



बंगाल को विभाजित नहीं होने दूंगी, जरूरत पड़ने पर अपना खून बहा दूंगी : ममता

अलीपुरद्वार। भारतीय जनता पार्टी के कुछ नेताओं द्वारा पश्चिम बंगाल से अलग राज्य बनाने की मांग पर मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने कहा कि राज्य को विभाजित करने की कोशिशों को विफल करने के वास्ते जरूरत पड़ने पर वह अपना खून बहा देने के लिए भी तैयार हैं। बनर्जी ने भाजपा पर 2024 के आम चुनाव से पहले राज्य में 'अत्याचारवाद' को बढ़ावा देने की कोशिश करने का आरोप लगाकर कहा कि उत्तर बंगाल में सभी समुदाय के लोग दशकों से एक-दूसरे के साथ मिलकर रहे हैं, लेकिन भाजपा लोगों को बांटने की कोशिश कर रही है।

मूसेवाला के पिता से मिले राहुल गांधी बोले पंजाब में अमन शांति बनाए रखना आप के बस की बात नहीं

पटियाला। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने दिवंगत पंजाबी सिंगर सिद्धू मूसेवाला के परिजनों से मुलाकात कर राज्य की आप सरकार पर जमकर निशाना साधा। राहुल ने मूसेवाला के परिवार से मंगलवार को उनके पैतृक गांव में मुलाकात की। राहुल गांधी ने कहा कि मारे गए रैपर के माता-पिता जिस दुख से गुजर रहे हैं, उसका वर्णन करना मुश्किल है, लेकिन यह सुनिश्चित करना कि उन्हें न्याय मिले यह पार्टी की जिम्मेदारी है।



रखना आप सरकार के बस की बात नहीं है। पंजाब कांग्रेस के प्रमुख अमरिंदर सिंह राजा बड़िंवा, पंजाब विधानसभा में विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा और पूर्व उप मुख्यमंत्री ओपी सोनी सहित कई अन्य कांग्रेस नेता भी राहुल के परिवार के गांव पहुंचे। राहुल के दौरे के मद्देनजर मूसेवाला के घर के बाहर सुरक्षा व्यवस्था बढ़ा दी गई थी। मूसेवाला की 29 मई को मानसा में अज्ञात हमलावरों ने गोली मारकर हत्या कर दी थी।

बुलडोजर चला तो फिर काफन बांध निकलेंगे कानपुर के काजी ने दिया विवादित बयान

कानपुर। कानपुर में हिंसा के बाद पुलिस का एक्शन जारी है और अब तक 50 लोगों को गिरफ्तार किया जा चुका है। इस बीच शहर के काजी हाजी अब्दुल कदूर ने विवादित बयान देते हुए पुलिस पर एक्तरका कार्रवाई का आरोप लगाया है। कदूर ने कहा कि पुलिस इस मामले में एक्तरका एक्शन ले रही है। यही नहीं बल्कि कहा कि यदि ईश्वरी तरह से पकेशन हुआ और बुलडोजर चलाने जैसा एक्शन हुआ तो लोग कफन बांध मरने में आगे हैं। अब तक जिन लोगों को गिरफ्तार किया गया, उनमें 90 से 95 फीसदी तक मुसलमान हैं। उन्होंने कहा कि इस मामले में केवल मुसलमानों की ही पहचान नहीं है।

सोने के 133 सिक्के और 2.82 करोड़ केश सत्येंद्र जैन के करीबी के घर मिला खजाना

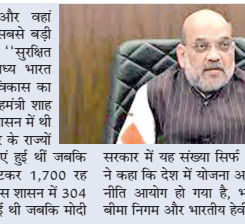
नई दिल्ली। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) की कार्रवाई में दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सत्येंद्र जैन के करीबी के घर से थोरा मात्रा में केश और सोना बरामद हुआ है। सत्येंद्र जैन फिलहाल ईडी की हिरासत में हैं। बताया जा रहा है कि ईडी को सत्येंद्र जैन के एक वैदिक करीबी के घर से 2.82 करोड़ रुपये का केश मिला है। इसके साथ ही एक किलो से ज्यादा सोना भी मिला है, जिसमें 133 सोने के सिक्के शामिल हैं।

दुर्लभ के घर से केवल 8 किमी पहले ट्रक से भिड़ी बारातियों से भरी बोलेरो, 8 लोगों की मौत

रात करीब 1 बजे मेगा हाइवे पर बोलेरो की एक ट्रक से भीषण भिड़त हो गई। इससे बोलेरो में सवार बारातियों में से 6 की मौत पर ही दर्दनाक मौत हो गई। सूचना पर गुडमालानी थाना पुलिस मौके पर पहुंची और थायलैंड तथा मुक्तकों की स्थानीय अस्पताल पहुंचाया। वह 2 और बारातियों में इलाज के दौरान मृत हो गईं। जबकि एक महिला और दो से जग लड़ रही हैं। हदसे में बोलेरो बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई है और ट्रक भी सड़क किनारे पलट गया।

मोदी सरकार के कार्यकाल में वामपंथी उग्रवाद से प्रभावित जिलों की संख्या में 70 प्रतिशत की कमी : शाह

नई दिल्ली। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार के कार्यकाल में वामपंथी उग्रवाद से प्रभावित जिलों की संख्या में 70 प्रतिशत की कमी आई है। राष्ट्रीय जनजातीय अनुसंधान संस्थान का उद्घाटन करने के बाद शाह ने कहा कि पूर्वोत्तर के 66 प्रतिशत से अधिक क्षेत्र से सरासर बल विरोधी अधिक अभियान (आकस्मिका) हटा लिया गया है।



लिमिटेड ने देश की प्रगति में अहम योगदान दिया है। उन्होंने कहा कि तीन दशक से राष्ट्रीय जनजातीय अनुसंधान संस्थान देश के जनजातीय समुदाय के विकास में प्रमुख भूमिका निभाएगा। उन्होंने कहा कि यह संस्थान देश की आजादी के 100 वर्षों तक के संघर्ष में संश्लेषण विकास की रीढ़ की रूढ़ि साबित होगा।

खास खबर

हिजाब में वलास अटेंड करना चाहती थी 24 छात्राएं, कॉलेज ने लाजवा प्रतिक्रिया दी। दक्षिण कन्नड़। कर्नाटक के दक्षिण कन्नड़ जिले के कॉलेज में पढ़ने वाली चौबीस छात्राओं को हिजाब पहनने के कारण कक्षाओं में जाने से सात दिनों की अवधि के लिए प्रतिबंधित किया गया है। पुनर् तालुक में उपमहानिरी डेडी कॉलेज के अधिकारियों को छात्राओं द्वारा हिजाब उतारने के बिना कक्षाओं में भाले लेने से इनकार करने के बाद यह निर्णय लिया।

पैगंबर मोहम्मद पर नुपूर शर्मा के बयान से 14 इस्लामिक देशों ने दर्ज कराया विरोध, देश में भी नाराजगी

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की प्रवक्ता नुपूर शर्मा को इस्लाम के प्रवक्ता पैगंबर मोहम्मद पर कथित टिप्पणियों के कारण कई देश विरोध जता चुके हैं। खबर है कि अब तक कम से कम 15 देश भारत के खिलाफ आधिकारिक रूप से विरोध दर्ज करा चुके हैं। हालांकि, भारत ने यह सफा कर दिया है कि शर्मा का बयान सरकार के मत को नहीं दर्शाता।

मंत्रालय के बयानों पर तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा कि अंतरसंस्कृतिकों के अधिकारों का लगातार उल्लंघन करने वाले एक देश को, किसी दूसरे देश में अल्पसंख्यकों के साथ हो रहे व्यवहार को लेनाक टिप्पणी किसी भी गले नहीं उतार रही है। इस्लामिक देशों के संगठन (ओआईसी) के बयानों पर कड़ी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता आरिंदम बागचें ने कहा कि भारत सभी धर्मों के प्रति सौजन्य सम्मान का भाव रखता है और 57 सदस्यीय समूह का बयान नितित स्वार्थी तत्वों की शह पर उसके विभाजनकारी एजेंडों को उजागर करता है।

कश्मीरी पंडित राहुल भट की हत्या का लिया बदला दो मुठभेड़ों में 3 आतंकी ढेर

जम्मू। जम्मू-कश्मीर के कुपवाड़ा और सोपोर में अलग-अलग दो एनकाउंटरों में सुरक्षाबलों ने तीन आतंकीयों को ढेर कर बड़ी कामयाबी हासिल की है। एक आतंकीवादी सोपोर में मुठभेड़ के दौरान ढेर हुआ है। हजाला नाम के इस आतंकी के पास से एके-47 राफल और 5 मैगजीन बरामद की गई हैं। लाहौर के रहने वाले आतंकी को ढेर करना सुरक्षा बलों के लिए बड़ी कामयाबी है।



हिजबुल मुजाहिदीन का आतंकी तालिब हद्दैन वैलुचु से रिफ्लेक्टर। बंगलूरु जम्मू-कश्मीर, कर्नाटक पुलिस और भारतवी सेना की 17 रा्ट्रीय राफरकस की टोम ने हिजबुल मुजाहिदीन के एक आतंकीवादी को बंगलूरु से गिरफ्तार किया है। यह कार्रवाई 5 जून को हुई थी। स्थानीय हिंदूओं और प्रार्सी मनुद्यों को आतंकीवादी चुन-चुन कर निशाना बना रहे हैं। इसी साल अब तक 17 लोगों को आतंकीवादी कल्ट कर चुके हैं। पिछले साहह ही राजस्थान के रहने वाले बैंक मैनेजर विजय कुमार को हत्या कर दी गई थी।



# सोनु सूद को दे देना चाहिए वैक्सीन लगाने जिम्मा: कुब्रा सैत



पिछले साल कोरोना वायरस की वजह से जब लोकडायन का ऐलान किया गया था तो अभिनेता सोनु सूद ने लोगों को अलग अलग तरह से मदद की थी। वहीं लोकडायन में फंसे लोगों को उनके घर और गांव तक पहुंचाया था। इसके अलावा आज भी अभिनेता सोनु सूद लगातार लोगों की मदद करते हुए नजर आ रहे हैं। देश में एक बार फिर से कोरोना वायरस काफी तेजी से फैल रहा है। कई राज्यों में नाइट कर्फ्यू और लोकडायन का ऐलान कर दिया गया। अब ऐसे में भारत में रोजाना कई हजार के सामने आ रहे हैं। देश में कोरोना वायरस की वैक्सीन भी लगाई जा रही है। वैक्सीनेशन की प्रक्रिया देख में पिछले काफी समय से चल रही है। वैक्सीनेशन को लेकर हाल ही में बलिवुड की एक अभिनेत्री ने एक बड़ी बात कही है। वो अभिनेत्री कोई और नहीं बल्कि अभिनेत्री कुब्रा सैत है। जिनका कहना है कि

वैक्सीन लगाने की जिम्मेदारी अभिनेता सोनु सूद को दे देनी चाहिए। इस बात को खुद अभिनेत्री कुब्रा सैत ने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर करते हुए कहा है। जिसमें कुब्रा सैत ने एक टवीट करते हुए कहा कि, देश को वैक्सीन लगाने का काम सोनु सूद पर छोड़ देना चाहिए। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि हाल ही में अभिनेता सोनु सूद है अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर करते हुए कहा कि, वो अपील करते हैं कि 25 साल और उससे ऊपर वालों को भी वैक्सीन लगाई जाए। जिस तरह से मामलों बढ़ रहे हैं और यहाँ तक बच्चे भी कोरोना वायरस की चपेट में आ रहे हैं। ऐसे में समय आ गया है कि अब हम 25 साल से ऊपर वालों के लिए भी व्यक्ति लगाने की घोषणा कर दें। अभिनेता के अनुसार नौजवानों में ज्यादा मामलों सामने आ रहे हैं।

## डिकरूटेड ब्लेजर को-ऑर्ड सेट में नजर आई अदिति

अदिति राव हैदरी अपनी आगामी फिल्म के प्रचार में व्यस्त हैं अजीब दास्ताँ और हम उसके सभी पहलवों से नोट्स ले रहे हैं। अभिनेता हाल ही में वसंत-गमियों की शैली का लुक उड़ रहे हैं और कुछ ऐसे दिखते हैं जो ठाढ़, सेक्सी और सैसी हैं। अपने नवीनतम



पहलवों के साथ, वह तमनाह भाटिया और सुपर मॉडल केडल जेनर की तरह गुलाबी वसंत के परिधानों में भी बंध गईं। ड्रॉप के लिए अदिति ने गुलाबी रंग की ऑफ-शोल्डर ड्रेस पहनी थी। भव्य रफ़्लड टुकड़ा बॉड रोज़ रूम द्वारा किया गया था और इसमें थड़ में एक छायाकित और पेपर स्कर्ट दिखाया गया था जो सिरों पर फीता के साथ एक सरसर उखड़ी हुई परत के साथ था। पोशाक में फीता की परतें भी थीं, जो सेक्सी पोशाक में स्त्री स्पर्श को जोड़ती थी। टुकड़ा से जुड़ी टैंग के लिए मरना था। उसने गुलाबी फूलों की फ्रिट वाली हील्स को एक जोड़ी के साथ लुक को स्टाइल किया और इस को कम से कम एक्सेसरीज के साथ चुनकर दिन

का आकर्षण बनाने दिया। अभिनेता को एक नाजुक चांदी के ज्वेलरीय चोकर पहने देखा गया, जो उसने कुछ अंगूठियों के साथ जोड़ा था। अदिति के ग्लैम में गुलाबी रंग के संकेत थे। उसने काजल से भरपूर लैशेस के साथ-साथ मिनिमल ब्रश और हल्के ग्लॉस वाले पिंक लिप के साथ एक सूक्ष्म आइशेडो का विकल्प चुना। अपने लंबे चमकदार मध्य-भाग वाले बालों को नीचे छोड़ कर स्टनर ने इसे बंद कर दिया। अदिति के स्टाइलिस्ट समर रत्नसोनी ने अपने इंस्टाग्राम पर दो दिलों को कैप्शन के रूप में साझा किया।

## फिलहाल डिजिटल ही आगे बढ़ते रहने का एकमात्र रास्ता है : अविनाश तिवारी

अभिनेता अविनाश तिवारी लोकडायन के समय से पहले ही थिएटर और ओटीटी रिलीज के बीच तालमेल बिछाते रहे हैं। जहाँ एक तरफ तू है मेरा सनडे और लेना मजनु जैसी उनकी फिल्में बड़े पर्दे पर रिलीज हुई हैं, वहीं दूसरी ओर बलबुल और पोस्ट स्टोरीज जैसी उनकी परियोजनाएँ ओटीटी पर रिलीज हुई हैं। वर्तमान समय में कोरोना के मामलों में काफी अधिकता देखने को मिल रही है, जिससे बॉक्स ऑफिस का बिजनेस भी काफी प्रभावित हो रहा है। इस पर उनका मानना है कि डिजिटल परियोजनाओं को अधिकता का होना इस चक्र के हिसाब से बेहतर सामान्य है। लेखक इस्मैजि की लिखी किताब पर आधारित उनकी अगली परियोजना डोंगरी टू दुबई एक सीरीज के तौर पर ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज होगी। अविनाश ने बताया, आज का समय इंडस्ट्री के लिए बेहद अनिश्चित है।

# जंगली पिक्चर्स की फिल्म डॉक्टर जी के लिए शेफाली शाह बनी डॉक्टर!



आयुष्मान खुराना और रकुल प्रीत सिंह अभिनेता अपनी आगामी बहुतथीय फिल्म डॉक्टर जी को घोषणा करने के बाद, जंगली पिक्चर्स ने हाल ही में एक अन्य लोकप्रिय और बहुमुखी अभिनेता को टीम में शामिल कर लिया है। जबकि फिल्म में दोनों कलाकार डॉक्टरों की भूमिका निभा रहे हैं, वहीं अब निमाताओं ने अभिनेत्री शेफाली शाह को भी उसी प्रोडक्शन में शामिल कर लिया है। यह प्रफ़ुल्लित अभिनेत्री इस कैम्प कोमेडी ड्रामा में आयुष्मान खुराना और रकुल प्रीत सिंह के साथ मुख्य भूमिका निभाएंगी, जिसे नवीरदिर निर्देशक अनुभूति करण्य द्वारा निर्देशित किया जाएगा। जबकि शेफाली शाह के किटदार से जुड़ी जानकारी को टीम में शामिल रखा गया है, लेकिन यह पता चला है कि पावरहाउस कलाकार फिल्म में एक बरिष्ठ डॉक्टर - डॉ गौरी की भूमिका को निबंधित करेंगी। पहली बार, तीन कलाकार एक साथ स्क्रीन स्पेस साझा करेंगे, जिससे निश्चित रूप से दर्शकों के बीच उत्सुकता को अधिक बढ़ा दिया है। शेफाली शाह एक उदा अभिनेत्री हैं जो दिल धड़काने दो व दिव्नी क्राइम जैसे फिल्म और शो में शानदार काम कर चुकी हैं, साथ ही उनकी किटी में कई अन्य दिलचस्प प्रोजेक्ट शामिल हैं। फिल्म के नरेशन के कारण प्रत्याशा पहले से ही अपने चरम पर है और अब कलाकारों की टोली में शेफाली के शामिल हो जाने से उत्सुकता दो गुना बढ़ गयी है। इस तिक्ड़ी का संयोजन निश्चित रूप से देखने लायक होगा! निर्देशक, अनुभूति करण्य ने साझा किया, हमें शेफाली को टीम में शामिल करने पर रोमांचित महसूस कर रहा हूँ, वह अपनी सभी भूमिकाओं को इतनी सहजता और सूक्ष्मता के साथ निभाती हैं- मैं उनका प्रशंसक हूँ! यह मेरी पहली फिल्म है, मैं वास्तव में प्रीतिभा के ऐसे पॉवरहाउस के साथ काम करने के लिए उत्सुक हूँ। शेफाली शाह ने कहा, मैं डॉक्टर जी का हिस्सा बनने पर उत्साहित हूँ। अनुभूति के साथ सुमित, सोरभ, विशाल सहित लेखकों ने एक शानदार स्क्रिप्ट लिखी है। मैं वास्तव में अनुभूति, आयुष्मान, जंगली पिक्चर्स और अद्वुत टीम के साथ काम करने के लिए तैयार हूँ! जंगली पिक्चर्स की सोईओ अमृता पांडे ने शेयर किया, जब हमने डॉक्टर जी के लिए कास्टिंग शुरू की थी, तो इस भाग के लिए एकमात्र नाम शेफाली का आया। हमें विश्वास है कि वह इस भूमिका में दमदार एनर्जी लाएंगी। हम उनका सेट पर आने और इस फिल्म को अधिक खास बनाने के लिए इंतजार नहीं कर सकते।



# VEDANTA PVT. ITI.

## MEHGAON, BHIND

प्रवेश प्रारंभ

TRADE

प्रवेश प्रारंभ

# I.T.I पास को माना जाएगा 12वीं पास

★ ELECTRICIAN
★ FITTER

Add- Near Agrawal Petrol Pump Bhind Road Mehgaon, Bhind (M.P.)

# MOB. 7999312951, 7000404914, 7694927881



# नींद में हाथ-पैर चलाते हैं तो हो जायें सावधान

# सूखे मेवे हैं सेहत का खजाना



या आपको अच्छी नींद नहीं आती और रात में सोते वक पैर पटकने की आदत है तो सावधान हो जाइए आप पार्किंसन का शिकार हो सकते हैं। अध्ययन के मुताबिक, विशेषकर पुरुषों में यह संकेत पार्किंसन रोग से जुड़े एक विकार का संकेत हो सकता है। आखों को जल्दी-जल्दी मीचने की आदत अक्सर 50 से 70 वर्ष आयु वर्ग के व्यक्तियों को प्रभावित करता है और महिलाओं की तुलना में ऐसा पुरुषों में अधिक पाया जाता है। यह नींद आने में दिक्कत के कारण होती है।

जबकि स्वस्थ लोग चैन को नींद सोते हैं तो वहीं आरबीडी से पीड़ित लोग अपने सपनों में जीवित रहते हैं और नींद के दौरान हाथ-पैर चलाते रहते हैं और चिखलते हैं। एक रिपोर्ट से पता चला है कि आरबीडी वाले पुरुषों में डोपामाइन की कमी होती है। डोपामाइन ब्रेन में एक केमिकल है, जो भावनाओं, गतिविधियों, खुशी और दर्द की उत्तेजनाओं को प्रभावित करता है। अ

बढ़ने के साथ-साथ पार्किंसन रोग के विकसित होने का जोखिम बढ़ता चला जाता है। मस्तिष्क में तंत्रिका कोशिकाओं का समूह जो डोपामाइन को बनाता है, काम करना बंद कर देता है, जिस कारण पार्किंसन रोग होता है। पार्किंसन रोग को हिंदी में कम्पाउंड कहते हैं। यह एक मानसिक विकार है जो केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र से जुड़ा हुआ है। इस रोग की खोज सन 1817 में पार्किंसन द्वारा की गई थी, इसलिए इसे पार्किंसन रोग कहते हैं। यह धीरे-धीरे बढ़ने वाला रोग है, जिसका शुरुआत में पता नहीं चलता।

जब यह रोग किसी व्यक्ति को हो जाता है तो वह दैनिक दिनचर्या भी ठीक ढंग से करने में अक्षम हो जाता है क्योंकि इस रोग में रोगी व्यक्ति का शरीर कंप-कंपता रहता है। व्यक्ति का पूरा शरीर कांपता रहता है। ये लक्षण आम तौर पर दिखाई नहीं देते, लेकिन जब रोगी कोई कार्य करता है तो उसके हाथ या पैर कांपने लगते हैं। जैसे अगर रोगी तौर अकथ्या में है तो आवाज़ से व्यक्ति को पहचाना जा सकता है। पार्किंसन रोगजनक की अंतिम अवस्था में दिखाई पड़ती है अर्थात् बुढ़ापे में इस रोग के होने की आशंका अधिक होती है। रोग उत्पन्न होने के बाद यह रोगी को अक्षम करने वाला होता है।



## दांतों की ठीक से सफाई नहीं होने से कैंसर का खतरा

नियमित रूप से दांतों की सफाई से एक कैंसर जैसे बड़े खतरे से बचा जा सकता है। दरअसल एक अध्ययन में पता चला है कि मसूढ़ों की बीमारी के बैक्टीरिया आहारनाल में कैंसर का खतरा बढ़ा सकते हैं। इस अध्ययन में मुंह में पाए जाने वाले माइक्रोबायोटा और आहारनाल कैंसर के खतरों के बीच संबंधों की जांच-पराख की गई। आहारनाल का कैंसर आठवां सबसे सामान्य तौर पर होने वाला कैंसर है और बुनियात में सबसे ज्यादा कैंसर से होने वाली मौत के मामले में इसका छठा स्थान है। दरअसल, रोग का पता तब तक नहीं चल पाता है, जब तक ये खतरनाक स्टेज में न पहुंच जाए। आहारनाल का कैंसर होने के बाद पांच साल जीने की दर है। प्रोफेसर का कहना है कि आहारनाल का कैंसर बहुत ही घातक कैंसर है। इसलिए इसकी रोकथाम, खतरों का स्तरीकरण और शुरुआत में पता चलने को लेकर नए मार्ग तलाशने की सलाह जरूरत है। आहारनाल में आमतौर पर जो कैंसर पाए जाते हैं, उनमें एसोफेजियल एडनोकारसिनोमा (ईएससी) और एसोफेजियल स्क्रैमस सेल कारसिनोमा (ईएससीएस) हैं। टैनेरिया फॉसिथिया नामक बैक्टीरिया 21 फीसदी ईएससी कैंसर के खतरे बढ़ाने में जिम्मेदार थे। वहीं, ईएससीएस के खतरों के लिए पोर्फाइरोमोनस जिजिवालिंस बैक्टीरिया जिम्मेदार थे। ये दोनों प्रकार के बैक्टीरिया आमतौर पर मसूढ़ों की बीमारियों में पाए जाते हैं।



सर्दियों में सूखे मेवे शरीर को सेहतमंद रखने के लिए सबसे बेहतर रहते हैं। सूखे मेवे स्वाद में बेहतर होने के कारण सभी को पसंद होते हैं। इनके सेवन से शरीर को कई प्रकार के लाभ मिलते हैं।

जो आपको सेहत से लेकर त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद सिद्ध होते हैं। काजू के सेवन से आपकी त्वचा तरतावाज रहती है और आपके चेहरे पर भी उम्र के संकेत नहीं दिखते हैं।

### बादाम

बादाम एक ऐसा ड्रग फूट है जिसकी विशेषताएं खूब होने का नाम ही नहीं लेतीं। इसे आप हर रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। सुबह उठकर 4-5 बादाम खाने से आपके शरीर कई तरह के रोगों से मुक्त रहता है।

### पिस्ता

पिस्ता हमारे स्वास्थ्य के लिये बहुत अच्छा होता है। इसमें मैग्नीशियम, कॉपर, रेशा, फास्फोरस और ट्राइटामिन की जैसे तत्वों की भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। पिस्ता शरीर के कोलेस्ट्रॉल को कम कर दिल से जुड़ी बीमारियों से आपकी रक्षा करता है।

### किशमिश

किशमिश कैल्शियम और फाइबर का एक अच्छा स्रोत है। इसके रोजाना सेवन से शरीर की हड्डियां मजबूत रहती हैं साथ ही इसका सेवन शरीर में खून को कमी नहीं होने देता। इसके अलावा किशमिश खाने से गुर्दे की पथरी, एपीमिया, दांतों में कैल्शियम आदि रोग नहीं होते। इसमें प्लूकोस और फक्टोज पाया जाता है, जिससे शरीर को ऊर्जा मिलती है। दुबले-पतले लोगों के लिए इसका सेवन काफी लाभदायक होता है।

### अखरोट

अखरोट के आकार को ध्यान से देखा जाए तो वह ठीक मनुष्य के मस्तिष्क के आकार सा लगता है। जिससे जाहिर होता है कि अखरोट खाने से व्यक्ति का दिमाग तेज चलता है।

### मखाना

मखाना खाने से सेहत को बहुत सारे लाभ मिलते हैं। मखाने के सेवन से तनाव कम होता है और नींद अच्छी आती है। रात में सोते समय दूध के साथ मखाना का सेवन करने से नींद न आने की समस्या दूर हो जाती है। इस तरह अलग-अलग सूखे मेवे खाने से शरीर को कई तरह से लाभ प्राप्त होता है।

जो लोग हाई ब्लडप्रेसर से पीड़ित हैं, उन्हें खानपान में नमक की मात्रा कम से कम करनी चाहिए। उन्हें नियमित तौर पर अपने ब्लड प्रेशर की जांच करनी या करानी चाहिए ताकि यह पता चल सके कि उनका ब्लड प्रेशर सामान्य रेंज में है या नहीं। यदि नहीं तो फिर डॉक्टर से परामर्श लेकर दवाओं की डोज तय कराएं।

## नमक की मात्रा कम रखें

नियमित तौर पर अपने ब्लड प्रेशर की जांच करनी चाहिए। इससे यह पता चल सके कि उनका ब्लड प्रेशर सामान्य है या नहीं। डॉक्टर से परामर्श लेकर दवाओं की डोज तय कराएं।

सर्दियों में दिल के दौरों के मामले बढ़े

सर्दियों में दिल का दौरा (हार्ट अटैक) पड़ने के मामले बढ़ जाते हैं। हृदय रोगियों को कड़क की ठंड से बचना चाहिए। हाई ब्लडप्रेसर और हृदय रोगियों को टहलने की आदत को बरकरार रखना चाहिए, लेकिन उन्हें तड़के और देर शाम नहीं टहलना चाहिए।

खिली धूपा निकलने के बाद ही टहलने जाएं।

जिन लोगों के दिल की मांसपेशियां कमजोर हो चुकी हैं, ऐसे लोगों में सांस लेने में तकलीफ की समस्या पैदा हो सकती है। इन लोगों के पैरों में सर्दियों के मौसम में पैरों में सूजन हो जाती है। ऐसे लोगों को कुछ ऐसी दवाएं दी जाती हैं, जिनसे मरीजों को पेशाब ज्यादा होता है, जिससे उनके शरीर में से अतिरिक्त पानी निकल जाता है। इन पीड़ित लोगों के संदर्भ में अगर हृदय रोग विशेषज्ञ साल्ट कम लेने और पानी कम पीने की सलाह देते हैं, तो सर्दियों के मौसम में विशेषज्ञ को इस सलाह पर सख्ती से अमल करना सलाह कर सकते हैं। तकलीफदेह लक्षण सामने आए, तो शीघ्र ही हृदय रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। सर्दियों में सीने में संक्रमण, दमा और जॉन्काइटिस की समस्याओं के गंभीर होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। अगर कोई व्यक्ति पहले से ही हृदय रोग से ग्रस्त है, तो उपर्युक्त रोगों से उसकी हालत और भी खराब हो सकती है। ऐसी स्थिति होने के पहले ठंड से और प्रदूषण से बचने के लिए हरहर्षव्ययाम करें। शरीर को गर्म रखने के लिए पर्वत ऊनी वस्त्र पहनें। सांस संबंधी किसी भी तकलीफ के सामने आने पर शीघ्र इलाज कराएं। इस मौसम में कुछ विशेष तरह के संक्रमण ज्यादा खतरनाक होते हैं, जिनमें इन्फ्लूएंजा और न्यूमोकोकल संक्रमण प्रमुख हैं। इससे बचाव के लिए डॉक्टर से संपर्क कर टीका लगावाएं।

**Kids Photography**  
A Quality Work  
Dir. Arvind Rathor

Pre wedding  
Post Wedding  
Modal Shoot  
Ring Ceremony  
Portfolio  
Make-up Shoot  
Event Photography  
Candid Photography  
Aerial Photography  
Cinematic Videography  
Crane, Drone, LED Wall

तैयार वहां चांदी पारो एवं इत्यादि शुभ कार्य तय फालगुना एवं वीसायाप्रणी बुकिंग की जाती है।

Mob.9179432260  
Add. G.S. Plaza, Gole ka mandir, Gwalior (M.P.)

## व्यायाम से रहें फिट

गौर कीजिए जब आप काम करके बहुत ज्यादा थक जाते हैं। अगर आप गहरी नींद से सोते हैं तो सुबह अपने आप को तरतावाज पाते हैं। इसलिए कहा जाता है अच्छी नींद का होना बहुत जरूरी है। कम नींद होना या ज्यादा नींद का होना इसका सीधा प्रभाव स्वास्थ्य पड़ता है। वैज्ञानिक अध्ययन से पता चला है कि 8 घंटा से ज्यादा और 6 घंटे से कम नहीं सोना चाहिए। सोते समय सोचना नहीं चाहिए जिससे आपका नींद खराब होता है और आप सही सोच भी नहीं पाते हैं क्योंकि आप थके हुए होते हैं।

**इलाज करवाने में देरी ना करें**

लोग अपनी बीमारियों को डलाने की कोशिश करता है या फिर अपनी बीमारियों को झुठलाता है कि मुझे यह बीमारी नहीं है इसका चयन स्वयं करें। डॉक्टर की सलाह अवश्य ले समय रहते अगर आप डॉक्टर से मिलते हैं तो आप का इलाज कम खर्च में जल्दी हो जाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार अगर हर रोज पांच अलग रंग का फल खाएं। सड़े हो या मंडे हर दिन एक अंडे कम से कम खाएं। साफ पानी तीन से 5 लीटर हर दिन पीने की कोशिश करें। दूध का इस्तेमाल करें चाय पीने में दूध का इस्तेमाल होना इसे दूध का सेवन नहीं माना जाता है दूध पीए है या घूप से बना हुआ खाना खाएं।

**सुस्थ रहने के बहाने सोजें**

सिर्फ अपने आपको कामनाएं बरकरार रखना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। आप काम भी करें साथ ही साथ सुस्थ रहने के लिए अलग-अलग तरीकों को अपनाएं जैसे खेल कूद में भाग लेना, फिल्म देखना, अपने मनपसंद दोस्त से मिलना, घूमने जाना, मजाकिया आदत रखना, और मनपसंद खाना खाना आदि।

**अपनाएं साफ सफाई**

स्वस्थ रहने के लिए शहजीन का होना बहुत जरूरी है सिर्फ अपने आप को साफ करना बहुत बड़ी बात नहीं है। आप जो सामान इस्तेमाल करते हैं उसका भी साफ होना उतना ही जरूरी है और खाद्य पर आपका खाना पकता है उसका भी साफ होना जरूरी है।

**सकारात्मक रहें**

यह आपके जिंदगी का यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण पहलू है। लोग इस पर ध्यान कम देते हैं। निराशाजनक माहौल से दूर रहें, सोते समय ना सोचें, कमई से अधिक खर्च ना करें, किसी से झूठ वादा ना करें, जिसको आप पुरा ना कर सकें, बिना मतलब का कुछ ना सोचें हैं। अच्छे लोगों से मिलें हैं और उसे दोस्त करें खुब हंसें और दूसरे को हंसाने की कोशिश करें। दिमाग का सीधा रिश्ता दिल से होता है अगर आप तनाव में रहते हैं तो आपका ब्लड प्रेशर बढ़ता है जिस से बहुत सारी बीमारियां होती हैं जैसे हार्ट अटैक आदि। अपने लाइफ स्टाइल को ठीक करने की कोशिश करें। अपने लाइफ स्टाइल को ठीक करने की कोशिश करें। अपने लाइफ स्टाइल को ठीक करने की कोशिश करें।

**पौष्टिक भोजन**

स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार की बहुत जरूरत होती है क्योंकि आप जानते हैं ज्यादातर बीमारी चलत आहार से होती हैं। इसलिए संतुलित आहार को अपनाएं। इसके साथ ही 3 से 5 लीटर पानी पीएं। फल और सब्जी भी खाएं, खाने को चबाकर खाएं, रात में कम खाना कम खाएं, किसी भी एक चीज का ज्यादा मात्रा में सेवन ना करें।

**अच्छी नींद**

वैज्ञानिक मानते हैं कि नींद सबसे बड़ी दवा है आप





