



प्रत्युष नवबिहार

रांची संस्करण

www.tezraftarlive.com
Email-navbiharjh@gmail.com

रांची • शुक्रवार • 09.08.2024 • वर्ष : 15 • अंक : 21 • पृष्ठ : 12 • आमंत्रण मूल्य : ₹ 2 रुपया

रांची, पटना और दिल्ली से प्रकाशित

मुख्य आकर्षण

- दीज दंग शोभा यात्रा
- सांस्कृतिक कार्यक्रम
- झारखण्ड की चित्रकला शैलियाँ
- आदिवासी पुस्तक मेला
- आदिवासी कवि सम्मेलन
- वृत्तचित्र स्क्रीनिंग
- कला-थिल्प प्रदर्शनी
- परिधान फैशन शो
- खान-पान
- लेजर शो

श्री संतोष कुमार गंगवार
माननीय राज्यपाल, झारखण्ड

उद्घाटन समारोह

झारखण्ड आदिवासी महोत्सव 2024

• मुख्य अतिथि •

श्री संतोष कुमार गंगवार

माननीय राज्यपाल, झारखण्ड

• विशिष्ट अतिथि •

श्री शिवू सोरेन

माननीय अध्यक्ष, राज्य समन्वय समिति
सह सांसद, राज्यसभा

• अध्यक्षता •

श्री हेमन्त सोरेन

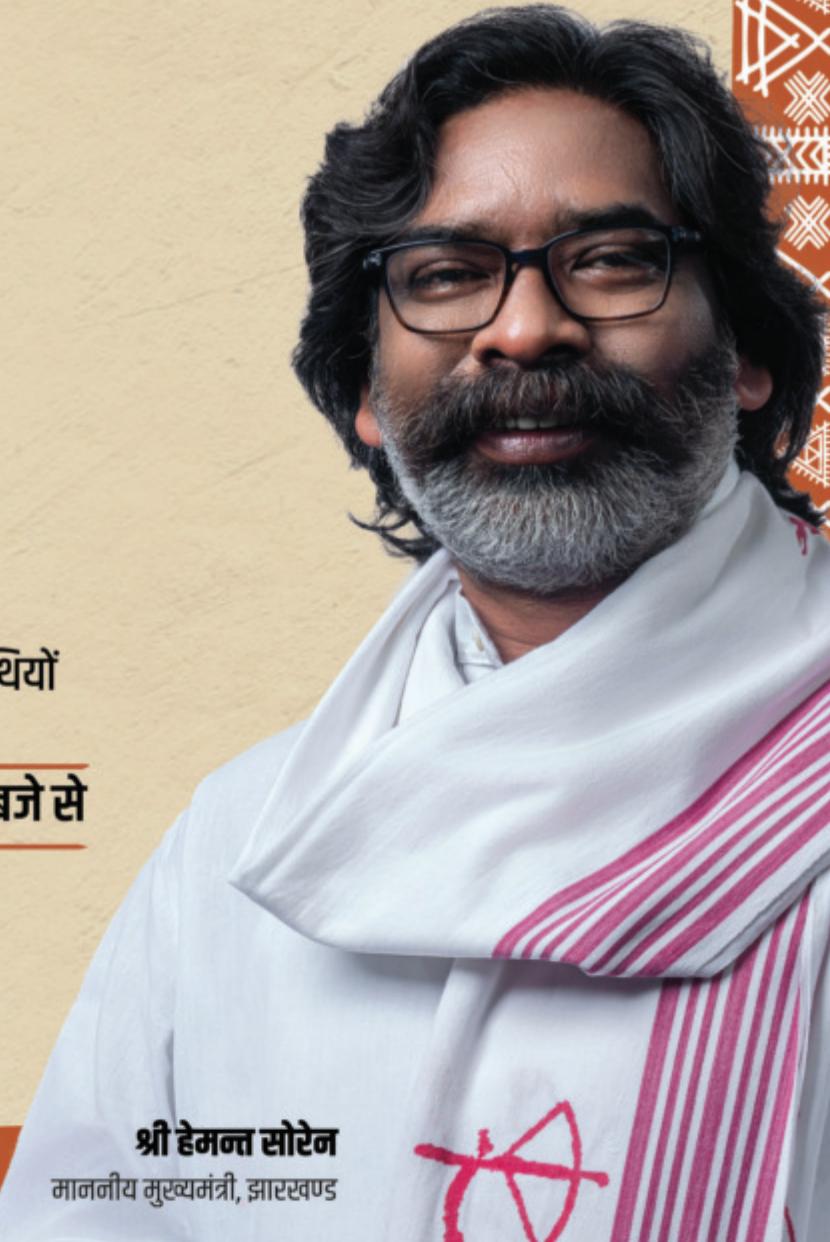
माननीय मुख्यमंत्री, झारखण्ड
तथामाननीय मंत्रीगण, माननीय सांसदगण,
माननीय विधायकगण एवं अन्य गणमान्य अतिथियों
की गणिमात्री उपस्थिति में

शुक्रवार 9 अगस्त, 2024 | अपदान 12:00 बजे से

बिरसा मुण्डा समृद्धि उद्यान, जेल चौक,
रांची में आयोजित हैसमारोह में आपकी
उपस्थिति सादर प्रार्थित है

सूखना एवं जनसंपर्क विभाग, झारखण्ड सरकार

PR- 332291 (IPRD) 24-25



श्री हेमन्त सोरेन

माननीय मुख्यमंत्री, झारखण्ड

एक नज़र

'झारखंड लोकतांत्रिक क्रातिकारी नोचा' के नाम से जानी जाएगी जयराम की पार्टी

रांची : टाइगर जयराम महतो की पार्टी को इलेवन कमीशन ऑफ इडिया से मान्यत मिल गयी है। इसके बाद गैर राजनीतिक संगठन झारखंडी भाषा खतियान संघर्ष समिति (जेबीएपसेस) और झारखंड लोकतांत्रिक क्रातिकारी नोचा (जेलकेपसेस) के नाम से जानी जायेगी।

जेलकेपसेस पार्टी का रजिस्ट्रेशन नंबर 56/042/2024 है। पार्टी निबंधन के बाद जयराम महतो ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीट के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने

राजनीतिक दल के रूप में निबंधन कराने की घोषणा की थी, जिसे चुनाव आयोग से मान्यता मिल गयी। इसी के साथ झारखंड लोकतांत्रिक क्रातिकारी नोचा में एक नये क्षेत्रीय दल के रूप में उदय हो गया है।

विनोद सिंह और राजकुमार पाहन ने कोर्ट में किया स्टेंडर्ड

रांची : भूमि घोटाला मामले के आरोपित एवं मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन के सहयोगी अर्किटेक्ट विनोद सिंह और इसी केस के दूसरे आरोपित राज कुमार पाहन ने रांची पीएमएलए के विशेष कोर्ट में गुरुवार को सरेंडर कर दिया है। इसके साथ ही कोर्ट में एक लाख के बांड भी जमा किये, जिसे कोर्ट ने स्वीकार कर लिया। इससे पहले दोनों ने अपनी अग्रिम जमानत की अंती वापस ले ली थी। इन्होंने हेमंत सोरेन से जुड़े भूमि घोटाला मामले में प्राप्तिक्षयन कम्लेन (पीपी) दायर की है, जिसमें विनोद सिंह और राजकुमार पाहन को भी अभियुक्त बनाया गया है। इन्होंने पीपी पर कोर्ट ने संज्ञान भी ले लिया, जिसके बाद राजकुमार और विनोद पर विवादित की तरफ लटक रही थी। हालांकि कोर्ट में बांड जमा किए जाने के बाद अब इन्हें रहा मिली है।

डीजीपी से निला फेडरेशन ऑफ ऑल व्यापार संगठन का प्रतिनिधिमंडल

रांची : फेडरेशन ऑफ ऑल व्यापार संगठन (एफवीएस) के अध्यक्ष दीपेश कुमार निराला की अध्यक्षता में गुरुवार को पांच सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने पुलिस महानिदेशक अनुराग गुप्ता से मिलकर उनको लिखित रूप से राजधानी रांची में यातायात की व्यवस्था पर संवित्ति 15 बिंदुओं पर सुझाव साझा किए। इसमें मुख्य रूप से कहा गया है कि रांची नगर निगम के आयुक्त सह प्रशासक ने वर्षमान में जिस प्रकार छोटे मालवाहक वाहनों के नो-एट्री के समय को बढ़ाकर दिन में केवल 12 बजे से पार तक अर्थात केवल पांच बजे तक यातायात की व्यवस्था को सुगम बनाने के लिए सरकार ज्यादा जरूरी है कि रांची की ट्रैफिक पुलिस, रांची नगर निगम, परिवहन विभाग, रांची जिला प्रशासन, पथ नियन विभाग, पेयजल संचयन स्थलों का साथ लें।

इसके लिए कई पर्यावरण जरूरी है, जिससे रांची में यातायात व्यवस्था को सुगम बनाने के लिए सरकार ज्यादा जरूरी है कि रांची की ट्रैफिक पुलिस, रांची नगर निगम, परिवहन विभाग, रांची जिला प्रशासन, पथ नियन विभाग, पेयजल संचयन स्थलों का साथ लें।

महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र के माध्यम से आत्मसंयम, ध्यान और नैतिकता के महत्व को पारिभाषित किया है, जिससे रांची की यातायात व्यवस्था को सुगम बनाने के लिए सरकार ज्यादा जरूरी है कि रांची की ट्रैफिक पुलिस, रांची नगर निगम, परिवहन विभाग, रांची जिला प्रशासन, पथ नियन विभाग, पेयजल संचयन स्थलों का साथ लें।

विश्व आदिवासी दिवस के मौके पर रांची विश्वविद्यालय में हुआ कार्यक्रम

पढ़ाई के लिए बना है बेहतर माहौल : राज्यपाल

प्रत्यूष नवबिहार संवाददाता

रांची : राज्यपाल संतोष कुमार गंगवार ने कहा है कि अजाहालात बदल चुके हैं और पढ़ाई के लिए पहले से बेहतर माहौल बना हआ है। हमारा प्रयास होना चाहिए कि अधिक से अधिक लोग उच्च शिक्षा हासिल करें। साथ ही, जनजातियों को पढ़ाई के लिए दूसरों को भी प्रेरित करना चाहिए। अपने काथों से समाज के लिए प्रेरणाप्रद बनकर उभरना जल्दी प्रकार आज जनजातियों की परंपरा और संस्कृति का पूरे विश्व में उदाहरण दिया जाता है, तो अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी दावेदारी विधानसभा सीटों के साथ कर सकते हैं। आदेन कार्म प्रधान कार्यालय नवबाद से प्राप्त किया जा सकता है। लोकसभा चुनाव में अपनी दावेदार उपस्थित दर्ज कराने के बाद संगठन ने एक सुवारा जारी की है। उन्होंने कहा कि जो भी इस राजनीतिक दल से विधानसभा चुनाव लड़ना चाहते हैं, वे अपनी

प्रकृति, शिव और समाज से जोड़ती है कांवड़ यात्रा

का

डॉ. आर्थीष वर्धिष्ठ
धार्मिक आस्थाओं के साथ सामाजिक सरोकारों से रुची कांवड़ यात्रा वास्तव में जल संचय की अहमियत को उन्नगर करती है।

कांवड़ यात्रा की सार्थकता तभी है जब आप जल बचाकर और नदियों के पानी का उपयोग कर अपने खेत-खलिहानों की सिंचाई करें और अपने निवास स्थान पर पशु-पक्षियों और पर्यावरण को पानी उपलब्ध कराएं तो प्रकृति की तरह उदार शिव सहज ही प्रसन्न होते हैं। विभिन्न धर्मार्थों का भी यही मत है शिव की सच्ची उपासना केवल पर्यावरण संरक्षण व संवर्धन से ही संभव है। कलियुग में विषाणु के लिए शिव ने ही पौधों का रूप लिया है। गंगा सहित सभी नदियों शिव की तरह जीवनदायिनी हैं। इन्हें बचाना हमारी जैतिक जिम्मेदारी है।



मास में की जानी चाहिए। पौराणिकता मान्यता है कि कांवड़ यात्रा एवं शिवपूजन का आदिकाल से ही अन्योन्यात्रित है। कांवड़ यात्रा के लिए अपांट शिवजी को अपैर करने के पहले भूमि पर नहीं रखते हैं। इसके मूल में भावना यह है कि जलस्रोत से प्रभु को सीधे जेडा है जिससे धारा प्राकृतक रूप से उन पर बनी रहे एवं उनकी कृपा हमारे ऊपर भी सतत धारा के अनुसार बहती रहे जिससे संसार सागर को सुगमता से पार किया जा सके।

भौलेनाथ के भक्त युं तो साल कांवड़ चढ़ाते रहते हैं, लेकिन साथमें इसकी धूम कुछ ज्यादा ही रहती है जोकिये क्यह मास भगवान शिव का समर्पित है। अब तो उत्तर भारत में खासतर पर दिल्ली-एनसीआर, पश्चिमी व पूर्वी यूनियन कांवड़ यात्रा एक पर्व कुंभ मेले के समान एक महाआयोजन का रूप ले चुकी है। काशी और देवघर में भी कांवड़ यात्रा का खासा महत्व है। पिछले ढेंड दशक में कांवड़ यात्रा की लोकप्रियता लगातार बढ़ रही है।

बहुत काम लगा जाने तो क्यह शिव पर सबसे फहले कांवड़ करने वाले और इसकी शुरूआत कीसे हुई। कुछ कथाओं के भगवान परशुराम ने अपने आग्रह देव शिव के नियमित पूजन के लिए पुरा महादेव में मर्दिन की स्थापना कर कांवड़ में गंगाजल से पूजन कर कांवड़ परंपरा की शुरूआत की, जो आज भी देशभर में काशी प्रचलित है। कांवड़ की परपरा चलाने वाले भगवान परशुराम की पूजा भी श्रावण

मास में की जानी चाहिए। पौराणिकता मान्यता है कि कांवड़ यात्रा एवं शिवपूजन का आदिकाल से ही अन्योन्यात्रित है। महाकवि कालिदास ने हिमालय की शिव का प्रतिरूप बताते हुए इसके सास्कृतिक, भौगोलिक एवं आसापास के वातावरण की चीज़ों का सकारात्मक प्रभाव हाथरे मन मरित्यक पर पड़ता है। चारों तरफ फैली हरियाली आँखों की रोशनी बढ़ती है। वहीं आपस की बूदि नगी पैरों को ठंडक देती है तथा सूर्य की किरणें शरीर का रोममुक्त बनती हैं वे यात्रा प्रकृति और मानस के संबंधों में नई उत्तिका निकलता है एवं प्रेम को बढ़ाती है। डॉस्टरों के मूलताका धार्मिक चतुर्वेदी तथा मानव जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कांवड़ यात्रा स्वास्थ्य एवं उत्तराधारी होता है। पैदल चलते हैं। पैदल सभी नदियों से वारामासी पानी का संचय करके रखना चाहिए। इसके द्वारा नदियों की पूर्ण उपयोग करने की चेष्टा करते हुआ कभी नहर तो कभी अन्य साथों से नदियों के पानी को जल बिहान क्षेत्रों में ले जाने की काशिंश करता रहा है। लेकिन आयादी का दबाव और प्रकृति के साथ मानवीय व्यविधान की बदौलत जल संकट बढ़ रुक्मिणी और उभर कर आया है।

धार्मिक संदर्भ में कहें तो इंसान ने अपनी स्वार्थर्थक नियति से शिव को रुक्मिणी किया है। कांवड़ यात्रा में शमिल हर कांवड़िंग को इस महत्वपूर्ण यात्रा महत्वा व अंतर्निहित संदेश का समझना होता है। प्रतीकात्मक तौर पर कांवड़ यात्रा का संदेश इतना भर है कि आज जीवनदायिनी नदियों के लोटे भर जल से जिस भवान शिव का अधिकर कर रहे हैं वे शिव वास्तव में इसकी ही दूसरा रूप हैं।

वास्तव में, धार्मिक आस्थाओं के साथ सामाजिक सरोकारों से रुची कांवड़ यात्रा वास्तव में जल संचय की अहमियत को उत्तराधारी करती है। कांवड़ यात्रा में शमिल हर कांवड़िंग को इस महत्वपूर्ण यात्रा महत्वा व अंतर्निहित संदेश का समझना होता है। प्रतीकात्मक तौर पर कांवड़ यात्रा का संदेश इतना भर है कि आज जीवनदायिनी नदियों के लोटे भर जल से जिस भवान शिव का अधिकर कर रहे हैं वे शिव वास्तव में इसकी ही दूसरा रूप हैं।

वास्तव में, धार्मिक आस्थाओं के साथ सामाजिक सरोकारों से रुची कांवड़ यात्रा वास्तव में जल संचय की अहमियत को उत्तराधारी करती है। कांवड़ यात्रा में शमिल हर कांवड़िंग को इस महत्वपूर्ण यात्रा महत्वा व अंतर्निहित संदेश का समझना होता है। प्रतीकात्मक तौर पर कांवड़ यात्रा का संदेश इतना भर है कि आज जीवनदायिनी नदियों के लोटे भर जल से जिस भवान शिव का अधिकर कर रहे हैं वे शिव वास्तव में इसकी ही दूसरा रूप हैं।

वास्तव में, धार्मिक आस्थाओं के साथ सामाजिक सरोकारों से रुची कांवड़ यात्रा वास्तव में जल संचय की अहमियत को उत्तराधारी करती है। कांवड़ यात्रा में शमिल हर कांवड़िंग को इस महत्वपूर्ण यात्रा महत्वा व अंतर्निहित संदेश का समझना होता है। प्रतीकात्मक तौर पर कांवड़ यात्रा का संदेश इतना भर है कि आज जीवनदायिनी नदियों के लोटे भर जल से जिस भवान शिव का अधिकर कर रहे हैं वे शिव वास्तव में इसकी ही दूसरा रूप हैं।

वास्तव में, धार्मिक आस्थाओं के साथ सामाजिक सरोकारों से रुची कांवड़ यात्रा वास्तव में जल संचय की अहमियत को उत्तराधारी करती है। कांवड़ यात्रा में शमिल हर कांवड़िंग को इस महत्वपूर्ण यात्रा महत्वा व अंतर्निहित संदेश का समझना होता है। प्रतीकात्मक तौर पर कांवड़ यात्रा का संदेश इतना भर है कि आज जीवनदायिनी नदियों के लोटे भर जल से जिस भवान शिव का अधिकर कर रहे हैं वे शिव वास्तव में इसकी ही दूसरा रूप हैं।

वास्तव में, धार्मिक आस्थाओं के साथ सामाजिक सरोकारों से रुची कांवड़ यात्रा वास्तव में जल संचय की अहमियत को उत्तराधारी करती है। कांवड़ यात्रा में शमिल हर कांवड़िंग को इस महत्वपूर्ण यात्रा महत्वा व अंतर्निहित संदेश का समझना होता है। प्रतीकात्मक तौर पर कांवड़ यात्रा का संदेश इतना भर है कि आज जीवनदायिनी नदियों के लोटे भर जल से जिस भवान शिव का अधिकर कर रहे हैं वे शिव वास्तव में इसकी ही दूसरा रूप हैं।

वास्तव में, धार्मिक आस्थाओं के साथ सामाजिक सरोकारों से रुची कांवड़ यात्रा वास्तव में जल संचय की अहमियत को उत्तराधारी करती है। कांवड़ यात्रा में शमिल हर कांवड़िंग को इस महत्वपूर्ण यात्रा महत्वा व अंतर्निहित संदेश का समझना होता है। प्रतीकात्मक तौर पर कांवड़ यात्रा का संदेश इतना भर है कि आज जीवनदायिनी नदियों के लोटे भर जल से जिस भवान शिव का अधिकर कर रहे हैं वे शिव वास्तव में इसकी ही दूसरा रूप हैं।

वास्तव में, धार्मिक आस्थाओं के साथ सामाजिक सरोकारों से रुची कांवड़ यात्रा वास्तव में जल संचय की अहमियत को उत्तराधारी करती है। कांवड़ यात्रा में शमिल हर कांवड़िंग को इस महत्वपूर्ण यात्रा महत्वा व अंतर्निहित संदेश का समझना होता है। प्रतीकात्मक तौर पर कांवड़ यात्रा का संदेश इतना भर है कि आज जीवनदायिनी नदियों के लोटे भर जल से जिस भवान शिव का अधिकर कर रहे हैं वे शिव वास्तव में इसकी ही दूसरा रूप हैं।

वास्तव में, धार्मिक आस्थाओं के साथ सामाजिक सरोकारों से रुची कांवड़ यात्रा वास्तव में जल संचय की अहमियत को उत्तराधारी करती है। कांवड़ यात्रा में शमिल हर कांवड़िंग को इस महत्वपूर्ण यात्रा महत्वा व अंतर्निहित संदेश का समझना होता है। प्रतीकात्मक तौर पर कांवड़ यात्रा का संदेश इतना भर है कि आज जीवनदायिनी नदियों के लोटे भर जल से जिस भवान शिव का अधिकर कर रहे हैं वे शिव वास्तव में इसकी ही दूसरा रूप हैं।

वास्तव में, धार्मिक आस्थाओं के साथ सामाजिक सरोकारों से रुची कांवड़ यात्रा वास्तव में जल संचय की अहमियत को उत्तराधारी करती है। कांवड़ यात्रा में शमिल हर कांवड़िंग को इस महत्वपूर्ण यात्रा महत्वा व अंतर्निहित संदेश का समझना होता है। प्रतीकात्मक तौर पर कांवड़ यात्रा का संदेश इतना भर है कि आज जीवनदायिनी नदियों के लोटे भर जल से जिस भवान शिव का अधिकर कर रहे हैं वे शिव वास्तव में इसकी ही दूसरा रूप हैं।

वास्तव में, धार्मिक आस्थाओं के साथ सामाजिक सरोकारों से रुची कांवड़ यात्रा वास्तव में जल संचय की अहमियत को उत्तराधारी करती है। कांवड़ यात्रा में शमिल हर कांवड़िंग को इस महत्वपूर्ण यात्रा महत्वा व अंतर्निहित संदेश का समझना होता है। प्रतीकात्मक तौर पर कांवड़ यात्रा का संदेश इतना भर है कि आज जीवनदायिनी नदियों के लोटे भर जल से जिस भवान शिव का अधिकर कर रहे हैं वे शिव वास्तव में इसकी ही दूसरा रूप हैं।

वास्तव में, धार्मिक आस्थाओं के साथ सामाजिक सरोकारों से रुची कांवड़ यात्रा वास्तव में जल संचय की अहमियत को उत्तराधारी करती है। कांवड़ यात्रा में शमिल हर कांवड़िंग को इस महत्वपूर्ण यात्रा महत्वा व

जांघों
और बट
को टोन
करने के
लिए

फिटनेस



यह है सबसे अच्छी एक्सरसाइज

जांघों की चबौद्ध महिलाओं की सबसे बड़ी समस्या होती है। जांघों और बट को मोटापा महिलाओं के बाईं ओर को खुराक कर देता है। बट कैट को कम करने के लिए एक्सरसाइज को जलूस ठोंते होते हैं। जांघों और बट में फैट होने की वजह से महिलाओं को चलने में भी प्रेरणानी होती है। अगर आप आपके जांघों की चबौद्ध घटाने के उपाय खोज रहे हैं, तो सिंगल-लेग स्क्वाट एक्सरसाइज करनी चाहिए। सिंगल-लेग स्क्वाट एक्सरसाइज नियमित करने से जांघों की चबौद्ध बहुत अधिक बजन वाले लोगों की भी यह इस चबौद्ध को जलूस करने के लिए सिंगल-लेग स्क्वाट करने का सही तरीका पता करने का सही तरीका पता

होना जरूरी है। सिंगल-लेग स्क्वाट करने के लिए एक 2 फीट ऊंचे टेबल, कुर्सी या कोई और सामान को जलूस होती है। आप सिंगल-लेग स्क्वाट को सीधी पर भी कर सकते हैं।

सावधानियां

अगर आपके घुटनों में दर्द की समस्या है, तो यह एक्सरसाइज नहीं करनी चाहिए। बहुत अधिक बजन वाले लोगों की भी यह एक्सरसाइज करनी चाहिए। बहुत अधिक बजन वाले लोगों की भी यह एक्सरसाइज करने का सही तरीका कम करने के लिए सिंगल-लेग स्क्वाट करने का सही तरीका पता

पहला चरण

सबसे पहले आप बैंच या कुर्सी से दो फीट दूर खड़े होते हैं। अब आपको एक पैर को पीछे की तरफ से कुर्सी या बैंच पर रखना होता है। आपके कंधे और हाथ चित्र में जैसा दिख रहा है वैसा होना चाहिए।

दूसरा चरण

जो पैर जांघों में हो वो एक दम सीधा रखने की काशिश करें। अब स्क्वाट की तह आपको नीचे की ओर जाना होता है।

तीसरा चरण

इस चरण में आपको नीचे से ऊपर की ओर आपनी होता है। आपके हाथों दोनों एक साथ जुड़े होने चाहिए। सर सीधा होना चाहिए।

चौथा चरण

ऊपर की तरह ही आपको दूसरे पैर के साथ भी यही अभ्यास दोहराना है। एक पैर पर कम से कम 10 बार स्क्वाट आपको करना है। जांघों की चबौद्ध स्क्वाट नियमित तौर पर करने चाहिए। अगर आप रोजाना यह एक्सरसाइज करते हैं, तो कुछ दिनों में आपके जांघों और बट में बदलाव होता है। इस एक्सरसाइज को करने से सेक्सी फिगर और टोन बट बनने लगता है।

यह है सबसे अच्छी एक्सरसाइज

विंटर सीजन में बोल्ड और सेक्सी लुक पाने के लिए आप बाइन डीप शेड चुन सकती हैं। डस्की स्किन टोन की महिलाओं के लिए ये शेड काफी अच्छी हैं, सभी स्किन टोन की महिलाएं भी इस शेड को बूज कर सकती हैं।

वाइन लिप शेड

विंटर सीजन में बोल्ड और सेक्सी लुक पाने के लिए आप बाइन डीप शेड चुन सकती हैं। डस्की स्किन टोन की महिलाओं के लिए ये शेड काफी अच्छी हैं, सभी स्किन टोन की महिलाएं भी इस शेड को बूज कर सकती हैं।

चॉकलेट ब्राउन लिप शेड

विंटर सीजन में आप अपने लिप्स को एक्ट्रेक्टिव और खुबसूत लुक देने के लिए चॉकलेट ब्राउन शेड के साथ जा सकते हैं। ये आपको इस मौसम में बोल्ड लुक देने में मदद कर सकता है।



पर्फल लिप शेड

आप अपने लिप्स के साथ कुछ एक्सप्रेसिंट करना चाहती हैं। तो आप पर्फल लिप शेड के साथ जा सकती हैं। ये लिप शेड आपको एक यूनिक लुक देने के साथ एक्ट्रेक्टिव भी बनाएगा।

प्लम शेड

किसी पार्टी या खास मौके पर अगर आप अपने आपको ड्रेसिंट टच देना चाहती हैं, तो आप इस डाक लम शेड को अपने लिपस्टिक कलेक्शन में जलूस शामिल करें। इस सीजन में आपको एक्ट्रेक्टिव लुक देने के लिए ये लिपस्टिक शेड बेस्ट ऑप्शन है।

कपकोट की खूबसूरती के आगे नैनीताल मी फेल

उत्तराखण्ड की हीरोन चाहियों में ऐसी कई

अद्भुत और बेहतरीन जगहें

मीजूड़ हैं, जो

सैलानियों

की नजर से बढ़ी हुई है।

कपकोट पक्ष ऐसी ही पीको का लगता है, जिसके

सामने कई बार नैनीताल जगह है।

कपकोट में किसी बेहतरीन जगह

धूमने की जगह होती है, तो सबसे पहले

जीरो पॉइंट का नाम जरूर लिया जाता है।

पहाड़ी की चोटी पर मीजूड़ यह स्थान

सैलानियों के बीच में काफी फैमस है।

जीरो पॉइंट अपनी अद्भुत खूबसूरती

के लिए काफी फैमस है।

जीरो पॉइंट से कपकोट की हीरोन

खूबसूरती को कठीब से निहार

सकते हैं। मानसून वाले ठड़ के

समय जीरो पॉइंट बादों से ढक जाता है।

दें कि मुख शहर से जीरो पॉइंट

जाने के लिए आक ट्रेकिंग भी कर

सकते हैं। कपकोट से कुछ ही दूरी पर

मीजूड़ पर्साएर एक बेंद ही खूबसूरत और

मनमोहक स्थान है। अगर आप उत्तराखण्ड

में शाम से भी शाम जगह धूमने का प्लान

बना रहे हैं, तो फिर आपको पीरोंगा जलूर

पहुंचना चाहिए। पीरोंगा को प्रकृति प्रेमियों

के लिए जन्त भाना जाता है। यहाँ

आपको हर तरफ हरियाली ही हरियाली

दिखाई देती है। आपसाप सीजन में चुम्बकीय

दीप और जलूर जलूर जलूर जलूर जलूर

जलूर जल

