



'एक फेज में चुनाव तक  
नहीं करा पाते'

पत्र नहीं मित्र

# देशबंधु

नई दिल्ली, बुधवार, 23 अप्रैल, 2025 | वर्ष-18 | अंक-17 | पृष्ठ- 10 | मूल्य - 3.00 रुपए



**02:** भाजपा मुख्यालय तक संविधान बचाओ रैली में...  
तपती गर्मी में दिल्ली के अलग-अलग हिस्सों में ...

**03:** हूठी बलों के बार-बार किए गए हमलों का इजरायल...  
पीएम मोदी की यात्रा से भारत-सऊदी अरब...

**07:** 51 डीलरों व 28 सहायक  
संभागीय परिवहन

**09**

सार संक्षेप

मोदी जेददा पहुंचे  
हुआ भव्य द्वारा

जेददा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सऊदी अरब की दो दिवसीय राजकीय यात्रा के लिए जेददा पहुंचे, इस दौरान उनका स्वागत 21 तोपों की सलामी के साथ किया गया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सऊदी अरब के क्राउन प्रिंस और प्रधानमंत्री एवाराएव एंस मोहम्मद बिन सलमान के साथ देश की अपकी यात्रा के दौरान भारत-सऊदी अरब रणनीति का साझेदारी परिषद की दूसरी तातों की बैठक की सह-अध्यक्षता करेंगे।

ईडी मुझे बुलाएगी  
तो मैं भी जानें को  
तैयार : प्रियंका

नई दिल्ली। कंगेया सांसद प्रियंका गांधी वाहां ने शेशल द्वारा और पाति रॉवर्ट वाहां को मिले ईडी के समन पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि योनिया गांधी, शुक्रा गांधी, मेरे पाति रॉवर्ट वाहां ईडी के साथ पूरा सहयोग कर रहे हैं। अंगर बुलाया गया तो मैं जाने के लिए तैयार हूं। इस दौरान प्रियंका देश के अंतर्गत कर रही है और आश्वर्य जयता कि उहें अभी तक क्यों नहीं बुलाया गया।

पूर्व मुख्यमंत्री आतिशी  
की सुरक्षा घटाई

नई दिल्ली। गृह मंत्रालय ने दिल्ली पुलिस को पूर्व मुख्यमंत्री और आप की बेटा आतिशी को प्रदान की गई सुरक्षा को 'जेड' श्रेणी से घटाकर 'वाई' श्रेणी करने का निर्देश दिया है। पुलिस सूत्रों ने मंगलवार को यह जावकारी दी। पहले आतिशी को जेड श्रेणी की सुरक्षा मिली हुई थी, जिसमें 22 सुरक्षाकारी होते थे, जिसमें दो देश के छह कमांडो और पुलिसकर्मी शामिल होते थे।

सिविल सेवा परीक्षा  
में शक्ति दुबे रही टॉप

नई दिल्ली। संघ लोक सेवा आयोजन (यूपीएससी) सिविल सेवा परीक्षा 2024 के फाइनल परीणाम में इस बार भी देश की बेटियों ने बाजी मारी है। टॉप पांच में तीन लक्षिकों ने अपनी जगह पकड़ी की है। इस बार भी पूछले सालों की तरह ही बेटियों की मेहबूत, संघर्ष और दृढ़ विश्वाय की जो मिसाल देखने को मिली है।

यूपीएससी 2024 की ऑल ईडिया टॉपर बर्नी शक्ति दुबे प्रयागराज की रहने वाली है।

साईंस बैंकार्ड से आने वाली शक्ति ने इलाहाबाद यूनिवर्सिटी से बायोकेमिस्ट्री में बीएससी की ओर फिर बायारस हिंदू यूनिवर्सिटी से पोस्ट एज्युकेशन पूरा किया।

पोप फ्रांसिस का अंतिम संस्कार 26 अप्रैल को

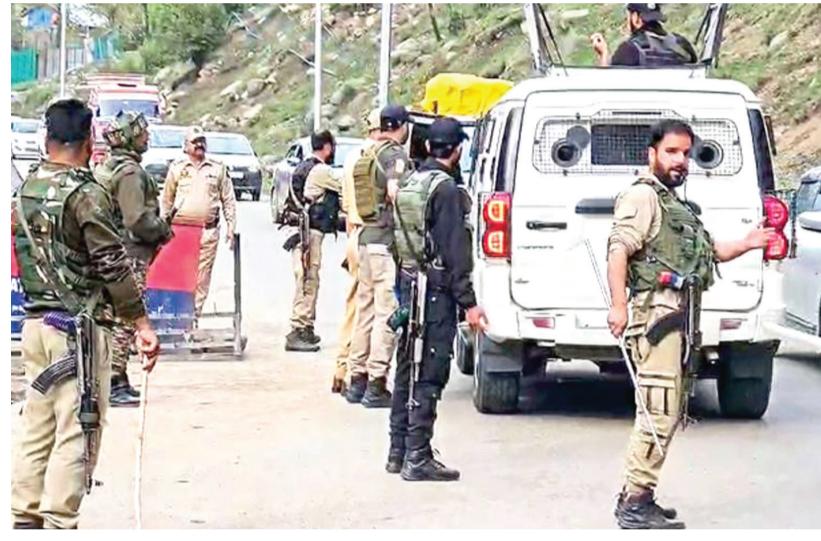
वेटिकन सिटी। दुनिया भर के कैथोलिक ईसाइयों के धर्म गुरु पोप फ्रांसिस का अंतिम संस्कार 26 अप्रैल को किया जाएगा। 'होली सी' ने मंगलवार को अधिकारिक घोषणा की। 'होली सी' कैथोलिक वर्च की केंद्रीय शारी निकाय है।

## पहलगाम में पर्यटकों पर आतंकी हमला बैसरन में पर्यटकों के समूह पर अंधाधुंध गोलीबारी में 28 लोगों की मौत की आशंका

- आतंकी संगठन टीआरएफ ने ली हमले की जिम्मेदारी
- मरने गालों में दो विदेशी, नाम पूछकर की गई हत्याएं
- सुरक्षा के नहीं थे इंतजाम सेना की वर्दी में आए आतंकी

■ सुरेश एस दुम्भर

जम्म, 22 अप्रैल (देशभन्ध)। दक्षिण कश्मीर के अंतर्गत जिसमें ये पहलगाम के पास बैसरन में पर्यटकों के समूह हुए। इस हमले ने पूरे देश को हिलाकर रख दिया है, जिसके बाद अधिकारियों ने बैसरन में संभाले के लिए तात्काल कदम उठाए हैं। कुछ दिन पहले जम्म के बाईर्ड से इस ओर बुस का वाया किश्तवाड़ होते हुए कश्मीर में पूर्वों आतंकियों के एक दल ने मंगलवार को जो कहर बराया नीतीजत 28 लोगों की मौत हो गई। मरने वालों में दो देशी नागरिक थे तो वाकी देश के विभिन्न कानूनों से आने वाले पर्यटक।



अधिकारियों ने बताया कि मंगलवार दोपहर बाद को पहलगाम के बैसरन मैदान में भारी हथियारों के लिए तात्काल कदम उठाए हैं। कुछ दिन पहले जम्म के बाईर्ड से इस ओर बुस का वाया किश्तवाड़ होते हुए कश्मीर में पूर्वों आतंकियों के एक दल ने मंगलवार को जो कहर बराया नीतीजत 28 लोगों की मौत हो गई। मरने वालों में दो देशी नागरिक थे तो वाकी देश के विभिन्न कानूनों से आने वाले पर्यटक।

कि सेन्य वर्दी पहने हुए लोग इलाके में चुसे और बिना किसी चेतावनी के गोलीबारी शुरू कर दी। मूर्तकों में लेफिनेंट नवनयन नवाल और उनका पती दिमांशी, गुजरात के शानिकर कलियाँ और कर्नाटक के शिवमोगा जिले के व्यवसायी मंजूजाथ राव शामिल हैं। पर्यटक महाराष्ट्र, गुजरात और कर्नाटक सहित विभिन्न भारतीय और बुद्धसारी ओर वासंत के नजारों का आनंद ले रखने वालों ने गोलीबारी से आए थे। मूर्तकों में दो स्थानीय नागरिक भी शामिल हैं। मूर्तकों में एक बुजुंग और 27 पुरुष हैं। सुत्रों ने बताया कि इस हमले में एक पर्यटकों के एक मिश्रित समूह को निशाना बनाया गया। प्रत्यक्षरियों ने अधिकारियों को बताया

जग्नु-कर्मी के पहलगाम में पर्यटकों पर हुए आतंकी हमले चौकाने वाला और दूसरा है। यह एक नृशंस और अग्रजता की कृत्या है जिसकी स्पष्टीकरण किया जाता है। इस लोगों के द्वारा गोलीबारी की जानकारी देखी गई है।

नेन्द्र गोदी

सदस्य चीख-पुकार और गोलियों के बीच प्रियंका की तलाश कर रहे हैं। हमले की जिम्मेदारी टीआरएफ ने ली है। अगस्त 2019 के बाद बनाया गया द रैजस्ट्रेस प्रैंट का सुरक्षा एजेंसियों द्वारा व्यापक रूप से लक्षण-ए-तेवरा का एक नया रूप माना जाता है, जिसे कश्मीर आतंककारों के एक स्वदेशी प्रतिरोध आंदोलन के रूप में चिह्नित कर लिए जाना गया। इस लोगों के द्वारा गोलीबारी की जानकारी देखी गई है।

उग्र अब्दुल्ला

आशंका है। एक महिला ने सुरक्षाकर्मियों को बताया कि हालातों ने गोलीबारी चलाने से पहले आगे आए हैं और बुद्धी ओर सूखे के बाद बाहर आये हैं। एक बाल के द्वारा गोलीबारी की जानकारी देखी गई है। इस लोगों के द्वारा गोलीबारी की जानकारी देखी गई है।

आशंका है। एक महिला ने सुरक्षाकर्मियों को बताया कि हालातों ने गोलीबारी चलाने से पहले नाम पूछे, जिससे पता चलता है कि उहें निशाना नहीं किए गए हैं। लोगों ने गोलीबारी की जानकारी देखी गई है।

आशंका है। एक महिला ने सुरक्षाकर्मियों को बताया कि हालातों ने गोलीबारी चलाने से पहले नाम पूछे, जिससे पता चलता है कि उहें निशाना नहीं किए गए हैं। लोगों ने गोलीबारी की जानकारी देखी गई है।

आशंका है। एक महिला ने सुरक्षाकर्मियों को बताया कि हालातों ने गोलीबारी चलाने से पहले नाम पूछे, जिससे पता चलता है कि उहें निशाना नहीं किए गए हैं। लोगों ने गोलीबारी की जानकारी देखी गई है।

आशंका है। एक महिला ने सुरक्षाकर्मियों को बताया कि हालातों ने गोलीबारी चलाने से पहले नाम पूछे, जिससे पता चलता है कि उहें निशाना नहीं किए गए हैं। लोगों ने गोलीबारी की जानकारी देखी गई है।

आशंका है। एक महिला ने सुरक्षाकर्मियों को बताया कि हालातों ने गोलीबारी चलाने से पहले नाम पूछे, जिससे पता चलता है कि उहें निशाना नहीं किए गए हैं। लोगों ने गोलीबारी की जानकारी देखी गई है।

आशंका है। एक महिला ने सुरक्षाकर्मियों को बताया कि हालातों ने गोलीबारी चलाने से पहले नाम पूछे, जिससे पता चलता है कि उहें निशाना नहीं किए गए हैं। लोगों ने गोलीबारी की जानकारी देखी गई है।

आशंका है। एक महिला ने सुरक्षाकर्मियों को बताया कि हालातों ने गोलीबारी चलाने से पहले नाम पूछे, जिससे पता चलता है कि उहें निशाना नहीं किए गए हैं। लोगों ने गोलीबारी की जानकारी देखी गई है।

आशंका है। एक महिला ने सुरक्षाकर्मियों को बताया कि हालातों ने गोलीबारी चलाने से पहले नाम पूछे, जिससे पता चलता है कि उहें निशाना नहीं किए गए हैं। लोगों ने गोलीबारी की जानकारी देखी गई है।

आशंका है। एक महिला ने सुरक्षाकर्मियों को बताया कि हालातों ने गोलीबारी चलाने से पहले नाम पूछे, जिससे पता चलता है कि उहें निशाना नहीं किए गए हैं। लोगों ने गोलीबारी की जानकारी देखी गई है।

आशंका है। एक महिला ने सुरक्षाकर्मियों को बताया कि हालातों ने गोलीबारी चलाने से पहले नाम पूछे, जिससे पता चलता है कि उहें निशाना नहीं किए गए ह





कल एक पन्नी ने अपने पति को ये कहकर चुप करा दिया...  
कि ज्यादा होशियार मत बनो...जितना दिमाग तुम्हारे पास है  
उतना तो मेरा हमेशा खारब रहता है...।

## कांग्रेस की 'संगठन सृजन अभियान' के तहत बैठक आयोजित माजपा मुख्यालय तक संविधान बचाओ रैली में पैदल मार्च करेगी कांग्रेस

**■ संगठन नज़बूती के लिए लोकसभा व जिला ऑफर्स को प्रथम चरण टारक की जिम्मेदारी सौंधी**

नई दिल्ली, 22 अप्रैल (देशबन्धु)। कांग्रेस के फ्लैटिंगिप कार्बन्म 'संगठन सृजन अभियान' के अंतर्गत पार्टी के दिल्ली प्रदेश अध्यक्ष देवेंद्र यादव के नेतृत्व में मंगलवार को प्रदेश कार्यकारियों और लोकसभा पर्यवेक्षकों की अपना-अलग महत्वपूर्ण बैठक आयोजित हुई।

बैठक में संगठन को जिला, ब्लॉक, बृथ तक तक मजबूत बनाने पर वित्तान्वयक चर्चा हुई। साथ ही भविष्य की जिम्मेदारी को कैसे क्रियान्वित करें तुम्हें प्रभावी बनाना है इस पर जोर दिया गया। बैठक में संगठन सृजन अभियान के तहत अधिकारी भारतीय कांग्रेस कमिटी द्वारा एवं गए 40 दिन के कार्यक्रम पर भी विस्तारपूर्वक चर्चा



**लोकसभा ऑफर्स प्रत्येक विधानसभा के तहत आने वाले सभी नेताओं, पाराधिकारियों और कार्यकारियों से निलकंप जिला एवं ब्लॉक के कार्य की सीमित करके ब्रेक में पार्टी की शाजीनीतिक दिवसियों का अकलन करें। देवेंद्र यादव, दिल्ली प्रेसो कांग्रेस अध्यक्ष**

हुई। जिसके तहत संविधान बचाओ आवश्यक चर्चा हुई। साथ ही भविष्य की जिम्मेदारी को कैसे क्रियान्वित करें तुम्हें प्रभावी बनाना है इस पर जोर दिया गया। बैठक में संगठन सृजन अभियान के तहत अधिकारी भारतीय कांग्रेस कमिटी द्वारा एवं गए 40 दिन के कार्यक्रम पर भी विस्तारपूर्वक चर्चा

## सड़कों पर सुरक्षा को बनाना होगा सशक्त : पैरासेफ

नई दिल्ली, 22 अप्रैल (देशबन्धु)। पैरासेफ की सहायक कंपनी ने अपनी महत्वाकांक्षी इलेक्ट्रिक मोटरबाइक एरा को भारत के इलोवेशन मैटर कंपनी के सभी साधारणों में सुरक्षा को प्राथमिकता देकर मोबाइलीटी को पुनः परिवर्तित करने के लिए सड़क सुरक्षा टूल्स में क्रांतिकारी बदलाव लाने और सड़क जागरूकता को एक स्टैंडर्ड फ्रैक्टिक्स के रूप में शामिल करने के लिए प्रतिबद्ध, पैरासेफ के लिए एक नेतृत्व देवेंद्र यादव के द्वारा साथ दिल्ली कांग्रेस प्रभावी काजी निजामुद्दीन, सह-प्रभावी बैठकों में प्रदेश अध्यक्ष देवेंद्र यादव के द्वारा साथ दिल्ली कांग्रेस प्रभावी काजी निजामुद्दीन, सह-प्रभावी बैठकों में संगठन को बैठक बढ़ावा देना और सुशांत मिश्रा मौजूद थे। बैठकों

दानिश अब्दराहम, पूर्व प्रदेश अध्यक्ष सुभान चौपड़ा, पूर्व समसद कृष्ण तीरथ संसदीय दीक्षित, पूर्व मंत्री हासन यूसुफ, डॉ. नरेन्द्र नाथ, मंगतराम सिंधिल, मंत्रीष चतुरथ, कम्युनिकेशन विभाग के चेयरमैन अमित भाद्राजा, एवं अईसीसी की अधिकारी बैठकों में जिम्मेदारी साँझी गई।

योग्य जानकारी प्रदान करने के लिए व्यापक शोध किया है और श्वेत परकाशित किया है। यात्रा की सबसे जल्दी जानकारी बैठकों में से एक है— सड़क सुरक्षा। 2022 में, सड़क दुर्घटनाओं ने दुखल रूप से 1.68

लाख लोगों की जान ले ली। वाहन टेक्नोलॉजी और चुनियादी ढांचे में महत्वपूर्ण

प्रगति के बावजूद, मूल कारण अभी भी बने हुए हैं जो हैं—ज्ञानता (65 प्रतिशत)

और कानूनों का कानून अमल (52 प्रतिशत)। पैरासेफ की रिपोर्ट में इन्हें प्रत्यक्षपूर्ण मुद्दों पर प्रकाश डालता है, जिसमें ट्रैक्टर 2 और ट्रियर 3 शहरों में सड़क सुरक्षा

जागरूकता और अध्यास की स्थिति पर विशेष शुरुआती कीमत में एवं यात्रा लेने का मौका मिलता है। साथ ही उन्हें 15,000 रुपए की लाइफटाइम बैटरी रेजिस्टरेस भी सुपर भिलेजी।

## महानगरीय शहरों में अपशिष्ट प्रबंधन के लिए हुंडई की पहल

नई दिल्ली। हुंडई द्वारा इकोग्राम महानगरीय शहरों में अपशिष्ट प्रबंधन संबंधी चिंताओं के लिए एकमात्राईक का स्थायी उत्तर है। यह काई राज्यों संयुक्त और प्रतिवर्ती सुविधा के रूप में एक पर्यावरण-अनुकूल पहल है, जो काफी मात्रा में कर्चरों को लैंडफिल में जाने से बचाती है। अक्टूबर 2022 से चालू, यह सुविधा सुरक्षित इकोनॉटी प्रथाओं को बढ़ावा देने के लिए कर्चरों को चीजों की विशेष शुरुआती कीमत में एवं यात्रा लेने का मौका मिलता है। युग्मान नगर निगम के संयोग से, आरडब्ल्यूए, कॉर्पोरेट कार्यालयों और वारिजिक परिसरों सहित 20 थोक अपशिष्ट जरूरतर से जीला और सूर्या कवरा एकत्र किया जाता है। एक कर्चर को आगे बढ़ावा देने के लिए संविधान अधिकारियों और नागरिकों से सूचीबद्ध एजेंसियों के समन्वय में सुविधा में ले जाया जाता है। सुविधा गीले कर्चरों को बायांग्रेस बनाने के लिए संसदित करती है।

## दिल्ली विधानसभा की समृद्ध विरासत लोगों तक पहुंचेगी : गुप्ता

नई दिल्ली, 22 अप्रैल (देशबन्धु)। दिल्ली विधानसभा की समृद्ध विरासत को लोगों तक पहुंचाने के लिए एक विशेष योग्य कार्यक्रम जारी किया जाएगा, जो इन्हीं ऐंडीजीएनसीए तीन सालों में प्रस्तुत करेगा। अध्यक्ष गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

## ■ अंडीजीएनसीए तीन सालों में प्रस्तुत करेगा अध्यक्ष गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति करेगा : विजेंद्र गुप्ता

विशेषत को जीवंत रूप में प्रस्तुत करने के लिए विधानसभा परिषद ने एक ब्लॉक एंड साउंड और अधिकारियों और लोकातिक विशेषत को प्रतीर्ति क













वैज्ञानिकों ने वसायुक्त भौजन पर किया अध्ययन

## मीठा खाना दिमाग पर डालता है बुरा असर

सिंडी, 22 अप्रैल (एजेंसियां)। शोधकर्ताओं ने पाया है कि अधिक वसायुक्त और मीठा खाना दिमाग पर बुरा असर डालता है। सिंडी विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने एक अध्ययन में यह जानने की कोशिश की कि ज्यादा वसा (फैट) और चीजों वाले खाने (विशेषक रिफाइंड शुगर और मैसुरेटेड फैट) का असर हमारे दिमाग की दिवस पहचानों की क्षमता पर क्या होता है। इसे स्पाशियल नेविगेशन कहते हैं जो एक जगह से दूसरी जगह का रास्ता याद रखने की क्षमता होती है। जो बताती है कि आपके दिमाग का हिपोकोम्पस नाम का हिस्सा किनारा स्वरूप है। यह रिसर्च इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ऑफिसियल में प्राप्त है। इस अध्ययन का नेतृत्व डॉ. डामिनिक ट्रान ने किया। उन्होंने बताया कि वसायुक्त और मीठा खाना खाने की आदत से दिमाग की कुछ क्षमताएं कमज़ोर हो सकती हैं, खासकर वह हिस्सा जो दिवस और याद रखने से जुड़ा होता है। अच्छी बात यह है कि हम असर स्थायी नहीं होता। डॉ. ट्रान के मुताबिक अगर हम अपना खानापान सुधार लें, तो हमारा दिमाग फिर से अच्छा काम करने लगता है। जैसे कि किसी नई जगह रास्ता पहचाना या नया रास्ता याद रखना। इस अध्ययन में 18 से 38 साल की उम्र के 55 विश्वविद्यालय छात्रों को शामिल किया गया। उनसे



### 18 से 38 साल की उम्र के 55 विश्वविद्यालय छात्र अध्ययन में शामिल

### अच्छा खानापान सिर्फ शरीर ही नहीं, दिमाग की सेहत के लिए भी जरूरी

पूछा गया कि वे कितना फैट और चीजों वाला खाना खाते हैं। फिर उनका वजन, याद रखने की क्षमता और दिमागी दिवस-जान की परीक्षा ली गई। इस परीक्षण में उन्हें वर्चुअल रियलिटी की एक भूलभूलैया में रखा गया, जहाँ उन्हें एक खाने की पेटी जगह एक ताली लगाना था। प्रयोग में लोगों को छह बार इस खाने की पेटी ढूँढ़ी गई। अगर वे इतने समय में खाना नहीं ढूँढ़ पाएं, तो यह तुरंत खाने की जगह पर पहुंचा दिया गया और अगले राउंड से पहले तो सब जगह को अच्छी तरह से देखने के लिए 10 सेकंड दिए गए। जिन छात्रों ने कम फैट और कम शुगर वाला खाना खाया था, उनपर रास्ता याद रख सकते थे। हर

बार जब प्रयोग किया गया, तो शुरू करने की जगह और खाने की पेटी की जगह एक ही थी।

अगर प्रतिभागी 4 मिट्ट के अंदर खाना हूँड लेते, तो अगला राउंड शुरू हो जाता। अगर वे इतने समय में खाना नहीं हूँड पाएं, तो यह तुरंत खाने की जगह पर पहुंचा दिया गया और अगले राउंड से पहले तो सब जगह को अच्छी तरह से देखने के लिए 10 सेकंड दिए गए। जिन छात्रों ने कम फैट और कम शुगर वाला खाना खाया था,

उन्होंने खानों का स्थान ज्यादा सही ढंग से पहचाना। डॉ. ट्रान ने बताया कि ज्यादा चीजों और फैट खाने वाले छात्रों का प्रश्न एक जोड़ रहा। इसके बाद और पकड़की हो जाती है कि आप हम अपने खानापान में सुधार करें, तो हम अपने दिमाग को तेज और स्वस्थ बनाए रख सकते हैं।

वैज्ञानिक फैट और शुगर खाना मोटाया, हार्ट की बीमारी और कुछ कैंसर की बजह बन सकता है। अब यह भी साक्ष हो रहा है कि यह अदान दिमाग को नीचे तक उत्तीर्णी हो रहा है और अगले राउंड बंद हो जाते हैं। ऐसे में सुबह सोकर उड़ने के बाद मुंह की लार को चेहरे पर लगाने से इन समस्याओं में राहत मिलती है। इसका कारण लार में मौजूद एंटीसोसाएंट दूर हो सकती हैं। जिसका कोल मूहसांसों की समस्याएं दूर हो सकती हैं।

स्टडी के अनुसार सलाइवा में लाइओजाइम एंजाइम होते हैं, जिससे चेहरे पर मुंहसांसी ठीक हो जाते हैं। खास बात है कि जिन लोगों की स्क्रिन एंटीली होती है, उनके रोम जट्टी बंद हो जाते हैं। ऐसे में लार को चेहरे पर लगाने से रोम इन्जिन खोते हैं और तैलीय त्वचा संबंधी समस्याएं भी दूर होती हैं।

जानकारी के अनुसार इन्हाँ की लार में अनुभव भी होते हैं, जिससे घाव ठीक होते हैं कि पट पक्का, तो रोग दफा।

## नया रिकार्ड कायम करने वाला ट्रूलिप गार्डन कल हो जाएगा बंद



### सुरेश एस इंजिनियर

जम्मू, 22 अप्रैल (देशबन्धु)। श्रीनगर में जबरवान रेज़ा की तलहटी में स्थित एशिया के सबसे बड़े ट्रूलिप गार्डन ने 26 दिवसीय ट्रूलिप शो 2025 के दौरान 8.14 लाख से अधिक पर्यटकों का स्वागत करके एक नया रिकार्ड बनाया है और अब इसे 24 अप्रैल को बंद कर दिया जाएगा क्योंकि ट्रूलिप के चारों ओर कुछ खास चीजें थीं, जिनकी मदद से लोग अपना रास्ता याद रख सकते थे। हर

उत्तराखण्ड के अनुसार, 26 मार्च से 20 अप्रैल, 2025 तक कुल 8,14,727 पर्यटकों ने इंदिरा गांधी राष्ट्रीय पर्यटक शामिल हैं, जो विभिन्न किसियों के 1.7 मिलियन से अधिक ट्रूलिप के मंडरायकर कर देखने का प्रतीक है। उनके संपादकों के द्वारा इसे एक नया रिकार्ड बनाया है और अब इसे 24 अप्रैल को बंद कर दिया जाएगा क्योंकि ट्रूलिप के चारों ओर कुछ खास चीजें थीं, जिनकी मदद से लोग अपना रास्ता याद रख सकते थे।

उत्तराखण्ड के अनुसार, 26 मार्च से 20 अप्रैल, 2025 तक कुल 8,14,727 पर्यटकों ने इंदिरा गांधी राष्ट्रीय पर्यटक शामिल हैं, जो विभिन्न किसियों के 1.7 मिलियन से अधिक ट्रूलिप के मंडरायकर कर देखने का प्रतीक है। उनके संपादकों के द्वारा इसे एक नया रिकार्ड बनाया है और अब इसे 24 अप्रैल को बंद कर दिया जाएगा क्योंकि ट्रूलिप के चारों ओर कुछ खास चीजें थीं, जिनकी मदद से लोग अपना रास्ता याद रख सकते थे। हर

उत्तराखण्ड के अनुसार, 26 मार्च से 20 अप्रैल, 2025 तक कुल 8,14,727 पर्यटकों ने इंदिरा गांधी राष्ट्रीय पर्यटक शामिल हैं, जो विभिन्न किसियों के 1.7 मिलियन से अधिक ट्रूलिप के मंडरायकर कर देखने का प्रतीक है। उनके संपादकों के द्वारा इसे एक नया रिकार्ड बनाया है और अब इसे 24 अप्रैल को बंद कर दिया जाएगा क्योंकि ट्रूलिप के चारों ओर कुछ खास चीजें थीं, जिनकी मदद से लोग अपना रास्ता याद रख सकते थे। हर

उत्तराखण्ड के अनुसार, 26 दिनों

## डॉ. अरविंद कुमार सिंह बने इंटरनेशनल जर्नल ऑफ आर्किटेक्चर, आर्ट्स एंड एप्लिकेशंस का एसोसिएट एडिटर

ग्रेटर नोएडा, 22 अप्रैल (देशबन्धु)। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ आर्किटेक्चर, आर्ट्स एंड एप्लिकेशंस, यह शोध-पत्रिका विश्वभर के शोधकर्ताओं की एक संपादकीय टीम बनाए रखता है, ताकि प्रत्येक अध्ययन पत्र को संबंधित क्षेत्र के विशेषज्ञों द्वारा समीक्षा किया जा सके। इसी क्रम में, गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय के बौद्ध अध्ययन संकाय में सहायक प्रोफेसर डॉ. अरविंद कुमार सिंह को इस प्रतिष्ठित अंतर्राष्ट्रीय शोध पत्रिका के एसोसिएट एडिटर के रूप में नियुक्त किया गया है। यह नियुक्त क्षेत्र के दीर्घकालीन शोधकारी अनुभव और बौद्ध अध्ययन में उत्कृष्ण विशिष्ट योगदान को मान्यता प्रदान करता है। डॉ. सिंह को शिक्षा के क्षेत्र में 24 वर्षों का समृद्ध अनुभव प्राप्त है, जिसमें राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय विश्वविद्यालयों में 6 वर्ष और गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय में 14 वर्ष का शिक्षण शामिल है, साथ ही 4 वर्षों का शोध एवं और्योगिक अनुभव भी।

उन्होंने 6 पुस्तके प्रकाशित की हैं और 100 से अधिक शोध-पत्र विभिन्न राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय जर्नलों में प्रकाशित किए हैं। इसके अलावा, उनके निर्देशन में शोधाधीयों द्वारा 11 पुस्तकें प्रकाशित की जा चुकी हैं, जो उनकी मान्यता प्रदान करती है। डॉ. सिंह को शिक्षा के क्षेत्र में 24 वर्षों का समृद्ध अनुभव प्राप्त है, जिसमें राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय विश्वविद्यालयों में 6 वर्ष और गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय में 14 वर्ष का शिक्षण शामिल है, साथ ही 4 वर्षों का शोध एवं और्योगिक अनुभव भी।

उन्होंने 6 पुस्तके प्रकाशित की हैं और 100 से अधिक शोध-

पत्र विभिन्न राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय जर्नलों में प्रकाशित किए हैं। इसके अलावा, उनके निर्देशन में शोधाधीयों द्वारा 11 पुस्तकें प्रकाशित की जा चुकी हैं, जो उनकी मान्यता प्रदान करती है। डॉ. सिंह को शिक्षा के क्षेत्र में 24 वर्षों का समृद्ध अनुभव प्राप्त है, जिसमें राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय विश्वविद्यालयों में 6 वर्ष और गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय में 14 वर्ष का शिक्षण शामिल है, साथ ही 4 वर्षों का शोध एवं और्योगिक अनुभव भी।

इसके अलावा, उनके निर्देशन में शोधाधीयों द्वारा 11 पुस्तकें प्रकाशित की जा चुकी हैं, जो उनकी मान्यता प्रदान करती है। डॉ. सिंह को शिक्षा के क्षेत्र में 24 वर्षों का समृद्ध अनुभव प्राप्त है, जिसमें राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय विश्वविद्यालयों में 6 वर्ष और गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय में 14 वर्ष का शिक्षण शामिल है, साथ ही 4 वर्षों का शोध एवं और्योगिक अनुभव भी।

इसके अलावा, उनके निर्देशन में शोधाधीयों द्वारा 11 पुस्तकें प्रकाशित की जा चुकी हैं, जो उनकी मान्यता प्रदान करती है। डॉ. सिंह को शिक



