



समाचार-पत्र



हिन्दी दैनिक

# आमिट रेखा

वर्ष 05

अंक 232

कुशीनगर

बुधवार 23 जून, 2021

पृष्ठ 8

मूल्य 1 रुपये

धर्मात्मक पर अब योगी एकशन में: सीएम का आदेश

## एक भी दोषी बचना नहीं चाहिए

रासुका लगाकर सभी की संपत्ति जब्त हो, एसटीएफ ने नोएडा की स्कूल संचालिका को भी उठाया

लखनऊ,(एजेंसी)। उत्तर प्रदेश में मौलाना द्वारा धर्म परिवर्तन मामले में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कार्रवाई के कड़े निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा है कि जो भी इस काम में शामिल है। उन सभी पर राष्ट्रीय सुरक्षा कानून (छे।) और गैंगस्टर लगाया जाए। उनकी संपत्ति भी जब्त हो। हर पहलू की विस्तार से जांच होनी चाहिए। सभी दोषियों को जल्द गिरफतार किया जाए। एक भी दोषी बचना नहीं चाहिए। ऐ ने मौलाना उमर और जहांगीर को 7 दिन के लिए रिमांड पर लिया है। नोएडा की डेफ सोसाइटी स्कूल की संचालिका से एसटीएफ कर रही पूछताछ वहीं, यूपी एटीएस ने धर्मान्तरण मामले में दो मौलानाओं को गिरफतार करने के बाद छानबीन तेज कर दी है। अब तक की पड़ताल में सामने आया कि जिस नोएडा डेफ सोसाइटी स्कूल के मूक बधिर बच्चों का धर्म परिवर्तन करवाया जा रहा था। उसके

प्रबंधन और स्टाफ की भी भूमिका संदिग्ध है। एटीएस टीम स्कूल की संचालिका परिचम बंगाल निवासी रोमा रोका को सोमवार से लखनऊ रित्त एटीएस मुख्यालय लाकर पूछताछ कर रही है। साइन लैंगेज पढ़ाने वाली महिला टीचर की तलाश एटीएस की छानबीन में पता चला कि नोएडा डेफ सोसाइटी स्कूल में मूक बधिर बच्चों को साइन लैंगेज पढ़ाने वाली एक महिला टीचर के जरिए मौलाना उमर ने स्कूल के बच्चों तक अपनी पहुंच बनाई थी। इसके बाद मौलाना के दावा इस्लामिक सेंटर ने एक-एक करके 18 बच्चों का धर्मान्तरण करवा दिया। इसकी जानकारी के बावजूद स्कूल प्रबंधन ने पुलिस को सूचना नहीं दी। मौलानाओं की गिरफतारी होने के बाद से साइन लैंगेज पढ़ाने वाली महिला टीचर लापता है। टीम उसकी तलाश में छापेमारी कर रही है। स्कूल के बाकी स्टाफ से भी लगातार पूछताछ चल रही है। स्कूल के बाकी स्टाफ से भी लगातार पूछताछ चल रही है।

### धर्म के धंधेबाजों के खिलाफ योगी के सख्त कदम



- राष्ट्रीय सुरक्षा कानून (NSA) लगे।
- गैंगस्टर लगाया जाए।
- सभी की संपत्ति भी जब्त हो।
- हर पहलू की विस्तार से जांच हो।
- सभी दोषी जल्द गिरफतार किए जाएं।

है। मूक बधिर छात्र के पिता का वीडियो सामने आया उन्होंने गुडगांव पुलिस से संपर्क किया, लेकिन पुलिस ने कोई कार्रवाई नहीं की। इस्लाम अपनाने के बाद बेटा बेटा धरवालों को वीडियो कॉल करके इशारों में आतंकी बनने की बात कहता था। विरोध करने या पुलिस को सूचना देने पर पूरे परिवार को जानकारी जुटा रही है। दोनों पश्चिमी न्त के रहने वाले हैं। इहें विदेश से संचालित एक मुस्लिम संगठन फंडिंग भी कर रहा था। ऐ उसके बारे में जानकारी जुटा रही है। दोनों पश्चिमी न्त के रहने वाले हैं। इहें विदेश से संचालित एक मुस्लिम संगठन फंडिंग भी कर रहा था।

मामले की जानकारी दी लेकिन पूरा स्टाफ खामोश रहा। दोनों पश्चिमी न्त के रहने वाले हैं। इहें विदेश से संचालित एक मुस्लिम संगठन फंडिंग भी कर रहा था। ऐ उसके बारे में जानकारी जुटा रही है। दोनों पश्चिमी न्त के रहने वाले हैं। इहें विदेश से संचालित एक मुस्लिम संगठन फंडिंग भी कर रहा था।



देशभर में रोजाना किसी ना किसी इलाके में मानूसन और प्री-मानसून की बरसात हो रही है।

मौसम विभाग की तरफ से रोजाना बारिश का अलर्ट जारी किया जा रहा है। फिलहाल दक्षिण-पश्चिम मानसून देश के ज्यादातर इलाकों में सक्रिय हो चुका है, लेकिन उत्तरी क्षेत्रों में पहुंचने में उसकी रफ्तार कम हो गई है।

## यूपी से बहकर बंगाल आ रहे शवः ममता



कोलकाता,(एजेंसी)। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने कहा कि उत्तर प्रदेश से बहुत से शव गंगा में बहकर बंगाल आ गए हैं, जिनसे नदी का पानी प्रसूचित हुआ है। उन्होंने कहा कि मालदा जिले में नदी में सड़—गले शव देखे गए हैं, जिनमें से कुछ का अंतिम संस्कार राज्य सरकार ने किया है। बनर्जी ने राज्य सचिवालय में संवाददाताओं से कहा, "उत्तर प्रदेश से बहुत से शव नदी में बहकर पश्चिम बंगाल आ गए हैं। मालदा में हमने कुछ शव देखे हैं। हमने उनमें से कुछ का अंतिम संस्कार कर दिया है।" गंगा नदी उत्तराखण्ड, उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखण्ड और पश्चिम बंगाल से होकर गुजरती है और बंगाल की खाड़ी में मिल जाती है।

## दिल्ली से बुलावे पर फारूख अब्दुल्ला के घर गुपकर गेंग का मंथन

नयी दिल्ली,(एजेंसी)। दिल्ली से 24 तारीख को सर्वदलीय बैठक में जम्मू कश्मीर के विभिन्न राजनीतिक दलों को आमंत्रित किए जाने के बाद आज पीपलस अलायंस फॉर गुपकर डिक्लेरेशन की बैठक हो रही है। यह बैठक पूर्व मुख्यमंत्री और एनसी के प्रमुख फारूख अब्दुल्ला के घर पर हो रही है। इस बैठक में जम्मू कश्मीर के सभी विधीय नेता दिल्ली के बुलावे पर इस बैठक में निर्णय हो सकता है। पीडीपी की अध्यक्ष महबूबा मुफ्ती को छोड़कर बाकी के सभी नेता दिल्ली से बातचीत करने के पक्ष में है। महबूबा को लेकर अब भी संशय की स्थिति बरकरार है। पीडीपी ने जहां अपनी अध्यक्ष महबूबा मुफ्ती को बैठक में शामिल होने के बाबत अंतिम निर्णय लेने का अधिकार दिया है। वर्गी, गठबंधन बैठक के बाद संयुक्त रणनीति के साथ समाने आ सकता है। इस बीच, नेशनल कांग्रेस (नेका) ने सोमवार को कहा कि यह अच्छा है कि केंद्र ने यह महसूस किया है कि मुख्याधार के क्षेत्रीय दलों के बगेर केंद्र शासित प्रदेश में वीजों काम नहीं करेंगे। केंद्र सरकार ने पांच अगस्त 2019 को संविधान के अनुच्छेद 370 के तहत प्रदेश को मिले विशेष दर्जे के अधिकार प्रावधानों को वापस लेते हुए जम्मू कश्मीर प्रदेश को दो केंद्र शासित व्यवस्था — जम्मू कश्मीर एवं लद्दाख — में बाट दिया था। उधर, पीडीपी के अन्य सहयोगियों माकपा, भाकपा, पीपुल्स मूलमैंट और अवामी नेशनल कांग्रेस ने बैठक के बारे में ज्यादा कुछ नहीं कहा है।

**जाति प्रमाणपत्र मामला: नवनीत कौर राणा को सुप्रीम कोर्ट से राहत**

नयी दिल्ली,(एजेंसी)। सुप्रीम कोर्ट ने अमरावती से लोकसभा सदस्य नवनीत कौर राणा के जाति प्रमाण-पत्र को निरस्त करने के बाबत अवृद्धि उच्च न्यायालय के फैसले पर रोक लगाई है। इससे पहले नवनीत राणा को बॉम्बे हाईकोर्ट की नागपुर बैच से जबरदस्त झटका लगा था। दरअसल, कौर ने सांसद नवनीत राणा का जाति प्रमाण पत्र रद्द कर दिया था। इतना ही नहीं, कौर की ओर से नवनीत राणा पर दो लाख का जुर्माना भी लगाया गया था। नवनीत राणा पर फर्जी डॉक्यूमेंट के आधार पर कास्ट सर्टिफिकेट बनवाने का आरोप लगा था। कौर ने साफ तौर पर कहा कि उसने जाली और फर्जी दस्तावेजों का उत्पादन करके जाती जांच समिति से धोखे से सत्यापन किया था। इसलिए जाति प्रमाण पत्र रद्द कर दिया गया और जबक तरिका दिया गया है। कौर के फैसले पर सांसद नवनीत राणा ने कहा कि मैं इस देश के नागरिक के रूप में कौर के आदेश का सम्मान करती हूँ। मैं सुप्रीम कोर्ट जाऊंगी। मुझे विवाहार है कि न्याय मिलेगा।

**ज्यादा बच्चे पैदा करने वाले परिवारों को किया जाएगा पुरस्कृत**

**एक लाख रुपए के साथ प्रमाण पत्र और ट्रॉफी भी मिलेगी**

आइजोल,(एजेंसी)। देश में हाँ एक तरफ जनसंख्या नियन्त्रण के विषय पर चर्चा फिर शुरू हो गई है। वहीं दूसरी तरफ मिजोरम में सबसे ज्यादा बच्चों वाले माता-पिता को पुरस्कृत करने का विचार किया जा रहा। असम के बाद उत्तर प्रदेश ने टू चाइल्स पॉलिसी बनाने के निर्णय किया है। जिसके तहत दो से अधिक बच्चों वाले परिवारों को सरकारी योजनाओं से वंचित रखा जाएगा। इसके लिए एक लाख रुपए की नकद प्रोत्साहन राशि

**सरकार को राहुल के 4 सुझाव**

- 1. तीसरी लहर की तैयारी अभी से शुरू की जाए
- 2. ऑक्सीजन, हॉस्पिटल बेड, दवा की कमी न हो
- 3. गरीबों को आर्थिक मदद देने की जरूरत
- 4. कोरोना से हुई मौतों पर परिवार को मुआवजा

है। दूसरी लहर सरकार की लापरवाही की वजह से खतरनाक हुई। अब तीसरी लहर के लिए हमें पहले से ही तैयारी करनी होती है। इसमें वो गलतियां नहीं होनी चाहिए, जो पहले की वजह से दोहराया गया है। राहुल का कहना है कि इस श्वाइट पेपरश नाम दिया गया है। राहुल का कहना है कि इस श्वाइट पेपरश का मकान कोरोना की तीसरी लहर की वजह से बदल दिया गया है। राहुल का कहना है कि इस श्वाइट पेपरश का सबसे बड़ा हथियार वैकरीनेशन है। राहुल का कहना है कि इस श्वाइट पेपरश का सबसे बड़ा हथियार वैकरीनेशन है। राहुल का कहना है कि इस श्वाइट पेपरश का सबसे बड़ा हथियार वैकरीनेशन है। राहुल का कहना है कि इस श

# पिछले वर्क बीमारियों से ग्रसित क्षेत्रों पर दें ध्यान-डीएम

मैनपुरी। जिलाधिकारी महेंद्र बहादुर सिंह ने 01 जुलाई से 31 जुलाई तक आयोजित होने वाले विशेष संचारी रोग नियन्त्रण अभियान के सफल क्रियान्वयन हेतु अन्तर्विभागीय समन्वय समिति की बैठक में कहा कि वैक्टर जनित बीमारियों की रोकथाम हेतु सभी संबंधित अधिकारी आपस में समन्वय स्थापित कर माइक्रो प्लान के अनुसार कार्य करें। संचारी रोगों के बचाव, रोकथाम हेतु शहरी—ग्रामीण क्षेत्र में साफ—सफाई पर विशेष ध्यान दें। जलभराव वाले स्थानों को चिह्नित कर जल निकासी के उचित प्रबंध कराएं। गत वर्ष जिन क्षेत्रों में वैक्टर जनित बीमारियों से ग्रसित मरीज मिले हैं उन्हें चिह्नित कर नियमित

## डीएम की पत्नी ने लगवाया कोविड-19 टीका

मैनपुरी। जिलाधिकारी महेंद्र बहादुर सिंह की धर्मपत्नी अल्पना प्रकाश ने हिन्दूपुरम के स्वास्थ्य केन्द्र पर कोविड-19 का टीका लगवाने के उपरांत कहा कि वैक्सीनेशन के बाद कोई भी ऐसी चीज नहीं हुयी जो असामान्य हो। यह वैक्सीन पूरी तरह सुक्षित है, इसका कोई साइड-इफेक्ट नहीं है। वैक्सीन लगवाने के बाद उहूं किसी भी प्रकार की कोई समस्या नहीं हुई। यदि किसी के मन में वैक्सीन को लेकर कोई भ्रंति हो तो दूर कर ले, टीका लगवाने से कोविड-19 से बचाव हेतु शरीर में एंटीबायोजी विकसित होगी जो संकरण से बचाने में सहायक सिद्ध होगी। उन्होंने कहा कि जिन लोगों ने अभी तक टीका नहीं लगवाया है वह तत्काल पंजीकरण कराकर अपनी बारी आने पर टीका लगवायें। जब आपके मोबाइल फोन में मैसेज आये तब आप टीका लगवायें, कोविड-19 की वैक्सीन पूरी तरह सुक्षित है, टीकाकरण के समय मुझे पता भी नहीं चला कि कब वैक्सीन लग गयी। उन्होंने कहा कि दोनों टीके लगाने के उपरांत ही इस वायरस से लड़ने के लिए शरीर में प्रतिरोधक क्षमता विकसित होगी। टीकाकरण के उपरांत भी कोविड-19 प्रोटोकॉल का पालन करना होगा, सभी लोगों को आपस में 02 गज की दूरी रखनी होगी, मास्क से अच्छी तरह नाक, मुंह को ढककर रखना होगा, अपने हाथों को नियमित रूप से साबुन, पानी से धोकर विसंक्रित करना होगा। इस दौरान जिलाधिकारी महेंद्र बहादुर सिंह, डोमरसी पूनीसैफ संजीव पाण्डे, एस.एम.ओ. डा. वी.पी.सिंह, प्रभारी चिकित्साधिकारी कुचेला डा. पंकेन्द्र कुमार, आदि उपस्थित रहे।

## पानी की टंकी पर चढ़ी महिला, कूदने की धमकी पर सहमे लोग

बांदा (यूएनएस)। जिले के कमासिन थाना क्षेत्र के बीच गांव में पट्टी की जमीन में आवास की मांग और पड़ोसी पर धमकाने का आरोप लगा की एक महिला मंगलवार को कलेक्टर परिसर स्थित पानी की टंकी पर चढ़ गई। महिला टंकी से कूदने की धमकी देने लगी तो लोग सहम गए। मंगलवार को सुबह करीब 11 बजे महिला कलेक्टर में डीम्स से फरियाद करने आई थी। सुनवाई न होने पर वह 12 बजे पानी की टंकी पर चढ़ गई। तकरीबन आधे घंटे की मशक्कत के बाद पुलिसकर्मी ने उसे उतारा। उसे महिला थाने ले गए। एस.एम.ओ. नियामित रुप से धर्मान्तरी करने वाले शरीर में धोकर विसंक्रित करना होगा। इस दौरान जिलाधिकारी महेंद्र बहादुर सिंह, डोमरसी पूनीसैफ संजीव पाण्डे, एस.एम.ओ. डा. वी.पी.सिंह, प्रभारी चिकित्साधिकारी कुचेला डा. पंकेन्द्र कुमार, आदि उपस्थित रहे।

## नकाबपोश बदमाशों ने वृद्ध को पीटकर लाखों लूटे

बांदा (यूएनएस)। मर्टेंट क्षेत्र के गोयरा मुगली गांव में नकाबपोश बदमाशों ने धावा बोलकर वृद्ध किसानों को पीटने के बाद नगदी और सोने—चांदी के जेवर लूट ले गए। उसे जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने अज्ञात के विरुद्ध रिपोर्ट दर्ज की है। गोयरा मुगली गांव निवासी मेंढा भाऊ सोमवार की रात अपने नए घर में अकेले था। रात करीब ढाई बजे दीवार फांदकर बदमाश घर के अंदर दाखिल हो गए और किसान को ईंट—पत्थर से बारकर मरणासन्न कर डेढ़ लाख रुपये और लगभग पांच लाख रुपये की किमत के सोने—चांदी के जेवर लूट ले गए। बदमाशों की संख्या लगभग तीन बताई गई है। घटना के बक्त अन्य परिजन नुसाने घर से उसमें शिष्ट होना चाहते थे। लगभग एक सप्ताह से पुराने घर से सामान ढोकर नए घर में पहुंचाया जा रहा था। सुनसान स्थल में घर होने पर बदमाशों ने धावा बोला और लूट ले गए। थाना इंस्पेक्टर रामजी सिंह ने बताया कि रिपोर्ट दर्ज की जा रही है।

## दो वर्षीय बेटे का गला दबाकर सुला दिया मौत की नींद

बांदा (यूएनएस)। बांदा जिले में हैरान करने वाला एक मामला सामने आया है। थाना विसंदार के ग्राम सिंहपुर के मजरा इमिलिया पुरवा में निर्मला यादव ने अपने दो वर्षीय पुत्र आशीष की गला घोंटकर हत्या कर दी। इस घटना से क्षेत्र में हड्डकंप मच गया। घटना की जानकारी मिलते ही संबंधित थाना की पुलिसरामोंके पर पहुंची। पुलिस ने आरोपी मां को गिरफ्तार कर लिया है। बच्चे के शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है। पति विजय यादव की तरीके पर निर्मला यादव के खिलाफ हत्या की रिपोर्ट दर्ज की गई है।

## कायस्थ महासभा युवा प्रकोष्ठ कार्यकारिणी का विस्तार

बांदा (यूएनएस)। अखिल भारतीय कायस्थ महासभा युवा प्रकोष्ठ की बांदा यूनिट ने कार्यकारिणी का विस्तार किया। प्रांतीय अधिकारी विनय श्रीवास्तव व महामंत्री प्रशासन संकाय की संतुष्टि से जिलाधिकारी लव सिंह ने प्रसून श्रीवास्तव को जिला महामंत्री, रजत सक्सेना को जिला उपाधिकारी, शुभम श्रीवास्तव, स्वप्निल खेर, वित्तांश श्रीवास्तव, गौतम श्रीवास्तव को जिला सचिव, निर्तीश कुमार निगम को शहर अधिकारी, शिवम खेर को शहर महामंत्री, शैलेश निगम, सत्यम श्रीवास्तव आर्य को नगर उपाधिकारी, नितिन श्रीवास्तव को नगर महामंत्री बनाया गया। इस मौके पर जिला महामंत्री प्रसून श्रीवास्तव ने समाज सेवा पर बल दिया। संरक्षक अखिल भारतीय श्रीवास्तव ने हर्ष जाताया। इस मौके पर उमंग निगम, शिवम निगम, रितिक श्रीवास्तव, शुभम श्रीवास्तव, श्रीयांस श्रीवास्तव, मोहित निगम, गौतम श्रीवास्तव आदि शामिल हैं।

की जांच करें, सभी समितियों के पास इन्फारेड थर्मसीटर, पल्स ऑक्सीमीटर चालू दशा में उपलब्ध रहें, गठित समितियों के सदस्यों से संचारी रोगों की रोकथाम से स्वचारण से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम कार्यकारण के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए। उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

उन्होंने कहा कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव हेतु टीकाकरण सर्वोच्च प्रशिक्षित कार्यक्रम के कार्य में किसी भी स्तर पर दिया जाए।

# तोक्यो ओलंपिक में पुरुष टीम की अगुवाई करेंगे मनप्रीतय बीरेंद्र

ओलंपिक में भारतीय पुरुष हॉकी टीम के मनप्रीत लाकड़ा और हरमनप्रीत उपकप्तान और कप्तान होंगे। बता दें कि मनप्रीत की कप्तानी में भारत ने एशिया कप 2017, एशियाई चौथियंस ट्रॉफी 2018 और एफआईएच सीरिज फाइनल 2019 जीते हैं।

नयी दिल्ली। मिडफाईल्डर मनप्रीत सिंह तोक्यो ओलंपिक में भारतीय पुरुष हॉकी टीम के कप्तान होंगे। जबकि अनुभवी डिफेंडर बीरेंद्र लाकड़ा और हरमनप्रीत सिंह उपकप्तान बनाये गए हैं। भारत ने पिछले सप्ताह 16 सदस्यीय टीम का ऐलान कर दिया था। लेकिन कप्तान के नाम की घोषणा नहीं की थी। मनप्रीत ने हॉकी इंडिया द्वारा जारी बायान में कहा, “मुझे खुशी है कि ओलंपिक में तीसीं बार भारत के लिये खेलने का मौका मिल रहा है और इस बार कप्तान के तौर पर। मेरे

लिये यह गर्भ की बात है।” उन्होंने कहा, “पिछले कुछ साल में हमने मजबूत नेतृत्व तैयार किया है और महामारी की चुनौतियों का मजबूती से समान किया है। हमने फॉर्म और फिटनेस कायम रखते हुए ओलंपिक को ध्यान में रखकर तैयारी की है।” मनप्रीत की कप्तानी में भारत ने एशिया कप 2017, एशियाई चौथियंस ट्रॉफी 2018 और एफआईएच सीरिज फाइनल 2019 जीते हैं।

भारतीय पुरुष हॉकी टीम में भारतीय पुरुष हॉकी टीम के कप्तान होंगे। जबकि अनुभवी डिफेंडर बीरेंद्र लाकड़ा और हरमनप्रीत सिंह उपकप्तान बनाये गए हैं। भारत ने एशिया कप 2017, एशियाई चौथियंस ट्रॉफी 2018 और एफआईएच सीरिज फाइनल 2019 जीते हैं।



वापसी के बाद से उसका प्रदर्शन

हरमनप्रीत ने 2019 में मनप्रीत की गैर मौजूदगी में तोक्यो में ओलंपिक

टेस्ट टूर्नामेंट में भारत की कप्तानी की थी। भारतीय टीम तोक्यो

ओलंपिक के पहले मैच में 24 जुलाई को न्यूजीलैंड से खेलेगी।

## तोक्यो ओलंपिक में 10,000 प्रशंसकों को स्टेडियम में आने की अनुमति

कोरोना वायरस महामारी के कारण पिछले साल इन खेलों को स्थगित किया गया था। स्थानीय आयोजकों अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति, अंतर्राष्ट्रीय पैरालंपिक समिति

विचार के खिलाफ हैं। उन्होंने पिछले सप्ताह सिफारिश की थी कि बिना प्रशंसकों के ओलंपिक आयोजित करना ही सबसे सुरक्षित तरीका होगा। ओलंपिक के लिए कई महीने पहले विदेश से आने वाले प्रशंसकों पर प्रतिबंध लगा दिया गया था। अधिकारियों का कहना है कि स्थानीय प्रशंसकों पर हालांकि सख्त नियम लागू होंगे। उन्हें खिलाड़ियों की हौसलाअकजाती के लिए शोर करने अनुमति नहीं होगी और स्टेडियम के अंदर मास्क पहनना होगा। स्टेडियम से निकलने के बाद उन्हें सीधे घर जाने की सलाह दी गयी है। आयोजकों ने कहा कि इन खेलों के 36 से 37 लाख टिकट स्थानीय लोगों के पास हैं। प्रशंसकों को अनुमति देने का समर्थन करने वाले प्रधानमंत्री योशीहिदे सुगा ने आदिकारिक घोषणा से पहले कहा कि अगर रिस्ति बदलती है तो वह प्रशंसकों पर रोक लगा सकते हैं। सुगा ने कहा, “अगर आपातकाल की रिस्ति जरूरी हुई तो मैं लचीला रुख अपनाऊगा।

तो क्यों। जापान के आयोजकों ने आगमी तोक्यो ओलंपिक खेलों के दौरान सभी स्थलों पर दर्शकों की सीमा तय करते हुए स्टेडियम की क्षमता के 50 प्रतिशत लोगों को स्थल पर पहुंच की स्वीकृति दी। किसी भी स्थल पर हालांकि 10 हजार से अधिक दर्शकों को प्रवेश की अनुमति नहीं होगी। ओलंपिक खेलों का आयोजन 23 जुलाई से किया जाएगा।

## बढ़ती मांग के कारण रिफाइंड सोया तेल वायदा कीमतों में सुधार

नयी दिल्ली। हाजिर बाजार की मजबूत मांग के बीच स्टोरियों द्वारा अपने सौदों का आकार बढ़ाने से वायदा कारोबार में सोमवार को रिफाइंड सोया तेल का दाम 25.9 रुपये के सुधार के साथ 1,233.9 रुपये प्रति 10 किग्रा हो गया। नेशनल कमोडिटी एण्ड डिरिचेटिव एक्सचेंज में जुलाई माह में डिलीवरी के लिये रिफाइंड सोया तेल के वायदा अनुबंध का भाव 25.9 रुपये यानी 2.14 प्रतिशत के सुधार के साथ 1,233.9 रुपये प्रति 10 किग्रा हो गया। इस अनुबंध में 39,545 लॉट के लिये सौदे किये गये। बाजार विलेखकों ने कहा कि व्यापारियों द्वारा अपने सौदों का का आकार बढ़ाने के कारण यहां वायदा कारोबार में रिफाइंड सोया तेल के अगस्त माह में डिलीवरी के लिये वायदा अनुबंध का भाव 24.2 रुपये यानी 2.04 प्रतिशत के सुधार के साथ 1,211 रुपये प्रति 10 किग्रा हो गया। इस अनुबंध में 7,855 लॉट के लिये सौदे किये गये।

## कमजोर मांग से बिनौलातेल खली वायदा कीमतों में गिरावट

नयी दिल्ली। हाजिर बाजार में कमजोरी के रुख के देखते हुए कारोबारियों ने अपने सौदों के आकार को घटाया जिससे वायदा कारोबार में सोमवार को बिनौलातेल खली की कीमत 41 रुपये की गिरावट के साथ 2,870 रुपये प्रति विवन्टल रह गई। बाजार विलेखकों ने कहा कि बाजार में कमजोरी के रुख के बीच मौजूदा स्तर पर पर कारोबारियों की बिकावाली बढ़ने से मुख्यतर बिनौलातेल खली वायदा कीमतों में गिरावट आई। एनसीटीईएक्स में बिनौलातेल खली के जुलाई माह में डिलीवरी वाले अनुबंध की कीमत 41 रुपये अथवा 1.41 प्रतिशत की गिरावट के साथ 2,870 रुपये प्रति विवन्टल रह गई जिसमें 78,490 लॉट के लिये

## अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपया 24 पैसे गिरकर 74.10 पर बंद

मुंबई। प्रतिभागियों के जोखिम लेने से परहेज के चलते भारतीय रुपया सोमवार को अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 24 पैसे टूटकर 74.10 पर बंद हुआ। अंतर्रैंक विदेशी मुद्रा बाजार में

को मुकाबले 73.86 पर बंद हुआ था। रुपये ने दिन के कारोबार के दौरान अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 74.08 का ऊपरी स्तर और 74.28 का निचला स्तर देखा। एचडीएफसी सिक्योरिटीज के शोध विशेषक दिलीप परमार

ने कहा कि जोखिम से बचने की बाबना और डॉलर की मजबूती के चलते रुपये ने नकारात्मक रुख के साथ सप्ताह की शुरुआत की। हालांकि इसे निचले स्तर पर थोड़ी मजबूती मिली। उन्होंने बताया कि अल्पवार्षी में डॉलर सूचकांक, कच्चा तेल और पूरी प्रवाह के रुझान पर रुपये की चाल निर्मार करेगी। इस बीच छह प्रमुख मुद्राओं के मुकाबले अमेरिकी डॉलर की रिस्ति को दर्शाने वाला डॉलर सूचकांक 0.19 प्रतिशत गिरकर 92.04 पर आ गया। वैश्विक तेल बैंकोमार्क ब्रेट

क्रूड वायदा 0.16 प्रतिशत बढ़कर 73.63 डॉलर पर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा था। शेयर बाजार के अस्थाई आंकड़ों के मुताबिक विदेशी संस्थान निवेशकों ने शुरुआत को सकल आधार पर 2,680.57 करोड़ रुपये के शेयर खरीदे।

 घरेलू इकाई अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 74.20 पर कमजोर रुख के साथ खुली और शुरुआती नुकसान को कुछ कम करते हुए अंत में 74.10 पर बंद हुई, जो पिछले बंद के मुकाबले 24 पैसे की गिरावट दर्शाता है। रुपया शुरुआत को अमेरिकी मुद्रा के गिरावट दर्शाता है।



डेनमार्क के कप्तान क्रिस्टियन इरिक्सन को मैच के दैरेन आया था दिल का दौरा, तबीयत पहले से बेहतर

कोपेनहेंगन। रूस को 4 : 1 से हराकर डेनमार्क ने यूरोपीय फुटबॉल चौथियंसिप के अगले दौर में प्रवेश कर लिया। गोल करने के बाद डेनमार्क के स्ट्राइकर जोकिम माहले ने टीवी कैमरे के सामने जाकर अपने हाथ से '10' का इशारा किया जो क्रिस्टियन इरिक्सन का जर्सी नंबर है। इरिक्सन पहले ही मैच में दिल का दौरा पड़ने से मैदान पर गिर गए थे। इसके बाद से टीम दो मैच हार गई थीं और यह उसके लिये 'करो या मरो' का मुकाबला था। डेनमार्क अब युप बी में दूसरे स्थान पर है और उसने अंतिम 16 में प्रवेश कर लिया है। कोच कास्पर एच ने कहा, “हमारे खिलाड़ियों को इस जीत का पूरा श्रेय जाता है। मैं कल्पना भी नहीं कर सकता कि पहले मैच की घटना के बाद कैसे उन्होंने वापसी की।” एरिक्सन को अस्पताल के बाहर आया था। डेनमार्क रुस और फिनलैंड तीनों के तीन तीन अके थे लेकिन बेहतर गोल औसत के आधार पर डेनमार्क ने बाजी मारी। बेल्जियम युप में शीर्ष पर रहा। अब डेनमार्क का सामना शनिवार को एस्टर्डम में वेल्स से होगा।

सेट लुसिया टेस्ट, द.अफ्रीका ने वेस्टइंडीज को दिया 324 रनों का लक्ष्य

सेट लुसिया रैसी वान डेर दुसैन (नाबाद 75) के अर्धशतक की बदौलत दक्षिण अफ्रीका ने यहां डेरेन सैमी नेशनल क्रिकेट स्टेडियम में खेले जा रहे दूसरे टेस्ट मुकाबले के तीसरे दिन दूसरी पारी में 174 रन बनाए और पहली पारी की बढ़त के आधार पर वेस्टइंडीज को जीत के लिए 324 रनों का लक्ष्य दिया। विंडीज ने दिन का खेल खत्म होने तक बिना विकेट खोए 15 रन बना लिए हैं और उसे अभी 309 रन बनाने हैं। स्टंप्स तक कीरन पोवेल 22 गेंदों पर एक चौके की मदद से नौ रन और कप्तान क्रैंग ब्रेथवेट 14 गेंदों पर पांच रन बनाकर क्रीज पर मौजूद हैं। इससे पहले, दक्षिण अफ्रीका की ओर से दूसरी पारी में दुसैन ने 142 गेंदों पर पांच चौकों और एक छक्के के सहारे नाबाद 75 रन बनाए। उनके अलावा कैंगोसा रब



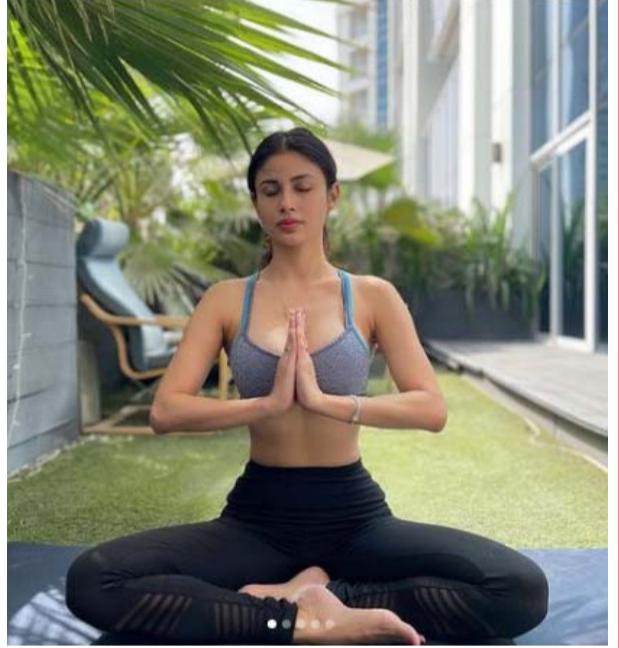
दिशा पाटनी ने धीरे-धीरे ही सही मगर बॉलीयुड में अपनी फिल्मों और परफॉर्मेंस के जरिए खास जगह बनाई है। उनकी सोशल मीडिया पर भी तगड़ी फैन फॉलोइंग है। दिशा अक्षर इंस्टाग्राम पर अपनी तस्वीरें और वीडियो शेयर करती रहती हैं। ऐमजॉन वार्डरेब फैशन सेल 19 जून से 23 जून तक दिशा के पोस्ट्स देखते ही देखते वायरल हो जाते हैं। अपनी ज्यादातर तस्वीरों में वह घर के अंदर पोज देती दिखती हैं और फैस को स्टाइलिश घर की झलक दिखाती हैं। अपनी बुढ़े फैले वाली ग्रीन बालकनी से लेकर बेडरूम और लिविंग रूम तक, यहां हम आपको दिशा के घर के अंदर का नजारा अलग-अलग इंस्टाग्राम पोस्ट्स के जरिए दिखा रहे हैं।



## दिशा पाटनी के घर के अंदर का नजारा



मौनी रॉय की योग करते हुए तसवीरें वायरल



आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस है, ऐसे में बॉलीयुड एक्ट्रेस कंगना रनौत (ज़ंदहंद तंदनज) सोशल मीडिया पर योग स्टोरीज फैस के साथ शेयर कर रही हैं। उन्होंने अपनी बहन रंगोली चंदेल की योग करते हुए तसवीर पोस्ट की हैं और साथ में एक शानदार कैशन भी लिखा है। वहीं, कॉमेडियन कपिल शर्मा (ज़ंचपसौतज) ने अपने बेटे विशान शर्मा (ज़पौदौतज) की सबसे पहली फोटो इंटरनेट पर पोस्ट की हैं। इस तसवीर में उनकी बेटी अनायरा भी है। बॉलीयुड और टीवी जगत से जुड़ी खबरों के लिए बने रहे हमारे साथ... शहनाज गिल का ग्लैमरस फोटोशूट पंजाब की कैटरीना के नाम से मशहूर शहनाज गिल ने अपनी लेटेस्ट तसवीरें शेयर की हैं जिसमें वो बेहद ग्लैमरस नजर आ रही हैं। इन तसवीरों को फैस बेहद पसंद कर रहे हैं कॉमेंट के जरिए प्यार बरसा रहे हैं। मौनी रॉय की तसवीरें वायरल मौनी रॉय ने योग करते हुए अपनी कुछ तसवीरें शेयर की हैं जिसमें वो अलग अलग मुद्राओं में नजर आ रही हैं। माधुरी दीक्षित का योग वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल माधुरी दीक्षित ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर कर लिखा, आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को मनाते हुए योग में मेरे साथ शामिल हो। आलिया भट्ट का योग वीडियो बॉलीयुड एक्ट्रेस ने अलिया भट्ट ने अलग अलग योग आसन करते हुए एक वीडियो फैस के साथ शेयर किया है। करीना कपूर ने विश्व योग दिवस पर शेयर की विकिनी फोटो अभिनेत्री बच्चन ने योग को बताया बेस्ट फ्रेंड अभिनेत्री नीतू कपूर ने अपनी बेटी रिद्धि का साथ मिलकर योग किया अभिनेत्री नीतू कपूर ने अपनी बेटी रिद्धि और नातिन समारा के साथ मिलकर योग किया। योग दिवस पर कंगना का सोशल पोस्ट कंगना रनौत ने अपनी तसवीर शेयर कर लिखा, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के इस शुभ अवसर पर मैं सभी गुरुओं के एकमात्र गुरु, पहले योगी, दिव्य प्राणी को धन्यवाद देना और याद करना चाहती हूं जिससे यक्षरूपा कहा जाता था, जिसका अर्थ एक एलियन भी है जो इस ग्रह पर कहीं और से आया है ताकि मानवता को ज्ञान का उपहार दे सकें। जिस योगी ने हमें योग का वरदान दिया, वह आदियोगी कहलाया, अर्थात् प्रथम योगी... भगवान शिव के रूप में भी जाना जाता है। उन्हें मानवता के लिए उनके योगदान के लिए प्रत्यात् श्रेय नहीं मिलता है, भले ही वह योग जैसे कई उपहारों के माध्यम से हमारे बीच कायम हैं। मैं उन्हें नमन करती हूं और सप्त (सात) ऋषियों के माध्यम से हमें योग का उपहार देने के लिए उनका धन्यवाद करती हूं। रुंतराष्ट्रीय योग दिवस ओम नमः शिवाय। हमा मालिनी ने योग करते हुए शेयर की फोटो। योग में योग करते हुए तसवीर शेयर कर कैशन में लिखा, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस फिर से आ गया है। इस महामारी ने हमें अपनी सहनशक्ति और कोविड के हमले का सामना करने की क्षमता में सुधार के लिए व्यायाम और योग का महत्व सिखाया है।

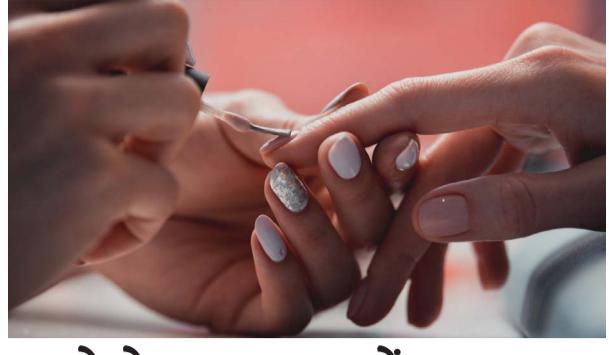
## एक साथ छह फिल्में कर रही हूं: रकुल प्रीत सिंह

रकुल प्रीत सिंह आज सुबह से सोशल मीडिया पर ड्रेंड कर रही हैं। दरअसल इस अभिनेत्री को लेकर ये दावा किया जा रहा है कि उन्हें तेलुगु सिनेमा में काम नहीं मिल रहा है। इन रिपोर्ट्स को खारिज करते हुए रकुल प्रीत सिंह ने जवाब दिया है। अब ने सोशल मीडिया अकाउंट पर इस तरह की रिपोर्ट्स पर उन्होंने अपनी प्रतिक्रिया दी और इसे गलत बताया। इसके साथ ही अभिनेत्री ने कहा ये किलहाल छह फिल्मों की शूटिंग में व्यस्त हैं और इससे अधिक ये एक साथ नहीं कर सकती। इस बात से हैरान है रकुल प्रीत सिंह रकुल प्रीत सिंह ने इस खबर को अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर साझा किया।

उन्होंने लिखा, ये हैरान हूं कि मैंने ऐसा कब कहा है। दोस्तों साल में सिर्फ 365 दिन होते हैं और अगर आप 6 से अधिक फिल्मों की डेट एडजर्स्ट करने में मेरी मदद कर सकते हैं तो मेरी टीम की मदद करिए। क्योंकि अभी मैं छह फिल्में कर रही हूं। इसी के साथ उन्होंने हैंडस्टैग डाला जिसमें उन्होंने लिखा श्वेलाइन के लिए कुछ भी इश्कुल प्रीत सिंह – फोटो रुपेजंहतउ रिपोर्ट्स का दावा – नहीं मिल रही रकुल को तेलुगु फिल्में रकुल प्रीत सिंह एक ऐसी अभिनेत्री हैं जो हिंदी फिल्मों के साथ-साथ साउथ की फिल्मों में भी सक्रिय है। इस रिपोर्ट में ये दावा किया गया है कि रकुल ने एक बातचीत में ये कहा था कि उन्हें अब तेलुगु फिल्मों के ऑफर नहीं मिल रहे हैं, क्योंकि वो लगातार बॉलीयुड में फिल्में करने में व्यस्त हैं। आखिरी बार अभिनेत्री को साल 2020 में डायरेक्टर निधन की फिल्म श्वेकर में देखा गया था। इस फिल्म में रकुल के अलावा प्रिया प्रकाश वारियर भी मुख्य भूमिका में थीं। हालांकि, ये फिल्म बॉक्स-ऑफिस पर अपना जादू बिखेरने में नाकामयाब दुर्दशी थी। सरदार का ग्रैंडसन में अर्जुन के साथ आई थीं नजर हाल ही में रकुल प्रीत सिंह की फिल्म श्वरदार का ग्रैंडसन आई थी। इस फिल्म में उनके साथ अर्जुन कपूर मुख्य भूमिका में थे। फिल्म को ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज किया गया था। इसके अलावा अगर रकुल प्रीत की आगामी फिल्मों की बात करें तो वो जल्द ही अनुभूति कश्यप की कैपस कॉमेडी-ड्रामा रुडॉक्टर जी४, अजय देवगन की श्वेडेश, इंड्र कुमार की एक कॉमेडी फिल्म और रोनी स्क्रूबला द्वारा निर्मित श्वेताली४ में नजर आने वाली हैं। सरदार का ग्रैंडसन को समीक्षकों से अच्छी प्रतिक्रियाएं नहीं मिली।

ईशा गुप्ता ने दिलक्षण अदाओं से लूटी महफिल





## कोरोना टाइम में नाखून लंबे ना रखें, बढ़ाने हैं तो इन बातों पर ध्यान जरूर दें

हाथों की खूबसूरती बढ़ाने के लिए महिलाएं लंबे नाखूनों का शौक रखती हैं लेकिन आप शायद यह नहीं जानती कि ये आदत आपको गंभीर संक्रमण का शिकार बना सकती है। जी हाँ, ज्यादा लंबे नाखून रखने से इंफेक्शन के अलावा कई दिक्कतें हो सकती हैं। इसलिए समय-समय पर नाखून काटना बहुत जरूरी है, खासकर कोरोना जैसी महामारी में। अगर नाखून लंबे रखने भी हो तो उसकी सफाई पर ध्यान देना भी जरूरी है। चलिए आज आपको बताते हैं नाखूनों को साफ कैसे रखें?

नाखून ज्यादा लंबे न हो

लंबे नाखूनों की सही तरीके से सफाई नहीं हो पाती, जिससे पिनवर्मस पैदा हो जाते हैं। वहीं, गंदगी के कारण नाखूनों में घातक बैक्टीरिया भी जमा हो जाते हैं जो मुंह से हमारे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। इससे आपको दस्त, उल्टी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए हमेशा नाखून को एक या दो बार अच्छे से साफ करें।

नाखूनों पर न जमने दें गंदगी

इंफेक्शन से बचने के लिए हैंड वॉश करते समय अपने नाखूनों को भी अच्छी तरह से साफ करें। आप पेपर फाइलर से नाखूनों के अंदर की गन्दगी को साफ करें। इसके अलावा आप नेल ब्रश या नेल फाइलर की मदद से भी क्लीन कर सकते हैं।

नेल पॉलिश को करें अवॉइड

जितना हो सके कोरोना काल में नेल पैंट को अवॉइड करें। कुछ नेल पैंट में एसेटोन नाम का एसिड होता है जो नाखूनों को बिल्कुल ड्राई बना देता है, जिससे उनकी परत निकलने लगती है।

समय पर काटें बच्चों के नाखून

बच्चों के नाखून भी समय-समय पर काटते रहें क्योंकि गर्भियों के इस मौसम में कई बार खुजली से राहत देने के लिए बच्चे खुद को खोरांकर चोट पहुंचा सकते हैं। वहीं, बच्चे नाखूनों की सफाई को लेकर बड़ों से भी ज्यादा लापरवाह होते हैं इसलिए समय-समय पर इन्हें काटना ही बेहतर उपाय है।



## महिलाओं में हार्ट अटैक के हैं ये सामान्य लक्षण, इनकों गलती से भी न करें नजरअंदाज

आज कल के दौर में हार्ट अटैक हर उम्र के लोगों में देखा जा रहा है। बच्चों से लेकर बूढ़ों तक, सभी को दिल के बीमारी से खतरा है। ऐसे में महिलाओं का अच्छा खान-पान न होने की वजह से यह बीमारी उनमें तेजी से बढ़ती जा रही है। सीने में दर्द और बैचौनी हार्ट अटैक के आम लक्षण हैं, लेकिन अक्सर महिलाएं इस नजरअंदाज कर देती हैं जिस वजह से बाद में उन्हें बड़ी हानि का सामना करना पड़ता है।

एक डाटा के अनुसार, हर साल तीन में एक महिला की मौत दिल का दौरा पड़ने से होती है। महिलाओं में ये खतरा मेनोपॉज के बाद शरीर में एस्ट्रोजेन हार्मोन की मात्रा कम होने की वजह से और भी बढ़ जाता है। इसलिए ये जरूरी है कि बाकी परिवारिक में बैरों की तरह खुद का भी खास ख्याल रखें। आईए जानते हैं इसके लक्षणों के बारे में और क्या है इसके बचाव?

क्यों आता है हार्ट अटैक?

हमारे शरीर में एक हार्ट ही ऐसा आर्गन है जो शरीर के बाकी हिस्सों में खून और ऑक्सीजन की सप्लाई होती है लेकिन जब ये पंप सही ढंग से काम नहीं करता तो खून और ऑक्सीजन को शरीर के बाकी हिस्सों में पहुंचाने में काफी समस्या होती है और ऐसा होने के कारण खून का प्रवाह रुकता है और हार्ट अटैक जैसी आशंका बढ़ जाती है।

अगर आपको अपने शरीर में ये लक्षण दिखाई देते हैं तो इसे बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें, फौरन चिकित्सक से संपर्क करें और अपना खान-पान का ध्यान रखें—

—पीठ में दर्द रहना या हाथ और जबड़ों में दर्द के साथ खिंचाव महसूस हो, तो इसे बिल्कुल हल्के में ना ले।

—उल्टी आना या जी मचलाना इसके अलावा अगर हर दिन सिर चकराने जैसी परेशानी हो रही हो तो ये हार्ट अटैक का लक्षण हो सकता है।

—पेट में तेज दर्द और ज्यादा परीका निकलना भी हार्ट अटैक का एक लक्षण है। अगर आपके शरीर से ठंडा पसीना

## महिलाओं में हार्ट अटैक के हैं ये सामान्य लक्षण, इनकों गलती से भी न करें नजरअंदाज



निकले तो डॉक्टर से जरूर चेकअप करवाएं।

—अगर आपकी सासें फूलती हैं यां बिना वजह थकावट या बैचौनी महसूस होती है तो यह भी हार्ट अटैक का एक लक्षण हो सकता है।

इन सावधानियों का रखें ख्याल—

—हार्ट अटैक से बचने के लिए 30 की उम्र के बाद महिलाएं रेग्युलर चेकअप कराएं। साथ ही अपने वजन पर भी कंट्रोल भी रखें। —ब्लड प्रेशर की नियमित जांच कराएं। हैल्सी डाइट ले। खाने में फाइबर युक्त पत्तेदार सब्जियों के अलावा सोयबीन, छिलके वाली दाल और राजमा जैसी चीजें खाएं जिससे शरीर में एस्ट्रोजेन हार्मोन बना रहे।

—खाने में नमक, चीनी और सैचुरेटेड फैट की मात्रा कम



रखें। हर रोज एक्सरसाइज और योगा के लिए जरूर समय निकालें।

—अगर आप खाना जल्दी-जल्दी खाते हैं तो आदत को फौरन छोड़ दें क्योंकि आपको अपने मेटाबॉलिज्म और शारीरिक सक्रियता के अनुसार ही कैलोरी लेनी चाहिए।

हार्ट प्रॉब्लम से पीड़ित हैं, तो रखें बातों का ध्यान—

—डेली डाइट या मिताहार करें। संतुलित और पौष्टिक खाना वजन नियंत्रण और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। अगर आप हार्ट प्रॉब्लम से पीड़ित हैं, तो आपको अपने आहार में फल, सलाद, हरी सब्जियां, साबुत अनाज शामिल करना चाहिए। आपको अपने दिन के भोजन में तेल और धी की खपत को बहुत कम करना चाहिए। धूम्रपान से भी दूरी बनाएं रखें।

## सुबह खाली पेट खाएं सिर्फ 2 लौंग, कोरोना समेत कई बीमारियों का रामबाण इलाज



भारतीय रसोई में लौंग का इस्तेमाल भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। मगर, सेहत के लिहाज से भी लौंग का सेवन बहुत फायदेमंद माना जाता है। आयुर्वेद में लौंग का इस्तेमाल जड़ी-बूटी के रूप किया जाता है। चलिए आज हम आपको लौंग के कुछ ऐसे फायदे बताते हैं, जिसे जानने के बाद आप इसका इस्तेमाल शुरू कर देंगे।

कैसे करें लौंग का इस्तेमाल?

. भोजन के साथ—साथ आप लौंग की चाय, सब्जी, पुलाव, खीर बनाकर पी सकते हैं। इसके अलावा लौंग का काढ़ा भी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है।

. सोने से पहले 2 लौंग को अच्छी चबाकर 1 गिलास गुनगुना पानी पीएं। इससे भी आपको फायदा मिलेगा।

मजबूत इम्यून सिस्टम

लौंग एक तरह का इम्यूनिटी बूस्टर है, जो सर्वोच्च खाली पेट की समस्याएं भी दूर हो जाती है।

में खराश और बुखार से बचाने में मदद करता है। इसके लिए सुबह खाली पेट 2 लौंग का सेवन करें या इसकी चाय बनाकर पीएं।

कम होगा संक्रमण का खतरा

इसमें एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण होते हैं, जो कोरोना संक्रमण से बचाने में मददगार है। इससे शरीर के सभी बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं।

लिवर को रखें हैल्पी

इसके एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण लिवर से सभी विषेले तत्वों को बाहर निकाल देते हैं। साथ ही यह लिवर की सूजन घटाने में मददगार है।

सीने में जलन और एसिडिटी

सीने में जलन या एसिडिटी हो तो 2 लौंग चूस लें। साथ ही इसकी चाय बनाकर पीने से भी पेट की समस्याएं भी दूर हो जाती हैं।

शुगर लेवल कंट्रोल

इसके एंटी-ऑक्सीडेंट्स तत्व खून में ग्लूकोज को कंट्रोल करते हैं और इंसुलिन प्रोडक्शन को बढ़ावा देते हैं। ऐसे में डायबिटीज मरीजों के लिए इसका सेवन काफी फायदेमंद हो सकता है।

वजन कंट्रोल करें

लौंग की चाय मेटाबॉलिक रेट बढ़ाने में मददगार होती है, जिससे वजन कंट्रोल में रहता है। साथ ही यह फेट बर्न करने में भी मददगार है।



## गर्मियों में पीएं ठंडा दूध, मिलेंगे ये 7 जबरदस्त फायदे

दूध और इसके उत्पादों के महत्व के बारे में दुनियाभर को जागरूक करने के लिए हर साल 1 जून को इंवेंशन डिवसल सेलिब्रेट किया जाता है। वहीं बात



# डीपीआरओ के आदेश पर हुवा समितियों का गठन



अमिट रेखा — अजय तिवारी नेहुआ नौरेंगिया — कुशीनगर। कुशीनगर जिले के विकासखंड विश्वनुपुर के ग्राम पंचायत मिठडा माफी के निर्वाचित सदस्यों की शिकायत पर जिला पंचायत राज अधिकारी के निर्देश पर गांव पहुंचे सचिव ने पुः खुली बैठक कर ग्राम विकास समितियों का गठन किया। स्थानीय निर्वाचित सदस्य व भाजपा मंडल महामंत्री

विश्वजीत राय व अन्य निर्वाचित ग्राम पंचायत सदस्यों ने गत दिनों सचिव व ग्रामप्रधान पर मिलीभगत कर गुपचुप तरीके से विभिन्न समितियों का गठन कर लिए जाने की शिकायत करते हुए कार्यावाही की मांग की थी, जिस पर हुई जांच के बाद निर्देश के क्रम में ग्राम विकास सचिव ने उक्त गांव में पहुंचकर खुली बैठक कराते हुए विभिन्न विकास समितियों

## कोल्हुई उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मंडल टीम ने योग कर किया लोगों को जागरूक

अमिट रेखा सुनील पांडेय ब्लूरो महराजगंज। कोल्हुई, विश्व योग दिवस के अवसर पर उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मंडल कोल्हुई नगर अध्यक्ष श्रीराम जायपथाल व युवा अध्यक्ष देव अग्रहरि के नेतृत्व में कसबे के व्यापारियों ने कोल्हुई स्थित यश इंटरसेनल होटल के हरीभरी मैदान में योग कर लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। जात हो उक्त कार्यक्रम के दौरान वरिष्ठ संरक्षक योगेन्द्र सिंह ने कहा कि नियमित योग करने से तन और मन दोनों स्वस्थ रहता है, कोरोना जैसी भयानक महामारी से निपटने के लिए भी योग एक कागर उपाय है वही वरिष्ठ युवा संरक्षक भाई उपेंद्र सिंह ने कहा कि वर्तमान में कोरोना जैसे महामारी पर विजय प्राप्ति का मूल मंत्र योग ही है जिसके द्वारा हम कोरोना को हरा सकते हैं, यदि नियमित एक घण्टे योग के लिए समय निकाला जाए तो निश्चित रूप से हमारा मन, मस्तिष्क स्वस्थ अध्यक्ष व युवा अध्यक्ष समेत



प्रशिक्षक व संगठन के युवा विधि सलाहकार राममिलन जायसवाल ने उपस्थित पदाधिकारियों/व्यापारियों को योग के विभिन्न अभ्यास जैसे, कपाल भाती, अनुलोम, विलोम, भ्रामी, तितलिआसन, प. द. म. स. न., स. व. नमस्कार, भुजंगासन, शीर्षासन, इत्यादि कराकर लोगों को उससे होने वाले त्वरित लाभ से भी अवगत कराया साथ ही समाज के सभी लोगों से नियमित योग करने के लिए अपील किया। उक्त कार्यक्रम में व्यापार मंडल अध्यक्ष व युवा अध्यक्ष समेत उपस्थित रहे।

## नेहरु युवा केन्द्र महरजगंज के द्वारा विश्व योग दिवस मनाया गया

अमिट रेखा — दुर्गेश कुमार यादव धानी — महराजगंज। नेहरु युवा केन्द्र महरजगंज (उ० प्र) युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के तत्वाधान में



नेहरु युवा केन्द्र महराजगंज की जिला युवा अधिकारी सुश्री सीमा पाण्डेय महोदया एवं लेखालिपिक श्री विरेन्द्र प्रताप सिंह जी के दिशानिर्देशन में और धानी ल्लाक के राष्ट्रीय युवा स्वयं सेवक (एन०वाई०वी) शैलेन्द्र यादव के नेतृत्व में नेहरु युवा मण्डल बरडाड़ के द्वारा 7 वां विश्व योग दिवस मनाया गया साथ ही सभी लोगों को एन० वाई० वी शैलेन्द्र यादव द्वारा योग कराया गया साथ ही योग से होने वाले फायदे के बारे में भी सभी को बताया और सभी लोगों से अनुरोध किया कि केवल योग विश्व दिवस पर ही नहीं बल्कि योग प्रतिदिन योग करे और अपने को स्वस्थ व सुखद जीवन जिये। इस अवसर पर एन०वाई०वी शैलेन्द्र यादव व नेहरु युवा मण्डल के अखिलेश शैलेन्द्र अतुल अजय सूरज योगेन्द्र कमलेश अविनाश इत्यादि।

## दावत खाने जा रहे पूर्व ग्रामप्रधान के बाइक में बोलेरो ने मारा ठोकर

अमिट रेखा — अजय तिवारी ने बुआ नौरंगिया — कुशीनगर। जनपद के

बाजार में बारात लेकर जा रही थी। जैसे ही गाड़ी नेबुआ



कुशीनगर। जनपद के नेबुआ नौरंगिया थानाक्षेत्र के लक्ष्मीपुर में स्थित हिन्दुस्तान पेट्रोल पंप के ठीक सामने रविवार की रात नौ बजे एक तेज रफतार बोलेरो ने बाइक को टक्कर कराक चालक घायल हो गया।

नौरंगिया थानाक्षेत्र के गांव चालक कूदकर भागने में सफल रहा। महराजगंज जनपद के इयामदेरउरवा थानाक्षेत्र के गांव बड़हरा बैरिपार से UP56M 3345 नम्बर की सफेद रंग की बोलेरो खड़ा थानाक्षेत्र के खड़ा गया। घटना के दौरान बोलेरो के गांव चालक कूदकर भागने में सफल रहा।

दीपनारायण चौधरी (58वर्षी) को पीछे से ठोकर मार दी।

प्रत्यदर्शियों के मुताबिक बोलेरो के तीव्र गति होने के कारण चालक असफल रहा, और गाड़ी वही पर छोड़कर स्वयं को भागने में सफल रहा। खबर लिखे जाने तक इस दुर्घटना में घायल हुवे पूर्व ग्रामप्रधान को नौरंगिया स्थित एक प्राइवेट हॉस्पिटल में इलाज चल रहा था। और मौके पर ही बोलेरो लावारिश स्थित में खड़ी थी। बोलेरो में सवार सभी बाराती काफी देर बाद आये दूसरे वाहन से बारात गये।

'दुर्घटनाओं का मुख्य केंद्र बना लक्ष्मीपुर स्थित नहर चौराहा'

नेहुआ नौरंगिया थानाक्षेत्र के लक्ष्मीपुर गांव से सटे एन०एच२८बी

समारोह में अकेले ही दावत

बाल विकास परियोजना अधिकारी ने केंद्रों

का किया निरक्षण दिया आवश्यक निर्देश

अमिट रेखा — नहे तिवारी

बघौचधाट—देवरिया। देवरिया जिले के विकास खण्ड पर्यावरण में बाल विकास परियोजना अधिकारी सुषमा दुबे द्वारा रेंडमली 5

केंद्रों का निरीक्षण किया गया और वजन पंजिका से मिलान करते हुए बच्चों के वजन एवं लम्बाई की जांच की गई। विदित हो कि दिनांक 17.06.21 से 24.06.21 तक सघन वजन अभियान चलाकर सभी आंगनबाड़ी कार्यक्रियों को अपने सर्व क्षेत्र के सभी 0 से 5 वर्ष के बच्चों का वजन करना है। और इसकी रिपोर्ट तैयार कर रहे उक्त बच्चों को वजन करना है। और एक बक्सा भी जिसमें वानासामानी आंगनबाड़ी कार्यक्रियों को अपने सर्व क्षेत्र के सभी 0 से 5 वर्ष के बच्चों का वजन करना है। और एक बक्सा भी जिसमें वानासामानी आंगनबाड़ी के बच्चों को वजन करना है। इस ग्रामप्रधान के गांव चालक कूदकर भागने में सफल रहा। महराजगंज जनपद के इयामदेरउरवा थानाक्षेत्र के गांव बड़हरा बैरिपार से UP56M 3345 नम्बर की सफेद रंग की बोलेरो खड़ा थानाक्षेत्र के खड़ा गया। घटना के दौरान बोलेरो के गांव चालक कूदकर भागने में सफल रहा।

दीपनारायण चौधरी (58वर्षी) को पीछे से ठोकर मार दी।

प्रत्यदर्शियों के मुताबिक बोलेरो के तीव्र गति होने के कारण चालक असफल रहा, और गाड़ी वही पर छोड़कर स्वयं को भागने में सफल रहा। खबर लिखे जाने तक इस दुर्घटना में घायल हुवे पूर्व ग्रामप्रधान को नौरंगिया स्थित एक प्राइवेट हॉस्पिटल में इलाज चल रहा था। और मौके पर ही बोलेरो लावारिश स्थित में खड़ी थी। बोलेरो में सवार सभी बाराती काफी देर बाद आये दूसरे वाहन से बारात गये।

'दुर्घटनाओं का मुख्य केंद्र बना लक्ष्मीपुर स्थित नहर चौराहा'

नेहुआ नौरंगिया थानाक्षेत्र के लक्ष्मीपुर गांव से सटे एन०एच२८बी

समारोह में अकेले ही दावत

बाल विकास परियोजना कार्यालय से दी जा रही है और एक बक्सा भी जिसमें वानासामानी आंगनबाड़ी के बच्चों का वजन करना है। और एक बक्सा भी जिसमें वानासामानी आंगनबाड़ी के बच्चों का वजन करना है। इस ग्रामप्रधान के गांव चालक कूदकर भागने में सफल रहा। महराजगंज जनपद के इयामदेरउरवा थानाक्षेत्र के गांव बड़हरा बैरिपार से UP56M 3345 नम्बर की सफेद रंग की बोलेरो खड़ा थानाक्षेत्र के खड़ा गया। घटना के दौरान बोलेरो के गांव चालक कूदकर भागने में सफल रहा।

दीपनारायण चौधरी (58वर्षी) को पीछे से ठोकर मार दी।

प्रत्यदर्शियों के मुताबिक बोलेरो के तीव्र गति होने के कारण चालक असफल रहा, और गाड़ी वही पर छोड़कर स्वयं को भागने में सफल रहा। खबर लिखे जाने तक इस दुर्घटना में घायल हुवे पूर्व ग्रामप्रधान को नौरंगिया स्थित एक प्राइवेट हॉस्पिटल में इलाज चल रहा था। और मौके पर ही बोलेरो लावारिश स्थित में खड़ी थी। बोलेरो में सवार सभी बाराती काफी देर बाद आये दूसरे वाहन से बारात गये।

'दुर्घटनाओं का मुख्य केंद्र बना लक्ष्मीपुर स्थित नहर चौराहा'

नेहुआ नौरंगिया थानाक्षेत्र के लक्ष्मीपुर गांव से सटे एन०एच२८बी

समारोह में अकेले ही दावत

बाल विकास परियोजना कार्यालय से दी जा रही है और एक बक्सा भी जिसमें वानासामानी आंगनबाड़ी के बच्चों का वजन करना है। और एक बक्सा भी जिसमें वानासामानी आंगनबाड़ी के बच्चों का वजन करना है। इस ग्रामप्रधान के गांव चालक कूदकर भागने म