

सुरत गुजरात से प्रकाशित, मुंबई, उत्तरप्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरांचल, उत्तराखण्ड, दिल्ली, हरियाणा में प्रकाशित

સુરત-ગુજરાત, સંસ્કરણ શુક્રવાર 22 સિતમ્બર 2023 વર્ષ-6, અંક-242 પૃષ્ઠ-08 મૂલ્ય-01 રૂપયે

Web site : [www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com) & [epaper.krantisamay.com](http://epaper.krantisamay.com)  [www.facebook.com/krantisamay1](http://www.facebook.com/krantisamay1)  [www.twitter.com/krantisamay1](http://www.twitter.com/krantisamay1)

संक्षिप्त

**बिंग बॉस 17 में  
हुई अंकिता  
लोखडे की एंट्री**

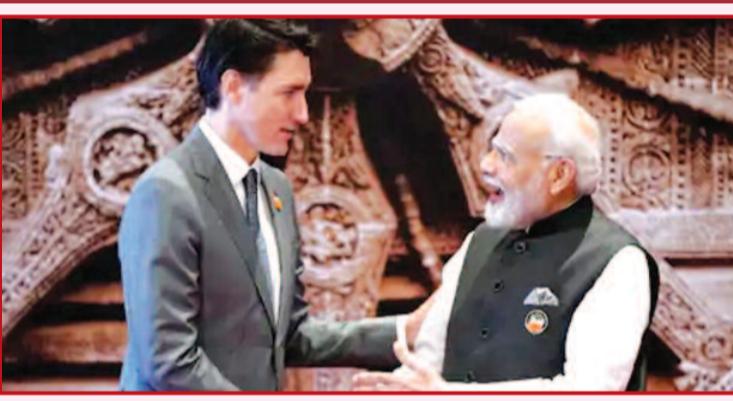


बिंग बॉस 17 जल्द ही दर्शकों को एंटरटेन करने आ रहा है। ऐसे में फैंस शो के नए सीजन को लेकर काफी एम्साइटेड हैं। वहीं अब शो के पहले कंफर्म कंटेस्टेंट का नाम सामने आ चुका है। खबरें हैं कि पवित्र रिश्ता एक्ट्रेस अंकिता लोखंडे बिंग बॉस 17 में एंट्री लेने जा रही हैं। कहा जा रहा है कि एक्ट्रेस ने इस बात की पुष्टि है कि वह शो का हिस्सा होने वाली है। टेलिचक्कर की रिपोर्ट के अनुसार अंकिता लोखंडे ने कहा है कि वह बिंग बॉस 17 में बतौर कंटेस्टेंट जाने वाली है। ऐसे में वह बिंग बॉस 17 की पहली कंफर्म कंटेस्टेंट बताई जा रही हैं। बता दें कि बिंग बॉस 17 की थीम दिल दिमाग और दम है। कहा जा रहा है कि इस बार कपल और सिंगल दोनों बिंग बॉस में घर में रहेंगे। ऐसे में अंकिता का नाम कपल के तौर पर सामने आया है। अगर ऐसा हुआ तो शो में अंकिता के साथ उनके पति विक्की जैन भी नजर आ सकते हैं। मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो ह्याबिंग बॉस 17 हँ अक्टूबर के पहले हफ्ते से शुरू होने के संभावना है। जीते दिनों में केस्कंस ने शो का प्रोमो शेयर किया था। वीडियो में सलमान इस सीजन की थीम बताते नजर आ रहे थे। उन्होंने

# भारत ने कनाडाई नागरिकों के लिए

# ਕੀਨਾ ਦਰਬਿਆ ਦੋਕੀ

एक दिन पहले कनाडा को अनसेफ बताया था, खालिखानी आतंकी की हत्या के बाद



सतर्क रहने की सलाह दी जाती है। इंडियन कम्प्युनिटी और स्टूडेंट्स हाईकमीशन और कॉन्स्युलेट्स की वेबसाइट पर शिकायत दर्ज करा सकते हैं। दूसरी तरफ बुधवार को खालिस्तानी आतंकी गुरुपतवंत सिंह पनू ने कनाडा में रह रहे हिंदुओं को देश छोड़ने की धमकी दी थी। इस पर कनाडाई हिंदुओं ने जरिटन ट्रूटो सरकार को चिर्ची लिखा है। चिर्ची में पनू के बयानों पर चिंता जताई गई है और उसे हेट क्राइम घोषित करने की अपील की गई है। कनाडाई हिंदू संगठन 'हिंदू फोरम कनाडा' ने मिनिस्टर ऑफ पब्लिक सेप्टी डोमिनिक लेब्लेन को ये खत लिखा। हिंदू संगठन ने अपने पत्र में कहा- पनू ने अपनी और अपने खालिस्तानी सहयोगियों के विचारों को स्पष्ट रूप से रखा है। वे ऐसे लोगों को टारगेट करना चाहते हैं, जो

उनकी विचारधारा से सहमत नहीं हैं। कनाडा सरकार को इसे गंभीरता से लेना चाहिए। खत में ये भी पूछा गया है कि क्या पनू के इस बयान को अभी भी अधिकारिक की स्वतंत्रता के रूप में लिया जाएगा। टोरटो स्टार की रिपोर्ट के मुताबिक 19 सितंबर को कैनेडियन प्राइम मिनिस्टर का रुख कुछ नर्म दिखा। मंगलवार रात को कनाडा के सबसे बड़े अखबार हाटोरटो स्टररह ने टूटो का बयान जारी किया। इसमें कहा गया कि कनाडा की सरकार भारत के साथ तनाव नहीं बढ़ाना चाहती, लेकिन भारत को इन मुद्दों को गंभीरता से लेना होगा। न्यूर्क टाइम्स से पहचान न बताने की शर्त पर कनाडाई सरकार के एक अधिकारी ने कहा- निजर सिंह की हत्या पर जानकारी कई देशों की मदद से इकट्ठी की गई है।

# राष्ट्रपति ने इंटरनेशनल ट्रेड फेयर का किया शुभारंभ

## अंतरराष्ट्रीय व्यापार मेला : पांच दिन चलेगा आयोजन



नई दिल्ली। इंडिया एक्सप्रेस सेंटर एंड मार्ट में यूपी के पहले अंतर्राष्ट्रीय व्यापार मेला का शुभारंभ हुआ। राष्ट्रपति द्वारा पदी मुर्मू ने इसकी शुरूआत की। पांच दिनी व्यापार मेले में दो हजार से अधिक उत्पादक और 300 ब्रांड भाग ले रहे हैं। इसमें 22 से 25 सितंबर तक आम जनता को निशुल्क प्रवेश मिलेगा। सरकार को उम्मीद है कि मेले में 60 देशों समेत करीब दो से ढाई लाख लोग पहुंचेंगे। पांच दिवसीय व्यापार मेले में दो हजार से अधिक उत्पादक और 300 ब्रांड भाग ले रहे हैं। एक्सप्रेस मार्ट के अलग-अलग हॉल में सभी के स्टॉल लगे हैं। सरकार ने सभी प्रकार के उत्पादकों को मेले में बुलाया है। प्रदेश सरकार अपर मुख्य सचिव अमित मोहन प्रसाद ने बताया कि मेले में यूपी के 75 जिलों के उद्यमी अपने उत्पादों को प्रदर्शित करेंगे। प्रदेश से निर्यात होने वाले सभी उत्पाद मेले में मौजूद रहेंगे। यूपी इंटरनेशनल ट्रेड शो के उद्घाटन से पहले राष्ट्रपति का सोएम योगी आदित्यनाथ और उत्तर प्रदेश की राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने स्वागत किया। इसके बाद उन्होंने ट्रेड शो का शुभारंभ किया। मेले में आपने वाले लोगों को पार्किंग स्थल से लेकर कई होटल और बॉटिनिकल गार्डेन व ओखला पक्षी विहार मेट्रो स्टेशन से शटल बस सेवा की सुविधा मिलेगी। सरकार को उम्मीद है कि मेले में 60 देशों समेत करीब दो से ढाई लाख लोग पहुंचेंगे। उद्घाटन कार्यक्रम के बाद शाम 5 बजे से मेले में आम जनता को निशुल्क प्रवेश मिलेगा जबकि 22 से 25 सितंबर तक दोपहर तीन से रात आठ बजे तक आम जनता को निशुल्क प्रवेश मिलेगा। अंतर्राष्ट्रीय व्यापार मेला में 22 से 25 सितंबर तक आम जनता को निशुल्क प्रवेश मिलेगा। यहां मिनी ऑटो एक्सप्रेस भी देखने को मिलेगा। इसमें ऑटोमोबाइल जगत की 32 कंपनियां अपने वाहन प्रदर्शित करेंगी। मेले के शुभारंभ से पहले उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने एडा पहुंचे। यहां उन्होंने कार्यक्रम स्थल यानी ईंडिया एक्सप्रेस सेंटर एंड मार्ट में प्रदर्शनी का निरीक्षण किया। इस दौरान उनके साथ प्रदेश के कौशल विकास राज्यमंत्री कपिल देव अग्रवाल समेत अन्य विशिष्ट अतिथि भी मौजूद रहे।

**बॉम्बे हाईकोर्ट :** एल्गर परिषद-मा ओवादी संबंध मामले में आरोपी महेश राउत को मिली जमानत

**रामलला की प्राण प्रतिष्ठा: देश की समस्त परंपराओं का होगा  
समागम, हर कथा की भागीदारी की बज रही दृष्टिं**

अयोध्या। रामलला की प्राण प्रतिष्ठा का समारोह भगवान श्रीराम की मयार्दा के अनुरूप होगा। समारोह में जन-जन के राम की परिकल्पना भी साकार होती नजर आएगी। सबके राम, सबमें राम... की अवधारणा पर हर वर्ग की भागीदारी समारोह में सुनिश्चित हो इसकी तैयारी की जा रही है। समारोह में देश की समस्त संत परंपराओं का समागम हो, इसे लेकर विश्व हिंदू परिषद ने कार्ययोजना तैयार करनी शुरू कर दी है। विहिप के केंद्रीय मंत्री व अखिल भारतीय धर्मार्थी संपर्क प्रमुख अशेक तिवारी ने अमर उजाला से बात करते हुए बताया कि प्राण प्रतिष्ठा आयोजन में रामर्मदिर्ती तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट को हर स्तर पर संगठन का सहयोग प्राप्त होगा। संपर्क प्रमुखों द्वारा मठ-मंदिरों में निवास करने वाले संतों से संपर्क तो होगा ही, इसके अलावा वनवासी और गिरवासी क्षेत्रों में स्थित मंदिरों से भी संपर्क होगा। उन्होंने बताया कि भगवान राम ने जिस प्रकार उत्तर-दक्षिण और पूर्व-पश्चिम के राज्यों में निवास करने वालों को अपने साथ जोड़कर रामाराज्य की स्थापना की, ठीक उसी प्रकार इस समारोह के जरिए संपूर्ण राष्ट्र जुड़ने जा रहा है। पूजन उत्सव में प्रत्येक राज्य की सहभागिता हो इसके लिए हर पंथ, संप्रदाय और जातियों के संतों से संपर्क आवश्यक है। इसके लिए विहिप ने संपर्क प्रमुखों की एक टीम बनाई है जिसमें 300 कार्यकर्ता शामिल हैं। ये ऐसे कार्यकर्ता हैं जो प्रांत स्तर पर साधु-संतों से संपर्क करने का काम करते हैं। इन टीमों को जिला व प्रांतवार संतों से संपर्क

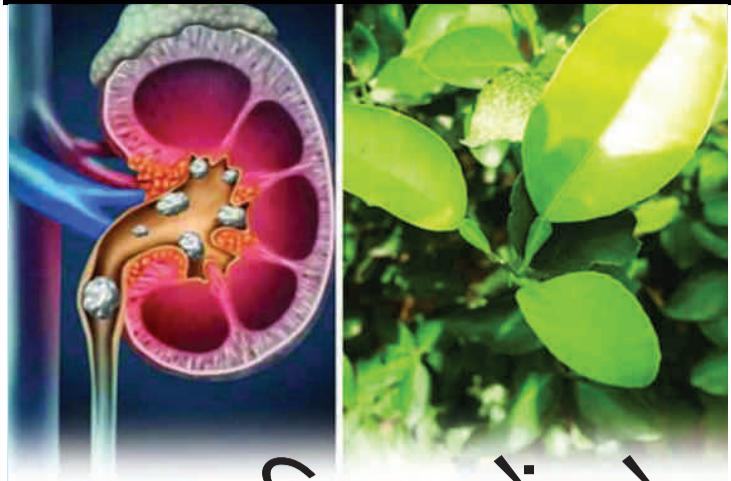
की जिम्मेदारी सौंपी गयी है। रामलला का प्राणप्रतिष्ठा का समारोह श्रीराम ने राज्याभिषेक की तर्ज पर भव्य व ऐतिहासिक

हो, ऐसी योजना-रचना बन रही है। अशोक तिवारी ने बताया कि हमारा प्रयास है कि देश की कोई भी धार्मिक व आध्यात्मिक परंपराएँ समारोह में शामिल होने से छूट न जाए। अनुमान है कि प्राण प्रतिष्ठा समारोह में देश की करीब 200 परंपराओं का समागम होगा। बनवासी, मिरिवासी, तटीयवासी, द्वीप की परंपराएँ, झारखण्ड, असम की जनजातीय परंपराओं के प्रमुखों को आमंत्रित किया जाएगा। छत्तीसगढ़ के रामनामी व सतनामी समाज को आमंत्रित किया जाएगा। बनवासी समाज के उत्थान के लिए व्यापक स्तर पर काम करने वाले गहरा गुरु को भी समारोह में आमंत्रित किया जाएगा। ऐसी कई अन्दर परंपराओं को सूचीबद्ध कर उन्हें आमंत्रित करने की तैयारी है।









## रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने में मदद करते हैं नींबू के पत्ते

नींबू के पत्ते विटामिन सी से भरपूर होते हैं। नींबू के पौधे में पाया जाने वाला विटामिन पी आपके शरीर में रक्त वाहिकाओं को मजबूत करते हैं। साथ ही नींबू के पत्तों को एंटी-इफ्लेमेटरी प्रभाव के लिए भी जाना जाता है। ऐसे में नींबू की पत्तियों का सेवन आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

और बढ़ने से रोकता है। ऐसे यदि आपको बार-बार किडनी में स्टोन हो जाता है तो यह आपके लिए यह किसी रामबाण से कम नहीं है।

**माइग्रेन के दर्द से मिलेगी राहत**

एक अध्ययन के अनुसार, नींबू के पत्ते माइग्रेन से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद होता है। दरअसल, नींबू की पत्तियों में एंटी-ऑक्सीडेंट प्रभाव शरीर के ऑक्सीडेंट रस्ते को कम करके माइग्रेन की समस्या को सुधारने का काम करता है। एक सर्वांगीन और मानसिक रोगों से राहत पाने के लिए नींबू के पत्तों को सूखने की सलाह देते हैं।

**नींबू के फायदे तो आपने बहुत सुना होगा।** लेकिन क्या आप जानते हैं इसकी पत्तियां भी किसी औषधी से कम नहीं होती हैं। नींबू के पत्ते का उपयोग आप कई तरह की वीमारियों से बचाव के लिए और इसे कंट्रोल करने के लिए एक सरकत है। पर कई लोगों को ऐसा लगता है कि नींबू के पत्ते कड़वा होता है और किसी काम का नहीं होता। लेकिन आप जानकर हेरान होंगे कि इन पत्तों को खाने या इनके जूस नींबू इन्हें केवल सूखे लेने से भी कई तरह के फायदे होते हैं।

### नींबू के पत्तों का सेवन कैसे करें?

नींबू सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। लेकिन इसे बचाव खाने से बचाना चाहिए। इसका सेवन आप चाप में मिलाकर, जूस के रूप में कर सकते हैं।

नींबू के पत्तों में एंटी-वायरल, एंटी-ऑक्सीडेंट, एल्कानोइड, टैनिन, प्लेनोनोइड और फेनोलिक तत्त्व शामिल होते हैं। साथ ही इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा जैसे पोषक तत्त्व भी मौजूद होते हैं। इसके अलावा इसमें एंटी-ऑक्सीटिक, एंटी-प्लेटलेट, एंटी-मास्टिक, एंटी-केसर, एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव भी पाया जाता है।

### किडनी में नहीं बनने देता स्टोन

एनसीबीआई में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार, नींबू के पत्ते में पाया जाने वाला सिस्ट्रिक्ट एसिड किडनी में स्टोन को बनने

### सोने की समस्या को करता है खत्म

रिसर्च के अनुसार, यदि आपको रात में नींबू नहीं आती है, अनिद्रा की समस्या का शिकार है, तो नींबू के पत्ते आपके लिए दवा का काम कर सकते हैं। पर कई लोगों को ऐसा लगता है कि नींबू के पत्ते कड़वा होता है और किसी काम का नहीं होता। लेकिन आप जानकर हेरान होंगे कि इन पत्तों को खाने या इनके जूस नींबू इन्हें केवल सूखे लेने से भी कई तरह के फायदे होते हैं।

### वजन रहता है कंट्रोल

यदि आप बढ़ते वजन से परेशान होते हैं तो नींबू के पत्ते आपकी इस परेशानी को खत्म कर सकता है। यानी जाता है कि नींबू के पत्ते से बने जूस में पेटिन नामक धूलनील काइडबर होता है, जो वजन घटाने में कारगर साबित हो सकता है। नींबू के पत्तों को पानी में उल्टाकर उस पानी को पीए।

### पेट के कीड़ों को मारता है

मेडिकल रिसर्च के मुताबिक, नींबू की पत्तियों में एंथोलिमिटिक गुण होता है तो पेट के कीड़ों से छुटकारा दिलाने का काम करता है। ऐसे में नींबू की पत्तियों का उपयोग पेट के कीड़ों को खत्म करने के लिए किया जा सकता है। आप नींबू के पत्तों का रस और शहद को मिलाकर सेवन कर सकते हैं।



## घर पर ही करें ये एक्सरसाइज

मोटापा ना सिर्फ वॉडी शेप बिगाइत है बल्कि कई बीमारियों को भी न्यूता देता है। मोटापे को कम करने और बॉडी को टोड बनाने के लिए एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी है। इससे वजन तो कम होता है ही साथ में शरीर में लचीलापन और एनर्जी बढ़ती है।

अगर आप जिम नहीं भी जा पाती तो घर पर ही कुछ ऐससरसाइज करें। चलिए आज हम आपको ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं जिन्हें आप घर पर आसानी से कर भी सकते हैं और इससे कैलोरी भी बर्न होती है। वजन करने के लिए एक्सरसाइज -

**स्वेच्छ एक्सरसाइज**

स्वाच्छ की मदद से भी आप मोटापे को कम कर सकते हैं। यानी तीके से स्वेच्छ करना काफी फायदेमंद होता है। शरीर के निचले भाग से वजन कम करने के लिए यह सबसे अच्छी एक्सरसाइज में से एक है। यह बॉडीबिल्डर और एथलीट के बीच काफी पॉपुलर है।

### हाई इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग

हाई इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग एक ऐसी एक्सरसाइज है जिससे आप कम समय में ज्यादा वजन कम कर सकते हैं। इससे शरीर की फेट बन करने की क्षमता बढ़ जाती है। कई बांदों जिम में परीक्षा बनाने से अच्छा यह एक्सरसाइज 20 मिनट के लिए करना ज्यादा फायदेमंद है।

### जुंबा डांस एक्सरसाइज

अगर आपको उड़ी के बारे में बताएं। इसे पढ़ने के बाद आपको अंदाजा होगा कि कितना कुछ था जो आप अपने बारे में नहीं जानती है। तो चलिए आपको बताते हैं वो बातें, जिसे जानना हर महिला के लिए जरूरी है।

### पावर योगा

पावर योगा काफी असरदार है। यह ट्रेडिशनल योग के मुकाबले जल्दी वजन कम करने में मदद करता है। इसमें ज्यादा मुश्किल योगासन होते हैं जो जल्दी-जल्दी किए जाते हैं इसलिए यह बहुत है।

### साइकिलिंग

साइकिलिंग भी वजन कम करने का आसान और अच्छा अंशन है। इससे आप काफी कैलोरी बर्न कर सकते हैं। इसके साथ बर्लाइंड स्ट्रोक कर के 1/2 घंटे में 400 कैलोरी बर्न हो सकती है। दरअसल रिवर्सिंग करते समय पूरा शरीर काम करता है जिससे मोटापा तेजी से कम होता है। इसे सबसे अच्छी कार्डियो एक्सरसाइज माना जाता है।



## क्या है के पॉप डाइट

खाने को कम से कम प्रोसेस किया जाता है ताकि उसके गुण सुरक्षित रहें। इसमें ज्यादातर सब्जियां शामिल होती हैं और शुगर या फेट की मात्रा बहुत कम होती है। इससे वजन तो कम होता है ही साथ ही रिस्क अच्छी होती है।

**कोरियन की के-पॉप डाइट में क्या होता है**

कोरियन डाइट में ज्यादातर सब्जियां शामिल होती हैं। लेकिन शुगर या फेट की मात्रा बहुत कम होती है। डाइट फॉलो करनेवाले लोगों को आहर में कम कैलोरी गाले फूड्स के बारे में स्नेक्स नहीं लिए जाते। इस डाइट में फैटी एसिड, शुगर या प्रोसेस फूड को भी शामिल नहीं किया जाता है। के-पॉप डाइट में

• कोरियन वेट लॉस डाइट प्लान में तय सीमा में कैलोरी लेने की सलाह नहीं दी जाती है। इस डाइट में व्यक्ति अपनी मर्जी से कैलोरी ले सकता है। इस डाइट प्लान में व्यंजनों, सूप और सब्जियों के ज्यादा से ज्यादा सेवन की सलाह दी जाती है।

• इस डाइट के साथ ज्यादा से ज्यादा योग और एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है।

• इस डाइट को फॉलो करने वाले लोग दिन में 7 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद भी जरूर ले।

### कोरियन डाइट प्लान के नियम

ट और स्लिम रहने की चाह लेकिन आजकल का बिंची लाइफस्टाइल, खान-पान से जुड़ी बुरी आदतें और वर्कआउट की कमी के लिए यह लोगों का पूरा हो पाता है। ऐसे में कई बार लोग अपने बढ़े हुए वजन से छुटकारा पाने के लिए खाना-पीना ही बंद कर देते हैं। जिसकी वजह से शरीर कमज़ोर होकर कई रोगों का घर बनने लगा जाता है। अगर आपकी भी यही समस्या है तो कोरियन वेट लॉस डाइट आपकी मदद कर सकती है। दुनिया भर में लोग कोरियाँ ब्यूटी ट्रेनिंग और उनके डाइट प्लान के दिवाने हैं। आइए जानते हैं आखिर क्या यही है यह कोरियन 'के पॉप डाइट' और क्या हैं इसके फायदे।



## नींद की कमी से होता है थायराइड

अगर आप ये सोचती हैं कि आप अपने बाए में सब कुछ जानती हैं तो ऐसा नहीं है। शरीर और सेहत के लिए यह बहुत ज़रूरी है। शरीर के निचले भाग से वजन कम करने के लिए यह सबसे अच्छी एक्सरसाइज में से एक है। यह बॉडीबिल्डर और एथलीट के बीच काफी पॉपुलर है।

**हाई इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग**

हाई इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग एक ऐसी एक्सरसाइज है जिससे आप कम समय में ज्यादा वजन कर सकते हैं। इससे शरीर की फेट बन करने की क्षमता बढ़ जाती है। एक घंटे के लिए एक्सरसाइज 20 मिनट के लिए करना ज्यादा फायदेमंद है।

**ज्यादा डांस एक्स**





