











## शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का काम करती है कुंजल क्रिया

भारत में योग का चलन आज से नहीं बल्कि सदियों से रहा है। योग महज एक शारीरिक व्यायाम नहीं है। बल्कि यह जीवन को सरल और बेहतर बनाने का एक बेजोड़ तरीका है। आज हम आपके योग की एक ऐसी ही टेक्निक से रुबरु कराएंगे। जो आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को तो बाहर निकालती ही है। साथ ही आपको कई दूसरे लाभ भी देती है। दरअसल हम बात कर रहे हैं कुंजल क्रिया के बारे में। यह अन्य योगासन से बहुत भिन्न है। ऐसा इसलिए भी क्योंकि इस क्रिया में आपको उल्टी करनी होती है। हां शायद यह आपको थोड़ी अजीब लग सकती है। लेकिन कुंजल क्रिया सही मायने में बहुत ज्यादा फायदेमंद है। आइए जानते हैं इस क्रिया के बारे में।

### क्या है कुंजल क्रिया

कुंजल क्रिया आपके शरीर से अशुद्धियां बाहर निकालने की एक जबरदस्त टेक्निक है। कुंजल क्रिया के बारे में सबसे पहले हठयोग से संबंधी एक प्रदीपिका ग्रंथ में दिया गया था। इस ग्रंथ में ही इसे शरीर की सफाई करने की तकनीक के रूप में बताया गया है। कुंजल क्रिया न केवल आपके शरीर को साफ करती है बल्कि यह आपके मन को भी नियंत्रित करने में भी सहायता प्रदान करती है। इसके अलावा जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड इंटीग्रेटिव मेडिसिन में इसे लेकर एक शोध भी प्रकाशित किया गया है। इसमें बताया गया है कि उल्टी करने के बाद व्यक्ति को खालीपन महसूस होता है और इससे कई शारीरिक लाभ होते हैं। आइए जानते हैं कैसे की जाती है कुंजल क्रिया।

### कैसे होती है कुंजल क्रिया

- इसके लिए आपको कम से कम 6 से 8 गिलास गुनगुने पानी की जरूरत होगी और हर एक लीटर पानी पर एक चम्मच सेंधा नमक या साधारण नमक भी चाहिए होगा।
- अब आपको एक लीटर पानी में एक चम्मच सेंधा नमक मिलाना होगा और कगासन की मुद्रा में बैठना होगा।
- इसके बाद आपको इसी मुद्रा में यह पानी जल्दी से जल्दी पीना होगा और उल्टी करने के लिए थोड़ा आगे झुक कर खड़ा होना होगा।
- जब आपको लगे की पेट खाली हो चुका है तो शवासन की मुद्रा में 30 मिनट के लिए लेट जाएं।
- इस क्रिया में आपको उल्टी तुरंत आ जाती है। ऐसे में अगर यह क्रिया करें तो विशेषज्ञ की निगरानी में ही करें।

### वजन और पाचन के लिए

जब भी आप कुंजल क्रिया करते हैं तो इससे आपके पेट की मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं और फैट कम हो जाता है। ऐसे में अगर आप फैट या वजन कम करने की कोशिश में लगे हुए हैं तो यह क्रिया आपके लिए बहुत फायदेमंद होगी। यह पाचन तंत्र को पूरी तरह स्वस्थ रखने का काम करती है।

### तनाव और चिंता से राहत

जब आप इस क्रिया को करते हैं तो इससे शरीर में रक्त प्रवाह बेहतर हो जाता है और आपके शरीर के हर हिस्से तक ऑक्सीजन पहुंचने लगता है। इससे आपका हार्ट रेट कम हो जाता है और सांस लेना भी आसान हो जाता है। साथ ही यह ब्लड प्रेशर को भी ठीक करता है। ऐसे में कहा जा सकता है कि कुंजल क्रिया के जरिए तनाव और चिंता को कम किया जा सकता है। ध्यान रहे कि यह क्रिया किसी विशेषज्ञ की

या फिर आपकी आयु 16 साल से कम है तो इस आसन को बिल्कुल ना करें।

### खांसी और सर्दी से राहत

जब आप कुंजल क्रिया करते हैं तो इससे आपके फेफड़ों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और इनकी सहन शक्ति बढ़ जाती है। साथ ही इसके जरिए आपके फेफड़े भी साफ हो जाते हैं और आपके लिए सांस लेना आसान हो जाता है। इस तरह यह सर्दी और खांसी के लक्षणों से राहत दिलाती है।



एलईडी और टीएफटी स्क्रीन से निकलने वाली सफेद रोशनी आंखों को तनाव में डालती है। आयुर्वेद के अनुसार, संपूर्ण शरीर की तरह आंख भी तत्वों से संबंधित है। आंख की मांसपेशियां पृथ्वी तत्व द्वारा नियंत्रित होती हैं, जबकि ब्लड वेसल्स अग्नि द्वारा और आंखों का रंग हवा से नियंत्रित होता है।

मोबाइल और लैपटॉप के बढ़ते इस्तेमाल के कारण हमारी आंखों का इस्तेमाल पहले से कहीं ज्यादा हो रहा है। जिससे लोगों में सिरदर्द, जलन और आंखों में तनाव के मामले बढ़े हैं। खासकर, एलईडी और टीएफटी स्क्रीन से निकलने वाली सफेद रोशनी आंखों को तनाव में डालती है। आयुर्वेद के अनुसार, संपूर्ण शरीर की तरह आंख भी तत्वों से संबंधित है। आंख की मांसपेशियां पृथ्वी तत्व द्वारा नियंत्रित होती हैं, जबकि ब्लड वेसल्स अग्नि द्वारा और आंखों का रंग हवा से नियंत्रित होता है। आंखें पित्त दोष का आसन हैं। चूंकि पित्त दोष उम्र के साथ असंतुलित हो जाता है, इसलिए आंखें प्रभावित होती हैं।

### सुबह उठकर मुंह में पानी भरें

रोज सुबह उठकर टॉयलेट जाने से पहले या बाद में मुंह में पानी भरें और कुछ सेकेंड्स तक होल्ड करें। इस दौरान आपकी आंखें बंद होनी चाहिए। अब कुल्ला कर दें और इस प्रक्रिया को दो से 3 बार दोहराएं।

### त्रिफला वॉटर का उपयोग करें

त्रिफला वॉटर आई वॉश आंखों के स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। यह न केवल आपके आंखों की रोशनी बढ़ाता है, बल्कि आंखों की चमक में भी सुधार करता है। खासतौर से थकी हुई आंखों को आराम देने का यह बेहतरीन तरीका है।

### स्वस्थ आंखों के लिए षट्कर्म करें

आयुर्वेद में शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने, उसे मजबूत बनाने और रोगमुक्त बनाने के लिए 6 प्यूरिफिकेशन टेकनीक



मेंटल हेल्थ एक पुराना विषय रहा है, लेकिन अब कोरोना के बाद यह और ज्यादा घातक हो गया है। अब इसे गंभीरता से लेकर इस पर बात करना जरूरी है। कोरोना ने कई तरह के मानसिक रोगों को जन्म दिया है

आज के दौर में हर शख्स अपनी जिंदगी में स्ट्रेस से गुजरता है। स्ट्रेस को आजकल एक कॉमन परेशानी के रूप में देखा जाता है और यही सबसे बड़ी गलती है। 2020 में आप कोविड 19 ने सोशल और इकोनॉमिक तौर पर काफी बदलाव लाया है। लाखों लोगों ने अपनी जिंदगी गांवा दी, यहां

# ऐसे करें आंखों की देखभाल

के बारे में बताया गया है। इनमें से नेती और त्राटक सूखी आंखों और आंखों के स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छे आयुर्वेदिक उपाय के रूप में काम करते हैं। बता दें कि त्राटक षट्कर्म आंख का व्यायाम है जिसमें किसी भी बिंदु पर आंखों को स्थिर करके निरंतर देखा जाता है।

### बरतें ये सावधानियां

- आंखों की देखभाल के दौरान कभी भी बहुत तेज गर्म या फिर बर्फ के पानी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
- अचानक तापमान में हुए परिवर्तन से बचने का प्रयास करें।
- अगर आपका शरीर गर्म हो रहा है या आप पसीने से तर हैं, तो अपने चेहरे और आंखों पर पानी के छीटें मारने से पहले 10 मिनट तक इंतजार करें। जब तक आपकी बाँड़ी सही तापमान में एडजस्ट न हो जाए, छीटें मारने से बचें।



- सुबह-शाम चेहरे पर पानी के छीटें मारें
- 10-15 बार अपनी आंखों और चेहरे पर टंडे या फिर नॉर्मल पानी के छीटें मारें। इस प्रक्रिया को आप तब भी दोहराएं, जब शाम को काम से वापस घर लौटें। ऐसा करने से आंखों को बहुत आराम मिलेगा।

### स्वस्थ आंखों के लिए फायदेमंद है अंजन

स्वस्थ आंखों के लिए अंजन का उपयोग बहुत फायदेमंद है। अंजना एक आयुर्वेदिक दवा है, जिसे आंखों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए पलकों के अंदरूनी हिस्से पर लगाते हैं। बता दें कि अंजना जड़ी-बूटियों से बना एक गाढ़ा आईलाइनर है। इसे कोलिरिसम भी कहते हैं। इसका उपयोग आंखों की रोशनी बढ़ाने और आंख से जुड़ी अन्य बीमारियों के लिए किया जाता है। हालांकि, यह काजल की तरह दिखता है, लेकिन इससे काफी अलग है। इसे मिनरल्स और जड़ी-बूटियों को पीसकर पेस्ट के रूप में तैयार किया जाता है। आंखों की रोशनी को बढ़ाने के लिए इनकी देखभाल करना बेहद जरूरी है। उम्मीद है यहां एक्सपर्ट द्वारा बताए गए तरीकों से आपको आंखों की सही देखभाल करने में मदद मिलेगी।



देश में दिवाली आने वाली है और इस माह में लोगों द्वारा की जाने वाली आतिशबाजी के कारण वायु प्रदूषण काफी ज्यादा बढ़ जाता है और स्मॉग का रूप ले लेता है। इस तरह के पॉल्यूटिड स्मॉग में धूल और वायु प्रदूषक जैसे नाइट्रोजन ऑक्साइड, सल्फर डाई ऑक्साइड, ज्वलनशील कार्बनिक यौगिक आदि हानिकारक मिश्रण रहते हैं। जो खांसी, गले में खराश, छाती में जलन, रिक्कन डिजीज, फेफड़ों के संक्रमण, आंख व नाक में एलर्जी के अलावा इम्यून सिस्टम को भी कमजोर बनाते हैं। हाल ही में वायु प्रदूषण पर एक शोध आया है जिसमें चीकाने वाले खुलासे हुए हैं। नए शोध के अनुसार, वायु प्रदूषण और सड़क यातायात के शोर के संपर्क में आने से हृदय गति रुकने का खतरा बढ़ सकता है। शोध का रिजल्ट अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के एक ओपन-एक्सेस जर्नल 'जर्नल ऑफ द अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' में प्रकाशित किया गया था। इसलिए आपको वायु प्रदूषण से खुद को सेफ रखने की बहुत ज्यादा जरूरत है।

### वायु प्रदूषण पर शोध

नए रिसर्च के विश्लेषण में शोधकर्ताओं ने 15 से 20 साल के पीरियड में लॉन्ग टर्म एनवायरनमेंट इंपैक्ट को लेकर हर्ट फेलियर की जांच की। डेनमार्क में महिला नर्सों पर हुए शोध में एयर पॉल्यूशन और रोड ट्रैफिक हर्ट फेलियर की मुख्य वजह पाया गया। बता दें कि शोध में जिन महिलाओं को लिया गया था उनकी उम्र 44 वर्ष और उससे अधिक थी। प्रतिभागियों को 1993 और 1999 में भर्ती किया गया था और जब उन्होंने नामांकन किया, तो हर महिला ने बाँडी मास इंडेक्स, लाइफस्टाइल फेक्टर जैसे धूम्रपान, शराब का सेवन, शारीरिक गतिविधि और आहार संबंधी आदतों के अलावा अपनी मेडिकल कंडीशन के बारे में भी पूरी जानकारी दी थी। इन सभी प्रतिभागियों को डेनिश नेशनल पेशेंट रजिस्टर से लिंक करने के 20 साल के बाद हार्ट फेलियर के बारे में पता चला जिनका बाद में इलाज भी हुआ और इसके रिपोर्ट भी हैं।

### दिल के लिए ज्यादा खतरनाक है वायु प्रदूषण

डेनमार्क स्थिति कोपेहेगन यूनिवर्सिटी के एनवायरनमेंट डिपार्टमेंट से जुड़े अरिस्टोट प्रोफेसर और शोध को लीड करने वाले ऑथर ने कहा कि स्टडी में पाया गया है कि तीन वर्षों में रोड ट्रैफिक का शोर 12 फीसदी हार्ट फेलियर के

## वायु प्रदूषण और रोड ट्रैफिक से पड़ता है सेहत पर बुरा असर

वायु प्रदूषण और रोड ट्रैफिक से हमारी सेहत पर बहुत बुरा असर पड़ता है। लेकिन कई दफा हम इसे नजरअंदाज करते हैं। शोध में पता चला है कि ये दोनों पर्यावरण हार्ट फेलियर का भी एक कारण हैं।

खतरे का कारण बना। उन्होंने आगे कहा, हम आश्चर्यचकित थे कि कैसे दो पर्यावरणीय कारक - वायु प्रदूषण और सड़क यातायात शोर ने एक साथ हृदय गति रुकने का जोखिम बढ़ा दिया है। शोध में पता चला है कि रोड ट्रैफिक की तुलना में एयर पॉल्यूशन हर्ट फेलियर के खतरे की मजबूत वजह बना। हालांकि, इन हर्ट फेलियर वाली 30 प्रतिशत नर्सों में हार्ट ब्लड प्रेशर की भी समस्या थी।

### सांस लेने में तकलीफ

वायु प्रदूषण की वजह से बुजुर्ग लोगों को भी कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। एयर पॉल्यूशन के कारण बुजुर्गों के शरीर के कई अंग धीमी गति से कार्य करते हैं और इसी तरह का हाल फेफड़ों का रहता है। क्योंकि लॉन्ग प्रदूषित हवा को सही तरीके से फिल्टर नहीं कर पाते हैं जिस वजह से उन्हें सांस लेने में दिक्कत आती है।

### आंखों में परेशानी

वायु प्रदूषण के चलते कई बार बच्चों से लेकर बुजुर्गों की आंखों में भी दिक्कतें आती हैं। दूषित हवा के कण हमारी आंखों में एलर्जी पैदा करने लगते हैं जिससे कई बार हमें आस-पास की चीजें साफ नहीं दिखती हैं। साथ ही धूल मिट्टी से आंखों में खुजली भी होती है।

### सेहत संबंधी दिक्कतें

बुजुर्गों का इम्यून सिस्टम बहुत कमजोर होता है जिसकी वजह से उनको वायु प्रदूषण और रोड ट्रैफिक से उनका दम घुटने लगता है। वे इस वातावरण को आसानी से हैंडल नहीं कर पाते। इसके चलते कई दफा, छाँकआना, छाती में जलन, रिक्कन डिजीज, फेफड़ों के संक्रमण और गले में खराश जैसी कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

## साइलेंट किलर है तनाव, इसे गंभीरता से लेना है बहुत जरूरी

जिन लोगों ने अपनी मेंटल हेल्थ को बहुत खराब रेट दिया है, उनकी मात्रा पैडेमिक आने के बाद तीन गुना बढ़ गई है। ओरेकल और वर्क प्लेस इंटेलिजेंस जैसी कंपनियों द्वारा एक हालिया सर्वे जिसमें 11 देशों के 12000 लोगों ने भाग लिया ये दर्शाता है कि मैनेजमेंट एक्जीक्यूटिव में एमप्लॉय के बदले ज्यादा मेंटल हेल्थ इश्यूज पाए गए हैं। 153% ने माना की उन्हें मेंटल हेल्थ इश्यूज पैडेमिक के

शुरू होते ही शुरू हो गए थे। इसी कड़ी में 5 में से 4 मैनेजमेंट एक्जीक्यूटिव यानी लगभग 85% ने माना कि उन्हें काम को पूरा करने में दिक्कत आई। इसके कुछ कारण हैं जैसे घर से काम करने के दौरान नई तकनीक को समझने और उसका उपयोग करने में परेशानी और दूसरा यह कि ऑफिस के माहौल से दूर साथ बैठकर काम करने और कोलेबरेट करने की जगह घर से काम करना।

### क्या कहती है रिपोर्ट ?

इस कड़ी में लगभग 39% लोगों को घर से वर्चुअली काम करने में दिक्कत आई। वहीं 34% को वर्क कल्चर के ना होने की कमी खली। वहीं 29% लोगों को नई तकनीकों को समझने में दिक्कत का सामना करना पड़ा। जहां एक तरफ कंपनी के सीनियर अधिकारी वर्कप्लेस पर मेंटल हेल्थ और हेल्थी वर्क कल्चर को बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं, वहीं आज भी मेंटल हेल्थ को एक स्टीरियोटाइप के तौर पर देखा जाता है। कंपनी में ओपन कम्युनिकेशन और सपोर्ट की कमी खलती है। कंपनी के लीडर को अपने स्टॉफ को न सिर्फ इन्सपिरेशन करना चाहिए ताकि वे अपनी बात को खुलकर शेर कर सकें, बल्कि उन्हें इन्सपिरेशन भी करना चाहिए। जरूरत पड़ने पर वे कोच या थेरेपिस्ट से मदद भी ले सकें। विशेषज्ञ कहते हैं कि किसी भी तरह की हेल्थ प्रॉब्लम को इग्नोर नहीं करना है, अगर तनाव से संबंधी कोई भी लक्षण नजर आता है तो तत्काल डॉक्टर से मिलना है। इसे हल्के में बिल्कुल नहीं ले सकते।



## जान भी ले सकती है लौकी

लौकी का सेवन करना सेहत के लिए बहुत अच्छा है। इसे कई प्रकार से खा सकते हैं। सब्जी, जूस, खीर, कलाकंद, परांटे सहित अन्य तरीकों से इसका सेवन किया जा सकता है। इसका सेवन करने से कब्ज और गैस की समस्या में राहत मिलती है। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम,

कड़वी लौकी का सेवन करने से आपकी जान पर बात बन सकती

नौबत आ जाती है। इसलिए भूलकर भी कड़वी लौकी का सेवन नहीं करें। लौकी का जूस बनाने से पहले इसे जरूर टेस्ट करें। अगर वह कड़वी लगती है तो इसका सेवन नहीं करें। कड़वी विषैली लौकी का सेवन करने के नुकसान- बेचेनी, घबराहट, ब्लड प्रेशर की समस्या, उल्टी होने लगती है। ऐसे में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। कई बार अंगों पर भी इसका असर पड़ सकता है। ऐसे में अंग फैल भी हो सकते हैं। इसलिए भूलकर भी लौकी को टेस्ट किए बिना इसका प्रयोग नहीं करें। कड़वी लौकी की पहचान उसे चखकर की जा सकती है। बता दें कि इसे पकाने पर भी कड़वापन खत्म नहीं होगा। कड़वी लगने

डिफेंस सिस्टम विकसित कर लेती है। जिससे उसमें केमिकल विकसित हो जाता है। तो कई बार तापमान कम ज्यादा होने पर भी यह बदलाव होने लगते हैं। इतना ही नहीं पर्याप्त पानी नहीं मिलने पर भी ऐसा हो सकता है।





## क्षेत्रीय पंचायती राज परिषद के दो दिवसीय सम्मेलन में शामिल होने दमण पहुंचें भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जे. पी. नड्डा

दमण। दमण जिले में होने वाले क्षेत्रीय पंचायती राज परीक्षा में छत्तीसगढ़ मध्य प्रदेश गुजरात महाराष्ट्र गोवा और दादरा नगर हवेली एवं दमण दीप प्रदेश के जिला पंचायत अध्यक्ष के दो दिवसीय सम्मेलन में शामिल होने के लिए भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा आज दमण पहुंचेंगे। जेपी नड्डा गुरुवार 17 अगस्त को शाम 5:00 बजे दमण एयरपोर्ट पर पहुंचेंगे। दादरा नगर हवेली एवं दमण दीप भाजपा द्वारा दमण एयरपोर्ट पर स्वागत का तैयारी की गई है। दमण एयरपोर्ट से एक भव्य बाइक रैली से राष्ट्रीय भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा का दमण के

दमण में 18 एवं 19 अगस्त को छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश, गुजरात, महाराष्ट्र, गोवा और दादरा नगर हवेली एवं दमण-दीप प्रदेश के जिला पंचायत अध्यक्षों का आयोजित होगा सम्मेलन

किसान कल्याण राज्यमंत्री शोभा करंदलाजे, केंद्रीय पंचायती राज राज्य मंत्री कपिल मोरेश्वर पाटिल, भाजपा युवा मोर्चा के नीति एवं अनुसंधान के राष्ट्रीय प्रभारी वरुण जवेरी भी शामिल होंगे। इस डोडियासिक क्षेत्रीय पंचायती राज परिषद का समापन राष्ट्रीय संगठन महासचिव बी.एल. संतोष द्वारा होगा।



## केएसबी लिमिटेड ने एग्रीकल्चर और डोमेस्टिक पंपों की एनर्जी एफिशिएंट रेंज लॉन्च की

सूरत। भारत में लीडिंग पंप और वाल्व मैनुफैक्चरर्स में से एक, केएसबी लिमिटेड, जिसकी सबमर्सिबल मैनुफैक्चरिंग महाराष्ट्र में है, ने हाल ही में महाराष्ट्र और गुजरात के डीलरों के लिए लोनावाला में डीलर कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया। डीलर कॉन्फ्रेंस की शुरुआत में, प्रमुख प्रोडक्ट लॉन्च किए गए। इनमें केएसटीपी [सीवेज पंप] - जो डोवार्टिंग एप्लिकेशन के लिए सिंगल फेस में उपलब्ध है, केजीपी कंट्रोल पैनेल - 100 मिमी बोरेवेल पंप सेट के लिए 2 एचपी तक उपलब्ध है जो ऑयल और पानी से भरे दोनों प्रकार के मॉडल्स में काम करता है। यूएमएन सीरीज [ऑयल फील्ड सबमर्सिबल पंप] - कम वोल्टेज एप्लीकेशन के लिए 3 एचपी तक, यूपीएफएन [50 फीट हेड प्रति स्टेज - 150 मिमी बोरेवेल



एप्लीकेशन के लिए 30 एचपी तक और अल्ट्रा प्लस सीरीज [श्री फेस मोनोब्लॉक पंप सेट] 20 एचपी तक विभिन्न प्रबंधन एप्लीकेशन के लिए और केएमआर सीरीज [3 फेस ओपन वेल पंप] कृषि सीरीज मूल रूप से सिंचाई उद्देश्य के लिए है। इस अवसर पर बोलते हुए, केएसबी लिमिटेड के सेल्स और मार्केटिंग के वाइस प्रेसिडेंट श्री फारूख भथेना ने कहा, "केएसबी का ध्यान हमेशा प्रोडक्ट इन्वेंशन और ऐसे उत्पाद लाने पर रहा है जो ऑप्टिमल कॉस्ट पर अधिक व्यापक मांग को पूरा करते हैं। हमारे ग्राहकों के साथ हमारा जुड़ाव हमें लगातार कुछ नया करने में मदद करता है और यह सुनिश्चित करता है कि हमारे प्रोडक्ट लोअर मेंटेनेंस कॉस्ट, यूजर फ्रेंडली और लॉग लाइफ के साथ आते हैं। कॉन्फ्रेंस में भाग लेने वाले प्रमुख डीलरों ने पंपों की नई एग्रीकल्चर और डोमेस्टिक सीरीज की सरहना की। सस्टेनेबल सॉल्यूशंस को प्रेफरेंस देने के मौजूद ट्रेड को देखते हुए हमें उम्मीद है कि इन प्रोडक्ट्स को बाजार में अच्छी तरह से स्वीकार किया जाएगा।"

## वलसाड कृषि विभाग की ओर से किसानों से आवश्यक दवा का छिड़काव करने का अनुरोध किया गया

वलसाड। वलसाड जिले के किसानों से धान में लगे कीड़ों को हटाने के लिए आवश्यक दवा का छिड़काव करने का अनुरोध किया गया है। वलसाड जिले के धान की खेती करने वाले किसानों से आवश्यक दवा का छिड़काव कर उपज को कीटों से बचाने का अनुरोध किया गया है। धान के कीटों के एकीकृत नियंत्रण के लिए कार्टहाइड्रोक्लोराइड 4 ग्राम (8 किग्रा/एकड़) या कार्बोथेन 3 सीजी (10 किग्रा/एकड़) या थायसाइक्लम हाइड्रोक्लोर आक्सालेट 4 ग्राम (8 किग्रा/एकड़) या इमिडाक्लोप्रिड 0.3 ग्राम (6 किग्रा/एकड़) या फिप्रोनिल 0.3 जीआर (10 किग्रा/एकड़) या क्लोरेंट्रानिलिप्रोल 0.4 जीआर (4 किग्रा/एकड़) या क्लोरेंट्रानिलिप्रोल 0.5% + थियामेथोक्सास 1% जीआर (2.5 किग्रा/एकड़) एकड़ प्रति एकड़ दो बार लगाया जाता है (कीट संक्रमण की शुरुआत में पहला उपचार या 30- रोपाई के 35 दिन बाद और उसके 15-20 दिन बाद दूसरा उपचार) खेत से पानी निकालने के बाद संक्रमण को नियंत्रित किया गया। नर चुन को आकर्षित करने के लिए कंकाल को हल्का करें और फेरोमोन जाल लगाएं। फ्लुबेंडियामाइड 480 एससी 3 मिली जिसके बाद छूट मिलती है। या इन्डोक्साकार्ब 15.8 ईसी 10 मि.ली. या क्लोरेंट्रानिलिप्रोल 18.5 एससी 3 मि.ली. या क्लोरपाइरीफॉस 20 ईसी 20 मि.ली. या फिप्रोनिल 5 एससी 29 मि.ली. या क्रिनालफॉस 25 ईसी 20 मि.ली. या क्लोरपाइरीफॉस

50% + साइपरमेथ्रिन 5% EC किसी भी कीटनाशक का 10 मिलीलीटर पैक 10 लीटर पानी में मिलाकर प्रभावी नियंत्रण करता है। धान के लीफहॉपर के समय पर नियंत्रण के लिए क्लोरेंट्रानिलिप्रोल 0.4 जीआर (4 किग्रा/एकड़) का खेत में प्रयोग या क्लोरेंट्रानिलिप्रोल 18.5 एससी का 3 मिलीलीटर का 10 लीटर पानी में मिलाकर छिड़काव करें। अनुसंधित नाइट्रोजनयुक्त रासायनिक उर्वरकों के प्रयोग से सक्कस का संक्रमण कम हो जाता है। जैसे ही सक्कस का संक्रमण दिखे, क्यारी से पानी निकाल दें। धान की सूंडियों के लिए अनुसंधित किसी भी कीटनाशक के प्रयोग से भी सूंडियों पर नियंत्रण होता है। यदि अचानक से सक्कस का प्रकोप बढ़ जा तो क्लोथियानिडिन 502g 5g

## पंच स्तंभ आधारित बजट से भविष्य के विकास के रोड मैप के साथ ग्रीन ग्रोथ को बढ़ावा मिलेगा

वलसाड। वलसाड में मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल ने 77वें स्वतंत्रता दिवस के राज्य स्तरीय समारोह के भव्य अवसर पर ध्वजारोहण किया और राष्ट्र को सलामी दी। वह खुली जीप में सवार हुए और उपस्थित नागरिकों का अभिनंदन किया। - पांच स्तंभ आधारित बजट के साथ भविष्य के विकास का रोडमैप तैयार करने की सफलता दिखाकर गुजरात को हरित विकास के साथ 5जी बनाने का दावा किया गया। उन्होंने डोंग के 279 गांवों में पानी पहुंचाने के लिए 866 करोड़ रुपये की योजना की भी घोषणा की। वायुसेना के हेलीकॉप्टर ने कार्यक्रम स्थल पर पुष्प वर्षा की। पुलिस बैंड कर्मियों ने संगीतमय राष्ट्रगान प्रस्तुत किया और राष्ट्रीय ध्वज को सलामी दी। बच्चों द्वारा डांगी नृत्य, गरबा और देशभक्ति गीत प्रस्तुत किये गये। गुजरात पुलिस द्वारा चक्रवात, बाढ़, आग जैसी आपदाओं में बचाव का प्रदर्शन, पुलिस



प्रशिक्षण डेमो, महिला राइफल ड्रिल, मोटर साइकिल स्टंट शो, डॉग शो, पुलिस हॉर्स शो और सांस्कृतिक कार्य प्रस्तुत किए गए। जिसे देखकर उर्पा- एवं गणमान्य लोग मंत्रमुग्ध हो गये। मुख्यमंत्री ने एक बड़ी सभा को संबोधित करते हुए कहा कि गुजरात प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा अमृतकाल को कर्तव्य मुक्त काल बनाने के लिए दिए गए पंच प्राण में उत्कृष्ट योगदान देने के लिए प्रतिबद्ध है। प्रधानमंत्री के नेतृत्व में देश अब सुराज्य-सुशासन को चरितार्थ कर रहा है। गुजरात द्वारा विकसित राज्य की भावी पीढ़ी के उज्ज्वल भविष्य के साथ इस वर्ष भारत के लिए 3 लाख करोड़ का ऐतिहासिक बजट देकर पंचस्तंभ

## वलसाड के रेलवे स्टेशन ओवरब्रिज के नीचे कबाड़ बीन रहे युवक की हत्या



वलसाड। वलसाड में कूड़ा बीनने का काम करने वाले एक युवक की एक शख्स 38 वर्षीय अजय कुमार उर्फ मनोज ठाकौर राम मिश्रा, जो वलसाड में सफाई करके अपनी आजीविका कमाते हैं, कल वलसाड में रेलवे ओवरब्रिज के नीचे स्कूप के लिए प्लास्टिक की बोतलें इकट्ठा कर रहे थे। इमरान पटान नाम के शख्स की पत्नी भी अजय के साथ भांगड़

ने मामूली बात पर हत्या कर दी। यह संदेह करते हुए कि मृतक ने आरोपी की पत्नी के साथ गलत व्यवहार किया था, उस पर लोहे की रॉड से हमला कर हत्या कर दी गई। पुलिस ने इस मामले में हत्या का मामला दर्ज कर लिया है और आगे की जांच कर रही है।

## कपराडा के 4 गांवों को संघ प्रदेश डीएनएच में शामिल करने का आंदोलन जोर पकड़ता देख जिला कलेक्टर के माध्यम से भाजपा नेता भी पहुंचे

वलसाड। वलसाड जिले के कपराडा तालुका के 4 गांवों को दादरा नगर हवेली में शामिल करने की चर्चा को लेकर 4 गांवों के लोगों ने आज वलसाड में रैली निकाली और जिला कलेक्टर को एक आवेदन पत्र सौंपा। पहले कपराडा तालुका के गांवों को सेलवास में शामिल करने की चर्चा पर विरोध हुआ था, लेकिन जब 4 गांवों को सेलवास में शामिल करने की चर्चा फिर से शुरू हो रही है, तो लोग आक्रोश दिखा रहे हैं।



के जलग्रहण क्षेत्र में मेघवाल, मधुवन, नगर, रायमल को गुजरात से अलग कर संघ प्रदेश दादरा नगर हवेली में जोड़ा जा रहा है। गुजरात के अंतिम छोर पर स्थित कपराडा तालुका में वर्षों से रह रहे आदिवासियों को अचानक गुजरात से अलग कर केंद्र शासित प्रदेश में



मिलाने की चर्चा चल रही है। कपराडा तालुका के 4 गांवों के लोग आप को लेकर आक्रोश दिखा रहे हैं। इस चर्चा को लेकर कपराडा तालुका बीजेपी संगठन और 4 गांवों के लोग सड़क पर उतर आए हैं। 4 गांवों के 300 से अधिक लोगों ने आज वलसाड में रैली निकाली और वलसाड जिला

तरह के दस्तावेज तैयार करना या जमीन के दस्तावेज या कोई सहायक साक्ष्य तैयार करना जैसे सभी काम गुजरात में आसानी से पूरे हो जाते हैं। ऐसे में गांव के लोगों को काम के लिए संघ प्रदेश जाना होगा और कपराडा तालुका से संघ प्रदेश दमन जाना होगा जिससे गांव के आदिवासी लोगों को काफी परेशानी होगी जिसके चलते कपराडा तालुका के 4 गांवों के लोगों ने इन चारों गांवों को गुजरात से अलग न पूरा हो जाता है। किसी भी

## अदालती नोटिस

हेतु संदर्शित करने कि सूचना (साधारण प्रारूप) न्यायालय श्रीमान प्रधान न्यायाधीश कुटुम्ब न्यायालय जौनपुर उ.प्र. मु०न० 930 सन् 2023 धारा 125 सीआर.पी.सी. थाना सरायख्वाजा जौनपुर स्वामिनी दूबे बनाम अमित कुमार दूबे उर्फ राहुल दूबे बनाम (1) अमित कुमार दूबे उर्फ राहुल दूबे उ.त. 30 वर्ष पुत्र स्व. निराला प्रसाद दूबे निवासी ग्राम दीनापुर थाना बड़ागांव जिला वाराणसी हाल निवासी कृष्णा नगर आधार कांम्प्लेक्स प्लॉट नं.3099 दुहेली ताल उमरगांव जिला वलसाड ( गुजरात ) 396170 ( विपक्षी ) चुकि उपर नामांकित ने इस न्यायलय में यह आवेदन किया जाता है कि अताए आपको एतद द्वारा चेतावनी दी जाती जाति कि आपको आवेदन के खिलाफ संवागित करने के लिये स्वयं या सम्यक रूपेण अनुदिष्ट अपने अधिवक्ता द्वारा सज्जात द्वारा ही ऐसा करने से असफल रहने पर उक्त आवेदन एकपक्षी सुना और अवधारित किया जायेगा । तारीख पेशी 22-08-2023 आपत्ति / निस्तारण मेरे हस्ताक्षर और न्यायालय की मुहर सहित निकाली गयी। ( न्यायालय )

## दमन के पास चीनी जहाज में क्रु-सदस्य को दिल का दौरा पड़ा, जान बचाने के लिए भारतीय तटरक्षक दल ने रात के अंधेरे में हेलीकॉप्टर से एयरलिफ्ट किया



दमन, संघ से 200 किलोमीटर दूर भूमध्य सागर में चीनी जहाज पर एक क्रु मेंबर को दिल का दौरा पड़ा और भारतीय तटरक्षक टीम ने रात में भी हेलीकॉप्टर की मदद से उसे एयरलिफ्ट कर उसकी जान बचाई। पोरबंदर कोस्ट गार्ड और

दमन कोस्ट गार्ड की टीम में बचाव अभियान में शामिल हुईं। क्या था पूरा मामला? एमवी डोंग फेंग कान नाम का एक चीनी जहाज भारतीय जल क्षेत्र से गुजर रहा था जब जहाज पर चालक दल के एक सदस्य को दिल का दौरा पड़ा और उसने

दमन में आधी रात को बचाव अभियान पोरबंदर से उड़ान भरने वाला हेलीकॉप्टर दमन से लगभग 200 किमी दूर भूमध्य सागर तक पहुंच गया। यहां जहाज से जिस चीनी क्रु की तबीयत खराब हो गई थी, उसे एयरलिफ्ट किया गया। इसके बाद तटरक्षक डॉक्टरों ने हेलीकॉप्टर में सवार चीनी चालक दल को प्राथमिक उपचार दिया और बाद में उन्हें दमन तटरक्षक बल ले जाया गया। चीनी दल को ले जाने वाले हेलीकॉप्टर के दमन तटरक्षक बल पहुंचने से पहले दमन तटरक्षक स्टेशन पर एक एम्बुलेंस तैयार रखी गई थी। मरीज ने सीने में दर्द और कार्डियक अरेस्ट के लक्षण बताए। इसलिए उन्हें आगे के इलाज के लिए वापी स्थानांतरित कर दिया गया। अम्पोलू नागरजू (भारतीय) नाम के

एक गंभीर रूप से बीमार चालक दल के सदस्य को एक महीने पहले भारतीय तटरक्षक बल ने अरब सागर से बचाया था। पोरबंदर तट रक्षक ने मध्याह्न बचाव अभियान चलाया और चालक दल के सदस्यों को चिकित्सा उपचार प्रदान किया। 13 जुलाई को, अरब सागर में भारी मौसम में, पोरबंदर से 18 किमी दूर कर्मांडेट सुनील दत्त और सुमित धोमान द्वारा संचालित आईसीजी हेलीकॉप्टरों ने समुद्री स्थितियों और मौसम संबंधी स्थितियों को अत्यधिक सटीकता के साथ एमटी सेल्सियस कोपेनहेगन पर एक मिशन को अंजाम दिया। विमान सुबह 06:08 बजे जहाज पर उतरा और बाद में मरीज को बचाव टोकरा का उपयोग करके निकाला गया।

## उजलेश्वर महादेव मंदिर द्वारा भव्य पोथी यात्रा का आयोजन किया गया



सूरत भूमि, सूरत-उधना के विजय नगर स्थित उजलेश्वर महादेव मंदिर में अधिक मास कथा के समापन पर बुधवार को भव्य पोथी यात्रा का आयोजन किया गया। आगे जीतू महाराज ने बताया कि बुधवार को अधिक मास के अवसर पर मंदिर में पुरुषोत्तम भगवान की कथा का आयोजन किया गया। कथा के समापन पर भव्य पोथी यात्रा का आयोजन किया गया, जिसमें मंदिर के स्वयं सेवकों समेत बड़ी संख्या में भावी श्रद्धालु शामिल हुए और इस भव्य पोथी यात्रा को सफल बनाया।