती हथियारों से लैस आर्टिलरी बढ़ते हैं। रूस-यूक्रेन युद्ध ने आर्टिलरी रेजिमेंट के महत्व को स्थापित करने के साथ साथ इस बात को भी सबित किया है कि अब सेनाओं को लंबी लड़ाइयों के लिए तैयार रहना होगा। इसके लिए पर्याप्त संसाधन और हथियारों की जरूरत होगी।

पिछले करोबर डेढ़ वर्ष से चल रहे रूस-यूक्रेन युद्ध के विशेषण के आधार दुनिया भर की सेनाओं के ने बदन करता रहा करने की खारीरे को पकड़ा करने की खारीरे को भी सबित किया है कि अब सेनाओं को लंबी लड़ाइयों के लिए तैयार रहना होगा।

रक्षा सूत्रों ने बताया कि इन सब बातों की ध्यान में रखते हुए अर्टिलरी रेजिमेंट अपनी मारक क्षमता बढ़ाने तथा हथियारों के लिए तैयार रहना होगा।

की खरीद पर जोर दिया जा रहा है कि रक्षा क्षेत्र में योजना के तहत आर्टिलरी रेजिमेंट के लिए 155 एमएस और 52 कैलिबर की 300 स्वदेशी एडवांस

रही है। इस योजना में रक्षा क्षेत्र में अत्याधुनिक, सशक्त और नवीनतम प्रौद्योगिकी की ध्यान में रखते हुए सेना की बढ़ती व्यापकी व्यापकी को भी सबित किया है कि अब सेनाओं को लंबी लड़ाइयों के लिए तैयार करना होगा।

टोप ड्रोप आर्टिलरी गन सिस्टम (एटीएजीएस), 300 मार्टेंड गन सिस्टम की खरीद की जा रही है।

सेना का अनुमान है कि रक्षा क्षेत्र में स्वदेशीकरण की ख्याता को देखते हुए भी इन तावाओं की खरीद का महलपूर्ण माना जा रहा है। सेना भविष्य की चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए अगले डेढ़ वर्ष में उसके तापबाने में सभी हथियार और तोप

लंबे समय तक सेना की रोट रखी और कारगिल लड़ाई में अपना दम खम दिखाने वाली बोपोर्स तोप भी अभी सेना की ताकत बढ़ा रही है और सेना को कहना है कि हाल फिलहाल इसे हथियारों के जखीरे से बाहर करने की योजना पकाकर रही है।

इसके अलावा सेना कम बढ़ाने के लिए आर्टिलरी रेजिमेंट को मारक क्षमता को बढ़ाना करने की वाली करीब 100 के-9 बज़ तोप खरीदे जा रही है। चीन के साथ जारी तावाओं को देखते हुए भी इन तावाओं की खरीद का महलपूर्ण माना जा रहा है।

सेना का अनुमान है कि रक्षा क्षेत्र में स्वदेशीकरण की ख्याता को चुनौतीयों को ध्यान में रखते हुए अगले डेढ़ वर्ष में अल्टा लैट्ट ड्रोप आर्टिलरी रेजिमेंट को योजना पकाकर रही है।

सेना का मानना है कि रक्षा क्षेत्र में स्वदेशी होगी।

सेना के अनुमान है कि रक्षा क्षेत्र में स्वदेशीकरण की ख्याता को चुनौतीयों को ध्यान में रखते हुए अगले डेढ़ वर्ष में अल्टा लैट्ट ड्रोप आर्टिलरी रेजिमेंट को योजना पकाकर रही है।

सेना का मानना है कि रक्षा क्षेत्र में स्वदेशीकरण की ख्याता को चुनौतीयों को ध्यान में रखते हुए अगले डेढ़ वर्ष में अल्टा लैट्ट ड्रोप आर्टिलरी रेजिमेंट को योजना पकाकर रही है।

सेना का मानना है कि रक्षा क्षेत्र में स्वदेशीकरण की ख्याता को चुनौतीयों को ध्यान में रखते हुए अगले डेढ़ वर्ष में अल्टा लैट्ट ड्रोप आर्टिलरी रेजिमेंट को योजना पकाकर रही है।

सेना का मानना है कि रक्षा क्षेत्र में स्वदेशीकरण की ख्याता को चुनौतीयों को ध्यान में रखते हुए अगले डेढ़ वर्ष में अल्टा लैट्ट ड्रोप आर्टिलरी रेजिमेंट को योजना पकाकर रही है।

सेना का मानना है कि रक्षा क्षेत्र में स्वदेशीकरण की ख्याता को चुनौतीयों को ध्यान में रखते हुए अगले डेढ़ वर्ष में अल्टा लैट्ट ड्रोप आर्टिलरी रेजिमेंट को योजना पकाकर रही है।

सेना का मानना है कि रक्षा क्षेत्र में स्वदेशीकरण की ख्याता को चुनौतीयों को ध्यान में रखते हुए अगले डेढ़ वर्ष में अल्टा लैट्ट ड्रोप आर्टिलरी रेजिमेंट को योजना पकाकर रही है।

सेना का मानना है कि रक्षा क्षेत्र में स्वदेशीकरण की ख्याता को चुनौतीयों को ध्यान में रखते हुए अगले डेढ़ वर्ष में अल्टा लैट्ट ड्रोप आर्टिलरी रेजिमेंट को योजना पकाकर रही है।

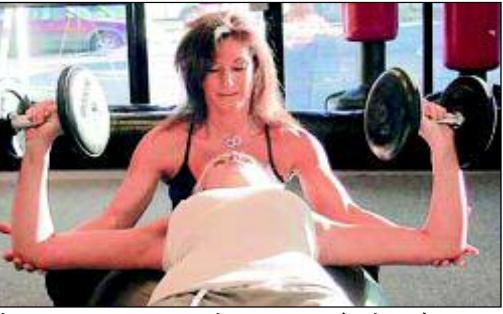
सेना का मानना है कि रक्षा क्षेत्र में स्वदेशीकरण की ख्याता को चुनौतीयों को ध्यान में रखते हुए अगले डेढ़ वर्ष में अल्टा लैट्ट ड्रोप आर्टिलरी रेजिमेंट को

जिम जॉइन करने से पहले

■ अगर आप फिटेनेस के लिए जिम जॉइन कर रहे हैं, तो जिम में कार्डियोवैस्कुलर वर्कआउट के लिए ड्रेसिंगलू, साइकल, क्रॉस ट्रेन जैसी मशीनें जरूर होती चाहिए।

■ अगर आपको कार्डियक, डायबिटीज, हाई/लो ब्लड प्रेशर, एपलेप्सी, अथरेझिटिस, स्ट्रोम्प एप्सिया, अस्थमा, स्किन एलर्जी इत्यादि के लिए ड्रेसिंगलू, साइकल, क्रॉस ट्रेन जैसी मशीनें जरूर होती चाहिए।

■ जिम इंस्ट्रूक्टर की सुपरविजन में ही वर्क आउट करें। उससे आपने एक्सरसाइज प्लान की



पूरी जानकारी है। जस्तर से ज्यादा एक्सरसाइज आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। इससे घुटने, टखने और लोअर बैंकबोन कमज़ोर हो सकती है।

■ यदि आप अनेमिक हैं, तो वर्कआउट के दौरान आपको चक्रवर्त आ सकते हैं, सांस फूलने लगते हैं, एवं जींस लेवल कम हो जाता है, जिस कारण वर्कआउट पूरा होने से पहले ही आप थक जाएंगे। इसलिए एक्सरसाइज से करीब एक घंटा पहले हल्का-सा नाश्ता जरूर कर लें।

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

■ वर्कआउट के दौरान इंस्ट्रूक्टर से यह जानते रहें कि जो एक्सरसाइज वो करवा रहा है, उसका क्या फायदा है और उससे आपके शरीर के किस हिस्से को क्या लाभ होगा।

■ अपने इंस्ट्रूक्टर को अपनी डाइट के बारे में बताएं, जब भी वर्कआउट रिजिम सेट करने में मदद करता है। अगर आपको जिम जाकर वर्क आउट करना बोरिंग हो जाए तो एक्सरसाइज का वर्क भी इंजीनियरिंग करना बोरिंग हो जाता है।

लगता है, तो इसके लिए आपको क्रिएटिव होना पड़ेगा।

अपनी एक्सरसाइज की रुटीन में नई जींजें जड़ें। अपनी एक्टिविटी में वैरायटी रखें, ताकि उसमें आपकी स्वच बनी रहे। बिक्री बाबिसंग, पावर योगा, एरोबिक्स और डांस क्लास भी आपके लिए अच्छा आंशकान हो सकती हैं। अपने साथ वर्कआउट करने के लिए एक दोस्त को तैयार करें या जिम में ही नए दोस्त बना लें, ताकि आप एक्सरसाइज का वर्क भी इंजीनियरिंग कर सकें।

कैसे करती हैं काम?

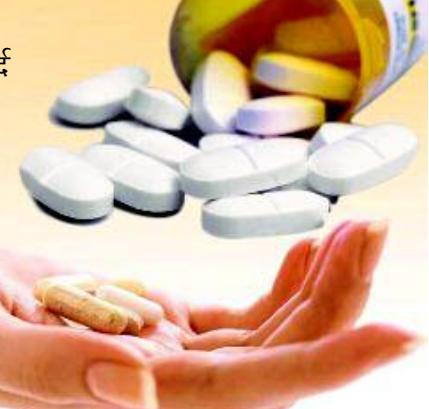
पेनकिलर्स दो तरह से काम करती हैं—

हेल्प प्लाय

दर्द भगाने के बहाने मीठी मार

दर्द से राहत पाने के लिए अक्सर हम पेनकिलर्स का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन दर्द में तुरंत राहत देने वाली इन जादुई गोलियों की मार बड़ी भयानक होती है। इसलिए आइंदा इन्हें लेने से पहले इसके फायदे-

बुक्सान पर भी जौर कर लें...



ज्यादा रखें
● ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, किडनी और दिल के मरीजों को डॉक्टर की सलाह के बारे कोइ भी पेनकिलर नहीं लेनी चाहिए।

● पेनकिलर्स खाली पेट बिल्कुल न लें। नॉन नारकोटिक्स पेनकिलर्स खाली पेट लेने से किडनी, लिवर और चेहरे को तुकसान पहुंचता है, जिससे धीरे-धीरे किडनी का फंक्शन कमज़ोर होता जाता है। इसे एनलैज़िस्क नैरोपीथी कहा जाता है।

ब्लड डिस्क्लोइड - कुछ पेनकिलर्स से खून की रक्धना

में बदलाव आने लगते हैं, जिससे ब्लड डिस्क्लोइडिया कहा जाता है। यह जानलेवा भी सामिन हो सकता है।

दमा पर असर - कुछ पेनकिलर्स दमा भी बढ़ा सकती है।

मानसिक रोग - मानसिक रोग, जैसे मन को उदासी, गुस्सा, दस्त, लगातार छोड़कर, आना, नींद न आना, आंखें और नाक से पानी निकलना इत्यादि।

ये हैं नुकसान

एक साल तक लगातार पेनकिलर्स का रोजाना इस्तेमाल किया जाए, तो यह बेदहानिकारक हो सकती है।

गेयट्राइटिस (टेट में सूजन) - इससे पेट खराब हो सकता है। पेट के अंदर जख्म बनाना, उनसे खून का रिसाव, ज्यादा एसिड बनाना, छाती में जलन जैसी परेशानियां हो सकती हैं। इनके चलते पेट में दर्द, खट्टे डकार, उल्लियां जैसे लक्षण पैदा हो जाते हैं।

जिगर पर असर - एक साल तक खत्म होना इसका खत्म होना, इसके चलते भूख का कम होना, खाना हजम न कर पाना जैसी परेशानियां हो जाती हैं।

किडनी प्रॉब्लम्स - पेनकिलर्स किडनी को बहुत

ज्यादा रखने से एक घंटा तक आपको खाना खाना होता है।

ऐसा कर लें

जहां तक संभव हो, बिना डॉक्टर की सलाह के पेनकिलर्स न ले और न ही इनकी अवरोधी हो सकती है।

पेनकिलर्स से तब ही ले, जब बेदहानी में असहनीय दर्द, घबराहट, बैंचैनी, गुस्सा, दस्त, लगातार छोड़कर, आना, नींद न आना, आंखें और नाक से पानी निकलना इत्यादि।

● मरीज को दवाओं के कोर्स के जरिए नशमुक्त किया जाता है। इस कोर्स को बिना अस्यताल में दर्शिल हुए भी किया जा सकता है।

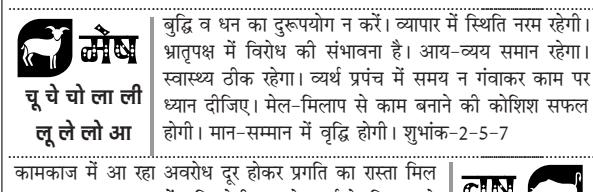
● मरीज को दोबारा नशे का सेवन करने से हटाने के लिए एक्सरसाइज करने के लिए दर्द, घबराहट, बैंचैनी, गुस्सा, दस्त, लगातार छोड़कर, आना, नींद न आना, आंखें और नाक से पानी निकलना इत्यादि।

● नशे के सेवन से हुए नुकसानों को ठीक करने के लिए 4-6 महीने तक दवा लेनी जरूरी होती है।

इसलिए अगली बार पेनकिलर खाने से पहले सोचें। साथ ही डॉक्टरी सलाह के बागे भी पेनकिलर न खाएं।

टाईम पास

आज का साप्ताहिक



वृद्धि

चूंचे लो ली

लू ले लो आ

सूखे लो आ

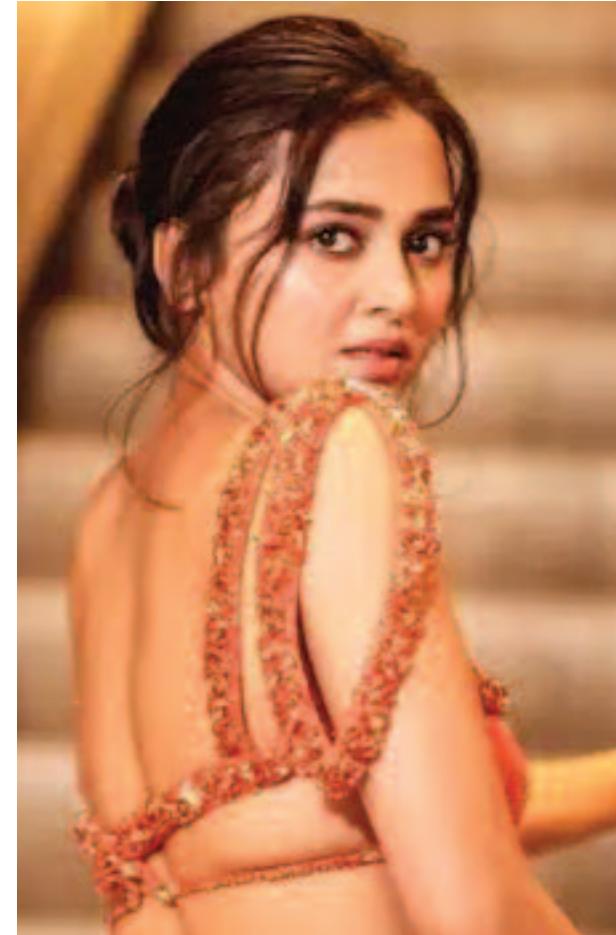


बाल कलाकार के रूप में अपनी यात्रा को याद किया नेहा ने

बालीबुड़ एकट्रेस नेहा पेंडसे ने एक बाल कलाकार के रूप में अपनी यात्रा को याद किया। हाल ही में बालीबुड़ एकट्रर सनी देओल से मिला प्रशंसा पा खुशी जाहिर की। नेहा टीवी और फिल्म दोनों में अपने बहुमुखी प्रदर्शन के लिए जानी जाती हैं। नेहा में आई कम इन मैडम के रूप में एपिसोड में मैडम संजन के रूप में वारासी करने के लिए तैयार हैं। उन्होंने एक बाल कलाकार के रूप में एपिसोड में इंडरस्ट्री में शुरूआत की। एंटरटेनमेंट वर्ड में अपने शुरुआती दिनों को याद करते हुए, एकट्रेस ने कहा- मैंने बीड़ी बैनल पर एक टीवी शीरियल के साथ बाल कलाकार के रूप में एविंग करियर शुरू किया, और यार कोई खेल नहीं में एकट्रर सनी देओल के साथ बड़े पैर पर अपनी शुरुआत की।

नेहा ने कहा, मेरे माता-पिता हमेशा आर्ट और एंटरटेनमेंट के प्रति गहरी समझ रखते हैं और यहाँ से यह सब शुरू हुआ। उस युग के दौरान, बाल कलाकार अपेक्षाकृत सीमित थे, क्योंकि कई लोग एंटरटेनमेंट इंडरस्ट्री में बच्चों को शामिल करना विजित मानते थे। उन्होंने कहा, मेरा डेरिटनी पर भरोसा है। मुझे बाल कलाकार के रूप में कई शानदार प्रोजेक्ट्स का हमेशा बनने का मौका मिला। अगे बोलते हुए, नेहा ने विभिन्न कलाकारों के साथ काम करने के दौरान मिले समृद्ध अनुभवों के लिए आभार व्यक्त किया। उन्होंने विशेष रूप से सनी देओल द्वारा मिली प्रशंसा को साझा किया।

नेहा ने कहा, मैंने जिन प्रतिभाशाली कलाकारों के साथ काम किया है उनमें से सनी देओल मेरे परस्परी में से एक हैं। वह उल्लेखनीय रूप से मृदुभाषी और समानित व्यक्ति हैं। अपनी प्रभावशाली उपस्थिति के बाबजूद, वह विस्मृत और जीवीन से जुड़े रहे, खासकर उन लोगों के प्रति जिनके साथ उन्होंने काम किया था। उन्होंने आगे कहा, अपनी कला के प्रति उनका समर्पण वास्तव में सराहनीय है और मैं उनकी इस बात को गहराई से संजोकर रखती हूं।



तेजस्वी प्रकाश की हॉट तरवीरों से मची सनसनी

हाल ही एकट्रेस तेजस्वी प्रकाश ने अपनी कुछ हॉट तस्वीरें शेयर की, जिसके बाद सोशल मीडिया पर सनसनी फैल गई है। फैंस उनकी इन तस्वीरों को खुब लाइक कर रहे हैं। तेजस्वी प्रकाश ने यह तस्वीरें गोवा वेकेशन से शेरय की हैं, जहाँ वह रात गए समंदर की अपनी मदमस्त अदाएं बिखर रही हैं। इस दौरान तेजस्वी का बेहद कातिलाना लुक देखे को मिल रहा है। वह मस्तर्ड कलर की रिपीलेंग में बैक्सी ड्रेस नजर आ रही हैं। अपने लुक को उन्होंने न्यूड मेकअप और खुले बालों से कॉम्पीट किया है। समंदर किनारे पानी में चिल करते हुए तेजा कैमरे के सामने अपनी कातिलाना अदाएं दिखा रही हैं। एंटरटेनर्स की इन तरवीरों पर फैस का दिल आ गया है। वह कमेंट कर एकट्रेस की तारीफ में खुब कॉमेंट कर रहे हैं। काम की बात करें तो तेजस्वी प्रकाश को अखिरी बार नामिन 6 में देखा गया था। इस शो में तेजस्वी डबल रोल में नजर आई थीं।

शादी के दो साल बाद मां बनेगी दिशा परमार

अपनी शादी के दो साल बाद मां बनने जा रही टीवी एकट्रेस दिशा परमार की हाल ही में गोद भराई भी हुई थी। परंतु अपर पली दोनों ही अपने होने वाले बेटी के लिए बहुत एक्सिटेड हैं। इसी के बलते कपल ने एक बेहद क्यूट और इमोशनल वीडियो शेयर किया है।

इंस्टाग्राम पर शेयर किए गए वीडियो में राहुल देवी परमार के बेटीं बांबी पर किस करते नजर आ रहे हैं। वीडियो में कैशन लिखा है 'अ किस फोम पापा'। वीडियो को एडिट कर दिशा के बांप में एक बेटी को भी दिकाया गया है जो अपने पापा को देख कर खुश है।

कपल के फैन इस वीडियो पर खूब प्यार बरसा रहे हैं। फैस तो ये भी अदाजा लगा रहे हैं कि कपल के घर एक लक्षी का जन्म होगा। जब दो एकट्रेस की

दिलीवरी होने वाली है और ऐसे में घरवालों के साथ-साथ कपल के फैस को भी बेटी के आने का बेस्ट्री से इंतजार है।

रोहित ब्लैक टक्सीडे में पिंक कारपेट की शोभा बढ़ाई

नवोदित एकटर रोहित सराफ ने अपने फैशन स्टेटमेंट से काफी लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया। मूर्वई के एक कार्यक्रम के दौरान उन्होंने एक शनिवार ब्लैक टक्सीडे में पिंक कारपेट की शोभा बढ़ाई। अपने अधिनयन कोशल और बांय-नेकर्स-डोर चार्म के लिए जाने जाने वाले

रोहित की स्टाइल चॉइस फैशन और मनोरंजन की दुनिया में सुर्खियां बढ़ाते रही हैं।

रोहित का फैशन स्टेटमेंट परंपरागत

और नवीनता का एक उत्कृष्ण मिश्रण था।

उनकी जैकेट के रंग से सजी थी। इस कार्यक्रम की

शोभा बढ़ाते हुए रोहित ने अपने फैशन सेंस से

फैस को बहुत प्रभावित किया। उनके वर्कफॅट की बात करें तो

रोहित अब मिस्समीट वेब सीरीज की बहुपतीकृती लीसीरी किस्त में

अपने प्रिय किरदार ऋषि सिंह शेखावत को फैर से निभाएंगे।

रोहित की बहुत प्रभावित किया। उनके वर्कफॅट की बात करें तो

रोहित अब मिस्समीट वेब सीरीज की फिल्म जवान को रिलीज होने से नहीं कर रहे हैं। ऐसे में अटकलें लगाई जा रही हैं कि कहीं इसका असर फिल्म के बॉक्स ऑफिस पर ना पड़े। अब इस मामले पर ट्रेड एसर्प अंतल मोहन ने अपना राय शेयर की है। हाल ही में बॉलीबुड लाइव को दिए एक इंटरव्यू में एक अनुल मोहन ने कहा, फिल्म को प्रमोशन की जारी नहीं है। मेकर्स ने अपी तक फिल्म का टीजर या ट्रेलर जारी नहीं किया है। मेकर्स ने अपी तक फिल्म का टीजर या ट्रेलर जारी नहीं किया है। एसे में अटकलें लगाई जा रही हैं कि कहीं इसका असर फिल्म के बॉक्स ऑफिस पर ना पड़े। अब इस मामले पर ट्रेड एसर्प अंतल मोहन ने अपना राय शेयर की है। हाल ही में बॉलीबुड लाइव को दिए एक इंटरव्यू में एक अनुल मोहन ने कहा, फिल्म को प्रमोशन की जारी नहीं है। फिल्म का रिलीज होने में 2 महीने बचे हैं और अभी से फिल्म के टीजर या ट्रेलर को रिलीज करने का कोई फायदा नहीं है। फिल्म हाल यारों तक जवान ही जलवा है, तो ऐसे में टाइगर 3 के प्रमोशन पर नामिन 6 में देखा गया था।

'टाइगर 3' की कमाई पर कोई असर नहीं पड़ेगा

अनुल ने आगे कहा, सलमान की फिल्म 'टाइगर 3' का भी चर्चा जारी से है। सलमान की अपक्रिया फिल्म का फैस बेस्ट्री से इंतजार कर रहे हैं। फिल्म इस साल दिवाली के खास मोड़ पर रिलीज होने के लिए पूरी तरह से तैयार है। मेकर्स ने अपी तक फिल्म का टीजर या ट्रेलर जारी नहीं किया है। मेकर्स ने अपी तक फिल्म का टीजर या ट्रेलर जारी नहीं किया है। एसे में अटकलें लगाई जा रही हैं कि कहीं इसका असर फिल्म के बॉक्स ऑफिस पर ना पड़े। अब इस मामले पर ट्रेड एसर्प अंतल मोहन ने अपना राय शेयर की है। हाल ही में बॉलीबुड लाइव को दिए एक इंटरव्यू में एक अनुल मोहन ने कहा, फिल्म को प्रमोशन की जारी नहीं है। फिल्म का रिलीज होने में 2 महीने बचे हैं और अभी से फिल्म के टीजर या ट्रेलर को रिलीज करने का कोई फायदा नहीं है। फिल्म हाल यारों तक जवान ही जलवा है, तो ऐसे में टाइगर 3 के प्रमोशन पर सावल ही नहीं पैदा होता है।

'टाइगर 3' की कमाई पर कोई असर नहीं पड़ेगा

अनुल ने आगे कहा, सलमान की फिल्म 'टाइगर 3' का प्रमोशन ना होने की वजह से इससे फिल्म की कमाई कमाई कर रहे हैं। इसी बीच सलमान खान की अपक्रिया फिल्म 'टाइगर 3' का भी चर्चा जारी से है। सलमान की अपक्रिया फिल्म का फैस बेस्ट्री से इंतजार कर रहे हैं। फिल्म के मेकर्स ने जावान का कूछ खार प्रमोशन नहीं किया। ट्रेलर फिल्म की रिलीज के महान कूछ पहले आया है। बाजूद इसके फिल्म बॉक्स पर आज्ञा प्रदर्शन कर रही है। उसी तरह सलमान खान की टाइगर 3 को भी प्रमोशन की जरूरत नहीं है।

कैमियो में होंगे शाहरुख खान

सलमान खान की टाइगर 3 में शाहरुख खान कैमियो करते हुए नजर आएं। फिल्म में एक बार फिल्म के टैटरीना के फैंस और सलमान खान जोया और टाइगर 3 का उत्तरवारण कर रहे हैं। फिल्म के मेकर्स ने जावान का कूछ खार प्रमोशन नहीं किया। ट्रेलर फिल्म की रिलीज के महान कूछ पहले आया है। बाजूद इसके फिल्म बॉक्स पर आज्ञा प्रदर्शन कर रही है। उसी तरह सलमान खान की टाइगर 3 को भी प्रमोशन की जरूरत नहीं है।

कैमियो में होंगे शाहरुख खान

सलमान खान की टाइगर 3 में शाहरुख खान कैमियो करते हुए नजर आएं। फिल्म में एक बार फिल्म के टैटरीना के फैंस और सलमान खान जोया और टाइगर 3 का उत्तरवारण कर रहे हैं। फिल्म के मेकर्स ने जावान का कूछ खार प्रमोशन नहीं किया। ट्रेलर फिल्म की रिलीज के महान कूछ पहले आया है। बाजूद इसके फिल्म बॉक्स पर आज्ञा प्रदर्शन कर रही है। उसी तरह सलमान खान की टाइगर 3 को भी प्रमोशन की जरूरत नहीं है।

कैमियो में होंगे शाहरुख खान