







# मैंगलूरु शहर पुलिस ने आगामी त्यौहारी जुलूसों और कार्यक्रमों के लिए दिशा-निर्देश जारी किए

मैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो।

त्योहारी सीजन के नजदीक आने के साथ ही, मैंगलूरु सिटी पुलिस ने शहर की सीमा के भीतर सार्वजनिक समारोहों और जुलूसों के शार्तपूर्ण और वैध सचालन को सुनिश्चित करने के लिए शर्तों का एक विस्तृत सेट जारी किया है। यह निर्देश मोहर्स (6 जुलाई), कृष्ण जन्माष्टी और मोसारू कुडिके (16 अगस्त), गणेश चतुर्थी (27 अगस्त), ईद मिलाद (16 सितंबर), नवरात्रि शारदा महोत्सव (22 सितंबर-2 अक्टूबर), दीपावली (20-22 अक्टूबर) और क्रिसमस (25 दिसंबर) जैसे प्रमुख आयोजनों से पहले आया है। सार्वजनिक सुरक्षा, कानून और व्यवस्था तथा साप्रदायिक सम्मान बनाए रखने के लिए, सभी सार्वजनिक कार्यक्रमों और धार्मिक जुलूसों के आयोजकों को कानून के प्रासारिक प्रावधानों के तहत जारी निम्नलिखित दिशा-निर्देशों का सख्ती से पालन करना आवश्यक है। सभी आयोजनों के लिए पुलिस से पूर्व लिखित अनुमति लेनी होगी। निजी स्थानों के लिए, संपत्ति के मालिक से अनापत्ति प्रमाण पत्र अनिवार्य है। रात 11:30 बजे



के बाद कोई जुलूस नहीं निकला जाएगा और उल्घंगन को बीएनएस, 2023 की धारा 189 और कर्नाटक पुलिस अधिनियम, 1963 की धारा 92(1) के तहत गैरकानूनी सभा माना जाएगा। डीजे और हाई-डिसिभल साउंड सिस्टम पर सख्त प्रतिबंध है। लाउडस्पीकर का उपयोग केवल पूर्ण अनुमति के साथ ही

किया जा सकता है और रात 10 बजे तक बंद कर दिया जाना चाहिए। शोर का स्तर निर्धारित सीमा का पालन करना चाहिए। आयोजकों को सुरक्षा कर्मियों को तैनात करना चाहिए और कार्यक्रम स्थलों पर सीसीटीवी कैमेरे लगाने चाहिए। फुटेज को कम से कम 30 दिनों तक बनाए रखना चाहिए। ऐसे नारे, बैंग, प्रदर्शन या

पोस्ट जो श्रवन्ता को बढ़ावा देते हैं या धार्मिक भावानाओं का अपमान करते हैं, उन पर सख्ती से प्रतिबंध है। आयोजकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि भीड़ स्वीकृत सीमाओं से अधिक न हो और भीड़ को सुचारू रूप से नियंत्रित करने के लिए प्रशिक्षित स्वयंसेवकों को तैनात करना चाहिए। पंडालों और रथों की

ऊँचाई कानूनी और मानदंडों के अनुरूप होनी चाहिए। आयोजकों को अप्रिशामक यंत्र, एम्बुलेंस और प्राथमिक चिकित्सा किट उपलब्ध करानी चाहिए। प्रतिवर्षित रसायनों, जहरीले संग्रे और एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक का उपयोग सख्त वर्जित है। यातायात और आपातकालीन पहुँच मार्गों का मुक्त प्रवाह सुनिश्चित किया जाना चाहिए। पार्किंग केवल निर्दिष्ट क्षेत्रों में होनी चाहिए। इन्हें संरचनाओं या जुलूसों के निर्माण या विघटन के दौरान सार्वजनिक और निजी संपत्ति को नुकसान नहीं पहुँचाया जाना चाहिए। उपर्युक्त किसी भी शर्त का पालन न करने पर भारतीय न्याय संहिता, 2023, कर्नाटक पुलिस अधिनियम, 1963, पर्यावरण संरक्षण अधिनियम, 1986, मोटर वाहन अधिनियम, 1988, शर्क अधिनियम, 1959, ड्रॉन नियम, 2021 और अन्य प्रासारिक कानूनों के विभिन्न प्रावधानों के तहत सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी। मैंगलूरु सिटी पुलिस ने सभी आयोजकों और जनता से आगामी समारोहों के शांतिपूर्ण संचालन को सुनिश्चित करने के लिए अपना पूरा सहयोग देने का आग्रह किया है।

दक्षिण कन्नड़ में छह महीने में दिल के दौरे से 85 मौतें स्वास्थ्य अधिकारी चिंतित

मैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो। कोविड-19 महामारी के बाद भूमि भारत में एक चिंताजनक प्रवृत्ति देखने को मिली है, जिसमें दिल के दौरे के मामले बढ़ रहे हैं -

खास तौर पर युवा व्यक्तियों में। इस उछले ने स्वास्थ्य विशेषज्ञों और आम जनता दोनों को चिंतित कर दिया है। हासन जिले और मैसूरु में

हाल ही में दिल के दौरे से संबंधित कई मौतें हुई हैं, जहां हाल ही में एक युवा उमीदवारी की मौत हो गई, वर्षी दक्षिण कन्नड़ में भी अब बड़ी संख्या में मामले दर्ज किए गए हैं। जिला स्वास्थ्य अधिकारी डॉ एच अहरिमैया द्वारा बताए गए चौंकाने वाले अंकड़ों के अनुसार, पिछले छह महीनों में अकेले दक्षिण कन्नड़ में 85 लोगों की मौत दिल के दौरे से हुई है। जनवरी से जून 2025 तक, जिले में दिल के दौरे के 380 मामले दर्ज किए गए, जिनमें से 85 घायत के। मृतकों में 54 पुरुष और 31 महिलाएं शामिल हैं। डॉ. अहरिमैया ने लोगों से घबराने की बजाय अनुशासित और स्वास्थ्य जीवनशैली अपनाने का आग्रह किया। उन्होंने इस बात पर जो दिया कि नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और प्रामाणी नियमित व्यायाम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इस चिंताजनक घटनाक्रम के मध्येन्जर, स्वास्थ्य विभाग ने लोगों से अपने स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान देने का आह्वान किया है। दिल के दौरे के लक्षणों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया प्रणालियों में सुधार करने के लिए पहल की जा रही है। अधिकारियों ने दोहराया कि यह एक ऐसा मामला है जिस पर तकलीफ ध्यान देने और स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति समृद्धिक जिम्मेदारी की आवश्यकता है।

## अगले कुछ दिनों तक तटीय और पहाड़ी इलाकों में भारी बारिश की चेतावनी



बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो। रहेंगे और हल्की से मध्यम बारिश वापसी-पश्चिम मानसून ने रही है और तटीय तथा मलानाड जिलों में भारी बारिश की चेतावनी जारी की गई है। मौसम विभाग ने तटीय दक्षिण कन्नड़, उडीपी, उत्तर कन्नड़ मलानाड जिलों शिवमोगा, चिकमगलूरु, हासन, कोडगु और बेलगावी में भारी बारिश की संभावना कह रही है। कर्नाटक राज्य प्राकृतिक आपदा निगरानी केंद्रीय के अनुसार, शिवमोगा उत्तरी आंतरिक क्षेत्रों में छिट्टुत मध्यम वर्षा के संकेत हैं।

चिकमगलूरु, हासन, कोडगु, दावणगोंगे और माडिया जिलों में व्यापक बारिश हुई है। बेलगावी, रायचूर, हावेरी, धारवाड़, चित्रदर्ग, मैसूरु और विजयनगर जिलों में मध्यम बारिश हुई है। कुछ अन्य जिलों में छिट्टुत बारिश दर्ज की गई है। दक्षिणी आंतरिक क्षेत्र में जुलाई में भी बारिश की कमी बनी रही है। हालांकि, टटीय, मलानाड और उत्तरी कन्नटक क्षेत्रों में सामान्य से अधिक बारिश हो रही है। मौसम पूर्वानुमान के अनुसार, तटीय और मलानाड क्षेत्रों में व्यापक वर्षा की उम्मीद है, कुछ स्थानों पर भारी वर्षा संभव है। बैंगलूरु सहित दक्षिणी आंतरिक क्षेत्रों में छिट्टुत मध्यम वर्षा के संकेत हैं।

## छात्रों ने चलती कार से किया स्टंट, 6,500 रुपये का जुर्माना



मैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो। जोखिम भरे स्टंट कर रहे थे। शहर के चलाचिल के पास राष्ट्रीय राजमार्ग-73 पर चलती कार से खतरनाक स्टंट करते देखे गए छात्रों के एक समूह पर पुलिस ने मामला दर्ज कर 6,500 रुपये का जुर्माना लगाया। लगाया, उनसे 6,500 रुपये का जुर्माना वसूला और उनके चार छात्र कथित तौर पर चलती कार से बाहर लटकर

लोगों ने इस हक्रत का वीडियो बनाकर पुलिस को सूचना दी। मैंगलूरु दक्षिण पुलिस स्टेशन के अधिकारियों ने तुरंत कार्रवाई करते हुए कार और उसमें शामिल छात्रों का पता लगाया, उनसे 6,500 रुपये का जुर्माना वसूला और उनके चिलाक मामला दर्ज किया।

## सिद्धरामैया को इस्तीफा देकर अपना सम्मान बचाना चाहिए: आर. अशोक

बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो। विधानसभा में विपक्ष के नेता आर. अशोक ने मुख्यमंत्री सिद्धरामैया की आलोचना करते हुए कहा कि सत्ता को बास थोड़े और राज्य को नाम का थोड़ा सम्मान तो रखें। रिटायरमेंट के कागर पर खड़े खलानायक के रूप में इतिहास के पत्रों में दर्ज होने से बहरत है कि आप राज्य सम्मान के साथ अपनी कुसीं छोड़ दें। सिद्धरामैया के खिलाफ सोशल नेटवर्किंग साइट एक्स पर भड़के अशोक ने कहा कि आपकी हक्रतों की बजह से सरकार और अधिकारियों ने तुरंत कार्रवाई करते हुए कार और उसमें शामिल छात्रों का पता लगाया, उनसे 6,500 रुपये का जुर्माना वसूला और उनके चिलाक मामला दर्ज किया। अशोक ने स्पष्ट रूप से कहा, इससे पूरे पुलिस विभाग का मुख्यमंत्री सिद्धरामैया, क्या वह मनोबल दिला रहा है। नौकरानी का मनोबल टूटा है, नौकरानी का मनोबल डगमगाया है। उन्होंने कांग्रेस सरकार की आलोचना करते हुए इसे पुलिस विभाग के मनोबल पर आधार बताया। अशोक ने एक राज्यालय के कारण के लिए छोड़ा जाता है।

इससे पूरे पुलिस विभाग का मुख्यमंत्री सिद्धरामैया, क्या वह घटना जिसमें सार्वजनिक घटना है। नौकरानी का मनोबल टूटा है, नौकरानी का मनोबल डगमगाया है। उन्होंने कांग्रेस सरकार की आलोचना करते हुए इसे पुलिस विभाग के मनोबल पर आधार बताया। अशोक ने एक राज्यालय के कारण के लिए छोड़ा जाता है।

## मैंगलूरु सिटी यूनिवर्सिटी का नाम मनमोहन सिंह के नाम पर रखने का फैसला निर्दिष्ट: जेडीएस

बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो। जेडीएस ने आरोप लगाया है कि कैबिनेट की बैठक म





गर्मी के भौमस के तुरंत बाद बारिश का भौमस आगे जैसे बैंजर जमीन पर पानी की टूंड़ियाँ गिरने जैसा होता है। गर्मी के बाद बारिश सबको अंजीब सा सूखन देता है। बारिश में लोग भीगना पसंद नहीं। मगर ज्यादा तर भौमारियां बारिश के आने के बाद आती हैं। तो किस तरह से इस बारिश के भौमस में रखें अपने सेहत का ख्याल आपको बताते हैं। देश में लोग अभी बेसी से बारिश का इंतजार कर रहे हैं। तो इस तरह से सभी को मानसून एन्जॉय करने के साथ इसके साथ आने वाली भौमारियों का भी ख्याल रखना चाहिए। ख्यों की मानसून जरुर ठंडक लाता है मगर साथ में वह अपने बहुत सारी खानपान का रखें ध्यान: बारिश के दिनों में बाहर का खाना सबको बहुत अच्छा लगता है मगर वहीं खाना पेट की भौमारियों को जन्म देता है। बारिश में गलत खाना खाने से पीलिया, मलेरिया, टापूफाइड, पेट व आंतों से संबंधी भौमारियां, खासी, जुकाम, जोड़ों में दर्द, त्वारा में फँकेवर? शुन, बुखार और परू जैसी सक्रीय है। इस तरह से इस बारिश जो भी आप खाते हैं उसे अपनी सेहत के अनुसार खाएं।

## रेड बर्थमार्क के कारण, निदान और इलाज



बर्थमार्क्स यानी जन्मजात निशान त्वचा पर मौजूद बद्रंग निशान होते हैं। कई नवजात शिशुओं में लाल अंथ्रा कुछ अन्य प्रकार के निशान होते हैं। आमतौर पर ये निशान जन्म के कुछ साताहों के भीतर ही नजर आ जाते हैं। ये निशान त्वचा के करीब मौजूद रहते बाहिनियों द्वारा बनते हैं। इन निशानों के बनने की बड़ी वजह त्वचा में पिंगटेशन के कारण रक्तवाहिनियों का अधिक निर्माण होता है।

### कारण

आमतौर पर इन निशानों का मुख्य कारण किसी को नहीं पता। और साथ ही इन निशानों को होने से रोकने के लिए ही कुछ किया जा सकता है। बर्थमार्क्स के कारों के बारे में भले ही अधिक जनकारी न हो, लेकिन इन्हाँ तो निशान त्वचा के करीब मौजूद रहते बाहिनियों द्वारा बनते हैं। इन निशानों के बनने की बड़ी वजह त्वचा में पिंगटेशन के कारण रक्तवाहिनियों का अधिक निर्माण होता है।

### पोर्ट वाइन स्टेन

इन निशानों की मुख्य वजह रक्तवाहिनियों की चौड़ाई निर्धारित करने वाली प्रक्रिया में असुरक्षित का होता है। परिणामस्वरूप, इस क्षेत्र में निरंतर प्रवाहित होने वाली रक्त लाल अंथ्रा बैंगनी हो जाता है। पोर्ट वाइन स्टेन इसके अलावा स्ट्रा-वेनर-सिंड्रोम और क्लिपल ट्रेनग्रूने सिंड्रोम के कारण भी हो सकता है।

### निदान

रेड बर्थमार्क्स के निदान की प्रक्रिया इस बात पर निर्भर करती है कि आखिर ये निशान नजर कैसे आते हैं। डॉक्टर इनका इलाज करने से पहले इनकी अच्छी तरह जाच करते हैं। बर्थमार्क्स की गहरी जाच करने के लिए डॉक्टर बायोप्सी, सीटी स्कैन और एमआरआई भी करने की सलाह दे सकता है।

### इलाज

अधिकतर बर्थमार्क्स किसी प्रकार की परेशानी खड़ी नहीं करते और उन्हें किसी इलाज की जरूरत नहीं होती। हालांकि, कुछ रेड बर्थमार्क्स से परेशानी हो सकती है। कुछ निशान तो केंसर का रूप भी ले सकते हैं। रेड बर्थमार्क्स के बीच थोड़ा छोड़े होने के साथ ही गायब भी हो जाते हैं। बहुत कम निशान ही रक्तवाहिनियों के ट्रायोर में पीछेरता हो सकते हैं। इन्हें हेमोग्लोबिनस के इलाज करना चाहिए। इन्हाँ नींही अग्र वेनिग्लोबिनस के आकार, चर्वन अथवा रो में किसी प्रकार के बदलाव का आपात होने पर भी इलाज करना चाहिए। हेमोग्लोबिनस योद्धा वीरों की अंखों के करीब होती है, तो उसका इलाज जरूर करना चाहिए। वर्णों के बीच थोड़ा छोड़े होने के साथ ही गायब भी हो जाते हैं। हेमोग्लोबिनस के इलाज करने की जरूरत तब पड़ती है, जब इनका अपांके तुकड़े पर उड़ता है। इसके साथ ही अग्र इनसे अपांके भावनात्मक तात्त्व अंथ्रा दर्द होता है, तो भी आपांके इलाज करना चाहिए। इन्हाँ नींही अग्र हेमेन्जिओमस के आकार, चर्वन अथवा रो में किसी प्रकार के बदलाव का आपात होने पर भी इलाज करना चाहिए। हेमोग्लोबिनस योद्धा वीरों की अंखों के करीब होती है, तो उसका इलाज जरूर करना चाहिए। वर्णों के बीच थोड़ा छोड़े होने के साथ ही गायब भी हो जाते हैं। बहुत ही दूर्लभ मामलों में बर्थमार्क्स का संबंध किसी भी मारी से होता है। लेकिन, कुछ मामलों में देखा गया है कि लिवर, फैंडेंड, ऐट अथवा अंतराशय की भौमारियों के फलस्वरूप भी बर्थमार्क्स हो सकते हैं। यदि ऐसी कोई समस्या नजर आए, तो आपांके डॉक्टर से सफेद करना चाहिए।

## तकनीकी दक्षता कौशल ही नहीं बल्कि एक जरूरत

### आज की दुनिया का हर

पहलू तेर्जी से इंटरनेट

से जुड़ता जा रहा है।

सोशल नेटवर्किंग

वेबसाइट्स की

लोकप्रियता भी इनमें

शामिल हो चुकी

है। ऐसे में कंपनियों

का आधुनिक

तकनीकों तथा

सञ्जानों से भली

प्रकार अवगत

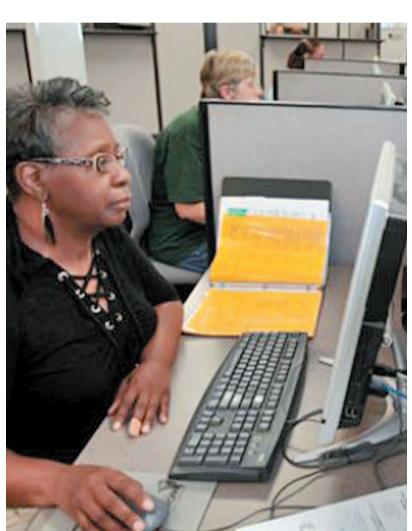
कर्मचारियों की

तलाश करना

स्वाभाविक हो

गया है।

## ...तो कितने 'टैक स्मार्ट' हैं आप



आमतौर पर हमेशा हमारा जोर ऐसे खाने पर रहता है, जिससे हम अपने दिमाग को और भी तेज बना सकते। ऐसे में हम ड्राइ फ्रूट्स खाने पर ज्यादा जोर देते हैं। इसके अलावा दूध का भी लोग खुब इस्तेमाल करते हैं। मगर शायद आपको नहीं मालूम कि दिमाग के लिए सबसे ज्यादा फायदांद कौन सी चीज होती है? तो आइए आज हम आपको बताते हैं तुम्हारे फ्रूट के बारे में, जिससे आप दिमाग को और भी तेज बना सकते हैं।



यदि जोन की दिखावट और यह शरीर के लिए क्या करता है, इन दोनों में कोई संबंध है तो अखोरेट जिसे ब्रेन फ्रूट कहा जाता है, वह इस मामले में सबसे पहले आता है। विशेषज्ञों के अनुसार मानवीय विद्यमान को उच्च व्यावर्तीय फैट्स जैसे ऑमेगा थ्री फैटी एसिड्स की जरूरत होती है। अच्छी नींद व्यक्तिनां अच्छे साथ-साथ खाने के लिए अत्यधिक लोगों के बारे में व्यापक ज्ञान कर सकते हैं। अखोरेट में नाड़ी-तंत्र की रक्षा करने के लिए कई विशेषज्ञ दिमाग को बढ़ाव देने के लिए जो विशेषज्ञ शामिल होते हैं जैसे विटामिन ई, फैलोटेन, मैलाटोनिन, ऑमेगा-3 फैटी एसिड्स तथा ऐटी ऑम्फीडेंट्स। यह सब उम्र बढ़ने के साथ-साथ कोरोनावायरस को संबोधित करते हैं। इन्हें यांत्र भर खाना किया जाए और फिर इनका सेवन किया जाता है।

## इस बारिश सेहत का कुछ ऐसे रखें ख्याल



बर्थमार्क्स यानी जन्मजात निशान त्वचा पर मौजूद बद्रंग निशान होते हैं। कई नवजात शिशुओं में लाल अंथ्रा कुछ अन्य प्रकार के निशान होते हैं। आमतौर पर ये निशान जन्म के कुछ साताहों के भीतर ही नजर आ जाते हैं। ये निशान त्वचा के करीब मौजूद रहते बाहिनियों द्वारा बनते हैं। इन निशानों के बनने की बड़ी वजह त्वचा में पिंगटेशन के कारण रक्तवाहिनियों का अधिक निर्माण होता है।

### कारण

आमतौर पर इन निशानों का मुख्य कारण किसी को नहीं पता। और साथ ही इन निशानों को होने से रोकने के लिए ही कुछ किया जा सकता है। बर्थमार्क्स के कारों के बारे में भले ही अधिक जनकारी न हो, लेकिन इन्हाँ तो निशान त्वचा के करीब मौजूद रहते बाहिनियों द्वारा बनते हैं। इन निशानों के बनने की बड़ी वजह त्वचा में पिंगटेशन के कारण रक्तवाहिनियों का अधिक निर्माण होता है।

### पोर्ट वाइन स्टेन

इन निशानों की मुख्य वजह रक्तवाहिनियों की चौड़ाई निर्धारित करने वाली प्रक्रिया में असुरक्षित का होता है। परिणामस्वरूप, इस क्षेत्र में निरंतर प्रवाहित होने वाली रक्त लाल अंथ्रा बैंगनी हो जाता है। पोर्ट वाइन स्टेन इसके अलावा स्ट्रा-वेनर-सिंड्रोम और क्लिपल ट्रेनग्रूने सिंड्रोम के कारण भी हो सकता है।

### निदान

रेड बर्थमार्क्स के निदान की प्रक्रिया इस बात पर निर्भर करती है कि आखिर ये निशान नजर कैसे आते हैं। डॉक्टर इनका इलाज करने से पहले इनकी अच्छी तरह जाच करते हैं। बर्थमार्क्स की गहरी जाच करने के लिए डॉक्टर बायोप्सी, सीटी स्कैन और एमआरआई भी करने की सलाह दे सकता है।

### इलाज

अधिकतर बर्थमार्क्स किसी प्रकार की परेशानी खड़ी नहीं करते और उन्हें किसी इलाज की जरूरत नहीं होती। हालांकि, कुछ रेड बर्थमार्क्स से परेशानी हो सकती है। कुछ निशान तो केंसर का रूप भी ले सकते हैं







## न्यूज ब्रीफ

वरिष्ठ नौकरशाह एपी दास जोशी खाद्य प्रसंकरण उद्योग के सचिव नियुक्त

नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने वरिष्ठ नौकरशाह एपी दास जोशी को खाद्य प्रसंकरण उद्योग का सचिव नियुक्त किया है। कार्मिक मंत्रालय के जारी आदेश में कहा गया है कि मिनिटल की नियुक्ति संवित नौकरशाह प्रसंकरण उद्योग मंत्रालय में सचिव के रूप में एपी दास जोशी की नियुक्ति को मजबूरी दे दी है।

कार्ड के 1994 वेत्र के

भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) के वरिष्ठ अधिकारी जोशी वर्कमान में कार्मिक एवं प्रशिक्षण विभाग (डीओपीटी) में अतिरिक्त सचिव हैं। खाद्य प्रसंकरण उद्योग को सुवृत्त गुप्त के सेवानिवृत्त होने के बाद से खाद्य प्रसंकरण उद्योग का अतिरिक्त प्रधान सभाल रखे हैं।

**मॉयल ने जून में एकार्ड 1.68 लाख टन नैगनीज अयस्क का किया उत्पादन**



नई दिल्ली। सार्वजनिक क्षेत्र की कंपनी मॉयल लिमिटेड ने जून महीने में 1.68 लाख टन नैगनीज अयस्क का उत्पादन किया है। जो पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 2 फीसदी अधिक है। कंपनी ने अपनी खाद्य उत्पादन के बाद से रिकॉर्ड तिमाही उत्पादन दर्ज किया है। इसका मतलब यह कि वितरण वर्ष 2026-27 की पहली तिमाही (अप्रैल-जून) की अवधि के दौरान मॉयल लिमिटेड का 5.02 लाख टन का अबतक का सर्वश्रेष्ठ तिमाही उत्पादन रहा, जो पिछले वर्ष की तुलना में 6.8 फीसदी अधिक है। इसका मतलब यह कि अपनी अवधि की तुलना में 16.2 फीसदी अधिक है। मॉयल लिमिटेड के अध्यक्ष सह-प्रब्रह्म निदेशक अतिन खुराना सक्सेसनों के परिणामों पर संतोष व्यक्त करते हुए कहा कि वितरण वर्ष 2025-26 की अप्रैल-जून तिमाही में कंपनी का शानदार प्रदर्शन किया गया है। नैगनीज अयस्क का खनन करने वाली सार्वजनिक क्षेत्र की मॉयल लिमिटेड भारत सरकार के इस्यात मंत्रालय के अधिकारी एक मिनीरेल कंपनी है।

**मुकेश बना रहे नई कंपनी नाम रखा न्यू रिलायंस कंज्यूनट्रो प्रोडक्ट्स लिमिटेड**



नई दिल्ली। रिलायंस के चेयरमेन मुकेश अंबानी रिलायंस इंटररिंज लिमिटेड (आईआईएल) ने अपने सभी तेजी से बिकेने वाले उपभोक्ता सामान (एफएमसीजी) ब्रांडों को अलग करने का बड़ा फैसला है। ये ब्रांड अभी रिलायंस की रिटेल कंपनियों और आरआरएल और टेलीमोबाइल के अंदर थे। अब इन्हे एक अलग कंपनी में रखा जाएगा, जिसका नाम न्यू रिलायंस कंज्यूनट्रो प्रोडक्ट्स लिमिटेड होगा। यह नई कंपनी जियो लेटेक्सींस की तरह सीधे आरआरएल की सहायक कंपनी होगी। यह जियो लेटेक्सींस की तरह सीधे आरआरएल की सहायक कंपनी होगी।

सहायक कंपनी खाद्य और प्रूरा ध्यान मिल सके। रिलायंस का कहना है कि एफएलसीजी का विजनेस पूरी तरह अलग है। इसमें ब्रांड बनाना, उत्पादन और रिसर्च करना है। अब वहाँ बांटा और उनकी मार्केटिंग करना है। इसके अलावा योग्यता की जरूरत होती है, जो सामान रिटेल बिजनेस से अलग है। नेशनल कंपनी नॉन-ट्रिप्युनल के एक आदेश में भी कहा गया है कि यह कदम एक अलग तरह के निवेशों को अकर्तव्य करेगा। मुकेश अंबानी फैले ही अपनी रिटेल और टेलीमोबाइल कंपनियों के लिए आईपीओ लाने का तोक दे चुके हैं। कंपनी के लोगों का मानना है कि यह रीस्ट्रक्चरिंग रिटेल बिजनेस को शेयर बाजार में लाने की तैयारी है। एफएलसीजी विजनेस को अलग करने का फैसला है। फिलालू का वैल्यूएस रिटेल वैरेस लिमिटेड (आरआरएल) का वैल्यूएस रिटेल 8.5 लाख करोड़ रुपए से भी ज्यादा है, जो इसके आईपीओ को हाल के सबसे बड़े आईपीओ में से एक बना सकता है।

## फॉकसकॉन तकनीकी ग्रुप ने भारत में काम कर रहे चीनी इंजीनियरों को स्वदेश लौटने को कहा

मुंबई, 03 जुलाई (एजेंसियां)।

भारत में कारोबार फैलाने की अमेरिकी टेक कंपनी एप्पल की योजना को कारब्र झटका लगा है। इसका प्रभावित करने वाले चीन के इंजीनियरों को स्वदेश लौट जाने के लिए कहा है।

फॉकसकॉन के कदम से 'आईफोन 17' तैयार होने की योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्मचारी ने योजना खटाई में पड़ सकती है।

एप्पल के कर्म



## ন্যূজ ব্রিফ

শিশুকান্ত বনে বীসীসীআই'র মৈচ এফেরী  
এসী'এ নে দী বধাঈ

প্রয়াণৰাজ। শহুর কে বৰিষ ক্লিকেট ওৱ রেলে এব উত্ত

প্ৰদেশ কে রঞ্জী ট্ৰোফী মে প্ৰতিনিধিত্ব কৰ চুকে

বীসীসীআই'কে আৰ সে 15 জুন কো  
অধ্যবাবাদ (ভুজুৱা) মে

শিশুকান্ত শুকলা নে টৌপ  
কিয়া হ'ল। যো জানকাৰী  
ইলাহাবাদ ক্লিকেট

এসোসিয়েশন কৰ

আৰপী ভন্টনগৱ নে দেৱে হুঁ বৰায়া কি ইস পৰীক্ষা মে  
45 খৰ্ব সে কৰ আয় গৱে পৰ্ব প্ৰথম বীপী ক্লিকেটোৱো কো  
ভাগ লেনে কো অনুমতি দী গৈছ থি। শিশুকান্ত সে পহলে  
প্ৰয়াণৰাজ (তে ইলাহাবাদ) সে রেলিত প্ৰক্ৰিয়া ভী  
বীসীসীআই'কে মেচ রেকৰ্ড বৰাবৰ হুকে হ'ল। উহোনে বৰায়া  
কি ইলাহাবাদ ক্লিকেট এসোসিয়েশন কো এক বৈতক  
নিদেশক তাহিৰ হস্ত কো অধ্যক্ষতা মে হুই। জিসমে  
আৰপী ভন্টনগৱ, ডো. সুশি বৈতৰী, এসজী. কাটিল্য,  
য়াসৰ হুসন, ডো. জুলী আজা, অনুপু শ্ৰীবৰতী,  
সলিম অহমদ, লেলী আলা, অনুপু শ্ৰীবৰতী,  
সোমেশ্বৰ পাংড়ী, শিশিৰ মেৰাজা, উত্তল দাস, খুশীদ  
অহমদ, অকিত পাংড়ী, বিকেত সিংহ, অঞ্জয় কুশোবাহা,  
পীতেশ সোনকৰ আৰ নে শিশুকান্ত শুকলা কো উন্নী  
নী পাৰী কে লিএ শুকমাননা এব বৰাবৰী দী।

গ্ৰেড চেস টুৰ 2025, জাগোৰ: পহলে দিন কে  
বাদ গুৰোৱা, কাৰ্লসন, সো ঔৰ ডুৱা  
সংযুক্ত বৰুৱা হ'ল



জাগোৰ। বিশ্ব চৈম্পিয়ন ডী. গুৰুকেশ নে গ্ৰেড চেস টুৰ  
ৱেপিড 2025 কে জাগোৰ বৰণ কো শানদাৰ  
শুৰুআত কৰে হুঁ এবলে দিন কেনে খেল কে বাদ

সংযুক্ত রূপ সে শৰ্ষী আৰু শান্ত পৰামৰ্শ

অৱসৰ অবসৰ মানা জা রহা হ'ল।

জাগোৰ কে বাদ গুৰোৱা কে সাথ মেনস কাৰ্লসন,

বেসালী সো আৰ যান-ডুৱা ভী চার-চার অংকো কে

সাথ সংযুক্ত বৰুৱা পৰ। ভাৰত কে গ্ৰেড চেস টুৰ

গুৰুকেশ কো শুৰুআত হালোক আচ্ছা নহী ওৱ

উহোনে পাঠে রাঠড় কে ডুকা কে খিলাফ

হৰ কা সামনা কৰনা পড়া। লোকেন ইকো বাদ

উহোনে জবদস্ত পাপৰি কৰতে হুঁ অলীৱেজা

ফিৰোজা ঔৱ আৰ. প্ৰজননদ কো লগানা দী

মুকাবলো মে পাপৰি কৰত কৰ মহত্বপূৰ্ণ

বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জুনে বৰ্তাৰ কে এক বৈতক

লিএ। বিশ্ব রেংকিং মে শৰ্ষী পৰামৰ্শ কৰতে হুঁ

জুনে বৰ্তাৰ কে নে জু

# भड़ल्या नवमी पर बिना मुहूर्त देखे किए जाते हैं शुभ काम

**स**नातन धर्म में भड़ल्या नवमी का विशेष महत्व है। इसे अबूझा मुहूर्त भी कहा जाता है। आसान शब्दों में कहें तो भड़ल्या नवमी पर बिना किसी ज्योतिषीय सलाह के सभी प्रकार के शुभ कार्य कर सकते हैं। श्री लक्ष्मीनारायण एस्ट्रो सॉल्यूशन अजमेर की निदेशिक ज्योतिषाचार्यां एवं टौरो कार्ड रिडर नीतिका शर्मा ने बताया कि आषाढ़ माह में शुक्ल पक्ष की नवमी तिथि 3 जुलाई को दोपहर में 2:07 मिनट से शुरू होगी और अगले दिन 4 जुलाई को शाम 4:33 मिनट पर समाप्त होगी। उदया तिथि के अनुसार 4 जुलाई को भड़ल्या नवमी मनाई जाएगी। यह दिन अक्षय तृतीया की तरह शुभ कार्यों के लिए श्रेष्ठ माना जाता है। भड़ल्या नवमी स्वयंसिद्ध तिथि है। इस तिथि पर सभी प्रकार के शुभ कार्य कर सकते हैं। साथ ही शुभ कार्यों की शुभआत कर सकते हैं। इसके लिए किसी ज्योतिष से सलाह लेने की आवश्यकता नहीं होती है।

भड़ल्या नवमी विवाह मुहूर्त है। हालांकि इस समय गुरु अस्त चल रहे हैं, इसलिए मांगलिक कार्यों पर रोक लगी हुई है, फिर भी भड़ल्या नवमी की अबूझा मुहूर्त माने जाने से इस दिन काफी संख्या में विवाह होगे।

इसके दो दिन बाद छह जुलाई को देवशयनी एकादशी के साथ चार महीने के लिए सभी मांगलिक कार्य थम जाएंगे, जो एक नववर्ष को देवों के जागने के साथ शुरू होंगे।

अद्ये कस्यापि मूढत्वे शुभकर्त्त न दोषकृत् द्वयो  
मूढत्वे में प्रोक्तं दोषद गुरुशुक्रयोः॥

ज्योतिष विद्वानों और शाश्वत के अनुसार अबूझा मुहूर्त में किसी प्रकार का पंचांग या मुहूर्त देखने की आवश्यकता नहीं होती है और इसमें गुरु या शुक्र तारा अस्त भी नहीं देखा जाता है।

4 जुलाई को आषाढ़ शुक्ल नवमी है। इसे भड़ल्या नवमी कहते हैं। इस दिन आषाढ़ गुप्त नववर्ष भी खत्म हो रही है। इसके बाद 6 जुलाई को देवशयनी एकादशी है, इस तिथि से चार महीनों के लिए श्रीहरि विश्राम करते हैं, इसलिए शुभ कार्यों के लिए मुहूर्त नहीं रहते हैं। देवशयनी एकादशी से पहले आने वाली भड़ल्या नवमी को अबूझा मुहूर्त माना जाता है यानी इस दिन विवाह, मुंडन, गृह प्रवेश या नए काम की शुभआत का जैसे शुभ काम बिना मुहूर्त देखे किया जा सकते हैं। अभी आषाढ़ मास की गुप्त नववर्ष चल रही है, इस नववर्ष की अंतिम भड़ल्या नवमी रहती रहती है।

भड़ल्या नवमी विवाह मुहूर्त है। हालांकि इस समय गुरु अस्त चल रहे हैं, इसलिए मांगलिक कार्यों पर रोक लगी हुई है, फिर भी भड़ल्या नवमी की अबूझा मुहूर्त माने जाने से इस दिन काफी संख्या में विवाह होगे।

## क्या आपका कपूर असली है? पहचानें भीमसेनी कपूर और करें शुद्धता का अनुभव

**भी** मसेनी कपूर, जिसे बासर भी कहते हैं औषधीय गुणों से संपन्न माना जाता है। इसकी तासीर गम्भीर होती है और आकृति नुकीली होती है। ये बात, पितृ, और कफ जैसे दोषों को संतुलित करने में मदद करता है। धार्मिक दृष्टि से भी कपूर अहम है। इसका इत्सेमाल पूजा-



गया है, जिसका उपयोग आखें में शीतलता लाने या आंखों को आकर्ति करने के लिए किया जाता है। इसमें एंटी-बैकरीयल और एंटी-फैंगल युग्म होते हैं, जो त्वचा में होने वाली जलन, खुजली और फटे पैरों के उपचार में मदद करते हैं।

चरक संहिता में बताया गया है कि भीमसेनी कपूर पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करता है, साथ ही यह भूख बढ़ाता है और पाचन से जुड़ी समस्या में भी उपयोगी है। यह कपूर सास लेने में होने वाली तकलीफों को कम करने में मदद करता है और फेफड़ों के संक्रमण को ठीक करने में भी सहायता करता है।

भीमसेनी कपूर को डिफ्यूजर या कपूरदानी में जलाकर कमरे में सुधाध फैलाएं। इसी के साथ ही नरियल तेल में कपूर मिलाकर सिर की मालिश भी कर सकते हैं। कपूर की सुगंध कीड़े-मकोड़ों (मच्छर, कॉक्टील) को भगाने और हवा को शुद्ध करने की कृपा देखें, जिससे प्रभु की कृपा मिले। साथ ही आपको भी अपने जीवन में भी सकारात्मक बदलाव न सिर्फ दिखें, बल्कि

## चातुर्मास 6 से शुरू



**आ**ठार एकादशी के दिन से 4 महीने

में योग निद्रा के लिए चले जाते हैं। इस

समय को चातुर्मास की नाम से भी जाना

जाता है, जिसकी शुभआत इस साल 6

जुलाई 2025 से हो रही है।

यह समय पूजा-पाठ, जप-तप के द्वारा सिद्धियों प्राप्त करने, शरीर और मन को स्वस्थ करने का होता है। इस समय पर आपको ऐसे क्या कार्य करने चाहिए जिससे प्रभु की कृपा मिले। साथ ही आपको भी अपने जीवन में भी सकारात्मक बदलाव न सिर्फ दिखें, बल्कि

महसूस भी हो।

इन चीजों का करें त्याग

चातुर्मास के दौरान बिस्तर को त्याग देना चाहिए। इन चार महीनों में जीवन पर

चटाई या चादर बिछाकर सोएं। सूर्योदय से पहले ब्रह्म मुहूर्त में उठने की कोशिश कर। स्नान आदि करने के बाद में ध्यान और पूजन करें।

चातुर्मास में यदि संभव हो, तो सिर्फ एक ही बार भोजन करें। तेल घी से बनी हुई ज्यादा मसालेदार चीजें खाना बंद करें। इसके साथ ही दध, दही, बैंगन, हरी पत्तेदार सब्जियां, मसालेदार खाना, मांस, मटिरा को त्याग दें।

ध्यान के लिए रोज निकालें समय

रोजाना कुछ समय ध्यान के लिए निकलें। इसके अलावा आप जिस भी देवी देवता को पूजते हैं, उनके नाम जाप करने की कोशिश करें। यदि आप किसी मंत्र को सिद्ध करना चाहते हैं, तो उसे मंत्र के जाप को भी कर सकते हैं। यदि आप किसी मंत्र को सिद्ध करना चाहते हैं, तो उसे मंत्र के जाप को भी कर सकते हैं।

यदि आप किसी प्रकार की सिद्धि प्राप्त करने चाहते हैं, तो आपको किसी गुरु के अश्रु में जाना चाहिए। उत्कर्ष कारण भी होता है। इन दिनों कई दैनिक जीवन में आता है, जो कि सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। दही इसलिए नहीं खानी चाहिए। क्योंकि इन दिनों बातावरण में नमी और कीटाणुओं की वृद्धि होती है, जिससे हानिकारक बैक्टीरिया पनपते हैं। इसके अलावा, दही की तासार ठंडी होती है, जिससे सर्दी-जुकाम होने का डर भी रहता है।

आपवैद का मत है कि बारिश के कारण लोगों की पाचन शक्ति कमज़ोर होती है, वहाँ, लहूमूल और प्याज की तासीर गरम होती है, जिससे खाने से पेट फूलना, गैस और अपच बहने की संभावना रहती है।

## सावन में करें इन चीजों से परहेज जाने इसके पीछे की वजह

**भो** लेनाथ का प्रिय मास श्रावण माना जाता है। इस वर्ष 11 जुलाई से शुरू हो रहा है। बड़े बुर्जु अक्षसर कहते हैं कि इस मास में कुछ चीजें वर्जित हैं। उसका धार्मिक ही नहीं वैज्ञानिक कारण भी होता है। इन दिनों कई दैनिक जीवन में बदलाव करते हैं। इसमें लोग रहन-सहन से लेकर अपने खाने-पीने के तरीकों में भी बदलाव करते हैं।

भारत के गांवों में, विशेषकर हिंदू पट्टी में, एक लोकोक्ति बहुत मशहूर है जो बड़े सहज भाव से बताती है कि किस मौसम में क्या खाएं और किस चीज से परहेज करें। इसी लोक कहावत में 'सावन साधन न भावो दही' का जिक्र है।

सावन में दूध से बने उत्पादों का सेवन करने से इसले बचना चाहिए क्योंकि इन दिनों जीवन के लिए रोज निकालें। इसके अधिकांश कीड़े उत्पादन में बढ़ते हैं और यास या हीरी चीजों को संक्रमित कर देते हैं। घास गाय या भैंस उत्पादन में भी उत्पादन में बढ़ते हैं, जिसका दूध हमारे घरों में आता है, जो कि सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। दही इसलिए नहीं खानी चाहिए। क्योंकि इन दिनों बातावरण में नमी और कीटाणुओं की वृद्धि होती है, जिससे हानिकारक बैक्टीरिया पनपते हैं। इसके अलावा, दही की तासार ठंडी होती है, जिससे बातावरण का डर भी रहता है।

सुश्रूत संहिता में सावन में ही परहेज की वजह की विवरण दीक्षिण वर्ष में जीवन की साधनों से इसलिए वर्जित माना जाता है क्योंकि इसकी प्रकृति और पाचन पर पड़ने वाली सब्जी में उग्र अस्त्रियों की विवरण दीक्षिण वर्ष में जीवन की साधनों से इसलिए वर्जित होती है। यह धन विवाह और भौतिक सुख की विवरण दीक्षिण वर्ष में जीवन की साधनों से इसलिए वर्जित होती है। यह धन विवाह और भौतिक सुख की विवरण दीक्षिण वर्ष में जीवन की साधनों से इसलिए वर्जित होती है।

सुश्रूत संहिता में सावन में ही परहेज की वजह की विवरण दीक्षिण वर्ष में जीवन की साधनों से इसलिए वर्जित माना जाता है क्योंकि इसकी प्रकृति और पाचन पर पड़ने वाली सब्जी में उग्र अस्त्रियों की विवरण दीक्षिण वर्ष में जीवन की साधनों से इसलिए वर्जित होती है। यह धन विवाह

# राम बनाम रावण की अमर कहानी रामायण का हिस्सा बनने पर गर्व है : सनी देओल



**बॉ** लीबुड अभिनेता सनी देओल ने डायरेक्टर निरेश तिवारी की आने वाली बड़ी फिल्म रामायण में अपने किरदार भगवान हनुमान को लेकर अपने विचार और अनुभव साझा किए हैं। सनी ने फिल्म को लेकर सोशल मीडिया पर अपनी खुशी जाहिर की। उन्होंने कहा कि यह उनके लिए सम्पादन के जरिए मुख्य पात्रों को दिखाया जाता है : भगवान श्रीराम के रूप में रणबीर कपूर, माता सीता के किरदार में सई पल्लवी

को प्रभावित किया है।

एक्टर ने इंस्टाग्राम पर फिल्म का पहला प्रोमो वीडियो शेयर करते हुए लिखा, मुझे गर्व है कि मैं इस कहानी का हिस्सा हूं, जिसने कई वीडियों को बनाया है। स्वागत है नामत मरहोत्रा के 'रामायण' की दुनिया में, जो राम बनाम रावण की अमर कहानी है, मैं आधारी हूं, कि मुझे इस रास्ते पर चलने और आप सबके साथ इसे साझा करने का मौका मिला।

उन्होंने लिखा, आइए इस खास पल को मिलकर मनाएं और साथ में 'वर्ल्ड ऑफ रामायण' की दुनिया में कदम रखें। यह हमारी इतिहास है। बत दें कि गुरुवार को मेरिक्स ने 'रामायण' का प्रोमो वीडियो शेयर किया, जिसमें रावण के अवतार में 'केजीएफ' फेम सुपरस्टार यश की झलक देखने को मिली।

वीडियो की शुरुआत भगवान ब्रह्मा, विष्णु और शिव के शक्तिशाली चित्रण से होती है, जो पूरे ब्रह्मांड को चलाते हैं। फिर एनिमेशन के जरिए मुख्य पात्रों को दिखाया जाता है : भगवान श्रीराम के रूप में रणबीर कपूर, माता सीता के किरदार में सई पल्लवी

और रावण की भूमिका में यश।

इस प्रोमो वीडियो को शेयर करते हुए मेरिक्स ने लिखा, दस साल की मेहनत और लगन के बाद, हमने दुनिया के साथ सबसे महान महाकाव्य 'रामायण' को लाने का सपना पूरा किया है। इस फिल्म को बनाने में दुनिया के बहतरीन लोगों ने मिलकर काम किया है, ताकि रामायण को आदर और सम्मान के साथ दिखाया जा सके। आपका स्वागत है आइए मिलकर राम बनाम रावण की अमर कहानी का जश्न मनाएं।

फिल्म में लक्ष्मण का रोल रघु दुबे निभा रहे हैं और सभी देओल भगवान हनुमान के किरदार में नजर आएंगे। वर्धी, रुकुल प्रीत सिंह 'शृंगराम' के रोल में हैं। काजल अग्रवाल 'मंदोदरी' और लागा दत्ता 'कैकड़ी' की भूमिका निभाएंगी। अरुण गोविंद इसमें राजा दशरथ बने हैं। फिल्म सिर्फ एक भाग में नहीं, बल्कि दो हिस्सों में रिलीज़ होने का इंतजार कर रहे हैं।

होगी। पहला भाग दिवाली 2026 में आएगा और दूसरा भाग 2027 की दिवाली पर रिलीज होगा। 'रामायण' को निमित मरहोत्रा के प्राइम फोकस स्टूडियोज और आठ बार ऑस्कर जीत चुके वीएफएस स्टूडियो डीएर्ड्जी प्रोड्यूसर कर रहे हैं।

फिल्म में रावण का किरदार निभाने के साथ-साथ यश सह-निर्माता भी हैं। फिल्म करीब 835 करोड़ रुपए के बजट से तैयार हुई है, जिससे यह अब तक की सबसे महारी भारतीय फिल्म मानी जा रही है। इस फिल्म को लेकर दर्शकों में जबरदस्त उत्साह है और सभी बेसब्री से इसके रिलीज होने का इंतजार कर रहे हैं।

## एक्शन सीन की शूटिंग के दौरान घायल हुई अदा शर्मा, नाक पर लगी चोट

**फि** लम अभिनेत्री अदा शर्मा अपनी आने वाली फिल्म की शूटिंग के दौरान घायल हो गई। एक्शन अंथिलर फिल्म की शूटिंग के दौरान उनकी नाक पर गंभीर चोट लगी है। 'द केल स्टोरी' फेम अदा ने बताया कि यह चोट एक एक्शन सीन की शूटिंग के दौरान लगी। फिल्म से जुड़े एक सूत ने बताया कि अदा इस फिल्म में जोरदार एक्शन सीक्स करती नजर आएंगी। यह हादसा एक स्टंट रिहर्सल के दौरान हुआ। 'कमांडो 2' और 'कमांडो 3' में अपने शानदार एक्शन के बाद, अदा इस नई फिल्म में एक्शन का स्तर और ऊंचा करने वाली है। चोट के बावजूद, अदा ने अपने जब्जे को बनाए रखा और कहा, दर्द अस्थाची है, लेकिन सिनेमा हमेशा चलता रहेगा। अब मैं एक एक्शन होर्सेडेन जैसी दिखती हूं। जिस रात मुझे चोट लगी, आपसे दिन में एक रोमांटिक म्यूजिक वीडियो की शूटिंग कर रही थी। शूटिंग के बीच मैं सूजन कर करने के लिए आइस पैक का इस्तेमाल कर रही थी और मेकअप की मदद से चोट को छिपाया गया।

अदा की अपकर्मिंग एक्शन-थ्रिलर के बारे में अपनी ज्यादा जानकारी सामने नहीं आई है। इसके अलावा, अभिनेत्री तीन भासाओं में बड़ी फिल्म में 'देवी' की भूमिका निभाती नजर आएंगी, जिसकी तैयारी उन्होंने पूरी कर ली है। फिल्म का निर्देशन बीएम गिरिराज कर रहे हैं। अदा के पास 'रीता सान्याल सीजन 2' और एक अनटाइल्ट हॉरर फिल्म भी है, जिसमें वह लीड रोल में नजर आएंगी।

अदा ने अपनी भूमिकाओं के प्रति अपनी प्रतिबद्धता के बारे में बताया, मुझे इतने शानदार किरदार निभाने और प्रतिभाशाली फिल्म मेरिक्स के साथ काम करने का मौका मिला, मैं बहुत लक्षी हूं। चाहे वह 'द केल स्टोरी' जैसी कहानियां हों या 'रीता सान्याल' जैसे किरदार, मैं इन्हें और भी वास्तविक और प्रामाणिक बनाने की कोशिश करती हूं।



## अक्षय खन्ना के साथ स्क्रीन शेयर करना सपना सच होने जैसा : अनुष्का लुहार

**अ** मिनीत्री अनुष्का लुहार अपनी आने वाली फिल्म अक्षरधाम - ऑपरेशन वज्र शक्ति की रिलीज की तैयारी कर रही हैं। उन्होंने समाचार एंसेंसी से बाल करते हुए, इस फिल्म में काम करने का अनुभव साझा किया। अनुष्का ने बताया कि अक्षय खन्ना के साथ काम करना काफी शानदार रहा। वह सीनियर और टैलेंटेड अभिनेता हैं। उनके साथ काम करने का काफी कुछ सीखने को मिला। उन्होंने कहा, अक्षरधाम-ऑपरेशन वज्र शक्ति की पूरी टीम के साथ काम करना मेरे लिए एक काफी अच्छा और संतोषजनक अनुभव रहा।

हूं और उनकी फैन रही हूं। उनकी फिल्म 36 चाँड़ा टाउन में उनका अभिनय मुझे बहुत पसंद आया था। अब जब मुझे उनके साथ स्क्रीन शेयर करने का मौका मिला है, तो यह सपने जैसा लग रहा है और मेरे लिए वाकई में बहुत खास है।

उन्होंने कहा, अक्षय सर सेट पर एक अलग ही शानि और एकाग्रता लेकर आते हैं। उनका तरीका बहुत प्रेरणादायक है। उन्हें काम करते हुए देखना, उनके समर्पण को महसूस करना अपै-आप में एक सीखने का अनुभव रहा है। उन्होंने अपने किरदार को सच्चाई और गहराई से निभाया है। इस फिल्म में पूरी टीम ने दिल से मेहनत की है, और ऐसे समर्पित और टैलेंटेड लोगों के साथ काम करना मेरे लिए गर्व की बात है।

अभिनेत्री ने निर्देशक के बान घोष के साथ काम करने के अपने अनुभव के बारे में भी बात की। उन्होंने कहा, केन घोष का शांत स्वभाव, अट्रूट समर्थन और उनकी दयालुता ने पूरी फिल्म बनाने की प्रक्रिया को बहुत आसान और मजेदार बना दिया। मैं पहले भी जी 1 की एक वेब सीरीज में उनके साथ काम कर चुकी हूं। इस सीरीज के दौरान उन्होंने मुझे सेजल के किरदार के लिए बहुत आधारी हूं। उन्होंने कहा, केन सर का धैर्य और उनका मिलनसार स्वभाव सेट पर सकारात्मक माहौल बनाता है। मैं उनके काम और हर प्रोजेक्ट में उनकी ईमानदारी की बहुत कदम करती हूं। उन्होंने इस फिल्म में पूरी जान लगा दी है, और मुझे सच में उम्मीद है कि दर्शकों को भी वही भावनात्मक जुड़ाव महसूस होगा जो हमें फिल्म बनाने वाले हुआ। मैं भविष्य में उनके साथ फिर से काम करना चाहूँगी।



## बॉलीवुड के राजकुमार : हिंदी सिनेमा का सितारा डायलॉग और अदाकारी ने कर दिया अमर

**फि** लम 'पाकीजा' का 'आपके पांव देखे, बहुत हसीन हैं, इन्हें जीवन पर मत उतारिएगा, मैले हो जाएंगे' जैसी दिली गोला देखने के बाद एक स्टार के रूप में काम शुरू किया। हालांकि, उनकी कदकाती और बातचीत के प्रभावशाली अंदाज ने उन्हें फिल्मों की ओर आकर्षित किया। एक सिपाही की सलाह और फिल्म निर्माता बल्देव दुबे के प्रस्ताव के बाद उन्होंने नौकरी छोड़कर फिल्म इंडिया में कदम रखा। उन्होंने 1952 में फिल्म 'रीपील' से अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत की, लेकिन एक राज कुमार ने अपनी दमदार आवाज, प्रभावशाली शब्दियत और अभिनय से दर्शकों के दिलों पर राज किया। राज कुमार फिल्मों के एक नया अंदाज देने का काम किया। उनका 'जानी' कहना आज भी भूलिया नहीं गया है। उनकी गहरी आवाज और बेबाक संवाद अदायगी ने दर्शकों के दिलों पर अपनी पार्श्वांकी लगाई।

यही बजह थी कि उनकी बड़े पर्दे पर दमदार मौजूदी ने उन्हें बॉलीवुड का बेताज बादशाह बनाया। आत्मविश्वास से भरे उनके अंदाज और बर्दाच के जीवंत करने की कला ने उन्हें सिनेमाई इतिहास में अमर कर दिया। 8 अक्टूबर 1926 को बलूचिस्तान (अब पाकिस्तान) के लोरलाई में एक कस्मीर पंडित परिवार में राज कुमार का जन्म हआ था। उनका असली नाम कुलशेष पंडित था। उन्होंने अपनी पढ़ाई पूरी

करने के बाद 1940 के दशक में मुंबई के माहिम पुलिस स्टेनेज में सब-इंस्पेक्टर के रूप में काम शुरू किया। हालांकि, उनकी कदकाती और 'वक्त' (1965), और 'काजल' (1965) जैस



