

संपादकीय

परिसीमन का पेच

तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एम के स्टालिन की अगुआई में हुई संयुक्त कार्रवाई समिति (जेएसी) की बैठक से स्पष्ट हो गया है कि इसमें शामिल हुए दलों के लिए परिसीमन कितना सजीदा मुद्दा है। आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री एन चंद्रबाबू नायडू एनडीए का हिस्सा होने के बावजूद अपने दंग से इस मामले को उठा चुके थे, लेकिन पिछले कुछ समय से इस पर स्टालिन काफी मुखर नजर आ रहे थे। खैर, जेएसी में परिसीमन प्रक्रिया को और 25 वर्षों के लिए स्थगित करने का प्रस्ताव पारित किया गया। परिसीमन स्थगित करने के प्रस्ताव को एक सुझाव के रूप में लिया जाए तो बैठक के दौरान इन नेताओं का जोर इस पर दिखा कि वे विरोधी परिसीमन का नहीं बल्कि इस प्रक्रिया में निहित और संभावित अन्याय का कर रहे हैं। हालांकि, केंद्र की हट्ट सरकार की तरफ से यह बात साफ की जा चुकी है कि दक्षिणी राज्यों के साथ किसी प्रकार का अन्याय नहीं होने दिया जाएगा। इन दोनों पहलुओं को पॉजिटिव नजरिए से देखा जाए तो संवाद के जरिए कोई हल निकलने की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता। संवाद है कि ऐसे में संवाद के बजाय टकराव बढ़ता क्यों दिख रहा है। इसके पीछे पिछले कुछ समय से केंद्र और राज्यों के बीच बढ़ी दूरी की भी अहम भूमिका है। चाहे, विरोधी दलों के शासन वाले कुछ राज्यों में रायपालों की अति सक्रियता का सवाल हो या त्रिभाषा फॉर्म्यूलेशन पर हुई बयानबाजी का या फिर कर-राजस्व आवंटन में होने वाले कथित भेदभाव संबंधी आरोपों का- कुछ हलकों में ऐसी धारणा बनी है कि राज्यों की हसियत धीरे-धीरे घट रही है। समझना होगा कि इस बहस के मूल में दो बुनियादी सिद्धांत हैं। पहला लोकतंत्र और दूसरा संघात्मक ढांचा। लोकतंत्र संख्या के हिसाब से हिस्सेदारी की बात करता है तो संघात्मक ढांचा राज्यों की समान हसियत सुनिश्चित करने की गारंटी देता है। दोनों में से किसी को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। अगर यह बात सही है कि परिसीमन को अनंतकाल तक स्थगित किए रहना कोई हल नहीं हो सकता तो इसमें भी दो राय नहीं कि किसी राज्य को जनसंख्या वृद्धि पर काबू पाने की सजा नहीं मिलनी चाहिए। ऐसे में रास्ता एक ही है कि संकेत किसी के साथ अन्याय न होने देने के अपने संकल्प से आगे बढ़कर कुछ राज्यों में जोर पकड़ती अन्याय की आशंका को संबोधित करे और उसे दूर करने का प्रयास करे।

संपादक, टिकम लालवानी

संघ द्वारा स्थापित की गई शाखाओं की कार्यपद्धति पर आज विश्व के अन्य कई देशों में शोध कार्य किए जाने के बारे में सोचा जा रहा है कि किस प्रकार संघ द्वारा स्थापित इन शाखाओं से निकला हुआ स्वयंसेवक समाज परिवर्तन में अपनी महती भूमिका निभाने में सफल हो रहा है और पिछले लगातार 100 वर्षों से इस पावन कार्य में संलग्न है। हाल ही में, दिनांक 14 जनवरी 2025 से 26 फरवरी 2025 तक (44 दिन) प्रयागराज में लगातार चले एवं सफलतापूर्वक सम्पन्न हुए महाकुम्भ के मेले में पूरे विश्व से 66 करोड़ से अधिक हिंदू धर्मावलम्बियों ने पवित्र त्रिवेणी में आस्था की डुबकी लगाई। इतनी भारी संख्या में हिंदू समाज कभी भी किसी महान धार्मिक आयोजन में शामिल नहीं हुआ होगा।

(प्रहाद सबनानी)

संघ द्वारा आज न केवल भारतीय हिंदू समाज को एकता के रज्ज में पिरोए जाने का कार्य किया जा रहा है बल्कि पूरे विश्व में अन्य देशों में निवासरत भारतीय मूल के हिंदू समाज के नागरिकों को भी एक सूत्र में पिरोए जाने का प्रयास किया जा रहा है।

दिनांक 21 से 23 मार्च तक बंगलूरु में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की अखिल भारतीय प्रतिनिधि सभा की बैठक सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की स्थापना वर्ष 1925 में दरभंगा के पावन तट पर हुई थी, और इस प्रकार संघ अपनी स्थापना के 100वें वर्ष में प्रवेश कर चुका है एवं इस वर्ष दरभंगा के शुभ अवसर पर ही अपनी स्थापना के 100 वर्ष पूर्ण कर लेगा। संघ की स्थापना विशेष रूप से भारतीय हिंदू समाज में राष्ट्रीयता का भाव जागृत करने एवं हिंदू समाज के बीच समरसता स्थापित करने के लक्ष्य को लेकर हुई थी। इन 100 वर्षों के अपने कार्यकाल में संघ ने हिंदू समाज को एकजुट करने में सफलता तो हासिल कर ही ली है साथ ही विशेष रूप से समाज की सज्जन शक्ति में राष्ट्रीयता का भाव पैदा करने में सफलता अर्जित की है। सज्जन शक्ति समाज की वह शक्ति है कि जिनकी बात समाज की गम्भीरता से सुनी जाती है एवं उस पर अमल करने का प्रयास भी होता है। संघ ने अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने हेतु शाखाओं की स्थापना की थी। इन शाखाओं में देश की युवा पीढ़ी में राष्ट्रीयता का भाव जागरूक ऐसे स्वयंसेवक तैयार किए जाते हैं जो समाज के बीच जाकर देश के आम नागरिकों में यह भावना का संचार करते हैं एवं समाज के बीच समरसता का भाव पैदा करने का प्रयास करते हैं। संघ द्वारा स्थापित की गई शाखाओं की कार्यपद्धति पर आज विश्व के अन्य कई देशों में शोध कार्य किए जाने के बारे में सोचा जा रहा है कि किस प्रकार संघ द्वारा स्थापित इन शाखाओं से निकला हुआ स्वयंसेवक समाज परिवर्तन में अपनी महती भूमिका निभाने में सफल हो रहा है और पिछले लगातार 100 वर्षों से इस पावन कार्य में संलग्न है। हाल ही में, दिनांक 14 जनवरी 2025 से 26 फरवरी 2025 तक (44 दिन) प्रयागराज में लगातार चले एवं सफलतापूर्वक सम्पन्न हुए महाकुम्भ के मेले में पूरे विश्व से 66 करोड़ से अधिक हिंदू धर्मावलम्बियों ने पवित्र त्रिवेणी में आस्था की डुबकी लगाई। इतनी भारी संख्या में हिंदू समाज कभी भी किसी महान धार्मिक आयोजन में शामिल नहीं हुआ होगा और संभवतः पूरे विश्व में कभी भी इस तरह का आयोजन सम्पन्न नहीं हुआ होगा। इस महाकुम्भ में सम्मत् हिंदू समाज एकजुट दिखाई दिया, न किसी की जाति, न किसी का मत, न किसी के पंथ का पता चला। बस केवल सनातनी हिंदू है, यही भावना समस्त

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के बढ़ते कदम

श्रद्धालुओं में दिखाई दी। इसी का प्रयास राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ पिछले 100 वर्षों से करता आ रहा है। संघ द्वारा आज न केवल भारतीय हिंदू समाज को एकता के सूत्र में पिरोए जाने का कार्य किया जा रहा है बल्कि पूरे विश्व में अन्य देशों में निवासरत भारतीय मूल के हिंदू समाज के नागरिकों को भी एक सूत्र में पिरोए जाने का प्रयास किया जा रहा है। यह कार्य संघ के स्वयंसेवकों द्वारा संघ की शाखा में प्राप्त प्रशिक्षण के बाद सम्पन्न किया जाता है। संघ द्वारा संचालित

शामिल किया जाता है। प्रौढ़ व्यवसायी शाखाओं की संख्या 14 प्रतिशत की वृद्धि दर के साथ वर्ष 2024 में 8,241 से बढ़कर वर्ष 2025 में 9,397 हो गई है एवं बाल शाखाओं की संख्या भी वर्ष 2024 में 9,284 से बढ़कर वर्ष 2025 में 9,864 हो गई है। बाल शाखाओं में छोटे उम्र के बालकों को शामिल किया जाता है। उच्च वर्गीय शाखाओं के माध्यम से आज संघ का देश के कोने कोने में विस्तार सम्पन्न हुआ है। संघ की वृद्धि से देश भर में कुल



शाखाओं की संख्या 14 प्रतिशत की वृद्धि दर के साथ वर्ष 2024 में 73,117 से बढ़कर वर्ष 2025 में 83,129 हो गई है। इन शाखाओं के लाने वाले स्थानीय की संख्या भी वर्ष 2024 में 45,600 से बढ़कर 51,710 हो गई है। विद्यार्थियों में राष्ट्रीयता का भावना जगाने के उद्देश्य से विशेष रूप से विद्यार्थियों के लिए विद्यार्थी संयुक्त शाखाएं भी देश के विभिन्न भागों में लगाई जाती हैं। विद्यार्थी संयुक्त शाखाओं की संख्या 17 प्रतिशत की वृद्धि दर के साथ वर्ष 20224 में 28,409 से बढ़कर वर्ष 2025 में 33,129 हो गई है। इसी प्रकार महाविद्यालयीय छात्रों के लिए भी विशेष शाखाएं लगाई जाती हैं। महाविद्यालयीय (केवल तर्पणों के लिए) शाखाओं की संख्या 10 प्रतिशत की वृद्धि दर के साथ वर्ष 2024 में 5,465 से बढ़कर वर्ष 2025 में 5,991 हो गई है। तर्पण व्यवसायी शाखाओं की संख्या भी 14 प्रतिशत की वृद्धि दर के साथ वर्ष 2024 में 21,718 से बढ़कर वर्ष 2025 में 24,748 हो गई है, इस शाखाओं में विशेष रूप से तरुणों की

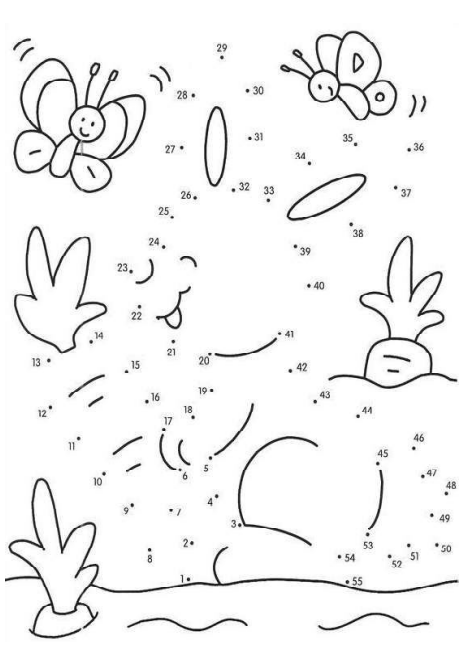
खंडों की संख्या 6,618 है। इनमें से शाखायुक्त खंडों की संख्या वर्ष 2024 में 5,868 थी जो वर्ष 2025 में बढ़कर 6,112 हो गई है। साथ ही, कुल 58,939 संघों की संख्या से 30,770 मंडलों में संघ की शाखा लगाई जा रही है। देश भर में गहनगरीबों के अतिरिक्त कुल 2,556 गगर हैं। इन गगरों में से 2,476 गगरों में संघ की शाखा पहुंच गई है। संघ द्वारा विभिन्न श्रेणियों तथा निरक्षर, अशिक्षित, शिश्क, सेवा निवृत्त अधिकारी एवं कुर्मजारी, पक्कार, प्रोफेसर, युवा एवं औसत श्रेणियों के लिए सामाजिक मिलन कार्यक्रम भी आयोजित किए जाते हैं। आज देश भर में 32,147 सामाजिक मिलन लगाए जा रहे हैं। साथ ही, संघ मंडलियों का गजब भी किया गया है और आज देश भर में 12,091 संघ मंडलियां कार्य करने का सफल प्रयास किया जा रहा है। भारत में संघ द्वारा चलाए जा रहे विभिन्न सेवा कार्यों को सम्पन्न करने की दृष्टि से 37,309 सेवा बस्तियां हैं। इनमें से 9,754 सेवा बस्तियां संघ की शाखा से युक्त हैं।

ग्लेशियर संरक्षण जल संकट का प्रभावी समाधान

(ललित गार्ग)।

जल जीवन के लिये सर्वाधिक महत्वपूर्ण है, जिन पाँच तत्वों को जीवन का आधार माना गया है, उनमें से एक तत्व जल है। जल के बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। मानव एवं जीव-जन्तुओं के अलावा जल कृषि के सभी रूपों और अधिकांश औद्योगिक उत्पादन प्रक्रियाओं में भी बेहद आवश्यक है। दुनिया के सामने स्वच्छ जल की समस्या गंभीर से गंभीर होती जा रही है। आज विश्व के 5.3 देशों में 1,604 शाखाएं एवं 60 सामाजिक मिलन कार्यरत हैं। पिछले वर्ष 19 देशों में 64 सप्ताह शाखाएं वर्ष लाए। विश्व के 62 विभिन्न स्थानों पर संस्कार केंद्र भी कार्यरत हैं। जर्मनी से इस वर्ष 13 वित्तांक भी मिलने लगे हैं। हिंदू स्वयंसेवक संघ के माध्यम से भारत से नई उड़ान भर रहे युवाओं को जोड़ा जा रहा है ताकि एक तो विदेशों में इनकी कतिनाईयों को दूर किया जा सके तथा दूसरे इनमें सनातन संस्कृति के भाव को जागृत किया जा सके। साथ ही, इन युवाओं के भारत में रह रहे बुजुर्ग माता पिता से भी सम्पर्क बनाया जाता है। संघ के स्वयंसेवक भारत में इनकी समस्याओं को हल करने का प्रयास भी करते हैं। भारत में धार्मिक पर्यटन पर आने वाले भारतीय मूल के नागरिकों की सहायता भी संघ के स्वयंसेवकों द्वारा किए जाने का प्रयास किया जाता है तथा भारतीय मूल के नागरिक यदि भारत में बाह्य आकर बसने के बारे में विचार करते हैं तो उन्हें भी इस सम्बन्ध में उचित सहायता उपलब्ध कराए जाने का प्रयास किया जाता है। कुल मिलाकर आज राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ हिंदू सनातन संस्कृति को भारत के जन जन के मातृभूमि में प्रवाहित करने का कार्य करने का प्रयास कर रहा है ताकि प्रत्येक भारतीय के मन में राष्ट्रीयता का भावना जागृत हो एवं उनके लिए भारत प्रथम प्राथमिकता बन सके। यह कार्य संघ की शाखाओं में प्रशिक्षित होने वाले स्वयंसेवकों द्वारा समाज के बीच में जाकर करने का सफल प्रयास किया जा रहा है। और, यह कार्य आज पूरे विश्व में शान्ति स्थापित करने के लिए एक आवश्यक आवश्यकता भी बन गया है। (लेखक स्वानिजुत उपन्यासप्रबन्धक, भारतीय स्टेट बैंक)

बिन्दु मिलाओ और कलर करो...



कर्ग पहली 5540

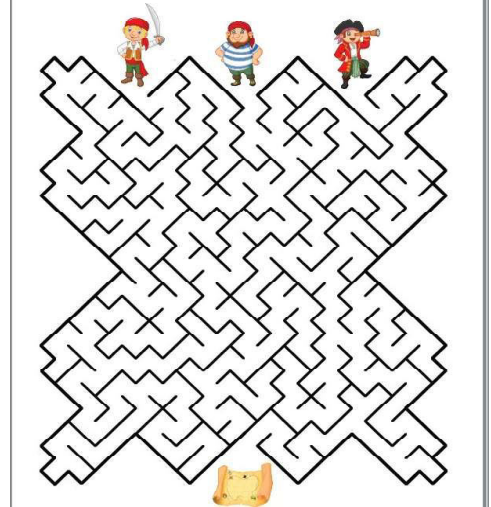
1	2	3	4	5	6
7			8		9
10				11	
		12	13		14
				15	
16	17		18		
				20	21
22					
			23		
					24

- संकेत: बाएँ से दाएँ
- 7 जुन इस भारतीय पेशेवर टैक्सिनाइडी का जन्म दिवस है (6)
 - उच्च, खालीका, बाम (3)
 - संघीय के साथ तेजी से अगों को संचालित करना (4)
 - बंदूक को अंग्रेजी में यह कहते हैं (2)
 - छल, बनवटी, व्यवहार (3)
 - अनेक प्रकार के, एक रिश्ता (2)
 - इस वृक्ष की छाल औषधीय के निर्माण में भी प्रयुक्त होती है (2)
 - नाग चक्र, गाम निवेशन, किती काम के लिए किसी का संस्कार (उर्दू)(5)
 - रूपया-पैसा (अंग्रेजी)(2)
 - सामंजस्य, तालों का मिलान (4)
 - संतति, ओलाद, पुत्र या पुत्री (3)
 - चुकता किया हुआ, दिया हुआ (2)
 - भौड़ को प्रेरित तथा उत्तेजित करने के लिए किया गया सामाजिक उद्घोष (2)
 - उपर से नीचे

कर्ग पहली 5539 का हल

पा	कि	र	सा	न	शा	र	दा
र्ष	व	न	स्प	ति	ग		
शी	क	पा	र	हो	ना		
चा	ह	क	ह	लि			
ग	प	र	सि	क	ड	का	र
वा	र	रा	ह	नु	द	ही	
ह	र	ह	व	र्ष	न		

रास्ता खोजो



Konark Enterprises Pvt. Ltd.

Reliance AUTHORISED DEALER

Fully Comperised Weigh Bridge **50 TON**
100% Quality & Quantity

Reliance Petrol Pump, Near Sai baba Mandir, Ambarnath



Thyroid Gland

नींद की कमी से होता है थायराइड

ज्यादा कसरत से होते हैं पीरियड्स अनियमित महिलाएं वजन कटौल करने के लिए हद से ज्यादा व्यायाम करने लगती हैं लेकिन ज्यादा कसरत करने से पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप नियमित मात्रा में एक्सरसाइज करें। साथ ही कसरत के बाद शरीर में हुई पानी की कमी को पूरा करने के लिए दूध का सेवन करें।

अगर आप ये सोचती हैं कि आप अपने बारे में सब कुछ जानती हैं तो ऐसा नहीं है। शरीर और सेहत से जुड़ी ऐसी बहुत-सी बातें हैं, जो ज्यादातर महिलाओं को पता ही नहीं होती और आज हम आपको उसी के बारे में बताएंगे। तो चलिए आपको बताते हैं वो बातें, जिसे जानना हर महिला के लिए जरूरी है।

कम नींद से थायरॉइड यह तो सभी जानते हैं कि भरपूर नींद अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी है। अगर वया आपको पता है कि 70% महिलाओं को थायराइड की समस्या नींद की कमी से होती है। ऐसे में बेहतर होगा कि आप अपनी पूरी नींद लें।

नाखूनों का बदन महिलाओं को नाखूनों की तुलना में पुरुषों के नाखून तेज गति से बढ़ते हैं। ऐसा हार्मोंस के कारण होता है। साथ ही नाखून के बढने की गति गर्मियों में अधिक तेज होती है क्योंकि उस दौरान शरीर को ज्यादा मात्रा में हिटाइमिन डी मिलता है।

धूप के कारण होती है झुर्रियां महिलाएं अक्सर कम उम्र में झुर्रियां पढ़ने को लेकर परेशान रहती हैं। अगर आप यह नहीं जानती कि 80% महिलाओं में झुर्रियां अत्यधिक धूप के कारण होती हैं। इसे दूर करने के लिए महिलाएं बोटॉक्स सर्जरी का सहारा लेती हैं लेकिन आप विटामिन सी का सेवन कर झुर्रियों को दूर कर सकती हैं।

पीरियड्स का ज्यादा ब्लॉडिंग डिस्मनोरिया का संकेत पीरियड्स के दौरान प्राइवेट पार्ट में दर्द हल्का बढ़ा होना सामान्य है। कई बार पेजाइना का यह दर्द बढ़ाविल करना मुश्किल हो जाता है। अगर हर बार इस तरह की तकलीफ हो रही है तो यह डिस्मनोरिया का संकेत हो सकता है। यह दुर्मेन हेल्थ कंडीशन है जो 7 में से 1 महिला को हो सकती है। महिलाओं को पुरुषों से ज्यादा होती है नींद की जरूरत महिलाएं मल्टीटैकिंग होती हैं, जिसकी वजह से वो घर व ऑफिस में मेटल पनर्नी का पुरुषों से ज्यादा इस्तेमाल करती हैं। अगर वो भरपूर नींद न लें तो खराब हुई ऊर्जा को दोबारा बनाए रखने में बहुत परेशानी होती है। धीरे-धीरे इसका असर उनकी सेहत पर भी पड़ता है इसलिए उन्हें पुरुषों से ज्यादा नींद की जरूरत होती है।

पाचन क्रिया में गड़बड़ी का संकेत है ब्लोटिंग

वैसे तो ब्लोटिंग को आम समस्या समझा जाता है लेकिन नजरअंदाज करने पर यह बीमारी गंभीर भी बन सकती है। इसके कई कारण हो सकते हैं जैसे लाइफस्टाइल में गड़बड़ी, हार्मोनल असंतुलन, बायो भोजन का सेवन, पेट में पानी या पस्तुड का भर जाना, कब्ज, ज्यादा देर तक भूखे या फिर कई घंटे एक ही जगह पर बैठे रहना, पीरियड्स आने पर होने वाले शारीरिक बदलाव भी पेट के फूलने का कारण बनते हैं। इसके अलावा वदाइयों का अधिक सेवन या और भी बहुत से कारण हैं जो ब्लोटिंग की वजह हैं। इससे सेहत पर भी बहुत बुरा असर पड़ता है, इससे छुटकारा पाने के लिए सही लक्षणों को पहचानना बहुत जरूरी है।

लक्षण

- घबराहट • भूख न लगना • बेचनी • पेट में दर्द • कब्ज या दस्त • रेजिन घटना • थकान • तेज सिरदर्द या कमजोरी

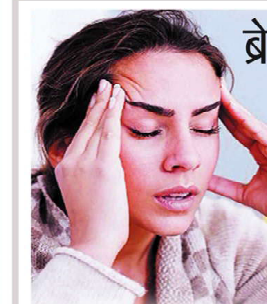
इस तरह पाएं ब्लोटिंग से छुटकारा इस परेशानी में पेट फूला हुआ और सख्त महसूस होता है। कुछ घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल करने से इस समस्या से राहत पाई जा सकती है। अनाजयन - खाना खाने के बाद भारीपन के साथ-साथ बेचनी या घबराहट होने लगती है तो थोड़ी सी अजाययन के साथ सेधा नमक चबावा कर खाएं। इसके बाद गुनगुना पानी पी लें। इससे पेट में बचने वाली गैसों से राहत मिलेगी और पाचन क्रिया भी दुरुस्त हो जाएगी।



तुलसी - तुलसी सेहत के लिए बहुत लाभकारी है और यह आसानी से मिल भी जाती है। पेट से जुड़ी किसी भी समस्या से राहत पाने के लिए इसका सेवन करना बेस्ट है। कुछ दिन सुबह खाली पेट 3-4 तुलसी की ताजी पत्तियों का सेवन करें। इससे पेट फूलने की समस्या दूर हो जाएगी। **गुनगुना पानी** - गुनगुना पानी का सेवन पेट की सुजन, अपच के साथ-साथ और भी बहुत सी समस्याओं से राहत दिलाने में कारगर है। खाना खाने के बाद दंडा पीने की जगह गुनगुना पानी का इस्तेमाल करें। सुबह उठकर एक गिलास गुनगुना पानी पीने से कब्ज नहीं होती और पेट भी तंदुरुस्त रहता है। **पुदीना** - पुदीना का सेवन करने से पेट में जमा होने वाली गैस आसानी से निकल जाती है, जिससे ब्लोटिंग की परेशानी नहीं होती। दिन में एक बार पुदीने की चाय पीने से भी फायदा मिलता है। खाना खाने के बाद गुनगुना पानी पीने से कब्ज नहीं होती और पेट भी तंदुरुस्त रहता है।

ब्लोटिंग यानि पेट फूलना, जिससे पेट का आकार बढने लगता है। इसे पेट की सुजन भी कहते हैं। सामान्य तौर पर ऐसा खाना खाने के बाद महसूस होता है। यह समस्या तब आती है जब छोटी आंत के अंदर गैस भर जाती है। इसका सीधा संकेत पाचन क्रिया में गड़बड़ी भी है।

रोजाना एक केले का सेवन काले नमक के साथ करने से पेट से जुड़ी परेशानियां दूर रहती हैं। सीफ - सीफ में एंटी माइक्रोबियल गुण होते हैं, खाना खाने का बाद इसे चबावा कर खाएं। इससे पेट की गैस आसानी से निकल जाती है। इसको अलावा एक चाय गर्म पानी में 1 चम्मच सीफ के बीज भी हाल कर 5 से 10 मिनट दबकर रख दें। इसके बाद इस मिश्रण को छानकर इसका सेवन करें। इसका सेवन दिन में 2 से 3 बार करें।



ब्रेन स्ट्रेस को कम करने के कुछ आसान उपाय

ब्रेन स्ट्रेस को कम करने के कुछ आसान उपाय बताएंगे, जिन्हें अपना कर आप दिमागी तनाव को कम कर सकते हैं।

डिजिटल और उदास रहने लगता है। कई बार तो यह किसी से बात तक करना पसंद नहीं करता। व्यवहार में आए हुए तरह के परिचयन से व्यवृत्त के दिमाग के साथ - साथ सामाजिक जीवन पर भी बुरा असर होता है। अपने आस-पास के माहौल को सही रखकर दिमागी तनाव को कम किया जा सकता है। आज हम आपको ब्रेन स्ट्रेस को कम करने के लिए ऐसी ही कुछ आसान उपाय बताएंगे, जिन्हें अपना कर आप दिमागी तनाव को कम कर सकते हैं।

डायरी लिखना दिमागी तनाव को कम करने का सबसे बढ़िया तरीका है अपनी बात को लिखना। रात को सोने से पहले या किसी भी समय एक पन्ने या डायरी में अपनी परेशानियों को लिखना शुरू करें। उन बातों को लिखने के बाद धीरे-धीरे भूलने की कोशिश करें। ऐसा करने से कुछ ही दिनों में आपकी चिंता खत्म होने के साथ ही दिमागी परेशानी भी कम होगी।

ज्यादा न सोचें जरूरत से ज्यादा सोचने से शरीर को कई सारी बीमारियों का सामना करना पड़ता है। लगातार सोचते रहने से दिमाग काम करना बंद कर देता है। इससे कई बार दिमागी और मानसिक परेशानी होने लगती है। जब भी आपको किसी बात की चिंता हो तो उसको अपने किसी दोस्त या परिवार वालों के साथ शेयर करें और जितना हो सके कम सोचें।

जॉगिंग जॉगिंग करने से टेंशन और डिप्रेशन कम होता है। रोजाना सुबह जॉगिंग करने से दिमाग को ताजी वया मिलती है। ब्लड सर्कुलेशन ठीक ठग से होने के कारण दिमाग की कोशिकाएं सही तरह से काम करती हैं। इससे ब्रेन स्ट्रेस कम होता है।



सिगरेट के धुएँ से भी ज्यादा खतरनाक है अगरबत्ती का धुआँ

हाल ही एक शोध में बताया गया है कि धूपबत्ती या अगरबत्ती का धुआँ सिगरेट के धुएँ से भी ज्यादा खतरनाक है। इसमें पाए जाने वाले पॉलीएथिलीन टेफ्लाईन, कैसर, सरदर और खासी जैसी बीमारियों का कारण बन सकते हैं। इससे साँस की समस्याओं के साथ कई और समस्याएं हो सकती हैं। आइए जानते हैं अगरबत्ती का धुआँ किन बीमारियों का कारण बन सकता है।

अस्थमा की समस्या इसमें मौजूद नाइट्रोजन और सल्फर डाईऑक्साइड गैस सेहत के लिए हानिकारक होती हैं। अगरबत्ती के धुएँ से निकलने वाली कार्बनमोनों ऑक्साइड शरीर में जाकर फेफड़ों को नुकसान पहुंचाती है। इसके वजह से फेफड़ों के रोग के साथ जुकाम और कफ की समस्या भी हो जाती है। **हार्ट अटैक का खतरा** इसके धुएँ में लगातार साँस लेने से दिल की कोशिकाएं सिक्कुने लगती हैं। लगातार ऐसा होने से हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

आंखों के लिए हानिकारक धुएँ में मौजूद हानिकारक केमिकल आंखों में खुजली, जलन और रिकन एलर्जी का कारण बन सकते हैं। इसके धुएँ के कारण आंखों की रोशनी खराब होने का खतरा भी हो सकता है।

श्वसन कैसर का खतरा ज्यादा समय तक इसका धुआँ शरीर में जाने से श्वसन कैसर का खतरा बढ़ जाता है। धूम्रपान के साथ-साथ अगरबत्ती का धुआँ भी इस कैसर के खतरे को बढ़ाता है।



अंडा एक ऐसा सुपरफूड है, जिसमें प्रोटीन, कैल्शियम, ओमेगा-3 फैटी एसिड विटामिन ए और बी की भरपूर मात्रा होती है। इसका रोजाना सेवन शरीर को कई बीमारियों से बचाने में मदद करता है। वहीं हाल ही में हुए एक शोध के अनुसार रोजाना 1 अंडा खाने से डायबिटीज का खतरा कम होता है।

टाइप-2 डायबिटीज का खतरा कम करता है अंडा

इस स्टडी की रिपोर्ट के सामने आने के बाद कई दूसरे वैज्ञानिक इसका विरोध कर रहे हैं क्योंकि डायबिटीज में अंडा खाने को लेकर शोधकर्ताओं की राय अलग-अलग है। जहां कुछ वैज्ञानिक इसका सेवन सेहत के लिए फायदेमंद मानते हैं वहीं अन्य शोधकर्ताओं के हिसाब से डायबिटीज के मरीजों को अंडे का सेवन नहीं करना चाहिए। **हफ्ते में कितने अंडे खाना है सुरक्षित?** इस नई स्टडी के अनुसार, हफ्ते में 3 अंडे खाना डायबिटीज सुरक्षित है। अगर आपको डायबिटीज है तो अंडे को उबालकर ही खाएं। **फायदेमंद है अंडे का सेवन** जो पुरुष रोजाना अंडे का सेवन करते हैं उनके खून में लिपिड की मात्रा थोड़ी ही पाई जाती है, जिससे इस बीमारी का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। अंडा सेहत को कई तरीके से

फायदा पहुंचाता है। फिलहाल अंडा खाने या ना खाने अभी तक शोधकर्ताओं के लिए पहली ही बना हुआ है। हालांकि इस नई स्टडी के नतीजों में दावा किया है कि रोजाना एक अंडा खाने से डायबिटीज का खतरा कुछ हद तक कम हो जाता है। **कैसे और कब खाना चाहिए अंडा** रोजाना 2 उबले हुए अंडे खाने से शरीर कई बीमारियों से बचाया जा सकता है। अंडा को ब्रेकफास्ट के रूप में खाने से शरीर को सबसे ज्यादा फायदा मिलता है। जिम जाने वाले लोगों को कब्ज अंडा दूध में मिलाकर खाना चाहिए। इतके अलावा कच्चे अंडे की जर्डी (पूरा योक) का सेवन भी आपको कई गंभीर बीमारियों से बचाता है। **व्हाइट या ब्राउन कौन है बेस्ट?** जो पुरुष रोजाना अंडे का सेवन करते हैं उनके खून में लिपिड की मात्रा थोड़ी ही पाई जाती है, जिससे इस बीमारी का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। अंडा सेहत को कई तरीके से

बर्बाद, आकार सभी कुछ एक जैसा है। यहां तक दोनों में पोषण भी एक जैसा ही होता है लेकिन ब्राउन अंडे में व्हाइट अंडे से थोड़ा ज्यादा ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है।

अंडा खाने के अन्य फायदे

मजबूत इम्यून सिस्टम रोजाना ब्रेकफास्ट में एक अंडा खाने से इम्यून सिस्टम मजबूत है। इससे आप सर्दी-जुकाम जैसे वायरल इन्फेक्शन से बचे रहते हैं। **वजन कंट्रोल** अगर आप वजन कंट्रोल करना चाहते हैं तो रोजाना इसका सेवन जरूर करें। इससे दिनभर पेट भरा रहता है, जिससे आप ओवरइटिंग से बच जाते हैं और आपका वजन कंट्रोल में रहता है। **आंखों व दिमाग के लिए फायदेमंद** इसमें कॉलिन और कैरोटिनायड्स नाम का पोषक तत्व होता है, जो आंख व दिमाग के लिए बेहद फायदेमंद है। **स्वस्थ दिल** इसका सेवन करने से ब्रेड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है, जिससे दिल स्वस्थ रहता है और आप हार्ट अटैक जैसी समस्याओं से बचे रहते हैं।



कुं का अर्थ है छोटा, 'पू' का अर्थ है ऊर्जा और 'अंज' का अर्थ है ब्रह्मांडीय गोला। सुष्टि या ऊर्जा का छोटे से बड़े ब्रह्मांडीय गोला। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में ऊर्जा का संचार छोटे से बड़े में होता है। यह बड़े से छोटा होता है और छोटे से बड़ा; यह बीज से बढ़ कर फल बनता है और फिर फल से दोबारा बीज हो जाता है।

राजस्थान में गर्मी का सितम, 42 डिग्री पहुंचा पारा

● भीषण गर्मी से होगा बुरा हाल, लू को लेकर चेतवनी जारी



जयपुर (एजेन्सी)। गर्मी ने पूरे देश में अपनी हस्तक दे दी है और अरेबल की शुरुआत में ही पारा चढ़ने लगा है। मौसम विभाग के अनुसार, आने वाले दिनों में तापमान और बढ़ सकता है। उत्तर भारत में जहां तेज धूप और लू चलने की संभावना है, वहीं दक्षिणी और पूर्वी हिस्सों में हल्की बारिश की उम्मीद जताई जा रही है। दिल्ली, पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश और राजस्थान के कई इलाकों में तापमान तेजी से बढ़ रहा है। राजधानी दिल्ली में पारा 40 डिग्री के करीब पहुंच गया है, जबकि राजस्थान के कुछ इलाकों में यह 42 डिग्री तक दर्ज किया गया। मौसम विभाग ने अगले कुछ दिनों में लू चलने की चेतावनी जारी की है। दक्षिण भारत के तमिलनाडु, केरल, कर्नाटक और आंध्र प्रदेश के कुछ इलाकों में हल्की बारिश के आसार हैं। मौसम विभागों के मुताबिक, बंगाल की खाड़ी में बने सिसypth के

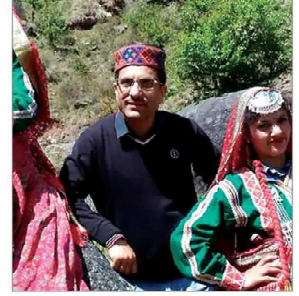


चलते यहां बादल छाप रह सकते हैं और कुछ स्थानों पर हल्की से मध्यम बारिश हो सकती है। इसके तापमान में कुछ गिरावट आएगी और लोगों को गर्मी से थोड़ी राहत मिलेगी। बंगाल, ओडिशा, असम, मेघालय और अन्य पूबीतर राज्यों में बादल छाप रह सकते हैं और हल्की बारिश होने की संभावना है। मौसम विभाग के अनुसार, इन इलाकों में अगले दो-तीन दिनों तक बारिश जारी रह सकती है, जिससे तापमान में मामूली गिरावट आ सकती है। मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ में भी गर्मी बढ़ने लगी है। भोपाल, इंदौर, रायपुर और खान्ना जैसे शहरों में तापमान 38-41 डिग्री सेल्सियस के बीच दर्ज किया गया है। यहां भी अगले कुछ दिनों में लू चलने की संभावना है। हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड और जम्मू कश्मीर में भी तापमान सामान्य से ऊपर आ रहा है। हालांकि, ऊर्चाई वाले इलाकों में मौसम सुहावा बना हुआ है, लेकिन मैदानी हिस्सों में गर्मी ने अपनी पकड़ बना ली है।

हिमाचल की गद्दी संस्कृति को मिली वैश्विक पहचान

● चंबा की बेटी ने लंदन फैशन सम्मेलन में पेश किया शोध

भरमौर (एजेन्सी)। लंदन में आयोजित प्रतिष्ठित हैलेंड फैशन सम्मेलन 2024 में हिमाचल प्रदेश की गद्दी संस्कृति को विश्व स्तर पर पहचान मिली है। चंबा जिले में भरमौर के रजौरी गांव की बेटी तनिशवी टाकुर ने इस सम्मेलन में गद्दी दुल्हन की



पारंपरिक पोशाक पर अपना रिसर्च पत्र प्रस्तुत किया। तनिशवी ने अपनी रिसर्च में गद्दी दुल्हन की पारंपरिक पोशाक का विकास शैलीकरण और सांस्कृतिक एकीकरण का प्रभाव विश्व पर काम किया। विभवर्धन से जुने गए शोधार्थियों में तनिशवी का चयन एक विशेष उपलब्धि है।

● गुजरात के बनासकांठ की पटाखा फैक्ट्री में भीषण ब्लास्ट

एमपी के 18 मजदूरों की मौत, तीन गंभीर घायल

दो दिन पहले ही मजदूरों को हटाने थे

बनासकांठ (एजेन्सी)। गुजरात के बनासकांठ के नजदीक चेंस में मंगलवार सुबह 8 बजे पटाखा फैक्ट्री में बॉयलर फटने से मध्य प्रदेश के 18 मजदूरों की मौत हो गई। 3 की हालत गंभीर है। वहीं, 5 मजदूर मामूली रूप से घायल हैं। फैक्ट्री के अंदर तलाश के दौरान एक कर्मचारी के अंग 50 मीटर दूर तक बिखर गए। फैक्ट्री के पीछे खेत में भी कुछ मानव अंग मिले हैं। फायर ब्रिगेड को आग पर काबू पाने में 5 से 6 घंटे लगे। हदसे

के शिकार सभी मृतक और घायल मजदूर मध्य प्रदेश के हदा जिले के होंडिया गांव के रहने वाले हैं। फैक्ट्री से मिली जानकारी के मुताबिक सभी 2 दिन पहले ही मजदूरों के लिए यहां आग थे और पटाखा बनाने का काम कर रहे थे। फिलहाल, मृतकों की पहचान की जा रही है। बताया जा रहा है कि पटाखा फैक्ट्री में बॉयलर फटने से ये हादसा हुआ। इस हादसे में मारे गए सभी लोग मध्य प्रदेश से हैं। मरने वाली सभी मजदूर हैं। मामलों की जांच करीब दो सप्ताह में होगी। आसपास के खेतों में भी लाल

राजस्थान में फैक्ट्री से गैस-लीक, तीन लोगों की मौत

60 से ज्यादा हुए थे बेहोश, 2 की हालत गंभीर



जयपुर (एजेन्सी)। ब्यावर में तेजाब फैक्ट्री के गोदाम में खड़े टैंकर से नाइट्रोजन गैस के लीक होने से कंपनी मालिक सहित 3 की मौत हो गई। दो लोगों की हालत अब भी गंभीर है। हादसे से प्रभावित 60 से ज्यादा लोगों को ब्यावर और अजमेर सरकारी हॉस्पिटल में एडमिट कराया गया था। गैस के अंधार से थके पालतू जानवर और आचार कुत्ते की भी मौत हुई है। घटना ब्यावर थाने के बाईया क्षेत्र की सुनील ट्रेडिंग कंपनी में सोमवार रात की है। फैक्ट्री के नजदीक के कई घरों को खाली कराया गया है। इस हादसे में कंपनी मालिक सुनील सिंगल (47) की मौत हो गई। दो रामिनर सस को निर्यात करने का प्रयास कर रहे थे। तबबैध विग्रहने पर उन्हें अजमेर जेलपल हॉस्पिटल रेफर किया गया था।

पश्चिम बंगाल में सिलेंडर ब्लास्ट, 8 लोगों की मौत

भाजपा का आरोप-वम बनाने की अवैध फैक्ट्री चल रही थी

कोलकाता (एजेन्सी)। पश्चिम बंगाल के साइत 24 परगना जिले के पावर प्रतिमा इलाके में 31 मार्च, यानी सोमवार देर रात सिलेंडर में ब्लास्ट हुआ था। हादसे में मरने वाली की संख्या मंगलवार को 8 हो गई। पहले यह आंका 7 था। अधिकांशों के मुताबिक मरने वालों में 4 बच्चे और 4 महिलाएं शामिल हैं। सुदूरबन जिले के एरपी कोरेबर राब ने बताया कि हादसा दोसलावाट गांव में रात 9 बजे का है। मरने वाले एक ही परिवार के हैं। पुलिस के मुताबिक शुरुआती जांच में 2 सस सिलेंडर में ब्लास्ट की जानकारी है। वही भाजपा विधायक और विपक्ष के नेता शुभेंद्र अधिकारी ने कहा कि यह कुछ राग बनाने की अवैध फैक्ट्री चल रही थी।

फीडे महिला विश्व शतरंज चैंपियनशिप:

जू वेनजुन को टक्कर देंगी तान झांगयी



शंघाई, चीन, एजेन्सी। शतरंज की दुनिया में महिलाओं के सबसे प्रतिष्ठित खिला महिला विश्व शतरंज चैंपियनशिप 2025 का आयोजन इस बार चीन के दो प्रमुख शहरों - शंघाई और क्विनज़िंग - में किया जाएगा। मौजूदा विश्व चैंपियन जू वेनजुन और चीन की ही चेलेनर तान झांगयी के बीच यह बहुसुप्रसिद्ध मुकाबला होगा। से 23 अप्रैल 2025 के बीच खेला जाएगा। यह चैंपियनशिप 12 मुकाबलों की एक बल्लारिक्ल सीरीज के रूप में होगी। जो खिलाड़ी पहले 6.5 अंक प्राप्त करेगा, उसे विजेता घोषित किया जाएगा। यदि स्कोर 6-6 पर बराबर रहता है, तो रैपिड और आवश्यकता पड़ने पर ब्लिट्ज टाईब्रेक के माध्यम से विजेता तय किया जाएगा। जू वेनजुन मौजूदा महिला विश्व शतरंज चैंपियन हैं। उन्होंने 2018 में पहली बार तान झांगयी को हराकर विश्व खिला जीता था। इसके बाद उन्होंने 2018 में नॉकआउट टूर्नामेंट, 2020 में



रोहित का सपना वनडे विश्व कप जीतना, वह इंग्लैंड जाकर भी खेले

नई दिल्ली, एजेन्सी। टीम इंडिया के टेस्ट और वनडे कप्तान रोहित शर्मा के लिए आगामी टेस्ट दौरा खेलना मुश्किल लग रहा है। माना जा रहा है कि वह इंग्लैंड दौर पर खुद ही नहीं जाएंगे। इंग्लैंड दौरे पर भारत ने 20 जून से 4 अगस्त तक 5 मैचों की टेस्ट सीरीज खेलने है। इसी बीच रोहित के बचपन के कोच दिनेश लाड का कहना है कि रोहित को पीछे नहीं हटाना चाहिए। उन्हें इंग्लैंड जाकर कप्तानी करनी चाहिए। उन्होंने पिछले दौर पर वही रातक बनाया था। वहां की परिस्थितियां उन्हें वास आएंगी। दिनेश लाड ने इसी दौरान रोहित के सफर और भविष्य की योजनाओं पर खुलकर बात की। कोच ने कहा कि रोहित 12 साल की उम्र में उनके पास एक गेंदबाज के रूप में आए थे, लेकिन उन्हें बल्लेबाज बनाना और अब भारत की टी20 विश्व कप और चैंपियंस ट्रॉफी जिताने देखा बेहद सुखद अनुभव रहा है। कोच ने रोहित के सबसे बड़े सपने का जिक्र करते हुए कहा कि उनका आंख सपना वनडे विश्व कप उठाना है, जो 2023 में हम चूक गए। मेरा मानना है कि उन्हें अगले वनडे विश्व कप तक खेलना चाहिए और इसे जीतकर अपना और देश का सपना पूरा करना चाहिए। रोहित की तकनीक और अनुभव की तारीफ करते हुए कोच ने कहा कि रोहित एक अलग तरह का खिलाड़ी है। यह तकनीकी रूप से मजबूत है और उसके पास अनुभव का खजाना है। पिछले इंग्लैंड यात्रा में उन्होंने शतक जड़ था। मेरी राय में, उसे इंग्लैंड जाना चाहिए, अच्छी बल्लेबाजी करनी चाहिए और टीम का नेतृत्व अच्छे से करना चाहिए। बता दें कि 2024 में भारत ने इंग्लैंड के खिलाफ 5 मैचों की टेस्ट सीरीज की मेजबानी की थी। भारत ने 5 मैचों की सीरीज 4-1 से जीती थी। इंग्लैंड ने सीरीज का सिर्फ पहला मैच जीता था और वह भी 28 रन के मामूली अंतर से। युवा सरवती जायसवाल ने उस सीरीज के दौरान 712 रन बनाए थे। रोहित ने भी सीरीज में एक शतक सहित 400 रन बनाए थे।

अश्विनी आईपीएल डेब्यू में चमके, पहली ही गेंद पर विकेट नमन का डाइविंग कैच, बोल्ट की यॉर्कर पर नरेन बोल्ट



नई दिल्ली, एजेन्सी। मुंबई इंडियंस ने आईपीएल 2025 में पहली जीत दर्ज करते हुए कोलकाता नाइट राइडर्स को 8 विकेट से हरा दिया। सोमवार को डेब्यूटेड अश्विनी कुमार के 4 विकेट की बदौलत केकेआर की पाटी 116 रन पर सिमट गई। नवाब में रायन रिक्लेस्टन की शानदार फिफ्टी से एमआई ने 2 विकेट खोकर 121 रन बनाए और 43 बॉल रहते जीत हासिल कर ली। चानखेडेस्ट्रियम में कई मॉमेंट्स और रिवॉइंड्स देखने को मिले।

अश्विनी एमआई डेब्यू में 4 विकेट लेने वाले पहले भारतीय बने। ट्रेड बोल्ट की यॉर्कर पर सुनील नरेन बोल्ट हो गए। वेंकटेश को 2 ओवर में दो जीवनदान मिला। नमन धीरे से हॉपित रागा का डाइविंग कैच पकड़ा। कोलकाता ने पहली ही ओवर में विकेट नगाना।

ट्रेड बोल्ट ने सुनील नरेन को ओवर की चौथी बॉल पर बॉल्ट कर दिया। उन्होंने यॉर्कर बॉल फेंकी लेकिन समय से नरेन का ब्रेट नीचे नहीं आ सका और वे बोल्ट हो गए। डेब्यू मैच खेल रहे अश्विनी कुमार ने अपनी पहली बॉल पर विकेट लिया। उन्होंने तीसरे ओवर की पहली बॉल पर कप्तान अजिंक्य रहाणे (11 रन) को तिलक वार्मा के हाथों कैच कराया। तिलक ने दूसरे प्रयास में डाइव लगाकर कैच पकड़ा।



हिंदू धर्म में घर से बाहर शुभ काम के लिए जाते समय बहुत से उपाय बताये गए हैं, अगर आप इनमें अपनाते हैं तो आपको शुभ परिणाम देखने को मिलता है।



घर से बाहर निकलते समय पहले कौन सा पैर आगे रखना चाहिए

दायां या बायां!

माना जाता है कि अगर का सुबह-सेठें अपने घर से बाहर निकल रहे हैं तो सबसे पहले दाहिना पांव घर से बाहर रखें।

प्रवेश करते हैं तब भी आप अपने घर में कदम रखते हैं तब भी आप से दाहिने पांव से ही अंदर आने को कहा जाता है।

ऐसा माना गया है कि उल्टा पांव पहले बाहर रखना निर्गतिवृत्ती का संकेत देता है।



बेडरूम से आज ही हटा दें ऐसी तस्वीरें, वैवाहिक जीवन में आती है बाधा

बेडरूम के वास्तु का प्रभाव पति-पत्नी के रिश्तों पर भी पड़ता है। बेडरूम की सजावट करते समय खास ध्यान देना चाहिए।

बेडरूम से हटा दें इस तरह की पेंटिंग्स

बेडरूम में कभी भी भूत-प्रेत, घुर्रा या शैतान से संबंधित कोई पेंटिंग नहीं लगानी चाहिए।

बेडरूम में एक अकेले जानवर या इंसान की पेंटिंग भी नहीं लगानी चाहिए। इससे अकेलापन पैदा होगा।

वैवाहिक जीवन में आती है बाधा। बेडरूम में जल तलब की कोई फोटो लगाने से भी बचना चाहिए।

KACHHOMAL ALL KINDS OF SWEETS & SNACKS WE ALSO ACCEPT PARTY ORDERS. Raju K.Panjwani - 2531293, 3211365. Rakesh K. Panjwani - 9890359000. Shop No. 132, Opp. Mat Mandir, Ulhasnagar-5.

T.S.Chandwani Specialist In :- Bread, Cake & Biscuits. Fact.: Amar Dye Rd., Near Shahad Cabin, Ulhasnagar-1. Tel. 2546079. Office: Baba Sai Nagar, Block A252/504, Ulhasnagar-4. Tel. 2527034

Hotel Dayanand Shetty Ambrosia 2713001, 2712002, 2712003, 2564257. Opp. Vithalwadi Rly, Station (W), Ulhasnagar-421003.

Hotel VEEJAYS Lodging and Boarding Ulhasnagar Station Road, Burner Galli, Sukhdev Compound, Ulhasnagar-3. Tel.: 02512570009. Mob.: 07083880259

LIVE IN LAP OF LUXURY RAMDEVI TOWER MAHAREVA - P51700076949. 1BHK & 2BHK & COMMERCIAL SHOPS AVAILABLE. Contact: 7770003478, 7770003479. SITE ADDRESS: B. K No- 1150, ROOM No. 3,4,5,6 POWAI CHOWK, ULHASNAGAR - 421003. DIST- THANE. Email: ramdevitower2024@gmail.com

प्रकाशक, मुद्रक, मालिक संपादक श्री टीकम (टीजी) जे. लालवानी ने जय श्रीकृष्ण प्रिंटिंग प्रेस से छपवाकर मातोश्री मोहितनी चाई पैलिस, बैरक नंबर 427, रूम नंबर 15, निरंकारी हॉल के पीछे, उल्लासनागर-421001, जिला ठाणे, महाराष्ट्र से प्रकाशित किया। RNI No. 68359/93. (सभी प्रसंगों में का न्याय क्षेत्र उल्लासनागर रहेगा)

क्या कहते आपके सितारे

Horoscope section with zodiac signs and their corresponding text. Signs include Aries, Taurus, Gemini, Cancer, Leo, Virgo, Libra, Scorpio, Sagittarius, Capricorn, Aquarius, and Pisces.

Makhija Construction 25 YEARS EXPERIENCE BUILDING QUALITY TRUST. Email: makhijaconstruction@gmail.com, makhijaconstruction@hotmail.com. + Hollywood Apartment, Shop No. 2 & 3, Opp., ICICI Bank, Near Chopra Court, Ulhasnagar-3 Ph. 0251-2563555

