

સુરત મારી

હિન્દી દૈનિક

संपादक : संजय आर. मिश्रा

वर्ष-11 अंक:57 ता. 26 अगस्त 2022, शुक्रवार, कार्यालय: 114, न्यु प्रिंयंका टाउनशीप अपार्टमेंट, डिङोली, डिङोली, झंधा सूरत (गुजरात) मो. 9327667842, 9825646069 पृष्ठ: 8 कीमत: 2:00 रुपये



सांबा। भारत-पाक
अंतरराष्ट्रीय सीमा पर पाकिस्तान-
लगातार कभी घुसपैठ तो कभी
नारकोटिक्स की खेप भेज रहा है।
जम्मू-कश्मीर के सांबा जिला
स्थित भारत-पाक सीमा पर
बीएसएफ की 161 वीं वाहिनी ने
एक बड़ी खेप तकरीके के प्रयासों
को विफल किया है। सांबा स्केटर
की चिल्यारी पोस्ट के पास ही
पाकिस्तान की ओर से घुसपैठियों
ने कुछ पैकेट भारत की ओर फेंके
हैं। स्रोतों की मानें तो देर रात को
द्वादश बजे के करीब पाकिस्तान की
आतर से एक रम्बमेंट देखी गई।
इसके बाद एक रम्बमेंट देखी गई।
वीएसएफ की ताजरबी की ओर से

बाएसपेर का तालिब को आर जा रहा था। व्हायरेंट के बाद जो आवाज थी। व्हायरेंट की लेकिन इससे पहले वे कुछ समान भासत की ओर फैकं कुका था। बीएसपेर की फायरिंग में धूसपैटियों के शरीर के चित्तले हिस्से में गलियां लगी हैं। खेप के फैकंकर धूसपैटियों की किसी तरह से वापस निकलने में कामयाद ही गया। सुबह जब तत्वार्थी ली गई तो तारबदी के पास से ही एक कपड़े में लिपटे कुछ पैकेट बरामद किए गए। जिनमें नारकोटिक्स समावृत्त बरामद किया गया है। बताया जा रहा है कि यह आठ कोटी के करीब होरड़ा है। यही नहीं मात्रै पर धूसपैटियों के घायल अवस्था के चित्तले खुन के निशान मिले हैं। बता दें कि पाकिस्तान कभी ड्रेन से हाथीयार करती कभी नारकोटिक्स भंज रखा है। इस बार पाकिस्तान ने एक धूसपैटियों के माध्यम से नारकोटिक्स जम्म-कम्पीर में भेजे का प्रयास किया है जिसे बीएसएफ ने विफल कर दिया।

15 घंटे की ED लेड के बाद प्रेम प्रकाश अरेस्ट: तिजौरी से मिली थी दो AK-47; प्रेम के 11 छिकानों पर हुई थी छापेमारी

रांची। सत्ता के गलियारे में पकड़ रखने वाले प्रेम प्रकाश को ED ने देर रात अरेस्ट कर लिया है। गिरफ्तारी से पहले उसके रांची वाले घर के अलावा अलग-अलग 11 से अधिक ठिकानों पर इंडी ने छापेमारी की गई। ये छापेमारी देर रात तक चली। हमसुन उसके घर की जिजीरी से एजेंसी ने दो AK-47 राहफल मिली थीं। साथ ही 60 गोलियां भी बारमाद की गई थीं।

ED ने इससे पहले भी पूछताछ के लिए उसे उठाया था और पिर छोड़ दिया था। सत्ता के गलियारे में पीपी के नाम से फेमस प्रेम प्रकाश का नई नैरशराह से नजदीकी संबंध बताए जाते हैं जिसके बाद पर खड़ कान्फी सरकिय रहता था। इन्हने ही नहीं, राज्य में हुई अवैध माइनिंग के तार भी उससे जुड़े माने जाते हैं। इंडी सूत्रों की मानने तो उसके कनेक्शन का राज सीएस के विधायिक प्रतिनिधि पंकज मिश्र से पूछताछ के दौरान खुला था।

प्रेम प्रकाश के घर जिजीरी से 2 AK-47 राहफल बारमाद की गई हैं।



60 कारतूस भी मिले हैं। बता दें कि झारखंड के खनन घोटाले में बुधवार को 16 ठिकानों पर ED ने छापा मारा था। इसमें प्रेम के 11 ठिकानों पर रेड मारी गई थी। रांची के अरणगढ़ थाना प्रभारी विनाशक कुपराका का दावा है कि प्रेम प्रकाश के रह से मिली 2 AK-47 और कारतूस रसायन के जवानों के हैं। बुधवार दे शाम दो पुलिसकर्मियों को सम्पर्क करना दिया गया।

**21 आचार्यों ने किया विष्णुपद मंदिर का 'शुद्धिकरण',
मंत्री को बर्खास्त करने की हड्डी मांग**

ED ने उसे छोड़ दिया था।

● राचे में प्रेम प्रकाश के तिकानों पर सुनहरा छह बजे शुरू हुई ज्ञापनारात रात कराव 12 बजे तक यारी 18 घंटे तक राची। इंडो प्रेम प्रकाश से गुप्त तिकानों पर पूछाउ कर राहे हैं। इसके अलावा सासाराम में प्रेम प्रकाश के हिस्थ कई दो दो तिकानों पर भी रेड डायल गई। सूरत के मुताबिक, रीसीवीएस एके हिस्थ कई ऐसे दोषावेद लगे हैं, जिनमें पीपी के संबंध अद्यत खनन से जुड़े हैं। ज्ञापे के दोसरा सारी के हम्मू स्थिति प्रेमप्रकाश उर्फ पीपी के किराया के मकान शोलायर से दो एक 47 रायफल, मैट्रिजन और 60 गोलियां मिली हैं। पुलिस ने कठूलू किया है विं दोनों एके 47 सारी पुलिस के हैं। इस मामले में दो आरक्षियां को निलंबित भी कर दिया गया है।



उम्मकी पार्टी में सत्रा से जड़े तमाम नेता अधिकारी शामिल होते थे।

**ਬਾਕ ਬੋਲ ਜਾਈ ਰਹੇ ਤੋ ਨਿਰਿਨ ਗੁਝਕਈ ਕੋ ਢਾਣਾ ਪੜ੍ਹ
ਦਕਤਾ ਹੈ ਔਦ ਨੁਕਸਾਨ, ਸ਼ੰਘ ਮੀ ਹੈ ਦਾਖ**

स्त्री। नितिन गडकरी को पिछले भाजपा के संसदीय बोर्ड से हटाया था। चौकाने वाली बात थी। इसकी हुई थी और राजनीतिक पर्द़ी भी समझने की कीश में जुटे थे कि उनके करीबी होने के बाद भी नितिन रायर कर्बन करने गए। भाजपा सूत्रों का नितिन गडकरी को भाजपा की एक संस्था से हटाने पर सब भी फैसला लेने से पहले भाजपा की ओर संघ नेतृत्व से बात की थी और उसे भी सहमति जरूर गई थी। इसके संघ के नेताओं का गडकरी को बाहर करना है कि वह अपनी बेबाक बोलने

समान रूप से लागू किया जाना चाहिए। भाजपा के एक नेता ने कहा, 'नितिन गडकरी अपनी स्वतंत्र छवि पेश करने की कोशिश करते रहे हैं। वह खुद को ऐसे दिखाते हैं, जैसे उन पर पार्टी के नियम लागू नहीं होते हैं।' इसी के देते बल्कि निजी व्यवहार में भी अलग लाइन पर चले जाते हैं। यही नहीं कहा यह भी जा रहा है कि नितिन गडकरी के बयानों को संघ सदस्यता से कोई गाइटिप्पनी के तौर पर मर्मिडिया में पेश किया जाता था। यह बात संभव नहूत्क को नागबाबर गुजरी है।

**दिल्ली को जल्दी ही मिलेंगे 11 नए अस्पताल, जहां
होंगे 10 हजार से ज्यादा अतिरिक्त बिहूर**

नोएडा। घड़ी की टिक-टिक सुरु हो चुकी है। चंद्र घटे बाद नोएडा में आसमान छूते दिवन जमीन में मिल जाएंगे। तैयारी पूरी हो चुकी है। सेकंदर 93 ऐस्थित 32 और 29 मंजिला दोनों टावर में 3700 किलो विस्पृष्टक लगाए गए हैं, जो महज 9-12 सेकंद में इन्हें मलबे के ढेर में बदल देंगे। 102 मीटर ऊंचे टावर को ढेर मलबे के ढेर में बदल जाएगी। दिवन टावर को इन्हीं जने से पहले आसपास की कुछ सोसायटी को एहतियातन खाली कराया जा चुका है। करीब 7 हजार परिवारों को घर छोड़ना पड़ा है। इसके के सभी रास्ते सील कर दिए गए हैं। सोसायटी के लोगों को छठ पां जने से प्राप्त अवसरा भी बर्बाद हो गया। इसके बाद जिम्मेदारी संभाल रही कंपनी और विशेषज्ञों का दावा है कि आसपास की इमारतों को नुकसान नहीं होने दिया जाएगा। देश में पहली बार गिरेगी इतनी ऊंची इमारत। देश में पहली बार इतनी ऊंची इमारत को गिराया जा रहा है। इससे पहले केरल के कोचिंच में आर्टिमेंट कॉम्पैक्स को इसी कंपनी ने गिराया था। सुप्रीम कोर्ट ने 2019 में कोचिंच के मराहू में नियम विरुद्ध बनाए गए चार आर्टिमेंट घटक करने का आदेश दिया था। यह इमारत 65 मीटर ऊंची थी। जनवरी 2020 में इसे गिराया गया था। इसमें 43 फ्लैट्स बने थे। घटकीकरण से आसपास नई जानकारी नहीं आई। अब क्या?

पश्चिम बंगाल में बस्य और ट्रक के बीच हुई छिड़ियां ने वीणा लोगों की नीति

पश्चिम बंगाल के हावड़ा जिले में बुधवार देर शाम एक बस और ट्रक के बीच हुई मिडंट में तीन लोगों की मौत हो गई जबकि कई अन्य लोग घायल हो गए। पलिस ने यह जानकारी दी। यह हादसा उस समय हआ जब पांचला के धोरेखाड़ इलाके के पास बस का एक टायर फट गया।

आ रहे एक ट्रक को टकर मार दी। दुर्घटना में बस का अगला हिस्सा पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। तीन लोगों की घटनात्थल पर ही मौत हो गई, और 20 से अधिक अन्य घायल हो गए। उन्हें पास के अस्पताल में ले जाया गया है। मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने तीन लोगों की मौत पर शोक व्यक्त किया और मृतकों के परिवारों को दो-दो लाख रुपये की वर्तमान मदद देने की संशोधनी की। उन्होंने ट्रॉवीट किया, हावड़ा के पांचला में हुई दुर्घटना से गहरा दुख हुआ, जिसमें 3 लोगों की मौत हो गई और 21 घायल हो गए। मैं घायलों के शोश स्वस्थ होने की कामयाबी करती हूं और शोक संतुष्ट परिवारों के प्रति गहरी संवेदना व्यक्त करती हूं। उन्होंने कहा, पश्चिम बंगाल सरकार मृतकों के परिवारों को 2-2 लाख रुपये दिया करती है और घायलों को हर संभव साहित्य प्रदान की जाती है।

3700 किलो बाराद से 12 सेकंड में ऊ जाएंगे 915 प्लैट

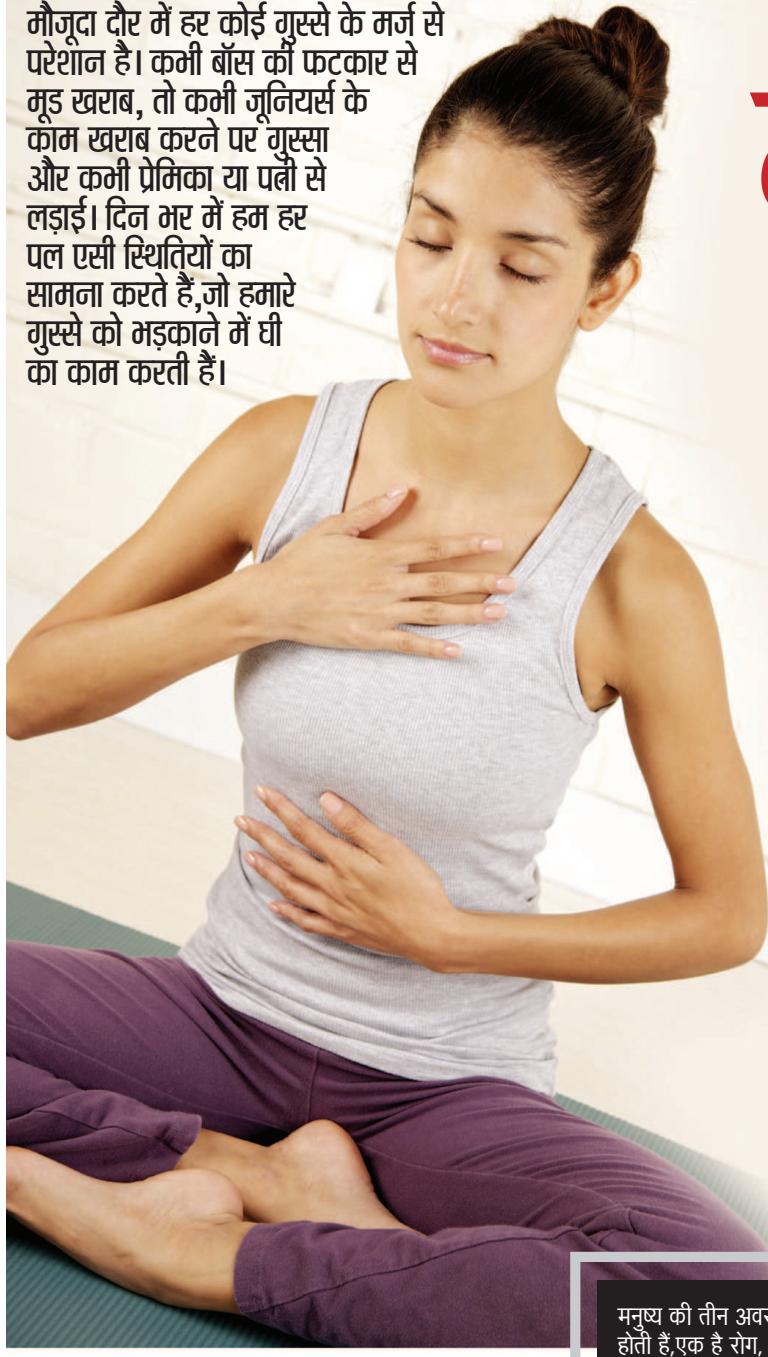
A panoramic view of the Fortaleza skyline under a clear blue sky with scattered clouds. In the foreground, there's a mix of green trees and some low-rise buildings. The middle ground is dominated by several modern skyscrapers, including one with a distinctive curved, multi-tiered facade. The background shows a dense cluster of buildings stretching across the horizon.

दक्षिण अफ्रीका में उड़ाई गई सब
ऊंची इमारत
इससे पहले दक्षिण अफ्रीका में 10
मीटर ऊंची इमारत को विस्कोट से उड़ा-
गया था। 2018 में लिस्बन के 31 मजिस्ट्रेट
बैंक में आग लग गई थी। सरकार ने इस
उत्तरोग के लिए एनुपुरुक्त समझा। इस कारो-

देश में पहली बार इतनी ऊंची इमारत को गिराया जा रहा है। इससे पहले केरल के कोच्चि में अपार्टमेंट कॉम्प्लेक्स को इसी

पहले खरीदारों को हरियाला का स्थान बताया था। प्रधानधिदूषों को देखते हुए खरीदारों ने एमरॉल्ड कोर्ट परियोजना में फैलत बढ़ करारा। लेकिन बाद में बिल्डर ने नोएड प्राइवेटकरण के अधिकारी से समानांत करके नेशनल बिल्डिंग कोड के नियमों का उल्लंघन कर यहां दिव्वन टावर खड़े कर दिए। नियमों के तहत टावर के बीच की दूरी 16 मीटर की चाहिए, लेकिन जब यह पार्ट 8 प्राइवेट स्टोरी पार्ट-

मौजूदा दौर में हर कोई गुस्से के मर्ज से परेशान है। कभी बॉस की फटकार से मूँह खराब, तो कभी जूनियर्स के काम खराब करने पर गुस्सा और कभी प्रेमिका या पत्नी से लड़ाई। दिन भर में हम हर पल एसी इथियों का सामना करते हैं, जो हमारे गुस्से को भड़काने में पी का काम करती हैं।



सही आदत नो बीमारी

आज चार वर्ष के बच्चे को भी चश्मा पहने देख सकते हैं और अस्सी साल के बड़े को भी... दोनों को कोई अंतर नहीं है दस साल के बच्चे को भी शुगर की बीमारी है तो 30 साल के शुगर को भी। ऐसे में यदि कहा जाए कि अत्यधिक लाइफ स्टाइल ही हमारी ज्यादा और नई बीमारियों का कारण है, तो गलत नहीं होगा। इसके लिए कुछ हड्डे तक तो हमारा लाइफस्टाइल जिम्मदार है तो कुछ हमारी अपनी आदतें भी जिम्मेदार हैं। जिन्हें अगर हम सुधार लें तो कई बीमारियों से बच सकते हैं।

बड़े-बुड़े गहरे हैं, जैसा अन्न, वैसा मन। यह सी फीसदी सही है। चूंकि नया लाइफस्टाइल अपनाने के छक्र में सबसे पहले हाथ बल्तते हैं डाइट। आजकल लोग दो मिनट में तैयार होने वाले पूँड को प्रिफर करते हैं ताकि समय बचे जिसे वे और कहीं यूटिलाइज कर सकें। लेकिन अगर आपके पास खास रखाया ही नहीं है तो फिर धन किस काम का। कहा भी गया है, पहला सुख निरागी काया। इसलिए अगर आप वाहने हैं कि आप ताउग्र खास रहें और किसी तरह की कोई बीमारी आपको न लगे तो सबसे पहले आप अपनी डाइट में सुधार करें और अपनी डाइट में हेल्दी और न्यूट्रिशन्यस खाद्य पदार्थों को शामिल करें।

तनाव न बाबा न...

यह तो हम सब मानेंगे ही कि आजकल की हमारी जैसी जीवनशैली है उसमें आराम के पल कम और तनाव के पल ज्यादा मिलते हैं। जिसका सीधा सा असर हमारे शरीर पर पड़ता। जिस कारण कम उम्र में ही लोग बढ़ शुगर, हाइड्रोजन और न जाने कौन-कौन सी बीमारियों के धेरे में आ जाते हैं। इसलिए बीमारियों को कहना है गुडबाय तो पहले टेंशन को कहना होगा गुडबाय और खुशी को करना होगा वैलकम।

व्यायाम है जरूरी

खास रहने के लिए अन्य जौ बातें महत्वपूर्ण हैं उसमें सबसे पहली बात है कि सिमरेट और शराब का सेवन बिल्कुल न करें। इसके अलावा नियमित रूप से चाहे आप किसी भी उम्र के बच्चों न हो व्यायाम या योग करें। इससे एक तो आपकी अतिरिक्त चर्ची और कैलोरी कम होती है दूसरे आपका शरीर अंदर से खास महसूस करता है। इसलिए हर रोज कम से कम आधा घंटा व्यायाम तो जरूर ही करें।



गुस्से को करें योग से छुमतर

पावर ऑफ योगा

श्रीकृष्ण ने श्रीमद्भागवत में कहा है कि गुस्से से इंसान का विवेक खम्ब हो जाता है। वह अच्छे-तरह में फर्क नहीं कर पाता। दरअसल गुस्सा एक तरह का नकारात्मक सम्मोहन है, जिससे बुद्धि का नाश होता है और अंततः यह इंसान को दिशाहीन कर देता है।

नकारात्मक संवेग

इस धरती पर गुस्सा सबसे खतरनाक नकारात्मक संवेग है। वेदों के मुताबिक केवल यहीं वह संवेग है, जिस पर यदि समय रहते निवृत्यन नहीं किया जाए या इंसान की मनस्थिति को जल्द न बदला जाए, तो यह उसके अस्तित्व के लिए खतरा बन सकता है, क्योंकि गुस्से से प्राण शरीर और पुण्य नहीं होते हैं। गुस्से में व्यक्ति विवेकहीन होकर कई गलत काम कर बैठता है, उसके अच्छे कर्मों का क्षय होता है।

गुस्से से हृदय रोग

विस्तृत शोधों के बाद विकित्ता विज्ञान भी इस नीतीजे पर पहुंचा है कि गुस्से से हृदय रोग और अकाल मौतहाने तक की आशंका बढ़ जाती है। इसकी जल्द यह है कि श्रोध से हमारे शरीर में तनाव पैदा करने वाले हॉमोस बढ़ते हैं, जिससे खून में कॉलेरेट्रॉल बढ़ने के साथ ही और खतरनाक परिवर्तन भी हो सकते हैं। नीतीजतन हृदय का

पोषण करने वाली धमनियां लॉक हो सकती हैं।

क्रोधी व्यक्ति का स्वास्थ्य और हेल्प हैबिट्स दोनों ही गडबड होते हैं।

फायदेमंद है योग

स्ट्रेस हॉमॉन के बढ़ने से दूसरी असाध्य बीमारियां भी हो सकती हैं। युक्तिसम्मती से हमारे यहां योग में क्रोध को शांत करने और उसका उपचार करने के कई तरीके हैं। यहां एक आसन का विवरण दिया जा रहा है, जो हमारे दिमाग के ऊपर हस्ते पर दरअसल गुस्सा एक तरह का नकारात्मक असर दाता है, जो क्रोध पैदा करने के लिए उत्तरदायी है। इस आसन के जर्मीन पर बहुत से शारीरिक और मानसिक कायदे हैं।

तकनीक

घुटनों को सीधा रखते हुए बिल्कुल सीधे खड़े हों। सीधे झुकते हुए एड़ी के पीछे पांवों के पास धरती पर अपनी हथेलियां टिकाएं। यदि आपकी हथेलियां धरती को नहीं छु पाती हैं तो घुटनों तक झुकें या घुटनों को सीधा रखें। अब सिर को ऊंचा करने की कांकिश करे और पीठ को खींचें। इसी स्थिति में रहते हुए सामान्य ढंग से सांस लें। पाच सैकड़ या इससे कम समय के लिए इसी मुद्रा में रहें और तनाव पैदा करने वाले हॉमोस बढ़ते हैं, जिससे खून में कॉलेरेट्रॉल बढ़ने के साथ ही और खतरनाक परिवर्तन भी हो सकते हैं। नीतीजतन हृदय का

यह आसन उनके लिए वरदान है, जिनका रवभाव

क्रोधी है या जो जल्द गुस्से में आ जाते हैं। यह ब्रेन सेल्स का तनाव दूर करते हैं, खासकर एमिगडलोना का। इससे बहुत शान्ति मिलती है। यह लीवर, स्लीन और किंडनी को भी स्वस्थ रखता है। इससे ब्लड्ग्रेशर और हृदय रोग से बचाव होता है।

सर्वागासन

इस आसन के जरिए आप अत्यधिक गुस्से को नोनियन्ट्रेन में कर ही सकते हैं। साथ ही सिरदर्द, एनिमिया और अपच जैसी बीमारियों को दूर कर शरीर में नई कूलनी का संचार कर सकते हैं। अपने हाथ और पैर सीधे कर के जर्मीन पर लेट जाएं और गहरी सांस लेते हुए अपने दोनों पैरों को सीधे ऊपर की ओर उठाएं।

अपने हिस्से को ऊपर उठाते हुए पैरों को सीधा करे और बाद में सिर की ओर 45 डिग्री का कोण बनाने की कोशिश करें। सांस लेते हुए अपने दोनों हाथों से पीठ को सहारा दें। इस स्थिति में अंगूठे शरीर के अंगते हिस्से और बाकी ऊंचालियां पीठ पर हीनी चाहिए। पैरों को ऊपर की ओर उठाएं। अपनी पीठ को बिल्कुल सीधा कर लें और अपनी ठोड़ी को बिल्कुल गले के पास लगाएं। धीरे-धीरे सास लें। इस प्रक्रिया को कई बार दोहराते रहें। आसन के बाद मन को पूरी तरह शांत रखें। जरूरत से जाइदा आसन करने से बचें।

अवघेतन का संदेश सुनें देह से करें दोस्ती



अपने देह और मन का एक इकाई की तरह उपयोग करना सीखते हैं, सभ्य, सुरक्षित बनाते हैं, नीति, धर्म इत्यादि सिखते हैं। लेकिन इस वेतन परत के मुकाबले मस्तिष्क की अवघेतन परत के अधिक महत्वपूर्ण है। अगर हमारा नाता संचेतन से दूर गया तो हमारा जीवन स्वरूप और सुरुतिन नहीं रह पाता। जब भी आदमी किसी रोग से ग्रसित होता है तो उसकी जड़ें उसके गहन अवघेतन में होती हैं। कोई दवाया हुआ ऋध अंदर पड़ा-पड़ा नासूर बन जाता है और फिर वह कैंसर या अन्य किसी रोग के रूप में प्रगत होता है। यो रसायन शरीर के अंगों में प्रवेश कर उन अंगों को कमजोर बनाता है और धीरे-धीरे रोग उनमें घर बना लेता है।

बॉडी-माइड बैलेंसिंग

अपघेतन की इसी शक्ति को ध्यान में रख कर और आपने एक ग्राहीन तिक्की द्वारा धूम्रपान को पुनर्जीवित किया है। उसे नाम दिया है बॉडी-माइड बैलेंसिंग, देह और मन का संतुलन। यह एक ऐसी नीदैशित ध्यान पद्धति है जिसके जरिए लोग

अपने लगता है। जैसे सिरदर्द, बीच-बीच में दूटने वाली नीद, दुष्टानाओं का आंशिक नीति है और रखास्थ्य का अनुभव कर पाते हैं। ओशो ने कहा है कि एक बार आप शरीर से संचार करने वाले शुरू करते हैं तो वीजे बहुत आसान हो जाती है। यद्योंकि शरीर पर जबरदस्ती नहीं की जा सकती, उसे प्रेम से फुलाया जा सकता है।

अवघेतन का संदेश सुनिए

टीवी और इलेक्ट्रोनिक उपकरणों के कॉहॉम ने हमारी सुनेन की नैसर्गिक क्षमताओं को कुंदू कर दिया है और हम शरीर के मूक संदेशों को सुनाने की भूल ही गए हैं। यहीं को सुनाने की धूम्रपान की अवघेतन का अवधारणा है। जैसे बैरेंसिंग को किसी भी असंतुलन को दूर करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। भले ही वह वजन बढ़ने की समस्या हो, हाजरी की दिक्कतों हो (खासकर दोहराते रहने से कूब्ज की समस्या), तरह-तरह के दर्द हो, तनाव या बेचैनी हो। यह तक कि इसके जरिए बुरी आदतों से छुटकारा पाया जा सकता है।

शरीर से दोस्ती करें

बॉडी माइड बैलेंसिंग को किसी भी असंतुलन को दूर करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। भले ही वह वजन बढ़ने की समस्या हो, हाजरी की दिक्कतों हो (खासकर दोहराते रहने से कूब्ज की समस्या), तरह-तरह के दर

