

क्या
इस कोरोना काल में
आप मोबाइल, टीवी,
कंप्यूटर का उपयोग
ज्यादा कर रहे हैं
तो तो आपको
सावधान

अभी अभी वो ने जमाने
आया है फ्लैट
LENSES
के बरस
चश्मा
के बरस
595/-
से प्रारंभ

चश्मा घर
KORLA BALCO (NARAYANA) KTC (CHAMRA) DUKA
FEB 1736 347 www.thechashmaghar.com

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव

डाक पंजीयन क्रमांक :जी2-112/सी.जी/बी.एल.पी./032/ 2023-2026

website:- chhattisgarhgaurav.in

इंदौर स्वीट्स

नमकीन और मिठाईयों की लंबी
श्रृंखला के बाद
अब केशर कुल्फी और दही कचौड़ी

हमारा विश्वास है

एक बार खायेगें, बार-बार आयेगें...

पावर हाऊस रोड, कोरबा
फोन-222833,222733

वर्ष 25 अंक 142 पृष्ठ 8 मूल्य 2.00 रूपये

रविवार 24 अगस्त 2025

डाक- सोमवार 25 अगस्त 2025

chhattisgarhgaurav@rediffmail.com

प्रथमेश

न्यूयॉर्क में बड़ा हादसा : नायग्रा फॉल्स से न्यूयॉर्क सिटी जा रही टूरिस्ट बस पलटी, पांच की मौत, दर्जनों घायल

अल्बानी ,24 अगस्त । न्यूयॉर्क में एक बड़ा सड़क हादसा हुआ। नायग्रा फॉल्स से न्यूयॉर्क सिटी जा रही एक टूरिस्ट बस दोपहर करीब 12:30 बजे पलट गई, जिसमें 5 लोगों की मौत हो गई और कई अन्य घायल हो गए। न्यूयॉर्क स्टेट पुलिस के मेजर आर्दे रे ने जानकारी दी कि बस के ड्राइवर ने नियंत्रण खो दिया, जिससे यह दुर्घटना हुई। हादसे के वक्त बस में कुल 54 यात्री सवार थे। पुलिस प्रवक्ता द्रुपर जेम्स ओ'कालाघन ने बताया कि अधिकांश यात्रियों ने सीट बेल्ट नहीं लगाई थी। टक्कर के समय बस की कई खिड़कियां टूट गईं और यात्री बाहर गिर गए। उन्होंने यह भी बताया कि बस में बच्चे भी सवार थे और अधिकतर यात्री भारत, चीन और फिलिपींस मूल के थे। घायलों को तुरंत हेलिकॉप्टर और एम्बुलेंस की मदद से बर्फेलो के एरी काउंटी मेडिकल सेंटर और आसपास के अस्पतालों में भेजा गया। दोपहर 2:10 बजे तक कम से कम आठ घायलों को अस्पताल में भर्ती किया गया था। पुलिस ने बताया कि बस को गंभीर नुकसान हुआ है। न्यूयॉर्क की गवर्नर कैथी होचुल ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म डू पर इस घटना को दुःखद बताते हुए कहा कि उनका कार्यालय स्थानीय प्रशासन और पुलिस के संपर्क में है और राहत कार्यों पर नजर रखे हुए है।



वाह वाह

पूजा करने बैठी महिला से पंडित जी ने पूछा- ये पान पर लाल रंग का चिकना सा पदार्थ क्या रखा है?

महिला- वो पूजा के लिए 5 फल नहीं मिल रहे थे, तो मैंने मिक्स फ्रूट जैम रख दिया

ये सुनकर पंडित जी के होश उड़ गए.....

दुरमन भी खाएगा खौफ, भारत ने नई वायु रक्षा प्रणाली का किया सफल परीक्षण, राजनाथ सिंह ने बताई खासियत

नई दिल्ली,24 अगस्त (एजेंसी)। भारतीय सेना लगातार स्वदेशी तकनीक से विकसित देशों से लैस हो रही है। अब इसी कड़ी में एकीकृत वायु रक्षा हथियार प्रणाली (आईएडीडब्ल्यूएस) का पहला उड़ान परीक्षण किया।

यह परीक्षण पूरी तरीके से सफल रहा। जानकारी के अनुसार, ये परीक्षण डीआरडीओ ने 23 अगस्त 2025 को लगभग 12:30 बजे ओडिशा के तट पर किया।

बता दें कि आईएडीडब्ल्यूएस एक बहुस्तरीय वायु रक्षा प्रणाली है

मैं उनके जीवन की रक्षा करना चाहती हूँ, अब मुस्लिम बेटी ने की प्रेमानंद महाराज को किडनी देने की पेशकश

नरसिंहपुर,24 अगस्त (एजेंसी)। मानवता और धार्मिक सद्भाव का एक अद्भुत उदाहरण सामने आया है, जहां एक मुस्लिम बेटी ने गंभीर रूप से बीमार संत प्रेमानंद महाराज को अपनी एक किडनी दान करने की पेशकश की है। यह घटना नरसिंहपुर जिले से जुड़ी है, जहां बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान की ब्रांड एंबेसडर मेहनाज खान ने यह नेक पहल की है।

सोशल मीडिया के माध्यम से जब मेहनाज को पता चला कि संत प्रेमानंद महाराज को किडनी संबंधी गंभीर बीमारी है, तो उन्होंने तुरंत एक किडनी दान करने का फैसला किया, जो उनके अटूट विश्वास और मानवता के प्रति प्रेम को दर्शाता है। मेहनाज ने बताया



जिसमें सभी स्वदेशी त्वरित प्रतिक्रिया सतह से हवा में मार करने वाली मिसाइल (क्यूआरएसएम), उन्नत अति लघु दूरी वायु रक्षा प्रणाली (वीएसएचओआरएडीएस)

मिसाइलें और एक उच्च शक्ति वाली लेजर-आधारित निर्देशित ऊर्जा हथियार (डीईडब्ल्यू) शामिल हैं।

इस परीक्षण पर रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने डीआरडीओ



कि संत प्रेमानंद महाराज न केवल एक धर्म विशेष के संत हैं, बल्कि वे पूरे समाज को सही दिशा दिखाते हैं। उनका जीवन हमारे लिए प्रेरणा है, और मैं उनके जीवन की रक्षा के लिए कुछ भी कर सकती हूँ। शुक्रवार की नमाज में दुआ मेहनाज ने इस नेक कार्य की शुरुआत अपनी आस्था के साथ की। शुक्रवार को उन्होंने विशेष नमाज अदा की और उसमें संत प्रेमानंद महाराज के लिए लंबी

आयु और शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की दुआ मांगी। उनका यह कदम यह दर्शाता है कि सच्चा धर्म मानवता की सेवा करना सिखाता है और ईश्वर की प्रार्थना किसी भी व्यक्ति के लिए की जा सकती है, चाहे वह किसी भी धर्म का हो।

सामाजिक सद्भाव का संदेश मेहनाज खान का यह कदम ऐसे समय में आया है, जब समाज में धार्मिक विभाजन की बातें अक्सर होती रहती हैं। यह खबर एक शक्तिशाली संदेश देती है कि प्रेम, भाईचारा और मानवता सभी धार्मिक सीमाओं से ऊपर हैं। उनका यह कार्य न केवल संत प्रेमानंद महाराज के लिए एक जीवनदायिनी भेंट है, बल्कि यह लाखों लोगों के लिए प्रेरणा का स्रोत भी है।

पीएम मोदी को दुनिया का 'बॉस' बताने वाले फिजी के प्रधानमंत्री राबुका की पहली भारत यात्रा, दिल्ली में हुआ स्वागत

नई दिल्ली,24 अगस्त (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को दुनिया का 'बॉस' बताने वाले फिजी के प्रधानमंत्री सिटिवेनी लिगामामादा राबुका तीन दिवसीय दौर पर भारत आए हैं। यह उनकी वरिष्ठ अधिकारी शामिल हैं। भारतीय विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर प्रधानमंत्री राबुका के आगमन की जानकारी साझा करते हुए लिखा, फिजी के प्रधानमंत्री सिटिवेनी



राबुका का अपनी पहली यात्रा पर नई दिल्ली पहुंचने पर हार्दिक स्वागत है। प्रधानमंत्री राबुका का एयरपोर्ट पर केंद्रीय मंत्री सुकांता मजुमदार ने स्वागत किया। यह यात्रा विविध क्षेत्रों में साझेदारी को और गहरा करेगी।

अपनी भारत यात्रा के दौरान फिजी के प्रधानमंत्री सोमवार को पीएम नरेंद्र मोदी के साथ वार्ता करेंगे। प्रधानमंत्री मोदी की तरफ से फिजी के पीएम के लिए लंच का आयोजन होगा। इसके बाद

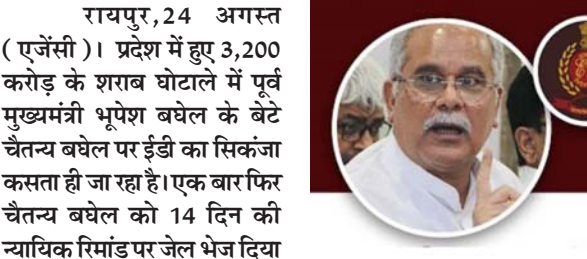
टेक्नोलॉजीज और प्राइम9 टेक्नोलॉजीज है, जो केसी वॉर्ड की कॉल सेंटर सेवाओं और गेमिंग व्यवसाय से संबंधित हैं। प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, ईडी ने पीएमएलए-2002 के तहत छापेमारी के दौरान लगभग 12 करोड़ रुपए की नकदी बरामद की, जिसमें लगभग 1 करोड़ की विदेशी मुद्रा शामिल है। ईडी ने लगभग 6 करोड़ रुपए के सोने के आभूषण, लगभग 10 किलो चांदी के सामान और चार वाहन भी जब्त किए। इसके अलावा, 17 बैंक खाते और 2 बैंक लॉकर प्रीज कर दिए गए। ईडी को केसी वॉरेंट के भाई केसी नागराज और उनके बेटे पुष्पी एन राज के परिसर से कई संपत्ति से संबंधित दस्तावेज भी मिले, जिन्हें कब्जे में ले लिया।

को शुभकामनाएं दी हैं। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा कि 23 अगस्त 2025 को लगभग 12:30 बजे ओडिशा के तट पर एकीकृत वायु रक्षा हथियार प्रणाली का पहला उड़ान परीक्षण सफलतापूर्वक किया गया है।

एक बहुस्तरीय वायु रक्षा प्रणाली है जिसमें सभी स्वदेशी त्वरित प्रतिक्रिया सतह से हवा में मार करने वाली मिसाइल , उन्नत अति लघु दूरी वायु रक्षा प्रणाली मिसाइलें और एक उच्च शक्ति लेजर आधारित निर्देशित ऊर्जा हथियारशामिल हैं।

डिंडौरी में लगातार बारिश की वजह से नदी-नाले उफान पर, अमरपुर और मंडला मार्ग बंद

डिंडौरी,24 अगस्त (एजेंसी)। डिंडौरी जिले भर में पिछले दो दिन से हो रही बारिश के चलते शनिवार की रात से नर्मदा नदी समेत सहायक नदिया उफान पर है। बाढ़ का पानी पुल में आ जाने के चलते डिंडौरी से अमरपुर और शनिवार की रात से ही बंद हो गया है। डिंडौरी से अमरपुर मार्ग में खरमेर नदी में बाढ़ से पुल में पानी आ गया जिससे रात 12 बजे से डिंडौरी से चांदपुर होते हुए अमरपुर मार्ग पर ग्राम बिजोरी के पास जाम लग गया। इसी तरह डिंडौरी से मंडला मार्ग पर खरमेर नदी में बाढ़ से ग्राम किसलपुरी के पहले पुलिया में पानी आ गया और



रायपुर,24 अगस्त (एजेंसी)। प्रदेश में हुए 3,200 करोड़ के शराब घोटाले में पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के बेटे चैतन्य बघेल पर ईडी का सिकंजा कसता ही जा रहा है। एक बार फिर चैतन्य बघेल को 14 दिन की न्यायिक रिमांड पर जेल भेज दिया है। 5 दिन की ईडी रिमांड खत्म होने के बाद शनिवार को कोर्ट में पेशी हुई, जिसके बाद उन्हें 6 सितंबर तक के लिए रायपुर जेल भेजा गया।

ईडी ने रिमांड अर्वाधि के दौरान चैतन्य से शराब घोटाले और मनी लाँड्रिंग से जुड़े कई नए तथ्यों पर पूछताछ की। ईडी की जांच के आधार पर 17 होटल, जमीन और शराब कारोबारियों को नोटिस जारी कर पूछताछ के लिए बुलाया गया



है। उनके भी बयान दर्ज किए जाएंगे। इस बीच सुभाष स्टेडियम में भूपेश बघेल का जन्मदिन समारोह चल रहा था। यहीं ईडी का कार्यालय भी स्थित है। कार्यक्रम के दौरान चैतन्य की पत्नी ख्याति वर्मा और बहन ईडी दफ्तर पहुंचीं और लगभग आधे घंटे की मुलाकात के बाद रवाना हो गईं। बता दें कि चैतन्य बघेल को भी उनके जन्मदिन वाले दिन ही भिलाई स्थित निवास के गिरफ्तार

किया गया था। जिसके बाद से ईडी लगातार रिमांड पर लेकर चैतन्य से शराब घोटाला मामले में पूछताछ कर रही है। घोटाले के 16.70 करोड़ मिलने का आरोप-ईडी का आरोप है कि शराब घोटाले से चैतन्य बघेल को 16.70 करोड़ रुपये मिले, जिन्हें रियल एस्टेट प्रोजेक्ट्स में इन्वेस्ट किया गया। जांच में सामने आया है कि विडुन ग्रीन प्रोजेक्ट (बखेल डेवलपर्स) में ब्लैक मनी लगाई गई।



इस मार्ग भी रात से ही आवागमन बंद हो गया। रविवार की सुबह तक पुल में पानी के

चलते इन मार्ग पर आवागमन पूरी तरह बंद है। लोग पुल के दोनों ओर

रिपोर्ट में खुलासा, चंद्रबाबू नायडू सबसे अमीर मुख्यमंत्री, ममता के पास सिर्फ 15 लाख

नई दिल्ली,24 अगस्त (एजेंसी)। आंध्रप्रदेश के मुख्यमंत्री एन चंद्रबाबू नायडू 931 करोड़ रुपए की संपत्ति के साथ भारत के सबसे अमीर मुख्यमंत्री हैं। वहीं दूसरी तरफ पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री और तृणमूल कांग्रेस की सर्वेसर्वा ममता बनर्जी के पास केवल 15 लाख रुपए की संपत्ति है, जबकि सभी मुख्यमंत्रियों के औसत संपत्ति लगभग 52.59 करोड़ रुपए है। गैर लाभकारी और गैर राजनीतिक संगठन एसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म द्वारा सोमवार को जारी रिपोर्ट के मुताबिक भारत के कुल 31 मुख्यमंत्रियों के पास 1,630 करोड़ की संपत्ति है। इसमें आंध्र के मुख्यमंत्री और केंद्र की सत्तारूढ़ एनडीए गठबंधन के साथी नायडू सबसे



आगे हैं। रिपोर्ट के मुताबिक अमीर मुख्यमंत्रियों की लिस्ट में दूसरे नंबर पर अरुणाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री पेमा खांडू है, जिनके पास 332 करोड़ रुपए से अधिक की संपत्ति है। कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धारमैया के पास करीब 51 करोड़ रुपए की संपत्ति है।

सबसे अमीर मुख्यमंत्रियों की सूची में वह तीसरे नंबर पर हैं। रिपोर्ट के मुताबिक देश के सबसे गरीब मुख्यमंत्रियों में ममता बनर्जी सबसे ऊपर हैं, तो वहीं जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला 55 लाख रुपए की

संपत्ति के साथ दूसरे सबसे गरीब मुख्यमंत्री हैं। वहीं इस लिस्ट में तीसरे नंबर पर केरल के मुख्यमंत्री पी विजयन आते हैं। इनके पास करीब 1.18 करोड़ रुपए की संपत्ति है। मुख्यमंत्रियों के ऊपर बाकी देनदारियों के बारे में ब्यौरा देते हुए रिपोर्ट में बताया गया कि पेमा खांडू पर सबसे ज्यादा 180 करोड़ रुपए की देनदारी है।

13 सीएन के खिलाफ आपराधिक मामले

देश के 31 में से 13 मुख्यमंत्रियों ने अपने खिलाफ दर्ज आपराधिक मामलों को घोषित किया है, जबकि 10 के खिलाफ गंभीर आपराधिक मामले दर्ज हैं। इन मामलों में हथ्था के प्रयास, अपहरण, रिश्ततखोरी और आपराधिक धमकी से संबंधित मामले शामिल हैं।

31 अगस्त तक प्रदेश में जारी रहेगा भारी बारिश का दौर, आईएमडी ने जारी किया अलर्ट

रायपुर,24 अगस्त (एजेंसी)। राजधानी रायपुर सहित पूरे छत्तीसगढ़ में मानसूनी गतिविधियां तेज हो गई हैं, जिसके चलते अगले कुछ दिनों तक अच्छी बारिश होने की संभावना है। मौसम विभाग के अनुसार, यह सिलसिला 31 अगस्त तक जारी रह सकता है। शनिवार को भी रायपुर शहर में दिन भर रुक-रुककर बारिश होती रही, जिससे मौसम सुहावना बना रहा।

मौसम विशेषज्ञों के अनुसार, 24 अगस्त को छत्तीसगढ़ के अनेक स्थानों पर हल्की से मध्यम बारिश या गरज-चमक के साथ बौछारें पड़ने की संभावना है। प्रदेश के एक-दो स्थानों पर गरज-चमक



के साथ वज्रपात और भारी बारिश भी हो सकती है। भारी बारिश का मुख्य क्षेत्र उत्तरी छत्तीसगढ़ रहने की उम्मीद है। राहत की बात यह है कि बारिश दिन में भले ही कम हो, लेकिन रात में जरूर होगी। यह मौसमी बदलाव किसानों के लिए फायदेमंद साबित हो

सर्वाधिक 108 मिली के आस-पास बारिश दर्ज की गई है। वहीं प्रदेश में शनिवार को सबसे गर्म स्थान दुर्ग जिले में ही रहा, जहां दिन का तापमान 31.8 डिग्री तक पहुंच गया, वहीं न्यूनतम तापमान भी दुर्ग जिले में ही दर्ज किया गया। मौसम विभाग ने बताया है कि बंगाल की खाड़ी में बना एक निम्न दाब का क्षेत्र फिलहाल पश्चिम बंगाल और उससे लगे क्षेत्रों में सक्रिय है। इसके साथ ही, 7.6 किलोमीटर की ऊंचाई तक एक चक्रवी चक्रवाती परिसंरचना भी बना हुआ है। यह सिस्टम पश्चिम-उत्तर-पश्चिम दिशा में झारखंड की ओर बढ़ रहा है और धीरे-धीरे कमजोर होने की उम्मीद है।

एसईसीएल अंतर-क्षेत्रीय बैडमिंटन टूर्नामेंट का हुआ समापन

एसईसीएल अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक रहे मुख्य अतिथि

बिलासपुर (छ.ग.गौरव)। एसईसीएल मुख्यालय स्थित न्यू वसंत विहार बैडमिंटन कोर्ट में दिनांक 22 अगस्त 2025 को तीन दिवसीय अंतर-क्षेत्रीय बैडमिंटन टूर्नामेंट 2025-26 का सफलतापूर्वक समापन हुआ। इस अवसर पर मुख्य अतिथि हरीश दुहन, अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक, एसईसीएल ने विजेता और उपविजेता खिलाड़ियों को पुरस्कृत किया।

अपने उद्बोधन में उन्होंने कहा कि खेल केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं होते, बल्कि ये अनुशासन, टीम भावना और आपसी सहयोग जैसे मूल्यों को भी बढ़ावा देते हैं। एसईसीएल मुख्यालय में यह प्रतियोगिता लंबे अंतराल के बाद आयोजित हो रही है, और मुझे विश्वास है कि यह टूर्नामेंट एसईसीएल परिवार में खेल संस्कृति को और अधिक सशक्त एवं जीवंत बनाएगा।

समापन समारोह में निदेशक (तकनीकी) संचालन एवं योजना/परियोजना एन.



फैंकलिन जयकुमार, निदेशक (मानव संसाधन) बिरंजी दास, निदेशक (वित्त) डी सुनील कुमार, एवं मुख्य सतर्कता अधिकारी हिमांशु जैन विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। श्रमसंघ प्रतिनिधियों में अजय विश्वकर्मा, एके पाण्डेय, बजरंगी शाही, महेंद्रपाल सिंह, अमृत लाल विश्वकर्मा, राजेश शर्मा, श्री चंद्रकान्त, संजय सिंह, बी ध्रमाराव, जीएस प्रसाद, आरपी खानडे, एआर सिदार एवं डॉ अनिरुद्ध कुमार चंदा उपस्थित रहे।

प्रतियोगिता में पुरुष एकल वर्ग में हसदेव क्षेत्र के अंशुमन घोष - विजेता, मुख्यालय बिलासपुर के अभिषेक द्विवेदी उपविजेता रहे। पुरुष युगल मुकाबले में एसईसीएल मुख्य सतर्कता अधिकारी श्री हिमांशु जैन ने अंशुमन घोष के साथ बेहतरीन तालमेल दिखाते हुए विजेता स्थान हासिल किया, वहीं अभिषेक द्विवेदी और अंकित दुबे की जोड़ी उपविजेता रही। महिला एकल वर्ग में कोरबा क्षेत्र की मेधा राय ने प्रथम स्थान प्राप्त किया और सी ई

डबल्यू एस -गेवरा की बबीता पटवाल उपविजेता बनीं। महिला युगल में मेधा राय और रजनी दास की जोड़ी विजेता रही, जबकि विनोदनी और जानकी सिंह की जोड़ी उपविजेता रही। वेटरन 45 प्लस वर्ग में भी रोमांचक मुकाबले देखने को मिले। पुरुष एकल में मुख्यालय बिलासपुर के नेलसन जितिन कुमार विजेता रहे और दीपका क्षेत्र के दीपक मुखर्जी उपविजेता बने। युगल मुकाबले में नरेश प्रसाद कुमार और अमरजीत सिंह ने खिताब जीता, जबकि

शिवादित्य त्रिपाठी और दीप भ्रमचारी की जोड़ी उपविजेता रही। वेटरन 55 प्लस वर्ग में पुरुष एकल का खिताब मनोज चोरसिया ने जीता जबकि संतोष भोई उपप्लसविजेता रहे। इसी श्रेणी के युगल मुकाबले में एस.एस. सोनी और विनोद सिंह विजेता बने तथा संतोष भोई और अर्शद खान की जोड़ी उपविजेता रही। टीम चैंपियनशिप में हसदेव क्षेत्र ने विजेता ट्रांफी पर कब्जा जमाया, जबकि मुख्यालय बिलासपुर की टीम उपविजेता रही। इस प्रतियोगिता में एसईसीएल के 13 क्षेत्रों, 2 वर्कशॉप्स और मुख्यालय की कुल 16 टीमों से 120 से अधिक खिलाड़ियों ने भाग लिया। पूरे आयोजन के दौरान खिलाड़ियों का जोश और खेल भावना देखने योग्य रही। कार्यक्रम का संचालन श्रीमती सविता निर्मलकर, उप-प्रबंधक (राजभाषा) द्वारा किया गया तथा धन्यवाद ज्ञापन जी श्यामला राव, महाप्रबंधक (कल्याण) ने प्रस्तुत किया।



सम्मान- बड़ी जिम्मेदारी मिलने के बाद छत्तीसगढ़ अखबार वितरक संघ की कोरबा जिला इकाई के सदस्यों ने पद्मसिंह चंदेल एवं विपेन्द्र कुमार साहू का सम्मान किया। वहीं अखबार वितरक रत्न सम्मान प्राप्त सदस्यों का भी अभिनंदन किया गया। जिला अध्यक्ष विपेन्द्र कुमार साहू ने बताया कि श्री चंदेल और मुझे संघ की मजबूत करने एवं अन्य रचनात्मक कार्यों को देखते हुए राष्ट्रीय वितरक महामंच के अध्यक्ष रामरक्षा सिंह एवं अन्य

पदाधिकारियों ने यह जिम्मेदारी सौंपी है। हम संरक्षक श्री चंदेल के मार्गदर्शन में महामंच को मजबूती प्रदान करने के लिए टीम के साथ कार्य करेंगे। इस अवसर पर प्रमुख रूप से जिला सचिव जयकुमार नेताम, कोषाध्यक्ष लक्ष्मी राठौर, तपेश्वर राठौर, रामा, अनिल गिरी, राय सिंह, राजकुमार पटेल, कृष्ण निर्मलकर, मुरित कश्यप, दिनेश वैष्णव, राघवेंद्र, दिलीप यादव, सुधीश गिरी, रघु, पंकज, शिवम, हर्ष नेताम, अज्जू सहित अन्य सदस्य उपस्थित थे।

शिक्षकों को नवीन पाठ्य पुस्तक का प्रशिक्षण देने हुई कार्यशाला



कोरबा (छ.ग.गौरव)। छत्तीसगढ़ शासन स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा एससीईआरटी के माध्यम से एनसीईआरटी पाठ्यक्रम को छत्तीसगढ़ राज्य के अनुसार अनुकूलित करके प्रयोग के तौर पर कक्षा छठवीं हेतु शैक्षणिक क्षेत्र 2025 -26 से लागू किया गया है।

जिसके तहत जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान कोरबा

के मार्गदर्शन में विषय अध्यापकों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। इसी तारतम्य में शनिवार को विकासखंड शिक्षा अधिकारी पोड़ी उपरोड़ा केआर दयाल ने पांच दिवसीय शिक्षक प्रशिक्षण कार्यशाला का समापन किए। हिन्दी विषय के मास्टर ट्रेनर बीआरजी विन्ध्येश्वरी खुंटे, भोलाराम साहू एवं मनोज कुमार पांडे ने तथा

गणित विषय के मास्टर ट्रेनर बीआरजी मन्नु कुमार कर्ष, राहुल मिश्रा एवं देवव्रत कर्ने ने विषय मांड्यूल आधारित प्रशिक्षण दिया। हिन्दी के 63 एवं गणित के 58 मिलाकर पोड़ी उपरोड़ा ब्लॉक के 121 शिक्षकों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। समापन अवसर पर बीईओ दयाल ने प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र वितरित किया।

कोरबा (छ.ग.गौरव)। जिले का प्रमुख धार्मिक स्थल मां मड़वाराजी मंदिर परिसर में श्रद्धालुओं के लिए शेंड व हाल का निर्माण कराया जाएगा। इसके साथ ही बिजली और पानी की पर्याप्त व्यवस्था भी होगी। कलेक्टर अजीत वसंत ने मंदिर स्थल का दौरा कर समिति की मांगों पर सहमति दी है।

कोरबा चांपा मार्ग पर स्थित मां मड़वाराजी मंदिर में हजारों श्रद्धालु दर्शन के लिए पहुंचते हैं। मंदिर परिसर में कलेक्टर ने ग्रामीणों के साथ समिति के सदस्यों से चर्चा की। सदस्यों ने मंदिर परिसर में श्रद्धालुओं को होने वाली परेशानियों से



कलेक्टर को अवगत कराया। उन्होंने कहा कि नवरात्रि के समय हजारों की संख्या में श्रद्धालु पहुंचते हैं। यहां दूरदराज

के श्रद्धालु देवी दर्शन के साथ मनोकामना और आस्था के लिए आते हैं। यहां उनके विश्राम और लंबी कतार होने पर गर्मी

पर जिला खनिज न्यास मद और सीएसआर से श्रद्धालुओं के ठहरने के लिए तीन शेंड निर्माण, एक हाल, कतारबद्ध होने के लिए स्टील की रेलिंग, छायादार शेंड निर्माण की मंजूरी दी। उन्होंने श्रद्धालुओं के हित में अनेक निर्माण कार्यों पर भी सहमति जताई। कलेक्टर ने बिजली विभाग को मंदिर परिसर में पर्याप्त क्षमता का ट्रांसफर लगाने, पानी आपूर्ति के लिए व्यवस्था करने के निर्देश दिए। इस मौके पर जिला पंचायत सीईओ दिनेश कुमार नाग, सहायक कलेक्टर क्षितिज गुरभेले, एसडीएम सरोज महिलांगे, जनपद सीईओ के साथ अधिकारी मौजूद थे।

सिपेट में ग्रीन पैकेजिंग पर आयोजित हुई कार्यशाला

कोरबा (छ.ग.गौरव)। सिपेट, कोरबा के द्वारा शुक्रवार को ग्रीन पैकेजिंग में एमएसएमई के लिए ग्रीन एंड सस्टेबल पैकेजिंग विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। जो भारत सरकार की आरएएमपी योजना के अंतर्गत सीएसआईडीसी एवं उद्योग संचालनालय के सहयोग से आयोजित हुई। उद्घाटन समारोह में विनय टिगर, जनरल मैनेजर (प्रभारी), जिला व्यापार एवं उद्योग केन्द्र, कोरबा मुख्य

अतिथि थे। सिपेट, कोरबा के राजीव कुमार लिलहारे, प्रबंधक, (तकनीकी) ने अतिथियों एवं प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए ग्रीन पैकेजिंग की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। रेहान अली प्रधान ने कृषि अवशेषों और औद्योगिक उप-उत्पादों के उपयोग पर विशेष ध्यान देते हुए पैकेजिंग में उभरती प्रौद्योगिकियों, नवाचारों और पर्यावरण - अनुकूल प्रथाओं पर बात की।

तकनीकी सलाहकार डॉ. अस्तिव सूर ने कोरबा, छत्तीसगढ़ में उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग करके हरित पैकेजिंग के क्षेत्र में महत्व और उभरते अवसरों पर प्रकाश डाला। सिपेट, रायपुर की तकनीकी अधिकारी सिमता मिश्रा ने बायोडिग्रेडेबल प्लास्टिक परीक्षण पर जानकारी साझा की। इस कार्यशाला में आसपास के 40 से अधिक एमएसएमई इकाईयों ने भाग लिया।



राशिफल

मेघ : आज का दिन आपके लिए अनुकूल रहने वाला है। आज आप किसी काम को लेकर काफी उत्साहित रहेंगे, काम आसानी से व समय से पूरा हो जायेगा। आज आपके आय के नए रास्ते बनेंगे, आपका आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा। आज साहस्य के क्षेत्र में आपका रुझान रहेगा।

वृषभ : आज का दिन आपके लिए बहुत अच्छा रहने वाला है। आज आपको फोन के माध्यम से रूढ़ सुचना मिल सकती है, घर में खुशी का माहौल बनेगा। आज आपका स्वास्थ्य पहले से बेहतर रहेगा और आपकी आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। आज के दिन आप कुछ नया करने की कोशिश कर सकते हैं आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। आज आप निजी मामलों में थोड़ा भावुक हो सकते हैं।

मिथुन : आज का दिन आपके लिए ठीक ठीक ठाक रहेगा। आज व्यापार में रुकी हुई योजनाओं को शुरू करने से आपकी व्यस्तता बढ़ेगी। आज आपको ऑफिस प्रोजेक्ट समय से पूरा करना होगा , अन्यथा आपको बॉस से डाँट पड़ सकती है। आज आप लखमेट के साथ लॉग ड्राइव पर जाएंगे, जिससे एक-दूसरे को अधिक जानने का मौका मिलेगा।

कर्क : आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। आज परिवार के सदस्यों में आपसी सामंजस्य बना रहेगा, जिससे घर में खुशी का माहौल रहेगा। आज आप अपने दोस्तों के साथ कहीं घूमने की प्लानिंग बनायेंगे, जहां आपको काफी शांति महसूस होगी।

सिंह : आज का दिन आपके लिए मिली ङ्क जुली प्रतिक्रिया देने वाला रहेगा। आज आप बेवजह की उजड़ान से दूर होकर, आप किसी धार्मिक स्थल पर अपना समय बिताएंगे। आज विजनेस के सिलसिले में आपकी यात्रा हो सकती है, यह यात्रा आपके लिए शुभद रहेगी।

कन्या : आज का दिन आपके लिए बदलाव से भरा रहेगा। आज आप अपने फैमली विजनेस को आगे बढ़ाने के लिए किसी एक्सपर्ट की राय ले सकते हैं? आज आप पड़ोस में हो रहे भजन, कीर्तन में सपरिवार सम्मिलित होंगे। आज आपकी वाणी में मधुरता का भाव रहेगा। आज आपको राजनीति में सक्रियता प्राप्त होगी और सभा को संबोधित करने का मौका मिलेगा।

तुला : आज का दिन आपके लिए व्यस्तता से भरा रहने वाला है। आज आपको अपने काम को कल पर नहीं टालना चाहिए, आपको जब भी समय मिले अपने काम को पूरा कर ले। इस राशि के छात्रों की नए विषयों में रुचि बढ़ेगी, जिसमें गुरुजनों का साथ मिलेगा। आज मित्रों की सहायता से आपको के संधान मिलेंगे, फिनसे आपके साथ लाभ कमाने में कामयाब रहेंगे और आपको आर्थिक स्थिति बेहतर होगी।

वृश्चिक : आज का दिन आपके लिये ठीक-ठाक रहेगा। आज आप नेगेटिव बातें करने वाले व्यक्तियों से दूर रहें और खुद का आत्मविश्वास बनाये रहें। आज आपका दायित्व जीवन खुशहाल रहेगा, आप बच्चों की कहीं घूमने ले जा सकते हैं जिससे उन्हें खुशी मिलेगी। आज आप सपनों की साकार करने के लिए काफी उत्साहित रहेंगे।

धनु : आज का दिन आपके लिए मिला जुला रहेगा। आज आपको वर्क-फोल्ड में सहयोगियों से मदद मिलेगी। इस राशि के घर से दूर रहकर पढ़ाई कर रहे स्टूडेंट्स आज माता-पिता से मिल सकते हैं। आज आपकी सेलरी में इन्क्रीमेंट होगा, जिससे आपको खुशी मिलेगी। आज किसी काम को पूरा करने के लिए आपको शांत रहने की जरूरत है।

मकर : आज का दिन आपके लिए बेहतर रहेगा। आज आप अपने कार्यों में किसी और को दखल न देने दें और सब कुछ अपनी तरह से हैंडल करें। आज आपके ऊपर परिवार की जिम्मेदारी आएगी, जिसे आप बखूबी पूरा करेंगे। आज आप माता-पिता से अपने मन की बातों को साझा करेंगे, जिससे आपको हल्का महसूस होगा। आज आप परिवार के साथ धार्मिक कार्यक्रम में सम्मिलित होंगे, कुछ समय बिताएंगे जिससे आपके मन की शांति मिलेगी।

कुंभ : आज का आज का दिन आपके लिए मिला-जुला रहने वाला है। आज आप काम व पारिवारिक रिश्तों के बीच सामंजस्य बनाये रहेंगे। आज आप किसी काम को पूरा करने के लिए नये तरीकों पर विचार करेंगे। आज आपको आर्थिक स्थिति मजबूत रहेगी।

मीन : आज का दिन आपके अनुकूल रहेगा। आज घर पर आपके अच्छे गुणों की चर्चा होगी। आज आपको पैतृक संपत्ति से धन लाभ मिलने के योग बन रहे हैं। आप लम्बे समय से चल रही योजना में आज कुछ नए चेंजेस भी कर सकते हैं। आज समाज में आपके द्वारा किए गए कार्यों की काफी सराहना होगी। आज रिश्तेदारों के आपस से घर का माहौल खुशनुमा बन जायेगा।

तालाब में तैरती मिली अधेड़ की लाश

कोरबा (छ.ग.गौरव)। दीपका थानांतर्गत ग्राम पंचायत ढूँना के आश्रित ग्राम चाकाधमना के तालाब में आज सुबह एक अज्ञात व्यक्ति की लाश मिलने से सनसनी फैल गई। इसकी सूचना दीपका पुलिस को दिए जाने पर वह मौके पर पहुंचकर पंचनामे की कार्यवाही में जुट गई है तथा मामले की जांच भी शुरू कर दी है।

इस संबंध में मिली जानकारी के अनुसार राहगीरों ने आज सुबह ग्राम चाकाधमना के तालाब में एक अज्ञात व्यक्ति के शव को पानी में तैरते हुए देखा और इसकी जानकारी ग्रामवासियों को दी, जिस पर ग्रामीण मौके पर पहुंचे और वस्तुस्थिति जानने के साथ दीपका थाना को सूचित किया। ग्रामीणों की सूचना पर दीपका पुलिस मौके पर पहुंचकर शव के पंचनामे की कार्यवाही की। मृतक का उम्र लगभग 50 वर्ष बताया जा रहा है। हालांकि उसकी अभी पहचान नहीं हो सकी है। पास में एक मोटर साइकिल भी मिला है जिसके आधार पर पुलिस मृतक के पहचान करने की कोशिश कर रही है। आसपास के गांवों में सुनादी भी करा दी गई है। मृतक की हत्या हुई है या संयोगवश तालाब में डूबकर मीत हो गई। इसका खुलासा विस्तृत जांच व पीएम रिपोर्ट के बाद ही पता चल सकेगा।

ग्राम बुंदेली में श्याम अखाड़ा महोत्सव 30 से

कोरबा (छ.ग.गौरव)। जिले के ग्राम बुंदेली स्थित श्री श्याम अखाड़ा परिसर में इस वर्ष का 11वां श्री श्याम अखाड़ा महोत्सव 30 अगस्त को भव्य रूप से मनाया जाएगा। श्रद्धा और उत्साह से परिपूर्ण यह आयोजन न केवल भक्ति रस में डूबीएगा बल्कि मानव सेवा का भी अद्भुत संदेश देगा।

इस संबंध में आयोजक समिति ने जानकारी देते हुए बताया कि कार्यक्रमों की शुरुआत अखण्ड ज्योत प्रचलन से होगी। इस के बाद चुनरी उत्सव, ड्रज वर्षा, छप्पन भोग और दरबार सेवा जैसे धार्मिक अनुष्ठान होंगे। श्रद्धालुओं के लिए श्री श्याम रसोई की विशेष व्यवस्था रहेगी, जिससे हर आगंतुक को बाबा का प्रसाद

उपलब्ध हो सके। समिति का कहना है कि मानव सेवा ही माधव सेवा है, यही हमारे आयोजन की मूल भावना है। महोत्सव का मुख्य आकर्षण भजन संध्या होगी, जिसमें देशभर से नामचीन कलाकार अखाड़ा परिसर में संपन्न होगा। इसमें स्त्री रोग, शूगर-बीपी, आयुर्वेद, योग-नेचुरोपैथी, पाइलस, होमियोपैथी, देह रोग और पेट रोग से संबंधित विशेषज्ञ परामर्श देंगे। साथ ही सभी जांच और दवाइयां श्रद्धालुओं को पूरी तरह निरुश्लक उपलब्ध कराई जाएंगी। इस प्रकार, बुंदेली का श्री श्याम अखाड़ा महोत्सव इस बार भक्ति और सेवा का मिलाजुला संदेश लेकर शिल्पक वसूला जा रहा है। जैसे ही श्रद्धालुओं के लिए अविस्मरणीय साबित होगा।

सोसायटी, जिला शाखा कोरबा के संयुक्त तत्वावधान में विकासखंड स्तरीय आयुष स्वास्थ्य मेला एवं रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। उक्त शिविर 2 सितंबर को सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक श्री श्याम अखाड़ा परिसर में संपन्न होगा। इसमें स्त्री रोग, शूगर-बीपी, आयुर्वेद, योग-नेचुरोपैथी, पाइलस, होमियोपैथी, देह रोग और पेट रोग से संबंधित विशेषज्ञ परामर्श देंगे। साथ ही सभी जांच और दवाइयां श्रद्धालुओं को पूरी तरह निरुश्लक उपलब्ध कराई जाएंगी। इस प्रकार, बुंदेली का श्री श्याम अखाड़ा महोत्सव इस बार भक्ति और सेवा का मिलाजुला संदेश लेकर शिल्पक वसूला जा रहा है। जैसे ही श्रद्धालुओं के लिए अविस्मरणीय साबित होगा।

बिना गर्भधारण किए गाय दे रही दूध, लोग मान रहे चमत्कार और कर रहे पूजा

कोरबा (छ.ग.गौरव)। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले से एक अद्भुत मामला सामने आया है, जहां बिना गर्भधारण किए एक गाय लगातार दूध दे रही है। यह घटना जिले के पाली रोड, दीपका क्षेत्र में घटी है और स्थानीय लोग इसे चमत्कार मानकर दर्शन और आशीर्वाद लेने के लिए पहुंच रहे हैं। गाय के मालिक धनंजय सिंह ने बताया कि उनकी चार साल की गाय ने बछड़ा दिए बिना ही दूध देना शुरू कर दिया है। आमतौर पर गाय केवल बछड़ा जन्म देने के बाद ही दूध देती है, लेकिन इस दुर्लभ घटना ने गाय को लोगों की आस्था का केंद्र बना दिया है। धनंजय सिंह ने कहा कि कुछ दिनों से गाय को रात में बांधने के बाद अगली सुबह वहां दूध गिरा हुआ दिखाई देता था। जब उन्होंने गाय को दुहा, तो वह सचमुच दूध देने लगी। यह खबर फैलते ही आसपास के लोग उनके घर पहुंचने लगे। लोग इसे कामधेनु गाय मानकर पूजा-पाठ कर आशीर्वाद ले रहे हैं। हिंदू धर्म में कामधेनु को देवी स्वरूप माना जाता है, और इस घटना ने स्थानीय लोगों में गहरी आस्था और उत्सुकता पैदा कर दी है।

एमसीएमआईटी महाविद्यालय में टीसी और सीसी शुल्क वसूली पर एबीवीपी ने जताया विरोध

कोरबा (छ.ग.गौरव)। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (एबीवीपी) कोरबा को सूचना प्राप्त हुई कि एमसीएमआईटी महाविद्यालय प्रबंधन द्वारा छात्रों से ट्रांसफर सर्टिफिकेट (टी.सी.) और चरित्र प्रमाण पत्र (सी.सी.) के नाम पर मनमाने ढंग से अतिरिक्त शुल्क वसूला जा रहा है। जैसे ही यह मामला एबीवीपी के

अधिकारियों के सामने आया, तुरंत एबीवीपी कोरबा के जिला संयोजक निहाल सोनी, नगर मंत्री प्रवीण साहू तथा नगर सह मंत्री गहलू महंत महाविद्यालय पहुंचे और छात्र-छात्राओं की समस्याओं को सुना। संगठन ने कहा कि शिक्षा संस्थानों का दायित्व छात्रों को सुविधा देना है, न कि अनुचित आर्थिक दबाव डालना।

पदाधिकारियों ने प्राचार्य को स्पष्ट रूप से हिदायत दी कि भविष्य में इस प्रकार की शिकायत दोबारा सामने न आए और छात्रों से किसी भी प्रकार का अतिरिक्त शुल्क वसूला न जाए। संगठन ने कहा कि शिक्षा संस्थानों का दायित्व छात्रों को सुविधा देना है, न कि अनुचित आर्थिक दबाव डालना।

फ्लैट आयरन बनाम स्ट्रेटनिंग ब्रश:कौन-सा हेयर स्ट्रेटनर आपके लिए है बेहतर?

बालों को सीधा करने के लिए फ्लैट आयरन और स्ट्रेटनिंग ब्रश दो लोकप्रिय विकल्प हैं। हालांकि, दोनों के अपने-अपने फायदे और नुकसान हैं। फ्लैट आयरन से बालों को एकदम सीधा और चमकदार बनाया जा सकता है, जबकि स्ट्रेटनिंग ब्रश से बालों को जल्दी और आसानी से सीधा किया जा सकता है। इस लेख में हम दोनों उपकरणों की तुलना करेंगे ताकि आप अपने लिए सही विकल्प चुन सकें।

फ्लैट आयरन का उपयोग कैसे करें?

फ्लैट आयरन का उपयोग करने के लिए सबसे पहले अपने बालों को अच्छे से धो लें और फिर उन्हें हल्का सुखा लें। इसके बाद फ्लैट आयरन को गर्म करें और धीरे-धीरे इसे अपने बालों पर चलाएं। ध्यान रखें कि बालों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर ही फ्लैट आयरन का उपयोग करें ताकि हर हिस्सा अच्छे से सीधा हो सके। इसके साथ बालों पर हीट प्रोटेक्शन स्प्रे का उपयोग जरूर करें ताकि बालों को

नुकसान न पहुंचे।

स्ट्रेटनिंग ब्रश का उपयोग कैसे करें?

स्ट्रेटनिंग ब्रश का उपयोग करने के लिए सबसे पहले अपने बालों को अच्छे से धो लें और फिर उन्हें हल्का सुखा लें। इसके बाद स्ट्रेटनिंग ब्रश को गर्म करें और धीरे-धीरे इसे अपने बालों पर चलाएं। स्ट्रेटनिंग ब्रश का उपयोग करते समय बालों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर ही उपयोग करें ताकि हर हिस्सा अच्छे से सीधा हो सके। इसके साथ ही बालों पर हीट प्रोटेक्शन स्प्रे का उपयोग जरूर करें।

फ्लैट आयरन के फायदे और नुकसान

फ्लैट आयरन का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह बालों को एकदम सीधा और चमकदार बनाता है। इसके अलावा यह लंबे समय तक बालों को सीधा रखने में मदद करता है। हालांकि, फ्लैट आयरन का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि यह बालों को नुकसान पहुंचा सकता है, खासकर अगर इसका सही तरीके से उपयोग न किया जाए। इसलिए फ्लैट



आयरन का उपयोग करते समय सावधानी बरतनी चाहिए।

स्ट्रेटनिंग ब्रश के फायदे और नुकसान

स्ट्रेटनिंग ब्रश का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसे उपयोग करना आसान होता है और यह जल्दी काम करता है। इसके अलावा यह बालों को हल्का सा कर्ल भी देता है, जिससे वे प्राकृतिक नजर आते हैं। हालांकि, स्ट्रेटनिंग ब्रश का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि यह बालों को जतना सीधा नहीं बना पाता जितना फ्लैट आयरन कर पाता है। इसलिए अगर आप अपने बालों को पूरी तरह सीधा करना चाहते हैं तो फ्लैट आयरन बेहतर है।

कौन-सा विकल्प है बेहतर?

अब सवाल यह उठता है कि फ्लैट आयरन या स्ट्रेटनिंग ब्रश में से कौन-सा विकल्प बेहतर है? इसका जवाब आपके बालों की प्रकार और जरूरतों पर निर्भर करता है। अगर आप अपने बालों को पूरी तरह सीधा करना चाहते हैं तो फ्लैट आयरन बेहतर रहेगा। वहीं अगर आपको जल्दी काम किया जाए। इसलिए फ्लैट

करना हो तो स्ट्रेटनिंग ब्रश अच्छा विकल्प हो सकता है। दोनों उपकरणों का सही तरीके से उपयोग करने पर आप अपने बालों को बेहतरीन लुक दे सकते हैं। स्ट्रेटनिंग ब्रश का उपयोग करने के लिए सबसे पहले अपने बालों को अच्छे से धो लें और फिर उन्हें हल्का सुखा लें। इसके बाद स्ट्रेटनिंग ब्रश को गर्म करें और धीरे-धीरे इसे अपने बालों पर चलाएं। स्ट्रेटनिंग ब्रश का उपयोग करते समय बालों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर ही उपयोग करें ताकि हर हिस्सा अच्छे से सीधा हो सके। इसके साथ ही बालों पर हीट प्रोटेक्शन स्प्रे का उपयोग जरूर करें फ्लैट आयरन का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह बालों को एकदम सीधा और चमकदार बनाता है। इसके अलावा यह लंबे समय तक बालों को सीधा रखने में मदद करता है। हालांकि, फ्लैट आयरन का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि यह बालों को नुकसान पहुंचा सकता है, खासकर अगर इसका सही तरीके से उपयोग न किया जाए। इसलिए फ्लैट

आयरन का उपयोग करते समय सावधानी बरतनी चाहिए। स्ट्रेटनिंग ब्रश का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसे उपयोग करना आसान होता है और यह जल्दी काम करता है। इसके अलावा यह बालों को हल्का सा कर्ल भी देता है, जिससे वे प्राकृतिक नजर आते हैं। हालांकि, स्ट्रेटनिंग ब्रश का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि यह बालों को जतना सीधा नहीं बना पाता जितना फ्लैट आयरन कर पाता है। इसलिए अगर आप अपने बालों को पूरी तरह सीधा करना चाहते हैं तो फ्लैट आयरन बेहतर है।

कौन-सा विकल्प है बेहतर?

अब सवाल यह उठता है कि फ्लैट आयरन या स्ट्रेटनिंग ब्रश में से कौन-सा विकल्प बेहतर है? इसका जवाब आपके बालों की प्रकार और जरूरतों पर निर्भर करता है। अगर आप अपने बालों को पूरी तरह सीधा करना चाहते हैं तो फ्लैट आयरन बेहतर रहेगा। वहीं अगर आपको जल्दी काम करना हो तो स्ट्रेटनिंग ब्रश अच्छा विकल्प हो सकता है।

गर्भावस्था में मां को होने वाले आम संक्रमण बच्चे की बुद्धि पर नहीं डालते असर

गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान अपनी सेहत का खास ख्याल रखने की जरूरत होती है। जब मां स्वस्थ रहती है तभी होने वाला बच्चा भी सेहतमंद रहता है। गर्भावस्था के दौरान अगर मां को सर्दी-जुखाम हो जाता है तो उन्हें इस बात की चिंता सताती है कि कहीं उनके बच्चे की सेहत पर असर न पड़े। हालांकि, एक नया अध्ययन कहता है कि गर्भावस्था में मां को होने वाले आम संक्रमण बच्चे की बुद्धि पर असर नहीं डालते हैं। यह अपनी तरह का सबसे बड़े पैमाने पर किया गया अध्ययन है, जिसे पीएलओएस मेडिसिन नामक पत्रिका में प्रकाशित किया गया था। इसे डेनमार्क के रिशोस्मिटलेंट के बाल चिकित्सा और किशोर चिकित्सा विभाग और कोपेनहेगन के स्टेंटें सीरम इंस्टीट्यूट के जन्मजात विकास



विभाग के शोधकर्ताओं ने किया। यह डेनमार्क से प्राप्त किए गए राष्ट्रव्यापी आंकड़ों पर आधारित था। इसके जरिए शोधकर्ता जानना चाहते थे की आम संक्रमण गर्भावस्था के दौरान बच्चे की सेहत को कैसे प्रभावित करते हैं। यह अध्ययन कहता है कि गर्भावस्था के दौरान आम संक्रमणों का भविष्य में बच्चों के संज्ञात्मक परिणामों पर कोई खास प्रभाव नहीं पड़ता है। अध्ययन को पूरा करने के लिए शोधकर्ताओं ने 2,50 लाख से ज्यादा भाई-बहनों की मदद ली थी। इस दौरान उन सभी के स्कूल के अंकों और बौद्धिक स्कोर का

विश्लेषण किया गया था। शोध के लिए डाटा कई राष्ट्रीय डेनिश रजिस्ट्री से प्राप्त किया गया था और पुराने अध्ययन की भी मदद ली गई थी। इसके दौरान जन्म के समय गर्भावधि उम्र और दीर्घकालिक संज्ञात्मक परिणाम पर किए गए पुराने अध्ययन के आंकड़ों का उपयोग किए गया था। इसकी मदद से गर्भावस्था के दौरान मां को होने वाले आम संक्रमणों और दीर्घकालिक संज्ञात्मक परिणाम के बीच संबंध की जांच की गई। शोधकर्ताओं ने हल्के संक्रमणों के लिए नुस्खों का पालन करने वाली और गंभीर मामलों में अस्पताल में भर्ती गर्भवती महिलाओं की जानकारी भी जुटाई। अगले चरण में शोधकर्ताओं ने 15-16 साल की उम्र वाले बच्चों के भाषा और गणित के अंकों पर ध्यान दिया।

हाथों को मुलायम बनाने के लिए घर पर बनाएं ये स्क्रब आसान है विधि

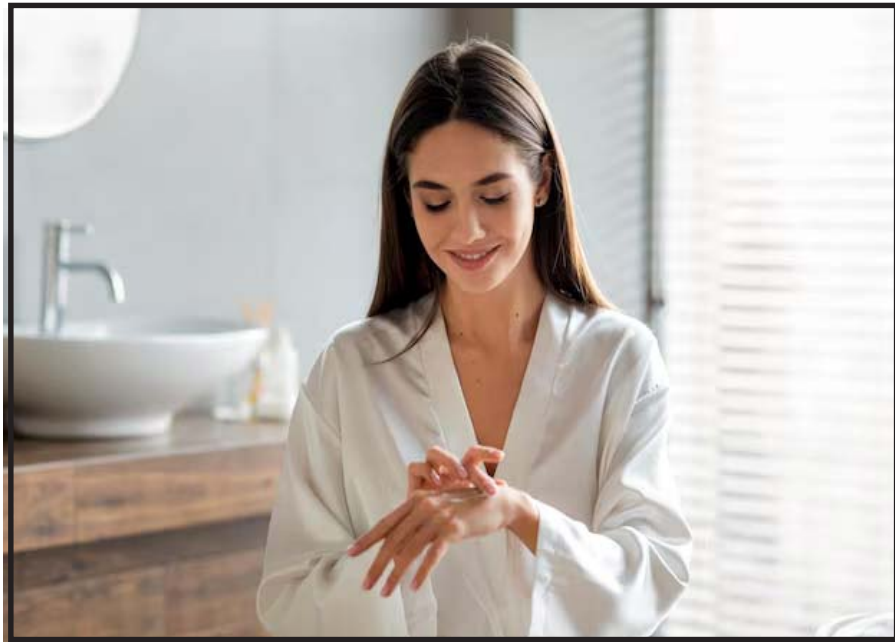
आमतौर पर लोग अपने चेहरे की त्वचा का ख्याल तो रख लेते हैं, लेकिन हाथों की देखभाल करना भूल जाते हैं। हाथों की देखभाल के लिए स्क्रब का इस्तेमाल करना फायदेमंद हो सकता है क्योंकि यह मृत कोशिकाओं को हटाने, खून के बहाव को बढ़ाने और त्वचा को मुलायम बनाने में मदद कर सकता है। आइए आज हम आपको पांच ऐसे स्क्रब की विधि बताते हैं, जिन्हें आप घर पर कुछ ही मिनटों में तैयार कर सकते हैं।

चायपत्ती और जैतून के तेल का स्क्रब

सामग्री: एक बड़ी चम्मच चायपत्ती, एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल और एक बड़ी चम्मच शहद। स्क्रब बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका: सबसे पहले एक कटोरी में सभी चीजों को डालकर अच्छी तरह मिलाएं, फिर इसे अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से 3-4 मिनट रगड़ें। इसके बाद हाथों को गुनगुने पानी से धोकर तैलिये से पोछ लें। फायदा: यह स्क्रब हाथों की त्वचा को साफ करने के साथ-साथ उन्हें मुलायम बनाने में मदद कर सकता है।

बादाम के तेल और चीनी का स्क्रब

सामग्री: एक बड़ी चम्मच कॉफी पाउडर, एक बड़ी चम्मच नारियल का तेल और एक बड़ी चम्मच चीनी। स्क्रब बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका:



सबसे पहले एक कटोरी में सभी चीजों को डालकर अच्छी तरह मिलाएं, फिर इसे अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से 3-4 मिनट रगड़ें। इसके बाद हाथों को गुनगुने पानी से धोकर तैलिये से पोछ लें। फायदा: यह स्क्रब त्वचा को गहराई से साफ करने और उन्हें मुलायम बनाने में मदद कर सकता है।

बादाम के तेल और चीनी का स्क्रब

सामग्री: एक बड़ी चम्मच चीनी, एक चम्मच बादाम का तेल और एक बड़ी चम्मच नींबू का रस। स्क्रब बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका: सबसे पहले एक कटोरी में सभी चीजें डालकर अच्छी तरह मिला लें, फिर इस

चीजों को डालकर अच्छी तरह मिलाएं, फिर इसे अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से 3-4 मिनट रगड़ें। इसके बाद हाथों को गुनगुने पानी से धोकर तैलिये से पोछ लें। फायदा: यह स्क्रब त्वचा को गहराई से साफ करने और उन्हें मुलायम बनाने में मदद कर सकता है।

ओटमील और दही का स्क्रब

सामग्री: दो चम्मच ओटमील पाउडर, एक चम्मच दही और एक चम्मच शहद। स्क्रब बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका: सबसे पहले एक कटोरी में सभी चीजें डालकर अच्छी तरह मिलाएं, फिर इसे अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से 3-4 मिनट रगड़ें।

लगाएं और हल्के हाथों से 3-4 मिनट रगड़ें। इसके बाद हाथों को गुनगुने पानी से धोकर तैलिये से पोछ लें। फायदा: यह स्क्रब हाथों को साफ करने के साथ-साथ उन्हें मुलायम बनाने में भी मदद कर सकता है।

कच्चे पपीते और शहद का स्क्रब

सामग्री: एक कप कच्चे पपीते का गूदा और एक चम्मच शहद। स्क्रब बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका: सबसे पहले एक कटोरी में सभी चीजों को डालकर अच्छी तरह मिलाएं, फिर इसे अपने हाथों पर लगाकर हल्के हाथों से 3-4 मिनट रगड़ें।

सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है ड्रैगन फ्रूट, जानिए इसके 5 प्रमुख लाभ

ड्रैगन फ्रूट एक खास और सेहतमंद फल है, जिसे पिताया भी कहा जाता है। यह देखने में बहुत सुंदर और खाने में स्वादिष्ट होता है। इसकी बाहरी त्वचा बैंगनी रंग की होती है, जिस पर मुलायम कांटेदार हिस्से होते हैं, जबकि इसका गूदा सफेद या बैंगनी रंग का होता है। आइए जानते हैं कि ड्रैगन फ्रूट को डाइट में शामिल करने से आपको क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में है सहायक

ड्रैगन फ्रूट में विटामिन-सी की मात्रा बहुत अधिक होती है, जो हमारे शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत को बढ़ाने में मदद करता है। यह फल एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है, जो हानिकारक तत्वों से लड़ने में सहायक होते हैं और हमें बीमारियों से बचाते हैं। नियमित रूप से ड्रैगन फ्रूट खाने से हमारी प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है और हम जल्दी बीमारियों से उबर सकते हैं।

वजन घटाने में है मददगार

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो ड्रैगन फ्रूट आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। इसमें कम कैलोरी



होती है और यह फाइबर से भरपूर होता है, जिससे पेट जल्दी भरा हुआ महसूस होता है। इससे आपको बार-बार खाने की इच्छा नहीं होती और वजन नियंत्रित रहता है। इसके अलावा फाइबर पाचन क्रिया को सुधारता है और शरीर में ऊर्जा

के उपयोग को बढ़ाता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है। दिल की सेहत के लिए है फायदेमंद

ड्रैगन फ्रूट में ऐसे तत्व होते हैं, जो दिल की बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स

होते हैं, जो खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकते हैं और धमनियों को साफ रखते हैं। नियमित रूप से ड्रैगन फ्रूट खाने से रक्तचाप भी नियंत्रित रहता है, जिससे दिल स्वस्थ रहता है और कई बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

चेहरे को डिटॉक्स करने के लिए अपनाएं ये सरल और प्रभावी तरीके

हमारे चेहरे की त्वचा रोजाना कई तरह के प्रदूषकों के संपर्क में आती है, जिससे वह सुस्त और थकी हुई दिखने लगती है। ऐसे में चेहरे को डिटॉक्स करना जरूरी है ताकि वह फिर से ताजगी और चमक पा सके। आइए जानते हैं कुछ आसान तरीके, जिनसे आप अपने चेहरे को आसानी से डिटॉक्स कर सकते हैं और उसे स्वस्थ और चमकदार बना सकते हैं।

डबल क्लींजिंग अपनाएं

डबल क्लींजिंग एक प्रभावी तरीका है, जिससे आप अपने चेहरे को गहराई से साफ कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले तेल आधारित क्लींजर या मेकअप हटाने वाले उत्पाद का उपयोग करें, जो मेकअप और गंदगी को हटाने में मदद करता है। इसके बाद एक हल्के झाग वाले क्लींजर का उपयोग करें, जो त्वचा की गहराई तक जाकर उसे साफ करता है। इस प्रक्रिया से आपकी त्वचा न केवल साफ होगी, बल्कि वह नमी से भरपूर भी महसूस होगी।

एक्सफोलिएशन करें

चेहरे की मृत त्वचा को हटाने के लिए एक्सफोलिएशन जरूरी है। इसके लिए आप स्क्रब या केमिकल एक्सफोलिएटर का उपयोग कर सकते हैं। स्क्रब करते समय हल्के हाथों से मसाज करें ताकि रक्त संचार बेहतर हो सके और त्वचा को पोषण मिले। केमिकल एक्सफोलिएटर में ऐसे तत्व होते हैं जो त्वचा की ऊपरी परत को धीरे-धीरे हटाते हैं और नई, स्वस्थ त्वचा को उभारते हैं।



हफ्ते में एक या दो बार एक्सफोलिएशन करना पर्याप्त होगा।

क्ले मास्क लगाएं

क्ले मास्क चेहरे की गहराई तक जाकर उसे साफ और ताजगी से भर देता है। ये मास्क त्वचा से अतिरिक्त तेल, गंदगी और हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद करते हैं। इसके अलावा ये त्वचा को ठंडक भी पहुंचाते हैं और रोमछिद्रों को छोटा करते हैं। सप्ताह में एक बार क्ले मास्क का उपयोग करने से आपकी त्वचा साफ, स्वस्थ और चमकदार दिखेगी। यह प्रक्रिया

त्वचा को नई ऊर्जा देती है।

माईस्चराइजर का करें इस्तेमाल

डिटॉक्स प्रक्रिया के बाद त्वचा को नमी प्रदान करना बहुत जरूरी है ताकि वह फिर से ताजगी भरी दिखे। इसके लिए आप हल्का जेल आधारित माईस्चराइजर या नमी देने वाले सीरम का उपयोग कर सकते हैं। यह न केवल त्वचा को नमी प्रदान करेगा बल्कि उसे मुलायम भी बनाएगा। इसके अलावा यह त्वचा की चमक को बढ़ाएगा और उसे स्वस्थ रखेगा। नियमित उपयोग से आपकी त्वचा ताजगी

भरी और चमकदार दिखेगी।

चेहरे की मालिश करें

चेहरे की मालिश से रक्त संचार बेहतर होता है और त्वचा को प्राकृतिक चमक मिलती है। मालिश के लिए आप किसी अच्छे तेल का उपयोग कर सकते हैं, जैसे कि बादाम का तेल या जैतून का तेल। हल्के हाथों से चेहरे पर गोलाकार गति में मालिश करें ताकि रक्त संचार बेहतर हो सके और त्वचा को पोषण मिले। इससे आपकी त्वचा न केवल आरामदायक महसूस करेगी, बल्कि वह ताजगी भरी भी दिखेगी

ऊन से बनाए जा सकते हैं ये तरह के फूल, जानिए तरीका

ऊनी फूल बनाने की कला एक खूबसूरत शौक है, जो न केवल आपके घर को सजाने में मदद करता है, बल्कि आपके मन को भी खुश करता है। इन फूलों को बनाने के लिए आपको कुछ आसान तरीकों का पालन करना होगा। इस लेख में हम आपको कुछ प्रमुख ऊनी फूलों के बारे में बताएंगे, जिन्हें आप अपने घर पर आसानी से बना सकते हैं और अपने शौक को नया रूप दे सकते हैं।

गुलाब के फूल गुलाब के फूल बनाने के लिए सबसे पहले आपको गुलाबी या लाल रंग का ऊन चाहिए। इसे छोटे-छोटे गोलों में लपेटकर आप गुलाब की पंखुड़ियां तैयार कर सकते हैं। इन पंखुड़ियों को एक-दूसरे के ऊपर जोड़कर गुलाब का फूल बना सकते हैं। इसके बाद हरे रंग के ऊन से तने और पत्तियां बनाकर अपने गुलाब के फूल को पूरा करें। इस तरह का फूल आपके घर की सजावट में चार चांद लगा देगा।

सूरजमुखी सूरजमुखी बनाने के लिए पीले और भूरे रंग के ऊन का उपयोग किया जा सकता है। सबसे पहले पीले ऊन से बड़े गोलाकार



बनाकर उसे सूरजमुखी की पंखुड़ियों का आकार दें। इसके बाद भूरे ऊन से बीच का हिस्सा बनाएं, जिसमें काले या भूरे रंग के छोटे-छोटे गोले जोड़ें। इस प्रकार आप आसानी से अपने घर के लिए एक खूबसूरत सूरजमुखी तैयार कर सकते हैं, जो आपके घर की सजावट में नयापन लाएगा।

कमल का फूल बनाने के लिए गुलाबी या सफेद रंग का ऊन चाहिए। सबसे पहले बड़े गोलाकार बनाकर उन्हें पंखुड़ियों का आकार दें। इसके बाद छोटे-छोटे गोलाकार बनाकर उन्हें बीच में जोड़ें ताकि कमल का फूल तैयार हो सके। इस तरह से आप आसानी से अपने घर के लिए एक खूबसूरत कमल का फूल

बना सकते हैं, जो आपके घर को एक नया रूप देगा और उसे आकर्षक बनाएगा। लिलीलिली बनाने के लिए सफेद या पीले रंग का ऊन चाहिए। सबसे पहले बड़े गोलाकार बनाकर उन्हें पंखुड़ियों का आकार दें। इसके बाद छोटे-छोटे गोलाकार बनाकर उन्हें बीच में जोड़ें ताकि लिली का फूल तैयार हो सके।

आखिर केले का आकार हमेशा टेढ़ा ही क्यों होता है? वजह जानकर हैरान रह जाएंगे आप

केला सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है। इसलिए कई लोग इसे प्यार से खाते हैं। केला शरीर को तुरंत ऊर्जा देता है। इसमें कई पोषक तत्व होते हैं। इसलिए इसे सुपरफूड कहा जाता है। कई लोग सुबह नाश्ते में केला खाते हैं। कुछ लोग एनर्जी के लिए शाम को केला खाते हैं। मांसपेशियों के निर्माण से लेकर शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने तक, केला सेहत के लिए वरदान है। हालांकि, केले हमेशा थोड़े मुड़े हुए या टेढ़े-मेढ़े होते हैं। यह सवाल आपके मन में भी आता होगा कि केले का आकार टेढ़ा क्यों होता है ? आइए अब इसके पीछे के विज्ञान के बारे में जानते हैं...

केले का आकार थोड़ा टेढ़ा होने का सबसे बड़ा कारण फोटोट्रोपिज्म है। जिसका अर्थ है कि पौधे प्रकाश की ओर झुकते हैं। वहीं, केले के पेड़ में जब फल लगने लगते हैं, तो कलियां (जो बाद में केले के गुच्छे बन जाती हैं) नीचे की ओर झुक जाती हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि केले का फल गुरुत्वाकर्षण के प्रभाव में नीचे की ओर विकसित होता है। जैसे-जैसे फल बढ़ते हैं, वे सूर्य के प्रकाश की ओर मुड़ने लगते हैं, जिससे केले का आकार टेढ़ा हो जाता है.. यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। अधिकांश पौधों की जड़ें गुरुत्वाकर्षण की दिशा में, यानी नीचे की ओर बढ़ती हैं, जबकि तना ऊपर की ओर बढ़ता है। लेकिन केले के फल के मामले में, यह थोड़ा अलग है। केले का फल पहले गुरुत्वाकर्षण की दिशा में नीचे की ओर

बढ़ता है, लेकिन फिर धीरे-धीरे सूर्य के प्रकाश की तलाश में ऊपर की ओर मुड़ जाता है। इस प्रक्रिया को नकारात्मक भू-आकृतिवाद कहा जाता है। क्या केले का टेढ़ा आकार उसके स्वाद को प्रभावित करता है? इस प्रश्न का उत्तर निश्चित रूप से नहीं है। केले के आकार का उसके स्वाद से कोई लेना-देना नहीं है। इसका स्वाद मुख्यतः किस्म, मिट्टी, जलवायु और पकने की अवस्था पर निर्भर करता है। स्वाद इस बात पर निर्भर नहीं करता कि केला सीधा है या टेढ़ा। केला पकने पर मीठा लगता है। इसके अलावा,

यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। केले के स्वास्थ्य लाभकेले नेचुरल शुगर और फाइबर का एक उत्तम स्रोत हैं। ये शरीर को तुरंत एनर्जी देते हैं। केला खाने से थकान और कमजोरी कम होती है। इसलिए, विशेषज्ञों का कहना है कि नाश्ते में या व्यायाम से पहले केला खाना अच्छा होता है। केले में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करता है। यह कब्ज की समस्या को दूर करता है। केले में पोटेशियम भरपूर मात्रा में होता है। यह हार्ट हेल्थ के लिए बहुत अच्छा होता है। पोटेशियम ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है। यह हार्ट डिजीज के जोखिम को कम करता है। केले में ट्रिटोफैन एमिनो एसिड होता है, जो शरीर में सेरोटोनिन हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाता है। यह स्ट्रेस के कम करने में मदद करता है। वैसे, केला खाने के कई फायदे हैं।

डेड बग एक्सरसाइज से जुड़ी इन बातों का रखें ध्यान, मिलेगा फायदा

डेड बग एक प्रभावी एक्सरसाइज है, जो न केवल आपके पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाती है, बल्कि आपके पूरे शरीर की स्थिरता को भी बढ़ाती है। यह एक्सरसाइज दिखने में सरल लगती है, लेकिन इसके कई लाभ हैं। इस लेख में हम आपको डेड बग एक्सरसाइज से जुड़ी कुछ जरूरी बातें बताएंगे, जो आपको इसे सही तरीके से करने में मदद करेंगी और इसके सभी फायदों का आनंद लेने में सहायक होंगी।

सही तरीका अपनाएं डेड बग करते समय सही तरीके का उपयोग करना बहुत जरूरी है। इसके लिए सबसे पहले अपनी पीठ को जमीन पर चिपकाकर रखें और दोनों हाथों को ऊपर की ओर सीधा रखें। अब एक हाथ और विपरीत पैर को धीरे-धीरे ऊपर-नीचे करें, जबकि दूसरा हाथ और पैर स्थिर रखें। इस दौरान ध्यान रखें कि आपकी पीठ जमीन से न उठे ताकि आपकी मांसपेशियां सही तरीके से काम करें और आपको अधिकतम लाभ मिले। धीरे-धीरे गति बढ़ाएं



शुरुआत में इसे धीरे-धीरे करें और जैसे-जैसे आपकी मांसपेशियां मजबूत होंगी, आपकी गति भी बढ़ती जाएगी। तेजी से करने पर चोट लगने का खतरा बढ़ जाता है इसलिए हमेशा धीरे-धीरे शुरू करें। इसके अलावा हर सेट के बीच में थोड़ी आराम करें ताकि आपकी मांसपेशियां पूरी तरह से आराम कर सकें। इससे न केवल आपकी सहनशक्ति बढ़ेगी, बल्कि आपको अधिक आरामदायक अनुभव भी मिलेगा और आप इस एक्सरसाइज का पूरा लाभ उठा

सकेंगे। डेड बग करते समय अपनी सांसों पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। जब आप अपने हाथ और पैर ऊपर-नीचे करें तो गहरी सांस लें और जब वापस शुरुआती स्थिति में आए तो सांस छोड़ें। इससे न केवल आपकी मांसपेशियां मजबूत होंगी, बल्कि आपका मानसिक ध्यान भी केंद्रित रहेगा। ही तरीके से सांस लेने और छोड़ने से आपकी एक्सरसाइज अधिक प्रभावी होगी और आप इसे बेहतर तरीके से कर पाएंगे।

यह आपकी सहनशक्ति को भी बढ़ाएगा। नियमितता बनाए रखें किसी भी एक्सरसाइज का पूरा फायदा उठाने के लिए नियमितता बहुत जरूरी होती है। सप्ताह में कम से कम 3 बार इसे करें ताकि आपके शरीर की सभी मांसपेशियां अच्छी तरह से काम करें और आपको इसके सभी लाभ मिल सकें। नियमित अभ्यास से आपकी सहनशक्ति बढ़ेगी और आप अधिक आरामदायक महसूस करेंगे। इसके अलावा नियमितता से आपको अपने लक्ष्यों को

ऐसे आप आसानी से अपने घर के लिए एक खूबसूरत लिली बना सकते हैं, जो आपके घर को एक नया रूप देगा और उसे आकर्षक बनाएगा। ऑर्किड ऑर्किड बनाने के लिए बैंगनी या सफेद रंग का ऊन चाहिए। सबसे पहले बड़े गोलाकार बनाकर उन्हें पंखुड़ियों का आकार दें, फिर बीच में छोटे-छोटे गोलाकार बनाकर उन्हें बीच में जोड़ें ताकि ऑर्किड का फूल तैयार हो सके। इस प्रकार आप आसानी से अपने घर के लिए एक खूबसूरत ऑर्किड बना सकते हैं, जो आपके घर को सजाने में मदद करेगा और उसे आकर्षक बनाएगा। इन सभी फूलों को बनाने के लिए आपको केवल थोड़ी-सी मेहनत करनी होगी। पंखुड़ियों का आकार दें। इसके बाद भूरे ऊन से बीच का हिस्सा बनाएं, जिसमें काले या भूरे रंग के छोटे-छोटे गोले जोड़ें। इस प्रकार आप आसानी से अपने घर के लिए एक खूबसूरत सूरजमुखी तैयार कर सकते हैं, जो आपके घर की सजावट में नयापन लाएगा। कमल का फूल बनाने के लिए गुलाबी या सफेद रंग का ऊन चाहिए।

मैनीक्योर के लिए हजारों रुपये खर्च करने की जरूरत नहीं, घर पर ही आसानी से हाथों को बनाएं

खूबसूरत दिखना हर किसी की चाहत होती है, इसीलिए लोग अपने चेहरे के साथ-साथ अपने हाथों और पैरों पर भी ध्यान देते हैं। चेहरे की देखभाल के साथ-साथ हाथ और पैरों की देखभाल भी उतनी ही जरूरी है क्योंकि ये भी खूबसूरती का एक अहम हिस्सा हैं। खासकर आजकल की लड़कियां इस मामले में काफी आगे हैं। वे अक्सर अपने हाथों और नाखूनों को खूबसूरत दिखाने के लिए ब्यूटीशियन से मैनीक्योर करवाकर हजारों रुपये खर्च कर देती हैं। हालांकि, ब्यूटी एक्सपर्ट्स का कहना है कि अब इसकी कोई जरूरत नहीं है। आप बिना एक भी पैसा खर्च किए घर पर ही आसानी से मैनीक्योर करवा सकती हैं। आइए इस खबर में जानते हैं कैसे?

मैनीक्योर क्या है? मैनीक्योर एक लैटिन शब्द है। लैटिन में मैन्स का अर्थ है हाथ और क्योर का अर्थ है देखभाल। कुल मिलाकर, मैनीक्योर हाथों, उंगलियों और नाखूनों को सुंदर बनाने की प्रोसेस है। साथ ही, मैनीक्योर करवाने से हाथ मुलायम, चिकने और सुंदर बनते हैं। आइए अब देखें कि आप घर



पर आसानी से यह मैनीक्योर कैसे कर सकते हैं। सबसे पहले, अगर आपके नाखूनों पर नेल पालिश लगी है, तो उसे नेल पालिश रिमूवर से पूरी तरह साफ कर लें। हालांकि, जिद्दी या चमकदार नेल पालिश हटाने के लिए आपको एसिटोन आधारित रिमूवर चुनना चाहिए, और सामान्य पेंट के लिए आपको एसिटोन-रहित रिमूवर चुनना चाहिए। रिमूवर में रुई के फाहे डुबोएं और हर नाखून पर हल्के हाथों से रगड़कर सारा नेल पालिश हटा दें। नेल पालिश हटाने के बाद, अपने नाखूनों को अपनी पसंद के आकार में काट लें। फिर किनारों को हल्के से फाइल करके ट्रिम करें। * अब

एक छोटे कटोरे में गुनगुना पानी लें और उसमें साबुन का घोल डालें। अब पानी में नींबू के रस की कुछ बूंदें डालकर अच्छी तरह मिलाएं, फिर दोनों हाथों की उंगलियों को 5 से 10 मिनट तक पानी में डुबोकर रखें। * ऐसा करने से नाखूनों पर चिपकी गंदगी और अशुद्धियां निकल जाएंगी। साथ ही, अगर वे खुरदरे हैं, तो क्यूटिकल्स मुलायम हो जाएंगे। इसी तरह, नाखून को आसपास की त्वचा भी मुलायम हो जाएगी। इसके बाद, अगर नाखूनों के आसपास कोई क्यूटिकल के टुकड़े हों, तो उन्हें क्यूटिकल रिमूवर से हटा दें। ऐसा करने से नाखून सुंदर और बड़े दिखेंगे।

बालों की तेजी से वृद्धि के लिए जरूरी हैं ये विटामिन, डाइट में करें शामिल



डॉक्टर की सलाह जरूर लें। विटामिन-बी विटामिन-बी बालों की वृद्धि के लिए बहुत जरूरी है। यह बालों की जड़ों तक खून का संचार बढ़ाता है जिससे बाल तेजी से बढ़ते हैं। दही, हरी सब्जियां और साबुत अनाज विटामिन-बी के अच्छे स्रोत होते हैं। इसके अलावा आप केले, एवोकाडो और बादाम जैसे खाद्य पदार्थों का भी सेवन कर सकते हैं। विटामिन-बी के नियमित सेवन से बालों की गुणवत्ता में सुधार होता है और वे टूटने से भी बचते हैं। विटामिन-सी विटामिन-सी स्क्लीमेंट्स का सेवन भी कर सकते हैं, लेकिन इन्हें लेने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें। विटामिन-डी विटामिन-डी बालों की जड़ों तक ऑक्सीजन पहुंचाता

है जिससे वे स्वस्थ रहते हैं और तेजी से बढ़ते हैं। धूप में बैठना या विटामिन-डी की गोलिएयां लेना इसके लिए अच्छा होता है। दूध, संतरे का रस और मशरूम भी विटामिन-डी के अच्छे स्रोत होते हैं। इसके अलावा आप मछली के तेल का भी सेवन कर सकते हैं। विटामिन-डी के नियमित सेवन से बालों की गुणवत्ता में सुधार होता है और वे टूटने से भी बचते हैं। विटामिन-ई एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है जो बालों को मजबूत बनाता है और उन्हें टूटने से बचाता है। यह सिर की त्वचा को ताजा रखता है और बालों को नमी प्रदान करता है। संतरा,

नींबू, अमरूद और स्ट्रॉबेरी जैसे फल विटामिन-सी से भरपूर होते हैं। इनका सेवन आपके बालों की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। इसके अलावा आप विटामिन-सी स्क्लीमेंट्स का सेवन भी कर सकते हैं, लेकिन इन्हें लेने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें। विटामिन-डी विटामिन-डी बालों की जड़ों तक ऑक्सीजन पहुंचाता

है जिससे वे स्वस्थ रहते हैं और तेजी से बढ़ते हैं। धूप में बैठना या विटामिन-डी की गोलिएयां लेना इसके लिए अच्छा होता है। दूध, संतरे का रस और मशरूम भी विटामिन-डी के अच्छे स्रोत होते हैं। इसके अलावा आप मछली के तेल का भी सेवन कर सकते हैं। विटामिन-डी के नियमित सेवन से बालों की गुणवत्ता में सुधार होता है और वे टूटने से भी बचते हैं। विटामिन-ई एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है जो बालों को मजबूत बनाता है और उन्हें टूटने से बचाता है। यह सिर की त्वचा को ताजा रखता है और बालों को नमी प्रदान करता है। बादाम, सूरजमुखी के बीज, पत्तेदार सब्जियां और एवोकाडो जैसे खाद्य पदार्थ विटामिन-थ के अच्छे स्रोत होते हैं। इनका सेवन आपके बालों की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। इसके अलावा आप विटामिन-सी स्क्लीमेंट्स का सेवन भी कर सकते हैं, लेकिन इन्हें लेने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें। विटामिन-डी विटामिन-डी बालों की जड़ों तक ऑक्सीजन पहुंचाता

मानसून के दौरान इन तरीकों से बांधें स्कार्फ, स्टाइल से नहीं होगा समझौता

मानसून का मौसम अपने साथ कई समस्याएं लेकर आता है। इस दौरान बारिश से बचाव करना और कपड़ों का सही चयन करना जरूरी होगा है। ऐसे में स्कार्फ सिर को ढकने का एक बेहतरीन तरीका हो सकता है। यह न केवल बारिश से बचाता है, बल्कि लुक को भी खास बना देता है। आज के फैशन टिप्स में हम आपको स्कार्फ बांधने के अलग-अलग तरीके बताते हैं। इन्हें आजमाकर आप स्टाइलिश भी लगेंगी और बारिश से भी बच सकेंगी।

सिर को ढकें बारिश से अपने सिर को बचाने के लिए आप स्कार्फ का उपयोग कर सकती हैं। इसे अपने सिर पर बांधें, ताकि पानी सिर पर न गिरे और आपके बाल भी सूखे रहें। आप इसे एक प्यारी-सी गांठ लगाकर बांध सकती हैं या फिर इसे सिर के चारों ओर लपेट सकती हैं, जिससे यह एक टोपी की तरह दिखेगा। इस तरह न केवल आपको बारिश से सुरक्षा मिलेगी, बल्कि आपका लुक भी खास लगेगा।

गले पर लपेटें बारिश के दौरान गले को ठंड से बचाने के लिए स्कार्फ एक अच्छा विकल्प साबित हो सकता है। इसे अपने गले के चारों ओर लपेट लें, ताकि वह ढका रहे और ठंड का असर न हो। आप इसे एक मफलर की तरह भी इस्तेमाल कर सकती हैं, जिससे आपका गला पूरी तरह से ढका रहे। स्कार्फ को गले पर लपेटकर एक ओर सुंदर-सी फूल वाली गांठ बांध लें, ताकि वह आपको स्टाइलिश भी दिखाए।

जैकेट के साथ पहनें अगर आप किसी पार्टी या खास मौके पर जा रही हैं तो स्कार्फ को अपनी जैकेट के साथ पहनें। इसे अपनी जैकेट के अंदर से निकालकर बेल्ट के ऊपर बांधें, ताकि आपका लुक और भी खस लगे। आप अलग-अलग रंगों और डिजाइन वाले स्कार्फ का चयन करके अपने स्टाइल में बदलाव ला सकती हैं। इससे आप बरसात से भी बची रहेंगी और सबसे अलग व खूबसूरत भी नजर आएंगी।

बैग को सजाएं अगर आपके घर से निकलते ही बारिश बंद हो गई हो तो स्कार्फ को अपने बैग पर बांध लें। वह बैग को आकर्षक बनाने का बढ़िया तरीका हो सकता है। स्कार्फ को अपने बैग के हैंडल पर बांधें या इसे बैग के बाहरी हिस्से पर लपेटें। इससे आपका बैग न



केवल आकर्षक दिखेगा, बल्कि यह आपके पूरे लुक को और भी खास बनाएगा। जब तक बारिश न हो, स्कार्फ को बैग की शोभा बढ़ाने दें।

कमर पर बांधें अगर आप किसी खास अवसर पर ड्रेस पहन रही हैं तो स्कार्फ को अपनी कमर के चारों ओर बांधें। यह आपके लुक को खास बनाएगा और आपको एक अलग अंदाज देगा। इसके लिए आप एक लंबा स्कार्फ चुन सकती हैं, जिसे आप अपनी कमर के चारों ओर घुमाकर बांध सकें। स्कार्फ को लपेटने के बाद एक कोने पर फूल या बो वाली गांठ बांधना न भूलें। जब बरसात को तो स्कार्फ को खोलकर सिर पर पहन लें। गले पर लपेटें बारिश के दौरान गले को ठंड से बचाने के लिए स्कार्फ एक अच्छा विकल्प साबित हो सकता है। इसे अपने गले के चारों ओर लपेट लें, ताकि वह ढका रहे और ठंड का असर न हो। आप इसे एक मफलर की तरह भी इस्तेमाल कर सकती हैं, जिससे आपका गला पूरी तरह से ढका रहे। स्कार्फ को गले पर लपेटकर एक ओर सुंदर-सी फूल वाली गांठ बांध लें, ताकि वह आपको स्टाइलिश भी दिखाए। अगर आप किसी पार्टी या खास मौके पर जा रही हैं तो स्कार्फ को अपनी जैकेट के साथ पहनें। इसे अपनी जैकेट के अंदर से निकालकर बेल्ट के ऊपर बांधें, ताकि आपका लुक और भी खास लगे। आप अलग-अलग रंगों और डिजाइन वाले स्कार्फ का चयन करके अपने स्टाइल में बदलाव ला सकती हैं। इससे आप बरसात से भी बची रहेंगी और सबसे अलग व खूबसूरत भी नजर आएंगी।

टीवी देखते-देखते करें ये एक्सरसाइज, रहेंगे फिट

अगर आपको रोजमर्रा की एक्सरसाइज उबाऊ लगती है और आप इसे करने में आलस करते हैं तो टीवी देखते हुए ही एक्सरसाइज करना शुरू कर सकते हैं। इससे आपको एक्सरसाइज करने में बोरियत नहीं होगी और आप फिट भी रहेंगे। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जिन्हें आप टीवी देखते हुए ही कर सकते हैं और इससे आपका कोई समय बर्बाद भी नहीं होगा।

काउच पुश-अप्स

काउच पुश-अप्स एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, जिसे आप टीवी देखते हुए कर सकते हैं। इसके लिए आपको बस अपनी काउच के किनारे पर हाथ रखकर पुश-अप्स करने हैं। यह आपकी छाती, कंधे और बाजुओं को मजबूत बनाता है।

इसके अलावा यह आपकी पीठ की मांसपेशियों को भी टोन करता है। इसे करने के लिए काउच के किनारे खड़े होकर शरीर को नीचे-ऊपर करें। यह कसरत आराम से की जा सकती है।

स्कवाट्स

स्कवाट्स एक सरल और असरदार एक्सरसाइज है, जिसे आप टीवी देखते हुए कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले खड़े होकर अपने घुटनों को हल्का मोड़ें और फिर धीरे-धीरे नीचे की ओर बैठें जैसे कि आप कुर्सी पर बैठ रहे हों। इस दौरान अपनी पीठ को सीधा रखें और हाथों को सामने फैलाएं। यह एक्सरसाइज आपके पैरों, नितंबों और पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाती है। नियमित अभ्यास से आपको बेहतर



परिणाम मिल सकते हैं।

स्पॉट मार्चिंग

स्पॉट मार्चिंग एक आसान और असरदार एक्सरसाइज है, जिसे आप टीवी देखते हुए कर सकते हैं। इसके लिए आपको बस जगह पर खड़े होकर पैर उठाने होंगे जैसे चल रहे हों। यह आपके दिल की सेहत को बढ़ाता है और पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। इसे करने के लिए खड़े होकर धीरे-धीरे पैर उठाएं और नीचे रखें। यह कसरत आराम से की जा सकती है, जिससे आपको कोई परेशानी नहीं होगी।

लेग सर्कल्स

लेग सर्कल्स एक सरल और असरदार एक्सरसाइज है, जिसे आप टीवी देखते हुए कर सकते हैं। इसके लिए आपको बस अपनी टांगों को हवा में उठाकर

गोल गोल घुमाना होगा। यह आपकी पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और पैरों की टोनिंग करता है। इसे करने के लिए पीठ के बल लेटें, फिर एक पैर को ऊपर उठाकर गोलाकार गति में घुमाएं। इस प्रक्रिया को दूसरे पैर से भी दोहराएं।

बैठे-बैठे पैर उठाना

बैठे-बैठे पैर उठाना एक आसान और असरदार कसरत है, जिसे आप टीवी देखते हुए कर सकते हैं।

इसके लिए आपको बस अपनी टांगों को ऊपर उठाना होगा जैसे कि कुर्सी पर बैठे हों। यह आपकी पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और पैरों की टोनिंग करता है। इसे करने के लिए कुर्सी पर बैठकर दोनों पैरों को ऊपर उठाएं, फिर धीरे-धीरे नीचे रखें। इस प्रक्रिया को कुछ बार दोहराएं।

सेब से भी ज्यादा फायदेमंद होता है रोज एप्पल, जानें इसके सेवन से मिलने वाले फायदे

रोज एप्पल सेब की तरह दिखने वाला फल है, लेकिन इसका स्वाद खट्टा-मीठा होता है। यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। आमतौर पर रोज एप्पल का सेवन गर्मियों के दौरान किया जाता है। इसका सेवन शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है। आइए रोज एप्पल के सेवन से मिलने वाले फायदे जानते हैं।

वजन घटाने में है सहायक

रोज एप्पल का सेवन वजन घटाने में सहायक हो सकता है। इसका कारण है कि इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, लेकिन फाइबर की अधिकता होती है। फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ का सेवन पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखने में मदद करता है, जिससे व्यक्ति को बार-बार कुछ खाने की इच्छा



नहीं होती है। इसके अतिरिक्त, फाइबर पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में भी मदद कर सकता है। हृदय को स्वस्थ रखने में है सहायक

रोज एप्पल का सेवन वजन घटाने में सहायक हो सकता है। इसका कारण है कि इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, लेकिन फाइबर की अधिकता होती है। फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ का सेवन पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखने में मदद करता है, जिससे व्यक्ति को बार-बार कुछ खाने की इच्छा

गुण होते हैं, जो खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। इसके साथ ही यह रक्तचाप को नियंत्रित करने और रक्त संचार में सुधार करने में भी सहायक हो सकता

है। इस तरह से एप्पल का सेवन हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। इम्यूनिटी बढ़ाने में है कारगर

रोज एप्पल का सेवन इम्यूनिटी को बढ़ावा देने में भी मदद कर सकता है। इसका कारण है कि इसमें विटामिन-सी की अधिकता होती है। विटामिन-सी एक शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट है, जो शरीर में मौजूद विषाक्त तत्वों को बाहर निकालकर इम्यूनिटी को मजबूती देने का काम करता है। इसके अलावा यह शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाकर इम्यूनिटी को मजबूत करने में भी सहायक है।

मधुमेह के जोखिम कम करने में है कारगर

रोज एप्पल का सेवन मधुमेह रोगियों के लिए भी लाभदायक हो सकता है। इसमें एंटी-डायबिटिक गुण होते हैं, जो

शरीर में इंसुलिन हार्मोन के उत्पादन को नियंत्रित कर मधुमेह के जोखिम कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा रोज एप्पल में एक खास एंजाइम पाया जाता है, जो खून में ग्लूकोज की मात्रा कम करने का काम कर मधुमेह का प्रबंधन कर सकता है। त्वचा के लिए भी है फायदेमंद

रोज एप्पल का सेवन त्वचा के लिए भी फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट और सूजन कम करने वाले गुण त्वचा को हाइड्रेट करने के साथ-साथ स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। इसके साथ ही रोज एप्पल में मौजूद विटामिन-सी त्वचा की रंगत सुधारने में भी सहायक हो सकता है। लाभ के लिए रोजाना एक रोज एप्पल का सेवन करें या फिर रोज एप्पल से बने फेस पैक का इस्तेमाल करें।

आंखें हमारे शरीर का अहम हिस्सा हैं, लेकिन इनकी देखभाल करने पर कम ही ध्यान देते हैं। आंखों की देखभाल के लिए खान-पान पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। कुछ खाद्य पदार्थों में ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो आंखों के लिए लाभकारी माने जाते हैं। आइए आज हम आपको पांच ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में बताते हैं, जो आंखों की रोशनी और सेहत को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।



सब्जी के रूप में खा सकते हैं। इसके अलावा पालक का सूप भी बना सकते हैं, जो स्वाद और सेहत दोनों के लिए अच्छा होता है।

बादाम

बादाम में विटामिन-ई होता है, जो आंखों के लिए जरूरी है। यह विटामिन आंखों की रोशनी को सुधारने में मदद कर सकता है। बादाम में एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो आंखों की समस्याओं से बचाने में मदद कर सकते हैं। बादाम को रातभर पानी में भिगोकर सुबह खाने से इसका फायदा अधिक मिलता है। इसके अलावा आप बादाम का दूध भी पी सकते हैं, जो सेहत के लिए लाभकारी होता है।

ब्लूबेरी

ब्लूबेरी में एंथोसायनिन नामक तत्व होता है, जो आंखों

की रोशनी को सुधारने में मदद कर सकता है। यह तत्व आंखों की समस्याओं को दूर रखने में भी सहायक होता है। ब्लूबेरी को रस या स्मूदी के रूप में पीया जा सकता है। इसके अलावा आप इसे सलाद में भी शामिल कर सकते हैं, जो स्वाद और सेहत के लिए अच्छा होता है।

केल

केल में ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन नामक तत्व होते हैं, जो आंखों की समस्याओं को दूर रखने में मदद कर सकते हैं। केल को सलाद या सब्जी के रूप में खाया जा सकता है। इसके अलावा केल का सूप भी बनाया जा सकता है। इन खाद्य पदार्थों को अपनी डाइट में शामिल करके आप अपनी आंखों की देखभाल कर सकते हैं और उन्हें स्वस्थ रख सकते हैं।

चिचिंडा से बनने वाले ये व्यंजन आपको जरूर आएंगे पसंद, जानिए इनकी आसान रेसिपी

चिचिंडा एक अनोखी और पौष्टिक सब्जी है, जिसे आमतौर पर लोग ज्यादा पसंद नहीं करते। इसका कारण यह है कि लोगों को इसे अलग अंदाज में बनाया नहीं जानते हैं। आइए आज हम आपको चिचिंडा से बनाए जाने वाले कुछ अनोखे व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं। ये व्यंजन आपके रोजमर्रा के खाने को नया स्वाद देंगे और इनका स्वाद चखने के बाद आप इस सब्जी को पसंद करने लगेंगे। अच्छी बात यह है कि इन्हें बनाना भी आसान है। चिचिंडा की खिचड़ी चिचिंडा की खिचड़ी एक पौष्टिक और स्वादिष्ट व्यंजन है, जो सेहत के लिए फायदेमंद रहेगा। इसे बनाने के लिए सबसे पहले चावल और मूँग दाल को धोकर भिगो लें। इसके बाद एक पैन में तेल गर्म करें और उसमें जीरा, हिंग और अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें। अब इसमें चिचिंडा के टुकड़े डालें और थोड़ी देर भूँ। इसके बाद चावल, दाल, हल्दी, नमक और पानी डालकर पकने दें। इसे घी और दही के साथ परोसे चिचिंडा का परांठा चिचिंडा का परांठा एक अनोखा



व्यंजन है, जिसे आप अपने नाश्ते में शामिल कर सकते हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले गेहूं के आटे में बारीक कटा हुआ चिचिंडा डालें। अब इसमें हरी मिर्च, अदरक-लहसुन का पेस्ट, नमक और अन्य मसाले मिलाएं। इस मिश्रण को गुंधें, इसके परांठे बेल लें और उन्हें तवे पर सेंक लें। आप इसे अपनी पसंद की चटनी के साथ खा सकते हैं। यह बड़ों के साथ-साथ बच्चों को भी पसंद आएगा। चिचिंडा का रायताअपने कई प्रकार के रायते खाए होंगे, लेकिन

चिचिंडा का रायता खा कर आपका मन तृप्त हो जाएगा। इसे बनाने के लिए सबसे पहले दही को अच्छे से फेंट लें। इसके बाद इसमें उबला हुआ और कटा हुआ चिचिंडा शामिल करें। अब इसमें भूने हुए जीरे का पाउडर, कटी हुई हरी मिर्च, नमक और धनिया पत्ती मिलाएं। आप इस रायते को किसी भी व्यंजन के साथ परोसे सकते हैं। यह रायता पेट को ठंडा रखेगा और ताजगी भी देगा। चिचिंडा का हलवा सुनने में अजीब लगता है, लेकिन आप चिचिंडा से एक मिठाई भी बना

सकते हैं। हम बात कर रहे हैं हलवे की, जिसका स्वाद आपको हमेशा याद रहेगा। चिचिंडा का हलवा बनाने के लिए घी में सूजी या बेसन को भूँ लें। अब इसमें उबला और कटा हुआ चिचिंडा डालें और अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद इसमें दूध, चीनी और इलायची पाउडर मिलाकर पकाएं। जब हलवा गाढ़ा हो जाए और गैस बंद करें और थाली में निकालकर परोसे चिचिंडा का सांभरसांभर में मोरिंगा, गाजर और शिमलाभिचं जैसी सब्जियां तो पड़ती हैं। हालांकि, आप इस

व्यंजन में चिचिंडा भी मिला सकते हैं। चिचिंडा का सांभर बनाने के लिए सबसे पहले अरहर दाल को उबाल लें। इसके बाद एक पैन में तेल गर्म करें और उसमें राई, उदद दाल और चना दाल डालकर तड़का लगाएं। अब इसमें कटा हुआ चिचिंडा, करी पत्ता, हल्दी, नमक और इमली का रस डालकर पकाएं। अंत में उबली हुई दाल मिलाकर अच्छी तरह पकाएं। अब इसमें हरी मिर्च, अदरक-लहसुन का पेस्ट, नमक और अन्य मसाले मिलाएं। इस मिश्रण को गुंधें, इसके परांठे बेल लें और उन्हें तवे पर सेंक लें। आप इसे अपनी पसंद की चटनी के साथ खा सकते हैं। यह बड़ों के साथ-साथ बच्चों को भी पसंद आएगा। चिचिंडा का रायताअपने कई प्रकार के रायते खाए होंगे, लेकिन चिचिंडा का रायता खा कर आपका मन तृप्त हो जाएगा। इसे बनाने के लिए सबसे पहले दही को अच्छे से फेंट लें। इसके बाद इसमें उबला हुआ और कटा हुआ चिचिंडा शामिल करें। अब इसमें भूने हुए जीरे का पाउडर, कटी हुई हरी मिर्च, नमक और धनिया पत्ती मिलाएं।

कोर की ताकत बढ़ाने के लिए करें बॉल क्रंच, इन बातों का जरूर रखें ध्यान

बॉल क्रंच एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, जो आपके कोर को मजबूत बनाने में मदद कर सकती है। यह एक्सरसाइज बड़ी बॉल की मदद से की जाती है, जिससे पेट की मांसपेशियां अधिक सक्रिय होती हैं। इस लेख में हम आपको बॉल क्रंच करने के सही तरीके और इसके फायदे बताएंगे, ताकि आप इस एक्सरसाइज का पूरा लाभ उठा सकें। इससे आपके शरीर की ताकत भी बढ़ेगी और आप स्वस्थ भी रह सकेंगे।



बॉल क्रंच करने का सही तरीका

बॉल क्रंच करने के लिए सबसे पहले एक बड़ी एक्सरसाइज बॉल पर पीठ के बल लेटें। आपकी पीठ और कंधे बॉल पर होने चाहिए, जबकि पैर जमीन पर होने चाहिए। अब धीरे-धीरे अपने घुटनों को पेट की ओर खींचें और फिर वापस शुरुआती स्थिति में आ जाएं। इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराएं, ताकि आपकी पेट की मांसपेशियां मजबूत हो सकें। ध्यान रखें कि इस दौरान आपका सिर और गर्दन स्थिर रहें, ताकि कोई चोट न लगे।

हाथों की स्थिति का ख्याल रखें

बॉल क्रंच करते समय आपके हाथों की स्थिति बहुत अहम होती है। अपने हाथों को सिर के पीछे रखें या फिर सीधा आगे की ओर फैलाएं। अगर आप हाथों को सिर के पीछे रखते हैं तो इससे आपकी गर्दन पर

दबाव कम पड़ेगा और आप बेहतर तरीके से अपनी मांसपेशियों को सक्रिय कर सकेंगे। अगर आप हाथों को आगे की ओर फैलाते हैं तो इससे आपकी पीठ और पेट की मांसपेशियां अधिक सक्रिय हो सकती हैं।

सांसों पर ध्यान दें

सही तरीके से बॉल क्रंच करते समय अपनी सांसों पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। जब आप अपने घुटनों को पेट की ओर खींचते हैं तो सांस अंदर लें और जब वापस शुरुआती स्थिति में आए तो सांस बाहर छोड़ें। इससे न केवल आपकी एक्सरसाइज प्रभावी होगी, बल्कि आपके शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा भी बढ़ेगी। इससे आपकी मांसपेशियां बेहतर तरीके से काम कर सकेंगी और आपका ज्यादा फायदा मिलेगा।

धीरे-धीरे कठिनाई का स्तर बढ़ाएं

अगर आप पहली बार यह

एक्सरसाइज कर रहे हैं तो शुरुआत में ज्यादा कठिनाई न बढ़ाएं। धीरे-धीरे कठिनाई के स्तर को बढ़ाएं, ताकि आपकी मांसपेशियां उसे सहन कर सकें। शुरुआत में केवल अपने वजन का ही भार उठाएं और जैसे-जैसे आपका आराम महसूस होने लगे, वैसे-वैसे इसमें बदलाव करें। इस तरह आप न केवल अपनी मांसपेशियों को मजबूत बना सकेंगे, बल्कि चोट लगने का खतरा भी कम रहेगा।

नियमितता बनाए रखें

कोई भी एक्सरसाइज तभी असरदार होती है जब उसे नियमित रूप से किया जाए। इसलिए, रोजाना कुछ मिनट निकालकर बॉल क्रंच जरूर करें, ताकि आपको इसका पूरा लाभ मिल सके। यह एक्सरसाइज न केवल आपके पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाएगी, बल्कि आपकी समग्र स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालेगी।

त्वचा की देखभाल के लिए जादुई उत्पाद है स्नेल म्यूसिन, लगाने से मिलेंगे ये मुख्य फायदे

महिलाएं अपनी त्वचा की देखभाल के लिए तरह-तरह के ट्रीटमेंट लेती हैं। ये सभी ट्रीटमेंट या तो रसायन युक्त उत्पादों से किए जाते हैं या इनकी प्रक्रिया जटिल होती है। हालांकि, अगर आप बिना इनका सहारा लिए शीशे जैसी चमकदार त्वचा पाना चाहती हैं तो एक नया उत्पाद आपके काम आ सकता है। हम बात कर रहे हैं स्नेल म्यूसिन की, जो त्वचा की देखभाल की एक विचित्र सामग्री है। आइए इसे लगाने के फायदे जानते हैं।

पहले जानें क्या होता है स्नेल म्यूसिन

स्नेल म्यूसिन स्नेल म्यूसिन दक्षिण कोरिया की महिलाओं के बीच प्रचलित है। इसके



फायदों को देखते हुए यह दुनियाभर में मशहूर हो गया है। यह प्राकृतिक तरल पदार्थ होता है, जो घोंघे के शरीर से निकलता है। यह हायलियूरोनिक एसिड, ग्लाइकोप्रोटीन और पेप्टाइड्स

से लैस होता है। त्वचा होती है माइस्चराइज

अगर आपकी त्वचा शुष्क है तो स्नेल म्यूसिन लगाने से आपको फायदा हो सकता है। यह पदार्थ प्राकृतिक रूप से त्वचा को हाइड्रेट करने में मदद

करता है। इसमें पाए जाने वाले हाइड्रेटिंग गुण त्वचा की सुरक्षात्मक परत को बहाल करते हैं। इससे लंबे समय तक नमी को बनाए रखने में सहायता मिलती है। ऐसा इसमें मौजूद हायलियूरोनिक एसिड के कारण होता है, जो गहराई तक हाइड्रेशन प्रदान करके त्वचा को माइस्चराइज कर सकता है।

बढ़ती उम्र के लक्षण होते हैं

कमकुछ महिलाओं के चेहरे पर समय से पहले ही बुढ़ापा झलकने लगता है। ऐसी महिलाओं को बढ़ती उम्र के लक्षण कम करने के लिए स्नेल म्यूसिन इस्तेमाल करना चाहिए। इसके जरिए कोलेजन बढ़ाने में मदद मिलती है, जो महीन रेखाओं और झुर्रियों

से छुटकारा दिलाने में सहायक होता है। एक अध्ययन में पाया गया था कि 40 प्रतिशत स्नेल म्यूसिन युक्त सीरम का उपयोग करने से महीन रेखाओं और झुर्रियों का दिखना कम हो जाता है। दाग-धब्बे होते हैं दूर

स्नेल म्यूसिन के जरिए त्वचा की देखभाल करने से मुंहासों के दाग और अन्य धब्बे भी हल्के हो सकते हैं। इस पदार्थ में ग्लाइकोलिक एसिड और पेप्टाइड्स जैसे तत्व होते हैं, जो अपने एक्सफोलिएटिंग गुणों के लिए जाने जाते हैं। ये त्वचा में प्रवेश करके कोलेजन और रंजकता को दूर कर देते हैं। इतना ही नहीं, स्नेल म्यूसिन इस्तेमाल करना चाहिए।

कहानी -दोपहर का भोजन

अगरकाँत

सिद्धेश्वरी ने खाना बनाने के बाद चूल्हे को बुझा दिया और दोनों घुटनों के बीच सिर रखकर शायद पैर की उँगलियाँ या जमीन पर चलते चीटें-चींटियों को देखने लगी। अचानक उसे मालूम हुआ कि बहुत देर से उसे प्यास लगी हैं। वह मतवाले की तरह उठी और गंगरे से लोटा-भर पानी लेकर गट-गट चढ़ा गई। खाली पानी उसके कलेजे में लग गया और वह ‘हाय राम’ कहकर वहीं ज़मीन पर लेट गई।

आधे घंटे तक वहीं उसी तरह पड़ी रहने के बाद उसके जी में जी आया। वह बैठ गई, आँखों को मल-मलकर इधर-उधर देखा और फिर उसकी दृष्टि ओसारे में अध-टूटे खटोले पर सोए अपने छह वर्षीय लड़के प्रमोद पर जम गई। लड़का नंग-धड़ंग पड़ा था। उसके गले तथा छाती की हड्डियाँ साफ दिखाई देती थीं। उसके हाथ-पैर बासी ककड़ियों की तरह सूखे तथा बेजान पड़े थे और उसका पेट हँडिया की तरह फूला हुआ था। उसका मुख खुला हुआ था और उस पर अनगिनत मक़िख़याँ उड़ रही थीं।

वह उठी, बच्चे के मुँह पर अपना एक फटा, गंदा ब्लाउज़ डाल दिया और एक-आध मिनट सुन्न खड़ी रहने के बाद बाहर दरवाज़े पर जाकर किवाड़ की आड़ से गली निहारने लगी। बाहर बज चुके थे। धूप अत्यंत तेज़ थी और कभी एक-दो व्यक्ति सिर पर तौलिया या गमछ रखे हुए या मज़बूती से छता ताने हुए फुर्ती के साथ लपकते हुए सामने से गुज़र जाते।

दस-पंद्रह मिनट तक वह उसी तरह खड़ी रही, फिर उसके चेहरे पर व्यग्रता फैल गई और उसने आसमान तथा कड़ी धूप की ओर चिंता से देखा। एक-दो क्षण बाद उसने सिर को किवाड़ से काफ़ी आगे बढ़कर गली के छोर की तरफ़ निहारा, तो उसका बड़ा लड़का रामचंद्र धीरे-धीरे घर की ओर सरकता नज़र आया।

उसने फुर्ती से एक लोटा पानी ओसारे की चौकी के पास नीचे रख दिया और चौके में जाकर खाने के स्थान को जल्दी-जल्दी पानी से लीपने-पोतने लगी। वहाँ पीछ़ा रखकर उसने सिर को दरवाज़े की ओर घुमाया ही था कि रामचंद्र ने

अंदर कदम रखा।

रामचंद्र आकर धम से चौकी पर बैठ गया और फिर वहीं बेजान-सा लेट गया। उसका मुँह लाल तथा चढ़ा हुआ था, उसके बाल अस्त-व्यस्त थे और उसके फंटे-पुराने जूतों पर गर्द जमी हुई थी।

सिद्धेश्वरी की पहले हिम्मत नहीं हुई कि उसके पास आए और वहीं से वह भयभीत हिन्नी की भाँति सिर उचका-घुमाकर बेटे को व्यग्रता से निहारती रही। किंतु, लगभग दस मिनट बीतने के पश्चात भी जब रामचंद्र नहीं उठा, तो वह घबरा गई। पास जाकर पुकारा, ‘बड़कू, बड़कू!’ लेकिन उसके कुछ उत्तर न देने पर डर गई और लड़के की नाक के पास हाथ रख दिया। साँस ठीक से चल रही थी। फिर सिर पर हाथ रखकर देखा, बुख़ार नहीं था। हाथ के स्पर्श से रामचंद्र ने आँखें खोलीं। पहले उसने माँ की ओर सुप्त नज़रों से देखा, फिर झट से उठ बैठा। जूते निकालने और नीचे रखे लोटे के जल से हाथ-पैर धोने के बाद वह यंत्र की तरह चौकी पर आकर बैठ गया।

सिद्धेश्वरी ने डरते-डरते पूछ़ा, खाना तैयार है। यहीं लगाऊँ क्या?

रामचंद्र ने उठते हुए प्रश्न किया, बाबू जी खा चुके?

सिद्धेश्वरी ने चौंके की ओर भागते हुए उत्तर दिया, आते ही होंगे। रामचंद्र पीछे पर बैठ गया। उसकी उग्र लगभग इक्कीस वर्ष की थी। लंबा, दुबला-पतला, गोरा रंग, बड़ी-बड़ी आँखें तथा होंठों पर झुर्रियाँ। वह एक स्थानीय दैनिक समाचार-पत्र के दफ़्तर में अपनी तबीयत से पूफ़-रीडरी का काम सीख़ता था। पिछले साल ही उसने इंटर पास किया था।

सिद्धेश्वरी ने खाने की थाली सामने लाकर रख दी और पास ही बैठकर पंखा करने लगी। रामचंद्र ने खाने की ओर दार्शनिक की भाँति देखा। कुल दो रोटियाँ, भर-कटोरा पत्तियाई दाल और चने की तली तरकारी।

रामचंद्र ने रोटी के प्रथम टुकड़े को निगलते हुए पूछ़ा, मोहन कहाँ है? बड़ी कड़ी धूप हो रही है।

मोहन सिद्धेश्वरी का मँझला लड़का था। उसकी उम्र अठ्तरह वर्ष थी और वह इस साल हाईस्कूल का प्राइवेट इम्तिहान देने की तैयारी कर रहा था। वह न मालूम कब से घर से गायब था और सिद्धेश्वरी को स्वयं पता नहीं था कि वह कहाँ

गया है।

किंतु सच बोलने की उसकी तबीयत नहीं हुई और झूठ-मूठ उसने कहा, किसी लड़के के यहाँ पढ़ने गया है, आता ही होगा। दिमाग उसका बड़ा तेज़ है और उसकी तबीयत चौबीस घंटे पढ़ने में ही लगी रहती है। हमेशा उसी की बात करता रहता है।

रामचंद्र ने कुछ नहीं कहा। एक टुकड़ा मुँह में रखकर भरा गिलास पानी पी गया, फिर खाने लग गया। वह काफ़ी छोटे-छोटे टुकड़े तोड़कर उन्हें धीरे-धीरे चबा रहा था।

सिद्धेश्वरी भय तथा आतंक से अपने बेटे को एकटक निहार रही थी। कुछ क्षण बीतने के बाद डरते-डरते उसने पूछ़ा, %वहाँ कुछ हुआ क्या?

रामचंद्र ने अपनी बड़ी-बड़ी भावहीन आँखों से अपनी माँ को देखा, फिर नीचा सिर करके कुछ रुखाई से बोला, %समय आने पर सब ठीक हो जाएगा।

सिद्धेश्वरी चुप रही। धूप और तेज़ होती जा रही थी। छेটে आँगन के ऊपर आसमान में बादल में एक-दो टुकड़े पाल की नावों की तरह तैर रहे थे। बाहर की गली से गुज़रते हुए एक खड़खड़िया इक्के की आवाज़ आ रही थी। और खटोले पर सोए बालक की साँस का खर-खर शब्द सुनाई दे रहा था।

रामचंद्र ने अचानक चुप्री को भंग करते हुए पूछ़ा, प्रमोद खा चुका?

सिद्धेश्वरी ने प्रमोद की ओर देखते हुए उदास स्वर में उत्तर दिया, हाँ, खासा।

रोया तो नहीं था?

सिद्धेश्वरी फिर झूठ बोल गई, आज तो सचमुच नहीं रोया। वह बड़ा ही होशियार हो गया है। कहता था, बड़का भैया के यहाँ जाऊँगा। ऐसा लड़का...

पर वह आगे कुछ न बोल सकी, जैसे उसके गले में कुछ अटक गया। कल प्रमोद ने रेवड़ी खाने की ज़िद पकड़ ली थी और उसके लिए डेढ़ घंटे तक रोने के बाद सोया था।

रामचंद्र ने कुछ आश्चर्य के साथ अपनी माँ की ओर देखा और फिर सिर नीचा करके कुछ तेज़ी से खाने लगा। थाली में जब रोटी का केवल एक टुकड़ा शेष रह गया, तो सिद्धेश्वरी ने उठने का उपक्रम करते हुए प्रश्न किया, एक

रोटी और लाती हूँ?

रामचंद्र हाथ से मना करते हुए हड़बड़कर बोल पड़ा, नहीं-नहीं, ज़रा भी नहीं। मेरा पेट पहले ही भर चुका है। मैं तो यह भी छोड़ने वाला हूँ। बस, अब नहीं। सिद्धेश्वरी ने ज़िद की, अच्छ आधी ही सही।

रामचंद्र बिगड़ उठा, अधिक खिलाकर बीमार कर डालने की तबीयत है क्या? तुम लोग ज़रा भी नहीं सोचती हो। बस, अपनी ज़िद। भूख रहती तो क्या ले नहीं लेता?

सिद्धेश्वरी जहाँ की तहाँ बैठी ही रह गई। रामचंद्र ने थाली में बचे टुकड़े से हाथ खींच लिया और लोटे की ओर देखते हुए कहा, माँ, पानी लाओ।

सिद्धेश्वरी लोटा लेकर पानी लेने चली गई। रामचंद्र ने कटोरे को उँगलियों से बजाया, फिर हाथ को थाली में रख दिया। एक-दो क्षण बाद रोटी के टुकड़े को धीरे-से हाथ से उठारकर आँख से निहारा और अंत में इधर-उधर देखने के बाद टुकड़े को मुँह में इस सरलता से रख लिया, जैसे वह भोजन का ग्रास न होकर पान का बीड़ा हो।

मँझला लड़का मोहन आते ही हाथ-पैर धोकर पीछे पर बैठ गया। वह कुछ साँवला था और उसकी आँखें छोटी थीं। उसके चेहरे पर चेचक के दाग़ थे। वह अपने भाई ही की तरह दुबला-पतला था, किंतु उजना लंबा न था। वह उर की अपेक्षा कहीं अधिक गंभीर और उदास दिखाई पड़ रहा था।

सिद्धेश्वरी ने उसके सामने थाली रखते हुए प्रश्न किया, कहाँ रह गए थे बेटा? भैया पूछ़ रहा था।

मोहन ने रोटी के एक बड़े ग्रास को निगलने की कोशिश करते हुए अस्वाभाविक मोटे स्वर में जवाब दिया, कहाँ तो नहीं गया था। यहीं पर था।

सिद्धेश्वरी वहीं बैठकर पंखा डुलाती हुई इस तरह बोली, जैसे स्वयं ने बूढ़बड़ा रही हो, बड़का तुम्हारी बड़ी तरीफ़ कर रहा था। कह रहा था, मोहन बड़ा दिमागी होगा, उसकी तबीयत चौबीसों घंटे पढ़ने में ही लगी रहती है। यह कहकर उसने अपने मँझले लड़के की ओर इस तरह देखा, जैसे उसने कोई चोरी की हो।

मोहन अपनी माँ की ओर देखकर फीकी हँसी हँस पड़ा और फिर खाने में जुट गया। वह परोसी गई दो रोटियों में से एक रोटी कटोरे की तीन-चौथाई दाल तथा

अधिकांश तरकारी साफ़ कर चुका था।

सिद्धेश्वरी की समझ में नहीं आया कि वह क्या करे। इन दोनों लड़कों से उसे बहुत डर लगता था। अचानक उसकी आँखें भर आईं। वह दूसरी ओर देखने लगी।

थोड़ी देर बाद उसने मोहन की ओर मुँह फेरा, तो लड़का लगभग खाना समाप्त कर चुका था।

सिद्धेश्वरी ने चौंकते हुए पूछ़ा, एक रोटी देती हूँ? मोहन ने रसोई की ओर रहस्यमय नेत्रों से देखा, फिर सुप्त स्वर में बोला, नहीं।

सिद्धेश्वरी ने गिड़गिड़ाते हुए कहा, नहीं बेटा, मेरी कसम, थोड़ी ही ले लो। तुम्हारे भैया ने एक रोटी ली थी।

मोहन ने अपनी माँ को गौर से देखा, फिर धीरे-धीरे इस तरह उत्तर दिया, जैसे कोई शिक्षक अपने शिष्य को समझाता है, %नहीं रे, बस। अव्वल तो अब भूख नहीं। फिर रोटियाँ तुने ऐसी बनाई हैं कि खाई नहीं जाती। न मालूम कैसी लग रही हैं। खैर, अगर तू चाहती ही है, तो कटोरे में थोड़ी दाल दे दे। दाल बड़ी अच्छी बनी है।

सिद्धेश्वरी से कुछ कहते न बना और उसने कटोरे को दाल से भर दिया।

मोहन कटोरे को मुँह लगाकर सुड़-सुड़ पी रहा था कि मुंशी चंद्रिका प्रसाद जूतों को खस-खस घसीटते हुए आए और राम का नाम लेकर चौकी पर बैठ गए। सिद्धेश्वरी ने माथे पर साड़ी को कुछ नीचे खिसका लिया और मोहन दाल को एक साँस में पीकर तथा पानी के लोटे को हाथ में लेकर तेज़ी से बाहर चला गया।

दो रोटियाँ, कटोरा-भर दाल, चने की तली तरकारी। मुंशी चंद्रिका प्रसाद पीछे पर पालथी मारकर बेटे रोटी के एक-एक ग्रास को इस तरह चुभला-चबा रहे थे, जैसे बूढ़ी गाय जंगाली करती है। उनका उम्र पचासी के लगभग थी, किंतु पचास-पचपन के लगते थे। शरीर का चमड़ा झूलने लगा था, गंजी खोपड़ी आईने की भाँति चमक रही थी। गंदी धोती के ऊपर अपेक्षाकृत कुछ साफ़ बनियान तार-तार लटक रही थी।

मुंशी जी ने कटोरे को हाथ में लेकर दाल को थोड़ा सुड़कते हुए पूछ़ा, बड़का दिखाई नहीं दे रहा? सिद्धेश्वरी की समझ में नहीं

अध्यात्म में भक्ति

बाबा हरदेव

अत: आबद्ध चिन्तदशा वाले मनुष्य की वृत्ति ‘मनन’ तक बड़ी मुश्किल से पहुंच पाती है। अब यद्यपि ‘मनन’ सोच-विचार नहीं है, चिंतन नहीं है, फिर भी चिंतन करने वाला मनुष्य अगर ठीक मार्ग से चले तो ये ‘मनन’ की वृत्ति पर पहुंच सकता है। मानो पूर्ण सदुरु की कृपा द्वारा जो मनुष्य इतना चेतनशील हो जाता है कि निराधार तर्क और चिंतन की व्यर्थता को पहचान लेता है, तो इसका चिंतन और इसकी चिंतन ऊर्जा ‘मनन’ की वृत्ति में परिवर्तित होने लगती है। मनन भावना है। अब ऊपर वर्णन किए गए उदाहरण में अगर हम केवल मात्र फूलों (गुलाब जूही या चम्पा) को देख रहे हैं और उनके सौंदर्य को आंखों से पी रहे हैं, तो फूल हम में उतर रहे हैं और हम फूलों में उतर रहे हैं और सोच नहीं रहे और न अतीत के फूलों से और न वर्तमान के फूलों से किसी प्रकार की तुलना कर रहे हैं, व्याख्या और विश्लेषण और नामकरण नहीं कर रहे हैं, तो फिर हमारे और फूलों के बीच आंतरिक लेन-देन शुरू हो जाता है, जो ‘मनन’ का प्रतीक है। अतः इस अद्भुत दिशा में फूल अपना सौंदर्य और सुगंध हमारे अंदर उड़ेलने लग जाते हैं।

फूल और हम दोनों ही तरंगित होने लगते हैं, एक तरंग में यानी ऐसी दशा जहां न कोई विचार उठता है, जहां विचार की एक भी परत बीच में नहीं रह जाती।

जब मनुष्य के हृदय के सारे कपाट खुल जाते हैं और मनुष्य का स्वागत परिपूर्ण रूप अख्तियार कर लेता है, फिर इन फूलों से ही मनुष्य को परमात्मा का हाथ फैला हुआ अनुभव होने लगता है। अतः इस सूत्र में एक क्षण ‘मनन’ का ऐसा आ जाता है, जहां मनुष्य ये नहीं कह सकता कि कौन फूल है और कौन मनुष्य है, यानी यहां दोनों की सीमाएं एक-दूसरे पर छ जाती है।

स्वच्छ निर्भीक विचार आप तक

छत्तीसगढी-हास्य- त्यंग्य

आज हर विज्ञापन म टुरी ला जरूर देखाये जाये, पनही के विज्ञापन म एमन मुड़ी ला बड़ मटकाथे ।

लाई बरी के दुकान घलो विज्ञापन ले चलथे गा , खरीदेय्या मन घलो दिमाग के बोझा कहाँ उठाथे ।

करीना,कैटरिना हा बस एक घो आंखी चपकीस,

तहां ले आदमी खीसा के इज़्ज़त कहां बचा पाथे ।

सुन जंवारा बिज्ञापन के कारन ही जम्मो दुनिया म, चार आना के बस्तु बर खीसा ले चार रुपिया उड़ाथे ।

बिज्ञापन के भरोसा ही जम्मो अखबार टीवी चलत हे, बरना उंखर मटेरियल ला देख पढ़ के मुड़ी पीरा जाथे ।

बिग्यापन से ही अब बर बिहाव घलो होवत हवय, मंदिर अउ कतको धाम, बिग्यापन ले भीड जुटाथे ।

हमर जिनगी घलोक बिज्ञापन के सहारे चलत हवय, कतको मनखे बिज्ञापन द्वारा ही मौत ला पास बुलाथे ।

गज़ल

हम तुझे देखे बिना आंखें झुका सकते नहीं, और तू कहती है हम तुझको भगा सकते नहीं ।

मेरे अंदर अब ग़मों के दीप जलते हैं सदा, चाह कर भी दीयों के ग़म को घटा सकते नहीं ।

हम कमाई की इबादत में फंसे हैं ऐसे के, देखने बीमार मां को हम गांव जा सकते नहीं ।

बोझ दुनिया का उठाने की न सोचो बेदिलों, जब मुकम्मल बोझ तुम खुद का उठा सकते नहीं ।

उम्र रहते अपनी ज़म्मिदारी पूरी करनी है, क्यूंकि हम तो उम्र बस अपनी घटा सकते नहीं ।

शमअ के हम सारे ही परवाने दीवाने हैं हम, शमअ की लव जान दे कर भी बुझा सकते नहीं ।

लोग सच की आग से डरते हैं दानी इसलिए, लोग झूठे को भी तो झूठ बता सकते नहीं ।



डॉ. संजय दानी,दुर्ग

सू-दोकू

सूदोकू क्रमांक 17

	2		6		1	
3		4		2		
					6	
6			4			
	9	5		6		1
4	3			9		2
	8	2			7	
1	2		4	9		6

नियम	सूदोकू क्रमांक 16 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।	8	7	6	9	5	1	2	3	4
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।	1	3	9	2	8	4	5	6	7
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।	4	5	2	3	7	6	9	1	8
	2	8	5	4	6	7	1	9	3
	3	1	7	8	9	2	4	5	6
	6	9	4	1	3	5	7	8	2
	9	4	1	6	2	8	3	7	5
	7	2	8	5	1	3	6	4	9
	5	6	3	7	4	9	8	2	1



योगी सरकार की बड़ी कार्रवाई, जेब में लिफाफा रखने वाले औरैया के एसडीएम को किया सस्पेंड

लखनऊ, 24 अगस्त [एजेंसी]। प्रदेश सरकार ने गुरुवार को औरैया की सदर तहसील के एसडीएम राकेश कुमार को निलंबित कर दिया है। उनका कार्यालय की मेज की दराज में एक व्यक्ति द्वारा रखे गए लिफाफे को अपनी जेब में रखने का वीडियो प्रसारित हो गया था। जिलाधिकारी इंद्रमणि त्रिपाठी ने उसी दिन उन्हें तहसील से हटाकर कलेक्ट्रेट में तैनात कर दिया था। डीएम ने इस मामले में कार्रवाई के लिए शासन को पत्र लिखा था। गुरुवार को सरकार ने एसडीएम को निलंबित कर राजस्व परिषद से संबद्ध कर दिया है। इस मामले की जांच कानपुर के मंडलायुक्त को सौंपी गई है।औरैया के एसडीएम का यह वीडियो मंगलवार को इंटरनेट मीडिया में प्रसारित हो गया था। इसमें एक व्यक्ति पहले उनके सामने बैठा था, वह बाद में उठता है और उनकी दराज में एक लिफाफा रख देता है। इसके बाद वह हाथ जोड़कर बाहर चला जाता है। इस दौरान एसडीएम अपने मोबाइल में व्यस्त थे। इसके बाद दूसरे वीडियो में वो लिफाफा अपनी जेब में रखकर चले जाते हैं। डीएम की जांच रिपोर्ट के आधार पर सरकार ने इस घटना को गंभीरता से लिया है।इसे शासन व सरकार की छवि धूमिल करने वाला बताया है। इस मामले में प्रथम दृष्टया उत्तरदायी पाते हुए राकेश कुमार को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर उनके विरुद्ध विभागीय कार्यवाही शुरू करने का निर्णय लिया गया है। निलंबन अवधि में उन्हें राजस्व परिषद मुख्यालय से संबद्ध कर दिया गया है।

महाराष्ट्र में ब्राह्मणों के लिए बने निगम में छह वरिष्ठ नौकरशाहों को बनाया गया निदेशक

नई दिल्ली, 24 अगस्त [एजेंसी]। मुंबई। महाराष्ट्र सरकार ने ब्राह्मण समुदाय के आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों की मदद के लिए बनाए गए परशुराम आर्थिक विकास निगम के पहले निदेशक के रूप में छह वरिष्ठ नौकरशाहों को नियुक्त किया है। ब्राह्मणों के लिए यह निगम बनाने की घोषणा पिछले वर्ष सितंबर में शिंदे सरकार का कार्यकाल में हुई थी।इस संबंध में राज्य योजना विभाग द्वारा 19 अगस्त को एक आदेश जारी किया गया। नए निकाय की स्थापना कृषि से संबंधित गतिविधियों, प्रसंस्करण, भंडारण, लघु उद्योग, परिवहन



और अन्य उद्यमों को बढ़ावा देने के लिए की गई है, ताकि समुदाय की आर्थिक स्थिति को ऊपर उठाने में मदद मिल सके।राज्य ने निगम के लिए मेमोरेंडम आफ एसोसिएशन (एमओए) और आर्टिकल्स आफ एसोसिएशन (एओए) को भी मंजूरी दे दी है। योजना, वित्त, कौशल विकास एवं रोजगार, उद्योग, कृषि और

ओबीसी कल्याण विभागों के वरिष्ठ अधिकारी निगम के पदेन सदस्य के रूप में कार्य करेंगे।सरकार ने अतिरिक्त मुख्य सचिव (योजना) राजगोपाल देवड़ा, प्रमुख सचिव (व्यय) सौरभ विजय, अतिरिक्त मुख्य सचिव (कौशल विकास और रोजगार) मनीषा वर्मा, उद्योग सचिव अनबालागन पी., कृषि प्रमुख सचिव विकास चंद रस्तोगी और ओबीसी कल्याण सचिव अप्पासी धुलज को निगम का पहला निदेशक नियुक्त किया है।गौरतलब है कि महाराष्ट्र में ब्राह्मण समुदाय की आबादी 80 से 90 लाख के बीच है। इसमें 70 प्रतिशत आर्थिक रूप से कमजोर बताए जाते हैं।

चीन के बाद अब नेपाल ने भी बढ़ाया दोस्ती का हाथ, भारत को पड़ोसी देश ने क्या दिया ऑफर

नईदिल्ली, 24 अगस्त [एजेंसी]। काठमांडू। नेपाली सांसदों ने गुरुवार को सरकार से भारत के साथ लिपुलेख दर्रे से जुड़े मुद्दे को कूटनीतिक रूप से सुलझाने का आग्रह किया। इस दर्रे और दो अन्य व्यापारिक मार्गों के जरिए भारत और चीन मंगलवार को सीमा व्यापार फिर से शुरू करने पर सहमत हुए।लेकिन, इस कदम पर आपत्ति जताते हुए नेपाल ने कहा कि यह क्षेत्र उसका अविभाज्य अंग है। भारत ने इस क्षेत्र पर काठमांडू के दावों को स्पष्ट रूप से खारिज कर दिया और कहा कि यह न तो सही है और न ही ऐतिहासिक तथ्यों और साक्ष्यों पर आधारित है।



प्रतिनिधि सभा में सत्तारूढ़ नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी (यूनीफाइड मा?क?सवादी-लेनिनवादी) के मुख्य सचेतक

का प्रविधान है।राष्ट्रीय स्वतंत्र पार्टी के सांसद शिव नेपाली ने कहा, चूंकि पड़ोसी देशों द्वारा लिपुलेख और कालापानी क्षेत्रों के उपयोग का मामला एक गंभीर मुद्दा है, इसलिए सरकार को इस मामले को गंभीरता से लेना चाहिए और हमारे क्षेत्र की रक्षा करनी चाहिए।नेपाल ने 2020 में कालापानी, लिपियाधुरा और लिपुलेख को अपने नए राजनीतिक नक्शे में शामिल कर एक बड़ा सीमा विवाद खड़ा कर दिया था, जिसे भारत ने पूरी तरह से खारिज कर दिया था। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने बुधवार को कहा था कि लिपुलेख दर्रे के जरिए भारत और चीन के बीच सीमा व्यापार 1954 से चल रहा है। हाल के वर्षों में यह व्यापार कोविड-19 महामारी और अन्य

कारणों से बाधित हुआ था।अब दोनों देशों ने इसे फिर से शुरू करने पर सहमति दी है। उन्होंने आगे कहा कि नेपाल के दावे न तो न्यायसंगत हैं और न ही ऐतिहासिक तथ्यों एवं प्रमाणों पर आधारित हैं। इस तरह के दावे केवल बनावटी और एकतरफा हैं, जो स्वीकार्य नहीं हैं। भारत ने इस क्षेत्र पर काठमांडू के दावों को स्पष्ट रूप से खारिज कर दिया और कहा कि यह न तो सही है और न ही ऐतिहासिक तथ्यों और साक्ष्यों पर आधारित हैं। प्रतिनिधि सभा में सत्तारूढ़ नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी (यूनीफाइड मा?क?सवादी-लेनिनवादी) के मुख्य सचेतक महेश कुमार बरतौला ने सत्तारूढ़ नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी (यूनीफाइड मा?क?सवादी-लेनिनवादी) के मुख्य सचेतक

का प्रविधान है।राष्ट्रीय स्वतंत्र पार्टी के सांसद शिव नेपाली ने कहा, चूंकि पड़ोसी देशों द्वारा लिपुलेख और कालापानी क्षेत्रों के उपयोग का मामला एक गंभीर मुद्दा है, इसलिए सरकार को इस मामले को गंभीरता से लेना चाहिए और हमारे क्षेत्र की रक्षा करनी चाहिए।नेपाल ने 2020 में कालापानी, लिपियाधुरा और लिपुलेख को अपने नए राजनीतिक नक्शे में शामिल कर एक बड़ा सीमा विवाद खड़ा कर दिया था, जिसे भारत ने पूरी तरह से खारिज कर दिया था। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने बुधवार को कहा था कि लिपुलेख दर्रे के जरिए भारत और चीन के बीच सीमा व्यापार 1954 से चल रहा है। हाल के वर्षों में यह व्यापार कोविड-19 महामारी और अन्य

हमले के बाद सीएम रेखा गुप्ता का बड़ा ऐलान, अब दिल्ली की हर विधानसभा में होगी जनसुनवाई

नई दिल्ली ,24 अगस्त (एजेंसी)। मुख्यमंत्री आवास पर 'जन सुनवाई' के दौरान दिल्ली की सीएम रेखा गुप्ता पर बुधवार को हमला हुआ था। हमले के एक दिन बाद मुख्यमंत्री ने गुरुवार को बड़ा ऐलान करते हुए कहा कि अब जनसुनवाई सिर्फ मेरे घर पर ही नहीं, बल्कि दिल्ली की हर विधानसभा में होगी। साथ ही मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने सोशल मीडिया 'एक्स' पर एक तस्वीर भी शेयर की है।उन्होंने अपने पिता को याद करते हुए एक किस्सा भी सुनाया। उन्होंने कहा कि वह हमेशा दिल्ली की जनता के हित में लड़ती रहेंगी और उनका पूरा जीवन दिल्ली के नाम है। सीएम रेखा गुप्ता ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर

पोस्ट कर कहा कि जब मैं कॉलेज में थी, तब पापा ने मुझे कार चलाने के लिए दी। एक दिन बड़ा एक्सीडेंट हो गया। मैं डर गई और मुझे दोबारा कार को हाथ लगाने से डर लगने लगा। तब पापा ने कहा कि जीवन में दुर्घटनाएं होती रहती हैं, डरकर रुकना नहीं है। आप रास्ते पर चलना नहीं छोड़ सकती।उन्होंने कहा कि आज उनकी वही सीख फिर याद आ रही है। बुधवार को फिर एक दुर्घटना हुई, लेकिन मैं दिल्लीवासियों के हितों के लिए लड़ना कभी नहीं छोड़ सकती। मेरे जीवन का हर क्षण और शरीर का हर कण दिल्ली के नाम है। मैं इन सभी अप्रत्याशित प्रहारों के बावजूद दिल्ली का साथ कभी नहीं

छोड़ूंगी। मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि वैसे भी, महिलाओं में तकलीफों से लड़ने की दोहरी ताकत होती है। उन्हें अपने आप को साबित करने के लिए अनगिनत परीक्षाएं देनी पड़ती हैं। मैं भी तैयार हूं। साथ ही उन्होंने बड़ी घोषणा करते हुए कहा कि अब जनसुनवाई केवल मेरे घर पर ही नहीं, दिल्ली की हर विधानसभा में होगी। आपकी मुख्यमंत्री, आपके द्वारा। उन्होंने पोस्ट में अटल बिहारी वाजपेयी की एक कविता का जिक्र करते हुए लिखा, बाधाएं आती हैं आएँ, चिरं प्रलय की घोर घटाएं, पांवों के नीचे अंगारें, सिर पर बरसें यदि ज्वालान्, निज हाथों से हंसते-हंसते, आग लगाकर जलना होगा, कदम मिलाकर चलना होगा।

अब जेल जाने वाला कुर्सी पर नहीं बैठ सकता: मोदी

गया ,24 अगस्त (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एक दिवसीय दौरे पर बिहार आए हैं। इस दौरान उन्होंने गया से हुंकार भरी. विपक्षी को निशाने पर लिया. साथ ही कह दिया कि कोई जेल में रहता है तो सरकार कैसे चला सकता है, इसीलिए सरकार द्वारा कानून लाया गया है। पीएम ने जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि, आप सोचिए, आज कानून है कि अगर किसी छोटे सरकारी कर्मचारी को 50 घंटे तक हिरासत में रखा जाए तो वह अपने-आप निलंबित हो जाता है।लेकिन अगर कोई मुख्यमंत्री है, मंत्री है या प्रधानमंत्री है, तो वह जेल में रहकर भी सत्ता का सुख पा सकता है. पीएम मोदी ने आगे कहा संविधान की मर्यादा तार तार हो, ये हमलोग नहीं देख सकते है. इसलिए केन्द्र की सरकार ने भ्रष्टाचार के खिलाफ ऐसा कानून लेकर आई, जिसमें कोई नहीं बच सकता है. चाहे वो देश का पीएम हो या फिर मुख्यमंत्री या मंत्री. कानून बनने के बाद निरपेक्षता की 30 दिनों के भीतर जमानत लेनी होगी. अगर बेल नहीं मिली तो कुर्सी छोड़नी होगी. लेकिन अगर जेडी, कांग्रेस और लेफ्ट वाले इस कानून का विरोध कर रहे हैं. बता दें कि केन्द्र सरकार ने पहले लोकसभा और फिर राज्यसभा में 130वें संविधान संसोधन विधेयक को पेश किया. इसके बाद इसे जेपीसी में भेज दिया गया है. इस कानून के बनने के बाद अगर कोई मंत्री, मुख्यमंत्री, प्रधानमंत्री लगातार 30 दिनों तक जेल में रहता है, अगर वह अपना पदत्याग नहीं करता है तो अपने आप उसकी कुर्सी चली जाएगी.

ट्रंप की टैरिफ धमकियों के बीच जयशंकर ने पुतिन से की मुलाकात, रूस से तेल खरीदने पर भारत ने दिया सीधा जवाब

नईदिल्ली, 24 अगस्त [एजेंसी]। नई दिल्ली। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने गुरुवार को रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन और विदेश मंत्री सर्गेई लावरोव से मुलाकात की। करीब 1 घंटे तक चली बैठक में रूस-यूक्रेन युद्ध सहित कई मुद्दों पर चर्चा हुई। वहीं, बैठक में सबसे ज्यादा दोनों देशों के बीच व्यापार पर चर्चा हुई। हाल ही में ट्रंप ने भारत को रूस से कच्चे तेल न खरीदने की धमकी दी है। जयशंकर ने सर्गेई लावरोव के साथ संयुक्त मीडिया ब्रीफिंग में कहा, क्रहमारा मानना है कि भारत और रूस के बीच संबंध द्वितीय विश्व युद्ध के बाद दुनिया के सबसे प्रमुख संबंधों में से एक रहे हैं। उन्होंने कहा, भू-राजनीतिक अभिसरण, नेतृत्व संपर्क और



लोकप्रिय भावना इसके प्रमुख चालक बने रहेंगे।इससे पहले जयशंकर ने मीडिया से बातचीत करते हुए कहा कि रूस से तेल खरीदने को लेकर अमेरिका की धमकी समझ के परे है। जयशंकर रूस की तीन दिवसीय यात्रा पर हैं, जिसके दौरान उन्होंने

व्यापार, आर्थिक, वैज्ञानिक, तकनीकी और सांस्कृतिक सहयोग पर भारत-रूस अंतर-सरकारी आयोग (आईआरआईजीसी-टीईई) के 26वें सत्र की सह-अध्यक्षता की।करीब 1 घंटे तक चली बैठक में रूस-यूक्रेन युद्ध सहित

कई मुद्दों पर चर्चा हुई। वहीं, बैठक में सबसे ज्यादा दोनों देशों के बीच व्यापार पर चर्चा हुई। हाल ही में ट्रंप ने भारत को रूस से कच्चे तेल न खरीदने की धमकी दी है। जयशंकर ने सर्गेई लावरोव के साथ संयुक्त मीडिया ब्रीफिंग में कहा, क्रहमारा मानना है कि भारत और रूस के बीच संबंध द्वितीय विश्व युद्ध के बाद दुनिया के सबसे प्रमुख संबंधों में से एक रहे हैं। उन्होंने कहा, भू-राजनीतिक अभिसरण, नेतृत्व संपर्क और लोकप्रिय भावना इसके प्रमुख चालक बने रहेंगे।इससे पहले जयशंकर ने मीडिया से बातचीत करते हुए कहा कि रूस से तेल खरीदने को लेकर अमेरिका की धमकी समझ के परे है। जयशंकर रूस की तीन दिवसीय यात्रा पर हैं,

हटाए गए वोटर्स लिस्ट में नाम जोड़ने के लिए कर सकते हैं ऑनलाइन आवेदन: सुप्रीम कोर्ट

नई दिल्ली ,23 अगस्त (एजेंसी)। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को वोटर लिस्ट में नाम जोड़ने के लिए ऑनलाइन आवेदन करने की अनुमति दे दी। इसके साथ ही कोर्ट ने यह भी कहा कि फॉर्म-6 में बताए गए दस्तावेज़ (जैसे डाइविंग लाइसेंस, पासबुक, पानी का बिल आदि) की सबमिट किए जा सकते हैं। इसके अलावा सुप्रीम कोर्ट को चुनाव आयोग ने बताया कि 22 लाख वोटर मृत हैं और 7 लाख के डबल हैं। इस पर अदालत ने कहा कि हम मानकर चलते हैं कि 22 लाख वोटर मृत हैं, लेकिन डबल क्यों? चुनाव आयोग ने कहा कि यह आयोग का कर्तव्य है कि वह डबल ईपीआईआईसी ना होने दे और जो लोग बिहार से बाहर भी ईपीआईसी रखते हैं, उनका हटाना पड़ता है।सुप्रीम कोर्ट में बिहार में चल रही स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन यानी स्क्रू (सामान्य शब्दों में वोटर लिस्ट वेरिफिकेशन) पर शुक्रवार को सुनवाई हुई। सुप्रीम कोर्ट ने चुनाव आयोग (श्रद्धु) को निर्देश दिया कि वह हटाए गए वोटर्स को लिस्ट में अपना नाम जुड़वाने के लिए फिजिकली के अलावा ऑनलाइन आवेदन के अनुमति भी दे।शुक्रवार को सुनवाई के दौरान कोर्ट ने चुनाव आयोग से कई सवाल पूछे। जस्टिस सूर्यकांत ने टिप्पणी करते हुए कहा, 'राज्य की 12 पॉलिटिकल पार्टियों में से यहाँ मात्र 3 पार्टियाँ ही कोर्ट में आई हैं।' कोर्ट ने अपने 14 अगस्त के आदेश को दोहराते हुए यह भी कहा कि लोग ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं और उन्हें व्यक्तिगत रूप से कहीं जाने की जरूरत नहीं है।



का कहना है कि यमुना का प्रवाह सामान्य है, इसलिए अधिक खतरा नहीं है। एनडीआरएफ, एसडीआरएफ, पुलिस, फायर सर्विस, सिंचाई विभाग और राजस्व विभाग के साथ उप जिलाधिकारी बड़कोट मौके पर मौजूद हैं। यमुनोत्री धाम की यात्रा भी बाधित हो गई है, जिससे सैकड़ों तीर्थ यात्री विभिन्न पड़वों पर फंसे हुए हैं। जिलाधिकारी प्रशांत कुमार आर्य ने कहा कि

झील का पानी मलबे के ऊपर से निकल रहा है, इसलिए चिंता की कोई बात नहीं है। शुक्रवार को जल निकासी का प्रयास किया जाएगा।हर्षिल क्षेत्र में पिछले 16 दिन से गंगोत्री हाईवे का 100 मीटर हिस्सा भागीरथी नदी में बनी झील में डूबा हुआ है। चैनलाइजेशन के बावजूद झील से जलनिकासी में आश्चर्य की सफलता नहीं मिली है। पूर्व में चैनलाइजेशन से झील

का पानी कुछ कम हुआ था, लेकिन वर्तमान में झील के बीच में सिल्ट ऊपर आने से नदी का बहाव गंगोत्री हाईवे की ओर हो गया है। पांच अगस्त को तिलगाड में बादल फटने के बाद आए मलबे से भागीरथी नदी का प्रवाह अवरुद्ध हो गया था। यमुनोत्री हाईवे को जोड़ने वाला पुल भी जलमग्न होने से क्षेत्र का संपर्क जिला मुख्यालय से कट गया है। स्थानीय प्रशासन ने तुरंत

कार्रवाई करते हुए भवनों को खाली कराकर लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचा दिया है। ऊंचाई वाले क्षेत्रों में वर्षा के कारण गंदरे में उफान आने की आशंका जताई जा रही है।ज्ञानकीचढ़ी से लगभग 15 किमी पहले स्थित स्यानाचढ़ी में जून में भी कुपड़ा गंदरे में उफान आया था, जिससे यमुना नदी में झील बनी थी। उस समय भी भवनों में पानी घुस गया था, जिसके बाद प्रशासन ने मशीनों से झील को चैनलाइज कर यमुना के प्रवाह को बहाल किया था।गुरुवार शाम करीब साढ़े चार बजे गंदरे में फिर से उफान आया, जिससे मलबे ने यमुना का प्रवाह बाधित कर दिया। इससे झील का जलस्तर तेजी से बढ़ने लगा और कस्बे में बने 18 होटल-होम स्टे, आठ आवास और बाजार जलमग्न हो गए।जब पानी पुलिस चौकी तक पहुंच गया, तो पुलिस ने अलर्ट जारी किया और लोगों से सुरक्षित स्थानों पर जाने की अपील की। भी सतर्क किया है।

ऑनलाइन मनी गेम्स के आदी हुए लोग, गंवाते हैं मेहनत की कमाई, आइटी मंत्री वैष्णव बोले- हमें युवाओं की चिंता

नई दिल्ली,24 अगस्त (एजेंसी)। युवा पीढ़ी को ऑनलाइन मनी गेमिंग की लत से बचाने के लिए लाया गया प्रमोशन एंड रेगुलेशन ऑफ ऑनलाइन गेमिंग बिल, 2025 गुरुवार को संसद से पारित हो गया।इस दौरान सरकार ने कहा कि देश में लगभग 45 करोड़ लोग ऑनलाइन गेमिंग के लती हैं। इसमें वे अपनी मेहनत की कमाई गंवा देते हैं। मध्यम वर्ग अब तक लगभग 20,000 करोड़ रुपये इसमें गंवा चुका है।कई लोग तो आत्महत्या तक करने को मजबूर हो गए।राज्यसभा में यह विधेयक के दीर्घ इलेक्ट्रॉनिक्स एवं आइटी मंत्री अश्विनी वैष्णव ने

प्रस्तुत किया। उपसभापति ने चर्चा के लिए विपक्षी सदस्यों से अनुरोध भी किया, लेकिन उनका शोर बिहार में मतदाता सूचियों के विशेषों के पुनरीक्षण को लेकर था।ऐसे में संसदीय कार्य मंत्री किरेन रिजिजू ने पीठ से अनुरोध किया कि हंगामे के बीच चर्चा नहीं हो सकती, इसलिए विधेयक पास कराने की प्रक्रिया आगे बढ़ाई जाए। पीठ की सहमति से वैष्णव ने विधेयक के संबंध में अपना उत्तर सदन में रखा।उन्होंने ऑनलाइन गेमिंग की लत को ड्रस की तरह खतरनाक बताया। वैष्णव ने मीडिया में प्रकाशित आत्महत्या के कई मामलों का हवाला दिया, जिसमें एक युवक

द्वारा ऑनलाइन गेम में अपनी मां के कैंसर के इलाज के पैसे गंवाने और आत्महत्या करने का मामला भी शामिल है।ऑनलाइन गेम में खर्च किए गए धन से मनी लॉड्रिंग और आतंकी गतिविधियों को भी सहजता मिलती है। उन्होंने कहा कि समाज में समय-समय पर कई कुरीतियां आती हैं। ऐसी परिस्थितियों में सरकार और संसद की जिम्मेदारी है कि इन कुरीतियों पर कठोर कार्रवाई करें।उन्होंने आशंका जताई कि ऑनलाइन मनी गेम्स के पीछे कई ताकतवर लोग हैं जो कोर्ट भी जाएंगे और मीडिया व इंटरनेट मीडिया पर कैपेन भी चलाएंगे। उन्होंने कहा कि विपक्ष अगर आज काम करता, चर्चा

में भाग लेता तो समझ में आता कि वह भी मध्यम वर्ग व युवाओं के हित की बात करते हैं।वे केवल अपनी राजनीतिक उद्देश्य के लिए काम करते हैं।वैष्णव ने कहा कि ऑनलाइन गेमिंग महत्वपूर्ण विषय है जो डिजिटल दुनिया में एक महत्वपूर्ण क्षेत्र के रूप में उभरा है। इसके तीन सेगमेंट हैं। पहला ई-स्पोर्ट्स है जिसमें टीम बनाकर खेलते हैं, मंथन होता है।और हमारे खिलाड़ियों ने पदक भी जीते हैं।इस विधेयक में उसे प्रोत्साहित किया जाएगा।दूसरा सेगमेंट ऑनलाइन सोशल गेम्स हैं। जैसे सोलिटैयर, सुडोको, शतरंज आदि उन्हें भी बढ़ावा दिया जाएगा। तीसरा सेगमेंट ऑनलाइन मनी गेम्स हैं

जो समाज के लिए चिंता का विषय है। इसकी एल्गोरिदम कभी-कभी ऐसी होती है कि यह जानना मुश्किल होता है कि आप किसके साथ खेल रहे हैं।इनकी एल्गोरिदम अस्पष्ट हैं।वैष्णव ने कहा कि विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने ऑनलाइन मनी गेमिंग को विकार घोषित किया है। उन्होंने कहा, ९९%रोगों के अंतरराष्ट्रीय वर्गीकरण आइसीडी-11 ने इसे गेमिंग विकार घोषित किया है। ऑनलाइन मनी गेमिंग सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए खतरा बन गया है।इसके कारण लोग मनोवैज्ञानिक विकारों और जुनूनी व हिंसक व्यवहार के शिकार हो रहे हैं।

भादो में लगी सावन की झड़ी, तापमान में गिरावट

न्यूनतम 26 डिग्री सेल्सियस पर पहुंचा पारा



कोरबा (छ.ग.गौरव)। जिले में भाद्रपद मास में श्रावण की तरह रिमाइम फुहारें बरसी। पिछले दो दिनों से हल्की बूदाबांदी हो रही है। वहीं दिन भर आसमान में काले बादल छाये रहे। तापमान में गिरावट आने से आमजन को उमस भरी गर्मी से राहत मिली। मौसम खुशनुमा हो गया। अधिकतम तापमान 26 तो न्यूनतम तापमान 22 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया है।

पूजा कर रही महिला के सामने आया सांप रेस्क्यू टीम ने सुरक्षित पकड़कर जंगल में छोड़ा

कोरबा (छ.ग.गौरव)। जिले में सांप निकलने की घटना आम हो चुकी है। सांप कभी पावर प्लांट तो कभी बाइक के वाइपर से तो कभी घरों से रेस्क्यू किये जा रहे हैं। एक घर से नाग रेस्क्यू किया गया। यह नाग घर में उस समय घुसा जब घर में एक महिला पूजा पाठ कर हिन्दू रीति रिवाज के तहत कमरों में दीया बाती दिखा रही थी। दीया बाती करते जैसे ही महिला की नज़र भगवान शंकर के आभूषण कहे जाने वाले सांप पर पड़ी वह घबरा गई। सोनपुरी गांव में रहने वाली नागेश्वरी राजवाड़े शाम को घर पर पूजा कर रही थी, पूजा समाप्त होने के बाद वो घर में शांति के लिए घर के हर कमरे को दीया दिखा रही थी। इसी दौरान 6 फीट का एक नाग कहीं से घर में घुस गया। वो इतने बड़े सांप को देखते ही घर के दूसरे कमरे के अंदर भाग खड़ी हुई और आस पास के लोगों को फोन से सांप होने की जानकारी देकर मदद के लिए बुलाई। पड़ोसी के घर में सांप घुसने की खबर सुनकर कुछ लोग मदद के लिए आए और सांप को भगाने का प्रयास किया, लेकिन साँप को भागने में सफल नहीं हुए। नाग भी इतने लोगों को देखकर एक किनारे गमले के पीछे जाकर बैठ गया। जब लोगों को लगा कि वो सांप भगाने में कामयाब नहीं हो रहे है तब लोगों ने स्नेक रेस्क्युअर टीम को बुलाने में ही बुद्धिमता समझी। आखिरकार लोगों ने स्नेक रेस्क्यू प्रमुख जितेंद्र सारथी को घर में सांप निकलने की सूचना दी। सूचना मिलने के बाद जितेंद्र सारथी सोनपुरी गांव पहुंचे और 6 फीट नाग का सुरक्षित तरीके से रेस्क्यू किया, नाग को हवादार थैले में रखा गया। सुरक्षित रेस्क्यू के बाद घरवाले सहित मोहल्ले वालों ने राहत कि सांस ली। कुछ समय बाद जितेंद्र सारथी ने नाग को जंगल में छोड़ दिया।

तीन स्थानों में हुई चोरी, चोरों की बढ़ी सक्रियता

कोरबा। जिले में चोरों ने 3 अलग-अलग जगहों पर वारदात को अंजाम दिया है। लगातार हो रही चोरियों ने पुलिस की गश्त व्यवस्था पर प्रश्न चिह्न लगा दिया है। मानिकपुर चौकी क्षेत्र के मुड़ापार मुख्य मार्ग पर स्थित देवांगन डेली नीड्स की दुकान में चोर ने ताला तोड़कर प्रवेश किया। चोर कैश काउंटर से कैश और सिगरेट-गुटका समेत अन्य सामान लेकर फरार हो गया। दुकान के सीसीटीवी में कैद हुए चोर ने लाल रंग की वेलवेट हॉफ पैट पहन रखी थी। दुकान के मालिक अजय देवांगन ने बताया कि रोजाना की तरह रात में दुकान बंद कर गए थे। सुबह लौटने पर ताला टूटा मिला। उन्होंने मानिकपुर चौकी में शिकायत दर्ज कराई है। अजय को आशंका है कि चोरी आसपास के युवकों ने की है। दूसरी वारदात हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी रामपुर में हुई। यहां से रात में काले रंग की पल्सर बाइक नंबर सीजी 13 बीए 7089 चोरी हो गई। यह घटना भी सीसीटीवी में कैद हुई है। तीसरी वारदात सीएसईबी चौकी क्षेत्र के एसईसीएल पंप हाउस कॉलोनी में हुई। यहां सीएसईबी के पूर्व प्रभारी के ड्राइटर से उनकी बेटी की साइकिल चोरी हो गई। इस घर में यह दूसरी चोरी की घटना है। **जश्न रिसॉर्ट में हुई चोरी**—जिले में चोरों की सक्रियता बढ़ गई है। जश्न रिसॉर्ट राताखार कोरबा से 21 अगस्त की रात्रि लगभग 11 बजे से 22 अगस्त की सुबह 7 बजे के मध्य रिसार्ट में लगे 4 नग एसी के कॉपर पाइप करीब 100 मीटर कीमती 20000 रुपये की किसी अज्ञात व्यक्ति के द्वारा चोरी कर लिया गया। जश्न रिसोर्ट के जनरल मैनेजर सुरजीत सिंह पिता कमर सिंह 46 वर्ष की रिपोर्ट पर थाना कोतवाली में धारा 303(2) बीएनएस के तहत जुर्म दर्ज कर चोर और कॉपर का पता तलाश किया जा रहा है।

बछड़े की हत्या करने वाले दो आरोपी गिरफ्तार

कोरबा (छ.ग.गौरव)। मैदान में मौजूद एक बछिया को दो लोगों ने मिलकर काटा और उसका मांस लेकर चले गए। इस मामले में पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल दाखिल कराया है। विगत 21 अगस्त को प्रार्थी बलवंत राजपूत अपने दोस्त रितेश गिरी के साथ शाम 4-30 बजे से 5 के बीच करतला हाई स्कूल मैदान तरफ घूम रहे थे, पानी गिर रहा था व हाई स्कूल मैदान फुटबॉल पोल के पास एक सफेद रंग की गाथ बछिया उम्र लगभग 02 वर्ष बैठी थी। इस दौरान करतला निवासी राजेन्द्र खाण्डे और राजेंद्र गिरी दोनों बछिया के पास आए और बछिया को जो जीवित थी, उसे दोनों मिलकर खींचकर कन्या आश्रम के बाउंड्री वॉल के



बगल लेकर गए। दोनों अपने पास धारदार टंगिया रखे थे व दोनों लोग मिलकर जीवित बछिया को टंगिया से निर्दयता पूर्वक काटकर शरीर से मांस को अलग कर रहे थे। प्रार्थी व उसके मित्र द्वारा बछिया को काटने से मना करने पर उनसे गाली-गलौज करने लगे। घटना के बारे में मोबाइल से दिव्या प्रताप सिंह उर्फ शिबू तथा मानसी होटल संचालक महेन्द्र पटेल को बताया। इधर इस संवेदनशील घटना क की जानकारी मोबाइल के द्वारा

मिलते ही करतला थाना प्रभारी निरीक्षक कृष्ण कुमार वर्मा तत्काल घटनास्थल पहुंचे और त्वरित कार्रवाई करते हुए दोनों को हिरासत में लेकर बछिया के अवशेष को जम कराया। प्रार्थी बलवंत राजपूत की रिपोर्ट पर आरोपी राजेंद्र खाण्डे पिता स्व.मंगल खाण्डे 28 वर्ष व राजेंद्र गिरी पिता स्व.श्याम गिरी उम्र 45 वर्ष निवासी करतला थाना करतला के विरुद्ध धारा 325,296,3 (5) बीएनएस एवं छत्तीसगढ़ कृषक पशु परीक्षण अधिनियम 2004 की धारा 4,10 एवं पशुओं के प्रति क्रूरता का निवारण अधिनियम 1960 की धारा 11(1)(ठ) के तहत जुर्म दर्ज कर विवेचना में लिया गया।



संविदा स्वास्थ्य कर्मियों की हड़ताल जारी

कोरबा (छ.ग.गौरव)। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम) के संविदा कर्मचारियों की हड़ताल जारी है। बारिश के बावजूद कर्मचारी धरना स्थल पर डटे रहे और नारेबाजी व उद्धोधन के माध्यम से अपनी बात रखी। शनिवार को आंदोलनरत कर्मचारियों ने पीला वस्त्र धारण कर कोरोना काल में दिवंगत हुए

साथियों को श्रद्धांजलि अर्पित की तथा वर्तमान में गंभीर बीमारी से जूझ रहे कर्मचारियों के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना की। इस अवसर पर भजन-कीर्तन और ईश्वर भक्ति के माध्यम से विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। धरना स्थल पर मां सरस्वती व भारत मां की पूजा-अर्चना कर सद्बुद्धि की कामना की गई। कर्मचारियों ने भजन,

कीर्तन और देशभक्ति गीत प्रस्तुत किए तथा दिवंगत सहयोगियों को श्रद्धा सुमन अर्पित किए। कर्मचारी नेताओं ने मंच से संबोधित करते हुए कर्मचारियों की मांगों को न्यायोचित बताया। अंत में कार्यकारिणी अध्यक्ष ने उद्धोधन देते हुए आंदोलन की रूपरेखा पर चर्चा की। भजन-कीर्तन के उपरान्त प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया।

त्योहारों को लेकर अलर्ट मोड पर पुलिस महकमा शराब दुकानों, आहता की जांच, डीजे पर हुई कार्रवाई

कोरबा (छ.ग.गौरव)। आगामी त्यौहारों के दृष्टिगत जिले में कानून व्यवस्था एवं शांति व्यवस्था बनाए रखने पुलिस अधीक्षक द्वारा विशेष दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं। जिसे लेकर पुलिस अलर्ट मोड पर है। जांच व कार्रवाई की जा रही है। उक्त निर्देश के पालन में अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक नीतिश ठाकुर एवं अनुभगीय अधिकारियों के मार्गदर्शन में जिले के सभी थाना एवं चौकी प्रभारियों को अपने-अपने क्षेत्रांतर्गत स्थित शराब दुकानों एवं आहताओं की सतत निगरानी और जांच करने के निर्देश प्राप्त हुए। पुलिस अधीक्षक ने स्पष्ट किया है कि त्योहारों के दौरान किसी भी प्रकार की अवैध गतिविधि, अनियंत्रित भीड़ अथवा अव्यवस्था को बर्दाश्त



नहीं किया जाएगा। इसी उद्देश्य से जिलेभर में निरंतर चेकिंग अभियान संचालित किया जा रहा है, ताकि किसी भी अप्रिय घटना की संभावना को रोका जा सके और नागरिक शांति एवं सुरक्षा के साथ त्यौहार मना सकें। इसी क्रम में डीजे साउंड सिस्टम द्वारा निर्धारित डेसिबल स्तर से

सड़क पर खड़े वाहनों पर हुई कार्रवाई

यातायात पुलिस की पेट्रोलिंग टीम ने सड़क सुरक्षा के लिए अलग-अलग चौराहों पर पहुंचकर जांच की। इस दौरान सड़क पर बेतरतीब ढंग से 3 ट्रेलर पर कार्रवाई की गई। औद्योगिक जिला होने की वजह से सड़कों पर मालवाहकों का दबाव है। दुर्घटना के रोकथाम के लिए एसपी सिब्बार्थ तिवारी से मिले निर्देश के बाद शनिवार को टीम ने रूमगरा के पास मेजर ध्यानचंद चौक, सर्वमंगला चौक, इमलीडुगू तिराहा, राताखार तिराहा जैसे प्रमुख स्थानों पर पेट्रोलिंग की। इस दौरान उक्त स्थानों पर बेतरतीब ढंग से खड़े मालवाहकों के चक्के पर लॉक लगाकर यातायात नियम के तहत कार्रवाई की गई।

है।पुलिस अधीक्षक ने कहा कि कि आगामी पर्वों में किसी भी प्रकार से कानून का उल्लंघन, ध्वनि प्रदूषण अथवा सार्वजनिक शांति भंग करने की कोशिश बर्दाश्त नहीं की जाएगी।पुलिस द्वारा ऐसे मामलों में सख्त कार्यवाही निरंतर जारी रहेगी। पुलिस ने आमजन से अपील की है कि त्योहारों की शांति एवं सद्भाव के साथ मनाएं तथा ध्वनि प्रदूषण फैलाने वाले उपकरणों का उपयोग नियमानुसार ही करें।

दो किशोरी हुई गायब तलाश में जुटी पुलिस

कोरबा। अलग-अलग गांव से दो किशोरियां लापता हो गई हैं। बहला-फुसला कर किसी के द्वारा ले जाए जाने की आशंका पर अपहरण का अपराध दर्ज करते हुए पता तलाश तेज की गई है। जानकारी के मुताबिक करतला थाना क्षेत्र के ग्राम रामपुर निवासी किसान की 17 वर्ष 11 माह की पुत्री 21 अगस्त के सुबह करीब 9 बजे बैंक के काम से जा रही हूँ कह कर घर से निकली, फिर घर नहीं लौटी।आसपास एवं रिश्तेदारों में पता दर्ज कर कहीं पता नहीं चला। किसी अज्ञात व्यक्ति के द्वारा नाबालिग बेटी को बहला फुसला कर ले जाने की आशंका पर 22 अगस्त को थाना करतला में रिपोर्ट दर्ज कराई गई। इसी तरह एक अन्य मामले में ग्राम बेहरचुआ चरखाडॉड़ निवासी किसान की बहन 15 वर्ष 18 अगस्त को दोपहर करीब 12 बजे के मध्य गांव के मेडिकल जा रही है, कह कर घर से निकली है जो वापस नहीं आई है। आसपास एवं रिश्तेदारी में पता तलाश के बाद 22 अगस्त को थाना करतला में रिपोर्ट दर्ज कराया गया। दोनों मामले में पृथक-पृथक बी एन एस की धारा 137(2) अपहरण का संदेह के अपराध में अज्ञात आरोपी के विरुद्ध जुर्म दर्ज कर पतासाजी की जा रही है।

चालकों को न्यूनतम वेतन से कम का हो रहा भुगतान

जय अम्बे कंपनी रोडलाइंस पर चालकों ने लगाया आरोप

कोरबा (छ.ग.गौरव)। जय अम्बे कंपनी रोडलाइंस जो एसईसीएल दीपका क्षेत्र के अधीन ठेका कंपनी के रूप में कार्यरत है, के खिलाफ ड्राइवरों ने आरोप लगाए हैं। ड्राइवरों का कहना है कि कंपनी द्वारा उन्हें निर्धारित न्यूनतम वेतन से कम भुगतान किया जा रहा है, हाई पावर कमेटी रेट नहीं दिया जा रहा और हाल ही में सभी ड्राइवरों को एक सप्ताह के लिए कार्य से निलंबित कर दिया गया है। इस अन्याय के विरोध में ड्राइवरों ने एसईसीएल के मुख्य महाप्रबंधक को ज्ञापन सौंपा है। साथ ही चेतावनी दी है कि 28 अगस्त को दीपका खदान में कार्य बाधित कर

एसईसीएल कार्यालय का घेराव करेंगे। ड्राइवरों ने बताया कि जय अम्बे कंपनी रोडलाइंस के अधिकारी कर्मचारी उनके साथ गाली-गलौज करते हैं और उन्हें अपमानित करते हुए जान से मारने की धमकी भी देते हैं। इस घटना की शिकायत पहले ही दीपका थाना और एसीईएल प्रबंधन को की जा चुकी है, लेकिन कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई। ड्राइवरों का कहना है कि कार्य निलंबन और कम वेतन ने उनकी आजीविका पर गंभीर संकट पैदा कर दिया है। इस मामले में ड्राइवरों का समर्थन करने के लिए उमा गोपाल मौके पर पहुंचे थे और उन्होंने कंपनी को मजदूरों के साथ

गुंडागर्दी बंद करने और सम्मानजनक व्यवहार करने की सख्त हिदायत दी थी। ड्राइवरों ने अपने ज्ञापन में मांग की है कि सभी ड्राइवरों को निर्धारित न्यूनतम वेतन और एचपीसी रेट का तत्काल भुगतान किया जाए, एक सप्ताह के कार्य निलंबन को तुरंत रद्द कर ड्राइवरों को काम पर वापस लिया जाए, गाली-गलौज और धमकी देने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए, कार्यस्थल पर सुरक्षित और सम्मानजनक माहौल सुनिश्चित किया जाए। चेतावनी दी है कि उनकी मांगें पूरी नहीं होती हैं तो वे 28 अगस्त को दीपका खदान में कार्य बाधित कर कार्यालय का घेराव करेंगे।