

## प्लेटलेट्स कैसे बढ़ाएं, खून की कमी है तो आजमाएं 5 उपाय

एक स्वस्थ शरीर की निशानी है शरीर में प्लेटलेट्स की सही मात्रा होना एवं उनका सही तरीके से काम करना। लेकिन प्लेटलेट्स की कमी होने का नुकसान आपके शरीर एवं स्वस्थ्य को भूगतान पड़ता है। अपने खानापान के माध्यम से आप आसानी से प्लेटलेट्स की संख्या में इजाफा कर सकते हैं।

- प्रोटीन, विटामिन ए, सी, के, फोलेट, जिक, फोलिक एसिड, सेंटिनिंग आदि पोषक तत्वों से भयरू आहार लेना, प्लेटलेट्स में वृद्धि करने में कारबाह उपयोग होगा।
- अन्यां डाइट में दीही, ऑंवला, लहसुन, ग्रीन टी के साथ ही नारियल पानी और अनार, पपीता, सेब, चुक्कर जैसे फलों की भी शामिल करें साथ ही पीपीते के पत्तों का रस पीना भी एक लाभप्रद उपाय है।
- रोजाना एलोवरा का सेवन भी इसके लिए फायदमंद है। 20 से 25 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन एलोवरा का गुदा खाएं या फिर इसका जूस बनाकर पिए।
- डीट्रिग्रास यानि ज्वानों का उपयोग भी प्लेटलेट्स को बढ़ाने में काफी मददगार है। रोजाना सुख खानी पेट ज्वार का रस निकालकर पीने से थीरे-धरे प्लेटलेट्स की संख्या में इजाफा होगा।
- गिलोय का प्रयोग भी इसके लिए एक रामबाण उपाय है। गिलोय को तुलसी के साथ मिलाकर दोनों को अच्छी तरह उताले और काढ़ा तैयार करें। इस काढ़े का रोजाना प्रयोग लाभदायक होगा।

आम तौर पर खून की कमी को एनीमिया के रूप में देखा जाता है। आयरन की कमी होना भी इसका एक प्रमुख कारण है। छोटे बच्चों, महिला खिलाड़ियों, सर्जरी या एक्सीडेंट के मरीजों में एनीमिया का खतरा अधिक होता है। वहीं महिलाओं में माहवारी के दौरान होने वाले रक्तस्राव एवं गर्भावस्था के कारण यह समस्या हो सकती है।

### रक्तात्पत्ता से बचने के 5 आसान टिप्प

- एनीमिया की समस्या से बचने के लिए, रेड मीट, सी-फूड और अंडा फायरेंड महोनी है। लेकिन अगर आप शाकाहारी हैं, तो सोयाबीन, मटर, सुखे मेरे और प्रैपर्टेड आपें लिए बेहतर विकल्प हैं।
- ताजी हरी सब्जियों के साथ मवका और अलग-अलग तरह की दानों को अपने भोजन में शामिल करें। इससे शरीर में आयरन की कमी नहीं होगी, जो एनीमिया का प्रमुख कारण है।
- नारंते और खाने में फलों को शामिल करें। इनमें मौजूद विटामिन-सी, शरीर की आयरन को सोखने में एवं उसकी क्षमता बढ़ाने में सहायक होता है।
- चाय या कॉफी की ज्यादा कड़क करने का न पिएं, इससे शरीर को आयरन को सोखने में फटानाई होती है।
- बग्रे डॉक्टर की सलाह के, आयरन की गोलियों का सेवन बिल्कुल न करें। खून की जांच और डॉक्टर की सलाह लेने के बाद ही इनका सेवन करें, व्यांकि शरीर में आयरन की अधिकता आपके लिए मुश्किल बन सकती है।



काली मिर्च को निर्दिष्ट इम्युनिटी बूस्टर माना जाता है बल्कि इसे इंफेक्शन से बचाव के लिए भी कारबाह माना जाता है। ऐसे में कई लोगों के मन में सवाल आता है कि क्या बाकई काली मिर्च कारबाह से बचाव में कारबाह है?

## खांसी, ज़ुकाम को ठीक करने के साथ इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग बनाती है काली मिर्च

कोरोना से बचाव के लिए ऐसे देश में वैक्सीनेशन हो रही है। ऐसे में एक उम्मीद बंधी है कि देश जल्दी ही इस समस्या से मुक्त था लेकिन वैक्सीनेशन के बाद भी कुछ बातों की सावधानी रखना बेहतर ज़रूरी है। जिनमें सोशल डिस्ट्रेंसिंग के नियमों के साथ अपनी इम्यूनिटी बूस्टर करने के उपाय शामिल हैं। कोरोना के इंफेक्शन से बचाव के लिए कई धेरू नुस्खे भी आजमाए गए।

### सर्दी, खांसी और ज़ुकाम में कारबाह

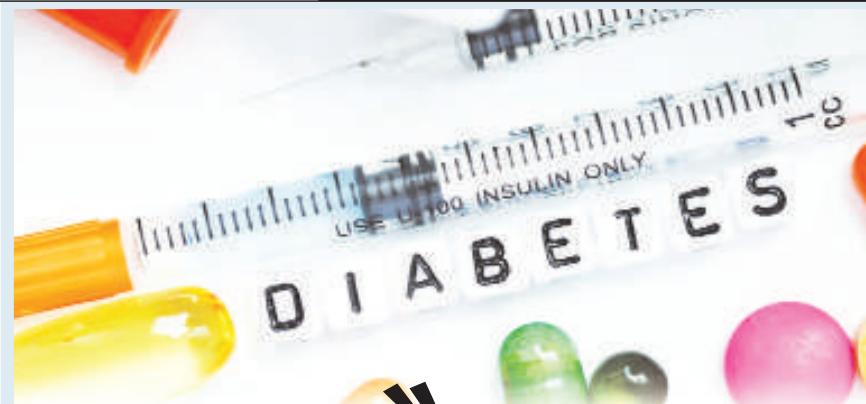
सर्दी, खांसी और ज़ुकाम से पीड़ित लोगों को ही लिए काली मिर्च एक बेहतरीन औषधि के रूप में कार्य कर सकती है। आयुर्वेद में भी इसके सेवन से सर्दी और ज़ुकाम की समस्याओं को ठीक करने की बात कही गई है। इत्यालिए जो लोगों को सर्दी, खांसी और ज़ुकाम की समस्या है उन्हें शहद के साथ काली मिर्च के पातड़ को खाना चाहिए। यह प्रभावी रूप से इन समस्याओं को दूर करने के लिए अपना असर दिखा सकता है।

### रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है

कोरोना वायरस महामारी से बचने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता का मजबूत होना जरूरी है, यह बात तो आप सभी लोग जान चुके हैं। यहीं बताते हैं कि अस्तराल में मरीजों की लिए जाने वाले काढ़े को तैयार करने में भी काली मिर्च का प्रयोग किया जा रहा है। यह कोरोना वायरस के लक्षणों को ठीक करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में काफी प्रभावी माना जा रहा है। आप चाहें, तो इसे गर्म पानी में उत्तालकर भी डिंक के रूप से सकते हैं।

### ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में कारबाह

ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने का सबसे ज्यादा फायदा डायबिटीज के खतरे को कम करने के लिए मिलता है। डायबिटीज की चपेट में कारबाह करने आपने खानापान के माध्यम से आप आसानी से प्लेटलेट्स की संख्या में इजाफा कर सकते हैं।



## टाइप-1 और टाइप-2 डायबिटीज में व्याह है अंतर? जानें लक्षण और बचाव

**खराब लाइफस्टाइल और वर्कआउट की कमी की वजह से आज अधिकतर लोग डायबिटीज की चपेट में हैं।** डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है, जिस पर अगर समय रहते कंट्रोल ना किया जाए, तो यह कई अन्य हेल्थ प्रॉब्लम्स जैसे हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट, किंडनी रोग, स्ट्रोक, आंखों में समस्याएं, पैरों में अल्सर आदि जैसे रोगों के होने का खतरा बढ़ा देते हैं।

### खतरा है डायबिटीज

दरअसल, इंसुलिन शरीर में बनने वाला एक ऐसा हार्मोन है जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है। यह हार्मोन शरीर में पैकियाज नामक एक ग्लैड में बनता है। इसके असर से ब्लड में मैन्यूज शुगर हमरे शरीर के सेल्स में स्टोर होती है। डायबिटीज से बीमारी में या तो इंसुलिन बनता ही नहीं हो या फिर बॉडी के सेल्स इंसुलिन के प्रति संवेदनशील नहीं रह जाते हैं और शुगर उसमें स्टोर न होकर ब्लड में मैन्यूज रहती है।

### दो तरह की होती है डायबिटीज

डायबिटीज से तरह की होती है-टाइप-1 और टाइप-2। इसमें टाइप-1 डायबिटीज वह होती है जो व्यक्ति को अनुवांशिक तौर पर होती है। मतलब जब किसी के परिवार में उसके मामी-पापा, बाई-बावा में से किसी को शुगर की बीमारी रही हो तो ऐसे व्यक्ति में इसकी बीमारी की अशंका कई गुण बढ़ जाती है। जबकि कुछ लोगों में गलत लाइफस्टाइल और खाना-पान की गलत आदतों की वजह से यह बीमारी घर कर जाती है। इस स्थिति को टाइप-2 डायबिटीज कहा जाता है। डायबिटीज टाइप-1 की समस्या कीपीचे बच्चे में ज्यादा देखने के मिल सकती है। इस टाइप-2 डायबिटीज से बीमारी रही होती है। जब लोगों में हाई ब्लड प्रेशर, लॉ एचडीएल या हाई कॉलेस्ट्रॉल होता है, उनमें टाइप-2 डायबिटीज का खतरा रहता है।

## किसे टाइप-2 डायबिटीज का सबसे ज्यादा खतरा



- 45 साल की उम्र के बाद टाइप-2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।
- जिन परिवारों में डायबिटीज अनुवांशिक है, उसके सदर्य विशेषता पर सावधान रहें।
- मोटाएं के शिकार लोगों पर टाइप-2 डायबिटीज सबसे पहले हमला करती है।
- जन लोगों में हाई ब्लड प्रेशर, लॉ एचडीएल या हाई कॉलेस्ट्रॉल होता है, उनमें टाइप-2 डायबिटीज का खतरा रहता है।

### डायबिटीज से बचाव के उपाय

डायबिटीज की शुरुआती अवस्था में लाइफस्टाइल में थोड़े बहुत बदल करें। इसे कंट्रोल किया जा सकता है। लेकिन ज्यादा समस्या होने पर इसके रोकथाम के लिए व्यक्ति को इंसुलिन दिया जाता है। इंसुलिन द्वारा हाई गुर्ज शुगर से फिल्ड की जाती है।

### डायबिटीज के मरीजों को जरूर करना चाहिए मेरुद्वारा

बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इस के लिए कपालभाति, अग्निसार, बंध तथा नाड़ी शोधन प्राणायाम का अध्यास बहुत महत्वपूर्ण है।

### अर्जिनसार की अभ्यास विधि

ध्यान के किसी भी असन, पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन पर रोदी, गला व सर को सीधा कर बैठ जाएं। ज्यादा बेहतर पद्मासन होता है। एक गहरी श्वास अंदर लेकर पूरी श्वास मूँह के द्वारा बाहर निकालें। अब श्वास को आवाज देखो। बाहर से अपनी रुक्ष वायर को असर नहीं होना चाहिए। ऐसे अपनी रुक्ष वायर को असर नहीं होना चाहिए।

### बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

इसके लिए व्यक्ति को असर नहीं होना चाहिए। ऐसे अपनी रुक्ष वायर को असर नहीं होना चाहिए। अपनी रुक्ष वायर को असर नहीं होना चाहिए। ऐसे अपनी रुक्ष वायर को असर नहीं होना चाहिए। ऐसे अपनी रुक्ष वायर को असर नहीं होना चाहिए।



## द भूतनी में दिखाई देंगे सनी सिंह

अपनी आगामी फिल्म भूतनी के ट्रेलर लॉन्च पर अभिनेता सनी सिंह ने कहा कि वह हमेशा से हॉरर कॉमेडी करना चाहते थे। नी सिंह, मौनी रंय, पलक तिवारी, संजय दत्त, निक और आसिफ खान 'द भूतनी' में नजर आएंगे। फिल्म का ट्रेलर फेस को पसंद आ रहा है। कॉमेडी और हॉरर का मिक्सअप इस फिल्म में देखने को मिलेगा। ल्यू के बारे में अपनी उत्सुकता साझा करते हुए सनी ने कहा, मैं हमेशा से हॉरर कॉमेडी करना चाहता था। जब मैंने फ्रिक्ट घृणा की ओर सिद्धांत सदैव से तूली, तो मुझे पूरा कॉमेंटर पसंद आया। संजू रस के साथ, मुझे पता था कि यह एक आविस्मरणीय अनुभव होगा। द्वांत सचदेव द्वारा निर्देशित और दीपक मुख्यूट और संजय दत्त द्वारा बनाई गई यह हॉरर-कॉमेडी एक भरपूर मनोरंगन करने का बाद करती है। नी ने कहा कि लोगों को फिल्मों में मुझे पसंद किया दिया है और मुझे भी है। हर हॉरर कॉमेडी अनोखी होती है, लेकिन यह कॉमेडी भी छोड़ दिया था। इसके बाद कई बार उनकी वापसी की खबरें आईं, लेकिन हर बार वह महज अफवाह साबित हुई। अब शो में दया बेन की वापसी की खबरें आईं, लेकिन दिन दिशा वाकानी के रूप में नहीं, बढ़क नए कलाकार की कास्टिंग की खबरें समाप्त आई हैं। अब कथित तौर पर निर्माताओं ने दिशा का रिप्लेसमेंट ढंड लिया है। इससे पहले शो के निर्माता असित मोदी ने पूछी की थी कि दिशा शो में वापस नहीं आएगी, जिसका मतलब था कि निर्माताओं को उनका रिप्लेसमेंट ढंड होगा। अब न्यूज 18 की रिपोर्ट के अनुसार, शो के निर्माता असित मोदी दया बेन की भूमिका के लिए ऑडिशन ले रहे थे और आखिरकर उन्होंने किसी को शॉटलिस्ट कर लिया। एक सूत्र ने बताया है कि हाँ, यह सही है। असित नई दया बेन की तलाश में थे और हाल ही में एक ऑडिशन ने उनकी काफी प्रभावित किया। अभिनेता के साथ मॉक शूट चल रहे हैं। वह हमारे साथ शॉटिंग करते हुए यहां करीब एक सप्ताह से है।

## तारक मेहता का उल्टा चश्मा से पूरी तरह कटा दिशा वाकानी का पता

दिशा वाकानी कई फिल्मों और टीवी शो का हिस्सा रही है, लेकिन उनका सबसे मशहूर किरदार तारक मेहता का उल्टा चश्मा की दिया बेन का रहा है। उन्होंने 2017 में शो छोड़ दिया था। इसके बाद कई बार उनकी वापसी की खबरें आईं, लेकिन हर बार वह महज अफवाह साबित हुई। अब शो में दया बेन की वापसी की खबरें फिर सामने आई हैं, लेकिन दिशा वाकानी के रूप में नहीं, बढ़क नए कलाकार की कास्टिंग की खबरें समाप्त आई हैं। अब कथित तौर पर निर्माताओं ने दिशा का रिप्लेसमेंट ढंड लिया है। इससे पहले शो के निर्माता असित मोदी ने पूछी की थी कि दिशा शो में वापस नहीं आएगी, जिसका मतलब था कि निर्माताओं को उनका रिप्लेसमेंट ढंड होगा। अब न्यूज 18 की रिपोर्ट के अनुसार, शो के निर्माता असित मोदी दया बेन की भूमिका के लिए ऑडिशन ले रहे थे और आखिरकर उन्होंने किसी को शॉटलिस्ट कर लिया। एक सूत्र ने बताया है कि हाँ, यह सही है। असित नई दया बेन की तलाश में थे और हाल ही में एक ऑडिशन ने उनकी काफी प्रभावित किया। अभिनेता के साथ मॉक शूट चल रहे हैं। वह हमारे साथ शॉटिंग करते हुए यहां करीब एक सप्ताह से है।

उत्साह और खुशियां देता है - वह एकशन, स्टाइल और कहानी का एक ऐसे तरीके से लॉड करना जानते हैं और ये खास होता है। ज्वेल थीफ के साथ हमने एकदम अलग और शनदार काम किया है, जिसे करने में बहुत मजा भी आया। सैफ ने कहा कि जयदीप अहलावत के साथ उत्साही थीयर करने के उत्साह को जाहिर करते हुए सैफ ने कहा, जयदीप ने अनुभव को और भी रोमांचक बना दिया। मैं नेटपिलक्स पर इस फिल्म की रिलीज को लेकर उत्साहित हूं। फिल्म में मारिया की भूमिका निभा रहे जयदीप ने कहा, यह एक ऐसी फिल्म है जो दिलचस्प, युनौटीपूर्ण और रोमांचक है। यह एक नए दिलचस्प में जाने का अनुभव है, जिसमें ऐसे लोग हैं जो सर्वश्रेष्ठ देने के लिए उतने ही उत्साहित हैं, जिनमें आप।

## सावित्रीबाई फुले का किरदार पर्दे पर निभाना बड़ी जिम्मेदारी थी

अभिनेत्री पत्रलेखा की अपकमिंग बायोपिक 'फुले' का ट्रेलर हाल ही में लॉन्च हुआ। फिल्म में अभिनेत्री सावित्रीबाई फुले की भूमिका में है।

अभिनेत्री फुले का किरदार निभाना, उनके लिए एक बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज सुधारक की भूमिका निभाना उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि समाज

सुधारक की भूमिका निभाना

उनके लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी थी। और उनका यह सफल भावनाओं से भरा रहा। इसे एक परिवर्तनकारी और बेहद प्रेरणादायक अनुभव बताते हुए,

पत्रलेखा ने कहा कि स













# अधिवक्ता विष्णु शंकर बोले- वक्फ संशोधन विधेयक महत्वपूर्ण फैसला

जैनने जोर दिया कि यह विधेयक सही दिशा में उठाया गया एक कदम

सत्ता सुधार ■ वाराणसी

कारोना विश्वनाथ मंदिर में स्थित मां शृंगार गौरी के दर्शन-पूजन के लिए बुधवार को वर्षों का जुटान हुआ। इसी क्रम में अधिवक्ता विष्णु शंकर जैन ने भी मां का आशीर्वाद लिया। उन्होंने वक्फ संशोधन विधेयक पर अपनी बात रखी।

वक्फ संशोधन विधेयक को पेश किए जाने से पहले अधिवक्ता विष्णु शंकर जैन ने बुधवार को इसे एक महत्वपूर्ण कदम बताया। उन्होंने कहा कि वक्फ वाय यजूर की परिभाषा को हटाने और वक्फ

की अवधारणा को इस्लामी कानून के साथ जोड़ने वाले संघोधों जैसे महत्वपूर्ण बदलावों का उल्लेख होना चाहिए। अधिवक्ता जैन ने इस बात पर जोर दिया कि यह विधेयक सही दिशा में उठाया गया एक कदम है। कहा कि यह कठोर प्रावधानों को निरस्त करता है, लेकिन यह अभी पूरी तरह हुआ है। विष्णु शंकर जैन ने कहा कि उनकी टीम ने संयुक्त संसदीय समिति (जेपीसी) के समर्थ अपने सुझाव प्रस्तुत किए हैं, तथा विश्वास व्यक्त किया है कि इन सिफारिशों को विधेयक के



अंतिम संस्करण में शामिल किया जाएगा। वक्फ विधेयक आज लोकसभा में पेश किए जाने की संभावना है। इस विधेयक को व्यापक विधायी अध्यास और विभिन्न हितधारकों के साथ परामर्श

अखिलेश यादव बोले- 'वक्फ बिल नाकामी पर पर्दा है'

वक्फ संशोधन विधेयक पर वर्च के दीर्घन साथ अखिलेश यादव ने भाजपा पर तंज करते हुए कहा कि अभी तक यह पार्टी अभी तक अपने अध्यक्ष का चुनाव नहीं कर सकी है। इस पर गृह मंत्री अमित शाह ने चुटकी लेते हुए कहा कि भाजपा के 2019-20 कारोबार पैंजीकून सरकार है, इखलास राष्ट्रीय विधेयक धारा 107, 108 और 108 (ए) जैसे कई अन्य कानूनों के संबंध में अब तक कई जांच और संतुलन लाए गए हैं।

उदाहरण के लिए, कठोर प्रावधान, जिसे हम सभी जानते हैं, धारा 40 है, जो वक्फ बोर्ड को किसी भी संपत्ति को वक्फ संशोधन किया गया है। संवेदन अध्यायों के संबंध में अब तक कई जांच हो रही है। वक्फ विल यादव ने कहा कि महाराष्ट्र, बोर्जागरी और किसानों की अधीन दोपुरी वाय, उपर पारी वाय जल्दी है। अखिलेश यादव ने कहा कि वक्फ बिल के पैछ ना नीति सही, ना नियत सही।

के बाद पेश किया गया है। उन्होंने कहा कि वक्फ संशोधन लेकर आया है, उदाहरण के लिए, वक्फ की उपयोगकर्ता की परिभाषा

धारा 85 के तहत एक योग्यता, वक्फ की संरचना कि एक व्यक्ति को इस्लामी कानून के अनुसार नहीं थी, जो पहले के वक्फ संशोधन विधेयक पर बुधवार के दीर्घन साथ चालवाई पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष और सांसद अखिलेश यादव ने कहा कि वक्फ बिल नाकामी पर पर्दा है। भाजपा सरकार हर मार्ग पर नाकाम। रातोंत नोटबंदी की फैसला लिया। नोटबंदी की नाकामी पर भी वाय जल्दी है। अखिलेश यादव ने कहा कि वक्फ बिल मुसलमानों के लिए है। मुसलमानों की वाय ही नहीं सुन रहे। अखिलेश यादव ने कहा कि वक्फ बिल के पैछ ना नीति सही, ना नियत सही।

## सौरभ हत्याकांड में बड़ा अपडेट

**14 दिन बढ़ाई गई साहिल और मुस्कान की न्यायिक हिरासत एक-दूजे को देख हुए भावुक**



हत्यारोपियों को 14-14 दिन की न्यायिक हिरासत में जेल भेजा गया था। जेल जाने के बाद दोनों आरोपियों की यह पहली पेशी हुई। आज भी प्रेमी के दौरान उनकी न्यायिक हिरासत को और बढ़ाया जाता है। दोनों ही आरोपियों की जरूरत से भावुक होती है जिसमें निर्माण कार्य की गुणवत्ता और समय सीमा को लेकर चर्चा की जाती है। इसके पहले 24 मार्च को हुई बैठक के बाद मंदिर निर्माण समिति के अध्यक्ष नंगेंद्र मिश्र ने कहा कि जो जिम्मेदारी है, उसे पूरा करने के लिए लक्ष्य रखा गया है। लगभग नौ माह शेष रह गया है, जो भी निर्माणाधीन कार्य है वह अतिम चर्चा में है। मंदिर का निर्माण पूरी आशा है कि अप्रैल माह में पूरा हो जाएगा। उन्होंने कहा कि सभ मंदिर के बारे में अनुमान है कि वह भी कार्य पूर्ण हो जाएगा। मूर्ति भी पूरी हो जाएगी। जो पीफासी का कार्य है, वह पहले ही पूरा हो चुका है। अंगद टीला पर सुंदरीकरण पूरा हो चुका है। मेरठ के चैरिटेट सौरजनपूर की हत्या के लिए विद्युत और बोर्ड के इक्सेंसीं नोटबंदी की जारी है। आज के दिन विद्युत की जांच और बढ़ाया जाएगा। मिश्र ने कहा कि जिस तरह से कोई विद्युत की जांच आवश्यक नहीं है, उसी प्रकार से अंगद टीला पर गिलहरी की एक मूर्ति स्थापित की जाएगी। गोस्वामी तुलसी दास की मूर्ति स्थापित हो चुकी है। अप्रैल माह में इसे श्रद्धालुओं के दर्शन के लिए खोल दिया जाएगा।

## 9 ग्रीष्मी छात्रों को मिलेगी मुफ्त शिक्षा

**सत्ता सुधार, ख्वालियर। नवदुर्गा के उपलक्ष्य में, इस वर्ष 9 ग्रीष्मी छात्रों को मुफ्त शिक्षा देने का निर्णय लिया गया है। यह पहल समाज के प्रति हमारी जिम्मेदारी को निभाने की दिशा में एक अहम कदम है। शिक्षा ही वह साझा है, जो किसी भी व्यक्ति के जीवन के संवारप में बहुत बहुत बहुत है। इन छात्रों को गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा देने के लिए सभी आवश्यक संसाधन पूर्ण कर दिया जाएगा। इस पहल के माध्यम से हम समाज में शिक्षा के महल को बढ़ावा देने की कोशिश करेंगे, ताकि ये छात्र अपने जीवन में सफलता प्राप्त कर सकें।**

**VARDHANI CLASSES**  
Founder & CEO Dr. Karan Vardhani

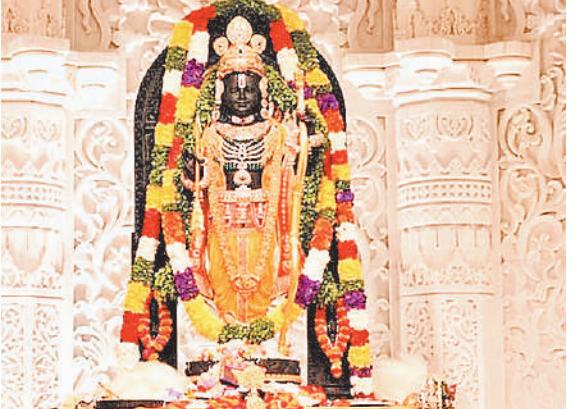
**नवदुर्गा के उपलक्ष्य**  
FREE EDUCATION TO 9 POOR STUDENTS THIS YEAR

9th Class 10th Class 11th Class 12th Class  
And Foundation Courses  
MATHS PHYSICS CHEMISTRY  
HUMANITIES AGRICULTURE  
ARTS COMMERCE PAT

100% SCHOLARSHIP TEST

## 20 लाख से ज्यादा लोगों के आने की संभावना

सत्ता सुधार ■ अयोध्या



हुए बताया कि प्रभु श्रीराम के लाख से अधिक श्रद्धालु अयोध्या पहुंच सकते हैं। इसे दर्खत हुए, समार्मदिर द्वाट और प्रशासन सुविधाओं भी विकसित करने में एक वीमां वाय काम में जुटी हुई है। भक्तपथ पर श्रद्धालुओं के अंतर्वारी तीन दिन चार, पांच और छह अपैल को अयोध्या में श्रद्धालुओं के दर्शन देंगे। मंदिर सुवृद्ध पर्व बजे से लेकर रात 11 बजे तक रहेगा।

रामलला की आरती के समय में भी बदलाव किए जाने की संभावना है। जाते समय वह दरबारा की कुंडी लगाकर गई थी। वापस लौटकर अहं पहुंची तो वहाँ पड़ोसी के अंतर्वारी ने जाकर गया। रामनवमी के मुख्य पर्व रामनवमोत्सव पर रामलला के दर्शनी की अवधि बढ़ाने की तैयारी है। इस दिन रामलला 18 घंटे तक रहने देंगे। मंदिर सुवृद्ध पर्व बजे से लेकर रात 11 बजे तक रहेगा।

रामलला की आरती के समय में भी बदलाव किए जाने की संभावना है। जाते समय वह दरबार की कुंडी लगाकर गई थी। वापस लौटकर अहं पहुंची तो वहाँ पड़ोसी के अंतर्वारी ने जाकर गया। रामनवमी के मुख्य पर्व रामनवमोत्सव पर रामलला के दर्शनी की अवधि बढ़ाने की तैयारी है। इस दिन रामलला 18 घंटे तक रहेगा। मंदिर सुवृद्ध पर्व बजे से लेकर रात 11 बजे तक रहेगा।

## पीलीभीत टाइगर रिजर्व के माला जंगल में धधकी आग, खेतों के नजदीक पहुंची

### फायर ब्रिगेड और किसानों की मशक्कत से आग पर काबू पाया

छांसी ■ पीलीभीत



पीलीभीत टाइगर रिजर्व में सासाहर में आग लगने की दूसरी घटना हुई है। माला जंगल में मांगलवार को भड़की आग ने बुधवार को लिकराल रुप लिया। फायर ब्रिगेड की दो गाड़ियों और किसानों की कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया जास। पीलीभीत टाइगर रिजर्व (पीटीआर) में मांगलवार को लिकराल में आग लगने की दूसरी घटना हुई है। इसको देखते हुए दोनों किसानों का मदर से आग पर लिकराल काबू पाया। किसानों का मदर से आग पर लिकराल काबू पाया।

पीलीभीत टाइगर रिजर्व के बायोसाइरियों के बीच विद्युत लिकराल से आग लगने की दूसरी घटना हुई है। इसको देखते हुए दोनों किसानों के मदर से आग पर लिकराल काबू पाया।

पीलीभीत टाइगर रिजर्व के बायोसाइरियों के बीच विद्युत लिकराल से आग लगने की दूसरी घटना हुई है। इसको देखते हुए दोनों किसानों के मदर से आग पर लिकराल काबू पाया।

पीलीभीत टाइगर रिजर्व के बायोसाइरियों के बीच विद्युत लिकराल से आग लगने की दूसरी घटना हुई है। इसको देखते हुए दोनों किसानों के मदर से आग पर लिकराल काबू पाया।

पीलीभीत टाइगर रिजर्व के बायोसाइरियों के बीच विद्युत लिकराल से आग लगने की दूसरी घटना हुई है। इसको देखते हुए दोनों किसानों के मदर से आग पर लिकराल काबू पाया।

पीलीभीत टाइगर रिजर्व के बायोसाइरियों के बीच विद्युत लिकराल से आग लगने की दूसरी घटना हुई ह