

जांजगीर में पांच तो कोरबा जिले में चार अब तक कुएं में उतरने से नौ लोगों की मौत



कोरबा/जांजगीर। छत्तीसगढ़ में कुआं गैस की बजह से सभी का दम घुटने लगा, काल बना हुआ है। आज शुक्रवार को प्रदेश के अलग-अलग दो जिलों में कुएं में उतरने से नौ लोगों की मौत हो गई है। जांजगीर-चांपा में पिंडा और दो बेटे समेत पांच, तो कोरबा जिले में पिंडा-पुरी समेत चार लोगों की मौत हुई है। इस हादसे के बाद परिवार में मातम छाया हुआ है। दरअसल, भरसात के दिन आने पर कुएं की साफ-सफाई करने के लिए उतरे हुए थे। कुएं में गैस रिसाव के चलते उनकी मौत हो गई। इन्हें बचाने के लिए एक-एक कर उतरे नौ लोगों की मौत हो गई है। कुएं में जहरीली

गैस की बजह से सभी का दम घुटने लगा,

जिससे उनकी मौत पर हुई।

जांजगीर-चांपा जिले के बिरा थाना अंतर्गत आने वाले ग्राम किरिदा में उस वक्त मातम छह गया, जब गांव के ही कुएं में पांच लोगों की मौत हो गई। दरअसल, कुएं में गिरे लड़कों को निकालने के लिए एक व्यक्ति कुएं में उतर गया। कुएं से निकल रही जहरीली गैस से उसकी मौत हो गई। उसे बचाने के लिए पड़ोस में रह रहे चार लोग एक-एक कर उतरे। बचाने की बजह से उनकी भी मौत हो गई। बचाने की बजह से उनकी भी मौत हो गई।

60 वर्ष, पड़ोसी रमेश पटेल 50 वर्ष, रमेश पटेल के दो बेटे जिंद्रें पटेल 25 वर्ष, एक और पड़ोसी टिकेश्वर चंद्रा 25 वर्ष बताया जा रहा है। बताया का काम करता था, उसके पुरुष जिंद्रें पटेल की दो साल पहले शादी हुई था, उसका 5 माह का बच्चा है। वहाँ राजेंद्र पटेल ने अपनी 10वर्हीं तक की पढ़ाई की है, जिसके बाद अपने पिता के साथ खेती किसानी में हाथ बताया करता था।

झूसी ओर कोरबा जिले के कटघोरा थानांतरीन ग्राम जुराली के प्रवारापारा में चार लोगों की कुआं में डूबे से मौत हो गई। प्रांगणिक जानकारी के मुांबिक कुआं में ग्रामीण के गिरने के बाद उसे बचाने के लिए बेटी कुआं में कूद गयी। इसके बाद परिवार के ही दो अन्य लोग कुआं में नीचे उतरे, लेकिन सभी की मौत हो गई। जुराली निवासी शिवचरण पटेल कुएं की सफाई कर रहा था इस दौरान वह नीचे गिर गया। उसे देखकर उसकी बेटी सपोना नीचे जहां उसके थी भी मौत हो गई। दोनों को कुएं में गिरा हुआ देख मनवीध पटेल, जरूर पटेल नीचे उतरे। थोड़ी देर बाद उनकी भी मौत हो गई। बताया जा रहा है कि कुएं में गैस रिसाव के चलते चारों की मौत हुई है।

मुख्यमंत्री ने जताई गृही संवेदना, प्रत्येक मृतक के परिजन को 9-9 लाख रुपए की सहायता राशि देने के निर्देश।

प्रदेश में कोरबा जिले में कुएं से डूबने से 4 लोगों की और सकी जिले में कुएं में जहरीली गैस से हुई दुर्घटना से 5 लोगों की मृत्यु पर मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव सायं ने गृही दुख व्यक्त किया है तथा पीड़ित परिवारजनों के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त की। मुख्यमंत्री ने प्रत्येक मृतक के परिवारजनों को 9-9 लाख रुपए की सहायता राशि देने के निर्देश भी अधिकारियों को दिये हैं। इसमें से 4-4 लाख रुपए आरबीसी छह-चार के अंतर्गत तथा मुख्यमंत्री की ओर से 5-5 लाख रुपए की सहायता राशि देनी है। उल्लेखनीय है कि सकी जिले में कुएं में हुए रिसाव में पिंडा और दो पुरुषों सहित पांच लोगों की मौत हुई जबकि कोरबा में पिता और दो बेटी समेत चार लोगों की मृत्यु हुई।



अवैध काम करने वालों के खिलाफ होगी जांच: टंकराम

धमतरी। जिले के प्रभारी मंत्री टंकराम वर्मा ने गृहस्वर को जिला प्रशासन की समीक्षा बैठक ली। करीब 2 घंटे तक चली बैठक में मंत्री ने सभी विभागों के कामों की समीक्षा की। साथ ही सरकार की योजनाओं का जमानी हाल चल जाना धमतरी जिले में पूर्ण रूप से प्रतिवंध के बावजूद रेत के अवैध कारोबार पर मंत्री पर कड़ी कार्रवाई की भी बात कही।

मंत्री बनने के बाद टंकराम वर्मा ने

पहली बार अपने प्रभारी क्षेत्र धमतरी में विभागीय समीक्षा बैठक ली है। कलेक्टरेट सभाकक्ष में प्रशासन के आलाधिकारी मौजूद रहे। इस दौरान उन्हें 6 से 20 जुलाई तक आयोजित होने वाले संबंधित के खिलाफ सख्त करने की जारी है।

समीक्षा करते हुए प्रभारी मंत्री ने बारिश को देखते हुए आपदा प्रबंधन के लिए जिले में की गई नियमितीय की जानकारी ली। स्वास्थ्य विभाग की गई जांच होता है। छोटे-छोटे कामों के लिए लोगों को भक्तना ना पड़े, इसके लिए समय सीमा निर्धारित की गई है।

होने वाली जलजनित रोगों की रोकथाम के लिए सभी विभागों को जारी करवाई की जारी है। इसके साथ ही विभागीय संस्थान निर्देश सीएमएचओ को भिजवाए गए हैं।

टंकराम वर्मा ने कहा सभी विभागों का कामकाज सभी से चल रहे हैं। जनता की सेवा के लिए हम यहाँ हैं। नकली खाद, बीज, दवाई इत्यादि पर विभागों को रोकने वाले अधिकारियों को नोटिस दिए। इसके साथ ही पर्यावरण संरक्षण के लिए एक पेड़ मां के नाम के तहत पौधा लगाने के लिए लोगों को बात रही है।

सांसद ज्योत्सना ने कब्र सीएसईबी भी गैसपानी की तर्ज पर दें बसाहट बारिश में लोगों को घर से बेदखल करना ठीक नहीं

कोरबा। छत्तीसगढ़ राज्य विद्युत मंडल के कोरबा स्थित सालों पुराने आवासीय कॉलोनी में रह रहे लोगों को घर छोड़ने के नोटिस को करार दिया है। कोरबा लोकसभा क्षेत्र की सांसद ज्योत्सना चरणदास महांने ने कहा कि बारिश के समय इस तरह लोगों को बेदखल करना ठीक नहीं है।



बता दें कि सीएसईबी कोरबा पूर्व के प्रबंधन के लिए दिन पहले नोटिस जारी कर मकान खाली करा कर दें। घरों में निर्धारित किया गया था आवास की बड़ी समस्या से राहत देने के साथ-साथ आवश्यक सुधार व संधारण के लिए शुल्क भी लिया जा सकता है।

सांसद ने कहा कि सरकार की आवासीय योजनाओं का लाभ आज भी हजारों जहरतर्मी को नहीं मिल रहा है। ऐसे सेकड़ों परिवार सीएसईबी के आवासों में रहकर अपना गुरु-बरपर कर रहे हैं, जिन्हें बेदखल करने की बजाय स्थायी समाधान देने की जरूरत है। सांसद ने कहा कि फिलहाल बरसात के समय बेदखल करने का प्रयाप सिवायर परिवारों के लिए सुविधा करनी चाही थी। इसकी वजह से कोरबा को एक पहचान मिली। इसकी वजह से कोरबा को एक पहचान आयी। ज्योत्सना ने रहे लोगों को एन बरसात के समय बेदखल करने के लिए लोकसभा संसदीय विभाग के लिए एक व्यक्ति नियुक्त किया। ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

कॉलोनी के लिए लोगों को जारी की गयी।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

दरअसल, नारायणपुर के अब्दुल्लामाड़ के नियुक्ति की गयी।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

ज्योत्सना ने कहा कि बारिश के समय बेदखल करना ठीक नहीं है।

पार्टियां अल्पसंख्यकों को वोट बैंक न समझें

योगेन्द्र योगी

देश में अल्पसंख्यकों के विकास की बजाय भावनात्मक मुद्दों पर बरगला कर उनके दोहन का खेल जारी है। राजनीतिक दल अल्पसंख्यकों को बोट बैंक की फसल से ज्यादा कुछ नहीं समझते। अल्पसंख्यकों का अधिक हितैषी साबित करने के लिए गैर-भाजपा राजनीतिक दलों में कभी खत्म नहीं होने वाली चुनावी प्रतिस्पर्धा जारी है। इसके मंच चाहे चुनावी सभाएं हो या संसद के दोनों सदन। लोकसभा में प्रतिपक्ष के नेता राहुल गांधी ने अल्पसंख्यक बोट बैंक को रिझाने के प्रयास में भाजपा पर देशभक्त अल्पसंख्यकों के खिलाफ भी हिंसा फैलाने का आरोप लगाया। राहुल ने भाजपा का नाम लिए और कहा कि अल्पसंख्यकों के खिलाफ, मुसलमानों के खिलाफ और सिख लोगों के खिलाफ हिंसा और नफरत फैलाते हैं। जबकि अल्पसंख्यक हर क्षेत्र में अपना योगदान देते हैं। अल्पसंख्यक देश के साथ पथर की तरह खड़े हैं, देशभक्त हैं और आप सबके खिलाफ हिंसा और नफरत फैलाते हैं। राहुल गांधी ने कहा कि अल्पसंख्यकों ने देश के साथ-साथ सर्विधान की भी रक्षा की है। राहुल गांधी का यह बयान महज एक चुनावी बयान से अधिक कुछ नहीं है। यह पहला मौका नहीं है जब अल्पसंख्यकों के बोट बैंक के लिए संसद के मंच का इस्तेमाल किया गया हो। चुनावी सभाएं होने वाली संसद, मौके-बेमौकों पर अल्पसंख्यक की हिमायत करने का कांग्रेस और दूसरे गैर-भाजपा दल कोई मौका नहीं छोड़ते। अल्पसंख्यकों की पैरवी करने वाली कांग्रेस और राहुल गांधी ने यह खुलासा कभी नहीं किया कि आजादी के करीब 60 साल तक कांग्रेस का शासन केंद्र और ज्यादातर राज्यों में रहने के बावजूद अल्पसंख्यक बुनियादी सुविधाओं और देश की विकास की मुख्यधारा से दूर रहे हैं। अल्पसंख्यकों को लेकर हाय-तौबा मचाने वाली कांग्रेस ने कांग्रेससित राज्यों में उनकी भलाई के लिए कौन से प्रयास किए। इसके अलावा केंद्र और भाजपा शासित राज्यों में सरकारी योजनाओं में अल्पसंख्यकों से कौनसा भेदभाव किया गया है। इसका भी खुलासा कभी कांग्रेस ने नहीं किया है। यह सही है कि भाजपा ने मुस्लिम अल्पसंख्यकों को पार्टी में पर्याप्त प्रतिनिधित्व नहीं दिया, किन्तु यह भाजपा का अंतरिक मामला है। सरकारी स्तर पर भाजपा के मुसलमानों से भेदभाव का एक भी उदाहरण मौजूद नहीं है। जो योजनाएं देश या राज्यों के स्तर पर भाजपा सरकारों ने लागू कि उनमें सभी को पात्रता के आधार पर सुविधाएं दी गई हैं। जाति, धर्म या समुदाय के आधार पर कोई अंतर नहीं रखा गया अल्पसंख्यक कार्य मंत्रालय के अनुसार साल 2014 से देश में पारसी, जैन, बौद्ध, सिख, ईसाई और मुस्लिम अल्पसंख्यक समुदाय से उन्हें लगभग 5 करोड़ से ज्यादा छात्रों को छात्रवृत्ति दी गई। सरकार का कहना है कि ऐसा करने से खासकर मुस्लिम लड़कियों के स्कूल छोड़ने की संख्या कम हुई है। 2014 से पहले मुस्लिम लड़कियों में स्कूल छोड़ने की संख्या 70 प्रतिशत थी जो अब घट कर 30 प्रतिशत से भी कम हो गई है केंद्र सरकार द्वारा 'सीखो और कमाओ' योजना शुरू की गई। इसी योजना के तहत इस साल यानी 2022 में लगभग 8 लाख महिला को लाभ पहुंचा है। देश के किसी भी भाजपाशासित राज्य में एक भी मस्जिद को नहीं तोड़ा गया सिवाय बाबरी मस्जिद के, जिसका फैसला भी कानून के दायरे में हुआ। मथुरा में ईदगाह कृष्ण जन्मभूमि विवाद और वाराणसी में ज्ञानव्यापी विवाद अदालत में विचाराधीन है। जबकि पिछले 10 वर्षों से उत्तर प्रदेश में भाजपा की सरकार है। इसके बावजूद किसी भी मस्जिद को नुकसान नहीं पहुंचाया गया। मुसलमानों को देशभक्त बताने वाले राहुल गांधी और कांग्रेस ने इस पर भी कभी प्रतिक्रिया नहीं दी कि केंद्र में मोदी सरकार सरकार आने के बाद देश में आरोपियों द्वारा किए जाने वाले बम धमाके कैसे रुक गए। इन बम धमाकों के आरोपियों के लगभग सभी नाम मुस्लिम समुदाय से ही क्यों आए। इसके अलावा देश में होने वाले सांप्रदायिक दंगों पर लगाम कैसे लग गई। भाजपा को चाहिए मुसलमानों को भी पर्याप्त राजनीतिक भागीदारी दे ताकि दूसरे दलों के अल्पसंख्यकों के नाम पर बोटों के ध्वनीकरण की राजनीति पर अंकुश लगाया जा सके।

भारतीय ज्ञान परपरा...

ਹਸਾਪਾਨਿ਷ਦ (ਭਾਗ-3)

गतांक से आगे...

इस प्रकार मूलाधार से लकर ब्रह्मरथ तक जा नाद विद्यमान रहता है, वह शुद्ध स्फटिकमणि सदृश ब्रह्म है, उसी को परमात्मा कहते हैं।

इस प्रकार इस (अजपा मंत्र) का ऋषि हंस (प्रत्यगात्मा) है, अव्यक्त गायत्री छन्द है और देवत परमहंस (परमात्मा) है। हं बीज और सः शक्ति है सोऽहम् कीलिक है।

इस प्रकार इन षट् संख्यकों द्वारा एक अहोरात्र (अर्थात् 24 घण्टों) में इक्कीस हजार छः सौ श्वास लिए जाते हैं। (अथवा गणेश आदि 6 देवताओं द्वारा दिन-रात्रि में 21,600 बार सोऽहम् मंत्र का जप किया जाता है।) सूर्याय सोमाय निरञ्जनाय निराभासाय अतनुसूक्ष्म प्रचोदयात् इति अग्नोषोमाभ्यां वौषट् इस मंत्र को जपते हुए हृदयादि अंगन्यास तथा करन्यास करे। तत्पश्चात् हृदय स्थित अष्टदल कमल में हंस (प्रत्यगात्मा) का ध्यान करे।

[View Details](#)



ललित गर्ज

जनसंघ की स्थापना की।
1980 में यही भारतीय जनता



सम्मिलित हुए। उनका मानना था कि जो राष्ट्र अपनी संस्कृति का भुला देता है, वह राष्ट्र वास्तव में जीवित एवं जागृत राष्ट्र नहीं हो सकता। मुस्लिम लीग की राजनीति से न केवल बंगाल समूचे देश का वातावरण दूषित हो गया। वहाँ साम्प्रदायिक विभाजन का आ रही थी। साम्प्रदायिक लोगों का सरकार प्रोत्साहित कर रही थी। विषम परिस्थितियों में उन्होंने यह चर्चत करने का बीड़ा उठाया कि बंगाल दुओं की उपेक्षा न हो। अपनी विशिष्टता से उन्होंने बंगाल के विभाजन वेस्ट लीग के प्रयासों को पूरी तरह समर्थन कर दिया। 1942 में ब्रिटिश सरकार भी भ्राता राजनीतिक दलों के छोटे-बड़े नेताओं को जेलों में डाल दिया। फैसला भी इस धारणा के प्रबल

समर्थक थे कि सांस्कृतिक दृष्टि से हम सब एक हैं। इसलिए धर्म के आधार पर वे विभाजन के कट्टर विरोधी थे। वे मानते थे कि विभाजन सम्बन्धी उत्पन्न हुई परिस्थिति ऐतिहासिक और सामाजिक कारणों से थी। वे मानते थे कि आधारभूत सत्य यह है कि हम सब एक हैं। हममें कोई अन्तर नहीं है। हम सब एक ही रक्त के हैं। एक ही भाषा, एक ही संस्कृति और एक ही हमारी विरासत है। परन्तु उनके इन विचारों को अन्य राजनैतिक दल के तत्कालीन नेताओं ने अन्यथा रूप से प्रचारित-प्रसारित किया। भारत का जब पहला मन्त्रिमंडल पर्डित जवाहरलाल नेहरू के प्रधानमंत्री के नेतृत्व गठित हुआ तब महात्मा गांधी और सरदार पटेल के अनुरोध पर डॉ. मुखर्जी पहले मन्त्रिमण्डल में शामिल हुए और उन्हें उद्योग से जुड़े महत्वपूर्ण विभाग का जिम्मेदार पद सौंपा गया।

नेपाल में एक बार फिर सत्ता संघर्ष

महेंद्र वेद



माओवादी सूत्रों के मुताबिक, मौजूदा गठबंधन को बचाने के लिए प्रधानमंत्री प्रचंड और सीपीएन-यूएमएल प्रमुख ओली के बीच वार्ता भी विफल हो गई है। काठमांडू से मिल रही जानकारियों के मुताबिक, दहल ने इस विषय पर ज्यादा बात नहीं की, लेकिन दिवंगत गायक फतेमान के एक नेपाली गीत को याद किया— येस्तो पानी हुँडो इछा जिंदगी मा कहिले, कहिले (कभी-कभी जिंदगी ऐसे ही सामने आती है)। उन्होंने कहा, हमने बड़ी शिद्दत से साथ मिलकर काम किया, लेकिन इस बार चीजें बदल गई हैं। हमें भविष्य में भी साथ मिलकर काम

करना चाहिए। दरअसल, नेपाल एक बार फिर तीन दावेदारों के बीच सत्ता संघर्ष का साक्षी बन रहा है। दहल ने नेपाली कांग्रेस के साथ अपना गठबंधन खत्म किया, जो नेपाली संसद में सबसे बड़ी पार्टी है और कम्युनिस्ट पार्टी ऑफ नेपाल (यूएमएल) के साथ हाथ मिलाया, जो संसद में दूसरी सबसे बड़ी पार्टी है। दहल की पार्टी नेपाली संसद के निचले सदन में तीसरी सबसे बड़ी पार्टी है। नेपाल इस कहावत का

चुनाव नवंबर, 2022 में हुआ था, इसलिए अर्भमौजूदा सदन का कार्यकाल साढ़े तीन साल बचा हुआ है। दहल के समर्थकों का कहना है कि भ्रष्टाचार संलड़ने के प्रयासों को रोकने के लिए दहल वे खिलाफ कदम उठाए गए हैं। बीती एक जुलाई के दहल और गृहमंत्री रमी लामिछाने ने कहा था कि भ्रष्टाचार के बड़े घोटालों की जांच के लिए एक उच्चस्तरीय आयोग बनाने की तैयारी चल रही है। मंत्री ने कहा कि आयोग 25 भ्रष्टाचार संबंधी घोटालों का पहचान कर उनकी जांच करेगा। सरकार ने कहा कि यह गठबंधन सरकार को गिराने और देश में अस्थिरता पैदा करने की साजिश है।

पिछले चार महीनों में नेपाली सियासत में कार्पात उथल-पुथल देखने को मिली। एक महीने पहले संसद में भी हंगामा हुआ था, जब सदस्यों के बीच हाथापाई तक हो गई थी और मार्शलों को बीच बचाव करना पड़ा था। इस दौरान दहल सरकार ने नेपाल मुद्रा जारी की, जिसमें भारत से सटे इलाकों का नेपाल के हिस्से के रूप में दर्शाया गया है। नतीजतन भारतीय विदेश मंत्री एस. जयशंकर को नेपाल कंसावधान रहने का संकेत देना पड़ा। कूटनीतिक पर्यवेक्षकों ने ऐसे कदमों को बिगड़ती आर्थिक स्थिति से जनता का ध्यान हटाने के लिए उठाया गया कदम बताया। दूसरी ओर, यह विवाद चीनी प्रभाव और बैल्ट एंड रोड इनिशिएटिव (बीआरआई) के तहत चीन द्वारा वित्तपोषित परियोजनाओं के कारण भी उभरा है। नेपाली राजनेता इसका त्रेय लेना चाहते हैं और यह भी सुनिश्चित करना चाहते हैं कि ऐसे परियोजनाओं से उनके राजनीतिक आधार को बेहत लाभ मिले। बीजिंग समर्थक ओली के प्रधानमंत्री बनने की संभावना भारत के लिए चिंता का विषय होनी चाहिए, और इसी तरह भारत समर्थक देउबा वे उनके पीछे चलने की संभावना भी निराशाजनक है। भारत और चीन, दोनों ही इस अंतहीन सत्ता संघर्ष को देखने के लिए बाध्य हैं, जिसकी प्रतिष्ठनि इस क्षेत्र की भू-राजनीति में भी दिखाई देगी।

आज का इतिहास

- 1906 दूसरा जनवास सम्मलन पूरा हुआ।

1923 सोवियत सोशलिस्ट रिपब्लिक की स्थापना हुई।

1931 बिली बर्क ने यू.एस. ओपन गोल्फ टूर्नामेंट जीता।

1936 इंग्लैण्ड में मैनचेस्टर बोल्टन एंड बरी कैनाल के एक बड़े उल्घंघन ने 300 फीट पानी के झरने 300 फीट (91 मीटर) इरवेल नदी में भेजे।

1941 प्रथम विश्व युद्ध के दौरान नाजी जर्मनी द्वारा धेरने के लिए आक्रमक सेनाओं को लॉन्च किया गया था। यह आक्रमण स्मोलेंस्क शहर के पास हुआ। इसे स्मोलेंस्क की लड़ाई के रूप में भी जाना जाता है। स्मोलेंस्क की लड़ाई के परिणामस्वरूप जर्मन जीत हुई।

1947 एक -47 राइफल का उत्पादन सोवियत संघ में शुरू हुआ। एक का मतलब है अवतोमत कलाशिनिकोवा। इसे मिखाइल कलाशिनिकोव ने डिजाइन किया था। यह एक अर्ध स्वचालित या स्वचालित प्रकाश भार मशीन गन है। इस बंदूक का उपयोग दुनिया के अधिकतम देशों के सशस्त्र बलों द्वारा किया जाता है।

1957 अल्थी गिब्सन पहले ऐसे काले टेनिस खिलाड़ी बने जिन्होंने विंबलडन चैंपियनशिप जीती। वह एक अमेरिकी टेनिस खिलाड़ी थीं और एक पेशेवर गोल्फर भी। यह दुनिया का पहला ग्रेंड स्लैम था जिसे इतिहास में किसी भी रंगीन खिलाड़ी ने जीता था।

1959 वेन्नोर अस्पताल में पहली बार सफलतापूर्वक ओपन हार्ट सर्जरी हुयी।

1961 मोजाम्बिक के निकट पुर्तगाल के जहाज में विस्फोट से 300 लोग मरे।

1962 संयुक्त राज्य अमेरिका ने नागरिक उद्देश्यों के लिए न्यूकिलयरेक्सप्लोसियन के उपयोग की जांच करने के लिए एक कार्यक्रम, ऑपरेशन प्लॉवशेयर के भाग के रूप में सेडान परमाणु परीक्षण किया।

1964 मलावी ने यूनाइटेड किंगडम से अपनी स्वतंत्रता की घोषणा की। मलावी को पहले न्यासालैंड कहा जाता था। यह ब्रिटेन का उपनिवेश था। यह एक महाद्वीप का देश है जो अफ्रीकी महाद्वीप के दक्षिण-पूर्व में स्थित है। यह सबसे कम विकसित देशों में से एक है।

1966 मलावी एक गणतंत्र देश बन गया। देश ने अपने नए संविधान को अपनाया तु इस प्रकार गणतंत्र राष्ट्रों के क्लब में शामिल हो गया। वैटिंग्स लॉन्स मन्दिरी ने मानवाधि देने।



स्वस्थ तन और मन के लिए याद रखें 5 नियम

हमारे शारीर की हड्डी हर प्रणाली आपस में जुड़ी हुई है। इसलिए, हमारा शारीरिक स्वास्थ्य हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, और हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। हम इन नियमों को नियमों की तरह नहीं मानते हैं, क्योंकि ये जीवन का एक तरीका है।

पूरा पोषण लेना

पोषण लेने का मतलब यह नहीं है कि हम हर समय सलाद खाते रहते हैं, लेकिन यह सुनिश्चित करता है कि हम अपने शरीर को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा से लेकर सभी विटामिन और खनियों तक सभी पोषक तत्वों से भर दें। यह सुनिश्चित करते हुए कि हमारा कुल केलरी सेवन हर शरीर सरकन लक्ष्यों के मत्तु रुप है। यह भी सुनिश्चित करते हुए कि हमारे आहार में परंसेप्टा और मुख्य खाद्य पदार्थ हैं। हमें यह भी याद रखना चाहिए कि हमारे शरीर का 50-60 प्रतिशत हिस्सा पानी से बना है और हमें इस्तम स्वास्थ्य, मरिटक के कार्य आदि के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है।

व्यायाम और गतिविधि

सप्ताह में कम से कम 3-5 बार व्यायाम करना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। व्यायाम का कोई भी रूप जो हमारे लिये सुरक्षित है, और जिसका हम आनंद लेते हैं, हमें से अधिकांश के लिए एक अच्छी शुरुआत है। दैनिक आधार पर सक्रिय रहने और अधिक कदम (8-10 कदम) चलने के साथ इसे जोड़ना एक अद्वितीय संयोजन बनाता है।

इसके बाद नींद आती है हर रात 7.5 घंटे से ज्यादा सोना अच्छा होता है। पर्याप्त नींद भी हमारी उपादाकता में सुधार करती है और लालसा, भूख को कम करती है, सूजन और भ्रान्ति का प्रतिक्रिया को कम करती है।

तनाव प्रबंधन और दिमागीपन

दूसरी ओर, तनाव प्रबंधन भी उतना ही महत्वपूर्ण है, अपने तनाव को ठीक से प्रबंधित किया जाए, तो यह वास्तव में हमें बेहतर प्रदर्शन करने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सकता है। याद रखें, हमारे विचारों की गुणवत्ता हमारे जीवन की गुणवत्ता को नियंत्रित करती है। इसलिए, हमें सक्रिय रूप से अपने दिमाग पर काम करना चाहिए, खुद को सुधारना चाहिए और अपने मानसिक दोषों को कम करना चाहिए। याद रखें, ध्यान करना और कृतज्ञता जर्नलिंग रुटीन रखना इनके लिए एक गम चंगर है।

पर्यावरण और नियमित प्रबंधन

पर्यावरण प्रबंधन में हमारे पर्यावरण में सब कुछ शामिल है। किंचन में खाने से लेकर हमारी आदानों और सोशल मीडिया पर हमलोगों को फॉलो करते हैं। यहा हम अपने आत्म-विकास और हमारे लिए महत्वपूर्ण लोगों को पर्याप्त समय दे रहे हैं? यह उस तरह के लोगों तक भी फैलता है जिनसे हम खुद को घेरते हैं। खुद से प्राप्त किए लिए कुछ प्रश्न: क्या वे हमें प्रेरित करते हैं? क्या वे हमें और हमारे लक्ष्यों का समर्थन करते हैं? क्या वे हमें सुधारने में मदद करते हैं? क्या करना हल्दी है? रस्ती से पता लगता है कि यह शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। हमें मनुष्य बनाती है या हमें अधिक सुबह और सोने से पहले की दिनचरी रखने की सलाह देंगा।

लहसुन-अदरक के सेवन से रहें सेहतमंद

किसी भी बीमारी से लड़ने के लिए रोग प्रतिरोधक थमता का मजबूत होना बहुत जरूरी है। इस बात से हम सभी वाकिफ हैं और इसे मजबूत करने के लिए अपनी डाइट में पौष्टिक आहार व सही दिनचर्या का पालन करना भी जरूरी है। साथ ही ऐसी चीजों को अपनी डाइट में शामिल करने की आवश्यकता है, जो हमें अंदर से मजबूत बनाए। हमारी इसी में वे सारी औषधियां मौजूद हैं जिनके गुणों से हम अभी भी अनजान हैं।

जी हाँ, आप अदरक-लहसुन का इस्तेमाल खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिए जरूर करते हों, लेकिन क्या आप इसके सेहत लाभ के बारे में जानते हैं? लहसुन-अदरक के सेवन से आप नियमित कार्या पा सकते हैं। लेकिन इसी के साथ इसका सेवन कैसे करना है, इस बारे में भी हमें पता होना आवश्यक है। अधिकतर लोग यह सोचते हैं कि केवल खाने में ही अदरक-लहसुन का सेवन करना चाहिए। लेकिन इसके अलावा भी आपको इनका सेवन करना चाहिए। यहांके खानकारों द्वारा इनके गुण कम हो जाते हैं। आइए जानते हैं इस लेख में लहसुन-अदरक के फायदों व सेवन करने के सही तरीके के बारे में।

अदरक
अदरक औषधीय गुणों से भरपूर है। इसके सेवन से आप अपने इस्तम को मजबूत रख सकते हैं। इसका नियमित सेवन आपको कई स्वास्थ्य लाभ देगा।

अदरक को कैसे खाएं?

अदरक को बिल्कुल बारीक पीस लें व कढ़कस करें। आपको अदरक 1 चम्चा लेना है। इसमें 6 गिलास पानी डालें। अब इसे उबलने दें। जब यह पानी 3 गिलास हो जाए तो इसे 1 कप में निकाल लें। इसे आप गुड़ या शहद के साथ भी ले सकते हैं। दिनभर में एक बार इसका सेवन करें।

वॉ किंग करना यानी टहलना कई वजहों से हेल्थ के लिए फायदेमंद ही है। इसके दिल स्वस्थ रहता है, कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है, मूड को बेहतर बनाता है। लेकिन क्या खाने के बाद वॉकिंग करना हल्दी है? रस्ती से पता लगता है कि यह शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है।

यह ब्लड शुगर को रखता है मैटेन

डायबिटीज मैनेजमेंट में एक अहम हिस्सा हमारी एकिजिकल एक्टिविटी होती है। टाइप 2 डायबिटीज रोगियों के साथ एक केंटोल्ड ट्रायल में पाया गया कि जो लोग अपने मुख्य भोजन के बाद वॉकिंग करते थे उनका शुगर लेवल उन रोगियों की तुलना में कम था जो दिन में सिर्फ़ एक बार चलते थे।

दिल के लिए है अच्छा

एकसरसाइज आपके दिल को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हर दिन चलने से आपको हृदय रोग का खतरा कम हो सकता है। इरअसल करेट ओपिनियन इन लोगों की जर्नल में प्रकाशित एक रस्ती के अनुसार वॉकिंग करना कार्डियोवैस्कुलर हैल्थ, ब्लड सर्कुलेशन और ब्लड्यूशर के लिए फायदेमंद होता है। इस तरह खाना खाने के बाद चलना आपके दिल की देखभाल

करने का एक अच्छा तरीका है।

पाचन को रखता है दुरुस्त

रिसर्च कहती है कि फिजिकल एक्टिविटी के एटी इपलेमेट्री एक्टिविटी के कारण खाने के बाद चलना पाचन में सुधार कर सकता है। एकसरसाइज से अपनी आंतों में फैट, लिपिड और मूल्यांकित मेटाकोलिंज के परिवर्तनों को कम करने में मदद करते हैं जो इपलेमेट्री रिश्तियों को कम कर सकते हैं।

लेकिन दुष्प्रभाव भी हैं

खाने के बाद वॉकिंग करना एट में तकलीफ की वजह भी बन सकता है। इनमें अपव, मतली, उल्ली, फूलना, गैस, दर्द, और दर्द शामिल हैं। यह एक हाई कार्डिहाइट सेवन या हाल ही में खाए गए खाद्य पर्याप्तों के पाचन में समस्याओं के कारण होता है। इससे बचने के लिए आपको चलने से 30 मिनट पहले इंतजार करना चाहिए।

पलना या वॉकिंग करना एसी एक्टिविटी है जिसे आप आसानी से अपनी लूटीन में शामिल कर सकते हैं। लेकिन क्या खाना खाने के बाद चलना सेहतमंद है?



जानिए मुलहठी के ये गजब के फायदे

- मुलहठी रुक्त की भी शुद्ध करती है जिससे त्वचा की समस्याएं नहीं होती।
- दूब के साथ मुलहठी का सेवन शरीर को ताकत में बढ़ाव देता है। इसके सेवन से नियमित बॉलिंग की वजह से अंदर की ताकत भी बढ़ती है।
- मूँह में छाले हो जाने की मुलहठी नूसना, इसके पास से लगती है। अंदर की ताकत भी बढ़ती है।
- अगर आप सूखी खांसी या गले की समस्याएं से परेशान हैं, तो मुलहठी आपके काम की चीज है। कानी मिर्च के साथ पीस कर मुलहठी का सेवन, सूखी खांसी में तो लाभकारी है, साथ ही इसे चुसने हो जाने की उबलकर सेवन करने से गले की खराश, दर्द आदि में भी लाभ होता है।
- मुलहठी वेहर की खेबसूरी को बढ़ाने का काम करती है। इसे चिकित्सक लगाने पर चेहरे के दग्ध और मुंहासे टीक हो जाते हैं, साथ ही यह आकांक्षा की जगा बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- त्वाया या शरीर में कहीं जल जाने पर भी मुलहठी के चूंच और मक्खन का लेपण कारार उपाय है, साथ ही यह आंखों की रोगान बनाए रखने में भी वृद्धि करती है।



पेट से जुड़ी समस्याओं से हैं परेशान तो इन आसान उपायों से पाएं छुटकारा

लाइफस्टाइल में बदलाव का सीधा असर आपके स्वास्थ्य पर पड़ता है। गलत खान-पान आपकी सेहत को प्रग्नावित करता है, ऐसे में पेट से जुड़ी समस्या का होना आम बात है। जैसे पेट दर्द, गैस, पेट का फुलना आदि। वही कुछ लोग पेट अच्छी तरह साफ न होने की शिकायत रखते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे उपाय बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप पेट साफ न होने की समस्या से निजात पासकते हैं।



- बदहजमी से

