

एक नजर

सड़क हादसे में पिक अप वैन चालक की मौत



बोकारो: बोकारो में अज्ञात वाहन की चैपट में आने से मालवाहक पिक अप वैन के चालक की हुई मौत। कोई दर तक चालक फंसा रहा गाड़ी में। काफी मशक्कत के बाद बाहर निकाला गया चालक का शव। घने कोहरे के चलते घटी घटना। बोकारो के पिंडियोंगा थाना क्षेत्र का ममला। घटना के बारे में बताते चले की बोकारो के पिंडियोंगा थाना क्षेत्र से होकर गुजरने वाली धनबाद टाटा हाईवे में काशी झिराया के पास अज्ञात वाहन के साथ पिक अप वैन की जोरदार टक्कर हो गई जिससे पिक अप मालवाहक वैन के चालक की मौत पर ही मौत हो गई। पिक अप मालवाहक वैन पश्चिम बंगाल के पुरुलिया से चास की ओर आ रहा था, इस बीच चास से बंगाल की ओर जा रही अनियंत्रित वाहन से कुख्याता के चलते जोरदार टक्कर हो गई जहां अज्ञात गाड़ी धक्का मास्कर फरार हो गई। दुर्घटना में पिक अप वैन के चालक की मौत पर ही मौत हो गई। टक्कर इन्हीं जोरदार थी की पिक अप वैन के चालक का शव भी गाड़ी में ही फस गया जहां स्थानीय पुलिस ग्रामीणों की मदद से मालवाहक में फेरों मृतक के शव को निकालने की प्रक्रिया की गई। इधर तभी यह एक परिजन व ट्रांसपोर्ट कंपनी की भी सड़क हादसे की सूचना दे दी गई है।

खनन विभाग ने चलाया सघन जांच अभियान एक ट्रैक्टर किया जब्ता

बोकारो: उपायुक्त विजया जाधव के निदेश संस्थानों पर सघन जांच अभियान चलाया गया, जिसमें बीएस सिटी थाना अंतर्गत पथरकट्टा चौक-राम मंदिर मुख्य पथ पर अवैध रूप से बातू खनिंज का उत्खनन कर प्रयण करते हुए 1 ट्रैक्टर को पकड़ा गया, जिस विधिवत जस कर बीएसलाइन को सुधूर करते हुए थाना में प्राथमिकी दर्ज की गई। उक्त अभियान में खान निरीक्षक सीताराम दुड़ू पुलिस बल आदि मौजूद थे।

11 बैंकों के 50 खातों का हुआ है कई बार इस्टेमाल



बोकारो: उपायुक्त विजया जाधव के निर्देश पर सामाजिक सुरक्षा द्वारा जिले में झारखंड मुख्यमंत्री मंड़ीयों समान योजना के भौतिक संरचनाएं में लगातार चौकाने वाला तथ्य समझा रहा है। अब तक हुए संरचनाएं पर कुल 11 सरकारी एवं निजी बैंकों के 50 ऐसे बैंक खातों को चिन्हित किया गया है, जिनका कई बार आवेदन करने में इस्टेमाल किया गया है। आवेदन के क्रम में एक ही बैंक खाता का 96 बार, 90 बार, 80 बार, 70 बार, 50 बार, 40 बार व 30 बार आदि।

इस्टेमाल किया गया है। इस कार्य में सेलिस कामन सर्विस सेंटर (सीएस) की भी चिन्हित किया गया है।

इन बैंकों के खातों का किया गया है इस्टेमाल फिलो पेंटेस बैंक लिमिटेड, इंडसइंड बैंक लिमिटेड बोकारो, बैंक ऑफ बोरो, आईडीआई बैंक, रेटर बैंक ऑफ इंडिया, आईसीआईसी बैंक, बैंक ऑफ इंडिया, पंजाब नेशनल बैंक, ग्रामीण बैंक औफ आर्यवर्त, इंडिया पोस्ट एमेंट बैंक एवं एयरटेल पेमेंट बैंक।

सांसद दुल्लू महतो ने राष्ट्रपति सहित दो केन्द्रीय मंत्रियों को राम महायज्ञ में शानिल होने का दिया आमंत्रण

प्रत्यूष नवबिहार संवाददाता

धनबाद : धनबाद के भाजपा सांसद दुल्लू महतो ने आगामी श्री श्री रामराज मौद्रिक, चिटाही थाम के वार्षिकोत्सव सह श्रीराम महायज्ञ में शामिल होने के लिए देश की शीर्ष हस्तियों को अमान्त्रित किया है। इस सिलसिले में उन्होंने राष्ट्रपति द्वारा मुर्म, केन्द्रीय प्रेट्रोलियम, प्राकृति गैस तथा इस्पात मंत्री धर्मेंद्र प्रधान और केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री अनन्पूर्णा देवी से मुलाकात कर उन्हें व्यक्तिगत रूप से आमंत्रण पत्र सौंपा।

राष्ट्रपति को दिया आमंत्रण, हुई सोहाईदूर्घा चर्चा

सांसद श्री महतो ने राष्ट्रपति भवन में राष्ट्रपति द्वारा मुर्म से भेंट कर उन्हें इस ऐतिहासिक महायज्ञ में अपने प्रधानमंत्री देवी के विस्तृत जानकारी दी और महायज्ञ में सम्पर्कित होने का आमंत्रण पत्र।



किया। राष्ट्रपति श्रीमती मुर्म ने इस आयोजन को लेकर विशेष रूचि से देवी से मुलाकात करने के लिए देशपत्र के श्रद्धालुओं से संदेश उत्पन्न किया। राष्ट्रपति श्रीमती मुर्म ने इस आयोजन को लेकर विशेष रूप से आमंत्रण पत्र सौंपा।

एक जुट्ठ करने का महत्वपूर्ण आयोजन भी है। चिटाही थाम में 4 से 12 फरवरी 2025 तक भव्य श्रीराम महायज्ञ का आयोजन किया जा रहा है। इस महायज्ञ में लाखों श्रद्धालुओं के शामिल होने की संभावना है। महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा। सांसद दुल्लू महतो ने देशपत्र के श्रद्धालुओं से संदेश उत्पन्न किया।

वे

किया।

एक जुट्ठ करने का महत्वपूर्ण आयोजन भी है।

चिटाही थाम में 4 से 12 फरवरी 2025 तक भव्य श्रीराम महायज्ञ का आयोजन किया जा रहा है।

इस महायज्ञ में लाखों श्रद्धालुओं के शामिल होने की संभावना है।

महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिटाही थाम का यह महायज्ञ के दौरान शेषायात्रा, प्रवचन, भक्त जागरण, कवि सम्मेलन और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

सांसद दुल्लू महतो का संदेश

चिट



रमेश सराफ धमोरा

दिल्ली विधानसभा के चुनाव में जो संघर्ष देखने को मिल रहा है उससे लगता है कि इस बार मुकाबला नेक टू नेक होने की परी सम्भावना नजर आ रही है। सभी दलों द्वारा मतदाताओं को लुभाने के लिये बड़ी-बड़ी धोषणा की जा रही है। पिछले लोकसभा चुनाव का ट्रैड देखकर तो यही लगता है

कि इस बार भाजपा, आआप व कांग्रेस में से कौन सी पार्टी सरकार बनायेगी यह कोई नहीं बता सकता है। इसका फैसला तो गोट डालकर दिल्ली के मतदाता ही करेंगे।

संपादकीय

दूर की सोचें राहुल गांधी

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता राहुल गांधी भारतीय जनता पार्टी और आम आदमी पार्टी दोनों के प्रति अब समान रूप से हमलाकर हो गए हैं। दिल्ली में एक चुनाव सभा को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि असरिंद्र केजरीवाल ने साफ-सुथरी राजनीति की बात की थी, लेकिन उनकी सरकार में सबसे बड़ा शराब घोटाला (आबकारी घोटाला) हो गया और वह 'शोश महल' में रहने लगे। इसी तरह उन्होंने भाजपा, मोदी और आरएसएस पर एक ताप पिछ देखा हैं, जहां उन्होंने कहा अपेक्षा ज्ञानपाल।



हास्यास्पद संश्लिष्ट है कि कजरावाल के मामले में राहुल गांधी भाजपा की लाइन ले रहे हैं। जब केजरीवाल जेल में थे तो वह उनकी रिहाई की मांग कर रहे थे और जब दिल्ली के चुनाव में उनकी पार्टी के साथ गठबंधन या समझौता नहीं हुआ तो उन पर तीखा हमला कर रहे हैं। अब राहुल गांधी को यह तय करना चाहिए कि ऐसा करके वह किसको फायदा पहुंचा रहे हैं और किसे नुकसान पहुंचा रहे हैं। दूसरी महत्त्वपूर्ण बात यह है कि अब उनकी मोहब्बत की दुकान वाला जुमला अर्थात् नो चुका है। जब उनकी मोहब्बत की दुकान उनके गठबंधन 'इडिया' यानी विपक्षी दलों के गठबंधन के साझेदारी को ही मोहब्बत नहीं दे पा रही है तो बाकी किसे देगी। शायद उनकी मोहब्बत सिर्फ उनके लिए है जो आंख मूंदकर उनके साथ आ जाए और जो उनका अपना ही क्यों ना हो, अगर उनके विरोध में आता है तो वहां उनकी मोहब्बत की दुकान बंद हो जाती है। दरअसल, जरूरत इस बात की है कि कांग्रेस अपने छोट-छोटे दली स्वार्थ से कूपर उठकर राष्ट्रीय एजेंडा तैयार करे और उसी के अनुसार अपने राजनीतिक दोस्त और दुश्मन को तय करे। अन्यथा इस समय राहुल गांधी जो कर रहे हैं उससे उनके दोस्त भी दुश्मन होते चले जाएँगे और इसकी भारी कीमत

चिंतन-मनन

एकता में भाषा भी अवरोध

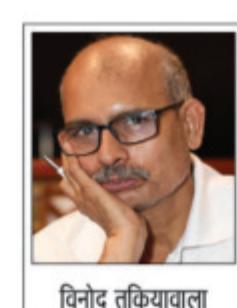
भाषा, जो दूसरों तक अपने विचारों को पहुंचाने का माध्यम है, उसे भी राष्ट्रीय एकता के सामने समस्या बनाकर खड़ा कर दिया जाता है। अपनी भाषा के प्रति आकर्षण होना अस्वाभाविक नहीं है और मातृभाषा व्यक्ति के बौद्धिक विकास का सशक्त माध्यम बन सकती है, इसमें कोई संदेह नहीं। पर हमें इस तथ्य को नहीं भुला देना चाहिए कि मातृभाषा के प्रति जितना हमारा आकर्षण होता है, उतना ही आकर्षण दूसरों को अपनी मातृभाषा के प्रति होता है। इसलिए भाषाई अधिनिवेश में फंसना कैसे तकर्संगत हो सकता है? हमारे पर्वाचर्यों ने एकता की सर्वोत्तम कसौटी प्रस्तुत की थी। वह है— जो तुम्हारे लिए प्रतीकूल है, वह तुम दूसरों के लिए प्रति करो। हमारा भाषाई प्रेम उस सीमा तक ही होना चाहिए जहाँ दूसरों के भाषाई प्रेम से उसकी टक्कर न हो। हर प्रति का अपना भाषाई प्रेम है।

उनके पारस्परिक संपर्क के लिए एक जैसी भाषा भी अपेक्षित होती है, जो उनके प्रेम को अध्युण्ण रखते हुए एक-दूसरे को मिला सके। वह राष्ट्रीय भाषा होती है। प्रातीय भाषा के प्रेम को इतना उभार देना कैसे उचित हो सकता है, जिससे प्रातीय और राष्ट्रीय भाषाओं में परस्पर टकराहट पैदा हो जाए। राष्ट्रीय एकता के लिए इस विषय पर मंभीर चिंतन आवश्यक है। भाषा की समस्या को मैं सामाजिक समस्या मानता हूँ। इस समस्या को कभी-कभी उभार दिया जाता है और वह राष्ट्रीय एकता के लिए चुनौती बन जाती है। फिर भी इसमें स्थायित्व नहीं है। इसके आकर्षण की एक सीमा है। यह लंबे समय तक जनता को आकृष्ट किए नहीं रख सकती। आर्थिक-सामाजिक वैषम्य तथा जातीय और सांप्रदायिक वैषम्यस्य राष्ट्रीय एकता की स्थाई समस्याएँ हैं। इनका समाधान हुए बिना राष्ट्रीय एकता का आधार मजबूत नहीं हो सकता। क्या हित-सिद्धि के भेद की भित्ति पर अभेद का प्रासाद खड़ा किया जा सकता है? क्या हीनता और उच्चता को उबड़-खाबड़ भूमि पर एकता के रथ को ले जाया जा सकता है? ऐसे कभी नहीं हो सकता।

मौ तिकवादी इस युग में जहाँ प्रत्येक क्षेत्र में
आज विज्ञान का तुरी बोल रही है, वही
वैशिक माननिच्चर के पटल पर इनदिनों एक
बार पिछ से भावन की नन्ही नहुँ विषयार्थी दो सूरी

जा जानकर सभा मारत का वया पहुँचा जाता हो रहा है। अवसर है आस्था व आध्यात्म के अविस्मरणीय स्वर्णिम पल की सर्व विदित रहे कि इन दिनों तीरथाज्ञ की राजाधानी धर्म नगरी प्रयागराज स्थित गंगा युमना व सरस्वती की पवित्र संगम स्थली पर भव्य व दिव्य महाकुम्भ का आयोजन हो रहा है जिसे तो कुंभ चार वर्ष व महाकुंभ 12 वर्ष में लगता है दिश में सिर्फ चार जगहों पर 12 वर्ष के अंतराल में लगता है। ये चार शहर हैं हरिद्वार, प्रयागराज, उज्जैन और नासिक इसी बजह से इन शहरों को कुंभनगरी कहा जाता है जिनका उल्लेख प्राचीन हिंदू शास्त्रों व पुराणों में भी मिलता है, पौराणिक ग्रन्थ के अनुसार आदिकाल में जब समृद्ध मंथन के दौरान अमृत कलश निकला था, जिसे पान के लिए देवताओं व असुरों में होड़ मच गई थी तब स्वं भगवान विष्णु ने मोहिनी रूप धारण किया और असुरों को छलकर अमृत देवताओं को ही पिलाया था लेकिन इस दौरान कलश के अमृत की कुछ बृद्धि छलककर धरती पर आ गयी थी वै बृद्धि हरिद्वार, प्रयागराज, उज्जैन और नासिक और इसी बजह से इन्हीं चार स्थलों महाकुंभ का आयोजन होता है।

आप के मन उठना स्वामिक है कि हर 12 साल के बाद ही क्यों आता है तो आप को बता दे कि अमृत के लिए असुरों और देवताओं के मध्य 12 दिनों का युद्ध हुआ था ऐसे स्पष्ट कर दूँ कि उस समय के 12 दिव्य आज के एक दिन 12 साल के बराबर है इसी कारण महाकुंभ का आयोजन पूरे 12 साल के अंतर पर होता है पौराणिक मान्यता के अनुसार कुंभ मेले में स्नान



विनोद तकियावाला

महाकुंभ की महत्व पर उठते कई सवाल



करने से मोक्ष मिलता है व इंसान के सारे पार्थों का अंत हो जाता है एक विशेष पश्च का मानना है कि यह महाकुंभ न केवल धार्मिक आयोजन है, बल्कि यह भारत की सांस्कृतिक विविधता का अन्तर्गत प्रदर्शन भी है हालांकि व्यार्थ की घरातल ये सभी बारें कोपल कलपित लगती हैं एक ओर तो हम पृथ्वी से इसरो चन्द्रवायन 3 व आदित्य एल वन चाँद व सूर्य की तस्वीर भेज रहे हो मैं वहाँ स्पष्ट कर दूँ कि मैं कोई धर्म विशेषी या नास्तिक व्यक्ति नहीं हूँ। आध्यात्म व धर्म आस्था व धारण की अवधारणाओं पर आधारित होता है। आज जो महाकुंभ के नाम की ब्राण्ड, मॉकिंग्रा व विज्ञापन पोस्टर बाजी, खबरिया चैनल के माध्यम पताल भैरवी राग अलापे जा रहे हैं, वही दूसरी तरफ शोसल मीडिया के ओछी मानसिकता व हरकतों से कुछ लोग नाराज देख रहे हैं इसका बड़ा उद्घाहरण हर्षा रियारिया, मोनालिसा और आईआईटीन बाबा के नाम से प्रसिद्ध अभय सिंह, ये तीनों ही चेहरे महाकुंभ में ना केवल चर्चित व चर्चा में रहे बल्कि बेलगाम शोसल मीडिया के द्वारा अपने नीजी स्वार्थ सिद्धि के कारण कई चेहरों ने सोशल मीडिया पर सुखिंचि तो खुब बटोरीं टी आर पी व अपनी ब्यूबर की संख्या मिलयन में पहुँचाने के कारण इन चर्चित चेहरों को अध्यात्म व आस्था के संगम को बीच में ही छोड़कर जा चुके हैं महाकुंभ की शुभारम्भ से ही सोशल मीडिया पर छाई हुई हर्षा रियारिया को सबसे सुन्दर साथी का तगमा तक दे दिया गया, लेकिन जब

निरंजनी अखाड़े के रथ पर भी बैठ कर शाही सवारी करते नजर आईं तो इसे लेकर संत समाज में विवाद शुरू हो गया। कुछ संतों ने तो हर्ष के संग रथ पर बैठने और भगवा वस्त्र धारण करने पर अपनी आपत्ति तक जराई वह मामला इतना तुल पकड़ गया है कि हर्ष रिद्धारिया ने रोते हुए महाकुंभ छोड़ने तक का ऐलान कर दिया वहीं दुसरी ओर मोनालिसा भी महाकुंभ छोड़कर चली गई है बताया जा रहा है कि ऐसा करने के लिए उसके पिता ने कहा था मोनालिसा खूबसूरती की वजह से चर्चा में आई सर्वविदित रहे कि इंदौर की रहने वाली मोनालिसा रुद्राक्ष की माला बेचने कर कुछ पैसे कमाने के लिए यहाँ आई थी ताकि वह अपने परिवार के भरण पोषण में मदद करे सके, लेकिन महाकुंभ में उनकी खूबसूरती के कारण चर्चा में आ गई जिसके कारण कुछ लोक उसकी तुलना सिनेजयत व स्वर्ग लोक की परी व कलाकारों से कर रहे हैं वहीं सोशल मीडिया पर वायरल वीडियो में उसकी आंखों पर काफी रिएक्शन आए मोनालिसा की बहन ने बताया कि वह तो माला बेचने आई थी, यहाँ के लोग मोनालिसा को माला बेचने नहीं देते थे और वीडियो लुप्त के बनाते थे, इसी के चलते वह चली गई इसी तरह आई आई टी एन बाबा के नाम से चर्चा में आए अभ्यर्थियों ने आई आई टी बॉम्बे से पढ़ाई की थी उनपर आरोप है कि उन्हें गुरु के प्रति अपशब्दों का प्रयोग किया था इसी के चलते बाबा को अखाड़ा शिवर और

उसके आस- पास आने पर रोक लगा दी गई है इस परे मामले को लेकर अखाड़े का कहना है कि संन्यास में अनुशासन और गुरु के प्रति समर्पण महत्वपूर्ण है इसका पालन न करने वाला संन्यासी नहीं बन सकता है।

उत्परोक्त उदाहरण एक छोटा किन्तु कटु सत्य है। जिसकी अनदेखी नहीं की जा सकती है कुछ लोगों ने तो महाकुंभ को आस्था व भावना से खिलवाड़ व एक राजनीतिक दल नीजी स्वार्थ से जोड़ दिया है। उनका तर्क है कि अगले वर्ष राज्य में विधान सभा के चुनाव होने वाले हैं, महाकुंभ के नाम सरकारी खजानों व सरकारी तंत्र व जिस तरह से पानी तरह से बहाया जा रहा है व्यवस्था के नाम श्रुद्धालुओं के लिए सुविधा के नाम सिफर्ट और सिफर्ट खाना पुर्ति की गई है। वह सच्चे-संत साधुओं श्रुद्धाओं को कठिनाईयों का समाना करना पड़ रहा है मौनी अमावस्या के अवसर महत्वपूर्ण के पूर्व घटित घटना ना केवल कई मासूम को जान गवाना पड़ा इसके पूर्व टेन्ट में आग लगी थी। जिसकी खबरे छन छन कर आ रही है मोदी-मीडिया अपने आकाओं की गुनगान व टी आर पी को बढ़ाने के ब्रेकिंग न्यूज देते थक नहीं रहे। परिणाम स्वरूप महाकुम्भ की महत्व पर कई सवाल उठाए जा रहे। वही भारत जैसे विकासशील देश के लिए सिफर्ट ऐसे आयोजन जहाँ करोड़ों जनता को 5 किलो अनाज के लिए लाईनों में खड़ा रहना पड़ता है शिक्षा व स्वास्थ्य व रोजगार के लिए सड़कों पर आये दिनों आन्दोलन करना पड़ता हो, धर्म की आड़ में अपने चेहते की फैक्टरी चलें, एक वर्ग के मतदाताओं को रिझा -बहका कर अपने पश्च में बोट करवा सके। महाकुंभ की महता कम सरकार व उनके चेहते पूँजीपतियों के लिए प्रचार प्रसार के संग मार्केटिंग कर रहे। एक संत ने तो सबाल उठाते हुए यहाँ तक कह दिया कि वया बात पुरे कुम्भ मेला क्षेत्र सिफर्ट दो व्यक्तियों की फोटो लगी वही विपक्षी दल के नेता ने कहाँ कि कुम्भ में डुबकी लगाने से महंगाई, भूखमरी व बेरोजगारी देश से समाप्त नहीं होने वाली है महाकुंभ की महत्व पर उठते कई सवाल राष्ट्र व समाज के लिए सोचने को मजबूर करती है। वया वह वही भारत है जिसकी कल्पना राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व आजादी के दीवाने, हमारे स्वतंत्रता सेनानी व सौंवधान नियमाताओं की थी, जिन्होंने भारत को धर्म निरपेक्ष व लोकतात्रिक देश बनाने की सपना देखा था।

सदियों में रिकन का ख्याल रखता है गुड़, इन तीन तरीकों से करें इस्तेमाल

सर्दी के मौसम में जब आपकी रिकन रुखी व बेजान हो जाती है तो ऐसे में गुड़ आपकी रिकन को हाइटेंट और ग्लोइंग बनाए रखता है। यह विटामिन, मिनरल और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर है जो आपकी रिकन को मॉइश्चराइज करने के साथ-साथ उसे एक्सफोलिएट और हील भी करता है।

गुड़ को आप कई अलग-अलग तरीकों से अपने विंटर रिकन केरयर रुठीन का हिस्सा बना सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि ठंड के दिनों में अपनी रिकन का ख्याल रखने के लिए आप गुड़ का इस्तेमाल किस तरह करें-

गुड़ और शहद से बांध फेस मास्क

ठंड के मौसम में अपनी रिकन की नमी को बनाए रखने और डेट रिकन सेल्स को हटाने के लिए आप गुड़ और शहद की मदद से फेस मास्क बनाकर इस्तेमाल करें।

आवश्यक सामग्री-

1 बड़ा चम्मच गुड़ पाउडर या कुचला हुआ

1 बड़ा चम्मच शहद

इस्तेमाल का तरीका-

सबसे पहले गुड़ को शहद के साथ मिलाकर पेस्ट बना लें।

अब इस मिश्रण को अपने चेहरे पर 10-15

मिनट तक लगाएं।

अंत में, गुनगुने पानी से चेहरा धो ले और रिकन को मॉइश्चराइज करें।

गुड़ से बनाए लिप बाम

ठंड के मौसम में होंठों के रुखेपन या फटने की समस्या बेहद आम है। ऐसे में आप गुड़ की मदद से लिप बाम बनाएं। यह आपके होंठों की नमी को बनाए रखने में मदद करेगा।

आवश्यक सामग्री-

1 चम्मच गड़

1 चम्मच धी या नारियल का तेल



इस्तेमाल का तरीका-

गुड़ को धी या नारियल के तेल के साथ मिक्स करें।

अब इसे अपने होंठों पर लगाएं।

आप हर दिन इसका इस्तेमाल कर सकती हैं और सदियों में भी होंठों को मुलायम बनाए रख सकती हैं।

गुड़ से बनाए रुखब

गुड़ की मदद से रुखब भी बनाया जा सकता है।

आप इसके साथ ओट्स या चीनी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

आवश्यक सामग्री-

1 बड़ा चम्मच गुड़

1 बड़ा चम्मच पिसा हुआ ओट्स या चीनी

1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल

रुखब बनाने का तरीका-

सबसे पहले गुड़ को पिसे हुए ओट्स या चीनी के साथ मिक्स करें।

अब इसमें जैतून का तेल मिलाएं।

इसे अपने चेहरे या शरीर पर लगाकर मसाज करें और धो लें।

हेल्दी डाइट के बाद भी कम नहीं हो रहा बजन तो आज से ही शुरू कर दें यह काम, एक हफ्ते में दिखेगा असर

वेट लॉस करना चाहते हैं और इसके लिए एक्सरसाइज भी करते हैं। हेल्दी खाना भी खाते हैं। लेकिन फिर भी मनवाहा रिजल्ट नहीं मिल रहा। इसके लिए कई बार लाइफस्टाइल की बहुत छोटी बातें जिम्मेदार होती हैं। इस बारे में फिटनेस कोच शितिजा ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर किया है और बताया कि कैसे वर्कआउट करने के बाद भी बजन कम नहीं हो रहा।

आखिर क्यों दिखता है बड़ा हुआ बजन अगर आपका बजन भी रोज एक किलो के करीब जाया दिख रहा तो इसके लिए कई फैटर जिम्मेदार होते हैं।

- रात को हाई कार्बोहाइड्रेट वाला डिनर

- स्ट्रेस

- बहुत ज्यादा हीवी वर्कआउट, जिसकी वजह से मसल्स लॉस होने की बजाय स्ट्रेथ पाती है।

- रात को देर से खाना

- पीरियड्स के दौरान भी बनाए रखने की बहुत महिलाओं का बजन बड़ा हुआ दिखता है।

- अगर आपकी नींद ठीक से पूरी नहीं हो रही तो भी वेट गेन होगा।

- वेट नापते वक्त आपका पेट खाली होना चाहिए। अगर आप शीघ्र के लिए जाने वाले हैं तो वजन ना तीलें। ऐसे वक्त में भी वेट ज्यादा दिखता है।

- ज्यादा नमक और सोडियम रिच फूड्स खाने की बजह से शरीर में वाटर रिटेनशन की प्रॉब्लम हो जाती है और बजन ज्यादा दिखने लगता है।

- कैसे पता करें कि हो रहा वेट लॉस

- अगर आप बजन नापने वाली मशीन पर खड़े होने पर बजन घटा हुआ नहीं पाते तो घबराएं नहीं। रोज बजन घटने की बजाय बड़ा हुआ दिख रहा तो इस तरह पता करें कि आपकी एक्सरसाइज असर दिखा रही है।

- आपके कपड़ों को ज्यादा हो गई है।

- शरीर ज्यादा फ्रेश और स्ट्रांग महसूस करता है। जैसे कि सीधियां चढ़ते वक्त या फिर वेट ट्रेनिंग करना अब पहले से आसान लगता है।

रोज-रोज बजन पलक्कुपट हो रहा लेकिन लंबे समय में बजन घटा है तो इसका मतलब है कि आपकी डाइट और एक्सरसाइज असर दिखा रही है।



स्वेटर-शॉल पर आगे हैं रोएं तो निकालने के लिए अपनाएं ये तरीके

गर्म कपड़ों में रोएं निकलने से हर कोई परेशान रहता है। एक-दो धूलाई के बाद वूलेन कपड़ों में रोएं निकलने के बाद वूलेन कपड़ों में रोएं निकलने के बाद आसानी से होता है। जिसकी वजह से आपको आपको कुछ साक्षात्कार्यों वरतनी चाहिए। जिससे कि इन कपड़ों में रोएं न लगें। वहीं रोएं की वजह से आपका कपड़ा खराब हो रहा है, तो आप कंधी वाली ट्रिक आजमा सकती हैं।

कपड़ों से क्यों निकलते हैं रोएं कपड़ों को गलत तरीके से धोने या सुखाने से रोएं निकलने लगते हैं।

ऊनी कपड़े पहनकर सोने से भी कपड़ों में रोएं निकलने लगते हैं।

ऊनी कपड़ों को गर्म पानी से धोने से रोएं भी निकलने लगते हैं।

सस्ती और खराब कालिटी का ऊन होने पर रोएं निकल सकते हैं।

कंधी से हटाएं रोएं

आप कंधी की मदद से भी बूलेन कपड़ों से रोएं होती हैं। सबसे अच्छी बात ये है कि इसमें किसी तरह का कोई खर्च नहीं आता है। आप रोएं वाली जगह पर कंधी को धुमाना होगा। ऐसे में कंधी में रोएं फंसकर साफ हो जाएंगे। ध्यान रखें कि रोएं निकलने के लिए पतली कंधी लेनी होगी।

जिससे पेट में दर्द हो सकता है। इसलिए साइकिल चलाते वक्त पानी न पीएं।

• साइकिल चलाना फिट रहने के लिए एक बेस्ट विकल्प है। इसलिए साइकिल चलाते वक्त फार्स्ट फूड या फिर जक कॉफ़ी फूड से दूरी रखना ही बेहतर होता है, क्योंकि अन्हें खाने से शरीर में फेट बढ़ता है। इससे आप सुखर महसूस करेंगे।

• साइकिल चलाने से पहले स्ट्रेंगिंग न करें। ऐसे आत्मर पर कर्कआउट से पहले स्ट्रेंगिंग की सलाह दी जाती है। लेकिन साइकिल चलाने से पहले स्ट्रेंगिंग न करें। इससे मांसपेशिया कमज़ोर हो सकती है और उनमें खिचाव आ सकता है। यदि आप स्ट्रेंगिंग करना चाहते हैं तो कम से कम आधे घंटे पहले करें।

• कई बार ऐसा होता है कि हम साइकिल राइड को मजेदार बनाने के लिए स्टैंट करना शुरू कर देते हैं। इससे एक्सरेट होने की सामाना अधिक होती है। वहीं ज्यादा पानी पीने से बार-बार पेशाब आएगी।

इन्ट्रिवस से निकालें रोएं

आप पैकिंग टेप की सहायता से आसानी से रोएं निकल सकते हैं। इसके लिए रोएं पर टेप लगाएं।

इसके अलावा वूलेन कपड़ों को विनेगर में भिंगोकर रखें, इससे रोएं आसानी से निकल सकते हैं।

आप शेविंग रेजर की सहायता से भी रोएं निकल सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि रोएं निकलते समय कपड़े को कोई नुकसान न हो।

वहीं अगर आपके पास लिंट रिमूवर है, तो यह बेस्ट ऑप्शन होगा।

ऐसे धोएं ऊनी कपड़े

बता दें कि बहुत सारे लोग ऊनी कपड़ों को गर्म पानी से धोते हैं, जिसकी वजह से कपड़ों में रोएं निकल आते हैं। बल्कि गर्म पानी से धोने से इसकी बनावट भी खराब हो जाती है। इ

