

दावा

सम्पादक - दीपक कुमार बुद्धदेव

पैसे बीमारी ठीक होने के बाद

उम्र की अधिकता और बीपी, शुगर से आई कमजोरी, मोटापा, लकवा, रक्तान न होना, नौजवानों की शारीरिक कमजोरी, घातु रोग, शीघ्र पतन, ई-टीवी की समस्या, शुक्राणु की कमी, टायमिंग की कमी एवं गुप्त रोगों का विशेष आधुनिक पद्धति से इलाज किया जाता है। मन्वाही शक्ति सफलता से प्राप्त करने हेतु संपर्क करें।

तुलसी आधुनिक

चौरसिया कॉम्प्लेक्स (मस्जिद के सामने)
गुडराय लाईन, शॉप नं.-4, राजनांदगांव

मो.नं.-7566609039

हर दिन सु. 10 बजे से शाम 7 बजे तक

मोदी तीसरी बार प्रधानमंत्री, शिवराज-खट्टर पहली बार केंद्रीय मंत्री-24 राज्यों से 71 मंत्री बनाए, 30 कैबिनेट और 36 राज्य मंत्री; 5 को स्वतंत्र प्रभार

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) का रविवार को लगातार तीसरी बार राज्यांशोत्थान हुआ जिसमें पिछली सरकार के अधिकांश वरिष्ठ मंत्रियों को स्थान देने के साथ राजग के घटक दलों के सात नये चेहरों को जगह दी गयी है। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने राष्ट्रपति भवन के प्रांगण में रविवार शाम आयोजित एक भव्य समारोह में श्री मोदी और उनकी मंत्रिपरिषद के 71 सदस्यों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलायी। मंत्रिमंडल में जम्मू कश्मीर से लेकर केरल तथा गुजरात से लेकर अरुणाचल प्रदेश तक राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को स्थान दिया गया है। श्री मोदी (73) 1962 के बाद ऐसे पहले प्रधानमंत्री हैं जिन्होंने दो कार्यकाल पूरे करने के बाद लगातार तीसरी बार सरकार बनाने में कामयाबी पायी है।



मंत्रिमंडल में भाजपा के चार वरिष्ठ नेताओं -राजनाथ सिंह, नितिन गडकरी, अमित शाह और जगत प्रकाश नड्डा को शपथ दिलायी गयी है जो पार्टी के अध्यक्ष की जिम्मेदारी निभा चुके हैं। श्री मोदी ने शुक्रवार को राष्ट्रपति से नियुक्ति पत्र प्राप्त करने के बाद मॉडिया से बातचीत में संकेत दे दिया था कि उनकी तीसरी टीम में अनुभवी साथियों को बरकरार रखा जाएगा। नयी सरकार में तेलुगु देशम पार्टी और जनता दल यूनाइटेड को एक एक

कैबिनेट और एक एक राज्य मंत्री का पद दिया गया है। जनता दल सेकुलर के प्रमुख एवं कर्नाटक के पूर्व मुख्यमंत्री एच डी कुमारस्वामी तथा हिन्दुस्तानी अवामी मोर्चा के नेता एवं बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री जीवनराम मांडवी को कैबिनेट मंत्री बनाया गया है। आज के शपथ ग्रहण समारोह में राष्टवादी कांग्रेस पार्टी के किसी भी नेता को मंत्रिमंडल में जगह नहीं मिली है। सूत्रों के अनुसार राकांपा के अंदर की असहमतियों के कारण कोई नाम तय नहीं हो पाया। नयी मंत्रिपरिषद में

जाज कुरियन को राज्य मंत्री बनाया गया है। तेलंगाना प्रदेश भाजपा के पूर्व अध्यक्ष बंडी संजय कुमार को भी राज्यमंत्री बनाया गया है। शपथ लेने वाले कैबिनेट मंत्रियों में सर्वश्री राजनाथ सिंह, अमित शाह, नितिन गडकरी, जगत प्रकाश नड्डा, शिवराज सिंह चौहान, निर्मला सीतारमण, डॉ एस जयशंकर, मनोहर लाल एच डी कुमारस्वामी, पीयूष गोयल, धर्मेन्द्र प्रधान, जीतन राम मांझी, राजीव रंजन सिंह, सर्वानंद सोनोवाल, वीरेन्द्र कुमार, राम मोहन नायडू, प्रह्लाद जोशी, जुएल ओरांव, गिरिराज सिंह, अश्विनी वैष्णव, ज्योतिरादित्य सिंधिया, भूपेन्द्र यादव, गजेन्द्र सिंह शेखावत, अन्नपूर्णा देवी, किरन रिजजू, हरदीप सिंह पुरी, डा मनसुख मांडवीया, जी किशन रेड्डी, चिराग पासवान, सी आर पाटिल शामिल हैं। राज्य मंत्री स्वतंत्र प्रभार के रूप में शपथ लेने वालों में राव इंद्रजीत सिंह, जितेन्द्र सिंह, अर्जुन राम मेघवाल, प्रतापराव गणपत राव जाधव और जयंत चौधरी शामिल हैं। राज्य मंत्री के रूप में शपथ लेने वालों में जितिन प्रसाद, श्रीपद यशो नाइक, पंकज चौधरी, कृष्णपाल, रामदास अठवले, रामनाथ ठाकुर, नित्यानंद राय, अनुप्रीया पटेल, वी सोमना, डॉ. चंद्रशेखर पेमासांनी, प्रो. एस पी सिंह बघेल, (शेष पृष्ठ 6 पर...)

स्मृति ईरानी, अनुराग ठाकुर समेत कई नेताओं को मंत्रिमंडल में नहीं मिली जगह

प्रधानमंत्री के रूप में नरेंद्र मोदी ने लगातार तीसरी बार शपथ ली, लेकिन पिछली सरकार के कई अहम मंत्रियों को इस बार मंत्रिमंडल में जगह नहीं मिली है। जिनमें अनुराग ठाकुर और स्मृति ईरानी भी शामिल हैं। लोकसभा चुनाव जीतने बाद भी मोदी सरकार के तीसरे कार्यकाल में नारायण राणे, अनुराग ठाकुर, पुरुषोत्तम रूपाला को कैबिनेट में शामिल नहीं किया गया है, जबकि कैबिनेट में जगह नहीं पाने वालों में अर्जुन मुंडा, स्मृति ईरानी, आर के सिंह, महेंद्र नाथ पांडेय का भी नाम है जो चुनाव हार गये हैं। पिछली सरकार में राज्य मंत्री रहे अश्विनी कुमार चौबे, जनरल वी के सिंह, साध्वी निरंजन ज्योति, संजीव बालियान, राजीव चंद्रशेखर, रश्मिा जरादोशी, श्री मुरलीधरन और मीनाक्षी लेखी मंत्रिमंडल में शामिल नहीं किया गया है। इसके अलावा अजय मिश्रा टैनी, सुभाष सरकार, जॉन बराला और निशीथ प्रामाणिक को भी मंत्रिमंडल में स्थान नहीं मिला है।

कश्मीर में श्रद्धालुओं की बस पर हमला, 10 की मौत-आतंकियों ने ड्राइवर को गोली मारी, तो बस खाई में जा गिरी; मरने वाले ज्यादातर यूपी के

श्रीनगर। जम्मू-कश्मीर के रियासी में आतंकियों ने श्रद्धालुओं को ले जा रही बस पर हमला किया है। इसमें 10 लोगों के मारे गए हैं, जबकि कई लोग घायल हुए हैं। नई दिल्ली में पीएम मोदी और नई कैबिनेट के शपथ ग्रहण समारोह के दौरान रियासी जिले के कंदा इलाके में यह अटक हुआ। रियासी की सख मोहिता शर्मा ने कहा कि शुरुआती रिपोर्ट्स के मुताबिक आतंकियों ने शिव खोड़ी से कटा जा रही बस पर ओपन फायर किया, जिसमें ड्राइवर घायल हुआ और उसका बस से कंट्रोल खो गया। इसके चतुर्थे बस खाई में गिर गई। 10 लोगों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि 33 लोग घायल हो गए। मोहिता शर्मा ने बताया कि बस में



सवार अन्य यात्रियों का रेस्क्यू कर लिया गया है। यात्रियों की पहचान नहीं हो पाई है। ज्यादातर श्रद्धालु उत्तर प्रदेश के हैं। सुरक्षाबलों ने शिव खोड़ी मंदिर इलाके को सिक्योर करके अपने कब्जे में ले लिया है।

में एक जवान शहीद हो गया था। दरअसल, हमले में पांच जवान घायल हुए थे, जिन्हें एयरलिफ्ट कर उधमपुर के अस्पताल ले जाया गया। इलाज के दौरान एक जवान की मौत हो गई। यह हमला पुंछ के शाहसतार इलाके में हुआ। आतंकियों ने सुरक्षा बलों के दो वाहनों पर भारी फायरिंग की। इसमें से एक वाहन एयरफोर्स का था। दोनों गाड़ियां सनाई टॉप जा रही थीं। आतंकियों की गोलियां वाहन के सामने और साइड वाले शीशे को पार कर गईं। जम्मू-कश्मीर के पुंछ में इसी साल 12 जनवरी को आतंकियों ने सेना के वाहन पर हमला किया था। इसके बाद जवानों को जवाबी फायरिंग करनी पड़ी। इसमें किसी के भी घायल या मौत की खबर नहीं आई थी। (शेष पृष्ठ 6 पर...)

ओडिशा में शपथ ग्रहण की तारीख बदली, अब 12 जून को नई सरकार लेगी शपथ

भुवनेश्वर। ओडिशा में नई सरकार 12 जून को शपथ लेगी। पहले 10 जून को शपथ ग्रहण समारोह होने वाला था। चूंकि, ओडिशा में भी इस कार्यक्रम में भाग लेने कई बड़े नेताओं की मौत हो गई है। ओडिशा में नई सरकार के शपथ ग्रहण समारोह में करीब 30 हजार मेहमानों के आने की संभावना है। इतने भव्य कार्यक्रम को लेकर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किये गए हैं। बीजेपी ने ओडिशा में हुए विधानसभा चुनाव में बड़ा उलटफेर करते हुए 78 सीटें जीती थीं, जबकि बीजेडी सिर्फ 51 सीटें ही जीत सकी थी। 9 जून को नरेंद्र मोदी के (शेष पृष्ठ 6 पर...)

केंद्रीय मंत्रिमंडल में छत्तीसगढ़ को प्रतिनिधित्व मिलना गौरवशाली क्षण- सीएम साय

रायपुर/दिल्ली। आज नई दिल्ली के राष्ट्रपति भवन में आयोजित प्रधानमंत्री एवं केंद्रीय मंत्रिमंडल के शपथ ग्रहण समारोह में महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी सहित केंद्रीय मंत्री परिषद के सदस्यों को मंत्री पद की शपथ दिलाई। छत्तीसगढ़ के बिलासपुर लोकसभा से नवीनवाचित सांसद तोखन साहू ने भी केंद्रीय राज्य मंत्री के रूप में पद एवं गोपनीयता

करते हुए कहा कि - नवगठित एनडीए सरकार में छत्तीसगढ़ की बिलासपुर लोकसभा सीट से सांसद तोखन साहू को मंत्रिमंडल में स्थान मिला है, यह छत्तीसगढ़ राज्य के लिए गौरवशाली क्षण है। उनको केंद्रीय मंत्रिमंडल में प्रतिनिधित्व मिलना संपूर्ण प्रदेशवासियों के लिए हर्ष का विषय है। हम सब मिलकर भारत-विकसित छत्तीसगढ़ के संकल्प को पूरा करने के लिए काम करेंगे। देश-प्रदेश को विकास (शेष पृष्ठ 6 पर...)

रियासी के कायराना हमले के दोषियों को बख्शा नहीं जायेगा-शाह

नयी दिल्ली। केंद्रीय गृह मंत्री की जिम्मेदारी संभाल रहे अमित शाह ने जम्मू कश्मीर में तीर्थयात्रियों की बस पर हमले को कायराना हरकत करार देते हुए कहा है कि इस हमले के दोषियों को बख्शा नहीं जायेगा। श्री शाह ने रविवार को सोशल मीडिया पर एक पोस्ट में कहा, जम्मू-कश्मीर के रियासी में तीर्थयात्रियों पर हमले की घटना से बहुत दुखी हूं। उपराज्यपाल और जम्मू-कश्मीर के डीजीपी से बात

की और घटना की जानकारी ली। इस कायराना हमले के दोषियों को बख्शा नहीं जायेगा और उन्हें कानून की मार झेलनी पड़ेगी। उन्होंने कहा, स्थानीय प्रशासन तत्काल चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराने के लिए युद्ध स्तर पर काम कर रहा है। ईंधन मुक्तकों के प्रियजनों को यह दुख सहने की शक्ति दे। मैं घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की भी प्रार्थना करता हूं। उल्लेखनीय है कि जम्मू-कश्मीर के रियासी (शेष पृष्ठ 6 पर...)

नवीन पटनायक के करीबी बीजद नेता पांडेयन ने सक्रिय राजनीति से लिया संन्यास

भुवनेश्वर। ओडिशा के पूर्व मुख्यमंत्री नवीन पटनायक के करीबी माने जाने वाले बीजू जनता दल (बीजद) के नेता वी.के. पांडेयन ने रविवार को सक्रिय राजनीति से संन्यास ले लिया। पांडेयन ने रविवार को एक वीडियो जारी कर अपने फैसले की घोषणा की। पूर्व आईएस अधिकारी ने कहा कि उन्होंने +अपनी अंतरात्मा की आवाज पर यह फैसला किया है। उन्होंने हाल ही में विधानसभा चुनावों में पार्टी की हार की तरफ इशारा करते हुए कहा कि वह कुछ पॉलिटिकल नैटिव का समय पर जवाब देने में असफल रहे। उन्होंने कहा कि

निर्दलीय उम्मीदवार विजयी रहे, वहीं, लोकसभा की 21 सीटों में से 20 भाजपा के खाते में और एक कांग्रेस के खाते में गई जबकि बीजद एक भी सीट नहीं जीत सकी। इस हार से साथ ही राज्य में 24 साल से ज्यादा चली नवीन पटनायक की बीजद सरकार के हाथ से सत्ता चली गई। पिछले साल 27 नवंबर को औपचारिक तौर पर पार्टी की सदस्यता ग्रहण करने वाले पांडेयन 12 साल तक मुख्यमंत्री नवीन पटनायक के निजी सचिव रहे। इस चुनाव में भाजपा उन पर काफी हमलावर रही। भाजपा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष वैजयंत पांडे ने (शेष पृष्ठ 6 पर...)

प्रफुल्ल पटेल का 180 करोड़ का घर वापस करने का कोर्ट का आदेश

मुंबई। प्रफुल्ल पटेल को बड़ी राहत देते हुए मुंबई की एक अदालत ने एनफोर्समेंट डिटेंटरेंट (ईडी) के आदेश को रद्द किया है, जिसमें उनकी 180 करोड़ से अधिक की सम्पत्ति जप्त करने की मांग की गई थी। यह आदेश स्मगलर्स एन्ड फारेन एक्सचेंज मैनुयुलेशन एक्ट अधीन पारित किया गया था। उल्लेखनीय कि प्रफुल्ल पटेल राज्यसभा के सांसद हैं। उन्होंने अजोत पवार के नेतृत्व में एन.सी.पी. ज्वाने की थी। वे वहां संसदीय दल के नेता भी हैं। इसके पहले ईडी ने प्रफुल्ल पटेल और उन्हे परिवार के स्वामित्व के दक्षिण मुंबई के अपस्कैल वल्ली में सी.जे. हाउस के 12वें और 15 वें मंजिल को जप्त किया था। अनुमानित यह 180 करोड़ कीमत के थे। एम्पाटमेंट्स प्रफुल्ल पटेल की पत्नी वर्षा और उनकी कम्पनी मिलेनियम डेवेलपेर के नाम पर है।



सम्पत्ति इकबाल मिर्ची की विधवा और प्रथम पत्नी हाजरा मेमन के पास थी, जिसे गैरकानूनी रूप से हस्तगत की गई थी। इकबाल मेमन ड्रा माफिया और गैंगस्टर इब्राहिम का दाहिना हाथ था। इकबाल मिर्ची 1993 के मुंबई सिरियल ब्लास्ट केस में भी आरोपी थी। उसकी 2013 में लंदन में मृत्यु हुई थी। ईडी के मिलीभगत के आदेश को दरकिनार कर अदालत ने कहा है कि प्रफुल्ल पटेल के विरुद्ध जांच एजेंसी की कार्यवाही गैरकानूनी थी। क्यों कि, सम्पत्ति मनी

छत्तीसगढ़ के पड़ोसी राज्यों के समन्वय से नक्सल विरोधी अभियान को मिलेगा बूस्टर डोज

जगदलपुर। ओडिशा में भाजपा सरकार बनने और आंध्र प्रदेश में तेलुगु देसम पार्टी (टीडीपी) की सत्ता में वापसी से नक्सलियों के विरुद्ध चल रहे अभियान को छत्तीसगढ़ में बूस्टर डोज मिलने वाला है। विशेषज्ञों के अनुसार नक्सल विरोधी अभियान में राज्यों के मध्य समन्वय बढ़ेगा, जिससे सीमावर्ती क्षेत्रों में नक्सलियों के विरुद्ध अभियान में प्रभावकारी बढ़त मिल सकती है। छत्तीसगढ़ के नक्सल प्रभावित सुकमा जिले की सीमा ओडिशा प्रांत से सटी हुई है। आंध्रप्रदेश से सटे नक्सलियों के सबसे ताकतवर क्षेत्र बीजापुर व सुकमा जिले में भी पिछले पांच माह में सुरक्षा बल के कैम्प स्थापित कर वहां से अभियान शुरू किए गए हैं। आंध्रप्रदेश में एनडीए के घटक दल तेलुगु देसम पार्टी के मुखिया चंद्रबाबू नायडू नक्सलवाद के



प्रखर विरोधी माने जाते हैं। नक्सलियों ने उन पर तिरुपति के पास हमला भी किया था। हरियाणा के सूरजकुंड में वर्ष 2022 में आपसी समन्वय से नक्सलियों के विरुद्ध रणनीति तैयार की गई थी। तब प्रदेश में भाजपा सरकार नहीं होने से नक्सलियों के विरुद्ध अभियान धीमा ही रहा। अब जबकि प्रदेश में डबल इंजन की सरकार है, पिछले पांच माह में नक्सलियों के विरुद्ध अभियान तेज हुआ है।

केंद्रीय नेतृत्व की मंशा के अनुसार राज्य के मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय और गृहमंत्री विजय शर्मा लगातार नक्सलवाद के खतरे के लिए संकल्पित दिखाई दिए हैं। राज्य में शांति स्थापना के उद्देश्य से नक्सलियों से वार्ता का रास्ता भी खुला रखा हुआ है। आत्ममर्ण पर जोर देने के साथ ही संवेदनशील क्षेत्र के विकास के लिए 'नियत नेत्र नार' योजना शुरू की गई है, ताकि सुरक्षा कैम्पों के आसपास के क्षेत्र में आधारभूत विकास कार्य भी शुरू किए जा सकें।

समानांतर नेतृत्व का नक्सल अभियान पर दिखेगा असर

नक्सल मामलों पर लंबा अनुभव रखने वाले छत्तीसगढ़ के पूर्व पुलिस महानिदेशक आरके विज बताते हैं कि नक्सल संगठन दंडकारण्य स्पेशल जोनल कमेटी, महाराष्ट्र-मध्य प्रदेश, (शेष पृष्ठ 6 पर...)

सड़क हादसों से दहला छत्तीसगढ़

ट्रेलर के केबिन में घुसा भारी ब्रिज-गर्डर, ड्राइवर की मौत, दर्शनार्थियों से भरी पिकअप वाहन पलटी, दर्जनभर से ज्यादा लोग हुए घायल

रायपुर। रविवार को छत्तीसगढ़ के अलग-अलग सड़क हादसों से दहला गया... कोडगांव के नेशनल हाइवे 30 में ब्रिज बनाने के लिए लाया गया ब्रिज-गर्डर ट्रेलर के केबिन घुसा गया...



लाल मिट्टी में दब गए थे। इस दौरान जिला पंचायत अध्यक्ष तुलिका कर्मा और उनके सुरक्षा में लगे जवानों ने एक घंटे रेस्क्यू कर मिट्टी में दबे युवक युवती को बाहर निकाला...

बलौदाबाजार में दर्शनार्थियों से भरी पिकअप वाहन पलटी, दर्जनभर से ज्यादा लोग हुए घायल

बलौदाबाजार में दर्शनार्थियों से भरी पिकअप वाहन पलट गई। इस हादसे में दर्जनभर से ज्यादा लोग घायल हुए गए हैं...

चलती बाइक के ऊपर पलट गई लाल मिट्टी से भरी हड्डिया

दत्तेवाड़ा में लाल मिट्टी से भरी हड्डिया चलती बाइक के ऊपर पलट गई। इस हादसे में दोनों युवक युवती गंभीर रूप से घायल हुए गए हैं...

ट्रेलर के केबिन में गिरा भारी ब्रिज-गर्डर

कोडगांव नेशनल हाइवे 30 में आज दोपहर एक बड़ा हादसा हो गया। जहां ब्रिज निर्माण के लिए लाया गया भारी ब्रिज-गर्डर परिवहन के दौरान ट्रेलर के केबिन में घुसा गया...

बंद नहीं होंगी छत्तीसगढ़-ओडिशा के बीच चलने वाली बसें



परिवहन विभाग के अधिकारी बोले- शिकायत पर कार्रवाई होगी

इस समझौते की सूचना के बाद छत्तीसगढ़ परिवहन विभाग के अधिकारियों ने कहा कि दोनों राज्यों के बस आपरेंटों के बीच विवाद का स्थायी हल निकाला जा रहा है। परिवहन विभाग यहां के बस आपरेंटों के साथ है। समझौता हो गया तो यह अच्छी बात है...

अलग-अलग मुद्दों पर मंथन के बाद दोनों पक्षों में समझौता हो गया। यह तय हुआ कि शासन से जिस भी तरह का परमिट जारी किया जाएगा, बसें उसी के अनुरूप चलने दी जाएंगी और बस आपरेंट इन्में किसी भी तरह का व्यवधान पैदा नहीं करेंगे।

छ.ग. में किराया की गाड़ियों पर ब्रेक, वित्त विभाग ने जारी किया निर्देश

रायपुर। छत्तीसगढ़ में सरकारी विभागों में गाड़ी किराया पर लेने पर रोक लगा दी गई है। वित्त विभाग ने इस संबंध में निर्देश जारी किया है...

शर्तों का करना होगा पालन- किराये पर उपलब्ध कराए जाने वाले वाहन का मॉडल वर्ष 2020 या उसके बाद का होना चाहिए। इन वाहनों के पंजीयन संबंधी दस्तावेज की प्रतिलिपि अनिवार्यतः ली जाये।

वित्त विभाग की तरफ से जारी आदेशों में कहा गया है कि प्रायः यह देखा जा रहा है कि विभिन्न विभागों एवं उनके अधीनस्थ कार्यालयों/निगम/मंडल/अनुदान प्राप्त संस्थाओं द्वारा किराया का वाहन उपयोग में लिया जा रहा है तथा उक्त वाहनों के किराये की दरों में एकरूपता नहीं है...

ग्राम घोटिया में जल स्वच्छता एवं फसल संगोष्ठी का हुआ आयोजन

राजनांदगांव (दावा)। कलेक्टर संजय अग्रवाल के मार्गदर्शन में जिले में जल संरक्षण एवं संवर्धन की दिशा में मिशन जल रक्षा अभियान के अंतर्गत विभिन्न कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इसी कड़ी में मिशन जल रक्षा अंतर्गत डोंगरगढ़ विकासखंड के ग्राम घोटिया में जल स्वच्छता एवं फसल संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

किसानों को धान के बदले अन्य फसल लेने के लिए किया गया प्रोत्साहित



किसानों को दलहन एवं तिलहन फसल के बताए गए फायदे

सोयाबीन, उड़द, मूंग, रागी, कोदो, लेने वाले किसानों का सम्मान किया गया तथा किसानों ने इस संबंध में अन्य कृषकों से अपने अनुभव साझा किए। धान के बदले अन्य फसल लेने हेतु तैयार किसानों को वीडियो के माध्यम से कृषकों को जानकारी दी गई। इस दौरान धान के बदले कम पानी में उपयोग वाली अन्य फसल

एकड़ फसलों का कास्त लागत तथा उत्पादन के आधार पर सकल एवं शुद्ध आय का विवरण धान से तुलना कर बताया गया। जैसे की तुलनात्मक अध्ययन में धान सिंचित प्रति एकड़ औसत उत्पादन 19.20 क्विंटल विक्रय मूल्य प्रति क्विंटल 3100, सकल आय 59250 उत्पादन लागत 24000 रूपए शुद्ध आय 35250 कृषक को मिलता है। धान असिंचित प्रति एकड़ औसत उत्पादन 14.80 क्विंटल, विक्रय मूल्य प्रति क्विंटल 3100, सकल आय 45880 उत्पादन लागत 18000 रूपए शुद्ध आय 27880 कृषक को मिलता है। जबकि मक्का प्रति एकड़ औसत उत्पादन 28 क्विंटल, विक्रय मूल्य प्रति क्विंटल 2090, सकल आय 58520 उत्पादन लागत

18398 रूपए शुद्ध आय 40121 कृषक को मिलता है। कपास में प्रति एकड़ औसत उत्पादन 8.80 क्विंटल, विक्रय मूल्य प्रति क्विंटल 7000, सकल आय 61600 उत्पादन लागत 19143 रूपए शुद्ध आय 42456 कृषक को मिलता है। अरहर में प्रति एकड़ औसत उत्पादन 5.60 क्विंटल, इस वर्ष बाजार विक्रय मूल्य प्रति क्विंटल 10500, सकल आय 71400 उत्पादन लागत 15094 रूपए शुद्ध आय 56306 कृषक को मिलता है। यदि समर्थन मूल्य के आधार पर कहे तो 26105 रूपए कृषकों को प्रति एकड़ लाभ मिलता है। इस अवसर पर ग्राम पंचायत के सरपंच, सचिव, जनप्रतिनिधि एवं कृषकण उपस्थित रहे।

रायपुर पुलिस ने अंतरराज्यीय हथियार तस्कर को किया गिरफ्तार

रायपुर। रायपुर पुलिस ने बीते 26 मई को छत्तीसगढ़ के दो कारोबारियों की हत्या की प्लानिंग को विफल करते हुए लॉरेन्स बिस्नोई और अमन साहू गैंग के गिरफ्तार चार शूटर्स को गिरफ्तार किया था। इस मामले में अब तक कई खुलासे हो चुके हैं। इस बीच रायपुर पुलिस ने इन शूटर्स को हथियार सप्लाई करने वाले एक अंतरराज्यीय तस्कर को मध्यप्रदेश से गिरफ्तार किया है। रायपुर पुलिस क्राइम एक्सपर्ट संदीप मिश्रा ने पूरे मामले का खुलासा किया है। जानकारी के मुताबिक, पुलिस ने हथियार तस्कर को गिरफ्तार किया है। रायपुर पुलिस क्राइम एक्सपर्ट संदीप मिश्रा ने पूरे मामले का खुलासा किया है।

हथियार तस्कर का लोकेशन ट्रेस करना शुरू किया। इस दौरान मध्य प्रदेश के रहने वाले राजवीर सिंह चावला (उम्र 21) पिता रमेश सिंह चावला के रूप में आरोपी की पहचान हुई, जिसके बाद छत्तीसगढ़ पुलिस की एक विशेष टीम ने स्थानीय बड़वानी पुलिस की सहयाता से राजवीर सिंह चावला को धर दबोचा और रायपुर ले आई। पुलिस की पृष्ठछाछ में आरोपी राजवीर सिंह चावला ने अवैध रूप से पिस्टल बनाने और उसकी खरीदी-बिक्री का कार्य करने की बात स्वीकार की है। पुलिस ने बताया कि आरोपी राजवीर सिंह चावला उसकी बनाई पिस्टल की बिक्री के लिए मोनू सिंह नाम से अग्रणी फर्नीचर सप्लायर के प्रयोग करता था। आरोपी पिस्टल बनाकर उसकी तस्वीर अपनी फेसबुक आई.डी. में अपलोड

कलेक्टर ने किया कृषि विज्ञान केन्द्र सुरगी का भ्रमण



राजनांदगांव (दावा)। कलेक्टर श्री संजय अग्रवाल ने कृषि विज्ञान केन्द्र सुरगी का आकस्मिक निरीक्षण किया। कलेक्टर ने संस्थान में संचालित डेयरी, बकरी पालन, मछली पालन, मुर्गी पालन, मशरूम उत्पादन, बीज प्रसंस्करण इकाई एवं जायद 2024 में बीजोत्पादन कार्यक्रम के संबंध में विस्तारपूर्वक जानकारी ली। कलेक्टर ने राष्ट्रीय कृषि विकास योजना अंतर्गत गार्डन कोपर विषय पर चल रहे कौशल विकास कार्यक्रम के प्रशिक्षणार्थियों से चर्चा की। उन्होंने धान के अलावा अन्य दलहन व तिलहन फसलों को

विस्तारपूर्वक जानकारी ली। कलेक्टर ने राष्ट्रीय कृषि विकास योजना अंतर्गत गार्डन कोपर विषय पर चल रहे कौशल विकास कार्यक्रम के प्रशिक्षणार्थियों से चर्चा की। उन्होंने धान के अलावा अन्य दलहन व तिलहन फसलों को

मोहनी देवी भट्ट का निधन

राजनांदगांव (दावा)। भवानी नगर निवासी श्रीमती मोहनी देवी भट्ट (80) धर्म पत्नी स्व तनू लाल जी भट्ट का शनिवार रात उनके निवास में निधन हुआ। श्रीमती मोहनी देवी युवा व्यवसायी विजय भट्ट की माता थीं। रविवार सुबह उनके निवास से मुक्तिधाम हेतु अंतिम यात्रा निकाली गई जिसमें शहर के गणमान्य व्यापार जगत के साथ बड़ी संख्या में सामाजिक बंधु उपस्थित थे। मोहनी देवी का निधन उनके अच्युत पवन डगगा ने उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की।

Advertisement for 'श्री कृष्णा (एयरकुल) में भीड़भाड़ शानदार तीसरा सप्ताह रोजाना 4 खेलों में' featuring actors and movie posters.

Advertisement for 'SILVER SCREEN MULTIPLEX' showing movie listings for 'Nani', 'Mahi', and 'Munjiya'.

रायपुर में मॉड लिविंग और दो लोगों की मौत: एसएसपी ने आरोपियों को पकड़ने विशेष टीम बनाई

रायपुर। राजधानी के आरंग थाना क्षेत्र के महानदी पुल के उपर हुये मॉड लिविंग और दो लोगों की मौत मामले में रायपुर पुलिस ने एक विशेष टीम का गठन किया है। टीम में क्राइम डीएसपी संजय सिंह, सीएसपी माना लंबोदर पटेल, थाना प्रभारी आरंग सच्येंद्र श्याम, थाना प्रभारी मंदिर हसीद सचिन सिंह, सायबर सेल प्रभारी परेश पाण्डेय सहित 14 सदस्य शामिल हैं। दरअसल, घटना आरंग थाना क्षेत्र गुरुवार-शुक्रवार की देर रात की है। बताया जा रहा है कि पशुओं से भरी एक ट्रक सीजी 07 सीजी 3929 महासमुंद की ओर से रायपुर की तरफ आ रही थी। इसी दौरान तस्करों की सूचना पर महासमुंद की ओर से ही दर्जन भर युवक ट्रक का पीछा करते हुए आ रहे थे। युवकों ने ट्रक को आरंग के महानदी पुल के उपर रूकवाया। ट्रक के अंदर बैठे चांद मियां, गुड्डा खान और सहाय खान को बाहर निकालकर आरोपियों ने मारपीट करना शुरू कर दिया। मारपीट के दौरान नदी से फेंकने का आरोप घायल एक युवक का वीडियो भी सामने आया है। अस्पताल में 12 युवक कहर रहा है कि कहीं भी युवक थे, जिन्होंने मारपीट की। मारपीट के बाद चांद और गुड्डा को आरोपियों ने नदी से फेंक दिया।

योग स्वास्थ्य लाभ के लिए ही नहीं अपितु, आध्यात्मिक प्रगति का भी सशक्त माध्यम है- संजय अग्रवाल

कलेक्टर अग्रवाल ने की बाल योग शिविर में शिरकत राजनांदगांव (दावा)। संस्कारधानी नगरी का सबसे पुराना सत्यानंद आश्रम (जी ई रोड) में योग का प्रशिक्षण निरंतर संपादित होता है। उक्त आश्रम में ग्रीष्मकालीन बाल योग शिविर का आयोजन 3जून से प्रारंभ किया गया था जहां बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। शनिवार 8 जून को कलेक्टर संजय अग्रवाल के आतिथ्य में उक्त प्रशिक्षण शिविर कार्यक्रम का समापन किया गया। सत्यानंद योग आश्रम के प्रभारी स्वामी शंभूनाथजी के उद्बोधन से प्रारंभ हुए उक्त शिविर में उन्होंने कहा कि योग और प्राणायाम निश्चित रूप से कुंडली जागरण और आध्यात्मिक चेतना के उत्कृष्ट आयामों को पाने का प्राचीन साधन है। हजारों वर्षों से योग की साधना और पद्धति को अपने आध्यात्मिक चेतना और स्वास्थ्य के बेहतर निर्माण की दृष्टिकोण में किए जाने वाली विधा है। प्राचीन ग्रंथों में योग और प्राणायाम का उल्लेख मिलता है। बेहतर मनुष्य के जीवन के लिए और सुख शांति और समृद्धि के लिए योग की प्राचीन परंपराओं के साथ प्राणायाम का नियमित करना आवश्यक है। बच्चों को उन्होंने कहा कि यह प्रशिक्षण और जो शिक्षा आप लोगों ने पाई है उसे नियमित अभ्यास के माध्यम से करते रहना चाहिए। योग से आध्यात्मिक उन्नति कलेक्टर संजय अग्रवाल ने अपने संस्मरणों को याद करते हुए कहा कि जब जिले में एएसडीएम के पद पर थे उस वक्त योग के प्रशिक्षण ने नियमित अभ्यास के लिए आश्रम में आते रहे हैं। योग से स्वास्थ्य तो बेहतर होता ही है वैसे ही आध्यात्मिक उन्नति भी होती है। बच्चों की एकाग्रता बढ़ती है और अन्य बच्चों से कहीं ज्यादा सकारात्मक ऊर्जा का संचय होता है जिसका उपयोग पढ़ाई और प्रतियोगिता में तो होता ही है बल्कि अवसाद को दूर करने में ज्यादा कारगर होता है। नियमित अभ्यास करते रहे ताकि उसका लाभ लेकर रात की सेवा कर सकने में अपनी भागीदारी सुनिश्चित हो सकेगी। कार्यक्रम में बच्चों द्वारा भक्ति गीत प्रस्तुत किए गए नियमित साप्ताहिक हवन का कार्यक्रम भी हुआ और मुख्य अतिथि के द्वारा प्रशिक्षण प्राप्त बच्चों को पुरस्कार का भी वितरण किया गया। कार्यक्रम में योग से जुड़े और संस्था से जुड़े बड़ी संख्या में प्रबुद्ध जन उपस्थित थे।

चाय या कॉफी से नहीं, बल्कि एलोवेरा जूस से करें अपने दिन की शुरुआत



एलोवेरा जेल तो आपने स्कैन केयर के लिए जरूर इस्तेमाल किया होगा लेकिन क्या आप अपनी सेहत की देखभाल के लिए एलोवेरा जूस पीते हैं? अगर नहीं तो आप इसके फायदे जानकर हैरान रह जाएंगे। दरअसल एलोवेरा जूस कई प्रकार के विटामिन और मिनरल से भरपूर होता है। इसलिए इसका जूस हेल्दी रहने में आपकी मदद करेगा। एक ऐसा पौधा है, जो लगभग हर घर में पाया जाता है। कम देखभाल में ज्यादा फायदे देने की वजह से लोग इसे खूब पसंद करते हैं। यह घर की हवा शुद्ध करता है, घर को सुंदर बनाता है और सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। एलोवेरा जेल का इस्तेमाल त्वचा की खूबसूरती निखारने के लिए करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि एलोवेरा जूस पीना आपकी सेहत के लिए कितना फायदेमंद होता है। कई विटामिन और मिनरल, जैसे - विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम आदि, से भरपूर होने की वजह से इसका जूस पीने से सेहत से जुड़ी कई परेशानियों को दूर करने और उनसे बचाव करने में काफी मदद मिलती है। इसलिए आयुर्वेद में भी एलोवेरा जूस को पीने की सलाह दी जाती है। एलोवेरा जूस आप चाहें तो घर पर भी बना सकते हैं। इसके लिए एलोवेरा की ताजी पत्तियों को तोड़कर उसका जेल निकाल लें और उसका जूस बनाएं। हालांकि, इस दौरान ध्यान

रहें कि एलोवेरा की पत्तियों के निचले हिस्से से निकलने वाले पीले रंग की वैक्स को साफ कर दें, वह आपकी सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकता है। लेकिन अगर आप इतनी मेहनत नहीं करना चाहते, तो बाजार से भी एलोवेरा जूस खरीद सकते हैं। दोनों ही तरीकों से आपको एलोवेरा जूस के फायदे मिल सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे इसका सेवन आपकी सेहत के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। पाचन क्रिया सुचारु रूप से काम करती है। यशद ड्रग्ज में लैक्सेटिव गुण होते हैं, यानी यह आंतों को साफ करने में मदद करता है। इसका जूस पीने से कब्ज की समस्या दूर होती है और आंतों स्वस्थ रहती हैं। यह पाचन से जुड़ी अन्य समस्याएं जैसे एसिडिटी और ब्लोटिंग से भी राहत दिलाने में मदद करता है। हालांकि, इसकी मात्रा का ध्यान रखें। ज्यादा एलोवेरा जूस की मात्रा फायदे की जगह नुकसान भी पहुंचा सकती है। साथ ही, अगर आपको लंबे समय से कब्ज की समस्या है, तो डॉक्टर से मिलकर उस बारे में सलाह लें। लड शुगर लेवल कंट्रोल होता है यशद ड्रग्ज प्रीडायबिटीज से जुड़ा रहे लोगों के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसे पीने से फास्टिंग शुगर लेवल कम करने में मदद मिलती है। इसलिए डायबिटीज से बचाव में काफी हद तक मदद कर सकता है। लेकिन सिर्फ इसकी मदद से डायबिटीज से नहीं बचा जा

सकता। इसके लिए हेल्दी लाइफस्टाइल बेहद जरूरी है। साथ ही, इस बात की भी ध्यान रखें कि अगर आप बाजार से एलोवेरा जूस खरीदकर लाए हैं, तो उसमें एडेड शुगर न हो। मसूड़ों के लिए फायदेमंद एलोवेरा जूस मसूड़ों से जुड़ी परेशानियों को कम करने में मदद करता है। यह मसूड़ों की सूजन और इन्फ्लेमेशन से लड़ने में मदद करता है। इसलिए एलोवेरा जूस पीना औरल हेल्थ के लिए काफी फायदेमंद होता है। इससे मसूड़ों में होने वाले दर्द से राहत मिलती है और प्लेग साफ करने में भी मदद मिलती है। स्किन के लिए फायदेमंद एलोवेरा जूस त्वचा के लिए भी काफी लाभदायक होता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स ऑक्सीडेंट स्ट्रेस को कम करते हैं और प्लेग को हेल्दी रखते हैं। साथ ही, एलोवेरा मुँहसों से लड़ने में भी काफी मददगार होता है। एलोवेरा जेल भी मुँहसों की सूजन को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा, एलोवेरा का जूस स्किन को सफाई करता है और इसकी इलास्टिसिटी को बढ़ाता है, जिससे श्रियां और फाइन लाइन्स जल्दी नहीं आते। आंखों को हेल्दी रखता है एलोवेरा में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स में बीटा कैरोटीन भी शामिल होता है, जिससे हमारा शरीर विटामिन ए में बदलता है और विटामिन ए हमारी आंखों की रोशनी के लिए जरूरी होता है। इसलिए एलोवेरा जूस पीने से आंखें हेल्दी रहती हैं और कम उम्र में ही चश्मा लगाने का खतरा भी काफी हद तक टल जाता है।

किस चने का सेवन आपकी सेहत के लिए है फायदेमंद?



चने आपकी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है लेकिन भुने, भिगोये या उबले हुए चने में आपकी स्वस्थ के लिए ज्यादा फायदेमंद क्या है चलिए जानते हैं? चना को पोषक तत्वों का भंडार कहा जाता है। रोजाना चना खाने से शरीर को प्रोटीन, कार्ब्स, आयरन और फाइबर मिलता है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक एक स्वस्थ व्यक्ति को रोजाना 50 से 60 ग्राम चने का सेवन करना चाहिए। लेकिन अक्सर लोग इस बात को लेकर कंप्यूज रहते हैं कि किस चने को खाने से हमें फायदा मिलता है...मुझे हुए, भिगोये हुए या फिर उबाले हुए? अगर आप भी इसी कश्मकश में हैं तो चलिए हम आपको बताते हैं किस चने का सेवन आपके लिए लाभकारी है? पोषक तत्वों से भरपूर है चना चने का सेवन करना सेहत के लिए फायदेमंद है। चाहे वो आप किसी भी रूप में करें। भुने हुए, भिगोये हुए या फिर उबाले हुए जू ये तीनों ही प्रकार के चने आपकी सेहत के लिए लाभकारी ही हैं। चलिए हम आपको बताएँ वहीं इनका सेवन करने से आपको क्या फायदे होंगे। भुने हुए चने- भुने चने का स्वाद ज्यादातर लोगों को पसंद आता है। लोग नाश्ते में इन्हें चाय के साथ खाते हैं। डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद होता है। इसे खाने से दिल की सेहत भी सही रहती है। भिगोए हुए चने- भिगोए हुए चने में पोषक तत्वों का भंडार होता है। अंकुरित

चने में प्रोटीन भरपूर मात्रा में पायी जाती है। भिगे हुए चने मसल्स को मजबूत बनाते हैं। अगर आपको डाइजेशन की समस्या है तो इसे सीमित मात्रा में खाएं। उबाले हुए चने- उबाले हुए चने के सेवन से आपकी हड्डियों को मजबूत मिलती है और शरीर को कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचाने में मदद करते हैं। चना खाने से सेहत को मिलते हैं वे फायदे चने में आयरन पाया जाता है जो खून की कमी को दूर करने में कारगर है। अगर आपके आंखों की रोशनी कमजोर है तो चने का सेवन करें। इससे आंखों की रोशनी तेज होती है। चना का सेवन कर आप ब्लड शुगर को कंट्रोल कर सकते हैं। चना शरीर में मौजूद एक्स्ट्रा ग्लूकोज की मात्रा को कम कर डायबिटीज को कंट्रोल करता है। चने का सेवन आपकी हड्डियों को मजबूत बनाता है। **व्या है चने खाने का सही समय?** चने का सेवन आप सुबह और शाम के नाश्ते में कर सकते हैं। सुबह हमेशा हेवी ब्रेकफास्ट करना चाहिए। चना का सेवन करने से जल्दी भूख नहीं लगेगी इसलिए आप इसे सुबह खाएं। वहीं अगर आप वेट लॉस जर्नी पर हैं तो शाम के नाश्ते में भी इसका सेवन कर सकते हैं। सुबह के समय आप भिगोये हुए चने खाएं इससे सेहत को भी फायदा मिलेगा। वहीं, शाम में आप भुने हुए चने का सेवन करें। रात को डिनर में आप उबाले हुए चने का सेवन कर सकते हैं।

सावधान! मोबाइल और इंटरनेट बन रहा है दिमाग का दुश्मन, बढ़ रहे हैं ब्रेन ट्यूमर के मामले



मोबाइल और इंटरनेट के बढ़ते इस्तेमाल ने भले ही लोगों की जिंदगी को आसान बना दिया हो, लेकिन इससे दिमाग के लिए खतरा पैदा हो रहा है। एक स्टडी के मुताबिक मोबाइल और इंटरनेट का बढ़ता इस्तेमाल दिमाग के न्यूरोन सिस्टम पर बुरा असर डाल रहा है।

जानिए कैसे दिमाग को रखें स्वस्थ और मजबूत? आजकल नाए-नाए इन्वेंशन हो रहे हैं जिससे जिंदगी आसान तो है ही है, लेकिन इसके साइडइफेक्ट्स भी सामने आ रहे हैं। मोबाइल और इंटरनेट ने दुनिया को बदल कर रख दिया है और अब तो ड्रॉ और रोबोट भी आ चुके हैं। जो इंटरनेट से मुमकिन हो पाया, लेकिन हर पल ऑनलाइन अपडेटेड रहने की ये आदत, सेहत की दुश्मन बन गई है। लंदन यूनिवर्सिटी की एक स्टडी के मुताबिक इंटरनेट एक्पोजर का दिमाग के न्यूरोन सिस्टम पर बुरा असर पड़ता है। युवाओं के बर्ताव में बदलाव आ रहा है। ओवर थिंकिंग, लो कंसंट्रेशन के मामले दिनों-दिन बढ़ रहे हैं। इंटरनेट और मोबाइल से बढ़ रहा है खतरा इतना ही नहीं घंटों इंटरनेट के इस्तेमाल और मोबाइल पर लंबी बात करने से ब्रेन ट्यूमर के मामले भी बढ़ रहे हैं। ट्रीटमेंट में देरी मामूली से

ट्यूमर को कैंसरस बना रही है। इसके हल्के में लेना जानलेवा हो सकता है। दरअसल जब दिमाग के सेल्स एबनॉर्मल तरीके से बढ़ने लगते हैं, तो ब्रेन में टिश्यूज की एक गांठ बन जाती है। ये गांठ भी दो तरीके की होती है। एक बिनाइन और दूसरी मेलिगनेंट, बिनाइन ट्यूमर धीरे-धीरे बढ़ता है और मेलिगनेंट ट्यूमर की ग्रोथ बहुत तेजी से होती है और ये कैंसरस होता है। हर साल 8 लाख लोगों की ब्रेन ट्यूमर से मौत हो रही है। मुताबिक दुनिया में हर साल लगभग 8 लाख लोग ब्रेन कैंसर से जान गवांते हैं। भारत में भी हर साल तकरीबन 50 हजार कैंसे सामने आते हैं, इनमें भी 20 परसेंट छोटे बच्चे होते हैं। जबकि शरीर में दिमाग का काम बहुत इम्पोर्टेंट है। भूख से लेकर नींद तक, बाँझ के तमाम सिस्टम को दिमाग ही कंट्रोल करता है। वही वजह है कि ब्रेन हेल्थ को लेकर हल्के में नहीं लेना चाहिए। योग से दिमाग को शांत रखें और बीमारियों

से दूर रखें। स्वामी रामदेव से जानिए कैसे योग और आयुर्वेदिक तरीकों से दिमाग को स्वस्थ रख सकते हैं? **ब्रेन ट्यूमर के क्या हैं लक्षण** सिरदर्द वॉमिटिंग मूड स्विंग्स सुनने में दिक्कत बोलने में दिक्कत रातदाशत कमजोर नजर कमजोर ब्रेन डिसऑर्डर बीमारी पार्किंसन अल्जाइमर डिमेंशिया ब्रेन इंजरी ब्रेन ट्यूमर ब्रेन रहेगा हेल्दी कर लें ये 5 उपाय एक्सरसाइज बैलेंस डाइट तनाव से दूर म्यूजिक अच्छी नींद ब्रेन रहेगा स्ट्रॉन्ग बादाम रोगन दूध में डालकर पीएं बादाम रोगन नाक में डालें बादाम-अखरोट पीसकर खाएं।

स्टैमिना और शरीर की फ्लेक्सिबिलिटी बढ़ाने के लिए ये योगासन हैं बेस्ट

मांसपेशियों का तनाव भी कम होता है। सर्वांगासन : सर्वांगासन ब्लड सर्कुलेशन और पाचन प्रक्रिया को मजबूत करता है। इस योग को करने से शरीर आसानी से लचीला होता है सतह ही यह शरीर का संतुलन बनाए रखने में भी मदद करता है। बालासन - बालासन एक ऐसा योग है, जिसे एक ही मुद्रा में किया जाता है। यह एक प्रकार से ध्यान मुद्रा का रूप है। इसे करने से रीढ़ की हड्डी में रिवंचाव होता है और लचीलेपन में सुधार होता है। आप इस योग को कम से कम 3 मिनट तक कर सकते हैं। **स्टैमिना के लिए योग ये योग हैं बेस्ट** गोमुखासन : गोमुखासन करने से पेट की मांसपेशियों में रिवंचाव आता है जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है। इस आसन का अर्थ्यास करने से स्टैमिना में सुधार आता है।

उष्ट्रासन : उष्ट्रासन से शरीर में स्टैमिना और लचीलापन बढ़ता है। साथ ही धकान से राहत मिलती है। इस योग से आंखों की रोशनी तेज होती है। कम दर्द में भी आराम मिलता है। धनुरासन : धनुरासन करने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है, इन्फ्लेमेशन भी बढ़ता है। धनुरासन कमर की तमाम समस्याओं से निजात दिलाने के साथ ही आपके स्टैमिना को बेहतर बनाता है। रोजाना दौड़ लगाएं : स्टैमिना को बढ़ाने के लिए आप अपनी डाइट में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाएं, दिनभर में 4 से 5 लीटर पानी पिएं साथ ही फास्ट फूड से परहेज करें कब कब योगासन वैसे तो सुबह के समय योगासन करने से ज्यादा फायदा होता है लेकिन अगर आपके पास सुबह समय नहीं है तो आप शाम के समय भी योग कर सकते हैं।



कोलेस्ट्रॉल हाई होने से नसों ब्लॉक होने लगती है। बैड कोलेस्ट्रॉल नसों में जमा होने लगता है, जिसके कारण हार्ट अटैक जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। कोलेस्ट्रॉल एक ऐसा तत्त्व है, जो ब्लड वेसल्स में होता है। हमारे खाने से 2 तरह का कोलेस्ट्रॉल बनता है एक होता है गुड कोलेस्ट्रॉल और दूसरा होता है बैड कोलेस्ट्रॉल।

बैड कोलेस्ट्रॉल सेहत के लिए खतरनाक होता है। इससे हार्ट संबंधी परेशानियां पैदा होने लगती हैं। इसलिए कहा जाता है कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल रखना चाहिए। खाने-पीने में ऐसी कई चीजें हैं जो कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल रखने में मदद करती हैं। आप इन सब्जियों के सेवन से बैड कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकते हैं

चुकंदर - चुकंदर को युलनशील फाइबर का एक बड़ा स्रोत माना जाता है यह नाइट्रेट का भी एक बड़ा स्रोत है जो रक्त वाहिकाओं को चौड़ा करने और शरीर में रक्तचाप के स्तर को कम करने में मदद करता है यह शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। पालक - अपने आहार में हरी पत्तेदार सब्जियों को

शामिल करना बहुत जरूरी है। पालक एक मौसमी सब्जी है, जो जरूरी विटामिन और खनिजों से भरपूर है यह शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है यह कोलेस्ट्रॉल को दूर करने के लिए एक बेहतर तरीका सब्जी है। आप इसे कच्चा या पकाकर खा सकते हैं। लौकी का जूस - लौकी के जूस में भरपूर मात्रा में

डाइटी फाइबर, विटामिन-ए, विटामिन - सी, विटामिन- बी3, बी6, मिनरल्स, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस पाए जाते हैं। इस सब्जी का जूस पीने से बाँझ बेहतर तरीके से डिटॉक्स होती है। लौकी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स मौ शरीर से फ्री रेडिकल्स को बाहर निकालने में मदद करते हैं।



इन योग को करने से आपके शरीर में स्टैमिना बढ़ेगा जिससे बाँझ आसानी से फ्लेक्सिबल होगी। चलिए जानते हैं वो योगासन कौन से हैं? इन दिनों ज्यादातर लोग लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। ऐसे में डॉक्टर और हेल्थ एक्सपर्ट भी फिट रहने के लिए बेहतर डाइट के साथ रोजाना योग और एक्सरसाइज की सलाह दे रहे हैं। इसलिए स्वास्थ्य को बेहतर करने के लिए लोगों अपने बिजी शेड्यूल से समय निकालकर अब योग और एक्सरसाइज करने लगे हैं। स्टैमिना कम होने से एक्सरसाइज करते समय लोग बहुत जल्द थक जाते हैं जिससे उनकी बाँझ फ्लेक्सिबल नहीं हो पाती है।

आज हम आपको उन योगासन के बारे में बताएंगे जिन्हें करने से स्टैमिना और बाँझ की फ्लेक्सिबिलिटी दोनों बढ़ेगी। **फ्लेक्सिबिलिटी के लिए ये योग हैं बेस्ट** भुजंगासन : भुजंगासन लिवर, किडनी और पाचन करने वाला योगासन माना जाता है। इसे करने से शरीर लचीला होता है। यह आपकी हड्डियों को मजबूत बनाकर मांसपेशियों को फैलाता है। साथ ही इस आसन को करने से तनाव और धकान दूर होती है। धनुरासन : धनुरासन पीठ को टोन कर रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है। साथ ही गर्दन के तनाव को कम कर पीठ दर्द में भी आराम देता है। धनुरासन करने से पैरों की

