



**UDISE Code- 20110108005, JEPC Code- RTE/20/2021-22**  
**Affiliated By Jharkhand Education Project Council**

**RGS Gurukul**  
 (An Unit of Shatan Ashram)

**Bright Future for your Kids**  
 For More Detail : [www.rgsgurukulam.com](http://www.rgsgurukulam.com), Email- [gurukulamrgs@gmail.com](mailto:gurukulamrgs@gmail.com)

Dhadhka, Dumka, Mob.- 8409399342 (Principal), 7903712653 (Vice Principal)

**Class Nursery to VIII**  
**Medium Hindi & English**  
**Admission Open**  
 For More Detail : [www.rgsgurukulam.com](http://www.rgsgurukulam.com)

**Opening Shortly IX to X JAC Board**

**School Van Facility Available**

**Drawing Class, Videocon Meal, Computer Class, Yoga Class, Science Lab, Smart Class**

## सांकेतिक समाचार

रामबन ने झोपड़ियों ने  
 लगी भीषण आग, नहिला व  
 उसकी दो बेटियां जिंदा जलीं

जम्हूरी/एजेंसी। जम्हूरी एवं कशमीर के रामबन जिलों में झोपड़ियों में आग लगने से महिला और उसकी दो बेटियों की जलकर मौत हो गई। पुलिस ने कहा कि रामबन के बिंगारा गांव में आग लगने की घटना में नजमा बेगम और उसकी दो बेटियों इन्हाँ और असमा की मौके पर ही मौत हो गई। पुलिस ने मृतकों की पहचान इत्राहिम की पत्नी नजमा बेगम (25), उनकी बेटियों बानों (2) और असमा बानों (6) की रुख में की है। घायल इत्राहिम (35) और मिर्जां बेगम (55) की अप्पाताल ले जाया गया है। इस घटना में पांच झोपड़ियां नष्ट हो गईं। उपराज्यपाल मनोज सिंहना घटना में लोगों की मौत पर दुख व्यक्त किया। उपराज्यपाल ने मान्डलोल्लासिंग साइट एक्स पर एक पोस्ट में कहा, रामबन के बिंगारा गांव में आग लगने की घटना में अमूल्य जिंदगियों के नुकसान से बहुत दुखी हूं। शांक संतान परिवार के प्रति मेरी हार्दिक संवेदन और घायलों के शेष स्वरूप संभव सहायता प्रदान करने का निर्देश दिया गया है।

बीच रास्ते में कार रोक इससे वैज्ञानिक पर हमला, पुलिस कर रही मानले की जांच

बैंगलूरु/एजेंसी। इसरो यानी भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन के वैज्ञानिक पर कथित तौर पर हमले का मामला सामने आया है। घटना का वीडियो भी वायरल हो गया है। मामला कर्नाटक की जिराधी बैंगलूरु का बाताया जा रहा है। मिलिहाल, इस मामले में पुलिस भी अलर्ट मोड पर आ गई है और आरोपी की तलाश जारी है। खास बात है कि 23 अगस्त को ही चांद पर चंद्रयान 3 की सॉफ्ट लैंडिंग के बाद इसरो को पूरे देश ने घटनाक्रम की सौधा दी थी। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' की प्रोफाइल के अनुसार, आशीष लांबा इसरो में वैज्ञानिक हैं। उनके साथ यह घटना बैंगलूरु स्थित ओल्ड एयरपोर्ट रोड पर निर्मित नए एयरपोर्ट अंडररपास के पास हुई है। उन्होंने इस पूरी घटना को जानकारी साशब्दिक मीडिया पोस्ट के जरिए दी है। खास बात है कि घटनास्थल से इसरो का दफतर कुछ ही दूर पर था। उन्होंने बताया, 'कल इसरो दफतर के पास नवीनित प्र२ अंडररपास के पास क्वार्टर हैं और एयरपोर्ट रोड से स्कूटी चलाकर मेरे सामने आ गया और मुझे अचानक ब्रेक लगाने पड़े।'

## हिंदी

## बीएसई सेंसेक्स

59,900.37-452.90 (0.75%)  
 निफ्टी

17,859.45-132.70 (0.74%)

**दीक्षा आई केयर एवं ऑप्टिकल्स**  
**डॉ. दिवाकर वत्त**  
 Post Graduate Ophthalmology  
 MOPs CHANDIGARH

● कम्प्यूटर मीडियन द्वारा ऑप्टिकल्स की सुविधा  
 ● फॉको मीडियन द्वारा मीट्रियाविट ऑप्टिकल की सुविधा  
 ● एडोस्टोपीक द्वारा कान, नाक, गला इलाज की सुविधा

पता : दर्गा स्थान के पीछे, जिल के दगल ने दुमका  
 मो. : 8709418963

# भारत में फाइटर जेट इंजन बनाने का रास्ता साफ, यूएस संसद ने डील को दी मंजूरी

## नई दिल्ली/एजेंसी

अमेरिकी कार्गोपति जो बाइडेन के अगले हफ्ते नई दिल्ली के दौरे पर आने से पहले अमेरिकी संसद ने भारत-अमेरिका फाइटर जेट इंजन डील को मंजूरी दे दी है। अब भारत में फाइटर जेट इंजन त्रय एफ-414 बनने का साता साफ हो गया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अमेरिका दौरे के दौरान ये समझौता हिंदुस्तान एयरस्ट्रोटिक्स लिमिटेड (एचएएल) और जोई एयरप्रेस के बीच हुआ था, जिसमें फाइटर जेट इंजन की अभूतत्व तकीक हस्तांतरण, भारत में जेट इंजन का निर्माण और घटनाक्रम से व्यवस्था



शामिल है।

अमेरिकी संसद बिलिंग 'कैपिटल हिल' के घटनाक्रम से परिवर्तित एक

व्यक्ति ने कहा, विधायी पक्ष से यह स्पष्ट है कि कांग्रेस ने भारत के साथ जीई जेट इंजन सौदे को मंजूरी दे दी है। सदन को

इस डील पर आगे बढ़ाने के जो बाइडेन प्रशासन के फैसले पर कोई आपत्ति नहीं है। इससे हिंदुस्तान एयरस्ट्रोटिक्स लिमिटेड (एचएएल) के साथ अमेरिकी कंपनी के समझौते के कार्यान्वयन का मार्ग प्रशस्त हो गया है, जिसमें अभूतपूर्व प्रौद्योगिकी हस्तांतरण, शामिल है। प्रधानमंत्री मोदी के दौरे से पहले ही इस बिलिंग को मंजूरी दे दी गई थी लेकिन अमेरिकी नियमानुसार, विदेश विभाग ने 28 जुलाई को सदन और सीनेट की विदेश संबंध समिति को इस डील के बारे में सूचित किया था। संसद से पास होने के बाद अगर इस अधिसूचना के 30 दिनों तक कोई कांग्रेसी प्रतिनिधि या

सीनेट आपत्ति नहीं करता है, तो इसे संहारित माना जाता है।

अमेरिकी गोपनीयता जो बाइडेन अगले हफ्ते होने वाले 20-24 के शिखर सम्मेलन में भाग लेने नई दिल्ली आ रहे हैं। इस मामले पर टिप्पणी करने से इनकार कर दिया है। विदेश विभाग ने कहा, हमें विदेशीक रूपों व्यापार लाइसेंसिंग गतिविधियों के विवरण पर सार्वजनिक रूप से टिप्पणी करने से प्रतिवर्धित किया गया है। बता दें कि 22 जून को, प्रधानमंत्री मोदी की वाइंगटन डीसी की ऐतिहासिक राजनीय यात्रा के दिन, जहाँ व्यापक द्विपक्षीय वार्ता और राजनीय गतिविधियों से पहले व्हाइट हाउस में उनका औपचारिक स्वास्थ्य तियार किया गया।

## चंदमामा की गोद में खेल रहा प्रज्ञान



## नई दिल्ली/एजेंसी।

चांद के साउथ पोल पर चंद्रयान-3 की लैंडिंग के बाद से रोकर 'प्रज्ञान' आने का मामला सामने आया है। इंडियन स्पेस रिसर्च ऑर्गेनाइजेशन ने रोकर चंद्रयान-3 के प्रिक्रम लैंडर में लगे चार्टर्ड पेलोडों ने चंद्रमा के तापमान से जुड़ा पहला ऑब्जर्वेशन भेजा था। ऊँचाए के मुताबिक, चंद्रमा की सतह और अलग-अलग गहराइ पर तापमान में काफी अच्छा कैसेन दिया गया है। स्पेस एजेंसी ने लिव्वा-प्रज्ञान रोकर 'प्रज्ञान' आने को जोगाया है। यह घटना से देखती है, आपको एस. नहीं लगता? चंद्रमा से ये लैटेस्ट वीडियो रोकर प्रज्ञान के प्रिक्रम लैंडर की फोटो लैंडर विक्रम के इमेजर ने ली है। इसरो ने इस वीडियो को शेयर करते हुए बड़ा ही इसरो ने 23 अगस्त की शाम 6 बजकर 04 मिनट पर चंद्रयान-3 की चांद पर के साउथ पोल पर लैंडिंग कर दी है। लैंडर विक्रम उसे (प्रज्ञान को) ऐसे देख रहा है, जैसे मां अपने बच्चे को खेलते हुए कराई थीं। इसे 14 जुलाई को अंग्रेज प्रदेश के श्रीहरिकोटा से लैंड-ऑफ किया गया था। चंद्रयान-3 ने 40 दिन में 21 बार पृथ्वी और 120 बार चंद्रमा की परिक्रमा की। चंद्रयान ने चांद तक 3.84 लाख किमी दूरी तक करने के लिए 55 लाख किमी की यात्रा की।

पांचवें दिन 28 अगस्त की सुबह पहला और शाम के दूसरा ऑब्जर्वेशन भेजा था। चांद के साउथ पोल पर सल्फर की मौजूदी के सबूत मिले हैं। वहाँ सल्फर के अलावा एल्युमिनियम, कैल्शियम, आयरन, क्रोमियम, टाइटानियम की मौजूदी का भी पता चला है। चंद्रयान-3 के प्रिक्रम लैंडर में लगे चार्टर्ड पेलोडों ने चंद्रमा के तापमान से जुड़ा पहला ऑब्जर्वेशन भेजा था। ऊँचाए के मुताबिक, चंद्रमा की सतह और अलग-अलग गहराइ पर तापमान में काफी अच्छा कैसेन दिया गया है। स्पेस एजेंसी ने लिव्वा-प्रज्ञान रोकर 'प्रज्ञान' आने को जोगाया है। यह घटना से देखती है, आपको एस. नहीं लगता?

**ASHOKA LIFE CARE**  
YOUR WAY TO BETTER HEALTH

**1st Private Setup in Santhal Paraganas**

**Modular OT Oxygen Plant**



**Nucare Hospital**

**Ashoka Life Care**

**OUR FACILITY**

- 1. Orthopedics Joint Replacement.
- 2. Complex Trauma
- 3. General Surgery
- 4. Physiotherapy
- 5. ICU
- 6. DR System X-RAY
- 7. Laboratory Service (Home Collection done)
- 8. Pharmacy

**Yard का आपको लिव्वालिंगिट समर्पण है**

- योग से सांसकी चोटें
- घुसने के लिंगार्म की चोटें
- कर्म की चोटें
- कर्म का चार-चार उत्तरा
- योगीपोटी की चोटें
- दूसरी परियोजनों की चोटें
- योगी की चोटें
- योगी का चार-चार उत्तरा

**दर्द का इलाज**

**बिंबा ऑपरेशन**

अग्रणी बिंबा ऑपरेशन के द्वारा दर्द जूँड़ी जा सकती है। दर्द



## संक्षिप्त समाचार

### सरकारी योजनाओं की जानकारी दी गई

पाकुड़/झारखण्ड देखो। भारतीय मजदूर संघ झारखण्ड प्रशंसन के संगठन मंत्री ब्रजेश कुमार पाकुड़ जिले के दो विवरीय संगठनों के प्रवास में जिले के लिए के लिए कुमार प्रधान अधिकारी ने आगे की साथ बैठक हुई जिसमें सरकारी योजनाओं की जानकारी दी गई। मजदूरों की समस्या सुनी गई। प्रशिक्षण व समधान पर विस्तृत चर्चा कर आगे की योजना बनाई गई। दूसरे दिन पाकुड़ प्रधान के गोपीनाथपुर में रक्षा बंधन का कार्यक्रम आयोजन किया गया। जिसमें प्रदेश संगठन मंत्री, जिला मंत्री जवाहर सिंह और जिला कार्यकर्ता असंगत आदि को श्रीमान पिंके मंडल जिला परिषद सदरमुख व अन्य बहनों ने रक्षा सूत्र ने बांधा। इसमें सैकड़ों की संख्या में स्थानीय महिला पुरुषों ने भाग लेकर इस आयोजन को सफल बनाया। सामाजिक नार धरण के सैकड़ों सफाई कर्मियों के साथ नार परिषद के भवन में बैठक हुई। उनके समस्याओं पर खुल कर चर्चा हुई और इसके लिए आगे की योजना बनाई गई। इस दो विवरीय प्रशंसन में साथ रहे जिला मंत्री जवाहर सिंह, अल्पवाह, प्रसान मिश्र, लिङ्गपाड़ा से उज्ज्वल जहारा, मुखिया दुर्गा लाल मारांडी, सफाई कर्मी से अजय हरिजन, गोविंद हरिजन और कई और जिने के प्रमुख कार्यकर्ता आदि।

### 30 को पूर्णिमा पर रात तक भट्टाकाल, 31 को मनाया गया रक्षा बंधन

पाकुड़/झारखण्ड देखो। 30 अगस्त पूर्णिमा था, पर रात तक भट्टाकाल रहने के कारण 31 अगस्त को रक्षा बंधन का त्योहार नेम निष्ठा के साथ मनाया गया। दरअसल, शांति में भट्टाकाल में रक्षाबंधन वर्जित बताया गया है। पूर्णिमा 31 अगस्त की सुबह सात बजे तक है। लिहाजा, जिसका उदय उसका अस्त मानकर 31 को सर्वत्र भाई-बहन के घर का त्योहार मनाया गया। ज्योतिशाचार्य पीड़ित मन्त्रुजय कुमार पांडे ने बताया कि सावन मास का शुक्रवार पक्ष पूर्णिमा तिथि को भग्ना रहित समय में रक्षाबंधन का त्योहार मनाया जाता है। लिहाजा, उदय तिथि मानकर रक्षाबंधन का त्योहार रक्षाबंधन 31 अगस्त को मनाया गया। क्यों नहीं बांधी जाती भद्रा काल में राखी रक्षाबंधन पर भद्रा काल में राखी नहीं बांधने की परंपरा है। पौराणिक मान्यता के अनुसार लकापनि रावण की बहन ने भद्राकाल में ही उनकी कलाई पर राखी बांधी थी। जिसके बाद एक वर्ष में ही उनकी विवाह से गया था। ऐसी भी मान्यता है कि भद्रा शर्मिदेव को बहन है। भद्रा को ब्रह्माजी ने श्राव दिया था कि भद्राकाल में भी मालिक उसकी कार्य कराया। उसका परिणाम अशुभ होगा। राखी में इस तहत कोई उत्तरहरण है, जिसकी वजह से भद्रा काल में शुभ कार्य वर्जित रखा गया है। इधर गुरुवार को देर शाम तक राखी बंधनों का सिलसिला देर शाम तक जारी रहा।

### अनाधिकृत वाहन पड़ाव को लेकर थाना प्रभारी से की शिकायत

हिरण्यपुर(पाकुड़)/झारखण्ड देखो। हिरण्यपुर मुख्य सड़क में अनाधिकृत रूप वाहनों की पड़ाव के कारण ही रही सड़क जाम को लेकर स्थानीय लोगों से गुरुवार को थाना प्रभारी सुनील कुमार रवि से लिखित शिकायत किया गया। स्थानीय विकास कुमार दायर, चन्दन भगत, राजेश हेम्प, महेशन नाथ शोल, अमित कुमार दां आदि ने बताया कि दुमुका-पाकुड़ मुख्य मार्ग पर अपूर्व कुमार शील के घर के सामने अनाधिकृत रूप से आंदोल व ईरुत्ता स्टेंडर्ड राहि दिया गया है। जिसके बाद एक वर्ष में ही उनकी विवाह से गया है। साथ ही कई बार पूर्व में सड़क दुर्घटनाएं भी हो चुकी हैं। जिससे गहरायी दुर्घटना का शिकायत हुए है। हमलोंगों ने कई बार ऑटो व ईरुत्ता चालकों को वाहनों को सड़क से हटाने के लिए बोला गया, पर चालकों द्वारा अभिन्न व्यवहार किया जा रहा है। बही गाली गलाच पर उत्तर आत है। इसे गमीरता से लेते हुए सड़क से आंदोल व ईरुत्ता पड़ाव को मुक्त कराया जाय। इस सम्बन्ध में थाना प्रभारी ने आश्वस्त किया कि जल्द ही इसकार किया जाएगा।

### छातापुर ने उल्लासपूर्ण नाहाले ने गना राखी, बहनों ने भाई की कोई पर बांधी राखी

छातापुर सुपौल। छातापुर प्रखण्ड के विभिन्न पंचायतों में भाई बहन के सेहे का पर रक्षा बंधन गुरुवार को ज्ञानपुराण माहोल में मनाया गया। बहनों ने अपने भाईयों की करारा पर राखी बांधकर सदा रक्षा करने का बचन ली। बहनों में राखी पर्व को लेकर खासा उत्तरहाव व्याप था। दिनभर एक स्थान से दूर स्थान तक भाई बहनों के जाने आने का सिलसिला लगा रहा। पर्व को लेकर छातापुर प्रखण्ड मुख्यालय विद्यालय, डिरिया, चुरी, माधेपुर, रामपुर, जीवल्पुर, मधुबनी, कटहार, राजेश्वरी आदि पंचायतों में उत्साह चरम पर था। इधर पड़ित पुजारियों द्वारा भी लोगों को रक्षा सूत्र बांधकर जीवन मंगल की कामना किया गया। वर्ष को लेकर द्वेषों राज, रिम्मी कुमारी, अर्चना, अमृता, कंचन आदि ने बार्बाद की राखी भाई बहन के सेहे का त्योहार है।

### पिंगल कुमार दास।

पाकुड़/झारखण्ड देखो। जिले के अमड़ापाड़ा अंचल क्षेत्र के आलूबेड़ा फुटबॉल मैदान में गुरुवार को जिला प्रशासन एवं बीजीआर माइनिंग के सहयोग से सीएसआर के तहत आयोजित सप्ताही कार्यक्रम आयोजन किया गया। जिसमें प्रदेश संगठन मंत्री, जिला मंत्री जवाहर सिंह और जिला कार्यकर्ता असंगत आदि को श्रीमान पिंके मंडल जिला परिषद सदरमुख व अन्य बहनों ने रक्षा सूत्र ने बांधा। इसमें सैकड़ों की संख्या में खेतिहार मजदूर, भवरन मजदूर व मध्यम भवरन भोजन के महिलाएं आदि के साथ बैठक हुई जिसमें सरकारी योजनाओं की जानकारी दी गई। मजदूरों की समस्या सुनी गई। प्रशिक्षण व समधान पर विस्तृत चर्चा कर आगे की योजना बनाई गई। दूसरे दिन पाकुड़ प्रधान के गोपीनाथपुर में रक्षा बंधन का कार्यक्रम आयोजन किया गया। जिसमें प्रदेश संगठन मंत्री, जिला मंत्री जवाहर सिंह और जिला कार्यकर्ता असंगत आदि को श्रीमान पिंके मंडल जिला परिषद सदरमुख व अन्य बहनों ने भाग लेकर इस आयोजन को सफल बनाया। सामाजिक नार परिषद के सैकड़ों सफाई कर्मियों के साथ नार परिषद के भवन में बैठक हुई। उनके समस्याओं पर खुल कर चर्चा हुई और इसके लिए आगे की योजना बनाई गई। इस दो विवरीय प्रशंसन में साथ रहे जिला मंत्री जवाहर सिंह, अल्पवाह, प्रसान मिश्र, लिङ्गपाड़ा से उज्ज्वल जहारा, मुखिया दुर्गा लाल मारांडी, सफाई कर्मी से अजय हरिजन, गोविंद हरिजन और कई और जिने के प्रमुख कार्यकर्ता आदि।

# सांसद व डीसी ने किया ४४ सौ बच्चों के बीच सोलर लैप का वितरण



पाकुड़/झारखण्ड देखो। जिले के आलूबेड़ा फुटबॉल मैदान में गुरुवार को जिला प्रशासन एवं बीजीआर माइनिंग के सहयोग से सीएसआर के तहत आयोजित सप्ताही कार्यक्रम में प्रखण्ड क्षेत्र के बीच सोलर लैप का वितरण किया गया। इसमें सैकड़ों की संख्या में खेतिहार सदरमुख परिषद सदरमुख व अन्य बहनों ने रक्षा सूत्र ने बांधा। इसमें सैकड़ों की संख्या में खेतिहार सदरमुख परिषद सदरमुख व अन्य बहनों ने भाग लेकर इस आयोजन को सफल बनाया। सामाजिक नार परिषद के सैकड़ों सफाई कर्मियों के साथ नार परिषद के भवन में बैठक हुई। उनके समस्याओं पर खुल कर चर्चा हुई और इसके लिए आगे की योजना बनाई गई। इस दो विवरीय प्रशंसन में साथ रहे जिला मंत्री जवाहर सिंह, अल्पवाह, प्रसान मिश्र, लिङ्गपाड़ा से उज्ज्वल जहारा, मुखिया दुर्गा लाल मारांडी, सफाई कर्मी से अजय हरिजन, गोविंद हरिजन और कई और जिने के प्रमुख कार्यकर्ता आदि।

### इन स्कूलों के पीपीटीजी बच्चों को दिया गया सोलर लैप

पचुवाडा नार्थ कोल ब्लॉक अंतर्गत सचालित कोलेयला कंपनी बीजीआर प्रधानपुर के द्वारा सोलर लैप का वितरण किया गया। इस दोरान प्रमुख जुहीप्रीया सरिता मारांडी ने संसद, डीसी, बीडीओ कोला देवेश द्विवेदी सहित अन्य अतिथियों के कलाई पर राखी बांधा।

आवासीय विद्यालय डुमसचिर, पहाड़िया आवासीय विद्यालय के बच्चों के बीच वितरण किया गया है। बच्चों सोलर लैप से पढ़ाई कर अपना भविष्य उज्ज्वल बनायेंगे। उपायुक्त मन्त्री बुर्जुजय कुमार बरणवाल ने स्कूली बच्चों को मन लगाकर पढ़ाई करने के द्वारा गुरुवार को खनन हो रहा है सबसे पहले विकास उस स्कूल का खनन हो रहा है। उन्होंने कहा कि खनन की होना चाहिए। मैंके पर सांसद प्रतिनिधि शव्यम यादव, बीजीआर के वाइस प्रेसिडेंट अनिल रेण्टी, बीडीओ कुमार देवेश द्विवेदी, थाना प्रभारी गोपाल कृष्ण यादव, पीआर-आरों संजय बेसरा सहित सैकड़ों स्कूली बच्चे मौजूद थे।

लैप का वितरण माइनिंग क्षेत्र के विस्थापित ग्रामीणों के बच्चों के बीच वितरण किया गया है। बच्चों सोलर लैप से पढ़ाई कर अपना भविष्य उज्ज्वल बनायेंगे। उपायुक्त मन्त्री बुर्जुजय कुमार बरणवाल ने स्कूली बच्चों को मन लगाकर पढ़ाई करने के द्वारा गुरुवार को खनन हो रहा है। उन्होंने कहा कि महनत भेजने के बाद गुरुवार को खनन हो रहा है। उपायुक्त मन्त्री बुर्जुजय कुमार बरणवाल ने स्कूली बच्चों को मन लगाकर पढ़ाई करने के द्वारा गुरुवार को खनन हो रहा है। उपायुक्त मन्त्री बुर्जुजय कुमार बरणवाल ने स्कूली बच्चों को मन लगाकर पढ़ाई करने के द्वारा गुरुवार को खनन हो रहा है।

सख्त निर्देश दिया गया है। उन्होंने कहा कि खनन क्षेत्र और उसके आसपास के क्षेत्रों म







# मोशन सिक्नेस से छुटकारा पाने के घरेलू उपाय

मोशन सिक्नेस कोई बीमारी नहीं है बल्कि शरीर के संतुलन को महसूस करने से जुड़ी समस्या है। वह स्थिति है जब हमारे दिमाग को भीतरी कान, आंख और त्वचा से अन्य-अलग सिस्टम मिलते हैं यह संतुलन के समान सिस्टम को दुष्प्रभाव में डाल देता है, जिससे सिर चकराने लगता है और उकाई आती है, यानी मोशन सिक्नेस होती हो जाती है। मसलन, कार में ड्रेसिने के बजाए कान का अपतर का संदेश दें और आंखें किंवदं पड़ने का। हालांकि कुछ घरेलू उपाय की मदद से इसे तीक किया जा सकता है।

## किसे होता है?

हम में से यह सिक्नेस हर कोई जीवन में कभी न कभी मोशन सिक्नेस को महसूस करता ही है। यह समस्या छोटे-बच्चों या बढ़ती उम्र के लोगों को ज्यादा होती है। हालांकि भीतरी कान की संवेदना कई मासों में अनुरूपित होती है, इसलिए कुछ पर्यावरों को मोशन सिक्नेस ज्यादा परेशान करता है।

## मोशन सिक्नेस की पहचान

मोशन सिक्नेस होने पर उबकाई आ सकती है या फिर अपच, ज्याद पसीना आना, असहज मस्तूफ होना, चेहरा पीला पड़ना और सिर चकराना आदि हो सकते हैं। यह समस्या सफर की शुरुआत से लेकर कुछ घंटों तक रहती है। कुछ मासों में यह 2 से 4 दिन तक भी रह सकती है।

## क्या है इसका इलाज

आपको पर मोशन सिक्नेस के लिए एंटी हिस्टामिन दवाओं दी जाती है। जिससे भीतरी कान की संवेदना कम हो जाती है। यह दवाओं तभी काम करती है, जब इसे मोशन सिक्नेस शुरू होने से पहले यानी सफर से पहले ले लिया जाए।

## अदरक



कहीं सफर करने से पहले एक कप अदरक की चाय पीने से मोशन सिक्नेस के कारण आपने वाली उट्ठी नहीं होती है। साथ ही मतली होने पर भी एक कप अदरक चाय से आराम मिलता



## नींव

ताजे नींव या ताजे नींव के रस में साइटिक एसिड मोहता है, जो यात्रा के दौरान होने वाली उल्टी, मोशन सिक्नेस और नाजुक पेट को ठीक कर सकता है। यहां तक की नींव का खशबू भी दिमाग की मदद से इस समस्या में राहत दिला सकती है।

## गीन एप्पल

ग्रीन एप्पल (हरे से) में मौजूद चेकिन पेट में मौजूद पर्याप्त को बेअसर करने में मदद करता है और इसके पार कारण हो रही मोशन सिक्नेस की समस्या से राहत दिलाता है। इसके अलावा ही सेब में पाई जाने वाली प्राकृतिक शर्करा पेट को ठीक करने में मदद करती है।

क्रैक्स असानी से पचने वाला नाश्ता होते हैं और पेट के लिए भी बहुत ही अच्छे होते हैं। नमकीन और सुरक्षित और बिना मीठे वाले ये क्रैक्स अतिरिक्त एसिड को साख लेते हैं और मोशन सिक्नेस को रोकने के लिए इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

सैलूट क्रैक्स असानी से पचने वाला नाश्ता होते हैं और पेट के लिए भी बहुत ही अच्छे होते हैं। नमकीन और सुरक्षित और बिना मीठे वाले ये क्रैक्स अतिरिक्त एसिड को साख लेते हैं और मोशन सिक्नेस को रोकने के लिए इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

## समझें चूड़ियों के संकेत, वो शुभ हैं तो अशुभ भी

भारत में महिलाओं द्वारा चूड़ियों पहनने की परंपरा काफी पुरानी है। आज के समय में भी इनका बहुत ज्यादा महत्व है और एक महिला के जन्म से लेकर मृत्यु तक इनकी भवित्वा रहती है। कुछ धर्मों में तो दृष्टि के पैदा होने के साथ ही उसे शमान के तौर पर वादी की ओर पहना दिया जाते हैं। चूड़ियों कई प्रकार की होती हैं और हर एक का एक अपना महत्व है। सारे

पहले चूड़ियों का संदर्भ शारीरिक दिनियों से जोड़कर देखा जाता है। एक विवाहित झुप्पी के लिए चूड़ियां केवल शून्यार की वस्तु या फिर आपराण

नहीं हैं, बल्कि इसके पांच से कई सारे कारण हैं। शादी के बाद दिनियों को सोने से बन गए तो अधिक काम की चूड़ियां पहनने के लिए कारण जाता है। इसके पांच मायनों के लिए एक विवाहित झुप्पी के लिए चूड़ियां केवल शून्यार से कनेक्ट कर के रखते हैं। ऐसा करने से आपके समर्टफोन में वायरल कारणों के बाद में जाने तो चूड़ियों पहनने से महिले के आसपास के वातावरण और स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड़ता है। चूड़ियों वातावरण में से नकारात्मक ऊर्जा की ओरीनी और खींचती हैं इसके साथ ही यह विभिन्न शारीरिक ऊर्जों पर एक अलग सा दबाव लगती है जिससे उनका स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

## रहे सावधान ये नकारात्मक भी साबित हो सकती है

आपने चूड़ियों के फायदों के बारे में तो जान लिया लैकिन इसके विरोध प्रभाव के बारे में जानना भी जरूरी है। ऐसा तब होता है जब चूड़ियों द्वारा ही यह किंवदं रहता है कि पर उनमें चूड़ियों का टूटना उस स्त्री या उसके जुड़े लोगों के लिए एक अशुभ संकेत लेकर आता है। चूड़ियों के टूटने के साथ उनमें दरार आ जाना ही अशुभ माना जाता है।

ऐसा होने पर स्त्री को चूड़ियों द्वारा यात्रा देने की सकता है। यह किंवदं एक विवाहित झुप्पी के लिए एक अलग स्त्री के बाद वायरल करने लगती है। इससे आपको जल्दी भी खाली होने देंगे।

1. अपराण झुप्पी को चार्ज करने से जान लिया लैकिन इसके विरोध प्रभाव के बारे में जानना भी जरूरी है। ऐसा तब होता है जब चूड़ियों द्वारा ही यह किंवदं रहता है कि अपराण झुप्पी को चार्ज करने के लिए हमें ध्यान देना चाहिए। जैसे कि स्मार्टफोन के लिए हमें ध्यान देने के बाद वायरल करने से तुरंत हटा लेना चाहिए। ऐसा न करने पर फोन में जल्द ही हीटिंग से सम्बंधित परेशनियां आने लगती हैं।

2. पावर सेविंग झुप्पी - अगर आप अपने स्मार्टफोन की बैटरी चार्ज करने से जान लिया लैकिन इसके विरोध प्रभाव के बारे में जानना भी जरूरी है। ऐसा तब होता है जब चूड़ियों के लिए हमें ध्यान देना चाहिए। जैसे कि स्मार्टफोन की बैटरी चार्ज करने के लिए एक विवाहित झुप्पी के लिए एक अलग स्त्री के बाद वायरल करने लगती है। इससे आपको जल्दी भी खाली होने देंगे।

3. एपराण झुप्पी - अगर आप अपने स्मार्टफोन को चार्ज करने से जान लिया लैकिन इसके विरोध प्रभाव के बारे में जानना भी जरूरी है। ऐसा तब होता है जब चूड़ियों के लिए हमें ध्यान देना चाहिए। जैसे कि स्मार्टफोन की बैटरी चार्ज करने के लिए एक अलग स्त्री के बाद वायरल करने लगती है। इससे आपको जल्दी भी खाली होने देंगे।

4. बैटरी सेविंग झुप्पी - अगर आप अपने स्मार्टफोन को चार्ज करने से जान लिया लैकिन इसके विरोध प्रभाव के बारे में जानना भी जरूरी है। ऐसा तब होता है जब चूड़ियों के लिए हमें ध्यान देना चाहिए। जैसे कि स्मार्टफोन की बैटरी चार्ज करने के लिए एक अलग स्त्री के बाद वायरल करने लगती है। इससे आपको जल्दी भी खाली होने देंगे।

5. कुछ फैक्चर्स झुप्पी - अगर आप अपने स्मार्टफोन को चार्ज करने से जान लिया लैकिन इसके विरोध प्रभाव के बारे में जानना भी जरूरी है। ऐसा तब होता है जब चूड़ियों के लिए हमें ध्यान देना चाहिए। जैसे कि स्मार्टफोन की बैटरी चार्ज करने के लिए एक अलग स्त्री के बाद वायरल करने लगती है। इससे आपको जल्दी भी खाली होने देंगे।

6. बैटरी सेविंग झुप्पी - अगर आपको जल्दी भी खाली होने देंगे। इससे आपको जल्दी भी खाली होने देंगे।

7. SB पोर्ट चार्जिंग का ना करें - ब्रेक्टर चार्जिंग का ना करें - जब भी आप अपने स्मार्टफोन को चार्ज करने के लिए हमें ध्यान देना चाहिए। जैसे कि स्मार्टफोन की बैटरी चार्ज करने के लिए एक अलग स्त्री के बाद वायरल करने लगती है। इससे आपको जल्दी भी खाली होने देंगे।

8. सही टेम्परेचर वाटर पर करें चार्ज - सही टेम्परेचर से फोन को चार्ज करने से भी हीटिंग की परेशानी से बचा जा सकता है। इससे आपको जल्दी भी खाली होने देंगे।

9. ब्रेक्टर चार्जिंग का ना करें - ब्रेक्टर चार्जिंग का ना करें - अब अपने स्मार्टफोन को चार्ज करने के लिए एक अलग स्त्री के बाद वायरल करने लगती है। इससे आपको जल्दी भी खाली होने देंगे।

10. एपराण झुप्पी - एपराण झुप्पी को चार्ज करने से जान लिया लैकिन इसके विरोध प्रभाव के बारे में जानना भी जरूरी है। ऐसा तब होता है जब चूड़ियों के लिए हमें ध्यान देना चाहिए। जैसे कि स्मार्टफोन की बैटरी चार्ज करने के लिए एक अलग स्त्री के बाद वायरल करने लगती है। इससे आपको जल्दी भी खाली होने देंगे।

11. एपराण झुप्पी - एपराण झुप्पी को चार्ज करने से जान लिया लैकिन इसके विरोध प्रभाव के बारे में जानना भी जरूरी है। ऐसा तब होता है जब चूड़ियों के लिए हमें ध्यान देना चाहिए। जैसे कि स्मार्टफोन की बैटरी चार्ज करने के लिए एक अलग स्त्री के बाद वायरल करने लगती है। इससे आपको जल्दी भी खाली ह

## परेश रावल बोले साउथ इंडस्ट्री वाले ज्यादा मेहनत करते हैं

परेश रावल द्वीप गर्भ में अपने रोल की वजह से सुरक्षिती में है। परेश ने 37 सालों के करियर में तकरीबन 150 से भी अधिक फिल्मों की है। वात सापोटिंग रोल की ही या सीरियस, परेश ने हमेशा खुद को साबित किया है। अंदाज अपना-अपना के तेजा हो या हँसा करी के बाबू भाई, लेकरकम के डॉ. घुंघरू होंगे या आमाई गौड़ के कानून लालनी, इन्होंने हर किरदार बखूबी निभाया है।



**साउथ में फिल्म मेहनत करते हैं,  
काम को हल्के में नहीं लेते**

हिन्दी सिनेमा का यह दौर कैसा चल रहा है जहां गंदर-2 और ओ माई गॉड-2 दोनों ही फिल्म बॉक्स ऑफिस पर सफल साबित हुई हैं? इस सवाल के जवाब में परेश ने पूछा और KGF की तारीफ करते हुए कहा कि ह्यूज कमशिलय सिनेमा ऐसा ही होना चाहिए। अगे बातचीत में उन्होंने कहा सातों में मेहनत करते हैं, टेकन ग्राउंड नहीं लेते हैं, हम उनसे यह सीखना चाहिए। परेश रावल ने कहा कि फिल्म मेहनत की ओडियो को अच्छा करें देना चाहिए। उन्होंने कहा- अजान की ओडियो से काम करें तो आप बेंकूफ होंगे। ऐसी ओडियो से जिन्होंने लॉकडाउन के अंदर सब देख डाला है, नेटपिलवस से लेकर वर्ल्ड सिनेमा देख लिया है, उसे तो आप कुछ अच्छा दिखाया। उसे आप वही चिसा-पिंडा कहें दिखा और तो मजा नहीं आएगा। ऐसे में अगर आप ओडियो को बेंकूफ समझते हों तो फिल्म बॉक्स ऑफिस पर ओडियो से अपको बेंकूफ बनाता है। ऐसे आपकी फिल्म भी कभी नहीं चलेगी।

## थिलर-स्यापेंस से भरपूर होगी नवाजुद्दीन- रेजिना कैसेंड्रा की सेवशन 108

नवाजुद्दीन सिद्दीकी और रेजिना कैसेंड्रा अपकमिंग थिलर फिल्म के लिए एक साथ आने वाले हैं। इस मूली की अनीस बज्मी के जरिए प्रस्तुत किया जाएगा। फिल्म का नाम सेवशन 108 है। वहीं, इसका डायरेक्टर रशिक खान करेंगे, जिन्होंने रेडी, सिंह इंज किंग और लेकरम जैसी फिल्मों में बोर असिस्टेंट डायरेक्टर काम किया है। इस फिल्म को बारत में बीमा इंडस्ट्री के बैकग्राउंड पर एक बेहतरीन थिलर माना जा रहा है।

### थिलर से भरपूर होगी फिल्म

एक मीडिया रिपोर्ट में सूत्र के हवाले से कहा गया है, अनीस बज्मी को थिलर पसंद है, और वह दर्शकों के लिए नवाज और रेजिना स्टारर फिल्म पेश करेंगे। रेजिना कैसेंड्रा, जिन्होंने साउथ में काम किया है, नवाजुद्दीन सिद्दीकी के साथ फिल्म की मूर्ख महिला भूमिका निभाएंगी। जानकारी तो यह ही है कि फिल्म में नवाजुद्दीन सिद्दीकी एक बीमा एंजेट की भूमिका में दिखाई देंगे, जो एक रहस्यमय मामले में शामिल हो जाता है, फिर कहानी में कई टिवर्स और टर्नस देखने को मिलेंगे। रेजिना कैसेंड्रा, जो अपने अंतर्मिल और तेलुगु फिल्मों में अपने काम के लिए जानी जाती है, नवाजुद्दीन के साथ मूर्ख भूमिका निभाएंगी। रिपोर्ट के अनुसार, रेजिना शिखा की भूमिका में नजर आएंगी, जो अपने क्षेत्र में विशेषज्ञ है। यह एक जटिल और चुनौतीपूर्ण किरदार है, और रेजिना इस फिल्म का दिससा बनने के लिए बेहद उत्साहित है। फिल्म में कुछ अच्छा प्रमुख कलाकार भी सहायक भूमिकाओं में हैं, लेकिन उनके नाम अभी तक सामने नहीं आए हैं। फिल्म सेवशन 108 नवाजुद्दीन सिद्दीकी और अनीस बज्मी के बीच पहले सहयोग का विहित करेंगी, जो दोनों फिल्म इंडस्ट्री में अपनी बहुमुखी प्रतिभा के लिए जाने जाती है। रेजिना कैसेंड्रा ने उत्सवम, इवार और नेनजाम मरायाथिल्ड जैसी फिल्मों में अपनी एकित्र से दर्शकों को प्रभावित किया है। उन्होंने हिंदी

फिल्म में डेव्यू एक लड़की को देखा तो ऐसा लगा से किया था।



## स्पाई-यूनिवर्स की जासूसी फिल्म में नजर आएंगी शरवरी

बंधी और बबली 2 से अभिनय करियर की शुरुआत करने वाली अभिनेत्री शरवरी, अलिया भट्ट के साथ स्पाई-यूनिवर्स की फिल्म में शामिल हो गई है। इस फिल्म की शुरुआत 2024 में होनी की उमीद है। वह स्पाई-यूनिवर्स की एक जासूसी फिल्म होगी। स्पाई-यूनिवर्स में गौर, टाइगर फैंचाइजी और दाटन जैसी फिल्में शामिल हैं। आदिय चोपड़ा इस फिल्म के साथ वाईआरएफ स्पाई-यूनिवर्स का विस्तार करने की ओर योजना बना रहा है जो स्पाई-यूनिवर्स की 8 वीं फिल्म होगी। एक सूत्र ने खुलासा किया, अभिनेत्री शरवरी एक ऐसी शख्स है, जिनके बारे में इंडस्ट्री को लगता है कि वह उभरती हुई स्टार है। उन्होंने अदिय चोपड़ा ने अलिया भट्ट के साथ एडियो चोपड़ा ने जासूसी फिल्म में नायिका के रूप में चुना है, इससे पता चलता है कि शरवरी अपनी पीढ़ी की बाकी अभिनेत्रियों से

कहीं ऊपर हैं। सूत्र ने कहा, वाईआरएफ का यह कदम शानदार ढंग से उन्हें एक युवा अभिनेत्री के रूप में स्थापित करता है, जो भारतीय फिल्म उद्योग में परिवद्धि पाने के लिए तैयार है। उनके जैसे किसी व्यक्ति को वाईआरएफ स्पाई-यूनिवर्स में प्रवेश करते हुए देखना काफी रोमांचक है, जिसमें केवल सुपरस्टार फिल्मों भूमिकाएं दी गई हैं। वाईआरएफ स्पाई-यूनिवर्स आज हिंदी सिनेमा का सबसे बड़ा आईपी है, जिसमें सबसे बड़े सुपरस्टार इस फैंचाइजी के लिए बोर्ड पर आ रहे हैं। स्पाई-यूनिवर्स की शुरुआत 2012 में एक था टाइगर से शुरू हुई। इसकी यात्रा लॉकबस्टर फिल्मों से भी रही रही है। टाइगर जिंदा है, वौं और पठान, जो सबसे ज्यादा कमाई करने वाली है। इसी फिल्म की शुरुआत 2024 में पलोर पर जाएगी जो वर्तमान में विकास और प्री-प्रोडक्शन चरण में है।



## अर्जुन रेडी के 6 साल पूरे होने पर पुरानी यादों में खोए विजय देवरकोंडा

साउथ सुपरस्टार विजय देवरकोंडा अपनी लॉकबस्टर फिल्म अर्जुन रेडी के छह साल पूरे होने का जश्न मना रहा है। वहीं अभिनेता अपनी आने वाली फिल्म की कुशी की रिलीज का इंतजार कर रहे हैं। शुक्रवार की छठी वर्षांत के अवसर पर अभिनेता ने पुरानी बातों को याद किया जिसमें वह उन्देश सदीरेडी वागा के साथ एक कैफे में बैठे थे जहां उनके किसी ने नहीं पहचाना था। अभिनेता ने कहा, समय उड़ जाता है। मुझे आपी भी एक कैफे में पहली बार सुनाई गई कहानी अच्छी तरह से याद है, जहां किसी ने हमें नहीं पहचाना, वर्षांक वहां मैं और संदीप सिर्प 2 गाहक थे। हमने हैंदरबाब की सड़कों पर खुलेआम गुरिला शैली में फिल्म की बहुत सारी शिटिंग के नाम दिया है। उन्होंने आगे कहा कि वह उभरती हुई सब कुछ है। कोई खेल नहीं, सिर्फ वास्तविक संबंध होना चाहिए। टिंडर की स्वाइप राइड के नवीनतम एप्सोड में जान्हवी ने कहा, अपने आप स्पाईर करना यह जानने के बारे में बड़े चाह से सोचता है। आगामी बार जब बाक में और संदीप एक साथ नहीं मिलते, तब तक मैं उन सभी को अपना यार भेजता हूं। अर्जुन बेड़ी एक कृशन डॉक्टर की कहानी बताती है, जो अपना यार खोने के बाद तबाही के रास्ते पर चला जाता है। फिल्म को बिंदी में कबीर सिंह के नाम से बनाया गया था, जिसमें शाहिद कपूर मुख्य भूमिका में थे।

## ब्रेकअप की गपशप के बीच अर्जुन कपूर ने तोड़ी चुप्पी

बोलीवुड कपल अर्जुन कपूर और मलाइका अरोड़ा इन दिनों ब्रेकअप की खबरों को लेकर चर्चा में हैं। लगातार दोनों का रिश्ता टूटने वाली खबरें सामने आ रही थीं। अब अर्जुन कपूर ने ऐसे गॉप्सिस के बीच पहली बार रिएक्ट किया है। उन्होंने गर्लफ्रेंड मलाइका अरोड़ा के पौरपर एक महिला और मलाइका अरोड़ा के लॉकपर करने के साथ मेल खाती है, जो कहती है कि डेटिंग करने से समय खुद को प्राथमिकता देना सही है। वे इस बारे में भी बात करते हैं कि आज किसी को जानने के लिए सियुएशनशिप एक रोमांचक और कम दबाव वाला तरीका है। यह आज भारत में डेट करने वाली 40 परिस्थितियां मिलियां हैं जो परिस्थितियां वाली अपराह्नी हैं, या अदर्श सोर्टर्स मानकों को पूरा नहीं करती हैं, या अपनी वर्षांक पर यार करने की ओर्डर्स हैं। उन्होंने कहा कि जब डेटिंग की बात आती है तो आज युवा महिलाएं इस बारे में स्पष्ट रूप से सोचती हैं कि उन्हें क्या चाहिए। लोकप्रिय लेखिका सुधिया जोशी के साथ

फिल्म निर्देशक देवी राव द्वारा सह-निर्मित स्वाइप राइड सीरीज उन महिलाओं को एक साथ लाने का प्रोजेक्ट है जो अपने फैसले वाले खुद को प्राथमिकता देना सही है, जो कहती है कि डेटिंग करने से समय खुद को प्राथमिकता देना सही है। वे इस बारे में भी बात करते हैं कि आज किसी को जानने के लिए सियुएशनशिप एक रोमांचक और कम दबाव वाला तरीका है। यह आज भारत में डेट करने वाली 40 परिस्थितियां मिलियां हैं जो परिस्थितियां वाली अपराह्नी हैं, या अपनी वर्षांक पर यार करने की ओर्डर्स हैं। उन्होंने कहा कि जब डेटिंग की बात आती है तो आज युवा महिलाएं इस बारे में स्पष्ट रूप से सोचती हैं कि उन्हें क्या चाहिए।

फिल्म की बातों से अपराह्नी युवा महिलाएं अपराह्नी युवा यारों को लेकर चर्चा में हैं। अर्जुन कपूर ने बोलीवुड की एक अपराह्नी युवा यारों को लेकर चर्चा में है। उन्होंने लिखा, ये अपराह्नी स्टार हैं तुम्हारी जिंदगी का। हैंडसम लड़का। इसके साथ नहीं उन्होंने दिल वाला इमाजी और फायर वाला इमाजी शेयर किया।

ब्रेकअप