

દુરાતમાં

હિન્દી દૈનિક

संपादक : संजय आर. मिश्रा

वर्ष-11 अंक:27 ता. 22 जुलाई 2022, शुक्रवार, कार्यालय: 114, न्यु प्रियंका टाउनशीप अपार्टमेंट, डिंडोली, डिंडोली, अધના સૂત (ગુજરાત) મો. 9327667842, 9825646069 પૃષ્ઠ: 8 કીમત: 2:00 રૂપયે

 ho@suratbhumi.com [/Suratbhumi.com](http://Suratbhumi.com) [/Suratbhumi](http://Suratbhumi) [/Suratbhumi](http://Suratbhumi) [/Suratbhumi](http://Suratbhumi) [/Suratbhumi](http://Suratbhumi)

पंजाब के सीएम भगवंत
मान दिल्ली के अस्पताल में
भर्ती, देर रात अचानक
बिंगड़ी तबियत

चंडीगढ़। पंजाब के मुख्यमंत्री भगवत् मान को तड़के दिल्ली के एक अस्पताल में भर्ती कराया गया। मान की तबीयत खराब होने पर उन्हें इलाज के लिए दिल्ली के अपेक्षा अस्पताल में भर्ती कराया गया था। पेट में दर्द के लिए मुख्यमंत्री की जाँच की गई, जिसके बाद डॉक्टरों ने उनकी जाँच की। पंजाब के मुख्यमंत्री भगवत् मान को देर रात पेट में दर्द की शिकायत के बाद दिल्ली के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया था। उनका बर्ताव में राष्ट्रीय राजधानी के सरिता विवरण इलाके के इंद्रप्रस्थ अपेक्षा अस्पताल में इलाज चल रहा है।

भगवंत मान की तबियत
खराब, अस्पताल में भर्ती

सूर्यों ने गुरुवार को बताया कि पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान को तड़के दिल्ली के एक अस्पताल में भर्ती कराया गया। मान की तबीयत खराक होने पर उहाँे इलाज के लिए दिल्ली के अपेलो अस्पताल में भर्ती कराया गया था। ऐसे में दर्द के लिए मुख्यमंत्री की जाँच की गई, जिसके बाद डॉक्टरों द्वारा उनकी जाँच की।

बुधवार को अमृतसर के पास पंजाब के साथ भारी गोलीबारी के बाद दो सिल्डू मूस वाला हत्यारों को मार गिराए जाने के बाद, मान ने बुधवार को पुलिस और गैंगस्टर विरोधी टास्क फोर्स को राज्य में गैंगस्टरों के खिलाफ एक ऑपरेशन को सफलतापूर्वक अंजाम देने के लिए बढ़ाई दी थी।
गोपनीय गैंगस्टरों की घटनाएँ

मार्ग गए गैरस्टरों का पहचान
जगत् रुप सिंह रूपा मन् नरात्मि
सिंह के रूप में हुई, जिनका पास
से मुठभेड़े के बाद एक एक 47
और एक पिस्तौल बरामद की गई।
मुख्यमंत्री कार्यालय (सीएमओ)
से यहाँ जारी एक बयान में
मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य
सरकार ने राज्य में गैरस्टरों और
असामियाओं तत्त्वों के खिलाफ
एक नियन्त्रक युद्ध शुरू किया है,
और प्रतिवधुता के अनुसार,
पंजाब पुलिस को बड़ी सफलता
मिली है।

दिल्ली दरबार में कैंप कर रहे हैं जितन प्रसाद, अभी तक नहीं मिला है बीजेपी नेतृत्व से मिलने का समय

लखनऊ। उत्तर प्रदेश
मरियों की नाराजगी का अभियान है। लोकोन्मार्गी प्रसाद दिल्ली दबावाएँ अपनी तक बीजेपी समय नहीं दिया है। ओएसडी के भ्रष्टाचार प्रसाद ने भी केंद्रीय पहुंचाई है। इन मामलों तौर पर तो कार्डिटिक दिए हैं कि जल्द ही कर लिया जाएगा।

वहाँ शाम को
जितिन प्रसाद तबाव
की कौशिश करते हैं
कि वह बिल्कुल न
अपनी जीरो टालरेस
कर रही है। जो भी ग
कड़ी कार्रवाई होगी
आदित्यनाथ की प्रश्ना

जितिन बोले -
भी गड़बड़ी है, वहाँ

‘छात्राओं दे
कोल्पम् (वे
में राष्ट्रीय पात्र
परीक्षा (नीट) के
को अत्यवस्थ द
देने के लिए म
आरोप में बृह
पुलिस ने दो अ
गिरफ्तार किया।
ने भाताया कि ए
शैक्षणिक संस्थान
परीक्षा के पर्वेशन
समन्वयक से पा
बृहस्पतिवार को
कर लिया। इसके
मामल में अब गि
लोगों की संख्या
नीट परीक्षा की र
रहीं पांच महिलाओं

नीट विवाद :

‘ठाग्राओं को अंतः वस्त्र उतारने पर विवश करने’ के आरोप में दो और लोग गिरफ्तार

कोलम्ब (केरल)। केरल राष्ट्रीय पात्रता सह-प्रवेश क्षा (नीट) के दौरान छात्राओं अंतर्वस्त्र उत्तराकर परीक्षा के लिए मजबूर करने के रोप में बृहस्पतिवार को निस्सन ने दो और लोगों को नियमित किया। एक कागारी बताया कि युलिस ने एक विधिमय संस्थान में हुई नीट क्षा के पर्यवेक्ष और परीक्षा न्यव्यक्त से पूछाया कि बाद स्पसितार को उड़े गिरफ्तार लिया। इसके साथ ही इस लिते में अब गिरफ्तार हो चुके हैं कि संख्या सात हो गयी है। परीक्षा की दूरी में तैयात पांच महिलाओं को मंगलवार



अग्निवीरों को केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों में आरक्षण को लेकर सरकार ने कही यह बात

नई दिल्ली: सरकार ने संसद में बताया कि सेन्य बलों में नियुक्त अवधि पूरा कर के निकलने वाले अग्निवीरों को केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों और असम राइफल्स में कांस्टेबल (सामान्य ड्यूटी) / रायफलमैन के पदों पर भर्ती में 10 प्रतिशत आरक्षण का लाभ मिलेगा। गृहराज्य मंत्री नित्यानंद राय ने राज्यसभा में एक प्रश्न के लिखित उत्तर में कहा, ‘इसके लिए सेन्यद्वारा भर्ती दी गई है। ऊपरी आयु सीमा में हृष्ट और शारीरिक दक्षता परीक्षा से हृष्ट भी दी जाएगी। सरकारी निर्देशों / आदेशों के अनुसार, सीएपीएस / एएस में मौजूदा आरक्षण व्यवस्था के तहत सीधी भर्ती में अनुसूचित जाति के अध्यर्थियों को 15 प्रतिशत, अनुसूचित जनजाति को 7.5 प्रतिशत और अन्य पिछड़ा वर्ग के अध्यर्थियों के लिए 27 प्रतिशत तथा इन श्रियों में न जाने वाले अधिक रूप से कमज़ोर वर्ग (ईडल्क्यूएस) के अध्यर्थियों को 10 प्रतिशत रिकियों पर आरक्षण का लाभ दिया गया है।



सरकार की एक अधिसूचना के अनुसार सभी अधिसैनिक बलों में सहायक कमांडेंट के स्तर तक के पदों में रिकियों का 10 प्रतिशत भूत्पूर्व सैनिकों के लिए आरक्षित है। राय ने बताया कि सेन्य बलों में चार साल की भर्ती की अवधि पूरी करने के बाद पूर्ण

दाजस्थान के कई लेकर बिहार

एनकाउंटर के बाद स्पा की मां का व्यापार-‘सिद्ध मुखेवाला’ की मां को मिला इंसाफ’

तरनतारन/पट्टी। अमृतसर के ग्रामीण क्षेत्र में पंजाब पुलिस द्वारा किए गए एनकाउंटर दौरेन मारे गए तरनतारन के गांव जोड़ा निवासी जगरूप सिंह उर्फ रूपा के माता-पिता द्वारा बेटे का शब लेने संबंधी कोई खास जिजासा नहीं जताई जा रही। उनका कहना है कि रूपा को उसकी गलती की सभी मिली है और सिद्ध मूसेवाला की मां को इंशायद मिला।

सिद्ध मूसेवाला की हत्या के बाद पुलिस ने जहां और मैंगस्टरों को गिरफ्तार कर लिया था, वहीं जगरूप सिंह उर्फ रूपा पुत्र बलविंद्र सिंह निवासी जोड़ा व मनु की पुलिस को बेस्ट्री से तलाश थी। आरापी जगरूप सिंह उर्फ रूपा के खिलाफ कुर्कुता आपातकाम आया रहा, जिसके बाद वे

जगरूप सिंह रूपा की मां पलविंद्र कौर (जो अपने बेटे की मौत से बिल्कुल भी दुखी नहीं थी) ने बताया कि रूपा को करीब 4 साल पलटे गलत बाबिं को लेकर बेदखल किया जा चुका था। रूपा के साथ परिवार को कई नाम नहीं था। जगरूप सिंह अक्सर परिवार में झङडा करता था व उससे मारीच भी करता था। गलत संगत में पड़े के कारण रूपा नशे का आदी हो गया था। अगर रूपा ने मूसेवाला की हत्या करने की गलती की है तो आज रूपा को सजा मिल चुकी है और मूसेवाला की मां को इंसाफ मिला है। अगर परिवार को रूपा का शव सौंपा जाता है तो ठीक नहीं तो कई बातें—

दाजस्थान के कई जिलों में येलो अलर्ट, पंजाब से लेकर बिहार तक बाइश के आयाए

A black and white photograph capturing a moment in a heavy downpour. In the foreground, a man stands on the right, facing away from the camera. He is dressed in a dark t-shirt and shorts, and holds a long, thin metal pole or cane in his hands. Behind him, a car is driving towards the viewer, its headlights and rear lights glowing brightly against the dark, rainy atmosphere. The background is a soft-focus blur of rain and light, creating a somber and atmospheric scene.

राहत के लिए तत्काल सहायता के रूप में 2
1,000 करोड़ का अनुरोध किया।

मध्य प्रदेश में चबल ने बढ़ा दी छात्रक की चिंता, सिधिया के बाद कृषि मन्त्री तोमर के गढ़ में भी हार; कौन जिम्मेदार? बुधवार को दिल्ली में मध्यम से भारी बारिश हुई। आई-एम-डी ने अगले तीन दिनों में राष्ट्रीय राजधानी में बादल छाए रखने, मध्यम बारिश या जहाज के साथ बांधों पड़ने की भविष्यवाणी की है। अग्रेसियल के प्रवर्णनमान के मूलाकिव, अगले दो-तीन दिनों तक उत्तर पश्चिम भारत में बारिश की स्थिति बनी रह सकती है।

नासन राष्ट्रीय नूतनीक इजॉल के अनुसार, पंजाब, हरियाणा, पश्चिमी उत्तर प्रदेश और हिमाचल प्रदेश में 21 जुलाई को और उत्तराखण्ड में 21-23 जुलाई के दौरान बहुत भारी बर्षा होने की संभावना है। 21 जुलाई को अंडिशा, बिहार और उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल और सिक्किम में बारिश की संभावना है। इसके अलावा 23 जुलाई को झारखण्ड में अलग-अलग भारी बर्षा होने की संभावना है। 23 जुलाई के दौरान अंडिशा में भी बहुत भारी बर्षा होने की संभावना है।

सुविधार

संपादकीय

बद्र की घटना

ऐसे वक्त में जब विश्वव्यापी रिकॉर्ड तोड़ महगाई की टीस हर उपभोक्ता को परेशान कर रही है, दैनिक उपभोग की वस्तुओं व अन्य सुविधाओं से जीएसटी वृद्धि की ताकिंत का पर सवाल उठे हैं। निष्ठित रूप से स्वस्थ कर दाचा सुचारू सरकार सचालन का अपरिहार्य अंग है। लेकिन इसके बाजूजूद आर्थिक रूप से कमज़ोर वर्ग व आम आदमी के दैनिक उपभोग की वस्तुओं पर कर लगाने में संवेदनशील व्यवहार की उमीद की जाती है। हाल ही में चौथीगढ़ में संपर्क जीएसटी परिषद की बैठक में हुए फैसले सोमवार को लाए हो गये जिससे कई खाद्य वस्तुओं के महग होने की बात कही जा रही है। इससे निर्माण से पैक होकर आने वाले ब्रॉडबैट गैर ब्रॉडबैट दैनिक उपभोग की वस्तुओं आटा, पीरी व दही आदि पर पाच जीएसटी जीएसटी लागू हो गया है। एक तो ये आम उपभोक्ता की वस्तु हैं, दूसरे इनके उत्पादन से छोटे कारोबारी जुटे हैं। अब उन्हें बड़ी कामियों के उत्पादों से मुकाबला करना होगा। जाहिर है स्थानीय रस्तर पर उत्पादक, उपभोक्ता व रोजगार भी इससे प्रभावित हो सकते हैं। इसी तरह पांच हजार रुपये प्रतिदिन किराये वाले अस्पताल के कमरों पर भी जीएसटी लगेगा। दूसरी ओर एक हजार से कम प्रतिदिन किराये वाले हजार कमरों पर भी बारह जीएसटी माल व सेवा कर लगेगा। जाहिर बात है कि पांच हजार प्रतिदिन वाले अस्पताल के कमरों पर जीएसटी लगना भी अखरणा। हालांकि इस दायर में सप्तर वर्ग ही आयोग, लेकिन यह वह परिवर्तन होगा जो पहले ही किसी गंभीर रोग से जुझ रहा होगा। जहां तक प्रतिदिन एक हजार रुपये किराये वाले तक होटल के कमरों के लिये जीएसटी बढ़ाये जाने का सवाल है तो सरकार का कहना था कि इसमें करों की बोरी हो रही थी और उपभोक्ता को इसका लाभ नहीं दिया जा रहा था। हालांकि, सोमवार को वित्त मंत्रालय ने स्पष्ट किया कि सिर्फ 25 किलोग्राम तक के प्री-पैकेज गैर ब्रॉडबैट खाद्य पदार्थों की खरीदारी पर भी प्रतिशत की जीएसटी दीनी होगी। यह भार यदि 25 किलों से ज्यादा होगा तो उस पर कोई जीएसटी दीना होगा। लेकिन इससे आम उपभोक्ता को खाद्य कायदा नहीं होगा वर्तीक एक बार में कम ही उपभोक्ता इनी माल में आटा-चावल की तरह के खाद्य पदार्थ खीरीदत है। दूसरे कहा जा रहा है कि बैंकरी उत्पाद बनाने वाले उत्पादकों को इसका लाभ मिलेगा। लेकिन सवाल यह है कि जीएसटी न लगाने का लाभ वहा पर उपभोक्ता को देंगे? वैसे बाजार की विसंगतियों के चलते अपनी तक बिकने वाले कई खाद्य पदार्थ ब्रॉडबैट के नाम से पैक होकर तो बिकते थे, लेकिन पंजीकृत न होने के कारण कर दायर में नहीं आते थे। निस्सदैह, लाभ उत्पादन के बारे कर के दायर में आना तो ठीक है लेकिन उत्पादक इसका सारा बोझ उपभोक्ता पर डाल देते हैं। जिससे निष्ठित रूप से महगाई और बढ़ोत्तरी और पहले से त्रस्त कमज़ोर वर्ग की मुश्किलों में इससे जागा। ही होगा। आम धारणा है कि जीएसटी निर्वाचन से पूर्व उत्कृष्ट प्रभावों को लेकर गंभीर अध्ययन किया जाना चाहिए जिसके बालत कम आय वर्ग के लोगों की परेशानी में इजाफा न हो। यह तथ्य किसी से लिप्त नहीं है कि कोरोना संकट के बाद प्रतिवर्धी व रोजगार के संकुचन के बालत एक बड़े तबके के आय के स्रोत संकुचित हुए हैं। फिर पेटोलियम पदार्थों की विश्वव्यापी महगाई ने क्षेत्र में महगाई को बढ़ावा दी। फहले से खुदरा व शोक महगाई में रिकॉर्ड वृद्धि से पहले ही आम जीवन बुझी तरह प्रभावित है। दैनिक उपभोग की पैकेज गैर ब्रॉडबैट खाद्य वस्तुओं पर जीएसटी दीनी होगी। वहीं सरकार द्वारा कुछ उत्पादों व सेवाओं पर जीएसटी दीने घटाने का कदम खालियों है।

आज के कार्टन

देश के लिए खतरा..!



सकारात्मक सोच

जग्गी वासुदेव

दुनिया में बहुत सारे लोग 'सकारात्मक सोच' के बारे में बात करते हैं। जब आप सकारात्मक सोच की बात कर रहे हैं तो एक अर्थ में आप वास्तविकता से दूर भगा रहे हैं। आप जीवन के सिर्फ एक पक्ष को देखना चाहते हैं और उन्हें कर सकते हैं। आप तो उस दूसरे पक्ष की उंचाई कर र सकते हैं, लेकिन वो आप को नज़रअंदाज़ नहीं करेगा। जब वे बरसें तो बाक बरसें। आप को भिन्नोंप्रेरणों तो भिन्नोंप्रेरणों ही। आप इसे नज़रअंदाज कर सकते हैं और सोच सकते हैं कि सरकार की बीजगांव ठीक हो जाएगा—इसकी योगी मोरोजानिक और सामाजिक प्रापानिकता से सकते हैं। और अस्तित्व, वास्तविकता की दृष्टि से यह सुसंगत नहीं होगा। यह सिर्फ एक सांतान होगी। वास्तविकता से अवास्तविकता की ओर बढ़ते हुए, आप अपने आप को सांतान, धीरज दे सकते हैं। इसका कारण यह है कि आप को कहीं पर ऐसा लगता है कि आप वास्तविकता को संभाल नहीं सकते। और शायद आप नहीं ही संभाल सकते, अतः आप इस सकारात्मक सोच के बरीभूत हो जाते हैं कि नकारात्मक सोच की छोड़ा जाएगी। आप तो उस दूसरे पक्ष की उंचाई कर र सकते हैं, लेकिन वो आप को नज़रअंदाज नहीं करेगा। जब वे बरसें तो बाक बरसें। आप को भिन्नोंप्रेरणों तो भिन्नोंप्रेरणों ही। आप इसे नज़रअंदाज कर सकते हैं और सोच सकते हैं कि सरकार की बीजगांव ठीक हो जाएगी—इसकी योगी मोरोजानिक और सामाजिक प्रापानिकता से सकते हैं। और अस्तित्व, वास्तविकता की दृष्टि से यह सुसंगत नहीं होगा। यह सिर्फ एक सांतान होगी। वास्तविकता से अवास्तविकता की ओर बढ़ते हुए, आप अपने आप को सांतान, धीरज दे सकते हैं। इसका कारण यह है कि आप को कहीं पर ऐसा लगता है कि आप वास्तविकता को संभाल नहीं सकते। और शायद आप नहीं ही संभाल सकते, अतः आप इस सकारात्मक सोच के बरीभूत हो जाते हैं कि नकारात्मक सोच की छोड़ा जाएगी। आप तो उस दूसरे पक्ष की उंचाई कर र सकते हैं, लेकिन वो आप को नज़रअंदाज नहीं करेगा। जब वे बरसें तो बाक बरसें। आप को भिन्नोंप्रेरणों तो भिन्नोंप्रेरणों ही। आप इसे नज़रअंदाज कर सकते हैं और सोच सकते हैं कि सरकार की बीजगांव ठीक हो जाएगी—इसकी योगी मोरोजानिक और सामाजिक प्रापानिकता से सकते हैं। और अस्तित्व, वास्तविकता की दृष्टि से यह सुसंगत नहीं होगा। यह सिर्फ एक सांतान होगी। वास्तविकता से अवास्तविकता की ओर बढ़ते हुए, आप अपने आप को सांतान, धीरज दे सकते हैं। इसका कारण यह है कि आप को कहीं पर ऐसा लगता है कि आप वास्तविकता को संभाल नहीं सकते। और शायद आप नहीं ही संभाल सकते, अतः आप इस सकारात्मक सोच के बरीभूत हो जाते हैं कि नकारात्मक सोच की छोड़ा जाएगी। आप तो उस दूसरे पक्ष की उंचाई कर र सकते हैं, लेकिन वो आप को नज़रअंदाज नहीं करेगा। जब वे बरसें तो बाक बरसें। आप को भिन्नोंप्रेरणों तो भिन्नोंप्रेरणों ही। आप इसे नज़रअंदाज कर सकते हैं और सोच सकते हैं कि सरकार की बीजगांव ठीक हो जाएगी—इसकी योगी मोरोजानिक और सामाजिक प्रापानिकता से सकते हैं। और अस्तित्व, वास्तविकता की दृष्टि से यह सुसंगत नहीं होगा। यह सिर्फ एक सांतान होगी। वास्तविकता से अवास्तविकता की ओर बढ़ते हुए, आप अपने आप को सांतान, धीरज दे सकते हैं। इसका कारण यह है कि आप को कहीं पर ऐसा लगता है कि आप वास्तविकता को संभाल नहीं सकते। और शायद आप नहीं ही संभाल सकते, अतः आप इस सकारात्मक सोच के बरीभूत हो जाते हैं कि नकारात्मक सोच की छोड़ा जाएगी। आप तो उस दूसरे पक्ष की उंचाई कर र सकते हैं, लेकिन वो आप को नज़रअंदाज नहीं करेगा। जब वे बरसें तो बाक बरसें। आप को भिन्नोंप्रेरणों तो भिन्नोंप्रेरणों ही। आप इसे नज़रअंदाज कर सकते हैं और सोच सकते हैं कि सरकार की बीजगांव ठीक हो जाएगी—इसकी योगी मोरोजानिक और सामाजिक प्रापानिकता से सकते हैं। और अस्तित्व, वास्तविकता की दृष्टि से यह सुसंगत नहीं होगा। यह सिर्फ एक सांतान होगी। वास्तविकता से अवास्तविकता की ओर बढ़ते हुए, आप अपने आप को सांतान, धीरज दे सकते हैं। इसका कारण यह है कि आप को कहीं पर ऐसा लगता है कि आप वास्तविकता को संभाल नहीं सकते। और शायद आप नहीं ही संभाल सकते, अतः आप इस सकारात्मक सोच के बरीभूत हो जाते हैं कि नकारात्मक सोच की छोड़ा जाएगी। आप तो उस दूसरे पक्ष की उंचाई कर र सकते हैं, लेकिन वो आप को नज़रअंदाज नहीं करेगा। जब वे बरसें तो बाक बरसें। आप को भिन्नोंप्रेरणों तो भिन्नोंप्रेरणों ही। आप इसे नज़रअंदाज कर सकते हैं और सोच सकते हैं कि सरकार की बीजगांव ठीक हो जाएगी—इसकी योगी मोरोजानिक और सामाजिक प्रापानिकता से सकते हैं। और अस्तित्व, वास्तविकता की दृष्टि से यह सुसंगत नहीं होगा। यह सिर्फ एक सांतान होगी। वास्तविकता से अवास्तविकता की ओर बढ़ते हुए, आप अपने आप को सांतान, धीरज दे सकते हैं। इसका कारण यह है कि आप को कहीं पर ऐसा लगता है कि आप वास्तविकता को संभाल नहीं सकते। और शायद आप नहीं ही संभाल सकते, अतः आप इस सकारात्मक सोच के बरीभूत हो जाते हैं कि नकारात्मक सोच की छोड़ा जाएगी। आप तो उस दूसरे पक्ष की उंचाई कर र सकते हैं, लेकिन वो आप को नज़रअंदाज नहीं करेगा। जब वे बरसें तो बाक बरसें। आप को भिन्नोंप्रेरणों तो भिन्नोंप्रेरणों ही। आप इसे नज़रअंदाज कर सकते हैं और सोच सकते हैं कि सरकार की बीजगांव ठीक हो जाएगी—इसकी योगी मोरोजानिक और सामाजिक प्रापानिकता से सकते हैं। और अस्तित्व, वास्तविकता की दृष्टि से यह सुसंगत नहीं होगा। यह सिर्फ एक सांतान होगी। वास्तविकता से अवास्तविकता की ओर बढ़ते हुए, आप अपने आप को सांतान, धीरज दे सकते हैं। इसका कारण यह है कि आप को कहीं पर ऐसा लगता है कि आप वास्तविकता को संभाल नहीं सकते। और शायद आप नहीं ही संभाल सकते, अतः आप इस सकारात्मक सोच के बरीभूत हो जाते हैं कि नकारात्मक सोच की छोड़ा जाएगी। आप तो उस दूसरे पक्ष की उंचाई कर र सकते हैं, लेकिन वो आप को नज़रअंदाज नहीं करेगा। जब वे बरसें तो बाक बरसें। आप को भिन्नोंप्रेरण



शिपट में काम करने वाले पुरुष न हों

इस खतरे से अनजान

शिपट में काम करने वाले लोगों खासकर पुरुषों को सामान्य की तुलना में सेहत से जुड़े एक बड़े खतरे का रिस्क ज्यादा होता है। हाल में हुए शोध की मानें तो शिपट में काम करने वाले पुरुषों को टाइप 2 डायबिटीज का रिस्क अधिक होता है। साथ ही जो लोग एक निर्धारित पाली की जगह बदलती हुई शिपट में काम करते हैं उन्हें यह खतरा और भी ज्यादा होता है।

शारीरिक सक्रियता।

हालांकि नतीजे सीधे-सीधे कुछ नहीं कहते रप पाया गया कि शिपट में काम करने वाले को मधुमेह होने की संभावना नहीं फिरसदी अधिक है। अगर कर्मी पुरुष है तो यह आंकड़ा 37 फिरसदी हो सकता है।

हालांकि पुरुष मधुमेह की चपेट में क्यों ज्यादा आते हैं इसका कोई साफ कारण नहीं है लेकिन हारमोन ट्रेस्टोरेटरोन इसमें अहम भूमिका निभाता है।

साथ ही रोटेटिंग शिपट में काम करने वाले लोगों को टाइप 2 डायबिटीज होने का फिरसदी ज्यादा होता है। टीम के अनुसार काम का समय बार-बार बदलने से शरीर के लिए सोने और जागने का समय तय करना मुश्किल हो जाता है।

साथ ही कम सोने से शरीर में इंसुलिन की कमी हो जाती है जिससे डायबिटीज होती है। पहले के अध्ययन में फिरसदी को मधुमेह का कारण बताया गया था। टीम का कहना है कि शिपट में काम करने से कोलेस्ट्रोल और रक्तचाप बढ़ते हैं।

विज्ञानियों के अनुसार समय-समय-पर मधुमेह का टेस्ट करते रहना ही इस समस्या का निदान है।

ज्यादतर अधेड़ों या बुजूँगों को होती है। 95 फिरसदी मधुमेह रोगी टाइप-2 से



गंजेपन

ओ छेशा के लिए छुटकारा दिलाएगा यह उपाय



सिर पर बाल झड़ गए हैं या गंजेपन ने आपको समय से पहले ही अंकल बना दिया हो निराश न हों, इससे हमेशा के लिए छुटकारा अब और भी सुलभ है।

वैज्ञानिकों ने सीने के बाल को सिर पर ट्रांस्प्लांट कर गंजेपन के बावजूद भी बाल उगाने में सफलता प्राप्त की है। इस विधि को उन्होंने फॉलिक्यूलर युनिट एक्सप्रेक्शन का नाम दिया है।

क्यों है अधिक असरदार

अब तक बालों के ट्रांस्प्लांट के दौरान सिर के पिछों हिस्से से, जहां बाल अधिक होते हैं, बाल निकालकर सिर के उन हिस्सों पर लगाया जाता है जहां बाल झड़ चुके हों।

यह प्रक्रिया दर्दनाक तो होती ही है, साथ ही इसकी सफलता की गुणावश्वा भी पूरी नहीं होती है। अक्सर गंजेपन के दौरान लोगों के सिर के पिछों हिस्से में भी बाल या तो कम होते हैं यह किर कमज़ोर, इसलिए जरूरी नहीं कि इनका ट्रांस्प्लांट पूरी तरह सफल हो जाए।

ऐसे में सीने के बालों को सिर पर लगाने की यह विधि अपेक्षाकृत अधिक असरदार है।

कैसे होगा ट्रांस्प्लांट

इस प्रक्रिया के अंतर्गत सर्जन मरीज के सीने पर शेब कर बाल निकाल लेता है। इफर इमें से सेहत फॉलिक्यूल को मरीज के सिर के गंजे भाग पर ट्रांस्प्लांट करता है।

सामान्यतः एक बार सिर पर इस विधि से बाल ट्रांस्प्लांट करने का खर्च 10,000 पाउंड यानी 10,20,268 रुपए आता है।

रात में जल्दी खाना खाने के ये हैं

फायदे

रात में भोजन कैसा हो, सेहत के लिए यह जितना जरूरी है, भोजन कब हो जैसा सवाल भी उससे कम जरूरी नहीं है। आमतौर पर डॉक्टरों का मानना है कि रात के भोजन और सोने के बीच कम से कम 2 घंटे का अंतर सेहतमंद जीवन के लिए बहुत जरूरी है। ऐसे में अगर आप अब भी देर रात खाना खाते हैं तो जल्दी भोजन करने के ये 5 फायदे जानने के बाद आप भी जल्दी खाना शुरू कर देंगे।



वजन पर नियंत्रण

अगर आप देर रात खाना खाते हों तो सुबह का नाश्ता इससे प्रभावित होता है। कई शोधों में यह माना जा चुका है कि सुबह का नाश्ता ठीक से न करने के कारण लोग दिन भर ओवरडाइट करते हैं।

रात के भोजन का आपकी रोल है जिससे और ओवरडाइट न करें और मोटापे के शिकार न हों।

गैस्ट्रिक संबंधी समस्याओं से बचाव

अगर आपको गैस्ट्रिक संबंधी समस्याएं अधिक होती हैं तो आप रात में जल्दी खाने की आदत छाल ही लें।

दरअसल, खाने के



करने से नींद न आने की समस्या को कुछ हद तक कम किया जा सकता है। यह बैंडी वलोंक को व्यवस्थित रखने में मददगार है जिससे नींद न आने की दिक्षित दूर होती है।

ऊर्जा बरकरार रहती है

देर रात तक देर सारा भोजन करने से आप नाश्ता अच्छी तरह नहीं कर पाते जिससे दिन भर आपको ऊर्जा की कमी महसूस होती है। रात में जल्दी खाने से अगले दिन सुबह का नाश्ता भरपूर होता है जिससे ऊर्जा बनी रहती है।



रोगों से बचाव

इसी शोधों में माना जा चुका है कि रात में जल्दी भोजन करने वाले लोगों को हार्ट अटैक और रस्ट्रोक जैसे दिल के रोगों का रिस्क कम होता है।



ठीक बाद सोने से भोजन का पाचन अच्छी तरह नहीं हो पाता है जिससे हार्टबर्न जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है।

अच्छी नींद के लिए

रात में जल्दी और सेहतमंद भोजन

चाय में छिपा खूबसूरती का राज



चाय का सेवन कुछ लोग थकान दूर करने तो कुछ आदम न करते हैं, लेकिन चाय की एक प्यासी हमारे जीवन के अलग-अलग आवश्यकों के लिए लाभदायक हो सकती है। बेसाइट फीमेलर्सर्ट डॉट के 'डॉट युके' के मुताबिक, हाल ही में किए गए एक वैज्ञानिक शोध में यह बात सामने आई है कि चाय मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और शारीरिक दृष्टिकोण से लाभदाइ होती है।

वैज्ञानिकों ने हाल किसम के चाय से जुड़े स्वास्थ्य के सभी फायदे का परीक्षण किया, जिसमें पाया गया कि यह न सिर्फ शारीरिक सौंदर्य बढ़िक वजन कम करने और त्वचा में नमी बरकरार रखने के लिए भी लाभदायी होती है। टी एडवायर्जरी पैनल (टीएपी) के विशेषज्ञों ने चाय से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां उपलब्ध कराई हैं। इनमें से कुछ इस प्रकार हैं-

त्वचा को नम बनाना - शरीर के अंगों, त्वचा और कौशिक के लिए पानी आवश्यक होता है। नए अध्ययन में पाया गया है कि प्रतिदिन छ्य कप चाय का सेवन करने से इनकी यह जरूरत पूरी हो जाती है।

स्वस्थ त्वचा में चाय की भूमिका - स्वस्थ त्वचा यानी नम त्वचा। पर्याप्त तरल पदार्थ लेना, जिसमें सभी प्रकार के चाय शामिल हो सकती है, शरीर में तरलता बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

दयोंके खाने पर समय के दिनों में शरीर से पर्याप्त मात्रा में पानी निकल जाता है। पर्याप्त पानी से त्वचा अच्छे हालात में बनी रहती है। चाय और चायन घटाना - चाय का सेवन करने से कुछ समय तक वजन ज्यादा नहीं बढ़ता। एक सप्ताह से ज्यादा चाय पीने से चाय न पीने वालों की अपेक्षा वजन कम बढ़ता है। काली चाय, कम मलाई वाले दूध की चाय और बिना चीनी वाली चाय सहित सभी चाय में अन्य चर्चित पेय पदार्थों की अपेक्षा कम कैलोरी होती है।

चाय और खूबसूरती - चाय में हमारी त्वचा की खूबसूरती में दृष्टि पानी भौज दूर होता है और यह दृष्टि ने निकल जाने में मदद करता है। एक टी बैग में भी खूबसूरती के राज छिपे होते हैं। टी बैग को गुनगुने पानी में डाल कर फिर इसे बंद आंखों के ऊपर रखकर हमारे यहां विशेष कार्यक्रम नहीं चलाए जाते।

अवसाद बढ़ा सकता है अत्यधिक छोटा या लंबा होना

सेना में अधिक शारीरिक लंबाई और कम लंबाई वाले लोगों में ओसत लंबाई वाले आपने सहयोगियों की अपेक्षा अवसाद का खतरा ज्यादा होता है। एक अध्ययन में यह खूबसूरता द्वारा दूर होता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि ओसत से अधिक लंबे पुरुषों में अवसाद का समयावधि अधिक होता है। कॉलफोर्मिंग के कैंपैडल्टन रिस्ट नेवेल हास्पील की वैलरी करपनिक और यूनिवर्सिटी ऑफ ब्रिटिश कॉलेबिया की मार

