





# मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता कमला नगर में भगवान जगन्नाथ की रथ यात्रा में बनी सहभागी

**लोक प्रेरणा**  
नई दिल्ली। राजधानी दिल्ली में रविवार से अलग-अलग क्षेत्रों में भगवान नीं जगन्नाथ रथ यात्रा में भगवान का सिलसिला रहा, जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालु हिस्सा ले रहे हैं। इसी कड़ी में कमला नगर में गीत हुए कहा, इस रथ यात्रा में सहभागी भवन और पंचायती भवन की ओर आनंद की अनुभूति हुई है। यहाँ और आनंद की अनुभूति हुई है। इस यात्रा में बड़ी संख्या में उन्होंने कहा कि रथ खींचना केवल

श्रद्धालुओं के साथ दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने भगवान श्रीजगन्नाथ, भगवान बलभद्र और माता मुहूदा के चरणों में नमन करते हुए कहा, इस रथ यात्रा में सहभागी बनकर उन्हें अद्वृत शांति, ऊर्जा से रथ यात्रा का आयोजन किया गया। इस यात्रा में बड़ी संख्या में

## अमेरिकी बमबारी अंतरराष्ट्रीय कानून का उल्लंघन : ईरानी परमाणु एजेंसी



नई दिल्ली। ईरान के 'एटॉमिक एनर्जी अर्गेंजेशन' ने कहा है कि उसकी न्यूक्लियर साइट्स पर हमले 'अंतरराष्ट्रीय कानून' का उल्लंघन है। हालांकि, अर्गेंजेशन ने यह स्पष्ट नहीं किया कि किसने हुआ है। अमेरिकी ग्राफ्टपति डोनाल्ड ट्रंप ने दावा किया है कि अमेरिकी सेना ने ईरान के फोड़े, एस्काहान और नतांज परमाणु स्थलों पर हमले किए। यह हमला रविवार सुबह 4.30 बजे (भारतीय समय के अनुसार) हुआ।

ईरान ने स्पष्ट किया है कि वह अपने 'नेशनल इंडस्ट्री' के काम को नहीं रोकेगा, जो देश के न्यूक्लियर डेवलपमेंट के लिए बेहद ज़रूरी है। तेहरान की एजेंसी ने कहा कि उसकी न्यूक्लियर साइट्स पर हमले अंतरराष्ट्रीय कानून का उल्लंघन करते हैं।

ईरान की परमाणु एजेंसी ने बताया कि, "ईरान का एटॉमिक एनर्जी अर्गेंजेशन ईरान को अश्वस्त करता है कि अपने दुश्मानों की साजिशों के बावजूद, अपने हजारों क्रांतिकारी और वैज्ञानिकों और विशेषज्ञों की कोशिशों से, वह इस नेशनल इंडस्ट्री के डेवलपमेंट को नहीं रोकेगा। जो न्यूक्लियर कार्बिंग में शाहदात देने वालों का परिणाम है!"

ईरान पर एक स्ट्राइक के बाद डोनाल्ड ट्रंप ने दावा किया था कि अमेरिकी सेना ने ईरान के फोड़े, एस्काहान और नतांज परमाणु स्थलों पर हमले किए हैं।

ट्रंप ने सोशल प्लेटफॉर्म 'ट्रुप' पर लिखा, "हमने ईरान में तीन न्यूक्लियर साइट्स-फोड़े, नतांज और एस्काहान, पर अपना बहुत सफल हमला पूरा कर लिया है। सभी प्लेट अब ईरान के एयर स्पेस से बाहर हैं। हमरे महान अमेरिकी योद्धाओं को बधाई है। दुनिया में कोई और सेना नहीं, जो ऐसा कर सकती थी। अब शक्ति का लाभ है!"

इसके साथ ही डोनाल्ड ट्रंप ने कहा है कि वह अमेरिका, इजरायल और दुनिया के लिए एक एरिहासिक मौका है। ईरान को यह संघर्ष खत्म करने के लिए सहमत होना चाहिए।

इसके पाछे, शुक्रवार को ट्रंप ने प्रत्यक्षांग से कहा कि उन्होंने ईरान को अपने न्यूक्लियर प्रोग्राम पर बातचीत के लिए ज्यादा से ज्यादा दो हफ्ते का समय दिया है।

13 जून को, इजरायल ने ईरान पर हवाई हमले शुरू किया थे, जिसमें कई बुनियादी ढांचे नष्ट हुए। इसके साथ ही दर्जनों ईरानी सैन्य कमांडरों और परमाणु वैज्ञानिकों की मौत हो गई। इसके जबाब में, ईरान ने इजरायल के कई स्थानों पर मिसाइल और ड्रोन हमले किए।

**ईरान के समर्थन में सोनिया गांधी के लेख पर**



इजरायली राजदूत ने जातीई नाराजगी के लिए एक एरिहासिक मौका है। ईरान को यह संघर्ष खत्म करने के लिए सहमत होना चाहिए।

इसके पाछे, शुक्रवार को ट्रंप ने प्रत्यक्षांग से कहा कि उन्होंने ईरान को अपने न्यूक्लियर प्रोग्राम पर बातचीत के लिए ज्यादा से ज्यादा दो हफ्ते का समय दिया है।

13 जून को, इजरायल ने ईरान पर हवाई हमले शुरू किया थे, जिसमें कई बुनियादी ढांचे नष्ट हुए। इसके साथ ही दर्जनों ईरानी सैन्य कमांडरों और परमाणु वैज्ञानिकों की मौत हो गई। इसके जबाब में, ईरान ने इजरायल के कई स्थानों पर मिसाइल और ड्रोन हमले किए।

**ईरान के समर्थन में सोनिया गांधी के लेख पर**

इजरायली राजदूत ने जातीई नाराजगी के लिए एक एरिहासिक मौका है। ईरान को यह संघर्ष खत्म करने के लिए सहमत होना चाहिए।

इसके पाछे, शुक्रवार को ट्रंप ने प्रत्यक्षांग से कहा कि उन्होंने ईरान को अपने न्यूक्लियर प्रोग्राम पर बातचीत के लिए ज्यादा से ज्यादा दो हफ्ते का समय दिया है।

13 जून को, इजरायल ने ईरान पर हवाई हमले शुरू किया थे, जिसमें कई बुनियादी ढांचे नष्ट हुए। इसके साथ ही दर्जनों ईरानी सैन्य कमांडरों और परमाणु वैज्ञानिकों की मौत हो गई। इसके जबाब में, ईरान ने इजरायल के कई स्थानों पर मिसाइल और ड्रोन हमले किए।

**ईरान के समर्थन में सोनिया गांधी के लेख पर**

इजरायली राजदूत ने जातीई नाराजगी के लिए एक एरिहासिक मौका है। ईरान को यह संघर्ष खत्म करने के लिए सहमत होना चाहिए।

इसके पाछे, शुक्रवार को ट्रंप ने प्रत्यक्षांग से कहा कि उन्होंने ईरान को अपने न्यूक्लियर प्रोग्राम पर बातचीत के लिए ज्यादा से ज्यादा दो हफ्ते का समय दिया है।

13 जून को, इजरायल ने ईरान पर हवाई हमले शुरू किया थे, जिसमें कई बुनियादी ढांचे नष्ट हुए। इसके साथ ही दर्जनों ईरानी सैन्य कमांडरों और परमाणु वैज्ञानिकों की मौत हो गई। इसके जबाब में, ईरान ने इजरायल के कई स्थानों पर मिसाइल और ड्रोन हमले किए।

**ईरान के समर्थन में सोनिया गांधी के लेख पर**

इजरायली राजदूत ने जातीई नाराजगी के लिए एक एरिहासिक मौका है। ईरान को यह संघर्ष खत्म करने के लिए सहमत होना चाहिए।

इसके पाछे, शुक्रवार को ट्रंप ने प्रत्यक्षांग से कहा कि उन्होंने ईरान को अपने न्यूक्लियर प्रोग्राम पर बातचीत के लिए ज्यादा से ज्यादा दो हफ्ते का समय दिया है।

13 जून को, इजरायल ने ईरान पर हवाई हमले शुरू किया थे, जिसमें कई बुनियादी ढांचे नष्ट हुए। इसके साथ ही दर्जनों ईरानी सैन्य कमांडरों और परमाणु वैज्ञानिकों की मौत हो गई। इसके जबाब में, ईरान ने इजरायल के कई स्थानों पर मिसाइल और ड्रोन हमले किए।

**ईरान के समर्थन में सोनिया गांधी के लेख पर**

इजरायली राजदूत ने जातीई नाराजगी के लिए एक एरिहासिक मौका है। ईरान को यह संघर्ष खत्म करने के लिए सहमत होना चाहिए।

इसके पाछे, शुक्रवार को ट्रंप ने प्रत्यक्षांग से कहा कि उन्होंने ईरान को अपने न्यूक्लियर प्रोग्राम पर बातचीत के लिए ज्यादा से ज्यादा दो हफ्ते का समय दिया है।

13 जून को, इजरायल ने ईरान पर हवाई हमले शुरू किया थे, जिसमें कई बुनियादी ढांचे नष्ट हुए। इसके साथ ही दर्जनों ईरानी सैन्य कमांडरों और परमाणु वैज्ञानिकों की मौत हो गई। इसके जबाब में, ईरान ने इजरायल के कई स्थानों पर मिसाइल और ड्रोन हमले किए।

**ईरान के समर्थन में सोनिया गांधी के लेख पर**

इजरायली राजदूत ने जातीई नाराजगी के लिए एक एरिहासिक मौका है। ईरान को यह संघर्ष खत्म करने के लिए सहमत होना चाहिए।

इसके पाछे, शुक्रवार को ट्रंप ने प्रत्यक्षांग से कहा कि उन्होंने ईरान को अपने न्यूक्लियर प्रोग्राम पर बातचीत के लिए ज्यादा से ज्यादा दो हफ्ते का समय दिया है।

13 जून को, इजरायल ने ईरान पर हवाई हमले शुरू किया थे, जिसमें कई बुनियादी ढांचे नष्ट हुए। इसके साथ ही दर्जनों ईरानी सैन्य कमांडरों और परमाणु वैज्ञानिकों की मौत हो गई। इसके जबाब में, ईरान ने इजरायल के कई स्थानों पर मिसाइल और ड्रोन हमले किए।

**ईरान के समर्थन में सोनिया गांधी के लेख पर**

इजरायली राजदूत ने जातीई नाराजगी के लिए एक एरिहासिक मौका है। ईरान को यह संघर्ष खत्म करने के लिए सहमत होना चाहिए।

इसके पाछे, शुक्रवार को ट्रंप ने प्रत्यक्षांग से कहा कि उन्होंने ईरान को अपने न्यूक्लियर प्रोग्राम पर बातचीत के लिए ज्यादा से ज्यादा दो हफ्ते का समय दिया है।

13 जून को, इजरायल ने ईरान पर हवाई हमले शुरू किया थे, जिसमें कई बुनियादी ढांचे नष्ट हुए। इसके साथ ही दर्जनों ईरानी सैन्य कमांडरों और परमाणु वैज्ञानिकों की मौत हो गई। इसके जबाब में, ईरान ने इजरायल के कई स्थानों पर मिसाइल और ड्रोन हमले किए।

**ईरान के समर्थन में सोनिया गांधी के लेख पर**

इजरायली राजदूत ने जातीई नाराजगी के लिए एक एरिहासिक मौका है। ईरान को यह संघर्ष खत्म









# विटामिन 'डी' की कमी से बच्चों को होती हैं बीमारियाँ



बच्चों की देखभाल हमारी बहुत बड़ी जिम्मेदारी है। ज्यादातर बच्चों को खाने-पिलाने के लिए काफी मशक्त करनी पड़ती है। सुबह के टिफिन से लेकर रात के खाना खिलाने तक बच्चों को कई बाहने बनाने पड़ते हैं। कारण ये भी है कि कई बच्चे अपने मां-बाप की एक नहीं सुनते और खामियाजा मां-बाप को भुगतना पड़ता है। जिसकी वजह से बच्चों में कई विटामिनों की कमी आ जाती है। एक खोज से पता चला है कि शहीर में विटामिन 'डी' की कमी से खासकर बच्चों को कई जानलेवा बीमारियां होने का रिस्क होता है। जिन बच्चों में क्रोनिक किडनी की बीमारी होती है उनमें विटामिन 'डी' की कमी पाई जाती है जिसमें किडनी की दीर्घकालिक बिमारी से गुर्दे संबंधी खराबी सामने आती है।

**किडनी:** साल और मौसमों की तुलना में सर्दी के मौसम में विटामिन 'डी' का स्तर नीचे पाया गया। 'विटामिन 'डी' का स्तर विटामिन 'डी' रेगुलेटिंग जीन में भिन्नता से ज्यादा मौसम, बीमारी का प्रकार और पोषण संबंधी पूरकता से निर्भरित होता है।

'रेनमेरु लोपैथी' थी जो कई बीमारियों का मिश्रण: शोध के अनुसार विटामिन 'डी' की कमी से ज्याने वाले करीबन दो तिहाई बच्चे कुछ असामान्य थे। उन्हें 'रेनमेरु लोपैथी' थी जो कई बीमारियों का मिश्रण है और नेफ्रॉन पर असर डालता है।

**क्रोनिक किडनी:** बाले बच्चों में विटामिन 'डी' की कमी : शोधकर्ताओं के अनुसार कुछ 'मोडिफाइबल' और कुछ 'नान मोडिफाइबल' कारण हो सकते हैं जिससे क्रोनिक किडनी की बीमारी बाले बच्चों में विटामिन 'डी' की कमी हो सकती है।

**क्रोनिक किडनी:** बाले बच्चों में विटामिन 'डी' की कमी से खासकर बच्चों को कई जानलेवा बीमारियां होने का रिस्क होता है। जिन बच्चों में क्रोनिक किडनी की बीमारी होती है उनमें विटामिन 'डी' की कमी पाई जाती है जिसमें किडनी की दीर्घकालिक बिमारी से गुर्दे संबंधी खराबी सामने आती है।

बच्चों को कैसे ठीक किया जाए:

■ साल और मौसमों की तुलना में सर्दी के मौसम में विटामिन 'डी' का स्तर नीचे पाया गया। 'विटामिन 'डी' का स्तर विटामिन 'डी' रेगुलेटिंग जीन में भिन्नता से ज्यादा मौसम, बीमारी का प्रकार और पोषण संबंधी पूरकता से निर्भरित होता है।

■ 'सप्लीमेंट लेने पर फिर से सोचना चाहिए और विटामिन 'डी' की कमी को पूरा करना चाहिए

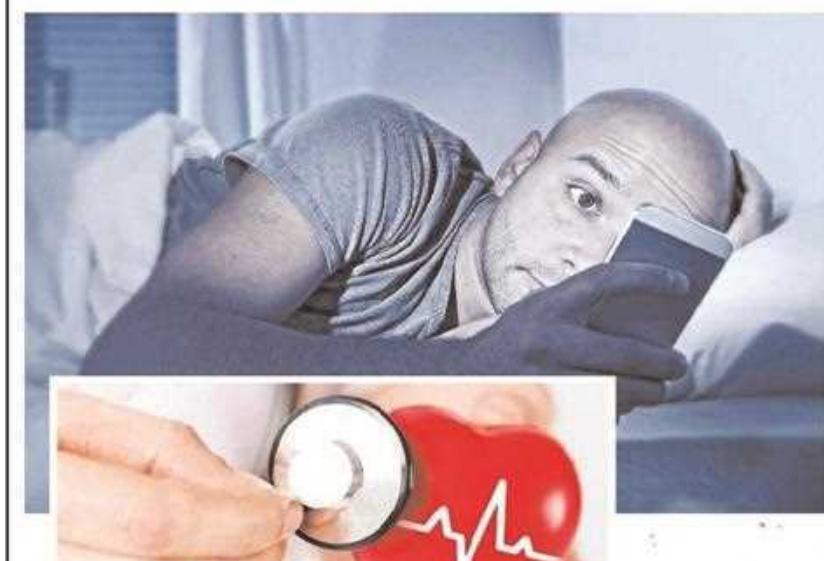
12 यूरोपीय देशों में किडनी की बिमारी वाले 500 बच्चों पर खोज की।

विटामिन डी की कमी से औरटेओपोरेसिस, कैंसर, हृदय संबंधी और ऑटो इम्यून गड़बड़ी हो सकती है।

सप्लीमेंट लेने पर फिर से सोचना चाहिए और विटामिन डी की कमी को क्रोनिक किडनी की बीमारी वाले बच्चों में कैसे पकड़ा और ठीक किया जाए इसपर हस्तक्षेप होना चाहिए। शोधकर्ताओं ने बताया: हमारी शोध टीम ने 12 यूरोपीय देशों में किडनी की बिमारी वाले 500 बच्चों पर खोज की। क्रोनिकल जनल ऑफ अमेरिकन सोसाइटी ऑफ नेफ्रोलॉजी ने जो निष्कर्ष दिया उससे इन जबाब बच्चों के स्वास्थ्य को बचाया जा सकता।

जिन बच्चों ने विटामिन डी लिया: जिन बच्चों को किडनी की बीमारी रही है और जिन्होंने विटामिन डी सप्लीमेंट लिए हुए थे उनके विटामिन डी का स्तर उन बच्चों से दो गुना था जिन्होंने कौई सप्लीमेंट नहीं लिया था।

# 'दिल के लिए धातक है कम नींद लेना'



बर्लिन। वैज्ञानिकों का कहना है कि बहुत कम नींद लेने से हृदय पर विपरित असर

पड़ता है। वैज्ञानिकों ने पाया कि तनाव भरी बैसी नौकरियां, जिनमें 24 घंटे वाली शिफ्ट की जरूरत होती है और सोने के लिए बहुत ही कम समय मिलता है, उसे रक्तचाप और दिल की गति बढ़ जाती है विसें लोग जो अग्निशमन और आपातकालीन चिकित्सा सेवा सहित अच्युत तनाव भरी नौकरियों में कार्यरत होते हैं, उन्हें प्रायः 24 घंटे की शिफ्ट में काम करने के लिए बुलाया जाता है तथा उनके पास नींद पूरी करने के कम समय होता है जिसमें बैंबून विविद्यालय के डेनियल कॉर्टिंग ने बताया, "पहली बार, हमने कम नींद लेने को 24 घंटे वाली शिफ्ट से जोड़कर दिखाया है, जिससे हृदय संकुचन, रक्तचाप और हृदय गति वृद्धि होती है।" इस अध्ययन के लिए शोधियों ने 20 स्वस्थ रेडियोलॉजिस्ट को शामिल किया, जिसमें 19 पुरुष और एक महिला थी। अध्ययन में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों के तनाव का विश्लेषण 24 घंटे की शिफ्ट से पहले और बाद में विद्याया गया था। ये प्रतिभागी इस दौरान औसतन तीन घंटे की नींद ले रहे थे कृतिंग ने कहा, "इससे पहले हृदय की गति बहुत कम नींद लेने के संबंध में तनाव के विश्लेषण के साथ किया गया था। यह हृदय संकुचन जैसे मामलों के लिए सबसे संवेदनशील पैमाना है।" अनुसंधानकर्ता ने प्रतिभागियों से खून और मूत्र के नमूने भी रक्तचाप और दिल की गति मापने के लिए थे।

## आज का दायित्व

### लॉफिंग जोन

वकील (महिला से) - अब आप अदालत को बताएं कि आपने अपने पति को धनुष-बाण से क्यों मारा?

महिला - 'क्योंकि मैं अपने सोए हुए बच्चों को जगाना नहीं चाहती थी।'

दो जेलर असर बाद एक-दूसरे से मिले.

पहले ने पूछा - क्या तुम्हारी बीबी अब भी कैदियों के लिए गाना गाती है?

दूसरा जेलर - नहीं, कैदियों की शिकायत थी कि उनकी सजा में यह शामिल नहीं है।

एक ग्रामीण अपने पापे के पैर बांध रहा था तो सिपाही बोला, 'अपने भाई के पैर बांध रहे हो?'

ग्रामीण, 'कहीं यह भी पुलिस में भर्ती न हो जाए इसलिए।'

नौकर (मालिक से) - हुजर, मैं अब आपके यहां काम नहीं करूँगा।

मालिक - क्यों? क्या हुआ? क्या तकलीफ है तुम्हें यहां?

नौकर - साहब बात यह है कि बेगम साहिबा का व्यवहार मेरे साथ अच्छा नहीं है। जब मन करता है, मुझे उसी तरह डांटने लगती है, जैसे आपको डांटा करती है।

पूछा - क्यों वैसे सोचते हैं? सोचते हैं कि आपका काम दोस्तों के साथ करना चाहता है?

कर्कि - ही हूँ तो आ डी हूँ तो

एक ग्रामीण अपने पापे के पैर बांध रहा था तो सिपाही बोला, 'मैं आपका एक ग्रामीण नहीं हूँ तो आ डी हूँ तो आ डी हूँ तो'

कर्कि - आपका एक ग्रामीण नहीं हूँ तो आ डी हूँ तो आ डी हूँ तो

पूछा - क्यों वैसे सोचते हैं? सोचते हैं कि आपका काम दोस्तों के साथ करना चाहता है?

कर्कि - ही हूँ तो आ डी हूँ तो आ डी हूँ तो

पूछा - क्यों वैसे सोचते हैं? सोचते हैं कि आपका काम दोस्तों के साथ करना चाहता है?

कर्कि - ही हूँ तो आ डी हूँ तो आ डी हूँ तो

पूछा - क्यों वैसे सोचते हैं? सोचते हैं कि आपका काम दोस्तों के साथ करना चाहता है?

कर्कि - ही हूँ तो आ डी हूँ तो आ डी हूँ तो

पूछा - क्यों वैसे सोचते हैं? सोचते हैं कि आपका काम दोस्तों के साथ करना चाहता है?

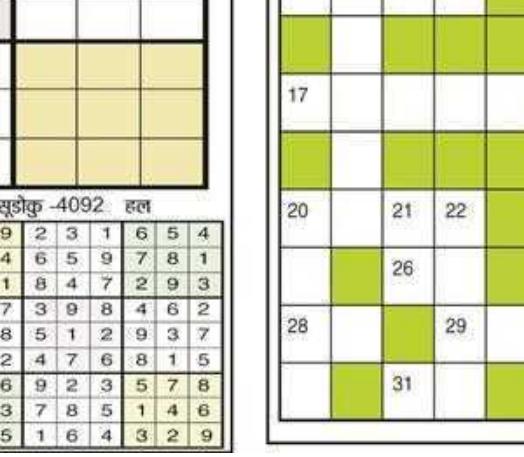
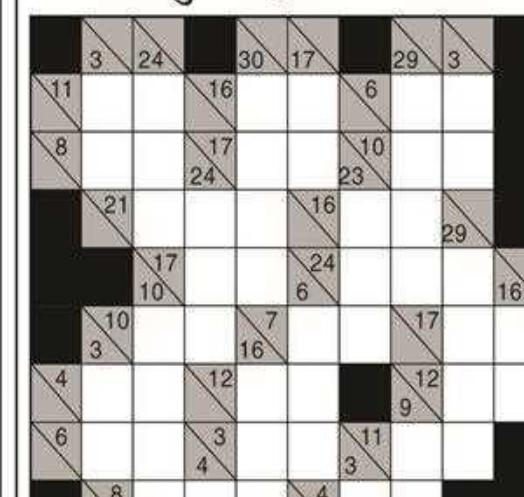
कर्कि - ही हूँ तो आ डी हूँ तो आ डी हूँ तो

पूछा - क्यों वैसे सोचते हैं? सोचते हैं कि आपका काम दोस्तों के साथ करना चाहता है?

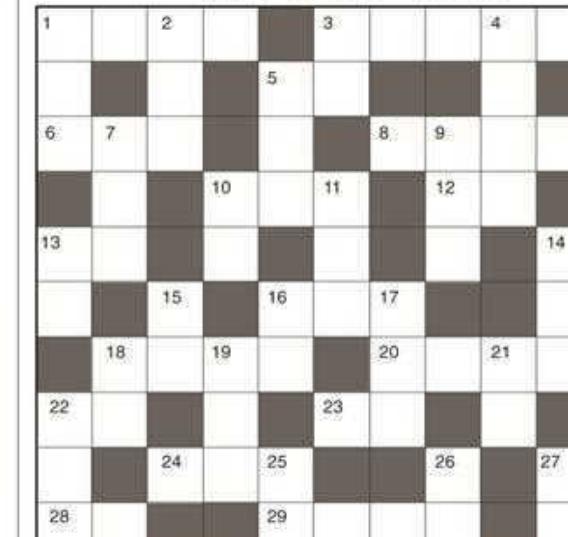
कर्कि - ही हूँ तो आ डी हूँ तो आ डी हूँ तो

### टाईम पास

#### काकुरो पहेली - 4093



#### फिल्म वर्ग पहेली - 4093



उपर से नीचे:-

१. शॉवर्स नेट, तरङ्ग अर्गेन्ट, मेप्टर की फिल्म-३

२. 'भागे रे नम' नींद वाली फिल्म-३

३. सनी, सलमान, करीबन, तरङ्ग की फिल्म-२

४. अमिताभ, दीपक, दिलज, करीबन की 'कॉम्प्युटर्स' की बीबी वाली फिल्म-२

५. 'दें रो' नींद वाली फिल्म-२