

# विकसित भारत समाचार

वर्ष : 09 | अंक : 311 | गुवाहाटी | शनिवार, 10 जून, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/

मंत्री हजारािका ने जीय में कृत्रिम बाढ़ को रोकने के लिए सीई से की मुलाकात

पेज 3

अमेरिकी सहरक्षा सचिव का दावा, मोदी की यात्रा से रक्षा उत्पादन व विकास की...

पेज 4

चयनित अभ्यर्थियों के लिए यह बेहतरीन अवसर, सेवा के जरिए पाए...

पेज 5

पेपर लीक मामले में राज्यमंत्री गुर्जर के शामिल होने का आरोप

पेज 8

पूर्वाञ्चल केशरी  
(असमीया दैनिक)  
**PURVANCHAL KESARI**  
(ASSAMESE DAILY)  
GOOD LUCK PUBLICATIONS  
House No. 30, D. Neog Path,  
ABC, Guwahati - 781005  
Mob: 94360 14771, 97070 14771

S.S. Traders  
Suppliers in : All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.  
D. Neog Path,  
Near Dona Planet  
ABC, G.S. Road,  
Guwahati - 05  
97079-99344

सुप्रभात  
वो व्यक्ति जो दूसरों के गुण-दोषों के बारे में बातें करते हैं, वे अपने आप को बांबी में आवादा घूमने वाले साँपों की तरह बर्बाद कर लेते हैं।  
- आचार्य चाणक्य

न्यूज गैलरी  
पांच करोड़ पौधे लगाएगा असम वन विभाग

गुवाहाटी। असम वन विभाग राज्य के वन क्षेत्र में सुधार के लिए वित्तीय वर्ष 2023-24 के दौरान राज्य में लगभग पांच करोड़ पौधे लगाएगा, एक अधिकारी ने शुक्रवार को कहा। एमके यादव, प्रधान मुख्य वन संरक्षक (पीसीसीएफ) और असम वन विभाग के वन बल के प्रमुख ने बताया कि राज्य वन विभाग इस वित्तीय वर्ष में राज्य भर में लगभग 5 करोड़ पौधे लगाने की योजना बना रहा है। मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा और वन मंत्री के निर्देश के -शेष पृष्ठ दो पर

मिजोरम विस चुनाव : हचक सीट से लड़ेंगे रॉयटे

नई दिल्ली। मिजोरम के मुख्यमंत्री और मिजो नेशनल फ्रंट के अध्यक्ष जोरामथांगा ने इस साल होने वाले राज्य विधानसभा चुनाव में मंत्री रॉयटे रोमाविवा रॉयटे के हचक क्षेत्र से चुनाव लड़ने की घोषणा की है। उन्होंने यह घोषणा गुर्वार को पश्चिम मिजोरम के ममित जिले के जुआलुम गांव में पार्टी बैठक के दौरान की थी। जोरामथांगा ने कहा कि पार्टी -शेष पृष्ठ दो पर

## मणिपुर : उग्रवादियों ने महिला सहित 3 लोगों की ली जान, भाजपा विधायक के घर आईडी ब्लास्ट

इंफाल। मणिपुर में मतेई समुदाय और कुकी समुदाय के बीच हिंसा थम नहीं रही। दोनों समुदायों के बीच 3 मई से हिंसा जारी है। शुक्रवार को मणिपुर में एक और हिंसक घटना घटी। जानकारी के अनुसार शुक्रवार को मणिपुर के खोकेन गांव में संधि उग्रवादियों ने एक महिला सहित तीन लोगों की हत्या कर दी और दो अन्य लोगों को घायल कर दिया। यह गांव कांगपोकपी और पश्चिम इंफाल जिले के बीच की सीमा पर स्थित है। बता दें कि संधि आतंकवादी और पीड़ित विभिन्न समुदायों से ताल्लुक रखते हैं। पुलिस के अनुसार, कथित तौर पर खाकी पोशाक पहने हुए चरमपंथी सैन्य वाहन चला रहे थे। चरमपंथियों ने शुक्रवार की सुबह खोकेन गांव में आए और स्वचालित राइफलों से ग्रामीणों पर गोलीबारी शुरू कर दी। वहीं बीते गुर्वार को भाजपा विधायक के घर आईडी ब्लास्ट की खबर भी सामने आई थी, जानकारी के अनुसार दो लोगों ने बाइक पर आकर घटना को अंजाम दिया था। इस घटना के चलते भाजपा नेता के घर का गेट क्षतिग्रस्त हो गया है। हालांकि घटना में कोई हताहत नहीं हुआ है। चुराचांदपुर जिले में कुकी समुदायों के समूह इंजिनिस -शेष पृष्ठ दो पर



### हिमंत आज मणिपुर के सीएम से मिलेंगे

गुवाहाटी। असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा शनिवार को मणिपुर का दौरा करेंगे। सूत्रों के मुताबिक, असम के मुख्यमंत्री राज्य में जारी तनावपूर्ण स्थिति को लेकर मणिपुर के अपने समकक्ष एन बीरन सिंह से मुलाकात करेंगे। उधर सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को हिंसा प्रभावित मणिपुर में इंटरनेट सेवाओं को बर्खास्त करने के खिलाफ दायर याचिका पर तत्काल सुनवाई से इनकार कर दिया है। कोर्ट ने कहा कि उच्च न्यायालय में पहले से ही मामले की सुनवाई चल रही है। कार्यवाही को दोहराने का कोई मतलब नहीं है। इसे नियमित बेंच के सामने ही आने दें। जस्टिस अनिरुद्ध बोस ने कहा कि याचिका को पहले रेगुलर बेंच के सामने पेश करें। हाईकोर्ट इस मामले पर सुनवाई कर रहा है तो फिर सुनवाई को दोहराने की कोई जरूरत नहीं है। बता दें कि मणिपुर सरकार ने मंगलवार को राज्य में जारी इंटरनेट बंद की समय अवधि को 10 जून तक बढ़ा दिया है। सरकार के इस कदम के खिलाफ दायर याचिका में कहा गया है कि इंटरनेट बंद होने की वजह से लोग अपने परिजनों और -शेष पृष्ठ दो पर

### सीबीआई ने दर्ज की छह एफआईआर, एसआईटी भी गठित

नई दिल्ली। 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 -शेष पृष्ठ दो पर

## अब गुवाहाटी में खुदाई नहीं अमेरिकी सैनिकों के अवशेष खोजने के लिए सीएम से मांगी मदद

गुवाहाटी। गुर्वार को हुई भीषण दुर्घटना में एक 11 वर्षीय छात्र की मौत का संज्ञान लेते हुए जिला प्रशासन ने शुक्रवार को पूरे गुवाहाटी में सभी तरह के खुदाई कार्य तत्काल बंद करने का निर्देश दिया। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए कामरूप उपयुक्त और जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के अध्यक्ष पल्लव गोपाल झा ने संबंधित विभाग जैसे पीडब्ल्यूडी, गुवाहाटी जल बोर्ड, पावर ग्रिड कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया और स्मार्ट सिटी लिमिटेड -शेष पृष्ठ दो पर



गुवाहाटी। कोलकाता में अमेरिकी महावाणिज्य दूत ने असम सरकार से मदद की मांग की है। अमेरिकी दूत मैलिंडा पावेक ने गुर्वार को असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा से आग्रह करते हुए कहा कि दूसरे विश्व युद्ध के दौरान पूर्वोत्तर राज्य में मारे गए अमेरिकी सैनिकों के अवशेष का पता लगाया जाए। असम सीएम शर्मा ने मजबूत संबंध हैं। इसके अलावा असम भी अमेरिकी निवेशों के लिए अपनी आर्थिक -शेष पृष्ठ दो पर



दूत ने दूसरे विश्व युद्ध के दौरान शहीद हुए करीब एक हजार अमेरिकी सैनिकों के अवशेषों को खोजने के लिए मदद मांगी है। मैंने उन्हें आश्वसन देते हुए कहा कि हम इस बारे में जो कुछ कर सकते हैं, वह करेंगे। अगले दृष्टी में जोर देते हुए उन्होंने कहा कि भारत और अमेरिका के बीच -शेष पृष्ठ दो पर

गुवाहाटी। 8 जून को गुवाहाटी के गणेशगुड़ी इलाके में हुई दुर्घटना के संबंध में एक महत्वपूर्ण घटनाक्रम में, असम पुलिस ने जापान इंटरनेशनल कोऑपरेशन एजेंसी (जेआईसीए) से संबद्ध ठेकेदार को गिरफ्तार कर लिया है। मामले को अब आगे की कार्रवाई के लिए कोर्ट में पेश किया गया है। घटना के सिलसिले में जेआईसीए के ठेकेदार के अलावा स्कूल बस के चालक को भी गिरफ्तार किया गया है। घटना 8 जून की सुबह की है जब तेज -शेष पृष्ठ दो पर

## बड़े पैमाने पर हिंदुओं ने इस्लाम कबूला कई बांग्लादेशी ओबीसी सूची में

नई दिल्ली। राष्ट्रीय अन्य पिछड़ा वर्ग आयोग (ओबीसी) के अध्यक्ष हंसराज अहीर ने कहा कि पश्चिम बंगाल में हिंदुओं ने बड़े पैमाने पर इस्लाम धर्म अपना लिया है। पिछड़ा वर्ग निकाय के अध्यक्ष ने यह भी दावा किया कि बांग्लादेश से पश्चिम बंगाल में प्रवास करने वाले मुसलमानों को भी ओबीसी की सूची में शामिल किया गया है। हंसराज -शेष पृष्ठ दो पर



अहीर ने कहा कि राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग आयोग ने इस साल 25 फरवरी को पश्चिम बंगाल का आधिकारिक दौरा किया था। आयोग ने अपनी जांच के दौरान पाया कि पश्चिम बंगाल के सरकारी संस्थान की कलचर ल रिसर्च इंस्टीट्यूट की रिपोर्ट में कहा गया है कि पश्चिम बंगाल में हिंदुओं ने बड़े पैमाने पर इस्लाम -शेष पृष्ठ दो पर

## बीपी-डायबिटीज की 23 दवाइयों के दाम तय अब 10 रुपए में मेटफॉर्मिन तो 13 में मिलेगी ट्रिप्सिन-ब्रोमेलैनि

नई दिल्ली। राष्ट्रीय दवा मूल्य निर्धारण नियामक (एनपीपीए) ने शुक्रवार को 23 दवाओं के खुदरा मूल्य तय किए हैं। इनमें बीपी-डायबिटीज के इलाज की दवाइयां शामिल हैं। एनपीपीए ने 26 मई 2023 को हुई 113वीं बैठक में इस ऑर्डर 13 के तहत दाम तय किए हैं। एनपीपीए ने इस संबंध में आदेश जारी किए हैं। आदेश के अनुसार, मधुमेह में उपयोगी ग्लिक्लाजाइड ईआर और मेटफॉर्मिन हाइड्रोक्लोराइड की एक टैबलेट का दाम 10.03 रुपए तय किया गया है। इसके अलावा विभाग ने टेलिमिसर्टन, क्लोरथालिडोन -शेष पृष्ठ दो पर



ट्राइहाइड्रेट और डिवलोफेनाक सोडियम टैबलेट की एक गोली का दाम 20.51 रुपए तय किया है। एनपीपीए ने 2013 के आदेशों के तहत 15 अनुसूचित फार्मिलेशन के अधिष्ठम मूल्य को भी संशोधित किया है। आदेश के अनुसार, अनुसूचित सूत्रीकरण की भी अधिकतम कीमत तय और संशोधित की है। एनपीपीए देश में थोक दवाओं और फार्मिलेशन का निर्यंत्रण और कीमतों को तय और संशोधित करता है। विभाग देश में दवाओं की उपलब्धता को भी सुनिश्चित करता है। दवाइयों के -शेष पृष्ठ दो पर

## लोस चुनाव से पहले तैयारियों में जुटा चुनाव आयोग



नई दिल्ली। अगले साल होने वाले लोकसभा चुनाव और इस साल के अंत तक होने वाले पांच विधानसभा चुनावों से पहले निर्वाचन आयोग ने देशभर में चरणबद्ध तरीके से इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीनों (ईवीएम) तथा पेपरट्रेल मशीनों की प्राथमिक स्तर की जांच शुरू कर दी है। सूत्रों ने गुर्वार को यह जानकारी दी। सूत्रों के मुताबिक, प्राथमिक स्तर के निरीक्षण में मॉक मतदान शामिल है। निर्वाचन आयोग के एक पदाधिकारी ने बताया कि यह पूरे भारत में की जाने वाली कवायद है। देशभर में चरणबद्ध तरीके से प्राथमिक स्तर का निरीक्षण (एफएलसी) कराया जाएगा, जिसमें केरल की सभी लोकसभाएं भी शामिल हैं। वह केरल के वायनाड लोकसभा क्षेत्र में हो रहे -शेष पृष्ठ दो पर

## पवार-राउत को मिली जान से मारने की धमकी

नई दिल्ली। राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) के प्रमुख शरद पवार, शिवसेना उद्धव ठाकरे के सांसद संजय राउत और उनके भाई सुनील राउत को जान से मारने की धमकी मिली है। जानकारी के मुताबिक, शरद पवार को धमकी एक वेबसाइट के जरिए दी गई है। उनकी बेटी और लोकसभा सांसद सुप्रिया सुले ने पुलिस से मदद मांगी है। वे मुंबई पुलिस कमिश्नर से मिलने भी पहुंची थीं। वहीं, उद्धव ठाकरे गुट के विधायक सुनील राउत ने कहा कि संजय राउत और मुझे कल से जान से मारने के फोन आ रहे हैं और सुबह मीडिया से बात नहीं करने के लिए कहा गया है। मुंबई पुलिस -शेष पृष्ठ दो पर



के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने कहा कि शरद पवार को मिली धमकी को सरकार ने गंभीरता से लिया है। मैंने व्यक्तिगत रूप से वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों से बात की है और जांच के निर्देश दिए हैं। शरद पवार एक वरिष्ठ नेता हैं और हम सभी उनका सम्मान करते हैं। उनकी सुरक्षा का पूरा ख्याल रखा जाएगा। जरूरत पड़ने पर पुलिस को सुरक्षा बढ़ाने के निर्देश दिए गए हैं। डिप्टी देवेंद्र फडणवीस ने कहा कि इस तरह की धमकियों को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। पुलिस के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि मामले का संज्ञान लेते हुए मुंबई पुलिस -शेष पृष्ठ दो पर

## महिला पहलवान संगीता को लेकर बृजभूषण के घर पहुंची पुलिस

नई दिल्ली। दिल्ली पुलिस शुक्रवार को पहलवान संगीता फोगाट को भारतीय कुश्ती महासंघ के निवर्तमान अध्यक्ष बृजभूषण शरण सिंह के आधिकारिक आवास पर ले गई ताकि उन घटनाक्रमों का नाटकीय रूपांतरण किया जा सके जिसके तहत यौन उत्पीड़न की घटना हुई थी। बृजभूषण पर महिला पहलवानों के यौन उत्पीड़न के आरोप लगे हैं। सूत्रों के अनुसार फोगाट के साथ महिला कॉन्टेबल भी थीं। सूत्रों ने कहा कि करीब डेढ़ बजे संगीता फोगाट को लेकर महिला अधिकारी दिल्ली में बृजभूषण के आधिकारिक निवास पर पहुंची। वे करीब आधा घंटे -शेष पृष्ठ दो पर





















# मां की यादगार भूमिकाओं के लिए जानी जाती रहेंगी सुलोचना

बॉलीवुड में महानायक अमिताभ बच्चन से लेकर कमल हासन तक की मां की भूमिका निभाने वाली अभिनेत्री सुलोचना लतकर अब इस दुनिया में नहीं रही हैं। सुलोचना 94 साल की थीं और उन्होंने अपने करियर के छह दशकों में अपनी भूमिकाओं से अलग ही स्थान बनाया था। उन्हें बिग बी सहित हिंदी सिनेमा के कई बड़े सितारों की मां की यादगार भूमिका निभाने के लिए याद किया जाता है। सुलोचना ने इन फिल्मों में निभाई यादगार भूमिका

**फरार :** शंकर मुखर्जी द्वारा निर्देशित 1975 की इस फ़ाइम ड्रामा में सुलोचना ने अमिताभ बच्चन की मां की भूमिका निभाई थी। यह फिल्म बिग बी द्वारा अभिनीत एक मध्यवर्गीय व्यक्ति राजेश की कहानी है, जो अपनी बहन के साथ बलात्कार और हत्या का बदला लेता है।

**जरा सी जिंदगी :** सुलोचना ने 1983 की तमिल हिट वरुमायिन निरम शिवपु रीमेक में कमल हासन के



किरदार राकेश की मां की भूमिका निभाई थी। कमल हासन का किरदार 1 स्नातक है जो काम की तलाश में है और 2 अन्य बेरोजगार युवकों के साथ 1 छोटा सा घर साझा करता है।

**आशा :** 1980 की इस सुपरहिट फिल्म में दीपक (जीतेन्द्र) की कहानी है, जो एक टुक ड्राइवर है। वह एक प्रसिद्ध गायिका आशा (रिना रॉय) का वाहन टूट जाने पर उसे लिफ्ट देता है। सुलोचना ने इसमें जीतेन्द्र की मां की भूमिका निभाई।

**आदमी :** ए. भीमशंकर द्वारा निर्देशित

1968 की यह सोशल ड्रामा तमिल फिल्म आलयमणि की रीमेक थी। इसमें सुलोचना ने मनोज कुमार की मां की भूमिका निभाई।

**नई रोशनी :** फिल्म एक सामाजिक नाटक है, इसकी साजिश विश्वविद्यालय के प्रोफेसर डॉ. कुमार (अशोक कुमार) के इर्द-गिर्द केंद्रित है, जो अपनी पत्नी पद्मा के साथ रहता है। फिल्म में सुलोचना ने बंगाली स्टाटर प्रोसेनजीत चटर्जी के पिता बिस्वजीत चटर्जी की नेत्रहीन मां की भूमिका निभाई थी।

# रोमांस 'झामा' जी करदा में नजर आयेंगे तमन्नाह, आशिम सहित बचपन के कई दोस्त

भारत के सबसे पसंदीदा मनोरंजन प्लेटफॉर्म, प्राइम वीडियो ने आज आगामी अमेजन ओरिजनल सीरीज, जी करदा के ट्रेलर का रिलीज किया। दिनेश विजान की मैडॉक फिल्मस् द्वारा निर्मित और अरुणिमा शर्मा द्वारा निर्देशित, सीरीज हुसैन दलाल और अब्बास दलाल द्वारा सह-लिखित है। जी करदा में तमन्नाह भाटिया, आशिम गुलाटी, सुहेल नय्यर, अन्या सिंह, हुसैन दलाल, सयान बनर्जी और संवेदना सुवालका जैसे सात बचपन के दोस्त हैं, जिनमें सिमोन सिंह और मल्हार ठाकर प्रमुख भूमिका निभा रहे हैं।

240+ देशों और क्षेत्रों के प्राइम मेंबर 15 जून से इस सीरीज को स्ट्रीम कर सकेंगे। जी करदा प्राइम मेंबरशिप के लिए लैटेस्ट एडिशन है। भारत में प्रधान सदस्य केवल ₹1499/वर्ष में एक ही सदस्यता में बचत, सुविधा और मनोरंजन का आनंद लेते हैं। सीरीज का ट्रेलर हमें मस्ती, झामा और भावनाओं से भरी सफर पर ले जाता है, जिसमें सात बचपन के दोस्तों के जीवन को दिखाया गया है, जो एक-दूसरे से अलग होने के बावजूद गहराई से जुड़े हुए हैं। एक साथ जीवन का अनुभव करने से, प्यार में पड़ने से, गलतियाँ करने से और यहाँ तक कि अपने दिल के टूटने तक से, वे सीखते हैं कि बेहतरीन दोस्तों और रिश्तों की निदोष नहीं हो सकते। त्रषभ (सुहेल नय्यर) अपनी लंबे समय से प्रेमिका लावण्या (तमन्नाह भाटिया) को प्रपोज करता है, उनके स्कूल के दोस्त शादी के



जश्न में शामिल होते हैं, लेकिन कुछ कठिनाइयाँ पैदा होती हैं और रिश्ते एक दिलचस्प मोड़ लेते हैं। तमन्ना भाटिया ने कहा, जी करदा पर काम करने का मेरा समय बिल्कुल अविश्वसनीय था, मेरे लिए, यह शो अब तक का सबसे करीबी किरदार था, जो मेरे अपने व्यक्तित्व से मेल खाता था। एक सच्ची मुंबई की लड़की होने के नाते, इस शहर में पली-बढ़ी हूँ। स्कूल में मैंने जो दोस्ती बनाई, वो भी कुछ ऐसी ही थी और मेरा मानना है कि इस प्रकार के रिश्ते अटूट होते हैं। यह शो सच में पुरानी यादों के सार को पकड़ता है, गतिशीलता और अनुभवों की दशाओं

है जिसे मैं उस शहर से अच्छी तरह समझती हूँ जिसकी मैं हूँ। सीरीज के बारे में बात करते हुए, निमाता दिनेश विजान ने कहा, जी करदा को सबसे बड़ी ताकत डिजिटल जगत में अलग अपील करती है। जबकि प्राइम वीडियो ने कई यादगार शो तैयार किए हैं, जी करदा आजकी पीढ़ी से बात करता है। जो वेबसेस अलग तरह से देखते हैं। यह शो मुझे कॉन्क्रेट की याद दिलाता है, एक ऐसी फिल्म जिसने मैडॉक को नाम दिया।

यह मजेदार, ताजा और अच्छी कहानी आज के युवाओं के दिलों में एक छाप छोड़ेगी। लेखक और निर्देशक अरुणिमा शर्मा ने साझा किया, हज्जी करदा रोमांस, दोस्ती और वयस्कता को नेविगेट करने की कठिनाइयों और पेचीदगियों को दर्शाते हैं। मुझे लगता है कि दर्शक इससे खुद को जोड़ पाएँगे। वयस्कता की एक आदर्श दृष्टि प्रस्तुत करने के बजाय, हम एक ऐसा ड्रामा बनाना चाहते थे जो जीवन की गन्दी वास्तविकताओं को चित्रित करे। मेरा मानना है कि दर्शक किरदारों और उनके सफर को पहचानेंगे और यह जानकर उन्हें सूकून मिलेगा कि वे अपनी भावनाओं के मामले में अकेले नहीं हैं। मैं प्राइम वीडियो और मैडॉक फिल्मस् के साथ इस शो को लेकर बहुत उत्साहित हूँ। प्राइम वीडियो विचारोन्मत्त और आकर्षक कहानियाँ प्रदान करने के लिए प्रसिद्ध है, और मुझे लगता है कि हमारा शो इसमें फिट होगा।

# मंदिर में एक्ट्रेस को किस करने पर मचा हंगामा

—पुजारी एवं भाजपा नेता ने जताई आपत्ति

**मुंबई (इंएमएस)।** बालीवुड एक्ट्रेस कृति सेनन और प्रभास फिल्म आदिपुरुष का अलग-अलग जगहों पर जाकर जमकर प्रमोशन कर रहे हैं। इसी बीच बीते बुधवार एक्ट्रेस तिरुपति के भगवान वेंकटेश्वर मंदिर में दर्शन के लिए पहुंचीं, जहां डायरेक्टर ओम राउत, कृति सेनन को किस कर बाय करते नजर आए। उनका ये वीडियो वायरल होते ही बवाल मच गया। मंदिर के मुख्य पुजारी ने मंदिर में फिल्म निमाता द्वारा एक्ट्रेस को किस करने पर आपत्ति जताई है और भाजपा के राज्य सचिव रमेश नायडू ने भी इसकी आलोचना की लेकिन बाद में अपना टवीट हटा दिया। वायरल हो रहे एक वीडियो में फिल्म निमाता ओम राउत को कृति को बाय कहते हुए उनके गाल पर किस करते देखा जा सकता है।



वीडियो पर भाजपा नेता के आपत्ति जताने का समर्थन करते हुए मंदिर के मुख्य पुजारी ने कहा, यह एक नित्यनीय कृत्य है। यहां तक कि एक पति और पत्नी भी वहां (मंदिर) एक साथ नहीं जाते हैं। आप एक होटल के कमरे में जा सकते हैं और ऐसा कर सकते हैं। आपका व्यवहार रामायण और देवी सीता का अपमान करने जैसा है। वहीं कई यूजर्स भी इस दृश्य की निंदा कर रहे हैं। बता दें कि ओम राउत द्वारा निर्देशित आदिपुरुष का 6 जून को तिरुमाला में एक शानदार प्रोग्राम के दौरान आखिरी ट्रेलर को रिलीज किया। ट्रेलर को दर्शकों का जबरदस्त प्यार मिला है। मालूम हो कि एक्ट्रेस कृति सेनन और सुपरस्टार प्रभास इन दिनों अपर्मकिंग फिल्म आदिपुरुष को लेकर काफी सुर्खियाँ बटोर रहे हैं। फिल्म 16 जून को पद पर दस्तक दे रही है।

# कपिल ने आमिर के घर गाई गजल, बांधा समा



**मुंबई (इंएमएस)।** हाल ही में कॉमेडियन व एक्टर कपिल शर्मा का एक वीडियो सामने आया है जिसमें वह आमिर खान के घर पर अपनी आवाज का जादू बिखेरते नजर आ रहे हैं। दरअसल, द कपिल शर्मा में जज व एक्ट्रेस अर्चना पुरन सिंह हाल ही में आमिर खान के घर पहुंचीं। उन्होंने इस शाम का एक वीडियो अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया है। इस वीडियो में कपिल शर्मा को झलक देखने को मिली है, जहां वह गजल गाते सुनाई दे रहे हैं। वहीं, आमिर खान कपिल का हासला बढ़ाते नजर आ रहे साथ ही कॉमेडियन की सिंगिंग को एंजॉय कर रहे हैं। इस वीडियो को शेयर करते हुए अर्चना पुरन सिंह ने कैप्शन में लिखा है- दशकों बाद राजा हिंदुस्तानी आमिर से मिलीं। गंमजोशी से गले मिलने और पुरानी यादों को शेयर करने से ये कई सालों की दूरी भूल गए... और इस थारी शाम के लिए एक बड़ा धन्यवाद बहुत जरूरी है। हम सब तुम्हारे घर पर थे, आमिर!

# अनुराग की बेटी ने की बाँयफ्रेंड शेन संग सगाई

—कुछ लोग उन्हें ट्रेल भी करते नजर आए थे

**मुंबई (इंएमएस)।** बीते महीने बालीवुड डायरेक्टर अनुराग कश्यप की बेटी आलिया कश्यप ने अपने लॉन्ग टाइम बाँयफ्रेंड शेन ग्रेगोरिय संग सगाई की थी, जिसकी तस्वीरें वायरल होने के बाद वह खूब सुर्खियों में आई थी। जहां एक तरफ उन्हें लोगों ने बधाई दी, तो दूसरी तरफ कुछ लोग उन्हें ट्रेल भी करते नजर आए थे। वहीं अब आलिया ने इस पर अपनी प्रतिक्रिया दी है। दरअसल, आलिया कश्यप की उम्र अभी 22 वर्ष है। जैसे ही उन्होंने अपनी सगाई की तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर कीं, कुछ यूजर्स उन्हें ट्रेल करने लगे। उनका कहना था कि सगाई और शादी जैसे फैसलों का ट्रेल 22 साल बहुत कम उम्र है। इस पर चुपों तोड़ते हुए अब आलिया ने अपने नए व्लॉग में बात की है। आलिया का कहना है कि एक वक्त था जब मैं 22 वर्ष की शादी के लिए बहुत कम उम्र मानती थी। यह कम उम्र ही सही है, लेकिन अगर आपको सही शख्स मिल जाता है तो सबकुछ सही होता है। आलिया ने आगे कहा कि वह और शेन दोनों ही शादी के लिए तैयार हैं, ऐसे में उन्हें



ट्रेलस की बातों से या किसी की भी बातों से कोई फर्क नहीं पड़ता। वे काफी वक्त से इस बारे में बात कर रहे हैं। वे और शेन पिछले तीन साल से एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं और पिछले करीब छह महीने से साथ रह रहे हैं। इस रिश्ते से वह बेहद खुश हैं। वह शेन को अपना सोलमेट कहती हैं। आलिया ने आगे कहा कि वह इस बात को लेकर सुनिश्चित थीं। जब वह शेन से पहली बार मिली तब ही समझ गई कि शेन ही वह शख्स है। इसके बाद उनके मन में कोई शक बाकी नहीं रहा। यही वजह है कि वह शादी के फैसले तक पहुंचीं हैं। कम उम्र में शादी करने की बात को लेकर जो लोग उन्हें ट्रेल कर रहे हैं, उनका आलिया पर रतीं भर फर्क नहीं है। वहीं शेन का भी यही मानना है। आलिया और शेन का कहना है कि वे दोनों 2025 में शादी करेंगे। बता दें कि मशहूर डायरेक्टर अनुराग कश्यप की बेटी आलिया कश्यप ने हाल ही में बालीवुड में डेब्यू नहीं किया, लेकिन अक्सर वह किसी न किसी वजह को लेकर सुर्खियों में रहती हैं।

# मंदिर में एक्ट्रेस को किस करने पर मचा हंगामा

**मुंबई (इंएमएस)।** बालीवुड एक्ट्रेस कृति सेनन और प्रभास फिल्म आदिपुरुष का अलग-अलग जगहों पर जाकर जमकर प्रमोशन कर रहे हैं। इसी बीच बीते बुधवार एक्ट्रेस तिरुपति के भगवान वेंकटेश्वर मंदिर में दर्शन के लिए पहुंचीं, जहां डायरेक्टर ओम राउत, कृति सेनन को किस कर बाय करते नजर आए। उनका ये वीडियो वायरल होते ही बवाल मच गया। मंदिर के मुख्य पुजारी ने मंदिर में फिल्म निमाता द्वारा एक्ट्रेस को किस करने पर आपत्ति जताई है और भाजपा के राज्य सचिव

रमेश नायडू ने भी इसकी आलोचना की लेकिन बाद में अपना टवीट हटा दिया। वायरल हो रहे एक वीडियो में फिल्म निमाता ओम राउत को कृति को बाय कहते हुए उनके गाल पर किस करते देखा जा सकता है। वीडियो पर भाजपा नेता के आपत्ति जताने का समर्थन करते हुए मंदिर के मुख्य पुजारी ने कहा, यह एक नित्यनीय कृत्य है। यहां तक कि एक पति और पत्नी भी वहां (मंदिर) एक साथ नहीं जाते हैं। आप एक होटल के कमरे में जा सकते हैं और ऐसा कर सकते हैं। आपका व्यवहार

# अपने इटैलियन के साथ दिखी आलिया, नवाजुद्दीन से इसका कोई लेना-देना नहीं

**मुंबई (इंएमएस)।** अभिनेता नवाजुद्दीन सिद्दीकी की पत्नी आलिया ने हाल ही में इंस्टाग्राम पर अपने पार्टनर के साथ खुद की एक तस्वीर पोस्ट की। सोशल मीडिया पर हंगामा मच गया कि आखिर ये शख्स है कौन जिसे आलिया डेट कर रही है? अब उन्होंने खुद इस मिस्ट्री मैन को लेकर खुलासा किया है। आलिया ने साफ किया कि नवाजुद्दीन के साथ उनकी अपनी टूटी हुई शादी से इसका कोई लेना-देना नहीं है। आलिया ने अपने जीवन में आए नए आदमी के बारे में कहा कि पिछले एक साल में वह उनके लिए एक बहुत बड़ा इमोशनल सपोर्ट लेकर आए।

आलिया ने बताया कि वहां फिलहाल हिंदी सीख रहे हैं और उन्हें अपनी भाषा फ्रेंच और इटैलियन भी सिखा रहे हैं। उन्होंने कहा कि वह जल्द ही भारत आना चाहते हैं। आलिया सिद्दीकी ने कहा कि अपने लाइफ के इस स्पेशल शख्स से रही एक साल पहले दुबई में एक कॉमन फ्रेंड की पार्टी में मिली थीं। आलिया ने कहा, कोई भी मेरे चरित्र का अंदाजा इस आधार पर नहीं लगा सकता है कि मैं किना खुश महसूस करती हूँ। मैंने दो साल पहले तलाक के लिए अर्जी दी थी, अपने इस स्पेशल साथी से मिलने से पहले (वह शख्स जिसके साथ



उन्होंने इस हफ्ते की शुरुआत में इंस्टाग्राम पर एक तस्वीर शेयर की थी, इसलिए लोगों के पास बात करने के लिए कुछ भी नहीं है। मेरी शादी काफी पहले टूटी चुकी है, अब हम सिर्फ बच्चों के लिए बाँटें करते हैं। आलिया ने कहा, मैं चाहती हूँ कि नवाजुद्दीन के साथ कभी भी तलाक नहीं हो।

हमारे तलाक का मामला अभी भी चल रहा है। मैंने 19 साल तक संघर्ष किया है। अगर मैं इन चीजों के बारे में गणना करती, तब मैं सोशल मीडिया पर अपने (नए) रिश्ते के बारे में शेयर नहीं किया होता, मैं मानसिक रूप से काफी परेशान थी, अब मैं अपनी जिंदगी में खुश हूँ और आगे बढ़ चुकी हूँ। आलिया ने कहा, वह इटैलियन हैं और आईटी सेक्टर में काम करते हैं। हम एक साल पहले दुबई में एक कॉमन फ्रेंड की पार्टी में मिले थे। पहल उसने की और अब हम बात कर रहे हैं। वह बुद्धिमान, सरल, बेहद सम्मानित, प्यार करने वाले और देखभाल करने वाले हैं।

# करिना के कॉस्ट्यूम पर खर्च हुए डेढ़ करोड़ रुपए

**मुंबई (इंएमएस)।** बालीवुड फिल्म निमाता मधुर् भंडारकर ने अपनी एक फिल्म में करिना कपूर के कॉस्ट्यूम पर ही डेढ़ करोड़ रुपए खर्च कर दिए थे, हालांकि इतना कुछ करने के बाद भी फिल्म दर्शकों का दिल जीतने में नाकामयाब रही थी। हम बता कर रहे हैं मधुर् भंडारकर की फिल्म की फिल्म हीरोइन की। साल 2022 में रिलीज हुई इस फिल्म में फिल्मी दुनिया की चकाचौंध में छुपीं उन दिखियों के पर्दे की पीछे की जिंदगी दिखाई गई थी, जो कैमरा के सामने तो हंसते खिलखिलाने नजर आते हैं, लेकिन असल में उनकी जिंदगी काफी तन्हाई से गुजर रही होती है। इस फिल्म में करिना कपूर ने लीड हीरोइन का किरदार निभाया था फिलिमी इंडस्ट्री की चकाचौंध वाली जिंदगी के काले सच को पर्दे पर उतारने के लिए मशहूर डायरेक्टर मधुर् भंडारकर की फिल्म

तब्बू की फिल्म चांदनी बार 2001 में आई थी और इसका कुल बजट लगभग डेढ़ करोड़ रुपयें था। अपने एक्टिंग करियर में करिना ने जब वी मेट, ओमकारा, चमेली और हीरोइन जैसी कई ऐसी फिल्में में नजर आ चुकीं जिनमें उनके काम को खूब सराहा गया था। बेबो फिल्मी दुनिया में अपनी खूबसूरती, स्टाइल और एक्टिंग के लिए भी खास तौर पर पहचानी जाती हैं, यही वजह है कि वह फैन्स के दिलों पर राज कर रही हैं। बात किसी सजीदा रोल की हो, किसी रोमांटिक किरदार की हो या फिर किसी चुलबुली हसीना के किरदार में दिखना हो। करिना कपूर हर रोल में शानदार रही हैं। बता दें कि बालीवुड एक्ट्रेस करिना कपूर अब तक इंडस्ट्री में हर तरह के किरदार में नजर आ चुकीं हैं। करिना आज मेकर्स की पहली पसंद बन चुकीं हैं।

**सूडोकु नवताल- 6457** \* \* \* \* \*

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 4 | 3 | 9 | 7 | 5 | 6 |   |   |
| 3 |   |   |   | 2 |   |   |   |   |
|   | 7 | 6 | 5 |   |   | 4 |   |   |
| 9 | 6 |   |   |   | 1 | 7 |   |   |
| 5 |   | 1 | 4 |   | 9 | 8 |   |   |
| 4 |   |   | 8 |   |   | 5 |   |   |
| 2 |   |   |   | 6 | 1 | 4 |   |   |
|   |   |   | 7 |   |   |   | 8 |   |
| 7 |   | 9 | 8 | 3 | 5 | 6 |   | 1 |

**सूडोकु नवताल - 6456 का हल**

■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरने ज़रूरी आवश्यक हैं।  
 ■ प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।  
 ■ पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।  
 ■ पहली का केवल एक ही हल है।

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 8 | 4 | 9 | 5 | 2 | 6 | 1 | 3 |
| 9 | 6 | 2 | 4 | 3 | 1 | 8 | 5 | 7 |
| 1 | 3 | 5 | 7 | 8 | 6 | 2 | 4 | 9 |
| 4 | 2 | 3 | 6 | 1 | 5 | 9 | 7 | 8 |
| 8 | 5 | 9 | 2 | 4 | 7 | 1 | 3 | 6 |
| 6 | 7 | 1 | 3 | 9 | 8 | 4 | 2 | 5 |
| 3 | 1 | 7 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 2 |
| 5 | 9 | 6 | 1 | 2 | 3 | 7 | 8 | 4 |
| 2 | 4 | 8 | 7 | 9 | 3 | 6 | 1 | 5 |

**शब्दजाल - 7204**

रा क ल झ म बि हा र सी ल ज  
 र ज ल दे क्रां हि ड इं म ट वा  
 त स स्था ल र्म मा रा रा हा ख द  
 म ज ज न पु च रा प रा ली ब  
 म ध्य दो ग ल्ला ल क तू ष्ट झ उ  
 स क प्र प ह प्र र्ना ना ता घ त्त  
 गु अ स दे या दे ट श ज ला र  
 पे ज दा ई श श क फ रा श प्र  
 स बा रा न ब्रा जी ई री ल प दे  
 ता पा ला त शो पं खा ब ल खी श  
 ह रा जी व गां धी उ डी साम त

शब्दजाल में 10 राज्यों के नाम ढूँढिए. नाम उपर से नीचे व तिरछे हैं.

राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तर प्रदेश, बिहार, गुजरात, महाराष्ट्र, उड़ीसा, कर्नाटक, हिमाचल प्रदेश, पंजाब

**शब्दजाल - 7203 का हल**

ता ल र बु दा प र तू ग झ न  
 ज अ ल ध आ प्त्त ये ब त शा र  
 अं इ बु दि ल दा ल ङ र ला ई  
 श म अ प बे र क फ ह र्ष ल  
 स लि श र व के तु इ ग वी ट  
 री रं ल च व लि र्ता रा ती प गु  
 जो गा ल प गा प म हु कौ या ल  
 चं वा शु रू त क छ प्रे ग श थ  
 द्र स मि व व न ज न शा जू द  
 द र ल म ह र ओ के स प ना  
 थो ओ प ग र म ग ल दु र क

**अष्टयोग-6 157**

|   |    |    |    |    |    |    |   |
|---|----|----|----|----|----|----|---|
|   | 3  | 2  | 6  | 5  |    |    |   |
|   | 33 |    | 35 | 28 |    |    |   |
| 1 |    | 5  | 4  |    | 2  |    |   |
|   | 35 |    | 35 | 7  | 32 |    |   |
| 7 |    | 6  |    | 4  |    | 1  |   |
|   |    | 33 |    | 31 |    | 30 | 4 |
| 3 |    | 4  |    |    | 2  | 5  |   |

**अष्टयोग 6 156 का हल**

|   |    |   |    |   |    |   |
|---|----|---|----|---|----|---|
| 6 | 1  | 4 | 7  | 2 | 5  | 3 |
| 5 | 33 | 3 | 35 | 1 | 27 | 7 |
| 4 | 3  | 7 | 5  | 6 | 1  | 2 |
| 3 | 29 | 2 | 45 | 7 | 33 | 6 |
| 1 | 3  | 6 | 7  | 5 | 2  | 4 |
| 2 | 29 | 1 | 33 | 4 | 30 | 5 |
| 7 | 4  | 5 | 2  | 3 | 6  | 1 |

प्रस्तुत खेल सुडोकु व जोड़ की पद्धति का मिश्रण है. खड़ी व आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक लिखने अनिवार्य हैं. गहरे काले वर्ग में लिखी संख्या वारों और के 8 वर्गों की संख्या का कुल योग होगी. सीधी अथवा आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक होना अनिवार्य हैं.



अगर आपको अपना स्मार्टफोन बार-बार चार्ज करने की आदत है, तो सावधान हो जाएं! क्योंकि ऐसा करना आपके लिए स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। एक नए शोध से पता चला है कि बार-बार फोन चार्ज करने की लालच संतुष्टि प्रक्रिया को प्रभावित करती है। अमेरिकी की टैपल यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक हेनरी विल्मर और जैसन ने इस अध्ययन के माध्यम से स्मार्टफोन और मोबाइल प्रौद्योगिकी के ज्यादा से ज्यादा उपयोग से होने वाले दुष्प्रभावों के प्रति बेहतर समझ विकसित करने की कोशिश की है। इस अध्ययन के लिए

### मां बन सकती हैं आप, अब नहीं होगा बार-बार गर्भपात

शोधार्थियों ने 91 कॉलेज छात्रों का प्रश्नावली और संज्ञानात्मक परीक्षणों द्वारा आकलन किया। शोधार्थियों ने निष्कर्षों में पाया है कि आसानी से प्रयोग में लाए जाने वाले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का अधिकाधिक प्रयोग आवेग नियंत्रण पर दुष्प्रभाव डालता है और शीघ्र प्रतिफल पाने की प्रवृत्ति को भी बढ़ाता है। विल्मर कहते हैं, मोबाइल प्रौद्योगिकी का ज्यादा इस्तेमाल या बार-बार फोन चार्ज करने की लालच अनियंत्रित आवेगों को बढ़ाती है, और प्रतिफल मिलने की संतुष्टि को प्रभावित करती है। यह शोध रिपब्लिक पत्रिका में प्रकाशित हुआ है।

### नमस्कार करने से कम होगा संक्रमण का खतरा

ब्रिटेन में हुए एक शोध में पाया गया है कि अगर हाथ मिलाने की जगह हम एक दूसरे से नमस्कार करें तो संक्रमण को दस गुना कम किया जा सकता है। जब दो लोग आपस में हाथ मिलाते हैं तो उनके शरीर की तरंगें एक दूसरे की अंगुलियों के माध्यम से शरीर में प्रसारित हो जाती हैं। ऐसे में यदि किसी व्यक्ति के शरीर में अधिक नकारात्मक तरंगें होंगी तो वे दूसरे व्यक्ति के शरीर में पहुंच सकती हैं।



## गुणों से भरपूर है गन्ने का रस

भारत में सबसे ज्यादा मात्रा उगाया जाता है। गन्ने के रस से ज्यादा पोषक और स्वस्थ रखने वाला कोई और रस नहीं हो सकता। अगर आप दिर-भर की थकान को दूर करने के लिए एक गिलास गन्ने का रस पीएंगे तो आपको स्वाद भरी ताजगी मिल जाएगी।

गन्ने का रस में सेहत के लिए बहुत गुणकारी है। यह रस विटामिन ए, सी, बी, कैल्शियम, फास्फोरस, पोटेशियम, और कॉपर से भरपूर होता है। इसे पीने से हड्डियां मजबूत बनती हैं और दातों की समस्या भी कम होती है। आज हम आपको बताएंगे कि कैसे गन्ने का रस दूर करता है इन बिमारियों से।

### गन्ने का रस पीने से होंगे ये फायदे

- **कैंसर से बचाव करता है:** गन्ने के रस में कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम, आयर्न और मैंगनीज जैसे तत्व अच्छी मात्रा में हैं जो शरीर को कैंसर जैसी बिमारी से लड़ने के लिए सहायक होता है।
- **मुंहमसों से छुटकारा:** गन्ने का रस पीने से त्वचा को अल्फा हाइड्रॉक्सि एसिड मिलता है जो मुंहमसों दूर करने और सेहतमंद त्वचा के लिहाज से फायदेमंद है।
- **किडनी के लिए फायदेमंद:** गन्ने के रस में प्रोटीन अच्छी मात्रा में है। इसमें नींबू और नारियल पानी मिलाकर पीने से किडनी की यूरिन इन्फेक्शन, एसटीडी और पत्थर जैसी समस्याएं दूर होती हैं।
- **पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद:** गन्ने का रस पाचन तंत्र के साथ-साथ पेट की बीमारियों के लिए भी बहुत फायदेमंद है क्योंकि इसमें पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होती है। इसे पीने से कब्ज की समस्या भी दूर होती है।
- **नाखूनों में आती है चमक:** यह रस पीने से नाखूनों पर से सफेद धब्बे हटते हैं और नाखून चमकदार होते हैं क्योंकि इसमें पोषक तत्व हैं जिससे आपके नाखूनों की सेहत की भरपाई हो जाती है।
- **दिल के रोगों से करता है बचाव:** गन्ने का रस शरीर में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के लेवल को गिरता है जिससे धमनियों में फैट नहीं जमता और दिल के रोगों जैसी बिमारीयों से बचाव रखता है।
- **मोटापा होता है कम:** यह रस आपके शरीर में खराब कॉलेस्ट्रॉल को कम करके आपको मोटापे से बचाता है।
- **शुगर के मरीजों के लिए फायदेमंद:** गन्ने का रस पीने से मधुमेह रोगियों को बहुत फायदा होता है क्योंकि यह मीठा और प्राकृतिक शुगर से भरपूर होता है।
- **त्वचा में ग्लो आती है:** यह रस त्वचा संबंधित परेशानियों को दूर करता है और स्किन में कसाव लेकर आता है। इस रस को त्वचा पर लगा कर धोने के बाद त्वचा खिली-खिली और साफ नजर आती है।



# महिलाओं में अधिक होती है यूटीआई की समस्या

पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में अधिक होती है यूटीआई की समस्या, जानिए इससे बचने के उपाय... गर्मी के मौसम में पानी की कमी के कारण किडनी उचित मात्रा में यूरिन को शरीर से बाहर नहीं निकाल पाती है। ऐसे में यूटीआई का खतरा बढ़ने की आशंका रहती है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में इसके मामले अधिक हैं। जिसका कारण बैक्टीरियल इन्फेक्शन है। ये बैक्टीरिया यूरेश्वा के जरिए यूरिनरी ट्रैक में प्रवेश कर रोग का कारण बनते हैं। यूटीआई की समस्या एक्यूट और क्रॉनिक दोनों तरह से हो सकती है। इसका खतरा उम्रवार सभी वर्गों को अलग-अलग कारणों से प्रभावित करता है।

### कारण

बच्चों में यूरिनरी ट्रैक इन्फेक्शन का कारण यूरिन के रास्ते में रुकावट, न्यूरोजेनिक ब्लैडर व अन्य जन्मजात विकृतियां हैं। उनमें यूरेश्वा से यूरिनरी ट्रैक तक बैक्टीरिया का हमला इस रोग की वजह बनता है।

### पुरुषों में

पुरुषों में 50 साल की उम्र के बाद यूटीआई की समस्या अधिक होती है। जिसकी मुख्य वजह प्रोस्टेट का बढ़ना है। ऐसे में यूरिन पूरी तरह बाहर नहीं निकल पाता व लगातार स्टोर होने से इन्फेक्शन का खतरा रहता है।

### लक्षण

एक्यूट यूटीआई में यूरिन करने के तुरंत बाद ही बार-बार यूरिन आने, रोकने की क्षमता कम होने, यूरिन करते समय दर्द व जलन और हल्का बुखार आता है। क्रॉनिक यूटीआई में इलाज के बाद भी इन्फेक्शन बार-बार होता है।

### अन्य कारण

पानी की कमी : गर्मियों में पानी की पर्याप्त मात्रा न पीने से पेशाब कम बनता है और शरीर में मीजुद फ्लूइड पसीने के जरिए निकल जाता है।

### संक्रमण

गंदे अंडरगार्मेंट्स पहनने, साफ-सफाई के अभाव वाले टॉयलेट या गहों पर यूरिन करने से भी संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है। इसके अलावा दूषित भोजन व पानी



यूटीआई की आशंका रहती है। ब्लैडर/किडनी संबंधी परेशानी या कमजोर इम्युनिटी से भी यूटीआई होता है।

### महिलाओं में

यौन संबंधों व अंग के आसपास इन्फेक्शन होने और लंबे समय तक यूरिन रोकने की आदत क्रॉनिक यूटीआई की समस्या को बढ़ाती है। यूरिन को रोकने के खतरों की क्षमता वाली मांसपेशी कमजोर होने लगती है। इसे ओवर एक्टिव ब्लैडर कहते हैं। कई मामलों में सिजेरियन, सर्जरी व महिला का बार-बार गर्भधारण करना भी यूटीआई की आशंका बढ़ा देता है।

### तनाव

कई बार तनाव की स्थिति में यूरिन पूरी तरह से बाहर नहीं निकल पाता या व्यक्ति को बार-बार यूरिन आने की इच्छा होती है।

### ध्यान रखें

दिन में 4-5 लीटर पानी पीएं ताकि कीटाणु बाहर निकल जाएं। फलों का जूस पीते रहें। कब्ज न होने दें, पेट साफ रखें। यूरिन को लंबे समय तक न रोकें।

### जांच

यूरिन एग्जाम व यूरिन कल्चर टेस्ट कर इसका कारण का पता करते हैं।

### इलाज

■ एक्यूट की स्थिति में 2-3 दिन तक एंटीबायोटिक दवा और क्रॉनिक यूटीआई की स्थिति में लो डोज में प्रोफाइलैक्सिस

■ गर्भावस्था के दौरान या डायबिटिक को यह समस्या है तो 2-3 हफ्ते तक दवा देते हैं।

### संक्रमण

गंदे अंडरगार्मेंट्स पहनने, साफ-सफाई के अभाव वाले टॉयलेट या गहों पर यूरिन करने से भी संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है। इसके अलावा दूषित भोजन व पानी

### मिर्ची

एक परात में बेसन, आटा, बारीक कटी हरी मिर्च, बारीक कटा हरा धनिया, कटी प्याज, नमक, तेल, और अजवाइन लें और अच्छी तरह मिलाएं। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए आठ गुंथें, यह न तो बहुत मुलायम हो और न बहुत सख्त। आटे को 10 मिनट के लिए ढक्कर रखें। गुंथे आटे को 8 बराबर हिस्सों में बाँटें और लोडिया बनाएँ। तवा गरम करें। जब तक तवा गरम हो रहा है, इस बीच एक लोई को सूखे आटे की मदद से तीन इंच व्यास के गोले में बेलें। रोटी को गरम तवे पर डालें, एक ओर पक जाने पर पलट दें। दूसरी ओर पक जाने के बाद, रोटी को चिमटे की मदद से मध्यम आँच पर दोनों तरफ से घुमाकर लाल सेक लें। मिर्ची रोटी के ऊपर घी/मखन लगाएँ। इसी तरह से सभी रोटी को बनाकर सेक लें। किसी भी दाल या सब्जी के साथ गर्म परोसें। टिप्पणी: अगर बिल्ली का चूल्हा है तो रोटी को तवे पर ही साफ कपड़े की मदद से सेका जा सकता है। इसके लिए कपड़े से रोटी को किनारे से दबाकर दोनों तरफ से लाल सेक लें।

### दाल पंचरतन

सारी दालों को लगभग दो घंटे के लिये गरम पानी में भिगोएं। इन्हें मिलाकर प्रेशर कुकर में नमक, हल्दी और डेढ़ कटोरी पानी के साथ तीन सौटी देने तक पकाएँ। तुरंत प्रेशर कुकर न खोलें। कढ़ाई में घी गर्म करें और जीरा, हींग का छीक लगाकर प्याज डाल दें। प्याज गुलाबी सुनहरी हो जाने पर टमाटर और थोड़ा सा नमक डालकर ढक दें और आँच धीमी कर दें। टमाटर गल जाने पर दाल डालें, चाट मसाला मिलाएँ और हरे धनिया से सजाकर परोसें। टिप्पणी: इस दाल में साबुत गरम मसाले का छीक अच्छा लगता है। इसके लिये दो बड़ी इलायची दो पते तेजपात, दस काली मिर्च और पाँच लौंग जीरे के साथ घी में डालें। यह छीक अन्य दालों में भी डाला जा सकता है।

### विविध

इन्सेलक्लेज कारगर नहीं होता था और ऐसी अधिकतर महिलाओं में गर्भपात होना तब भी जारी रहता था। लेकिन अब ऐसी महिलाओं के लिए हमने एक नई प्रक्रिया शुरू की है, जिसे लैप्रोस्कोपिक इनसर्कलेज कहा जाता है।

### अन्य लाभ

फाइनॉयड, पॉलिएप, सेटम या गर्भाशय में किसी भी प्रकार की अन्य शारीरिक समस्या होने के कारण होने वाले गर्भपात के अन्य मामलों का भी इलाज दूरबीन विधि से संभव है।

### यह है नवीनतम इलाज

लैप्रोस्कोपिक इनसर्कलेज के अंतर्गत गर्भाशय के मुँह को लैप्रोस्कोपी के जरिये ऊपर से बांध दिया जाता है। अध्ययनों से पता चलता है कि यह प्रक्रिया उन महिलाओं के लिए कारगर है, जिन्हें बार-बार गर्भपात होता है या जो महिलाएँ अपरिपक्व (निर्धारित अवधि से पहले) बच्चों को जन्म देती हैं।

## पुरुष हो जाएं सावधान, पेट पर जमा फैट से है जान का खतरा

# मोटापे से ज्यादा जानलेवा है पेट निकलना

अगर आप सोचते हैं कि सिर्फ मोटा होना ही नुकसानदेह है और शरीर में जमे थोड़े बहुत फैट से आपको कोई खतरा नहीं है तो आप गलत हैं। एक शोध में सामने

आया है कि पेट पर जमा फैट उतना ही खतरनाक है जितना कि पूरे शरीर पर। ऐसे में मोटापे से ज्यादा जानलेवा पेट बाहर निकलना हो सकता है। इससे पुरुषों को ज्यादा सावधान रहने कह जरूरत है।

जानकारी के मुताबिक शोध में पाया गया कि साधारण वजन वाले लोग जिनके पेट और कमर के पास ज्यादा फैट इकट्ठा होता है उन्हें जान का ज्यादा खतरा है

बजाए उनके जो पूरी तरह मोटे या ओवरवेट हैं।

यानि अगर आपके शरीर में फैट बराबर से हर अंग में बंटा है तो वह उतना खतरनाक नहीं है जितना कि सिर्फ पेट पर जमा फैट।

ऐसा होने पर पेट पर टायर बनने लगते हैं यानी फैट की पूरी मोटी परत दिखती है।

इससे कई बीमारियां हो सकती हैं जैसे कि याददाश्त कमजोर होना, मधुमेह, कैंसर और दिल की बीमारी।

मेरिका के मिनेसोटा में हुए इस शोध को 15000 लोगों पर आजमाया गया। इसे करने वाले डॉ प्रॉक्सिको लोपेज ने बताया कि इस पर जल्द से जल्द कदम उठाने की जरूरत है ताकि यह पता चल सके कि कुछ लोगों का पूरा शरीर फिट, लेकिन पेट के पास फैट क्यों जमा होता है। ऐसे लोगों के जल्दी मरने का खतरा होता है। पुरुषों में यह संभावना ज्यादा रहती है जबकि महिलाओं में उनसे थोड़ी कम लेकिन फिर भी असाधारण होती है।

15 हजार लोगों पर की रिसर्च



अगर आप सोचते हैं कि सिर्फ मोटा होना ही नुकसानदेह है और शरीर में जमे थोड़े बहुत फैट से आपको कोई खतरा नहीं है तो आप गलत हैं। एक शोध में सामने आया है कि पेट पर जमा फैट उतना ही खतरनाक है जितना कि पूरे शरीर पर। ऐसे में मोटापे से ज्यादा जानलेवा पेट बाहर निकलना हो सकता है। इससे पुरुषों को ज्यादा सावधान रहने कह जरूरत है।

## मां बन सकती हैं आप, अब नहीं होगा बार-बार गर्भपात

मां बनने की चाह रखने वाली महिला के लिए बार-बार गर्भपात होना एक बड़ी त्रासदी है। इस त्रासदी का असर पिता बनने की चाह रखने वाले वाले व्यक्ति पर भी पड़ता है, लेकिन लैप्रोस्कोपिक इनसर्कलेज प्रक्रिया कई कारणों से बार-बार गर्भपात होने की समस्या से निजात दिलाने में कारगर है।

### समस्या क्या है

गर्भपात एक ऐसी स्थिति है, जिसमें भ्रूण के ठीक तरीके से विकसित होने के पहले ही गर्भ अचानक गिर जाता है। गर्भावस्था के दौरान लगभग 22 से 25 प्रतिशत मामलों में गर्भपात होता है। उम्र बढ़ने से बार-बार गर्भपात का खतरा बढ़ सकता है। एक नजर कारणों पर गर्भपात हार्मोन संबंधी समस्याओं, संक्रमण या रक्त में थ्रॉम्बोफिलिया जैसी कुछ समस्याओं या आनुवांशिक विकृति आदि की वजह से हो सकता है। थ्रॉम्बोफिलिया की स्थिति में माँ के शरीर से बच्चे को सही मात्रा में रक्त की आपूर्ति नहीं हो पाती। वहीं संरचनात्मक (एनाटॉमिकल) समस्या के कारण भी गर्भपात हो सकता है।

गर्भपात के कुछ अन्य कारण हो सकते हैं...

### शारीरिक समस्याएं

- गर्भाशय में फाइब्रॉयड का होना।
- गर्भाशय की कैविटी में सेप्टम का होना।
- गर्भाशय में पॉलिएप - या किसी भी अन्य प्रकार की ग्रोथ होना।
- सरवाइकल अक्षमता की स्थिति में प्रसव

(डिलीवरी) के दौरान गर्भाशय मुख के खुलने की बजाय यह समय (बच्चे का कार्यालय पूरा होने से पहले) से पहले खुल जाता है। इस स्थिति में या तो गर्भपात हो सकता है या समय से बहुत पहले ही बच्चे के जन्म का खतरा बढ़ जाता है।

### परंपरागत उपचार

अतीत में इन महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान गर्भाशय के मुँह (वेजाइनल इनसर्कलेज) से नीचे टांका लगाकर इलाज किया जाता था। दुर्भाग्य से यह प्रक्रिया खतरों से पूरी तरह मुक्त नहीं थी। ऐसे ज्यादातर मामलों में वेजाइनल

इन्सेलक्लेज कारगर नहीं होता था और ऐसी अधिकतर महिलाओं में गर्भपात होना तब भी जारी रहता था। लेकिन अब ऐसी महिलाओं के लिए हमने एक नई प्रक्रिया शुरू की है, जिसे लैप्रोस्कोपिक इनसर्कलेज कहा जाता है।

### अन्य लाभ

फाइनॉयड, पॉलिएप, सेटम या गर्भाशय में किसी भी प्रकार की अन्य शारीरिक समस्या होने के कारण होने वाले गर्भपात के अन्य मामलों का भी इलाज दूरबीन विधि से संभव है।

### यह है नवीनतम इलाज

लैप्रोस्कोपिक इनसर्कलेज के अंतर्गत गर्भाशय के मुँह को लैप्रोस्कोपी के जरिये ऊपर से बांध दिया जाता है। अध्ययनों से पता चलता है कि यह प्रक्रिया उन महिलाओं के लिए कारगर है, जिन्हें बार-बार गर्भपात होता है या जो महिलाएँ अपरिपक्व (निर्धारित अवधि से पहले) बच्चों को जन्म देती हैं।

## रेसिपी



### विधि

एक परात में बेसन, आटा, बारीक कटी हरी मिर्च, बारीक कटा हरा धनिया, कटी प्याज, नमक, तेल, और अजवाइन लें और अच्छी तरह मिलाएं। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए आठ गुंथें, यह न तो बहुत मुलायम हो और न बहुत सख्त। आटे को 10 मिनट के लिए ढक्कर रखें। गुंथे आटे को 8 बराबर हिस्सों में बाँटें और लोडिया बनाएँ। तवा गरम करें। जब तक तवा गरम हो रहा है, इस बीच एक लोई को सूखे आटे की मदद से तीन इंच व्यास के गोले में बेलें। रोटी को गरम तवे पर डालें, एक ओर पक जाने पर पलट दें। दूसरी ओर पक जाने के बाद, रोटी को चिमटे की मदद से मध्यम आँच पर दोनों तरफ से घुमाकर लाल सेक लें। मिर्ची रोटी के ऊपर घी/मखन लगाएँ। इसी तरह से सभी रोटी को बनाकर सेक लें। किसी भी दाल या सब्जी के साथ गर्म परोसें। टिप्पणी: अगर बिल्ली का चूल्हा है तो रोटी को तवे पर ही साफ कपड़े की मदद से सेका जा सकता है। इसके लिए कपड़े से रोटी को किनारे से दबाकर दोनों तरफ से लाल सेक लें।

## मिर्ची रोटी

### सामग्री

(8 मिर्ची रोटी के लिये)

1 प्याला बेसन, 1/2 प्याला आटा, 1-2, बारीक कटी हरी मिर्च, 2 बड़ा चम्मच हरा धनिया बारीक कटा, 1/4 छोटा चम्मच नमक, 1/2 छोटा चम्मच अजवाइन, 2 छोटा चम्मच तेल, 2-4 बड़ा चम्मच प्याज बारीक कटा (वैकल्पिक), 1/4 प्याला पानी (या आवश्यकतानुसार), घी/मखन रोटी पर लगाने के लिए

### विधि

एक परात में बेसन, आटा, बारीक कटी हरी मिर्च, बारीक कटा हरा धनिया, कटी प्याज, नमक, तेल, और अजवाइन लें और अच्छी तरह मिलाएँ। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए आठ गुंथें, यह न तो बहुत मुलायम हो और न बहुत सख्त। आटे को 10 मिनट के लिए ढक्कर रखें। गुंथे आटे को 8 बराबर हिस्सों में बाँटें और लोडिया बनाएँ। तवा गरम करें। जब तक तवा गरम हो रहा है, इस बीच एक लोई को सूखे आटे की मदद से तीन इंच व्यास के गोले में बेलें। रोटी को गरम तवे पर डालें, एक ओर पक जाने पर पलट दें। दूसरी ओर पक जाने के बाद, रोटी को चिमटे की मदद से मध्यम आँच पर दोनों तरफ से घुमाकर लाल सेक लें। मिर्ची रोटी के ऊपर घी/मखन लगाएँ। इसी तरह से सभी रोटी को बनाकर सेक लें। किसी भी दाल या सब्जी के साथ गर्म परोसें। टिप्पणी: अगर बिल्ली का चूल्हा है तो रोटी को तवे पर ही साफ कपड़े की मदद से सेका जा सकता है। इसके लिए कपड़े से रोटी को किनारे से दबाकर दोनों तरफ से लाल सेक लें।



### विधि

सारी दालों को लगभग दो घंटे के लिये गरम पानी में भिगोएं। इन्हें मिलाकर प्रेशर कुकर में नमक, हल्दी और डेढ़ कटोरी पानी के साथ तीन सौटी देने तक पकाएँ। तुरंत प्रेशर कुकर न खोलें। कढ़ाई में घी गर्म करें और जीरा, हींग का छीक लगाकर प्याज डाल दें। प्याज गुलाबी सुनहरी हो जाने पर टमाटर और थोड़ा सा नमक डालकर ढक दें और आँच धीमी कर दें। टमाटर गल जाने पर दाल डालें, चाट मसाला मिलाएँ और हरे धनिया से सजाकर परोसें। टिप्पणी: इस दाल में साबुत गरम मसाले का छीक अच्छा लगता है। इसके लिये दो बड़ी इलायची दो पते तेजपात, दस काली मिर्च और पाँच लौंग जीरे के साथ घी में डालें। यह छीक अन्य दालों में भी डाला जा सकता है।

## दाल पंचरतन

### सामग्री

50 ग्राम छिलके वाली मूंग की दाल, 50 ग्राम मसूर की दाल, 50 ग्राम चने की दाल, 50 ग्राम उड़क की दाल, 50 ग्राम अरहर या तुअर दाल, एक प्याज-टमाटर बारीक कटा हुआ। 4 बड़े चम्मच देसी घी, आधा छोटा चम्मच जीरा, चुटकीभर हल्दी, चुटकी भर हींग, लाल मिर्च, चाट मसाला, नींबू और नमक स्वादानुसार हरा धनिया बारीक कटा हुआ।