



50 विस्तर वाले अत्याधिनिक पुलिस अस्पताल 'स्वस्ति' का सीएम ने किया लोकार्पण

## शहीद पुलिसकर्मियोंने सच्चे मायने में देशभवित-जन सेवा के संदेश को जिया

■ डिजिटल एप्प ई-रक्षक और दिसा

लर्निंग एप किया लोकार्पण

■ पुलिसकर्मियों की बेटियों ने सीएम कातिलक लगाकर किया स्वागत

सत्ता सुधार ■ भोपाल



मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कोरोना काल में जब इस लोकार्पण से अजान बड़े-बड़े डॉक्टर्स ने अपने कलीनियां बंद कर दिए थे, तब उन परिस्थितियों में भी पुलिस ने अपनी जान की परवाह किए गये रोमांच संभाला। कोरोना काल में दूरी बढ़ते हुए 155 पुलिसकर्मी शहीद हुए थे। उन्होंने सच्चे मायने में देशभवित-जन सेवा के संदेश को जिया और कर्तव्य की बलिवेदी पर प्राण न्यौत्कर कर दिए। मैं सूल्यूट करता हूं, ऐसे जाऊंगे योद्धाओं को।

सीएम ने कहा कि पुलिस जितनी सजगता और कर्तव्य परायणता के साथ काम करती है, उससे उनके प्रति सम्मान और आदर में ओर अधिक बढ़ती हो जाती है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव शनिवार को भोपाल में अत्याधिनिक अस्पताल 'स्वस्ति' के लोकार्पण समारोह को संबोधित कर रहे थे।

मुख्यमंत्री ने मैदानी पुलिसकर्मियों को अपराध एवं अपराधियों पर नियन्त्रण करने की दृष्टि से निर्मित डिजिटल एप ई-रक्षक और दिसा लर्निंग एप को भी लोकार्पण किया।

सीएम ने कहा कि लगभग साढ़े बारे कोरोड की लगात से बने इस अत्याधिनिक अस्पताल 'स्वस्ति' में सारी सुविधाएं उपलब्ध हैं। पुलिस विभाग के वित्तीय प्रबंधन और अनुशासन की सराहना करते हुए उन्होंने कहा कि अस्पताल को देखकर लगता है कि इसकी लगात और अधिक बढ़ती हो जाती है। कार्यक्रम के शुरू में पुलिसकर्मियों की बेटियों ने मुख्यमंत्री का तिलक लगाकर स्वागत किया। मुख्यमंत्री डॉ. यादव को पुलिस बैड के साथ हर्ष फायर कर

सलाही दी गई। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने अस्पताल का निरीक्षण कर जिटर बुक में अपने विचार अंकित किए।

कनकेश्वरी देवी की कथा में पहुंचे पूर्व मंत्री भगवान सिंह यादव



राजलियरा। रामलीला मैदान में चल रही मां कनकेश्वरी देवी की कथा का त्रिवण करने वाली बड़ी संख्या में लोग पहुंच रहे हैं। वर्हीं शनिवार को पूर्व मंत्री एवं पूर्व उपाध्यक्ष विधायक मंडल, कांग्रेस नेता भगवान सिंह यादव भी पहुंचे और कथा सुनी। इससे पहले यादव ने मां कनकेश्वरी देवी से आर्शीवाद प्राप्त किया। इस मौके पर कथा के मुख्य यजमान विधानसभा अध्यक्ष नेत्र रुद्र सिंह तोमर, विधायक मोहन सिंह राठोर आदि मौजूद थे।

## ■ मध्यप्रदेश में लगातार बढ़ रही भारतीय जनता पार्टी का ग्राफ

## ■ एक दूसरे को मिठाई खिला, आतिशबाजी कर मनाया उत्सव

सत्ता सुधार ■ भोपाल

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष व खुजाहो संसद विष्णुदत्त शर्मा एवं प्रदेश संगठन महामंत्री हितानद ने महाराष्ट्र विधानसभा व देश के अन्य राज्यों में हुए उपचानों में भाजपा को मिली विजय पर शनिवार को भाजपा प्रदेश कार्यालय में आयोजित प्रदर्शन होकर कार्यकर्ताओं को संबोधित किया। इस दौरान एक दूसरे को मिश्नान खिलाकर, आतिशबाजी कर उत्सव मनाया गया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पीएम नरेन्द्र मोदी को देश की जनता लगातार आशीर्वाद दे रही। मध्यप्रदेश में भी भारतीय जनता पार्टी का ग्राफ तेज़ी से बढ़ रहा है। महाराष्ट्र का चुनाव कई माहों में उड़व टाकरे को खिसकना ब शरद पवार को एन्सीपी के लिए सबक है। उन्होंने कहा कि सिर्फ कुर्सी के लालच में उड़व टाकरे ने उस कांग्रेस और एन्सीपी से गठजोड़ किया था, जिससे स्व. बाला सहेब ठकरे आजीवन संवर्धन करते हैं। पीएम मोदी के नेतृत्व में भाजपा की डबल इंजन की सरकार द्वारा कराए गए एवं जनहृती विकास कार्यों एवं गरीब कल्याण की योजनाओं के लिए जनता ने फिर आशीर्वाद दिया है। कांग्रेस देश में अप्रासादिक और अलोकप्रिय हो चुकी है। वर्हीं भाजपा प्रदेश अध्यक्ष बीडी



शर्मा ने कहा कि महाराष्ट्र की जनता ने पीएम मोदी को फिर एक बार अपना आशीर्वाद दिया है। शिवाजी की धरती महाराष्ट्र में 'सत्य और सुसासन' की जीत हुई है। जनता ने छूट और नकर की राजनीति करने वाली कांग्रेस व इंडी गठबंधन के परिवरावाद, बंशवाद के पूरी तरह नकर

दिया है। कांग्रेस को आत्मचिन्तन व आत्म अबलोकन करना चाहिए। नेताद्वय ने इस प्रचंड विजय के लिए पीएम मोदी जी, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह और भाजपा के गणेश्य अध्यक्ष जेपी नदु एवं मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र के स्थानीय नेतृत्व एवं कार्यकर्ताओं का अभिनंदन किया।

## ‘मामा’ की छवि ने किया प्रभावित, पार्टी को मिली जीत

भाजपा ने बचाया शिवराज का गढ़ रमाकांत भार्गव जीते

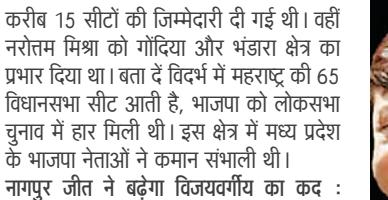


जीत का मार्ग प्रशस्त दिया। शिवराज की व्यापक लोकप्रियता, विकास योजनाओं में उनकी क्रियात्मकता और उनकी 'मामा' की छवि ने महातामों को जप्तावान किया। भाजपा ने क्षेत्र में गुरुनाथ द्वारा देखी गई गति को लेकर बारे विद्युत कार्यक्रम के अंदर राजनीति करने के लिए जारी कर दिया।

जीत का आधार बना। पीछे वालों ने महातामों के विद्युत की ओर अपनी धूम डाया। शिवराज सिंह वैदान खुद अधीरी वर्ष से आते हैं, जो बुधनी के प्रमुख महातामों का विद्युत नदु एवं गढ़वाली के लिए केंद्र करने के लिए वार्षिक गति के अंदर आत्माना भाजपा के गणेश्य अध्यक्ष मुहूर्म एवं धूम के लिए उत्सव की ओर आया।

जीत का आधार बना। पीछे वालों ने महातामों के विद्युत की ओर मजबूत किया। शिवराज सिंह वैदान खुद अधीरी वर्ष से आते हैं, जो बुधनी के प्रमुख महातामों का विद्युत नदु एवं गढ़वाली के अंदर आत्माना भाजपा के गणेश्य अध्यक्ष मुहूर्म एवं धूम के लिए उत्सव की ओर आया।

भाजपा की जीत में दिया महाराष्ट्र चुनाव में मप्र के नेताओं की रणनीति आई।



जीत की आधार बना। पीछे वालों ने महातामों के विद्युत की ओर मजबूत किया। शिवराज सिंह वैदान खुद अधीरी वर्ष से आते हैं, जो बुधनी के प्रमुख महातामों का विद्युत नदु एवं गढ़वाली के अंदर आत्माना भाजपा के गणेश्य अध्यक्ष मुहूर्म एवं धूम के लिए उत्सव की ओर आया।

जीत की आधार बना। पीछे वालों ने महातामों के विद्युत की ओर मजबूत किया। शिवराज सिंह वैदान खुद अधीरी वर्ष से आते हैं, जो बुधनी के प्रमुख महातामों का विद्युत नदु एवं गढ़वाली के अंदर आत्माना भाजपा के गणेश्य अध्यक्ष मुहूर्म एवं धूम के लिए उत्सव की ओर आया।

जीत की आधार बना। पीछे वालों ने महातामों के विद्युत की ओर मजबूत किया। शिवराज सिंह वैदान खुद अधीरी वर्ष से आते हैं, जो बुधनी के प्रमुख महातामों का विद्युत नदु एवं गढ़वाली के अंदर आत्माना भाजपा के गणेश्य अध्यक्ष मुहूर्म एवं धूम के लिए उत्सव की ओर आया।

जीत की आधार बना। पीछे वालों ने महातामों के विद्युत की ओर मजबूत किया। शिवराज सिंह वैदान खुद अधीरी वर्ष से आते हैं, जो बुधनी के प्रमुख महातामों का विद्युत नदु एवं गढ़वाली के अंदर आत्माना भाजपा के गणेश्य अध्यक्ष मुहूर्म एवं धूम के लिए उत्सव की ओर आया।

जीत की आधार बना। पीछे वालों ने महातामों के विद्युत की ओर मजबूत किया। शिवराज सिंह वैदान खुद अधीरी वर्ष से आते हैं, जो बुधनी के प्रमुख महातामों का विद्युत नदु एवं गढ़वाली के अंदर आत्माना भाजपा के गणेश्य अध्यक्ष मुहूर्म एवं धूम के लिए उत्सव की ओर आया।

जीत की आधार बना। पीछे वालों ने महातामों के विद्युत की ओर मजबूत किया। शिवराज सिंह वैदान खुद अधीरी वर्ष से आते हैं, जो बुधनी के प्रमुख महातामों का विद्युत नदु एवं गढ़वाली के अंदर आत्माना भाजपा के गणेश्य अध्यक्ष मुहूर्म एवं धूम के लिए उत्सव की ओर आया।

जीत की आधार बना। पीछे वालों ने महातामों के विद्युत की ओर मजबूत किया। शिवराज सिंह वैदान खुद अधीरी वर्ष से आते हैं, जो बुधनी के प्रमुख महातामों का विद्युत नदु एवं गढ़वाली के अंदर आत्माना भाजपा के गणेश्य अध्यक्ष मुहूर्म एवं धूम के लिए उत्सव की ओर आया।

जीत की आधार बना। पीछे वालों ने महातामों के विद्युत की ओर मजबूत किया। शिवराज सिंह वैदान खुद अधीरी वर्ष से आते हैं, जो बुधनी के प्रमुख महातामों का विद्युत नदु एवं गढ़वाली के अंदर आत्माना भाजपा के गणेश्य अध्यक्ष मुहूर्म एवं धूम के लिए उत्सव की ओर आया।

जीत की आधार बना। पीछे वालों ने महातामों के विद्युत की ओर मजबूत किया। शिवराज सिंह वैदान खुद अधीरी व



## ब्रीफ न्यूज़

विद्युत कर्मी के साथ की मारपीट, पुलिस ने बिहारी मुकदमा दर्ज

ठहरौली। तेंतोस के बीच उपकेन्द्र ठहरौली में तेनात संविदा कर्मचारी चर्चशेखर पटेल ने प्रभारी निरीक्षक को प्रार्थना पत्र डिकर बताया कि वह बिजना फीडर के अन्तर्गत आने वाले ग्रामों में विद्युत विभाग का कार्य देखता है। शुक्रवार की सुबह आठ बजे के लगानी जब वह ग्राम सिलोरी में था तभी ग्राम के ही निवासी पंकज यादव आकर गाली गलौज करते हुए चौबीस घंटे बिजली आपूर्ति किए जाने का दबाव बनाने लगे जब पैदित ने रोस्टर के हिंसाव से ही विद्युत आपूर्ति कर पाने की बात कही तो आरोपी ने मार-पीट कर दी।

पीडित के प्रार्थना पत्र पर की मुकदमा दर्ज कर पार्थवाही शुरू बबीना(झांसी)। थाना परिसर में समाधान दिवस का आयोजन नायब तहसीलदार सदर विवोद कुपार सिंह की अध्यक्षता में संपन्न हुआ जिसमें राजस्व से जुड़े सात प्रार्थना पत्र आए, जाच पड़ाल हेतु संबंधित अधिकारियों को सौंप कर उचित कारवाही के निर्देश दिए गए।

उपचुनाव में भाजपा की जीत पर रालोद ने की आतिशवाजी, मिट्टी बॉटिकर हर्ष जताया। झांसी। उत्तर प्रदेश में उपचुनाव में भाजपा और राजनीति को मिली जीत पर भाजपा और रालोद हर्ष की माहोल बन गया। शानिवार का राताद के पदाधिकारी अंचल अड्जरिया के नेतृत्व में दर्जनों कार्यकर्ताओं के साथ इलायंग चौराहा पहुंचे और उत्तर प्रदेश में भाजपा की जीत खुशी में हुई जीत पर जमकर हर्ष व्यक्त करते हुए छोल नाड़ों बजाए। साथ ही मिट्टी बॉटिकर हर्ष से यह भी धोरेंद्र सिंह से पूछा कि क्या उन्होंने दादी (रारा बाई) के साथ जाकर पैसे निकाले हैं, तो धोरेंद्र सिंह ने ऐसी की निकासी से इनकार किया।

शानकर रारा बाई, अर्जुन सिंह और धोरेंद्र सिंह हक्के-बक्के रह गए। 22 नवंबर को बैंक पहुंचकर उन्होंने मैनेजर को अवाहत कराया और एक प्रार्थना पत्र देकर खाते को फ्रीज करने और पैसे की वापसी को मांग की।

## सत्ता सुधार ■ बबीना-झांसी

ब्लॉक बबीना के बिसौली गांव की श्रीमती रारा बाई, जिनका बचत खाता पंजाब नेशनल बैंक, बबीना शाखा में है, उनके खाते से 21 नवंबर 2024 को अवैध तरीके से ₹49,000 की निकासी कर ली गई। इस घटना में बैंक कर्मचारी और मैनेजर की गंभीर लापरवाही सामने आई है।

अपको बताते चर्चे किए दिनको 21 नवंबर को दोपहर 13:20 बजे रारा बाई के पुरा अर्जुन सिंह ने अपने भीतीजे धोरेंद्र सिंह से पूछा कि क्या उन्होंने दादी (रारा बाई) के साथ जाकर पैसे निकाले हैं, तो धोरेंद्र सिंह ने ऐसी की निकासी से इनकार किया।



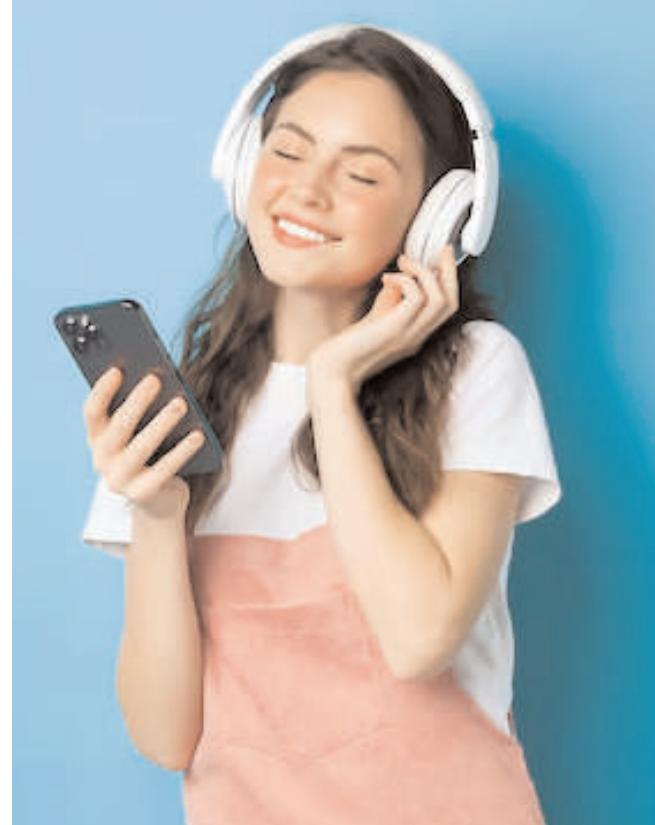




# लारीनजील ट्रेमर्स का बेस्ट उपचार है हिंदुस्तानी गीत

मिस्री विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ हेल्थ प्रोफेशंस में संचार विज्ञान एवं विकृतियों के प्राध्याकान नंदू राधाकृष्णन के अनुसार हिंदुस्तानी एवं मोजार्ट जैसी शास्त्रीय गायन शैलियां काफी भिन्न हैं। हिंदुस्तानी गायन में प्रस्तुति देने वाला अपनी आवाज में स्टैचिक आधार पर उत्तर-चढ़ाव लाने के लिए तान का इस्तेमाल करता है। शास्त्रीय संगीत में आवाज में बदलाव के लिए मुरकिया लेते हैं। इस ज्ञान के साथ हम ऐसी विशिष्ट उपचार पद्धति विकसित कर पाने में सफल हो सकते हैं, जिससे लारीनजील ट्रेमर्स का इलाज हो सके। जर्नल ऑफ वॉयस में प्रकाशित अध्ययन में राधाकृष्ण ने हिंदुस्तानी एवं परिचमी शास्त्रीय संगीत की तुलना में अपने रखर को बेहद नीचे ले जाता है और गाते समय उसकी आवाज उसकी सामान्य स्थिति में बोली जाने वाली आवाज के बेहद करीब होती है।

**बोलने में होने वाली दिक्कत संबंधी व्याधि**  
लारीनजील ट्रेमर्स का उपचार तलाशने के क्रम में अमेरिकी शोधकर्ता अब हिंदुस्तानी संगीत और मोजार्ट, वेनेगर, पुसीनी जैसे परिचमी शास्त्रीय संगीत का तुलनात्मक अध्ययन कर रहे हैं।



## जानें कुशा की खासियत



**रंग:** कुशा का रंग हरा होता है।

**खाद्य:** कुशा का स्वाद फीकी और कषेला होता है।

**खरूप:** कुशा का पेड़ कासा के पेड़ के समान होता है।

इसके पेड़ बरसात के मौसम में होते हैं।

**प्रकृति:** कुशा की प्रकृति शीतल होती है।

**गुण:** कुशा और डाढ़ शीतल, मीठी, कषेली व स्निध होती है। यह कफ को बढ़ाने वाली और वीर्य व खून को साफ करने वाली होती है। सांस रोग, मूत्ररोग, कामला (पीलिया), प्रदूष, उल्टी, बेहोशी और पथरी को खत्म करने के लिए इस औषधि का प्रयोग किया जाता है।

इसके सेवन से खूब बढ़ती है। कुशा की जड़ ठंडी और मीठी होती है। यह रुचि को बढ़ाती, खुन को साफ करती है, बुखार को खत्म करती है और प्यास को शांत करती है। यह पीलिया और पित रोग में भी लाभकारी है।

### विभिन्न रोगों में उपयोग

**मूत्ररोग:** कुशा की जड़ 3 से 6 ग्राम की मात्रा में पीस लें और फिर इसे पानी में घोटकर सुबह-शाम पिए।

इससे मूत्र संबंधी सभी रोग ठीक होते हैं।

**प्रदर रोग:** कुशा की जड़ को चावल के धोवन के साथ पीसकर पीने से सभी प्रकार के प्रदर रोग ठीक होता है।

**रक्तप्रदर:** कुशा की जड़ का वूर्ण 1-3 ग्राम की मात्रा में 50 मिलीलीटर चावल के धोवन के साथ सुबह-शाम सेवन करने से रक्तप्रदर में आराम मिलता है। रक्तप्रदर में कुशा या दाढ़ (डामी) की जड़ 3 से 6 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम घोटकर पीने से रक्तप्रदर रोग समाप्त होता है। इसे चावल के धोवन गाले पानी के साथ उपयोग करना अधिक लाभकारी होता है।

**स्तनों का उधार:** कुशा या दाढ़ (डामी) की जड़ को पीसकर वूर्ण बना लें और फिर यह वूर्ण पानी में मिलाकर स्तनों पर लेप करें। इससे स्तनों का पूर्ण विकास होता है और स्तन सुडौल व सुन्दर बनते हैं।

कोलेस्ट्रॉल एक ऐसी स्वास्थ्य समस्या, जो अब आम बनी जा रही है। आइए, कोलेस्ट्रॉल को कम करने के कुछ नेशनल न्यूस्वेप्स पर एक

- अपने नाशे में ओट्स को शामिल करें। ओट्स में पाए जाने वाले फायबर आसानी से पचते हैं। इन्हें बीटा ग्लूकन कहा जाता है और ये एलटीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।
- जब भी स्नैक खाने का मन करे, तब एक गिलास पानी पिएं।
- खाली पेट पीसे लहसुन की फाँक खाएं। लहसुन में एटी ऑसीडेट होते हैं, जो एक ऑपेक एलटीएल अर्थात् खाराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। अगर आप लहसुन को ऐसे नहीं खा सकते हैं।

### अन्य विटामिनों की मात्रा

पीपीते में विटामिन बी और सी तो अच्छी मात्रा में पाए ही जाते हैं, साथ ही विटामिन बी अन्यमात्रा में होता है। इसमें फास्टोरोस, मैन्यूट्रियम, सोडियम तथा अन्य खनिज-लवण भी उपस्थित रहते हैं, जो सभी शरीर के रसायन के लिए आवश्यक होते हैं।

इसके वैज्ञानिक विश्लेषण से यह पता लगा कि यह शरीर का क्षार संतुलित रखता है। इसमें विटामिन ए और सी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें विटामिन बी काफी मात्रा में और डी अल्प मात्रा में पाया जाता है। इसके नियमित उपयोग से शरीर में इन विटामिनों की कमी नहीं रहती।

इसमें पैटिन एक मात्रा के लिए बहुत अवश्यक होता है। विटामिन ए को रस प्रोटीन को आसानी से पेया देता है। इसलिए एवं आंत संबंधी विकारों में बहुत ही लाभदायक है। यह सर्वाधिक तथ्य है कि अधिकांश रोगों की उपचार पेट के विकारों से ही होती है। कुछ रोग अपवाद हो सकते हैं। उदर संबंधी विकार कई रोगों के आरंभिक लक्षण हैं। यदि इन विकारों को उदर कर दिया जाए तो उन रोगों से बचा जा सकता है। उदर के रोग दूर करने में पीपीता बेजोड़ है।

**उदर व आंतों की सफाई**  
यह उदर और आंतों की सफाई कर क्षार का प्राकृतिक स्तर बनाने का काम उत्तम ढंग से करता है। यदि आंत स्वच्छ रहें तो भोजन में आनंद आने लगता है तथा रुचिपूर्वक भोजन करने से उसका पाचन भी होता है। इस प्रकार के भोजन से तुम्हारी मिलती है और स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

## ब्लड कोलेस्ट्रॉल में आजमाएं



- तो आप उसकी जगह बाजार में मिलाने वाले लहसुन के कैप्सूल का सेवन भी कर सकते हैं।
- दैसे तो सभी फल कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक होते हैं, मगर इसमें सेब बहुत ही लाभकारी वाला होता है।
- स्टैकिंग करना चाहते हैं तो बादाम को अपना विकल्प बनाएं। बादाम खाराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।
- ऐसा माना जाता है कि काली मिर्च के नियमित सेवन करने से भी कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है।



आंते साफ हो जाने से सारे शरीर की सफाई हो जाती है और शरीर की समस्त प्रणालियां सशक्त होकर आवश्यक रूप से करने लगती हैं।

**विटामिन ए का अच्छा स्रोत**  
पीपीते में पाया जाने वाला विटामिन ए त्वचा एवं नेत्रों के लिए बहुत अवश्यक होता है। इस विटामिन से त्वचा स्वास्थ्य, स्वच्छ और चमकदार रहती है। नेत्रों से रक्षा करने में विटामिन ए का योगदान बहुत ही महत्वपूर्ण है। बच्चों की वृद्धि में और रोगों से बचाव की क्षमता बढ़ाने में भी विटामिन ए की आवश्यकता रहती है।

कहा जाता है कि पीपीता की तुलना में शीघ्र लाभदायक और प्रभाव दिखलाने वाला अन्य खाद्य पदार्थ ही दूसरा कोई हो। इसे पदार्थ की दृष्टि से भी यह सभी को सहज ही पसंद आता है। इसे गरम देशों की एक अमूल्य निधि के रूप में माना जाता है।



**पाचन क्रिया ठीक करता है पपीता**  
पपीता में कैलिशयम भी अच्छी मात्रा में होता है, जो रक्त एवं तंतुओं के निर्माण एवं हृदय, नाड़ियों तथा पेशियों की क्रिया ठीक रखने में सहायक होता है। कैलिशयम नेत्रों के लिए भी आवश्यक माना जाता है एवं मात्राओं के दूष बनने तथा उसकी मात्रा बढ़ाने से तुम्हारा पाचन भी होता है। पृष्ठियों और बच्चों के अविष्य क्रियान्वयन में भी कैलिशयम का महत्वपूर्ण स्थान है। कैलिशयम के अभाव में अधिकांश रोग रह सकती हैं। अस्थियों और दातों की बाढ़ प्रभावित होकर कई दोष भी पनप सकते हैं, मसूड़ों पर भी कुप्रभाव होता है।



## हाईपरटेंशन के शिकार हैं तो...



हाईपरटेंशन, बहुत आम सी बात बन कर रह गई है। हर तीस व्यक्ति इससे ग्रस्त मिलता है। मगर सच तो यह है कि इतनी सामान्य लाभ वाली यह स्वास्थ्य समस्या उत्तरी आम या सामान्य नहीं, जितना आप सोच रहे हैं। हाईपरटेंशन में क्या करना चाहिए और क्या नहीं? आइए जानते हैं-

### ये करना होगा बेहतर

- नियमित रूप से हर रोज कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करें।
- हर रोज योग और ध्यान की प्रैविटस कम से कम 15 मिनट तक करें।
- हर रोज छह से आठ घंटे की नीद ले।
- खूब सारी हरी सब्जियां, फल और मौसों का सेवन करें।
- हर रोज प्रशुर मात्रा में पानी पिएं। एक दिन में कम से कम ढेंड से दो टीपर तक पानी पिएं।
- रितेवस करने की तरफ जाएं यजूदी, अरोमा थेरेपी, अरोमा थेरेपी आदि की मदद ले सकते हैं।
- तनाव को मैनेज करने के लिए आप आधारितिक तकनीकों का प्रयोग कर सकते हैं।
- अपने बजन का ध्यान रखें। पुरुषों की कमर का माप 90 सेंटीमीटर से ज्यादा और महिलाओं में 80 टीमीटर स



## भारत में विरासत, संस्कृति और लैंडस्केप बेहतरीनः सारा अली

एकट्रेस सारा अली खान का कहना है कि भारत देश की विरासत, संस्कृति और लैंडस्केप से बेहतर दुनिया में कुछ भी नहीं है। एक इंटरव्यू में सारा अली खान ने अपनी पसंद और भारत को लेकर चिचा रखे। यह पूछे जाने पर कि उन्हें देश में या विदेश में से क्या ज्यादा पसंद है सारा ने कहा, 'दोनों, मैं किसी एक को नहीं चुन सकती।'

मुझे विदेश में घूमना पसंद है, लेकिन भारत में विरासत, संस्कृति और लैंडस्केप बेहतरीन है और मैं इसकी ओर खोज करना चाहिंगी।' सारा अली खान निश्चित रूप से पहाड़ों में घूमना बहुत पसंद करती है। उनका सोशल मीडिया अकाउंट इस बात का सबूत है, जहां वह अक्सर ऊराखड़े में केदारनाथ की यात्रा करते हुए अपनी तस्वीरें और वीडियो पोस्ट करती है। सारा अली खान ने कहा, 'वैसे मुझे सम्भव पसंद है, मुझे लगता है कि हर कोई जो मुझे जानता है, वह जानता है कि मुझे पहाड़ पसंद है।' 29 वर्षीय एकट्रेस ने उत्तराखण्ड के प्रति अपने यार को जाहिर करने में कोई संकोच नहीं करतीं और उन्होंने कहा कि आगे वह चाहे तो अपना सारा समय केदारनाथ में बिता सकती है। उन्होंने कहा, 'यह (केदारनाथ) मेरे लिए बहुत खास जात है, अगर मैं कर सकती तो अपना सारा समय यहां बिताती।' यह पूछे जाने पर कि क्या वह यात्रा करते समय बजाए में छहरना पसंद करती हैं या लगजरी होटल में सारा ने कहा कि, 'यह किसी डेस्टिनेशन को स्थानीय लोगों के नजरिए से देखने का सबसे अच्छा तरीका है, और पैसे के लिए लिहाज से भी सही है, खासका तब जब आप दोस्तों या परिवार के साथ यात्रा कर रहे हों। सारा अली खान ने कहा है कि वह लगजरी के बजाय बेसिक रहना पसंद करती है, जो उन्हें हिंदी सिनेमा में बिता सकती है।' उन्होंने कहा, 'मुझे हमेशा से ही जीवन से जुड़े हुना सिरदर्द गया है। मेरी माँ भी ऐसी ही हैं और उन्होंने ही मेरी मार्गदर्शन किया है। फिल्म सेट पर रहना, वर्कआउट करना और अपने परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना, हमेशा मुझे सबसे सरल खुशिया देता है। इनांक ट्रैकल और काम के बावजूद खुद को संबलित रखना, शरीर का ख्याल रखना आसान नहीं होता है, लेकिन सारा के लिए ये नामस्कार नहीं है। वह कहती है, 'यह सबसे आसान नहीं है, ऐसे दिन भी होते हैं जब मैं शूटिंग शेड्यूल या व्यक्ति यात्रा के बाद विस्तर पर ही सो जाना चाहती हूँ।' लेकिन मेरे लिए यह जो बेहद जरूरी है वह है समय निकालना, जब वह कहता भी लगा क्यों न हो।

### अभिषेक बनर्जी लौटेंगे कंपांडर के किरदार में

अमेजन प्राइम वीडियो की पॉपुलर सीरीज़ मिजाजुर के फैस के लिए एक बड़ी खुशखबरी सामने आई है! इस सीरीज़ को अब एक फिल्म में बदला जा रहा है, और इस फिल्म में अभिषेक बनर्जी एक बार किरदार में चाहिए। उनके इस किरदार ने सीरीज़ के फैस के लिए एक बड़े सीजन में दर्शकों पर गहरी छाप छोड़ी थी, और अब उनके फैस के लिए एक बड़े खुशी की बात है कि वह इस किरदार में बड़े पार्दे पर लौट रहे हैं। अभिषेक ने इस खुबर पर अपनी खुशी जाहिर करते हुए कहा, 'मैं मिजाजुर फिल्म में कंपांडर को फिर से जीवित करने के लिए एक बहुत उत्साहित हूँ।' वह किरदार में लिए एक भील का पाथर साता है और मेरे लिए एक बहुत मायने रखता है। इस बार, बड़े पार्दे पर लौटकर इस भूमिका को निभाना मेरे लिए एक सम्मान और चुनौती दानी है। अब, जब मिजाजुर फिल्म के रूप में पर्दे पर आ रही है, तो अभिषेक के फैस को एक बार किरदार के साथ मिलकर बनाए जाएगे।

### श्रद्धा कपूर की इंस्ट्राग्राम पर मजेदार पोस्ट

अभिनेत्री श्रद्धा कपूर ने हाल ही में इंस्ट्राग्राम पर एक मजेदार पोस्ट शेयर की, जिसमें उन्होंने ग्रीन टी से ब्रेक लेने की बात कही। इस पोस्ट में श्रद्धा ने अपनी कई तस्वीरों से साझा की। पहली तस्वीर उनकी बैनिटी बैन से थी, जबकि दूसरी सेल्फी काम में ली गई थी। एक अन्य तस्वीर में ब्रेक के साथ नजर आ रही थी और अंतिम तस्वीर में वह मिरर सेल्फी में ली गई थी। ग्रीन टी से ब्रेक खाने के साथ नजर आ रही थी और अंतिम तस्वीर में वह फिल्म के ब्रैडल के साथ ली गई थी। श्रद्धा कपूर का सोशल मीडिया पर हमेशा ही एक मजेदार और अलग अंदाज़ देखने को मिलता है। वह अक्सर अपने फैस के साथ हल्के-फुले अंदाज़ में बातचीत करती है। इस पोस्ट के जरिए श्रद्धा ने अपनी मिट्टियों के प्यार को भी जाहिर किया। कुछ समय पहले, श्रद्धा ने एक और पोस्ट में चौड़े मथै वाले लोगों को लेकर मजेदार बात कही।



19 नवंबर को संपूर्ण इंडस्ट्री से एक बॉक्साई वाली खबर सामने आई, जिसमें गिटारिस्ट मोहिनी डे ने अपनी शादी खबर करने का ऐलान किया।

उन्होंने इंस्ट्राग्राम पर एक पोस्ट शेयर करते हुए बताया कि वह अपने पति मार्क हार्टसच से अलग हो रही हैं। मोहिनी ने कहा कि वह फैसला आपसी समझ से लिया है, और दोनों अच्छे दोस्त बन रहे हैं। पोस्ट में मोहिनी ने लिया, भारी मन करते हैं कि हम अलग हो गए हैं। यह फैसला अपनी समझ से लिया है। हम दोनों ने यह फैसला लिया क्योंकि हमारी लाइफ में अलग-अलग चीजों की ज़िसरत है। हम आपसी समझ से अलग हो रहे हैं, और यह अपने बढ़ने का सबसे अच्छा तरीका है। उन्होंने आगे कहा, हम अपनी भी कई प्रो-जेक्ट्स पर एक साथ काम करेंगे, जैसे मामों ही की प्रो-जेक्ट्स पर एक साथ काम करेंगे। और हमेशा मिलकर करेंगे।

दिल्ली के बढ़ते प्रदूषण की गंभीरता को मजाकिया अंदाज में लोगों तक पहुँचाया। दिल्ली में एक पॉल्यूशन की स्थिति पिछले कुछ दिनों से काफी खराब हो गई है। मंगलवार को दिल्ली का वायु गुणवत्ता सूचकांक (एप्क्यूआर) 498 तक पहुँच गया, जो कि खतरनाक स्तर पर है। इस प्रदूषण के कारण लोग सांस लेने में कठिन है, आंखों में जलन और अस्थायी गूंजन से जुड़ा रहे हैं, जिससे स्वास्थ्य सेवाओं पर भी दबाव लढ़ गया है। सिमी ग्रेवल का यह सोलान भी इस प्रदूषण से जुड़ा रहे हैं, जिससे स्वास्थ्य सेवाओं पर भी दबाव लढ़ गया है। सिमी ग्रेवल को प्रतिक्रिया देने के रूप में देखा जा सकता है।

## सिनेमा



## कंगना ने आर्यन खान के काम की तारीफ

बालीबुद अभिनेता शहरुख खान के बेटे आर्यन खान के काम की कंगना रनीत ने सराहना की है। कंगना ने कहा कि वह बहुत अच्छा है कि वह पारंपरिक गासते से हड़कर अपनी अलग पहचान बनाने की कोशिश कर रहे हैं। हाल ही में घोषणा गई कि आर्यन खान एक सीरीज़ का निर्देशन करेंगे, जिसे लेकर कंगना ने सोशल मीडिया पर अपने विचार व्यक्त किए। कंगना ने अपने इंस्ट्राग्राम स्टोरी सेबैशन में एक पोस्ट शेयर करते हुए कहा, वह बहुत अच्छा है कि फिल्मी परिवारों के बच्चे अब सिफ़े में काम करने वाले बनते हैं और अभिनेता बनने की चाहत से आगे बढ़ रहे हैं। उन्होंने अगे कहा, हमें भारतीय सिनेमा के मानकों को उत्तर उठाने की ज़रूरत है, और जिनके पास संसाधन होते हैं, वे अक्सर साराजन रास्ते अपनाते हैं। वे कैरेंजे के पीछे और अधिक खलाएँ की गए रहते हैं। और वह अच्छा है कि आर्यन खान परंपरागत गासते से हड़कर अपनी अलग पहचान बनाने की कोशिश कर रहे हैं। उनके लेखक और फिल्म निर्माता के रूप में किंदेशन में बनने वाली पहली मिल्फ़म एक मल्टी-जॉनर प्रोजेक्ट है, जो बी-टाइड की गलियों में सूने वाले एक महालक्ष्मींकी बाहरी व्यक्ति के रोमांच के माध्यम से सिनेमा पर एक अनाफिर्टर्ड नजरिया पेश करते हुए कहा। एक सोशल मीडिया पर रिपोर्ट ने नेटफिल्म्स पर रिपोर्ट के बारे में चर्चा तो आयी है। इस जोनीज़ एंटरटेनमेंट ने मिलकर छह सफल प्रोजेक्ट्स परैफ्योल्यूम पौरूष फिल्म किया है। इस सीरीज़ का मीर्यन आर्यन की माँ गौरी खान ने किया है, और इसमें शाहरुख खान की पूरी परिवार का गोदान है।

## सशक्त महिला को मजबूत बनाते देखना प्रेरणादायक: जाह्नवी

साउथ फिल्म इंडस्ट्री की सुपरस्टर नवनतारा की बॉलीबुद अभिनेत्री जाह्नवी कपूर ने खुलकर तारीफ की है। नवनतारा की डॉक्यूमेंट्री नवनतारा-नियॉन्ड फेरीट्रैल को लेकर जाह्नवी ने अपनी इंस्ट्राग्राम स्टोरी पर पोस्ट शेयर करते हुए कहा, एक सशक्त महिला को मजबूत बनाते देखना सबसे प्रेरणादायक होता है। इस डॉक्यूमेंट्री का प्रीमियर 18 नवंबर को हुआ, जिसमें नवनतारा के करियर और निजी जीवन की चुनौतियों का विवरण दिया गया है। डॉक्यूमेंट्री में नवनतारा और उनके पाठी विनेश शिवन के बीच की प्रेम कहानी और फिल्म इंडस्ट्री में उनके संघरण को भी दर्शाया गया है। जाह्नवी कपूर ने नेटफिल्म्स की पोस्ट से काला करते हो एक साहसी और प्रेरणादायक महिला के रूप में सम्मानित किया। हालांकि, जाह्नवी की पोस्ट उस समय आई है, जब नवनतारा और अभिनेत्री अनुष के बीच एक विवाद चल रहा था। 16 नवंबर को, नवनतारा ने इंस्ट्राग्राम पर एक खुली पत्र शेयर किया, जिसमें उन्होंने धनुष पर कई गंभीर अरोप लगाए।

## फिल्म को मिले रिस्पांस से खुशी का अनुभव हो रहा है: रिद्धि डोगरा

फिल्म 'द साबरमती रिपोर्ट' को मिल रही शुरुआती सफलता पर अभिनेत्री रिद्धि डोगरा ने खुशी जाहिर की है। रिद्धि डोगरा ने कहा, मुझे बहुत अच्छा लग रहा है। हमने इस फिल्म में अपनी पूरी मेहनत लगाई है, और जब













# यूपी की भगवा आंधी में सपा की साइकिल 'पंक्चर'

**मुजफ्फरनगर एआईएमआईएम के प्रत्याशी को 18,867 वोट मिले, उपचुनाव में लोकसभा के उलट दलितों ने सपा से बनाई दूरी**

- उत्तर प्रदेश में कांग्रेस के साथ न दिखेने का भी हुआ नुकसान
- यूपी नौविस सीटों के उपचुनाव में भाजपा ने जीती सात सीटें

सत्ता सूधार ■ लखनऊ

यूपी की नौ सीटों पर हुए चुनावों के परिणामों में एक बात साक्षित कर दी गई कि दलित लोकसभा चुनाव में उलट पूरी तरह से सपा के पासे में नहीं गया है। दलित बैंगे हुए दिखाई दिए। कुछ प्रतिशत मायावती को जरूर मिला, लेकिन बड़ी संख्या में बौद्ध चौथी, उपचुनाव में न उत्तरसे का नुकसान भी दिखा गठबंधन को हुआ। पारंपरिक दलित वोटों ने साइकिल के सिंबल का दबाने से परहेज किया। इधर, अलीगढ़ की खोर विधानसभा उपचुनाव में भाजपा के सुरेंद्र दिलेव ने सपा की चारों 31 वोटों में 30 जीत दिया। यहाँ भाजपा ने जीत की हैंडबुक लाई है। वहीं वाले मैनपुरी की करहल सीट पर भाजपा का दाव फेल हो गया। यहाँ सैकड़ परिवार के दामाद अनुजेश यादव को चुनाव मैदान में उत्तराय गया था। अनुजेश यादव को कुल 89503 वोट मिले हैं, जबकि उत्तरपाय यादव ने 1,04,207 वोट प्राप्त कर 14704 मर्तों के अंतर से उन्हें पीछे छोड़ दिया।

**समाजवादी पार्टी को नकारा**

2024 में ही हुए लोकसभा चुनाव में सपा और कांग्रेस ने भिन्नकर चुनाव लड़ा। संविधान बचाने और जातीय जनगणना के मुद्रे पर दलित बौद्ध बड़े स्तर पर सपा और कांग्रेस के साथ गया। अनुमानों के विपरीत सपा प्रदेश में 37 सीटें जीतने में सफल रही। कांग्रेस को छह सीटें मिलीं। राजनीतिक टीकाकरणों के अनुसार उस समय राणा को राह दिया है। मिथ्लेश को 83,852 वोट मिले, जबकि सुख्खल 53426 वोट ही यूसुल कर सकीं। मिथ्लेश पाल उपचुनाव जीतकर दूसरी बार विधानसभा पहुंची है। इसके पहले साल 2009 में भी वह मोसां से विधायक रही है। बसपा प्रत्याशी शाह नजर को 3181 वोट मिले और उनकी जमानत जब गई है। असपा के जाहिद हुसैन को 22400 वोट मिले। चाँकाने वाली बात यह रही कि एनआईएमआईएम के प्रत्याशी



## कटहरी उपचुनाव: तीन दशक के बाद जीती भाजपा

कटहरी में 33 वर्ष बाद चुनावी जीत का कमल खिल गया है। उपचुनाव में भाजपा प्रत्याशी धर्मराज निषाद ने लगभग 30 हजार के बड़े अंतर से जीत दर्ज कर ली। विधानसभा के सामान्य चुनाव व वीते दिनों हुए लोकसभा चुनाव में इस सीट पर सपा को अधिकतम बहल लगाया। 17 दिन बादी की गोली की मिली थी। अब वीजेपी ने इसे कांग्रेस पीछे छोड़ते हुए नये समीकरण स्थापित कर लाया है। इसके पहले वर्ष 1991 में इस सीट पर वीजेपी के अनिल निवारी जीत दर्ज की थी। इसके बाद से पार्टी ने वहाँ कई प्रयोग किए, लेकिन जीत दर्ज करने में सफलता नहीं मिल पाई। जिन धर्मराज के हाथी यहाँ पाटी कई बार परायी हुई। अब उन्हीं को प्रत्याशी बनाने पर पार्टी यहाँ हार कर

संयुक्त जनसभाएं की। इस चुनाव में गठबंधन में दलित बौद्धों ने सपा और कांग्रेस के पक्ष में मतदान किया था। इस बार वह असर यादव दिखाया। चुनाव परिणाम इस बात का इशारा कर रहे हैं कि सपा दलितों को फिर से अपने पाले में रखने में नकायाब रही है।

### कांग्रेस ने बनाई दूरी

लोकसभा चुनाव में सपा और कांग्रेस के बीच जबर्दस्त झुगलबंदी देखने को मिली। कई सीटों पर सरुल गांधी और अखिलेश यादव ने

संयुक्त जनसभाएं को अनुसार उस समय बड़ी संख्या में दलित बौद्धों ने सपा और कांग्रेस के पक्ष में मतदान किया था। इस बार वह असर यादव दिखाया। चुनाव परिणाम इस बात का इशारा कर रहे हैं कि सपा दलितों को फिर से अपने पाले में रखने में नकायाब रही है।

कांग्रेस ने बनाई दूरी

पुलिस ने लिखा कि उत्तर प्रदेश

पुलिस ने लिखा कि उत्तर प्रदेश