



संपादकीय

जब खबरें बनती हैं हथियार

युद्ध का समय हमेशा से मानव इतिहास का सबसे तनावपूर्ण और संवेदनशील दौर रहा है। जब दो देशों के बीच टकराव चरम पर होता है, तब सिर्फ हाथियारों की ही नहीं, बल्कि सूचनाओं की ही लाइंग लड़ी जाती है। यह स्थिति विशेष रूप से भारत और पाकिस्तान जैसे पड़ोसी देशों के बीच युद्ध के समय अत्यंत जटिल हो जाती है।

यह प्रोपोंडा क्यों खतरनाक है?

युद्ध के दौरान फैलाई गई झूठी खबरें न केवल सैनिकों और आम नगरिकों की सुधार करती हैं, बल्कि समाज में भय और नफरत का भी प्रसार करती है। वह न केवल जनता की भासनाओं को भड़काती है, बल्कि सच्चाई की नींव को भी कमज़ोर करती है। कई बार युद्ध के मैदान से बहुत दूर खैरे लोग भी इन झूठी खबरों के शिकार बन जाते हैं और इससे गाझ़ की एकता और संरक्षण को भारी शक्ति पहुंचती है।

इतिहास के सबक

1965, 1971 और कारागिल युद्ध के दौरान भी दोनों देशों ने प्रोपोंडा का भरपूर उत्तराधीन गया था। पाकिस्तान ने 1965 में अपने 'अंगेशन जिग्नालर्ड' को लोकर भारतीय लेने में असंगोद फैलाने की कोशिश की थी, जबकि 1971 के युद्ध में भारत ने रेडियो और स्प्रिंग मीडिया के जरिए अपने रेसिनों और जनता में आभाविश्वास बनाना रखा। कारागिल युद्ध में भी फॉर्जी तस्वीरें और विकृत अंकें देनों और साझा किए गए थे।

कैसे फैलते हैं प्रोपोंडा?

आज की डिजिटल दुनिया में सोशल मीडिया, वॉट्सऐप, यूट्यूब और फेक न्यूज़ वेबसाइट्स के जरिए अफवाहें तेजी से फैलती हैं। फॉर्जी मीडियों, फोटोशॉप को गई तस्वीरें और झूठे दावे की बढ़ती घटनाओं को तोड़-प्रोड़कर प्रस्तुत कर सकते हैं। ऐसे में एक साधारण व्यक्ति के लिए वह एकान्मान मुश्किल हो जाता है कि क्या सच है और क्या झूट।

जिम्मेदार नागरिकों की भूमिका

युद्ध के समय एक जागरूक और जिम्मेदार नागरिक होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। हमें हर सूचना को बिना जाचे-परखे साझा करने से बचना चाहिए। विश्वसनीय समाचार यात्रों पर ही भरोसा करें और हर खबर की पुष्टि करें। अगर कोई संदेश वा वीडियो संदिग्ध लगे, तो उसे आगे न बढ़ाएं।

प्रोपोंडा की मनोवैज्ञानिक चालें

प्रोपोंडा का असर केवल सूचना पर ही नहीं, बल्कि लोगों के मानसिक ढांचे पर भी पड़ता है। युद्ध के दौरान डर, असुख और धृणा जैसी भावनाओं को अधिकतम लाभ उठाया जाता है। वह न केवल समाज को विभाजित करता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी गंभीर असर डालता है।

सरकार और मीडिया की जिम्मेदारी

सरकार और मीडिया की भी जिम्मेदारी बनती है कि वे जनता को स्टोक और प्रमाणिक जानकारी तक पहुंचाएं। प्रेस की स्वतंत्रता का समर्पण करते हुए, झूठी खबरों और प्रोपोंडा के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जानी चाहिए। मीडियों को भी यह समझना चाहिए कि उनकी जिम्मेदारी केवल खबर देना ही नहीं, बल्कि खबर की सच्चाई को बनाए रखना भी है। अज जब सूचनाएं में फैलती हैं, तब डिजिटल साक्षरता की महत्वात्मकता और झूठी खबरों की पहचान कर सकते हैं और उन्हें कैसे रोका जा सकता है। इसके लिए स्कूलों, कालेजों और समुदायिक केंद्रों में नियमित प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाए जाने चाहिए।



डॉ घणश्याम बादल

“खैर, आशा के विपरीत यह संघर्ष 4 दिन चला और इस संघर्ष का नतीजा स्वर्ण मंदिर परिसर से ट्रूकों में भरी हुई लाशों के रूप में बाहर आया।

। तब अंदेशा यह भी लगाया गया था कि स्वर्ण मंदिर से जिस प्रकार से

काला धुएँ ऊपर उठकर आया था।

उससे यह आशका लाली थी की स्वर्ण

मंदिर परिसर के अंदर भी

आतंकवादियों ने अपने मृतक साथियों

को जलाया था। अंतिम दिन अकाल

तख्त के गर्भगृह से जनरल सिंह

भिंडरावाला, शाह बेग, बाई अमरीक

सिंह समेत किंतने ही लोगों की लाश

मिली। अभियान के दौरान किसी

प्रकार से अपने किंतने ही सैनिक

शहीद होने के बाद भी सेना के जवान

उस समय के अकाल तख्त के

जथेदार गुरुचरण सिंह टोहरा, संत

हरवंद सिंह लौगीवाल एवं बीती

अमृतकौर को किसी प्रकार से बाहर

निकालने में सफल हो गए थे

”

इस समय देशभर में ही नहीं अपितु विदेशों में भी भारत सरकार तथा सेना द्वारा लांच किए गए और अंगेशन सिंदूर की धमक है। आतंकवाद के विरुद्ध भारतीय सेना ने जिस तरह का शाये एवं पराक्रम तथा सरकार ने जो कि कूर्ता दिखाई है वह प्रशंसनीय होने के साथ-साथ सबसे चर्चित बिंदुओं में से एक है।

लेकिन ऐसा नहीं है कि भारत में पहली बार आतंकवाद पर इतना बड़ा प्रहर किया हो आजादी के समय से ही भारत के कभी प्रत्यक्ष तो कभी परोक्ष आतंकवाद एवं उग्रवाद का सामना करना पड़ा है और हर बार उसका फन कुचला भी गया है।

अब से ठीक 41 साल पहले 3 जून 1984 की भारत की संप्रभुता के खिलाफ खड़े हुए उग्रवादी आंदोलन को कुचलने औपरेशन ब्लू स्टार लॉन्च किया गया था।

इस अंगेशन में स्वर्ण मंदिर परिसर में भारतीय सरकार के आंदोलनों के अनुसार 493 उग्रवादी मारे गए थे तथा सेवा के 83 जवान भी शहीद हुए थे जबकि दूसरे स्थोत लगभग 500 शहीद हुए एवं इससे कहीं अधिक तावादियों के मारे जाने की तरह तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे।

तब सिख धर्म पर एक धार्मिक दृष्टिकोण से जवान के पंजाब देश विदेशी और सिखों को अलग-अलग बताया जाने लगा था और जब 1980 में इंदिरा गांधी के सक्ता में लॉटेन पर ये तत्व और भी उग्र हो गए तब अफवाहों की मानें तो केंद्र सरकार के लिए राष्ट्रपति भी गैरियां और अनुशासन पहले ही कर दी थीं। राज्य में कफ्तार लगा दिया गया था और जब 1980 में इंदिरा गांधी के सक्ता में लॉटेन पर एक अंदर तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे थे।

तब सिख धर्म पर एक धार्मिक दृष्टिकोण से जवान के पंजाब के नाम से जाना गया था। अंदर तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन की योजना के बावजूद रहे थे।

रोका जा सकता था और अंगेशन के नाम में 40 महीने बाद ही इंदिरा गांधी के सक्ता में लॉटेन पर एक अंदर तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन के नाम से जाना गया था। जब वह दौर था जब पूरी तरफ तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन के नाम से जाना गया था।

रोका जा सकता था और अंगेशन के नाम में 40 महीने बाद ही इंदिरा गांधी के सक्ता में लॉटेन पर एक अंदर तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन के नाम से जाना गया था। जब वह दौर था जब पूरी तरफ तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन के नाम से जाना गया था।

इंदिरा गांधी 1977 की हार का स्वाद चखने के बाद 1980 में सत्ता में लौटी थी और फिर हारने के बावजूद भी आतंकवादियों ने समर्पण करने के बावजूद भी आंदोलन के नाम से जाना गया था। इनमें हुए विभाजन के बादता तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन के नाम से जाना गया था।

जब वह दौर था जब पूरी तरफ तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन के नाम से जाना गया था। जब वह दौर था जब पूरी तरफ तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन के नाम से जाना गया था।

जब वह दौर था जब पूरी तरफ तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन के नाम से जाना गया था। जब वह दौर था जब पूरी तरफ तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन के नाम से जाना गया था।

जब वह दौर था जब पूरी तरफ तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन के नाम से जाना गया था। जब वह दौर था जब पूरी तरफ तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन के नाम से जाना गया था।

जब वह दौर था जब पूरी तरफ तख्त के गर्भगृह से उत्तर तक रहे हुए भारत विभाजन के नाम से

न्यूज़ पलैश

नहर में मिला इकलौते बेटे का शव, तीन दिन से था लापता

टीम एक्शन इंडिया

राजकुमार प्रिंस

करनाल। शहर के रामनगर इलाके में तीन दिन से लापता युवक ललित का शव पिंचिलिया हड्डे से बरामद हुआ। 22 साल का ललित परिवार का इकलौते बेटा था, जिसने पिंचि को कंदेवरानथ रामसदी में खेने के बाद घर की जिम्मेदारीय संभाली थी। मां का कहा है कि ललित खुद नहर में नहीं डूब सकता, उसके दोस्तों ने कुछ किया है, योंके मेरे बेटे को तेराना ही नहीं आता था। रामनगर का रहने वाला ललित पीवीसी फिटिंग का काम करता था। 27 मई को वह खौंडा के रहने वाले दोस्त मनोज की बाइक लेकर गया था। 28 मई को जब मनोज ने उससे बाइक के लिए फोन किया तो ललित ने उसे शाम को डूबारी नहर पर बुलाया। मनोज वहाँ पहुंचा तो देखा कि ललित अपने दोस्तों भरत, साहिल, मुझ और अन्य के साथ शराब पी रहा था। मनोज ने करीब आधे घंटे तक उसका इंतजार किया, ललित ललित बाइक लीटोने नहीं आया।

ललित ने मनोज को फोन कर कहा कि वह 10 मिनट में मिलेगा, लेकिन उसके बाद उसने न फोन उड़ाया और न मिला। अपने दिन मनोज की बाइक नहर किनारे लावरिस्स हालत में मिली, लेकिन न ललित का कोई सुराग लगा और न ही उसके दोस्तों का। इसके बाद ललित की मां ने उरुत गोताखारा प्रगति सिंह को बुलाया। टीम ने लालार चूंच अधियान चलाया और आज तीन दिन बाद पिंचिलिया हड्डे पर ललित का शव बरामद किया गया।

ललित की मां का कहा है कि उसके दोस्तों ने डूबोया है। ललित को तेराना नहीं आता था, वह नहर में क्यों उतरा? मैंने पांडोस में रहने वाले भारत को भी कॉल किया था और उससे अपने बेटे के बारे में पूछा था तो उसने साफ़ मना कर दिया था कि उसे ललित के बारे में कुछ भी नहीं पता था। लेकिन जब ललित का दोस्त मनोज ललित से बाइक लेने नहर पर पहुंचा था तो उसने साहिल, भरत और मुझ के साथ ललित के साथ देखा था। ऐसे में पूरे शक कि इन्हीं लोगों ने ललित के साथ कोई वारदात की है। जांच अधिकारी गोताखारा प्रगति सिंह ने बताया कि शव को कफ्बे में लेकर पांडोस टैक्सी के लिए कलमा वाला मेडिल कर्ट भेजा गया है। युकु के दोस्तों की तलाश की जा रही है। उनके मिलने के बाद ही साफ़ होगा कि ललित की मौत कैसे हुई। पांडोस टैक्सी का इंतजार है।

नशा मुक्ति अभियान के तहत स्कूली बच्चों ने निकाली जागरूकता रैली



नूह मेवात (लियाकत अली) : शनिवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पिंचिवां के छात्रों द्वारा नशा मुक्ति अभियान को सफल बनाने के उद्देश्य से जागरूकता रैली निकाली गई। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय प्रगति से शुरू हुई रैली नामीना - पुनर्जान मुख्य मार्ग पर हुए हो करीब 1 किलोमीटर की यात्रा स्कूल प्रांगण में आकर ही समाप्त हुई। इस दौरान छात्रों ने हाथों में स्तोमण लिये हुए पोस्टर व बैनर इत्यादि लेकर लोगों को जागरूक किया। इस दौरान बच्चों ने नशा छोड़ने के लिए भी बनाई।

इस जागरूकता रैली को सफल बनाने के लिए स्थानीय थाना प्रबंधक सुमाधुर चंद व उनकी टीम का सराकीय योगदान रहा। इसके अलावा जिला नशा मुक्ति टीम के सदस्य वरिष्ठ पत्रकार कामियां खान, सदस्य इलान इलान समाजसेवी के अलावा शहर के गर्वल रस्ते पर एक्टर कामियां खान, सदस्य प्रगति प्रसिद्ध वाल पिंचिवां के अलावा कर्स व असापान के गांव के गणपाता लोगों ने भाग लेकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। इस अवसर पर सुमाधुर चंद व आपसी सहयोग और अंतिम भूमिका भी लगायी गयी। अब 2029 में अंडरस्ट्रीलिया के पर्यंत में प्रतिशेषिता आयोजित होगी।

सबसे खास बात यह है कि नशा मुक्ति अभियान को आगे बढ़ा रहे एसपीओ उमर मोहम्मद ने जब स्कूल में बच्चों को नशे के प्रति जागरूक किया तो कुछ बच्चों ने अपने परिवार में अभियानकों के नाम भी नोट कराए ताकि उनका नशा समय रहते छुड़वाया जा सके।

डीआईपीआर और कार्यालय में 22 साल सेवाएं देने उपरांत हुए एमबीपी धर्मपाल हुए सेवानिवृत्त

टीम एक्शन इंडिया

सोनीपत

22 साल से अधिक बच्चों तक समर्पित सेवाएं देने के पश्चात जिला सूचना एवं जन संपर्क अधिकारी कार्यालय में कार्यवर्त सदस्य भजन पार्टी (एमबीपी) धर्मपाल 30 मई को सेवानिवृत्त हुए। जिन्हाँने एक्टर समाज में सेवानिवृत्त हुए। जिन्हाँने एक्टर समाज के अधिकारी व कार्यालय से अधिक बच्चों नेरन्द्र दहिया तथा अन्य अधिकारी व कर्मचारियों ने सेवानिवृत्त हुए। एमबीपी को बहेतरीन जीवन की शुभा विद्या दी गई। इस दौरान किसानों को खेती से जड़ी जानकरियां, तकनीक, एवं सरकारी योजनाओं के बारे में अवधारण कराया गया। इस दौरान किसानों के क्षेत्रीय निदेशक ने जिला संस्थान के बीच जो जागरूकता रैली निकाली गई। इस दौरान बच्चों को सेवानिवृत्त पर



बधाई देते हुए कहा कि उन्होंने जिस प्रकार अपने सेवाकाल में पूरी जिम्मेदारी से कार्य करते हुए सकरकार की योजनाओं के प्रति लोगों को जागरूक करने का कार्य किया है जो अपने आम में कारितों तक तारीफ है। उन्होंने सेवानिवृत्त एमबीपी को सम्मानित

करते हुए भगवान से उनके स्वस्थ जीवन की कामना की। उन्होंने कहा कि धर्मपाल अपनी दूसरी जीवन के प्रति लोगों को जागरूक करने का कार्य किया है जो अपने आम में कारितों तक पहुंचाने में होशेशा अहम भूमिका निभाते हुए कार्य किया है। दोनों ही पक्ष जीवन की अपना बता रहे हैं।

विकसित कृषि संकल्प अभियान के अंतर्गत कृषक जागरूकता शिविर का आयोजन

टीम एक्शन इंडिया

राजकुमार प्रिंस

करनाल। विस्तार शिक्षा संस्थान नीलोखेड़ी, राट्टीघार डेवरी अनुसंधान संस्थान करनाल, भारतीय गेहूं एवं जौ अनुसंधान संस्थान एवं कृषि विज्ञान केंद्र करनाल के संयुक्त त्वायालय में विकसित कृषि संकल्प

अभियान के अंतर्गत ग्राम शामगढ़ में एक दिवसीय कृषि संकल्प कार्यालय बद्रा मिलकर 29 मई से 12 जून तक विकसित कृषि संकल्प अभियान चलाया जा रहा है। इसी के तहत कृषि विशेषज्ञों ने किसानों को जागरूक किया। इस दौरान किसानों को चौथीय चरण सिंह दिवस के लिए अनेक प्रश्नों को उत्तर दिया।

सहायक प्रोफेसर डॉ. जसविंदर कौर ने भी किसानों को संबोधित करते हुए उन्नत कृषि तकनीकों, जल प्रबंधन, और मृदा स्वास्थ्य के बारे पर क्रांति किया। इसके साथ-साथ अभियानों को एक विशेषज्ञ करना चाहिए।

विकास शिक्षा संस्थान के क्षेत्रीय निदेशक डॉ. सत्यकाम मलिक ने भी जागरूकता रैली का आयोजन किया। इस दौरान किसानों को जागरूक किया गया। इस दौरान किसानों ने जागरूकता रैली को जीवन की शुभा विद्या दी।



उन्होंने बताया कि विशेषज्ञालय के कूलपति प्रो. डॉ. आर. कम्बोज के कृषि संस्थान ने उत्तराधिकारी ने जिला कामियां दी। उन्होंने कहा कि विशेषज्ञालय के कृषि संस्थान के कृषि विशेषज्ञों को उत्तराधिकारी ने जिला कामियां दी।

विकसित कृषि संकल्प अभियान के क्षेत्रीय निदेशक डॉ. सत्यकाम मलिक ने जागरूकता रैली का आयोजन किया।

विकसित कृषि संकल्प अभियान के क्षेत्रीय निदेशक डॉ. सत्यकाम मलिक ने जागरूकता रैली का आयोजन किया।

उन्होंने कहा कि विशेषज्ञालय के कृषि संस्थान के कृषि विशेषज्ञों को उत्तराधिकारी ने जिला कामियां दी।

उन्होंने कहा कि विशेषज्ञालय के कृषि संस्थान के कृषि विशेषज्ञों को उत्तराधिकारी ने जिला कामियां दी।

उन्होंने कहा कि विशेषज्ञालय के कृषि संस्थान के कृषि विशेषज्ञों को उत्तराधिकारी ने जिला कामियां दी।

उन्होंने कहा कि विशेषज्ञालय के कृषि संस्थान के कृषि विशेषज्ञों को उत्तराधिकारी ने जिला कामियां दी।

उन्होंने कहा कि विशेषज्ञालय के कृषि संस्थान के कृषि विशेषज्ञों को उत्तराधिकारी ने जिला कामियां दी।

उन्होंने कहा कि विशेषज्ञालय के कृषि संस्थान के कृषि विशेषज्ञों को उत्तराधिकारी ने जिला कामियां दी।

उन्होंने कहा कि विशेषज्ञालय के कृषि संस्थान के कृषि विशेषज्ञों को उत्तराधिकारी ने जिला कामियां दी।

उन्होंने कहा कि विशेषज्ञालय के कृषि संस्थान के कृषि विशेषज्ञों को उत्तराधिकारी ने जिला कामियां दी।

उन्होंने कहा कि विशेषज्ञालय के कृषि संस्थान के कृषि विशेषज्ञों को उत्तराधिकारी ने जिला कामियां दी।

उन्होंने कहा कि विशेषज्ञाल



केला कैलोरियों का भंडार

बच्चों को केला बहुत भाता है जानते हैं क्यों, क्योंकि बच्चों को केले की मीठी सॉफ्टनेस पसंद होती है। आपने देखा होगा कि बच्चे अधिकांश सॉफ्ट चीजें ही लाईक करते हैं। चाहे वो खाने में हो या फिर किसी और चीज़ में। वैसे भी बच्चे कोमल होते हैं तो उनके लिए जाहिर हा कुदरत ने भी कुछ चीजें कोमल ही बनाई हैं। इसलिए केला बच्चों से लेकर बड़ों तक फायदा ही देता है। केला विटामिन, प्रोटीन व अन्य पोषक तत्वों से भरपूर है। केले में थाइमिन, रिबोफ्लेविन, नियासिन और फॉल्क एसिड के रूप में विटामिन ए और बी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है। इसके अलावा केला ऊर्जा का सबसे अच्छा स्रोत माना जाता है। दरअसल केले में विटामिन सी विटामिन ए पोटाशियम और विटामिन बी-6 होता है। केला मैनोशियम का अच्छा स्रोत है, इसलिए यह बहुत जल्दी पच जाता है और आपके मेटार्बॉलिज्म को दुरस्त रखता है।

केले से मिलने वाले अन्य फायदे

ऊर्जा का स्रोत : केला ऊर्जा का बहुत अच्छा स्रोत माना गया है, इसमें औसतन 105 कैलोरी पाई जाती है जो शरीर को किसी भी प्रकार की कमज़ोरी से बचाती है। अगर आप व्यायाम करने के बाद थक जाते हैं, तो तुरंत एक केला खा लीजिए। यह रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ा कर आपको शक्ति देता है।

मांसपेशियों में होने वाली ऐंठन से बचाता है : कभी-कभी कमज़ोरी का बहुत ज्यादा मेहनत करते हैं जिसके बजह से रात में पैरों में ऐंठन होने लगती है, इससे बचने के लिए केला खाएं। इसमें मैनोशियम और पोटाशियम की अच्छी मात्रा पाई जाती है जो आपके पैरों में होने वाली ऐंठन से बचाती है।

ब्लड प्रेशर नियंत्रित करता है : केले में पोटाशियम की मात्रा अधिक होती है और सेडियम की मात्रा बहुत कम होती है जिसकी बजह से यह आपके ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है। यह आपके शरीर में पानी की कभी-कभी नहीं होने देता और आपके शरीर को दिल के दौरे और स्ट्रोक से बचाता है।

केले से ऐसिडिली कम होती है : केले में ऐसे बहुत से तत्व पाए जाते हैं जो अम्लता यानि ऐसिडिली से बचाते हैं।

यह आपके पेट में अंदरूनी परत चढ़ा कर अलसर जैसी बीमारियों से बचाता है। कब्ज को ढूँ करता है : केले में फाइबर पाया जाता है, जिससे पाचन किया मजबूत बनती है। गैस्ट्रिक की बीमारी वाले लोगों के लिए केला बहुत प्रभावशाली उपचार है।

वे लोग जिन्हें कब्ज की शिकायत रहती हैं, उन्हें केला खाना चाहिए।

दस्त से बचाता है : डायरिया की वजह से आपके शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जिससे कमज़ोरी होने लगती है। केले में पोटाशियम काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इस लिए केला खाने से दस्त से बचा जा सकता है।

केले में प्रोबायोटेक तत्व पाएं जाते हैं : केले में एकओएस के तत्व पाए जाते हैं, जो आंतों में गुणकारक जीवाणु का विकास कर के आपको पेट से जुड़ी बीमारियों से बचाता है।

केला खाने से अच्छी नींद आती है : केले में ट्रीप्टोफेन बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है जो सेरोटोनिन में बदल कर आपके मूड को अच्छा और एकाग्रता के स्तर को बढ़ाता है। जिससे आपको अच्छी नींद आती है।

अब खाने के साथ आप बातल भी खा जाएं

नई दिल्ली। फास्टफूड नेटवर्क संचालित करने वाली एक कंपनी ने पर्यावरण हितैषी पैकेजिंग पर जोर देते हुए अपने उत्पादों को खाने योग्य राइस बातल में परोसने का परीक्षण शुरू किया है कंपनी ने कहा कि बैंगलुरु स्थित उसके दो रेस्टरां में इस बातल का परीक्षण बृहस्पतिवार से शुरू हुआ। यह 04 मई तक चलेगा। यदि यह प्रयोग सफल



इस बातल में शाकाहार और मांसाहार दोनों परोसे जा सकते हैं

इस बातल की शुरुआती कीमत 89 रुपए है

रहा तो इसका विस्तार दुनिया में भी किया जाएगा। इस बातल में शाकाहार और मांसाहार दोनों परोसे जा रहे हैं। इसकी शुरुआती कीमत 89 रुपए है। कंपनी ने कहा कि खाने योग्य यह राइस बातल प्लास्टिक

बातल की जगह दिया जा रहा है। यह टॉरटिला से तैयार किए गए हैं। कुरुकुरे टॉरटिला से निर्मित यह बातल खाने योग्य है और पूरी तरह से बायो डिग्रेडेबल भी है। कंपनी अपने स्टोर में ही टॉरटिला आटे से ताजा बातल तैयार कर रही है। कंपनी के प्रबंध निदेशक राहुल शिंदे ने कहा कि सामाजिक और पर्यावरण की दृष्टि से जिमेदार कंपनी होने के नाते वह कियारी और दीर्घालिक समाधानों की तलाश कर रही है। कंपनी के देश में 31 शहरों में 300 से अधिक स्टोर हैं। इसी तरह से पूरी दुनिया के 130 देशों में 19 हजार से अधिक स्टोर हैं।

नौकरी से बाहर किया तो विमान के कर दिए टुकड़े

रूस। बात जब नौकरी की हो तो इंसान अपनी नौकरी बचाने के लिए हर संभव प्रयार करता है परं जब बात नहीं बचती तो युस्सा आना लायझी है। यही हुआ इस कर्मचारी के साथ यहां की एक विमान कंपनी में काम करने वाले एक कर्मचारी को जब नौकरी से निकाल दिया गया तो उसने डिगर से विमान ही तोड़ डाला। ये व्यक्ति रूसी एयरलाइन “यूटीएयर” में काम करता था। जैसे ही उसे बताया गया कि कंपनी को उसकी जरूरत नहीं है, वह युस्से में आ गया और उसने डिगर से विमान की कॉकपिट पर कई बार बार किए जिससे उसमें बड़ा सा छेद हो गया। ये विमान तीन ईंजिनों वाला था। ये विमान बेकार हो चुके थे।

टाईम पास

लॉफिंग मि जॉन

पती शराबी पति के शराब के अवगुण बताते हुए कह रही है, शराब एक धीमा जहर है। जो धीरे-धीरे मात्र की ओर से जाता है।

टीक है, इधर मरने की किसे जल्दी पड़ी है। पति इत्मिनान से बोला

नवविवाहित बंतो—अगर मैं कभी मोटी हो जाऊंगी तब भी तुम मुझे ऐसे ही चाहते रहोगे।

बता—हरगिज नहीं, मैंने सिर्फ बरे दिनों में साथ रहने का वचन दिया है। मोटे पतले की कोई बात तय नहीं हुई थी।

पति: ‘हमारे पड़ोस में नए डॉक्टर रहने आए हैं, हमें उनसे मेल बढ़ाना चाहिए। क्या पता कब काम आ जाए?’

पति: ‘उनसे काम तो मरने के बाद ही पड़ेगा।’

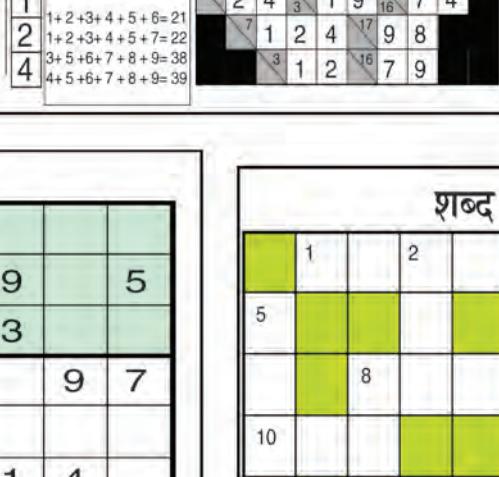
पति: ‘क्यों?’

पति: ‘वह तो सिर्फ पोस्टमॉर्टम करते हैं।’

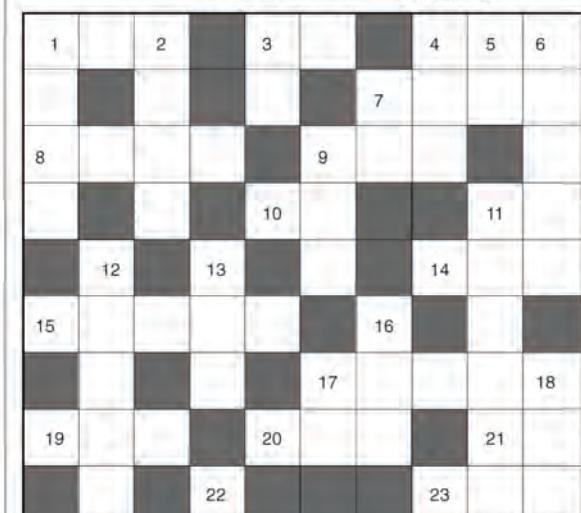
फौजा सिंह—डॉक्टर साहब, मेरी पती का शरीर बुखार से आग हो गया है।

पति: ‘फौजन नम्बर बताता है।’

काकुरो पहली - 4071



फिल्म वर्ग पहली- 4071



वार्षे से दायें:-

1. 'गह बनी खद मंजिल' गीत वाली विस्तीर्ण, बहीड़ा की फिल्म-३
2. शाहबद, विवेक, जुही की फिल्म-४
3. धर्मेन्द्र, माता सिन्दुकी 'गीत वाली' फिल्म-२
4. कमलों तो मिलों की फिल्म-३
5. फिल्म 'पर्वती' में जितेंद्र के साथ नायिका की फिल्म-२
6. शहबाद, किंग, तव्वी, रीता की फिल्म-५
7. सौन, सुषिठा सन की 'कोई देव रहा था' द्वारा की नायिका फिल्म-२
8. 'डॉक तुम पास ना आ' गीत वाली फिल्म-३
9. अमिताभ, राजेश खन्ना, शमील की फिल्म-२,१,३
10. अश्रुकुमार, माधुरी दीक्षित की 'दुनिया में दूर जा रहा है' गीत वाली फिल्म-३
11. यजुराम, शशीराम, अनिलकुमार, देवी, देवा नायिका की फिल्म-२
12. अमिताभ, राजेश खन्ना, शमील की फिल्म-३
13. योगजपूर, योगजपूर की 'योगा की धींगा भांगा है' गीत वाली फिल्म-२
14. योगेन्द्र, राजेश खन्ना, शमील की 'योगा की धींगा भांगा है' गीत वाली फिल्म-३
15. योगेन्द्र, राजेश खन्ना, शमील की 'योगा की धींगा भांगा है' गीत वाली फिल

कानून के शासन में वादकारी का भी महत्व: योगी

■ मुख्यमंत्री ने हाईकोर्ट परिसर में 680 करोड़ से बने अधिकारा चैबर्स व पार्किंग भवन के उद्घाटन समारोह को किया संबोधित ■ हर विपरीत परिस्थिति ने न्याय की जटोजेहद करते दिखते हैं अधिकारा: मुख्यमंत्री

टीम एक्शन इंडिया
प्रयागराज़ मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने भारत के मुख्य न्यायाधीश न्यायमंत्री भूषण रामकृष्ण गवर्ड की मौजूदी में शनिवार को हाईकोर्ट परिसर में 680 करोड़ से बने अधिकारा चैबर्स व पार्किंग भवन के उद्घाटन समारोह को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने 2017 में

प्रधानमंत्री ने नेतृत्व में द्वारा इलाहाबाद उच्च न्यायालय में आयोजित कार्यक्रम को याद करते हुए बताया कि तब पीएम ने कहा था कि सुशासन की पहली शर्त रुल ऑफ लो है।

सीएम ने कहा कि कानून के शासन में बार-बंच के साथ ही वादकारी का महत्व भी उत्तरा ही है। सीएम ने अधिकाराओं का दर्द बताया कि वादकारी के नीचे बैठने के साथ ही



अधिकारा हर विपरीत परिस्थिति में कार्य करते हुए न्याय की जटोजेहद करते दिखते हैं। आधुनिक भारत के धर्म, ज्ञान व न्याय की भूमि के रूप में देश-दुनिया का ध्यान आकर्षित करता है प्रयागराज मुख्यमंत्री ने कहा कि आज का दिन गौरवमयी है। आज लोकताता अदिल्याबाई होल्कर की 300वीं जयंती है। यह वर्ष भारत के सर्वधान को लागू होने का अमृत महोत्सव वर्ष भी है।

न्यायिक कार्य से जुड़ी सभी सुविधाएं

सीएम योगी ने कहा कि इंटरेप्रेटेड कोर्ट कॉम्प्लेक्स जब बनेगा तो वादकारी को न्यायिक कार्य से सभी सुविधाएं एक छत के नीचे ही मिलती है। अधिकाराओं के लिए चैबर्स व पार्किंग भी होगी। न्यायिक अधिकारियों के लिए आजां जो सुविधा भी होगी। अच्छे कॉम्प्लेक्स में जो प्रयास प्रारंभ हुआ है, वह मॉडल बनेगा। केंद्र व राज्य सरकार मिलकर जननीय न्यायालयों में अधिकारिक चुनिवार उत्तराधिकारी के साथ ही आधुनिक भारत के धर्म, ज्ञान व न्याय की भूमि के रूप में देश-दुनिया का ध्यान आकर्षित करता है।

प्रयागराज की भूमि महाकृष्ण की भूमि है। वहाँ के सांस में डुबकर लागकर हर भारतीय ने अपने विरासत से खुद को जोड़कर गौरव की अनुभूति की।

कार्यदारी संस्थाओं से कहा- ऐसा बनाओ, जो मॉडल हो

सीएम योगी ने बेहतरीन व्यवस्था की मॉडल बनाए रखने के साथ अधिकारा चैबर्स, कैफेटेरिया, कॉफेस की भी सुविधा मिलती है। इफारस्ट्रक्टर के लिए एक चैबर्स व पार्किंग व अधिकारियों के लिए आजां जो सुविधा भी होगी। अच्छे कॉम्प्लेक्स में जो प्रयास प्रारंभ हुआ है, वह मॉडल बनेगा। केंद्र व राज्य सरकार मिलकर जननीय न्यायालयों में अधिकारिक चुनिवार उत्तराधिकारी के साथ ही आधुनिक भारत के धर्म, ज्ञान व न्याय की भूमि के रूप में देश-दुनिया का ध्यान आकर्षित करता है।

अधिकारियों के लिए चैबर्स व पार्किंग की बढ़ती है। सीएम योगी ने कहा कि जब हम लोग आए थे तो यहीं के 10 जनपदों में डिस्ट्रिक्ट कांट नहीं थे।

नवरा कभी मुख्य न्यायाधीश तो कभी हम लोगों को पसंद नहीं आता था।

ऑपरेशन शील्ड: बाजार में घूम रहे लोगों पर झेंग से हमला



मचा हड़कंप

■ रुक्ल के ग्राउंड में डीम के रूप में प्रैविट्स की है। बाजार में घूम रहे लोगों पर झेंग हमले के बाद बचाव की प्रैविट्स की गई। पहुंची। एसडीआरएक की टीम सहित अन्य टीमों ने मोर्चा संभाला। इस दौरान भाजान में शनिवार के अपरेशन शील्ड के तहत झेंग और हवाई हमले से बचाव की मांक ड्रिल की गई। स्कूल के ग्राउंड में डीम के रूप में प्रैविट्स की है। इस दौरान बाजार में घूम रहे लोगों पर झेंग हमले के बाद बचाव की प्रैविट्स की गई। इस दौरान भाजान में घूम रहे लोगों पर झेंग हमले के बाद बचाव की प्रैविट्स की गई।

खेल परिसर रखा गया है। बता दें कि बंदा कटारिया हॉकी स्टेडियम के नाम बदलने को लेकर चल रही भ्राति पर विराम लग गया है। खुद इस बात की जानकारी अंतर्राष्ट्रीय हॉकी क्लिंडी वंदना कटारिया के लिए मिलने के बाद आज मीडिया को बताइ। प्रेस क्लब हरिद्वार पहुंची वंदना कटारिया ने मीडिया को जानकारी देते हुए बताया कि जब उन्हें इस बात को जानकारी मिली कि प्रदेश सरकार स्टेडियम का नाम बदलने जा रही है, तो मूर्छे में उन्हें भी बुरा लगा कि जिस सरकार ने प्रदेश की उमीदों की जा रही है।

वेटी को यह सम्मान दिया कि उन्होंने के नाम पर स्टेडियम का नाम रखा गया और उस ही अब बदला जा रहा है, लेकिन जब मूर्छे सीएम धामी का फोन आया और मैं उसे मिली तो वह सभी बातें भ्राति जैसी

लगी। उन्होंने बताया कि सीएम धामी ने मूर्छे वह भरोसा दिलाया कि हरिद्वार के रोशनाबाद स्थित वंदना कटारिया हॉकी स्टेडियम का नाम किसी सूरत में बदला नहीं जाएगा।

केवल स्टेडियम के खेल परिसरों के नाम रखे गए। बताया गया कि देहरादून, हल्द्वानी रूद्धपुर एवं रोशनाबाद हरिद्वार के स्टेडियम के खेल परिसरों के नाम योगस्थली नाम नहीं बदला जाएगा।

514 करोड़ की लागत से चित्रकूट लिंक एक्सप्रेसवे का निर्माण कराएगी सरकार



सुनिश्चित होगी उच्च गुणवत्ता
खास बात ये है कि सभी निर्माण व विकास कार्यों को उच्च गुणवत्ता और निरीक्षण व वॉलेटी कंट्रोल एसेसमेंट प्रक्रिया के पास किया जाएगा। विक्रांत लिंक एक्सप्रेसवे में प्रक्रिया निर्माण व विकास कार्यों को उच्च गुणवत्ता के लिए वॉलेटी कंट्रोल मैकेनिज्म को लागू किया जाएगा। उच्च गुणवत्ता को सुनिश्चित करने के लिए वॉलेटी कंट्रोल कंट्रोलरों को प्रूफ करने की उमीद है।

120 किमी प्रति घण्टे की रफ्तार से चल सकेंगे वाहन
उत्तरेखनीय है कि इस एक्सप्रेसवे को इस हिसाब से तैयार किया जाएगा कि वाहन 120 किमी प्रति घण्टे की रफ्तार से आगम से चल सकेंगे। कैरियज वै-साइरिंग व डी-साइरिंग के लिए वॉलेटी कंट्रोल मैकेनिज्म को लागू किया जाएगा। एक्सप्रेसवे के लिए वॉलेटी कंट्रोल कंट्रोलरों को प्रूफ करने की उमीद है।



केवल एक्सप्रेसवे को लेकर उत्तरेखनीय है कि इस हिसाब से तैयार किया जाएगा कि वाहन 120 किमी प्रति घण्टे की रफ्तार से आगम से चल सकेंगे। कैरियज वै-साइरिंग व डी-साइरिंग के लिए वॉलेटी कंट्रोल मैकेनिज्म को लागू किया जाएगा। एक्सप्रेसवे के लिए वॉलेटी कंट्रोल कंट्रोलरों को प्रूफ करने की उमीद है।

वेटी को यह सम्मान दिया कि उन्होंने के नाम पर स्टेडियम का नाम रखा गया और उस ही अब बदला जा रहा है, लेकिन जब मूर्छे सीएम धामी का फोन आया और मैं उसे मिली तो वह सभी बातें भ्राति जैसी

लगी। उन्होंने बताया कि सीएम धामी ने मूर्छे वह भरोसा दिलाया कि हरिद्वार के रोशनाबाद स्थित वंदना कटारिया हॉकी स्टेडियम का नाम किसी सूरत में बदला नहीं जाएगा। बताया गया कि देहरादून, हल्द्वानी रूद्धपुर एवं रोशनाबाद हरिद्वार के स्टेडियम के खेल परिसरों के नाम रखे गए। बताया गया कि देहरादून, हल्द्वानी रूद्धपुर एवं रोशनाबाद हरिद्वार के स्टेडियम के खेल परिसरों के नाम रखे गए।

'तंबाकू मुक्त राजस्थान के लिए अभियान चले'

दुष्परिणाम

■ तम्बाकू सेवन करने वालों को टाकेने रोकने और इसके दुष्परिणाम बताने पर जोर दिया जाएगा।

उत्तरेखनीय है कि सेवन वालों को इसके नहीं लैने से रोकेंगे तभी सार्वजनिक परिणाम आएंगे। उत्तरेखनीय है कि तम्बाकू लैने वाले नहीं मिले तो प्रेस से सम्बन्धित कर रहे थे। इस दौरान बचावीसप्लाई के दोनों तरफ वै-साइरिंग के लिए वॉलेटी कंट्रोल कंट्रोलरों को प्रूफ करने की उमीद है।

उत्तरेखनीय है कि तम्बाकू सेवन वालों को इसके नहीं लैने से रोकेंगे तभी सार्वजनिक परिणाम आएंगे।

उत्तरेखनीय है कि तम्बाकू लैने वाले नहीं मिले तो प्रेस से सम्बन्धित कर रहे थे। इस दौरान बचावीसप्लाई के दोनों तरफ वै-साइरिंग के लिए वॉलेटी कंट्रोल कंट्रोलरों को प्रूफ करने की उमीद है।

उत्तरेखनीय है कि तम्बाकू सेवन वालों को इसके नहीं लैने से रोकेंगे तभी सार्वजनिक परिणाम आएंगे।

उत्तरेखनीय है कि तम्बाकू सेवन वालों को इसके नहीं लैने से रोकेंगे तभी सार्वजनिक परिणाम आएंगे।

उत्तरेखनीय है कि तम्बाकू सेवन वालों को इसके नहीं लैने से रोकेंगे तभी सार्वजनिक परिणाम आएंगे