

70 की उम्र में 50 जैसा दिखें- प्रधानमंत्री

कोलकाता में मोदी बोले- योग इसमें मददगार, यह सबको जोड़ता हैय पीएम ने 5 आसन किए



कोलकाता, 1। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने योग को शांत और तनाव-मुक्त जीवन जीने में सहायक बताते हुए कहा है कि हमारा लक्ष्य 50 की उम्र में 30 साल से ज्यादा ऊर्जावान होने का होना चाहिए। बारहवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर मुख्य समारोह का आयोजन रविवार को यहां के रेड रोड पर आयोजित किया गया, जिसकी अगुवाई प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने की। इस अवसर पर श्री मोदी कहा, ष्म हेल्दी एजिंग (उम्र बढ़ने के साथ सेहतमंद रहने) के लिए योग की बात करते हैं,तो इसका मतलब है कि हम यह सुनिश्चित करने के लिए काम कर सकते हैं कि उम्र बढ़ने से इंसान की क्षमता कम न हो।

योग इंसान को लगातार आगे बढ़ने और विकास करने में मदद कर सकता है।ए उन्होंने कहा, ध्योग हमारे शरीर को लचीला बनाने में मदद करता है। यह हमारी ऊर्जा स्तर लेवल को बनाए रखता है। यह हमें शांत और तनाव-मुक्त जीवन जीने में भी मदद करता है। नियमित अभ्यास से योग हमें जीवन भर अपने शरीर और मन को समझने और सीखने वाला बनाता है।ए उन्होंने कहा, ष्मारा लक्ष्य यह होना चाहिए कि 40 की उम्र में हम 20 की उम्र की तुलना में ज्यादा लचीले

हों। हमारा लक्ष्य यह होना चाहिए कि 50 की उम्र में हम 30 की उम्र की तुलना में ज्यादा ऊर्जावान हों।ए पश्चिम बंगाल में राजनीतिक बदलाव के बाद पहली बार भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के नेतृत्व वाली सरकार के तहत राज्य में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस कार्यक्रम को लेकर व्यापक इंतजाम और कड़ी सुरक्षा व्यवस्था की गयी थी। श्री मोदी सुबह करीब 6.30 बजे कार्यक्रम स्थल पर पहुंचे, जहां मुख्यमंत्री शुभेदु अधिकारी और राज्यपाल आर.एन. रावि ने उनका स्वागत किया। प्रधानमंत्री के पहुंचने से पहले ही कार्यक्रम स्थल पर भारी भीड़ जुटने लगी थी। सूत्रों के मुताबिक प्रधानमंत्री के साथ इस कार्यक्रम में लगभग 30,000 से 35,000 लोगों के शामिल हुए। इस कार्यक्रम में श्री मोदी, श्री रावि और श्री अधिकारीअधिकारी के अलावा भाजपा के कई विधायक भी शामिल हुए। श्री मोदी शनिवार को कोलकाता पहुंचे थे और योग दिवस कार्यक्रम के लिए रेड रोड जाने से पहले प्रोटोकॉल के तहत लोक भवन में रुके थे। इस मौके पर लोगों को संबोधित करते हुए श्री मोदी ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस अब सिर्फ हर साल मनाया जाने वाला एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि एक वैश्विक आंदोलन

बन गया है। उन्होंने कहा, ष्ध दुनिया का सबसे बड़ा उत्सव बन गया है। पूरा देश योग की महिमा में डूबा हुआ है। दुनिया एक-दूसरे से जुड़ रही है और यही योग की खूबसूरती है।ए उन्होंने कहा, ष्म योग दिवस में शामिल होने के लिए पूरी दुनिया का शुक्रिया अदा करना चाहता हूं।ए प्रधानमंत्री ने कोलकाता के लोगों का भी धन्यवाद किया और बंगाल की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत का जिक्र किया। उन्होंने कहा, ष्म कोलकाता को उसकी स्वच्छता के लिए धन्यवाद देना चाहता हूं। योग दिवस पर बंगाल में रहना खास बात है। यह रामकृष्ण परमहंस देव की धरती है। यह विवेकानंद की धरती है जिन्होंने दुनिया को योग से परिचित कराया।ए गुरुदेव रवींद्रनाथ टैगोर की शिक्षाओं का जिक्र करते हुए श्री मोदी ने कहा कि योग एकता और सामूहिक भलाई का प्रतीक है। उन्होंने कहा, ष्श्री रवींद्रनाथ का मानना था कि लोगों की पहचान अकेले रहने में नहीं, बल्कि एकजुट रहने से मिलने वाली संतुष्टि में है और यही योग की खूबसूरती है जो लोगों को जोड़ता है।ए अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का इस साल की थीम श्रयोग और स्वस्थ बुढ़ापाश्र पर बात करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि बुढ़ापे को सकारात्मक नजरिए से देखा जाना चाहिए।

स्वस्थ शरीर स्वस्थ राष्ट्र का आधार-योगी

➤ पीएम मोदी ने योग को दिलाई वैश्विक पहचान

लखनऊ। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि योग केवल 21 जून तक सीमित नहीं होना चाहिए।इसे जीवनशैली का हिस्सा बनानाहोगा। स्वस्थ शरीर स्वस्थ राष्ट्र का आधार है।भारतीय ऋषि परंपरा ने जो पर्व और उत्सव निर्धारित किए, उनके पीछे प्रकृति के साथ सामंजस्य का भाव रहा है। हमारी संस्कृति का उद्देश्य प्रकृति के साथ रहकर जीवन को संतुलित बनाना है। मुख्यमंत्री विश्व योग दिवस पर झांसी में सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम में शामिल हुए।

श्रयोग फॅर हेल्दी एजिंगश्र यानि स्वस्थ आयु के लिए योग थीम के तहत आयोजित कार्यक्रम में सीएम योगी ने आयुष विभाग की आयुष ई-पत्रिका का विमोचन किया।सीएम योगी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भारत की परंपरा और विरासत को वैश्विक मान्यता दिलाने का कार्य किया है। उनके प्रयासों के कारण आज 140 करोड़ भारतीय



दुनिया में गौरव के साथ आगे बढ़ रहे हैं और विकसित भारत की संकल्पना को नई दिशा मिली है। प्रधानमंत्री स्वयं प्रत्येक वर्ष अलग-अलग राज्यों में जाकर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रमों को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने का कार्य करते हैं।

हमारे शास्त्रों में कहा गया है कि शरीरसमाध्र खुलु धर्मसाधनम् अर्थात स्वस्थ शरीर ही सभी कर्तव्यों और पुरुषार्थों की साधना का माध्यम है। यदि शरीर स्वस्थ व निरोग नहीं होगा तो कोई भी व्यक्ति जीवन के

किसी भी लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर सकता। स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मस्तिष्क वाला छात्र ही अपने जीवन में सफलता की ऊंचाइयों को प्राप्त करेगा। स्वस्थ किसान खेती-किसानी में नई उपलब्धियां हासिल करेगा और समाज के लिए प्रेरणा बनेगा। स्वस्थ श्रमिक अपने परिश्रम से विकास और निर्माण की नई इबारत लिखेगा। स्वस्थ वैज्ञानिक देश को नए-नए अनुसंधान और उपलब्धियां प्रदान करेगा। स्वस्थ नागरिक ही स्वस्थ राष्ट्र का आधार बन सकता है।

संक्षिप्त समाचार

योग मन, शरीर और आत्मा को ऊर्जा देता है: अमित शाह

अहमदाबाद। केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने रविवार को कहा कि योग मानवता के लिए भारत का अमूल्य उपहार है, जो समग्र कल्याण को पोषित करता है। शाह ने अहमदाबाद में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में योग अभ्यास करते हुए यह बात कही। गुजरात के मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल ने गांधीनगर जिले के मंसा करखे में आयोजित राज्य स्तरीय योग कार्यक्रम में भाग लिया। शाह ने एक्स पर एक पोस्ट में कहा, योग मानवता के लिए भारत का अमूल्य उपहार है, जो मन, शरीर और आत्मा को ऊर्जा देकर समग्र कल्याण को पोषित करता है। मैंने अहमदाबाद में सार्वजनिक योग सत्र में भाग लेकर दुनिया भर में योग दिवस के उत्सव में शामिल लाखों लोगों के साथ सहभागिता की।

गुना में अनियंत्रित कंटेनर पुल से नीचे गिरा, झाड़वर की जिंदा जलकर मौत

गुना। मध्य प्रदेश के गुना जिले में बड़ा हादसा हो गया। पुलिस की दीवार तोड़कर कंटेनर गिरने से झाड़वर की मौत हो गई, जबकि उसका साथी गंभीर रूप से घायल हो गया। मौके पर पहुंची पुलिस ने घायल को अस्पताल पहुंचाया और मामले की जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार, गुना के चावोड़ा थाना क्षेत्र में स्थित नेशनल हाईवे 46 पर रविवार सुबह लगभग 5 से 6 बजे के बीच बीनागज बाईपास पर दर्दनाक हादसा हुआ। शिवपुरी-गुना की ओर से ब्यारा-भोपाल की तरफजा रहा राखस्थान पासिंग एक कंटेनर अनियंत्रित होकर पुल की दीवार तोड़ते हुए नीचे जा गिरा। कंटेनर के पुलिसियों में गिरते ही उसमें भीषण आग लग गई।

आधुनिकता और परंपरा के समन्वय से ही देश का संतुलित विकास संभव: राष्ट्रपति मुर्मू



राष्ट्रपति ने कहा, शिक्षा का की दौड़ में जो लोग पीछे छूट गए हैं, उन्हें आगे लाना और मुख्यधारा से जोड़ना जरूरी है। हम सभी को मिलकर यह अभ्यास करना चाहिए कि हमारे विद्यार्थियों और युवाओं को आधुनिक विकास की प्रक्रिया में सहभागी बनने का अवसर मिले। उन्होंने कहा, विद्यालयों को अपनी पहचान और परंपरा को नहीं भूलना चाहिए। इसकी पवित्रता बनाए रखना जरूरी है। आधुनिकता और परंपरा के समन्वय से ही देश का संतुलित विकास संभव है। मुर्मू ने जनजातीय समाज के लोगों में कोशल और ज्ञान को प्रोत्साहित करने की आवश्यकता पर बल देते हुए कहा कि आधुनिकता के साथ विद्यार्थियों में भारतीय संस्कृति और परंपरा के प्रति भाव भी विकसित किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालयों और शैक्षणिक संस्थानों से यही अपेक्षा की जाती है।

रातभर जंतर-मंतर पर डटे रहे काँकरोच, दिपके ने नीट अभ्यर्थियों से कहा, परीक्षा के बाद आ जाओ जंतर मंतर



नयी दिल्ली। नीट से जुड़े विवाद और कथित पेपर लीक के मुद्दे को लेकर दिल्ली के जंतर-मंतर पर शुरू हुआ प्रदर्शन दूसरे दिन भी जारी रहा। 'काँकरोच जनता पार्टी' के संस्थापक अभिजीत दिपके अपने समर्थकों के साथ 20 जून से घरने पर बैठे हैं और

केन्द्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग कर रहे हैं। प्रदर्शनकारियों का कहना है कि परीक्षा से जुड़े विवादों के कारण छात्रों के बीच गहरा अविश्वास पैदा हुआ है और सरकार को इसकी नैतिक जिम्मेदारी लेते हुए जवाबदेही तय

करनी चाहिए। रविवार को भी धरनास्थल पर समर्थकों की मौजूदगी बनी रही और आंदोलन को व्यापक बनाने की कोशिशें जारी रही। अभिजीत दिपके ने देशभर के लोगों से जंतर-मंतर पहुंचकर आंदोलन में शामिल होने की अपील की है। उन्होंने विशेष रूप से उन छात्रों से भी समर्थन मांगा है, जो दोबारा आयोजित नीट परीक्षा में शामिल हो रहे हैं। दिपके ने कहा कि परीक्षा पूरी करने के बाद छात्र इस आंदोलन का हिस्सा बनें और अपनी आवाज बुलंद करें। उन्होंने कहा कि आंदोलन को सफल बनाने के लिए व्यापक जनसमर्थन जरूरी है। उनका कहना था कि कुछ लोग लगातार धरनास्थल पर डटे हुए हैं, लेकिन बड़ी संख्या में लोगों की भागीदारी से ही सरकार तक प्रभावी संदेश पहुंचाया जा सकता है। प्रदर्शन के दौरान अभिजीत दिपके ने कहा कि यदि पुलिस कार्रवाई होती है

मेरठ में तेज रफ्तार कार ने पुलिस जीप को मारी टक्कर, 7 पुलिसकर्मी घायल, चालक की हालत गंभीर



मेरठ। उत्तर प्रदेश के मेरठ में तेज रफ्तार एक इनोवा कार ने पुलिस की गश्ती जीप को टक्कर मार दी, जिससे सात पुलिसकर्मी घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी

उसके साथ की तलाश की जा रही है। पुलिस अधीक्षक (नगर) विनायक गोपाल भोसले ने मीडिया को बताया कि हादसा शनिवार रात करीब द्वाई बजे दिल्ली रोड पर टीपी नगर गेट के सामने हुआ। उन्होंने बताया कि उस समय ब्रह्मपुरी थाने की पुलिस टीम नियमित गश्त पर थी। अधिकारी ने बताया कि हनुमान मंदिर के पास तेज गति से आ रही एक इनोवा कार अनियंत्रित होकर पुलिस के गश्ती वाहन से टकरा गई। उन्होंने बताया कि टक्कर इतनी जोरदार थी कि वहां खड़ी पुलिसकर्मीयों की मोटरसाइकिल भी क्षतिग्रस्त हो गई।

वोट देने के अधिकार को मिले मौलिक अधिकार का दर्जा: कांग्रेस



नयी दिल्ली। कांग्रेस ने मतदान के अधिकार को मौलिक अधिकार बनाने की जोरदार वकालत करते हुए रविवार को कहा कि यह कदम मतदाता सुचियों के विशेष हनन परीक्षण (एसआईआर) के तहत विभिन्न राज्यों में अत्यधिक संख्या में मतदाताओं के नाम हटाये जाने या उन्हें जानबूझकर अयोग्य ठहराये जाने के खिलाफ सुरक्षा कवच प्रदान करने में एक सशक्त कदम होगा। कांग्रेस नेता जयराम रमेश ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह के इशारे पर काम कर रहे निर्वाचन आयोग के घोर पक्षपातपूर्ण कामकाज के पूरी तरह उजागर होने के बाद, अब समय आ गया है कि मतदान के अधिकार

को एक मौलिक अधिकार का दर्जा दिया जाए। उन्होंने कहा कि इससे इसे उच्चतम स्तर की न्यायिक समीक्षा और सुरक्षा मिल सकेगी। रमेश ने उल्लेख किया कि बीते शुक्रवार को ही उच्चतम न्यायालय के दो न्यायाधीशों की पीठ ने संविधान के तहत फुटपाथ पर चलने के अधिकार

को मौलिक अधिकार घोषित किया है। उन्होंने याद दिलाया कि संविधान सभा ने सरदार पटेल की अध्यक्षता में मौलिक अधिकारों, अल्पसंख्यकों और जनजातीय एवं अपवर्जित क्षेत्रों पर एक सलाहकार समिति का गठन किया था। इक्कीस-22 अप्रैल 1947 को हुई इसकी बैठक में मतदान के

अधिकार को मौलिक अधिकार बनाने पर तीखी बहस हुई थी, जिसमें डॉ. भीमराव आंबेडकर और बाबू जगजीवन राम ने इसके पक्ष में पुरजोर दलीलें दी थीं। रमेश ने कहा कि सरदार पटेल, सी. राजगोपालाचारी और कुछ अन्य नेताओं का मानना था कि यदि मतदान के अधिकार को मौलिक अधिकार बना दिया गया, तो रियासतें भारतीय संघ में शामिल होने में झिझक सकती हैं, और संविधान में सार्वभौमिक वयस्क मताधिकार का प्रावधान करना ही काफ़ी है। उन्होंने कहा, सरदार पटेल ने खुद यह रुख अपनाया था कि सार्वभौमिक वयस्क मताधिकार अपने आप में एक अंतर्निहित मौलिक अधिकार है। यही

अनुच्छेद 326 की पृष्ठभूमि है, जो सार्वभौमिक वयस्क मताधिकार के भावराव आंबेडकर और बाबू जगजीवन राम ने इसके पक्ष में पुरजोर दलीलें दी थीं। रमेश ने कहा कि सरदार पटेल, सी. राजगोपालाचारी और कुछ अन्य नेताओं का मानना था कि यदि मतदान के अधिकार को मौलिक अधिकार बना दिया गया, तो रियासतें भारतीय संघ में शामिल होने में झिझक सकती हैं, और संविधान में सार्वभौमिक वयस्क मताधिकार का प्रावधान करना ही काफ़ी है। उन्होंने कहा, सरदार पटेल ने खुद यह रुख अपनाया था कि सार्वभौमिक वयस्क मताधिकार अपने आप में एक अंतर्निहित मौलिक अधिकार है। यही



टिप्पणियों को पूरी तरह से खारिज करता है। किसी भी परिस्थिति में पाकिस्तान को भारत के आंतरिक मामलों पर टिप्पणी करने का कोई अधिकार नहीं है। रणधीर जायसवाल ने पाकिस्तानी नेतृत्व पर हमला बोलते हुए आगे कहा कि मानवाधिकारों के मुद्दे पर पाकिस्तान की ओर से ऐसी टिप्पणियां आना बेहद हास्यास्पद है।

पाकिस्तान का अपना मानवाधिकार रिकॉर्ड अत्यंत दयनीय रहा है, जो समय-समय पर चुनौतों का प्रावधान करता है। कांग्रेस नेता ने कहा कि पिछले सात दशकों से इस बात पर लगातार बहस चल रही है कि मतदान का अधिकार जन प्रतिनिधित्व अधिनियम, 1951 द्वारा प्रदान किया गया एक वैधानिक अधिकार है या यह एक स्पष्ट मौलिक अधिकार है। रमेश ने रेखांकित किया, विभिन्न दृष्टिकोण व्यक्त किए गए हैं। मार्च 2023 के फैसले में (शीर्ष अदालत की पीठ में शामिल) न्यायमूर्ति अजय रस्तोगी ने अपनी असहमति की राय में माना था कि मतदान का अधिकार एक मौलिक अधिकार है।

न्यूज ब्रीफ

भूमि पर बिखरा शव, ट्रक के नीचे फंसी रही महिला; हाईवे पार करते समय दर्दनाक मौत

मौंठ 23 जून : थाना क्षेत्र के कस्बा पूंछ में सोमवार शाम नेशनल हाईवे पर सड़क पार करते समय एक अज्ञात महिला की ट्रक की चपेट में आने से दर्दनाक मौत हो गई। हादसा इतना भीषण था कि महिला का शव ट्रक के दोनों पहियों के बीच फंस गया और शरीर के दो हिस्से हो गए। सूचना पर पहुंची पुलिस ने ट्रक के नीचे से शव निकलवाकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। जानकारी के अनुसार सोमवार शाम करीब सात बजे लगभग 50 वर्षीय एक महिला झांसी की ओर से आए किसी वाहन से कस्बा पूंछ में उतरी थी। इसके बाद वह दूसरी रोड की ओर जाने के लिए नेशनल हाईवे पार कर रही थी। तभी झांसी की ओर से तेज रफ्तार में आ रहे ट्रक ने उसे कुचल दिया। हादसे में महिला की मौके पर ही मौत हो गई। घटना की सूचना मिलते ही थाना पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने ट्रक के पहियों के नीचे फंसे शव को बाहर निकलवाया और पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।थाना प्रभारी वेद प्रकाश पांडे ने बताया कि मृतका की पहचान महिला की पहचान हो गई है गुड्डी देवी पत्नी पुरन मलाई टोला कस्बा एरच के रूप में की गई है। शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है। ट्रक को कब्जे में लेकर मामले की जांच की जा रही है।

जुए की फड़ पर पुलिस का छापा, सात लोग गिरफ्तार

मौंठ 23 जून :कोतवाली पुलिस ने जुआ खेलने की सूचना पर कार्रवाई करते हुए सात लोगों को हार-जीत की बाजी लगाते हुए गिरफ्तार किया है। यह कार्रवाई बम्हरोली हाईवे किनारे एक ढाबे के पास की गई। कोतवाल राजेश पाल सिंह ने बताया कि मुखबिर से मिली सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने मौके पर दबिश दी, जहां सात लोग जुआ खेलते हुए पकड़े गए। सभी आरोपियों को हिरासत में लेकर आवश्यक कानूनी कार्रवाई की जा रही है। कार्रवाई में उपनिरीक्षक मकरंद सिंह, हेड कांस्टेबल दीप तिवारी, कांस्टेबल राहुल सिंह व चीता मोबाइल टीम शामिल रही।

पानी की बोतल को लेकर विवाद, युवक की पिटाई; पुलिस ने दोनों पक्षों को थाने बुलाया संवाददाता-- रानू पांडेय

मौंठ 23 जून : समथर कस्बे में पानी की बोतल को लेकर हुए विवाद ने मारपीट का रूप ले लिया। मामले में चुंगी नाका निवासी संतोष पाल ने समथर थाने में शिकायत दर्ज कराते हुए बताया कि उनका पुत्र अनिकेत पाल सोमवार शाम एक शादी समारोह के कार्यक्रम में व्यस्त था। इसी दौरान वह घर के पास स्थित एक दुकान पर पानी की बोतल लेने पहुंचा। आरोप है कि वहां पहले से मौजूद ग्राम पहाड़पुरा निवासी दीपराज गुर्जर एवं हरीपुरी निवासी अभिषेक पाल ने भी उससे पानी की बोतल दिलाने की बात कही। शिकायत के अनुसार, अनिकेत द्वारा पानी की बोतल दिलाने से मना करने पर दोनों युवकों ने उसके साथ गाली-गलौज शुरू कर दी और देखते ही देखते विवाद मारपीट में बदल गया। घटना की जानकारी मिलते ही आसपास के लोगों की भीड़ मौके पर एकटू हो गई। सूचना मिलने पर समथर पुलिस मौके पर पहुंची और स्थिति को नियंत्रित किया। झगड़े में दोनों पक्ष के तीन घायल हो गए जिनमें अभिषेक पाल ,दीपराज सिंह अनिल कुमार पाल को पुलिस ने इलाज के लिए मौंठ अस्पताल भेजा है।पुलिस दोनों पक्षों को थाने ले आई।इस संबंध में थानाध्यक्ष अतुल कुमार राजपूत ने बताया कि झगड़े की सूचना पर पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए प्राप्त शिकायती पत्र के आधार पर मामले की जांच कर आवश्यक वैधानिक कार्रवाई की जा रही है।मौंठ में डॉ सलिल सोनी ने बताया कि घायलों का उपचार किया गया । हालात गम्भीर होने पर झांसी रेफर किया गया।

ATS ने आतंकी संगठनों से जुड़ी महिला को पकड़ा, ऑनलाइन कलमा पढ़कर किया धर्म परिवर्तन, देश से बाहर जाने की फिराक में थी

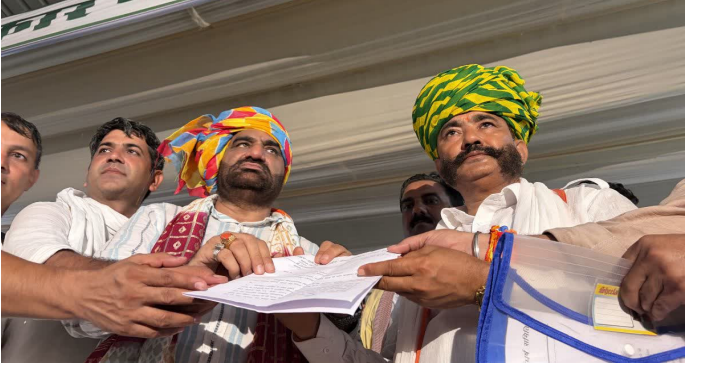
जयपुर 23 जून : राजधानी जयपुर पर मंडरा रहे आतंकी साए का खुलासा करते हुए राजस्थान एंटी टेरिस्टि स्क्वॉड (एटीएस) ने एक महिला को गिरफ्तार किया है. वह आतंकी संगठन जैश-ए-मोहम्मद के एक हैंडलर से जुड़ी है और आतंकी संगठन की स्लीपर सेल के तौर पर काम कर रही थी. उसके कई अन्य संगठनों से भी तार जुड़े होने की बात सामने आई है. वह मूलतः सवाई माधोपुर की रहने वाली है और फिलहाल, जयपुर के पास वाटिका में रह रही थी. वह काफी हद तक कट्टरपंथ से प्रभावित हो गई और इनसे सक्रिय तौर पर जुड़ने के लिए देश से बाहर जाने की फिराक में थी. उसे मिलिट्री इंटेलिजेंस की सूचना पर एटीएस ने गिरफ्तार कर लिया है. एटीएस के एसपी मनीष त्रिपाठी ने बताया, सवाई माधोपुर की रहने वाली बबिता धाकड़ को गिरफ्तार किया गया है. वह वाटिका इलाके में अपने रिटायर्ड पिता के साथ रहती है. ऑनलाइन कलमा पढ़कर किया धर्म परिवर्तन : प्रारंभिक पूछताछ में सामने आया है कि बबिता ने ऑनलाइन कलमा पढ़कर धर्म परिवर्तन किया था. इसके बाद उसका नाम खदीजा रखा गया. पड़ताल में यह भी सामने आया है कि वह सोशल मीडिया के जरिए जैश-ए-मोहम्मद के हैंडलर के संपर्क में थी. अन्य कई प्रतिबंधित संगठनों से भी उसके तार जुड़े हैं. अब इस मामले में एटीएस सहित अन्य सुरक्षा और जांच एजेंसियां गहराई से पड़ताल में जुटी हैं. अब एजेंसियां यह पता लगाने में जुटी हैं कि उसके साथ इस नेटवर्क में और कौन लोग शामिल हैं? महिला की बहुत पहले शादी हुई थी, जो टूट चुकी है. वह अपने रिटायर्ड पिता के साथ अकेली रहती है. उन्होंने बताया कि सोशल मीडिया और धरातल पर निगरानी के दौरान तीन चार महीने से बबीता पर नजर रखी जा रही थी. उसे गिरफ्तार कर 27 जून तक रिमांड पर लिया गया है. वह वाटिका इलाके में रहती है. यह देशविरोधी गतिविधियों में शामिल संगठन से जुड़ी है. उसके मोबाइल से काफी संवेदनशील जानकारी मिली हैं. इनमें कई पाकिस्तानी नंबर भी शामिल हैं. वह वॉट्सएप और अन्य सोशल मीडिया प्लेटफार्म के जरिए हैंडलर से संपर्क में थी.

तपोस्थली विकास को मिलेगी नई दिशा, पहली बैठक में कई अहम प्रस्ताव पारित

तिजारा 23जून: जल एवं पर्यावरण संरक्षण समिति, तिजारा की नवगठित कार्यकारिणी की प्रथम बैठक रविवार को योगीराज बाबा भर्तृहरि तपोस्थली गुफा परिसर में समिति अध्यक्ष जगदीश सैनी 'पप्पू' की अध्यक्षता में आयोजित हुई। बैठक में समिति द्वारा अब तक किए गए कार्यों की समीक्षा करते हुए आगामी योजनाओं पर विस्तार से चर्चा की गई तथा कई महत्वपूर्ण प्रस्ताव सर्वसम्मति से पारित किए गए। समिति के संरक्षक इंदर सिंह दहिया ने बताया कि नवगठित कार्यकारिणी

की यह पहली बैठक थी, जिसमें समिति की भावी कार्ययोजना तय करने के साथ सेवा एवं पर्यावरण संरक्षण से जुड़े कार्यों को और प्रभावी बनाने पर मंथन किया गया। समिति सचिव डॉ. ठाकुर सिंह पालीवाल ने बैठक की कार्यवाही संचालित करते हुए विभिन्न विचारणीय बिंदु सदस्यों के समक्ष रखे। सभी बिंदुओं पर विस्तार से चर्चा के बाद आवश्यक प्रस्ताव पारित किए गए। वहीं कोषाध्यक्ष बाबूलाल मिस्त्री ने समिति की आय-व्यय का विस्तृत ब्यौरा प्रस्तुत किया। बैठक में निर्णय

बेनीवाल का बड़ा ऐलान- २पहले आरक्षण आंदोलन, फिर भजनलाल हटाओ आंदोलन २



भरतपुर, 23 जून : जाट आरक्षण की मांग को लेकर भरतपुर में आयोजित हुंकार सभा से नागौर सांसद हनुमान बेनीवाल ने राजस्थान की राजनीति को लेकर बड़ा संदेश दिया. उन्होंने भरतपुर, डीग और धौलपुर के जाटों को केंद्रीय ओबीसी आरक्षण दिलाने का संकल्प दोहराते हुए कहा कि पहले आरक्षण के लिए आंदोलन होगा और जरूरत पड़ी तो इसके बाद भजनलाल हटाओ आंदोलन भी चलाया जाएगा. सभा को संबोधित करते हुए बेनीवाल ने कहा कि कई लोग नहीं चाहते थे कि वे भरतपुर आए. उन्होंने दावा किया कि मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा, भाजपा के कई नेता और कांग्रेस के कुछ नेता भी उनके कार्यक्रम में आने के पक्ष में नहीं थे, लेकिन इसके बावजूद वे भरतपुर पहुंचे हैं और जाट समाज के आरक्षण की लड़ाई मजबूती से लड़ेंगे. उन्होंने कहा कि भरतपुर, डीग और धौलपुर के जाटों के आरक्षण के समर्थन में न केवल जाट समाज बल्कि अन्य समाजों के युवा भी बड़ी संख्या में उनके साथ खड़े हैं. उन्होंने सभा में उमड़ी भीड़ का उल्लेख करते हुए कहा कि आयोजन की व्यवस्थाएं एक लाख लोगों के हिसाब से की गई थीं, लेकिन मैदान के बाहर भी बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे. भीषण गर्मी के बावजूद युवाओं की मौजूदगी इस बात का संकेत है कि अब आरक्षण की लड़ाई आर-पार की होगी. राज्य सरकार पर बोला हमला : बेनीवाल ने राज्य सरकार को पूरी तरह विफल बताते हुए कहा कि सरकार का जनहित के मुद्दों से कोई सरोकार नहीं रह गया है. उन्होंने आरोप लगाया कि कई युवाओं पर कई स्थानों पर मुकदमे दर्ज किए गए, लेकिन सरकार उनकी

समस्याओं का समाधान करने के बजाय उन्हें दबाने का प्रयास कर रही है. उन्होंने कहा कि प्रशासनिक अधिकारी केवल औपचारिकताएं निभा रहे हैं, जबकि वास्तविक निर्णय लेने वाली सरकार जनता की आवाज सुनने को तैयार नहीं है. मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा पर कटाक्ष करते हुए उन्होंने कहा कि उन्हें प्रदेश के मुद्दों की जानकारी तक नहीं है और वे लगातार ऐसी बातें कर रहे हैं जिससे उनकी राजनीतिक समझ पर सवाल खड़े होते हैं. यूपी चुनाव से पहले बड़ा आंदोलन : नागौर सांसद ने कहा कि आने वाले समय में उत्तर प्रदेश में भी जाट आरक्षण और सामाजिक न्याय के मुद्दे पर रैलियां आयोजित की जाएंगी. उन्होंने दिल्ली में दो से पांच लाख लोगों की भागीदारी वाली बड़ी रैली करने की घोषणा करते हुए कहा कि यह आंदोलन केवल राजस्थान तक सीमित नहीं रहेगा. उन्होंने कहा कि हरियाणा, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, बिहार, पंजाब और गुजरात सहित कई राज्यों में जाट समुदाय को ओबीसी आरक्षण का लाभ मिलता है. ऐसे राज्यों और क्षेत्रों में जहां यह लाभ नहीं मिल रहा है, वहां भी आरएलपी इस मुद्दे को मजबूती से उठाती रहेगी. मंच छोड़कर चले गए जाट भाजपा विधायक : सभा के दौरान उस समय राजनीतिक माहौल अचानक गरमा गया जब हनुमान बेनीवाल ने मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के एक पुराने भाषण का जिक्र करते हुए कहा कि उन्होंने सार्वजनिक मंच से उपमुख्यमंत्री दीपा कुमारी को मुख्यमंत्री कह दिया था. बेनीवाल के इस बयान पर मंच पर मौजूद भाजपा के नदबई विधायक कंवर जगत सिंह और डीग-कुम्हेर विधायक डॉ. शैलेश सिंह ने नाराजगी जताई. दोनों विधायक

१५ लोगों की मौत SIT गठित, ७ दिन में देनी होगी रिपोर्ट, तीन गिरफ्तार, दो इंजीनियर समेत चार सस्पेंड

लखनऊ, 23 जून: राजधानी के अलीगंज इलाके में तीसरे तल पर स्थित एक गेमिंग जोन और सॉफ्टवेयर ऑफिस में सोमवार दोपहर भीषण आग लग गई. इस घटना में 15 लोगों की मौत हो गई है, जबकि 5 लोग घायल हैं. जिनका इलाज केजीएमयू में चल रहा है. आग इतनी भीषण थी कि कई लोग बिल्डिंग से नीचे कूद गए. इसके लिए लटक रहे तार को जरिया बनाया. बताते हैं कि जब आग लगी तो गेमिंग जोन कुछ स्टूडेंट्स भी मौजूद थे.

इस बीच अलीगढ़ पहुंचे सीएम योगी दौरा छोड़कर लखनऊ घटनास्थल पहुंच गए. सीएम ने घटना के जांच के आदेश दिए हैं. सीएम ने केजीएमयू पहुंचकर भी घायलों का हालचाल जाना. साथ ही कहा कि किसी भी जिम्मेदार अधिकारी को बख्शेंगे नहीं. कुछ देर में रक्षा मंत्री और स्थानीय सांसद राजनाथ सिंह भी लखनऊ पहुंच रहे हैं. राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू और पीएम मोदी ने भी लखनऊ की घटना पर शोक जताया है. मामले में थाना अलीगंज में उत्तर प्रदेश अग्नि शमन सेवा अधिनियम बनाम 6 नामजद अभियुक्त एवं अन्य जिम्मेदारों के



खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया है. पुलिस ने तीन आरोपियों को रामकृष्ण उपाध्याय (43), वीरेंद्र प्रसाद शुक्ला (62), पुत्र रामेश्वर प्रसाद शुक्ला निवासी 536/265 A मदेयगंज नियर बड़ा दुर्गा मंदिर सीतापुर रोड लखनऊ और कृष्णा जायसवाल (31) पुत्र स्व. कृष्ण कुमार जायसवाल, पता 441 R N/ 69 / 3 नीलकंठ हॉस्पिटल लेन बालागंज लखनऊ थाना ठाकुरगंज को गिरफ्तार किया है. वहीं मामले में मुख्यमंत्री के निर्देश पर चार लोगों गौरव कुमार एक्सचेंज कलेक्शन जानकीपुरम, कमलेन्द्र कुमार सिंह FSSO इंदिरा नगर, अनिल कुमार AE और प्रमोद पांडेय J E को तत्काल प्रभाव से सस्पेंड कर दिया गया है. सस्पेंड होने वालों में 2 एलडीए के एक ऊर्जा विभाग तथा एक फायर विभाग के अफसर हैं.

लिया गया कि योगीराज बाबा भर्तृहरि तपोस्थली गुफा पर शुद्धालुओं के लिए पानी चढ़ाने की सेवा निरंतर जारी रखी जाएगी। साथ ही सेवा कार्यों के विस्तार एवं विकास कार्यों के लिए भामाशाहों से सहयोग प्राप्त करने हेतु सह सचिव खेमचंद शर्मा, रक्तवीर रामनिवास समाजसेवी तथा वीरेंद्र पालीवाल 'डब्लू' के नेतृत्व में एक टीम का गठन किया गया। बैठक के सफल आयोजन में प्रधानाचार्य बुद्धन गुर्जर एवं प्रबंधक अनिल सैनी का विशेष सहयोग रहा। उपस्थित सदस्यों ने समिति के उद्देश्यों को



जनसहभागिता के माध्यम से आगे बढ़ाने का संकल्प भी लिया। यदि चाहें,

मैं इसे दैनिक भास्कर या अमर उजाला की शैली में भी तैयार कर सकता हूँ।

एक दर्जन गांवों की लाइफलाइन सड़क बदहाल, जनता परेशान

समथर , 23 जून : एक दर्जन से अधिक ग्रामों को नगर से जोड़ने वाला समथर पीपरी कला सड़क मार्ग बुरी तरह उखड़ कर खस्ताहाल हो गया है । सड़क मार्ग के जगह जगह उखड़ जाने से लोगों को आने जाने में भारी परेशानी हो रही है नगर को जनपद जालौन की सीमा से जोड़ने वाले करीब 20 किलोमीटर लंबे इस सड़क मार्ग पर सड़क के बीच गड्ढे ही गड्ढे नजर आते हैं । सड़क पर बने गड्ढों की वजह से वाहनों के दुर्घटनागुस्त होने की संभावना बनी रहती है । आलम यह है कि बीस किलोमीटर की दूरी तय करने में वाहनों को करीब एक से डेढ़ घंटे तक का समय लग जाता है । इस

सड़क मार्ग पर प्रतिदिन यात्री बसों का संचालन भी होता है । इसके अलावा भारी संख्या में ट्रैक्टर, दो पहिया ,चार पहिया निजी वाहनों का भी आना जाना लगा रहता है । क्षेत्र के करीब एक दर्जन से अधिक ग्रामों के किसानों और जनमानस को समथर के बाजार तथा गल्ला मंडी आने जाने के लिए इसी सड़क मार्ग से होकर गुजरना पड़ता है । वाहन चालकों को इस सड़क मार्ग पर वाहन चलाते समय भारी परेशानी होती है । पूरा सड़क मार्ग उबड़ खाबड़ रास्ते में तबदील हो गया है



बेनीवाल का बड़ा ऐलान- २पहले आरक्षण आंदोलन, फिर भजनलाल हटाओ आंदोलन २

अजमेर, 23 जून: नेशनल स्कॉलरशिप पोर्टल (एनएसपी) के माध्यम से फर्जीवाड़ा कर लाखों रुपये की छातृवृत्ति राशि हड़पने वाले एक बड़े गिरोह का पुलिस ने भंडाफोड़ किया है। मामले की जांच के दौरान पुलिस ने बंगालादेश सीमा क्षेत्र के पास से गिरोह के दो सक्रिय सदस्यों को गिरफ्तार किया है। पुलिस का दावा है कि आरोपी लंबे समय से फर्जी दस्तावेजों और डिजिटल तकनीकों का इस्तेमाल कर सरकारी छातृवृत्ति योजनाओं में सेंध लगा रहे थे।



साइबर ठगी की रकम अपराधी गिरोह तक पहुंचाते थे, दो आरोपी गिरफ्तार, रोहित गोदारा गैंग से जुड़ । नाम अजमेर , 23 जून : उन्होंने बताया कि 2 जून 2025 को जिला समाज कल्याण अधिकारी की ओर से सिविल लाइन थाने में मुकदमा दर्ज करवाया गया था. जिला समाज कल्याण अधिकारी ने शिकायत में पुलिस को बताया कि वर्ष 2021-22 और 2022-23 में भारत सरकार की ओर से अल्पसंख्यक वर्ग के विद्यार्थियों के लिए दी जाने वाली छातृवृत्ति में 30 शिक्षण संस्थानों के आवेदकों की ओर से स्कॉलरशिप के पोर्टल पर गलत जानकारी दी गई थी.

फर्जी दस्तावेजों से विवादित संपत्तियों पर लोन स्वी—त कर करोड़ों रुपए हड़ पे, दस-दस हजार के इनामी अजमेर , 23 जून : उन्होंने बताया कि 2 जून 2025 को जिला समाज कल्याण अधिकारी की ओर से सिविल लाइन थाने में मुकदमा दर्ज करवाया गया था. जिला समाज कल्याण अधिकारी ने शिकायत में पुलिस को बताया कि वर्ष 2021-22 और 2022-23 में भारत सरकार की ओर से अल्पसंख्यक वर्ग के विद्यार्थियों के लिए दी जाने वाली छातृवृत्ति में 30 शिक्षण संस्थानों के आवेदकों की ओर से स्कॉलरशिप के पोर्टल पर गलत जानकारी दी गई थी.





कम नींद लेने पर डायबिटीज मरीजों को हो सकती हैं ये दिक्कत

अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं तो आपको कम सेक कम 8 घंटे की नींद लेना चाहिए, नहीं तो आपकी सेहत को भारी नुकसान हो सकता है।

पर्याप्त नींद सेहत की कुंजी होती है। नींद खराब यानी आपकी सेहत खराब। नींद की कमी के कारण हम कई तरह की बीमारियों से पीड़ित हो जाते हैं। खासकर आप डायबिटीज के मरीज हैं तो आपको पर्याप्त नींद लेना काफी जरूरी होता है, नहीं तो इससे आपकी स्थिति और भी बदतर हो सकती है। आइए जानते हैं कम नींद लेने पर डायबिटीज के मरीजों को क्या-क्या दिक्कत हो सकती है।

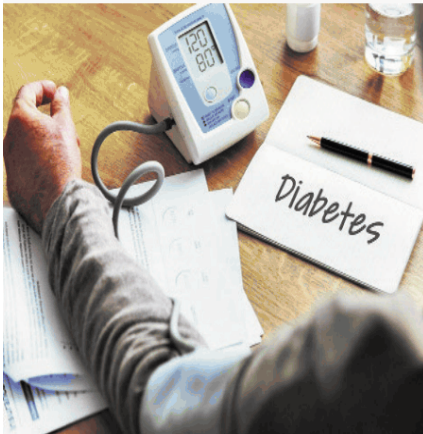
डायबिटीज एक ऐसी समस्या है जिसका कोई इलाज नहीं है, यह एक बार हो जाता है तो यह आपके जीवन भर का साथी बन जाता है। इसमें पैकिराज सही मात्रा में इंसुलिन नहीं बना पाते हैं या सेल्स इंसुलिन का सही इस्तेमाल नहीं कर पाते हैं, इसके कारण ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है।

हो सकती हैं ये दिक्कत

एक्सपर्ट के मुताबिक नींद की कमी आपके ब्लड शुगर को प्रभावित कर सकती है। जो लोग 6 घंटे से कम नींद लेते हैं उनके शरीर में हार्मोन की गड़बड़ी होने लगती है, इसका सीधा असर आपके ब्लड शुगर पर पड़ सकता है। स्लीप साइकिल छोटी होने पर ब्लड वेसल को नुकसान पहुंच सकता है। देर से सोने से आपका इंसुलिन प्रतिरोध खराब हो सकता है। इसके कारण दूसरे अंगों को भी नुकसान पहुंच सकता है। अगर आप प्री-डायबिटिक हैं और कम नींद लेते हैं तो आप डायबिटीज के शिकार हो सकते हैं।

डायबिटीज के मरीज ऐसे रखें अपना ख्याल

- एक्ससाइज करें
- 8 घंटे की पर्याप्त नींद लें।
- सोने का सही पैटर्न सेट करें
- हेल्दी डाइट लें।
- तंबाकू और शराब से दूरी बनाएं।



क्या है साइलेंट डिहाइड्रेशन? समय रहते पहचानना है बेहद जरूरी

यू तो डिहाइड्रेशन की समस्या किसी भी मौसम में हो सकती है। हमारे शरीर को हेल्दी रहने और सही तरह से फंक्शन करने के लिए पानी की बहुत जरूरत होती है। शरीर से टॉक्सिन्स, यूरिन और पसीने के जरिए पानी बाहर निकलता है। जितनी मात्रा में पानी हमारे शरीर से बाहर जा रहा है उसके अनुपात में जब हम पानी नहीं पीते हैं तो डिहाइड्रेशन के लक्षण नजर आने लगते हैं। डिहाइड्रेशन होने पर चक्कर आना, त्वचा से जुड़ी समस्याएं, किडनी या लिवर का ठीक तरह से काम न करना और भी कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। कई बार डिहाइड्रेशन के लक्षण नजर न आने पर भी आप डिहाइड्रेशन का शिकार हो सकते हैं। इसे डिहाइड्रेशन कहा जाता है। इसके लक्षण बहुत बाद में सामने आते हैं जिसके चलते कई हेल्थ प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इस बारे में हमने पब्लिक हेल्थ एक्सपर्ट, डाइटीशियन, स्वाति बथवाल से बातचीत की। आइए जानते हैं साइलेंट डिहाइड्रेशन क्या होता है और कैसे इससे बचा जा सकता है।

साइलेंट डिहाइड्रेशन क्या होता है?

डिहाइड्रेशन की समस्या बहुत आम है। इस समस्या के कई लक्षण शरीर में दिखाई देते हैं जिनमें कमजोरी लगना, प्यास लगना, मुंह सूखना या फिर चक्कर आना शामिल हैं। अगर आपको इनमें से कोई लक्षण महसूस नहीं हो रहे हैं तो इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं है कि आपको

डिहाइड्रेशन ही समस्या नहीं है। कई बार डिहाइड्रेशन के लक्षण नजर नहीं आते हैं, इसे साइलेंट डिहाइड्रेशन कहा जाता है। यह डिहाइड्रेशन से अधिक खतरनाक होता है क्योंकि इस स्थिति में आप पहचान ही नहीं पाते हैं कि आपका शरीर डिहाइड्रेशन से जूझ रहा है।

क्या होती है वजह?

डिहाइड्रेशन के पीछे और भी कई कारण हो सकते हैं। जिनमें डायरिया, अधिक पसीना आना, उल्टी होना या फिर पानी कम पीना शामिल हैं। डिहाइड्रेशन के दौरान हमारे शरीर में जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे कि क्लोराइड, पोटेशियम और सोडियम की भी कमी हो जाती है। इस कमी को तुरंत पूरा किया जाना बहुत जरूरी है। ये सभी इलेक्ट्रोलाइट्स हमारी सेल्स के सही तरह से काम करने के लिए बहुत जरूरी हैं और अगर तुरंत इनकी कमी को पूरा नहीं किया गया तो इसके परिणाम घातक हो सकते हैं।

कितना पानी है सही?

एक्सपर्ट की मानें तो दिन भर में आपको 35ml/kgBW/day पानी पीना चाहिए। इसे आसान भाषा में समझते हैं। अगर आपका वजन 50 किलो है तो आपको एक दिन में लगभग 35x 50 = 1.5 लीटर पानी पीना चाहिए। इसके साथ ही गर्मियों में पसीने के जरिए शरीर से जो पानी निकलता है उसकी कमी भी पूरी होनी चाहिए।



साइलेंट डिहाइड्रेशन की समस्या बहुत आम है। इसके लक्षण लंबे समय तक नजर नहीं आते हैं जिसकी वजह से कई बार इसे पहचानना मुश्किल हो जाता है।



क्या करें?

- हाइड्रेट रहने के लिए सिप करते हुए पानी पिएं। दिन भर में 1-2 गिलास पानी/शरबत/नींबू पानी चुटकी भर नमक डालकर पिएं।
- कई बार काम के बीच हम पानी पीना भूल जाते हैं या प्यास लगने पर भी इग्नोर कर देते हैं। ऐसा बिल्कुल भी न करें।
- तरबूज, खरबूज, खीरा, खीरे के जूस के फायदे) और ककड़ी जिन चीजों में पानी की मात्रा अधिक होती है, उनका सेवन करें।
- एक्ससाइज करने से पहले और बाद में अपना वजन चेक करें। अगर आपके वजन में 1 किलो का अंतर है तो अपनी डाइट में 1.5 लीटर पानी को शामिल करें। हाइड्रेशन सिर्फ पानी से नहीं आता है बल्कि शरबत, शिकंजी और चिया सीड्स भी हाइड्रेशन के लिए अच्छे माने जाते हैं।
- इसके साथ ही हाइड्रेटिंग परूट्स जैसे तरबूज, ककड़ी, खीरा, कोकम शर्बत और बेल को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। इससे आपको हाइड्रेशन भी मिलता है और शरीर को ठंडक भी मिलती है। ये सब शरीर के तापमान को कम करने में भी मदद करते हैं।
- अगर आप कॉफी, सोडा, कैफीन वाली ड्रिंक्स या एल्कोहल पीते हैं तो भी आप डिहाइड्रेटेड हो सकते हैं इसलिए एक कप कॉफी से कुछ देर बाद एक गिलास पानी पिएं।
- पानी की मात्रा भी शरीर में जरूरत से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। ज्यादा पानी पीने से शरीर में सोडियम लेवल कम हो सकता है जो जानलेवा भी हो सकता है।



डिहाइड्रेशन के कारण बिगड़ सकती है चेहरे की रंगत

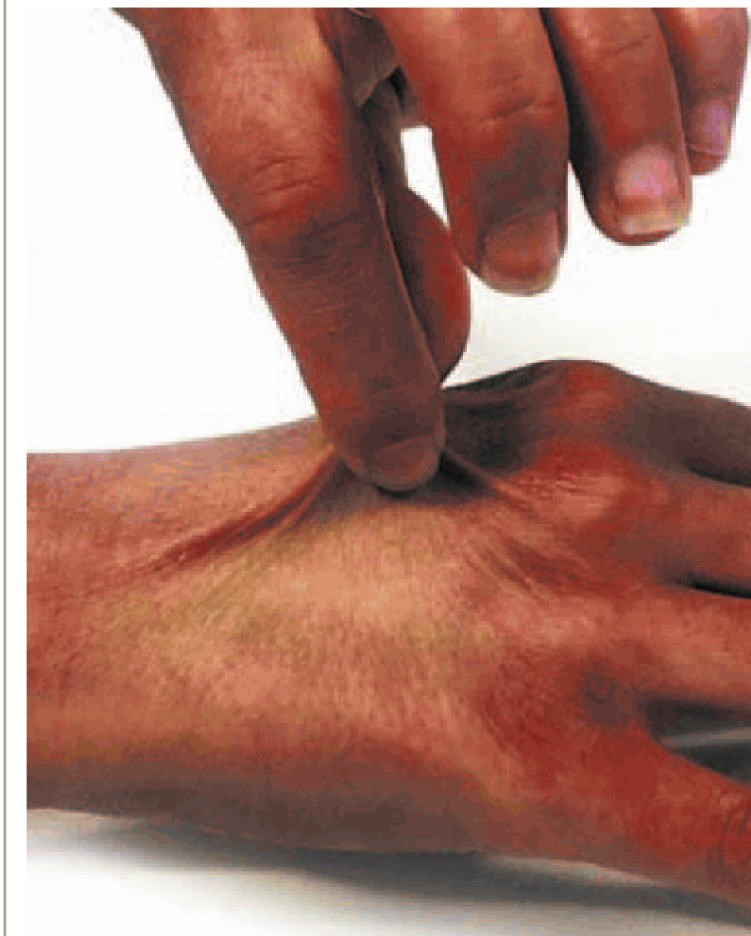
अक्सर लोगों को लगता है कि डिहाइड्रेशन सिर्फ गर्मियों में ही होता है। लेकिन, ऐसा नहीं है। डिहाइड्रेशन का असर, हमारी स्किन पर भी होता है। इसके कारण चेहरे की रंगत भी फीकी पड़ सकती है।

शरीर में पानी की कमी से डिहाइड्रेशन हो सकता है। शरीर के सही तरह से फंक्शन करने के लिए, पानी की सही मात्रा बहुत जरूरी है। जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो इसका असर बाँड़ी फंक्शंस पर होता है। गर्मियों के मौसम में तापमान बढ़ने पर डिहाइड्रेशन के मामले ज्यादा सामने आने लगते हैं। लेकिन, इसका मतलब यह नहीं है कि डिहाइड्रेशन सिर्फ गर्मियों में होता है। हालांकि, गर्मियों में इसका खतरा ज्यादा रहता है क्योंकि शरीर से जिस अनुपात में यूरिन और पसीने के जरिए, पानी बाहर जाता है, जब हम उसके अनुपात में पानी नहीं पीते हैं, तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है। डिहाइड्रेशन का असर शरीर के काम पर तो होता ही है। लेकिन, साथ ही इसके कुछ संकेत स्किन पर भी नजर आने लगते हैं। इसके कारण चेहरे की रंगत भी फीकी पड़ सकती है। डिहाइड्रेशन किस तरह हमारे चेहरे की रंगत को फीका कर सकता है, एक्सपर्ट के मुताबिक, अगर आप कम मात्रा में पानी पीते हैं, तो इसका असर आपकी स्किन पर भी हो सकता है।

- स्किन को हेल्दी रखने में पानी की अहम भूमिका है और यही कारण है कि जब आप कम पानी पीती हैं, तो इससे स्किन की रंगत खोने लगती है।
- डिहाइड्रेशन के कारण, स्किन रूखी और बेजान लगने लगती है।
- जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो ऑयल प्रोडक्शन बढ़ जाता है और इसके कारण, एक्ने होने लगते हैं।
- पानी की कमी के कारण, स्किन पर कालापन भी नजर आ सकता है।
- इसके कारण समय से पहले स्किन पर एजिंग के साइन्स दिखाई देते हैं और त्वचा की कसावट और लचीलापन कम होने लगता है।
- डिहाइड्रेशन की वजह से स्किन पर रैशेज भी हो सकते हैं।
- आपकी स्किन किसी भी टाइप की हो, पानी की कमी होने पर, यह अपनी चमक खोने लगती है।
- इसके कारण आंखों के नीचे स्वेलिंग या काले घेरे भी हो सकते हैं।
- स्किन हेल्थ के लिए, 8 से 10 गिलास पानी पीना बहुत जरूरी है।

सेहतमंद रहने के लिए, सही मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है। इन्हें एक्सपर्ट के बताए तरीके से इस्तेमाल करें। अगर आपको स्वास्थ्य से जुड़ी कोई समस्या है, तो हमें आर्टिकल के ऊपर दिए गए कमेंट बॉक्स में बताएं। हम अपने आर्टिकल्स के जरिए आपकी समस्या को हल करने की कोशिश करेंगे।

ऐसे करें डिहाइड्रेशन टेस्ट और जानें शरीर को कितने पानी की है जरूरत



शरीर में पानी की जरूरत कितनी होती है और डिहाइड्रेटेड होने पर क्या-क्या हो सकता है इसके बारे में तो आप जानते ही होंगे। दरअसल, शरीर की असली ताकत सभी विटामिन-मिनरल्स के साथ-साथ सही हाइड्रेशन पर भी निर्भर रहती है और अगर आपने इसपर ध्यान नहीं दिया तो ये भी हो सकता है कि आपके साथ कई तरह की समस्याएं हो जाएं जैसे स्किन प्रॉब्लम्स, हीट स्ट्रोक, किडनी या लिवर का ठीक तरह से फंक्शन न करना, वॉटर रिटेंशन की समस्या आदि। ऐसे में कई लोगों के साथ ये समस्या होती है कि उन्हें इसके बारे में जानकारी ही नहीं होती कि कब वो डिहाइड्रेट हो रहे हैं और कैसे

वो इसे सुधारें। सबसे पहले हमें ये जानना जरूरी है कि हम खुद से ही अपना डिहाइड्रेशन टेस्ट कैसे करें। इसके लिए सेलेब न्यूट्रिशनिस्ट पूजा मखीजा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर ये बताया है कि हम खुद ही स्किन के जरिए अपना डिहाइड्रेशन टेस्ट कैसे कर सकते हैं। हमारी स्किन हमें बता सकती है कि शरीर को पानी की जरूरत है या फिर नहीं है।

कैसे करें डिहाइड्रेशन टेस्ट?

स्किन के डिहाइड्रेट होने से ये पता लगाया जा सकता है कि हमारा शरीर कितना डिहाइड्रेटेड है। पूजा मखीजा का कहना है कि अगर आप टूटल कर रहे हैं या फिर आप बहुत देर से कोई काम कर रहे हैं तो ये टेस्ट जरूर कर लेना चाहिए। इसके लिए आप स्किन को बेस बना सकते हैं। क्या करें-

उंगलियों के नकल्स (उंगलियों के जोड़ों की स्किन) को पिंच करके उठाएं। अगर वो एकदम से नीचे चली जाती है तो शरीर डिहाइड्रेटेड नहीं है। अगर ये नीचे जाने में थोड़ा समय लेती है तो आपका शरीर डिहाइड्रेटेड है। ये टेस्ट आप नॉर्मल स्किन पर भी कर सकते हैं, लेकिन सबसे अच्छे नतीजे नकल्स की स्किन पर ही होते हैं। डिहाइड्रेशन को दूर करने के लिए सबसे अच्छा तरीका होता है कि आप धीरे-धीरे सिप-सिप कर पानी पिएं। एकदम से प्यास लगने पर पूरा 1 ग्लास पानी पी जाना हमें अच्छा तो लगता है, लेकिन यकीन मानिए ये डिहाइड्रेशन पर कोई खास असर नहीं करता है। आपको इसके लिए ठीक तरह से पानी पीना होगा। अगर पूरे दिन में आप थोड़ी-थोड़ी देर में सिप-

सिप कर पानी पीते हैं तो शरीर ज्यादा बेहतर तरीके से हाइड्रेट रह सकेगा। किन तरीकों से कम किया जा सकता है डिहाइड्रेशन-

- अगर आपको लग रहा है कि शरीर डिहाइड्रेटेड है तो आप उसे ठीक करने के लिए ये तरीके अपना सकते हैं-
- अगर शरीर डिहाइड्रेट हो रहा है तो ब्लड शुगर लेवल भी कम होता है ऐसे में ग्लूकोज का पानी लेना सही हो सकता है।
- अगर आपको बार-बार वीकनेस फील हो रही है तो आप नारियल पानी पी सकते हैं।
- अगर कहीं टूटल कर रहे हैं तो हमेशा अपने साथ पानी की बोतल रखें। आप खीरा आदि खाकर भी डिहाइड्रेशन को कम कर सकते हैं।
- अगर आपको लग रहा है कि गर्मी और धूप के कारण चक्कर आ रहा है तो छांव में जाकर शरीर को ठंडा करने की कोशिश करें और फिर थोड़ा सा पानी पिएं। एकदम से पानी पीना सही नहीं होगा।
- अगर डिहाइड्रेशन के कारण उल्टी-दस्त शुरू हो गए हैं तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

