

बैंकों से 'मिठाई' के डिब्बों में आया 96 लाख का गांजा; यात्री गिरफ्तार
अमृतसर, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। कस्टम विभाग ने एपीआईएस प्रोफाइलिंग के आधार पर कार्रवाई करते हुए बैंकाक से आए यात्री के बैग से मिठाई के डिब्बों में छिपा 964 ग्राम गांजा बरामद किया। अमृतसर के श्री गुरु राम दास जी अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे पर कस्टम विभाग ने यह बरामदगी की है। एपीआईएस (एडवॉन्स पैसेंजर इनफॉर्मेशन सिस्टम) और बैगज की जांच के आधार पर की गई। जानकारी के अनुसार संबंधित यात्री बैंकों से फ्लाइट नंबर एसएल-214 के जरिए अमृतसर पहुंचा था। जांच के दौरान उसके सामान में रखे चार मिठाई के डिब्बों में गांजा छिपाकर लाया जा रहा था। बरामद किए गए गांजे की अंतरराष्ट्रीय बाजार में कीमत करीब 96 लाख रुपये बताई जा रही है। कस्टम विभाग ने तुरंत कार्रवाई करते हुए यात्री को गिरफ्तार कर लिया है। मामले की आगे जांच जारी है और यह पता लगाया जा रहा है कि इसके पीछे कोई बड़ा नेटवर्क तो सक्रिय नहीं है।

अगस्ता वेस्टलैंड घोटाला

क्रिश्चियन मिशेल की याचिका खारिज

दिल्ली एचसी ने कहा- अब रिहाई पर नहीं होगी सुनवाई



नई दिल्ली, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। वर्ष 1999 में हुए भारत-यूएई प्रत्यर्पण संधि के अनुच्छेद 17 को चुनौती देने वाली अगस्ता वेस्टलैंड वीवीआईपी चॉपर घोटाले के आरोपित क्रिश्चियन मिशेल की याचिका बुधवार को दिल्ली हाई कोर्ट ने खारिज कर दी। न्यायमूर्ति नवीण चावला और न्यायमूर्ति रविंद्र डुड्डेया की पीठ ने कहा कि मिशेल कि रिहाई कि अर्जी

नई दिल्ली, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। कांग्रेस की वरिष्ठ नेता प्रियंका गांधी वाड्ढा ने असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा सरमा द्वारा कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे के खिलाफ की गई अपमानजनक भाषा की कड़ी निंदा की है। उन्होंने इसे अत्यंत शर्मनाक बताते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से पूछा है कि क्या वह इस अपमान का समर्थन करते हैं। यह विवाद तब शुरू हुआ जब हिमंत बिस्वा सरमा ने मल्लिकार्जुन खरगे पर निशाना साधते हुए कहा कि वह बुद्धि के कारण पागल आदमी की तरह बोल रहे हैं। यह टिप्पणी तब आई जब खरगे ने असम के मुख्यमंत्री के खिलाफ लगे आरोपों की जांच केंद्रीय एजेंसियों से कराने की बात कही थी। प्रियंका गांधी ने एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर हिंदी में एक पोस्ट में कहा 'असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा सरमा द्वारा कांग्रेस अध्यक्ष और राज्यसभा में विपक्ष के नेता, मल्लिकार्जुन खरगे के खिलाफ जिस तरह की अपमानजनक और अभद्र भाषा का प्रयोग

प्रियंका गांधी ने सीएम हिमंत के बयान पर पीएम मोदी को घेरा क्या आप टिप्पणी का समर्थन करते हैं?



नेता प्रियंका गांधी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी

किया गया है, वह अत्यंत शर्मनाक और अस्वीकार्य है।' उन्होंने आगे कहा कि खरगे देश के सबसे वरिष्ठ नेताओं में से एक हैं और वे न केवल कांग्रेस पार्टी बल्कि दलितों और राष्ट्र के वंचित वर्गों के एक प्रबुद्ध प्रतिनिधि के रूप में कार्य करते हैं। उन्होंने कहा उनका अपमान करके, भाजपा के मुख्यमंत्री ने देश

भर के करोड़ों लोगों का अपमान किया है। **प्रधानमंत्री से स्पष्टीकरण की मांग** प्रियंका गांधी ने सीधे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से सवाल पूछते हुए कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को राष्ट्र को स्पष्ट करना चाहिए: क्या वह करोड़ों भारतीयों को निर्दिष्ट इस अपमान का समर्थन करते हैं? कांग्रेस ने मंगलवार को

11 वर्षीय मासूम बच्ची के साथ सेइछाड़ करने वाला सच्ची विक्रेता गिरफ्तार

नई दिल्ली, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। बाहरी दिल्ली के निहाल विहार इलाके में एक 11 वर्षीय मासूम बच्ची के साथ हुई सेइछाड़ की घटना को सुलझाते हुए दिल्ली पुलिस ने आरोपित को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपित को पहचान 25 वर्षीय धर्मेंद्र के रूप में की है, जो मूलतः बिहार के मधुबनी का रहने वाला है और इलाके में सच्ची बेचने का काम करता है। उपायुक्त विक्रम सिंह के अनुसार, 4 अप्रैल को निहाल विहार थाने में एक सूचना प्राप्त हुई थी। शिकायतकर्ता ने बताया कि उनकी भतीजी के साथ घर के सामने ही एक अज्ञात व्यक्ति ने सेइछाड़ की और मौके से फरार हो गया। पुलिस ने मामले की सन्वेदनशीलता को देखते हुए तुरंत पीड़िता के माता-पिता की उपस्थिति में उसका बयान दर्ज किया। बच्ची के बयान के आधार पर पुलिस ने भारतीय संहिता की धारा 74 और पोक्सो एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया। इस मामले को सुलझाने के लिए एक विशेष टीम का गठन किया गया।

अक्षय तृतीया के दिन से शुरू होगी चारधाम की यात्रा

गंगोत्री, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। हिंदू धर्म में चारधाम यात्रा का विशेष महत्व बताया गया है। हर साल लाखों की संख्या में श्रद्धालु चारधाम की यात्रा पर जाते हैं। आपको बता दें कि उत्तराखंड की चार प्रसिद्ध तीर्थ स्थल को चार धाम कहते हैं। उत्तराखंड के चारधाम में गंगोत्री, यमुनोत्री, केदारनाथ और बद्रीनाथ आते हैं। अक्षय तृतीया के पवन दिन चारधाम यात्रा शुरू होती है। इस साल अक्षय तृतीया 19 अप्रैल 2026 को मनाया जाएगा। इसी दिन गंगोत्री और यमुनोत्री धाम के कपाट खोले जाएंगे। फिर इसके कुछ दिनों बाद केदारनाथ और बद्रीनाथ धाम के कपाट भी श्रद्धालुओं के लिए खोल दिए जाएंगे। तो आइए जानते हैं कि चारधाम यात्रा पर जाने के लिए कैसे रजिस्ट्रेशन करना होगा। यमुनोत्री धाम के कपाट भी 19 अप्रैल को अक्षय तृतीया के दिन खुलेंगे। उत्तराखंड के उत्तरकाशी जिले में स्थित पवित्र यमुना नदी का उद्गम स्थल है। गंगोत्री धाम के कपाट अक्षय तृतीया के दिन यानी 19 अप्रैल 2026 को खुलेंगे। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, गंगोत्री वह स्थान है जहां से मां गंगा का पृथ्वी पर अवतरण हुआ था। केदारनाथ धाम मंदिर के कपाट 22 अप्रैल 2026 को खुलेंगे। यहां शिवलिंग बलू की आकृति के रूप में विराजमान है। बता दें कि केदारनाथ मंदिर 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक है। बद्रीनाथ धाम मंदिर के कपाट 23 अप्रैल 2026 को भक्तों के लिए खोल दिए जाएंगे। ये भगवान विष्णु के नर-नारायण स्वरूप की तपोभूमि मानी जाती है।

सर्मा पर पार्टी प्रमुख खरगे का अपमान करने का आरोप लगाया था और उनके निंदनीय आचरण के लिए बिना शर्त माफी की मांग की थी। पार्टी का कहना है कि यह आचरण भाजपा की दलित विरोधी मानसिकता को दर्शाता है। **राहुल गांधी ने भी साधा निशाना** कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने भी कहा था कि सरमा द्वारा पार्टी प्रमुख मल्लिकार्जुन खरगे के खिलाफ अपमानजनक भाषा का प्रयोग पूरे एक्सपी/एसटी समुदाय का अपमान है। उन्होंने प्रधानमंत्री मोदी की इस मामले पर चुप्पी को उनकी मजबूरी नहीं, बल्कि उनकी सहमति बताया। राहुल गांधी ने कहा अगर प्रधानमंत्री देश में करोड़ों दलितों की गरिमा पर हमला देखते हैं और चुप रहते हैं - तो वह न केवल अपनी जिम्मेदारी से बच रहे हैं, बल्कि उस अपमान में भागीदार भी हैं। उन्होंने सरमा द्वारा खरगे के खिलाफ अश्लील और अपमानजनक भाषा के प्रयोग को पूरी तरह से निंदनीय, शर्मनाक और अस्वीकार्य बताया।

अवैध हथियार तस्करी गिरोह के चार शांति गिरफ्तार



अमृतसर, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। अमृतसर कमिश्नर पुलिस ने सीमा पार से अवैध हथियारों की तस्करी करने वाले एक गिरोह का भंडाफोड़ किया है। पुलिस ने तीन आरोपियों और एक नाबालिग को गिरफ्तार किया है। आरोपियों से सात अत्याधुनिक पिस्तौल, 12 जिंदा कारतूस और एक मोटरसाइकिल बरामद की गई है। शुरुआती जांच से पता चला है कि आरोपी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के जरिए पाकिस्तान में बैठे तस्करों के संपर्क में थे, और अटारी सेक्टर के सीमावर्ती इलाकों में भारत में अवैध हथियारों की तस्करी में मदद कर रहे थे। हथियारों की खेप पहले से तय जगहों से उठाई जाती थी और फिर पंजाब भर में फैले स्थानीय आपराधिक गिरोहों तक पहुंचाई जाती थी। थाना छेरहटा में आर्म एक्ट के संबंधित प्रावधानों के तहत एक एफआईआर दर्ज की गई है।

रानी कमलापति स्टेशन के बाहर एक्टर से लूट

भोपाल, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। भोपाल के रानी कमलापति रेलवे स्टेशन के बाहर मंगलवार को एक्टर राहुल चेलानी के साथ मोबाइल स्नैचिंग की वारदात हुई। जानकारी के मुताबिक, राहुल मुंबई से भोपाल लौटे थे और नर्मदापुरम जाने के लिए स्टेशन के बाहर कैब बुक करने निकले थे। इसी दौरान वे फोन पर बात कर रहे थे, तभी बाइक सवार बदमाश आए और उनका मोबाइल झपटकर फरार हो गए। घटना के बाद राहुल ने हबीबगंज थाना में शिकायत दर्ज कराई है। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों के फुटेज खंगाल रही है और आरोपियों की तलाश में जुटी है। राहुल चेलानी इससे पहले नोटबंदी के दौरान भी चर्चा में रहे थे। होशंगाबाद में पुलिस ने उनके पास से 43 लाख 60 हजार रुपये की नई करेंसी बरामद की थी। उस समय उन्होंने दावा किया था कि यह रकम उनकी मेहनत की कमाई है, जिसके बाद मामला आयकर विभाग को सौंपा गया था। महाराष्ट्र सरकार के बड़े बजट से बन रही फिल्म में इटारसी के अभिनेता राहुल चेलानी छत्रपति शिवाजी महाराज का मुख्य किरदार निभाते नजर आएंगे।

'पाकिस्तान को मिला थैक्यू नोट और भारत को उसका तेल मिल गया'

ईरान-यूएस सीजफायर पर प्रियंका चतुर्वेदी का बड़ा बयान



मुंबई, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। ईरान और अमेरिका-इजरायल के बीच जारी जंग में 40 दिनों बाद सीजफायर का ऐलान हो चुका है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने दो हफ्ते के सीजफायर की घोषणा की है। वहीं ईरान ने अमेरिका के सामने 10 शर्तें रखी हैं। जिन्हें मानने के लिए ट्रंप तैयार हो गए हैं। इस बीच उद्भव गुट की नेता प्रियंका चतुर्वेदी की प्रतिक्रिया सामने आई है। उन्होंने कहा है कि ईरान को अपना पक्ष रखने का मौका मिल गया, अमेरिका ने अपनी इज्जत बचा ली, इजरायल को हकीकत का सामना करना पड़ा, पाकिस्तान को थैक्यू नोट मिला,

भारत को उसका तेल मिल गया, दुनिया को अस्थायी रूप से ही सही, शांति मिल गई। इस मामले पर ध्यान देने के लिए धन्यवाद। प्रियंका चतुर्वेदी ने सोशल मीडिया पोस्ट में लिखा कि अमेरिका और ईरान के बीच किसी भी चर्चा में भारत की भूमिका क्यों होनी चाहिए थी? आलोचना समझ में नहीं आती क्योंकि यह युद्ध हमारा नहीं था। उन्होंने आगे लिखा कि पाकिस्तान के लिए यह सीजफायर उस दलाल की तरह है जो पैसे लेकर संकट का समाधान करने का वादा करता है। जैसा कि भारत के विदेश मंत्री ने सर्वदलीय बैठक में कहा था। अमेरिका के साथ युद्धविराम को लेकर ईरान की तरफ से 10 सूत्रीय प्रस्ताव पेश किया गया है। इसमें ईरान ने अमेरिका के सामने शर्तें रखी हैं। जिसमें आगे ईरान पर हमला न करना, लेबानान पर हमला न करना साथ ही ईरान को अब तक हुए नुकसान की भरपाई की शर्त शामिल है। इस पर अमेरिकी राष्ट्रपति ने कहा कि कहां कि अमेरिका द्वारा ईरान के वाहक प्लांट, पुलों और अन्य बुनियादी ढांचों को निशाना नहीं बनाया जाएगा। मिडिल ईस्ट में शांति स्थापित करने के लिए वाशिंगटन और तेहरान के बीच 10 अप्रैल को इस्लामाबाद में मीटिंग होने की बात भी सामने आई है।

पंजाब के मोहल्ला पंडोरी में नशे का कहर, गांव में 20 युवाओं की मौत, चार सगे भाइयों ने भी तोड़ा दम

कपूरथला, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। सुल्तानपुर लोधी के मोहल्ला पंडोरी की एक मां के चार बेटों को नशे ने लील लिया और पांचवां भी जिंदगी और-मौत के बीच झूल रहा है। एक-एक करके मां-बाप की आंखों के सामने बेटे काल के गाल में समाते गए, लेकिन इस मां की चीखे अंत तक झकझोर रही हैं। केवल यही नहीं, मोहल्ले में नशे ने और भी युवाओं को मौत की नींद सुलाया है। अब तो मोहल्ले के लोग इतने दुखी हैं कि इस नशे के कोहड़ से बचाने कोई तो मदद को आगे आए। रिवंवार को मोहल्ले की महिलाओं के पिट स्यापे और रो-रोकर सुनाई आवाबीती की गूंज सीएम दरबार तक पहुंची गई है। मीडिया के जरिये मामला तूल पकड़ने के बाद अब जिला प्रशासन हरकत में आ गया है। मोहल्ले में सुबह से सच आपरेशन चल रहा है। बाबा नानक की नगरी में थाने की दीवार से सटे मोहल्ला पंडोरी की दर्दनाक तस्वीरें नशे के नाश के दांवों पर जहां गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं, वहीं माताओं की चीखें और उजड़े परिवारों की कहानियां इस बात की गवाही दे रही हैं कि नशे की जड़े बेहद गहरी हैं। अब लोगों का मुसूसा ऐसा फूटा कि उनको दर्द बर्बाद करने सड़कों पर उतरकर प्रदर्शन करना पड़ा।

लूथरा बंधुओं को मिली राहत

जाली दस्तावेज मामले में कोर्ट ने दी जमानत



पणजी, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। गोवा की एक स्थानीय अदालत ने आग से तबाह हुए लोकप्रिय नाइटक्लब 'बचं बाय रोमियो लेन' के मालिक सोरभ और गौरव लूथरा को जाली दस्तावेज मामले में जमानत दे दी है। अदालत ने दोनों मालिकों को जमानत मिलने के बाद कहा कि उन्हें जांच में सहयोग करना होगा और किसी भी तरह की बाधा नहीं डालनी चाहिए। कोर्ट ने यह निर्णय उनकी पेशी और मामले की परिस्थितियों का ध्यान रखते हुए सुनाया। सोरभ और गौरव लूथरा के नाइटक्लब में हाल ही में लगी आग ने शहर में हड़कंप मचा दिया था। आग में कई संपत्तियों और महत्वपूर्ण दस्तावेजों की क्षति हुई थी। इस मामले में पुलिस ने जाली दस्तावेजों का इस्तेमाल करने के आरोप में दोनों मालिकों के

रेत माफियाओं की गुंडई वन आरक्षक को ट्रैक्टर से कुचला, मौके पर मौत

मुरैना, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। मध्य प्रदेश के मुरैना जिले में रेत माफियाओं की गुंडई एक बार फिर सामने आई है। अवैध रेत परिवहन रोकने की कोशिश कर रहे एक वन आरक्षक को ट्रैक्टर-ट्रॉली से कुचल दिया गया, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। यह घटना दिमनी थाना क्षेत्र अंतर्गत नेशनल हाइवे 552 पर शथोल का पुरा और रानपुर के बीच की हुई है। जानकारी के अनुसार, अंबाह रेंज का वन विभाग का गश्ती दल रविवार सुबह अवैध रेत परिवहन को रोकने के लिए क्षेत्र में निकला था। इसी दौरान चंबल नदी के ऐसाह घाट से रेत भरकर आ रहे एक ट्रैक्टर-ट्रॉली को रोकने की कोशिश वन आरक्षक हरिकेश गुर्जर ने की। आरोप है कि चालक ने वाहन रोकने के बजाय तेज रफ्तार में ट्रैक्टर-ट्रॉली चलाते हुए हरिकेश गुर्जर को बेरहमी से कुचल दिया और वाहन सहित मौके से फरार हो गया। मौतक वन आरक्षक हरिकेश गुर्जर जनकपुर का रहने वाला था। कुछ समय पहले ही उनका तबादला दूसरे जिले से अंबाह रेंज हो चुका था। घटना के बाद वन विभाग का दल शव को जिला चिकित्सालय लेकर पहुंचा, जहां परिजनों को सूचना दी गई। घटना की जानकारी मिलते ही दिमनी थाना पुलिस मौके पर पहुंच गई और पूरे मामले की जांच शुरू कर दी है।

टीएमसी के लिए चुनाव आयोग के एक्स पोस्ट पर बवाल

अब अरविंद केजरीवाल बोले- इज्जत तो सरेंआम मत उछालिये



नई दिल्ली, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। आम आदमी पार्टी के नेता और दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने भारत निर्वाचन आयोग के उस एक्स पोस्ट पर प्रतिक्रिया दी है जिसमें पश्चिम बंगाल में सत्ताधारी दल तृणमूल कांग्रेस को 'दो टूक' जवाब दिया है। बता दें पश्चिम बंगाल में विधानसभा चुनाव को लेकर इस बार काफी गहमगहमी मची हुई है। एक तरफ टीएमसी, बीजेपी और चुनाव आयोग पर लगातार गंभीर आरोप लगा रही है। वहीं, बीजेपी भी टीएमसी की शिकायतों को लेकर चुनाव आयोग से कार्रवाई करने की मांग कर रहा है। आयोग की एक्स पोस्ट को रिपोर्ट करते हुए अरविंद ने लिखा कि अब ये कहने

तेजस्वी यादव ने बिहार को बताया 'अमंगल दोष' से ग्रसित, स्कूटी पर मरीज देख एनडीए सरकार को धेरा

पटना, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। गयाजी के अनुग्रह नारायण माधव मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल से कुछ दिनों पहले एक वीडियो सामने आया था, जिसमें एक बुजुर्ग महिला को परिजन स्कूटी से लेकर किसी और हॉस्पिटल जा रहे थे। अस्पताल से स्ट्रेचर नहीं मिला था। इस वीडियो के सामने आने के बाद आज (बुधवार) नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव ने बिहार की स्वास्थ्य-व्यवस्था पर हमला किया है। उन्होंने अपने एक्स हैंडल से इस वीडियो को शेयर करते हुए कहा, अमंगल दोष से ग्रसित बिहार का स्वास्थ्य विभाग बना नरक! बिहार के अस्पतालों में कहीं डॉक्टर नहीं, कहीं रूई नहीं-रूई है तो सुई नहीं, कहीं दवा नहीं, कहीं बेड नहीं... और अब हालत यह है कि अस्पताल में मरीज के लिए व्हील चेयर तक उपलब्ध नहीं है। मजबूरी में मरीज को कभी साइकिल, कभी चारपाई, कभी स्कूटर पर बैठाकर ले जाना पड़ रहा है। तेजस्वी यादव ने आगे कहा कि अमंगल सरकार में समूचे बिहार की स्वास्थ्य-व्यवस्था चौपट हो चुकी है। बीजेपी-जेडीयू की सरकार बताए, जब अस्पताल में डॉक्टर नहीं, व्हील चेयर नहीं, दवा नहीं, इलाज की व्यवस्था नहीं, स्वास्थ्य नहीं, स्वास्थ्य नहीं तो इसे अस्पताल कहा ही क्यों जाए?

राणा अय्यूब के ट्वीट अपमानजनक और सांप्रदायिक

दिल्ली हाई कोर्ट ने कहा- पुलिस करे कार्रवाई



नई दिल्ली, 8 अप्रैल (एजेंसियाँ)। दिल्ली हाई कोर्ट ने बुधवार (8 अप्रैल) को पत्रकार राणा अय्यूब के 2013 और 2017 के बीच हिंदू देवी-देवताओं और राइट विंग विचारक से सभी पांचों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया गया है। इस तस्कर की पीछे के बड़े नेटवर्क का पता लगाने के लिए आगे की जांच जारी है। एयरपोर्ट में पहले भी कई बार सोना तस्कर की शमिल आरोपियों को गिरफ्तार किया जा चुका है। डीआरआई और पुलिस की टीम इन सभी मामलों की जांच कर रही है।

पत्रकार राणा अय्यूब

उन्होंने अपना जवाब गुरुवार को अदालत में देना होगा। दिल्ली हाईकोर्ट मामले में अगली सुनवाई शुकवार को (10 अप्रैल) को करेगा। विनायक सावरकर पर किए गए ट्वीट्स पर कड़ी आपत्ति जताई। सुनवाई के दौरान जस्टिस पुरुषेद्र कुमार कोरव ने कहा कि एक्स (पहले ट्विटर) पर किए गए पोस्ट बेहद अपमानजनक, भड़काऊ और सांप्रदायिक हैं। हाई कोर्ट ने एक्स, केंद्र सरकार और दिल्ली पुलिस को इन पोस्ट्स के खिलाफ मिलकर

दो दिनों में 2,322 अतिरिक्त नर्सिंग नियुक्तियाँ पूरी होंगी: राजा नरसिम्हा



हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। स्वास्थ्य मंत्री दामोदर राजा नरसिम्हा ने घोषणा की है कि राज्य में 2,322 अतिरिक्त नर्सिंग पदों को भरने की प्रक्रिया अगले दो दिनों में पूरी कर ली जाएगी। मंत्री ने बोयागुडा स्थित मिडवाइफरी ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट में आयोजित सभ में भाग लिया। यह कार्यक्रम राजा पालना प्रगति प्रणाली पहल के अंतर्गत आयोजित किया गया था। अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि राज्य सरकार अस्पतालों में नर्सिंग स्टाफ की भर्ती को सर्वोच्च प्राथमिकता दे रही है। पिछले दो वर्षों में सरकार ने 10,000 से अधिक रिक्त पदों को भरकर स्वास्थ्य प्रणाली को मजबूत किया है, जिनमें अधिकांश पद नर्सिंग से संबंधित हैं। उन्होंने बताया, छात्रों के लिए अवसर बढ़ाने के उद्देश्य से नए नर्सिंग कॉलेज स्थापित किए जा रहे हैं। साथ ही, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर रोजगार के अवसरों को ध्यान में रखते हुए नर्सिंग छात्रों को अंग्रेजी, जर्मन और जापानी भाषाओं का प्रशिक्षण भी दिया जा रहा है। मंत्री ने यह भी कहा कि राज्य में प्राकृतिक प्रसव को बढ़ावा देने के लिए मिडवाइफरी सेवाओं को सशक्त किया जा रहा है। इस दिशा में अब तक 370 नर्सों को मिडवाइफरी प्रशिक्षण प्रदान किया जा चुका है। उन्होंने आगे कहा, सरकारी नर्सिंग कॉलेजों में मिडवाइफरी ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट स्थापित किए जाएंगे और सीजेरियन प्रसव की संख्या कम करने के लिए भी कदम उठाए जाएंगे।

मंत्री कौंडा सुरेखा ने किया श्री भ्रामराम्बा मल्लिकार्जुन स्वामी मंदिर का दर्शन



हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। आंध्र प्रदेश के नंदाल जिले स्थित श्रीशैलम् में तेलंगाना की वन, पर्यावरण एवं देवदाय विभाग की मंत्री कौंडा सुरेखा ने प्रसिद्ध श्री भ्रामराम्बा मल्लिकार्जुन स्वामी मंदिर का दर्शन किया। मंत्री के मंदिर आगमन पर पुजारियों एवं मंदिर अधिकारियों ने पारंपरिक रीति-रिवाजों के साथ उनका स्वागत किया। इसके बाद मंत्री सुरेखा ने भगवान मल्लिकार्जुन स्वामी का अभिषेक तथा देवी भ्रामराम्बा की कुमकुमार्चन पूजा में भाग लिया। पूजा के उपरांत वेद पंडितों ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ मंत्री और उनके परिवार को आशीर्वाद प्रदान किया। इस दौरान मंदिर के कार्यकारी अधिकारी एम. श्रीनिवास राव ने मंत्री को श्री भ्रामराम्बा समेता मल्लिकार्जुन स्वामी की तस्वीर भेंट की।

तेज रफ्तार कार का कहर, दो इंजीनियरिंग छात्रों की मौत

हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। शहर के वनस्थलीपुरम इलाके में बुधवार को एक दर्दनाक सड़क हादसे में दो इंजीनियरिंग छात्रों की मौत हो गई। यह हादसा हरतिनापुरम के पास उमरु एक तेज रफ्तार कार ने उनकी बाइक को पीछे से टक्कर मार दी। मृतकों की पहचान के. शिवा (19) और संदीप जोएल (19) के रूप में हुई है, जो महावीर इंजीनियरिंग कॉलेज के द्वितीय वर्ष के इंजीनीरिंग छात्र थे। दोनों अपनी बाइक पर जा रहे थे, तभी पीछे से आ रही हॉंडा सिटी कार ने उन्हें जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी भीषण थी कि कार ने एक राहगीर को भी अपनी चपेट में ले लिया। इसके बाद कार अनियंत्रित होकर कई बार पलटी खा गई और सड़क पर उलटी अवस्था में जाकर रुकी। हादसे में दोनों छात्रों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि घायल राहगीर शीघ्र (23) को गंभीर हालत में एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उसका इलाज जारी है। पुलिस ने कार चालक को गिरफ्तार कर लिया है। प्रारंभिक जांच में आंशका जताई जा रही है कि चालक नशे की हालत में था। यह घटना एक बार फिर से नशे में वाहन चलाने के खतरनाक परिणामों को उजागर करती है और सड़क सुरक्षा को लेकर गंभीर सवाल खड़े करती है।

हादसे में युवक की मौत

हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। प्रगति नगर के पास एक सड़क हादसे में 19 वर्षीय युवक की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार, मृतक कोमू अजय सुबह अपनी मोटरसाइकिल से प्रगति नगर से बाचुपल्ली की ओर जा रहा था। बताया गया है कि पिस्ता हाउस के पास मुख्य सड़क पर तेज रफ्तार के कारण उसने वाहन पर नियंत्रण खो दिया और सड़क किनारे लगे होडिंग पोल से टकरा गया। टक्कर इतनी जोरदार थी कि उसकी मौके पर ही मौत हो गई। बाचुपल्ली पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है और दुर्घटना के कारणों का पता लगाया जा रहा है।

दलित ईसाइयों को एससी दर्जा दिलाने के लिए राज्यव्यापी आंदोलन की घोषणा

हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। तेलंगाना में चर्च नेताओं और विभिन्न ईसाई संगठनों के प्रतिनिधियों ने दलित ईसाइयों को अनुसूचित जाति का दर्जा दिलाने के लिए राज्यव्यापी आंदोलन शुरू करने की घोषणा की है। शहर में आयोजित एक बैठक में बैपटिस्ट, सीएसआई, मेथोडिस्ट, लूथरन, पेंटेकोस्टल और अन्य चर्च समूहों के प्रतिनिधियों ने इस मांग को आगे बढ़ाने पर सहमति जताई। आंदोलन के तहत राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री और केंद्रीय गृह मंत्री को ज्ञापन सौंपने के साथ-साथ संसद में विधेयक लाने की मांग की जाएगी। राज्य स्तर पर तेलंगाना विधानसभा में भी प्रस्ताव पारित करने का प्रयास किया जाएगा। आयोजकों ने बताया कि इस अभियान के तहत स्थानीय स्तर पर भी जागरूकता कार्यक्रम चलाए जाएंगे और इस महीने के अंत तक विभिन्न अधिकारियों और जनप्रतिनिधियों को ज्ञापन सौंपे जाएंगे।

साइबर क्राइम पुलिस ने अपमानजनक टिप्पणी के मामले में आरोपी गिरफ्तार किया

हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। साइबर क्राइम पुलिस ने सोशल मीडिया पर अभिनेत्री रेणु देसाई के खिलाफ आपत्तिजनक टिप्पणी करने के आरोप में एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार, आरोपी की पहचान गुरु निवासी चैत्रेया रंजला के रूप में हुई है। उसने यूट्यूब पर एक वीडियो देखने के बाद अभिनेत्री के खिलाफ अनुचित टिप्पणी पोस्ट की थी। साइबर क्राइम पुलिस ने तकनीकी जांच के आधार पर आरोपी को गुरु से हिरासत में लिया और बाद में उसे हैदराबाद लाया गया। अधिकारियों ने नागरिकों से अपील की है कि साइबर अपराध से जुड़ी किसी भी घटना की शिकायत 1930 हेल्पलाइन या नजदीकी साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन में की जाए।

शादी से पहले युवक ने की आत्महत्या

हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। गचीबावली स्थित अपने घर में शादी की तैयारियों से जुड़े आर्थिक तनाव और मानसिक दबाव के चलते 30 वर्षीय युवक ने आत्महत्या कर ली। मृतक की पहचान एम वेंकट कृष्ण शीसाई के रूप में हुई है, जो कोडापुर के माई होम मंगला अपार्टमेंट्स में रहते थे और एक एनिमेशन कंपनी में काम करते थे। उनकी सगाई 22 फरवरी को विशाखापत्तनम की एक युवती से हुई थी और शादी 12 अप्रैल को निर्धारित थी। परिवार द्वारा डेस्टिनेशन वेडिंग की योजना बनाई गई थी, जिसके लिए 17 लाख रुपये तय किए गए थे, जिसमें से 10 लाख रुपये पहले ही दिए जा चुके थे। मंगलवार शाम शीसाई ने अपने भाई को संदेश भेजकर मानसिक तनाव की जानकारी दी। भाई के मौके पर पहुंचने पर दरवाजा तोड़कर उन्हें गंभीर हालत में पाया गया। उन्हें अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। पुलिस को आंशका है कि युवक ने पहले देवाइयों का सेवन किया और बाद में चाकू से अपना गला काट लिया।

रिश्वत लेते हेडमास्टर और क्लर्क एसीबी के जाल में फंसे

हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। भ्रष्टाचार के खिलाफ बड़ी कार्रवाई करते हुए एंटी करप्शन ब्यूरो (एसीबी) ने बुधवार को महबूबाबाद जिले में 15 हजार की रिश्वत लेते हुए एक हेडमास्टर और एक स्कूल सहायक को रो हाथों गिरफ्तार किया। आरोपियों की पहचान जे. रवि कुमार (हेडमास्टर, जेडीएसएच अयोध्यापुरम और मंडल शिक्षा अधिकारी, गुरु) और जी. चंद्र मौली (स्कूल सहायक एवं इंचार्ज क्लर्क) के रूप में हुई है। एसीबी की वारंजल यूनिट ने गुरु स्थित स्कूल में ट्रेप बिछाकर दोनों को पकड़ा। अधिकारियों के अनुसार, आरोपियों ने एक शिकायतकर्ता से सीपीएस से संबंधित रिटायरमेंट लाभ बिलों को प्रोसेस कर अकाउंटेंट जनरल कार्यालय भेजने के लिए रिश्वत की मांग की थी। शिकायत मिलने पर एसीबी ने कार्रवाई करते हुए उन्हें रिश्वत लेते हुए गिरफ्तार कर

मलकाजगिरि जंक्शन पर अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई, विक्रेताओं ने विरोध जताया

हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। मलकाजगिरि नगर निगम (एमएमसी) के अधिकारियों ने बुधवार को मलकाजगिरि जंक्शन के फुटपाथों से अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की। इस दौरान छोटे दुकानदारों ने विरोध प्रदर्शन भी किया। नगर निगम अधिकारियों के अनुसार, यह अभियान पैदल यात्रियों के लिए आरक्षित स्थानों को खाली कराने के उद्देश्य से चलाया गया। कार्रवाई के दौरान कई अस्थायी दुकानें और ढांचे हटाए गए। स्थानीय छोटे विक्रेताओं ने कार्रवाई का विरोध करते हुए अपनी आजीविका प्रभावित होने की बात कही और कुछ समय देने को मांगी। हालांकि, पुलिस की मौजूदगी में अभियान जारी रखा गया। अधिकारियों ने बताया कि नगर निगम क्षेत्र में अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई पिछले एक सप्ताह से लगातार जारी है।

सिकंदराबाद छावनी में अभिलेखों का होगा डिजिटलीकरण



हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। सिकंदराबाद छावनी बोर्ड ने एक बार फिर अपने सभी अभिलेखों, दस्तावेजों, मानचित्रों और बोर्ड प्रस्तावों के डिजिटलीकरण का निर्णय लिया है। वर्ष 2015 के बाद अब लगभग 10 वर्षों के अंतराल पर यह प्रक्रिया दोबारा शुरू की गई है। छावनी बोर्ड के अनुसार, पहले चरण का कार्य रक्षा मंत्रालय की सहमति से पूरा कर लिया गया है, जबकि शेष अभिलेखों के डिजिटलीकरण का कार्य अब निजी एजेंसी को सौंपा गया है। इसके तहत 8 लाख से अधिक पृष्ठों को डिजिटल रूप में परिवर्तित किया जाएगा। अधिकारियों ने बताया कि लगभग 20 हजार फाइलें अभी भी डिजिटल रूप में उपलब्ध नहीं हैं, जिनमें भवन निर्माण और भूमि से जुड़े महत्वपूर्ण दस्तावेज शामिल हैं। इस पूरी प्रक्रिया को छह माह में पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। अधिकारियों का कहना है कि डिजिटलीकरण से रिकॉर्ड सुरक्षित रहेंगे और भूमि विवादों को रोकने में मदद मिलेगी।

निर्माणाधीन रेलवे पुल से गिरकर तीन मजदूर घायल, एक फंसा

दौरान तीनों मजदूर लोहे के ब्लाकों पर काम कर रहे थे, तभी वे फिसलकर नीचे गिर गए। इस हादसे में दो मजदूरों को अस्पताल भेजा गया, जबकि एक मजदूर लोहे के ढांचे और पटरियों के बीच फंसा गया। सूचना मिलते ही दक्षिण मध्य रेलवे के अधिकारी मौके पर पहुंचे और बचाव अभियान शुरू किया गया। घायल मजदूरों को उपचार के लिए अस्पताल भेजा गया है। अधिकारियों के अनुसार, यह नई व्यवस्था सीयूईटी-यूजी की तर्ज पर हो सकती है और इसे शैक्षणिक सत्र 2027-28 से लागू करने की संभावना है। फिलहाल प्रवेश प्रक्रिया डीओएसटी प्रणाली के माध्यम से की जाती है, जिसमें

किसी भी क्षेत्र में सीएसआर फंड निवेश करने की स्वतंत्रता दी गई : रेवंत रेड्डी



हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। तेलंगाना के मुख्यमंत्री ए. रेवंत रेड्डी ने कहा कि समाज के विकास पर होने वाले खर्च को बढ़ा नहीं बल्कि भागीदारी के रूप में देखा जाना चाहिए। बुधवार को उन्होंने विभिन्न कॉर्पोरेट कंपनियों के प्रतिनिधियों के साथ सीएसआर (कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी) फंड्स को लेकर बैठक की। मुख्यमंत्री ने कहा कि कंपनियों द्वारा किए जाने वाले सीएसआर खर्च का 100 प्रतिशत प्रभावी परिणाम मिलना चाहिए। उन्होंने बताया कि राज्य सरकार शिक्षा, स्वास्थ्य और जल संसाधनों के संरक्षण को प्राथमिकता दे रही है। साथ ही कंपनियों को अपनी पसंद के किसी भी क्षेत्र में सीएसआर फंड निवेश करने की स्वतंत्रता दी गई है। उन्होंने कहा कि सरकार और कंपनियों के संयुक्त प्रयासों से तेलंगाना के छात्रों को वैश्व स्तर की कौशल क्षमता से लैस किया जा सकता है, जिससे वे भविष्य के अवसरों का लाभ उठा सकें। शिक्षा पर खर्च को भविष्य की पीढ़ियों में निवेश बनाने में मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य के 44 प्रतिशत छात्र केवल हैदराबाद में हैं, इसलिए उन्हें गुणवत्तापूर्ण शिक्षा देना सबकी जिम्मेदारी है। मुख्यमंत्री ने कंपनियों से अपील की कि वे जिन क्षेत्रों में काम कर रहे हैं, वहाँ के विकास के लिए अपने सीएसआर फंड का बड़ा हिस्सा खर्च करें। उन्होंने बताया कि सीएसआर फंड के बेहतर उपयोग के लिए एक विशेष प्रधान सचिव की नियुक्ति की गई है, जिससे कंपनियों समन्वय कर सकें। बैठक में शिक्षा, स्वास्थ्य, जल संरक्षण, कौशल विकास, विरासत भवनों की सुरक्षा और वन संरक्षण जैसे क्षेत्रों में सीएसआर फंड उपयोग पर चर्चा हुई। इस दौरान कुछ कंपनियों ने शिक्षा क्षेत्र के लिए बड़ी घोषणाएं भी कीं—हेजा ग्रुप और रांकी ग्रुप ने 50-50 करोड़ रुपये, जबकि यशोदा फाउंडेशन ने 10 करोड़ रुपये देने का ऐलान किया। कंपनी प्रतिनिधियों ने इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि इससे पहले इस तरह का समन्वय नहीं किया गया था और उन्होंने मुख्यमंत्री को इसके लिए धन्यवाद दिया।

छात्रों ने प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड का किया दौरा



हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। नर्सिंग स्थित गीतांजलि वेदिका स्कूल के कक्षा 9 के छात्रों ने पर्यावरण जागरूकता के तहत तेलंगाना प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड का शैक्षणिक दौरा किया। इस दौरान विशेषज्ञों ने छात्रों को वायु प्रदूषण के कारणों और उसके दुष्परभावों के बारे में जानकारी दी। वरिष्ठ वैज्ञानिकों ने बताया कि वाहन उत्सर्जन से निकलने वाली गैसें जैसे नाइट्रोजन ऑक्साइड, कार्बन और अन्य हानिकारक तत्व स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक होते हैं। साथ ही, कूड़ा-कचरा फैलाने से होने वाले नुकसान और इसे रोकने के उपायों पर भी चर्चा की गई। कार्यक्रम में विशेषज्ञों ने इलेक्ट्रिक वाहन, सीएनजी और अन्य पर्यावरण अनुकूल विकल्पों को अपनाने पर जोर दिया। इस अवसर पर विद्यालय के शिक्षक भी छात्रों के साथ मौजूद रहे।

जनगणना तैयारियों की समीक्षा बैठक, समयबद्ध कार्य पूर्ण करने के निर्देश

हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। ग्रेटर हैदराबाद नगर निगम (जीएचएमसी) मुख्यालय के 7वें तल पर आयोजित बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता आरवी कर्णन, प्रमुख जनगणना अधिकारी एवं आयुक्त, जीएचएमसी ने की। इस अवसर पर अतिरिक्त आयुक्त (निर्वाचन) के चन्द्रमकला सहित सभी जोनल आयुक्त, 60 सर्किलों के उप आयुक्त चार्ज जनगणना अधिकारी तथा एसीबी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी उपस्थित रहे। बैठक में हाउस लिस्टिंग ब्लाक्स के निर्माण तथा गणनाकारों और परिवेक्षकों की नियुक्ति की प्रगति की विस्तृत समीक्षा की गई। आयुक्त ने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए कि एचएलबी का गठन निर्धारित मानकों के अनुसार किया जाए, जिसमें घरों की संख्या और जनसंख्या का संतुलन सुनिश्चित हो। उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा कि झुग्गी (स्लम) क्षेत्रों को गैर-झुग्गी क्षेत्रों के साथ नहीं जोड़ा जाए। साथ ही, एचएलबी के निर्माण, अंतिम रूप देने और फ्रीज करने की प्रक्रिया 10 अप्रैल 2026 तक पूर्ण कर सीएमएमएस पोर्टल पर अद्यतन करने के निर्देश दिए गए। बैठक में यह भी तय किया गया कि गणनाकारों एवं परिवेक्षकों की नियुक्ति प्रक्रिया शीघ्र पूर्ण कर 18 अप्रैल 2026 से प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रारंभ किया जाए। यह प्रशिक्षण 18 अप्रैल से 5 मई 2026 तक सक्रिय स्तर पर आयोजित होगा। इसके अतिरिक्त, स्वयं-गृह गणना की प्रक्रिया 26 अप्रैल से 9 मई 2026 के बीच ऑनलाइन माध्यम से संचालित की जाएगी। आयुक्त ने सभी अधिकारियों को निर्देशों का सख्ती से पालन करते हुए जनगणना कार्य समयबद्ध एवं सुचारु रूप से पूर्ण करने पर जोर दिया।

डिग्री प्रवेश के लिए सामान्य प्रवेश परीक्षा की तैयारी पर विचार

हैदराबाद, 8 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। तेलंगाना के विश्वविद्यालयों में स्नातक (डिग्री) पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए जल्द ही एक सामान्य प्रवेश परीक्षा (सीईटी) लागू किए जाने पर विचार किया जा रहा है। सरकार वर्तमान में इंटरमीडिएट अंकों के आधार पर होने वाली प्रवेश प्रणाली को बदलने की दिशा में काम कर रही है। अधिकारियों के अनुसार, यह नई व्यवस्था सीयूईटी-यूजी की तर्ज पर हो सकती है और इसे शैक्षणिक सत्र 2027-28 से लागू करने की संभावना है। फिलहाल प्रवेश प्रक्रिया डीओएसटी प्रणाली के माध्यम से की जाती है, जिसमें

तिरुवरुप्पु में कान्हा का दिन में क्या सच में कुबेर पहले चोर थे ? लगता है 10 बार भोग स्कंद पुराण की रहस्यमयी कहानी



देर होने पर कमजोर हो जाती है 'रहस्यमयी प्रतिमा'



देशभर में कई प्राचीन मंदिर हैं, जहां भगवान श्री कृष्ण अलग-अलग अवतारों में भक्तों के कष्टों को हरते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि केरल की धरती पर ऐसा मंदिर मौजूद है, जो साल के 365 दिन दर्शन के लिए खुला रहता है और ग्रहण लगने पर भी मंदिर में पूजा-पाठ बंद नहीं होता। हम बात कर रहे हैं केरल के तिरुवरुप्पु श्री कृष्ण मंदिर की। मान्यता है कि यहाँ श्रीकृष्ण के दर्शन करने मात्र से सभी इच्छाएं पूरी हो जाती हैं और हर कष्ट से मुक्ति मिलती है। साथ ही दिन में 10 बार भोग भी लगाया जाता है। अगर भोग लगाने में देरी हो जाती है तो प्रतिमा

कमजोर हो जाती है।
10 बार लगता है भोग
तिरुवरुप्पु बस स्टैंड के पास स्थित तिरुवरुप्पु श्री कृष्ण मंदिर को लेकर कई तरह की मान्यताएं प्रसिद्ध हैं। यह पहला मंदिर है, जहां भगवान श्रीकृष्ण को दिन में 10 बार भोग अर्पित किया जाता है, और अगर भोग अर्पित करने में देरी होती है, तो भगवान की प्रतिमा पतली हो जाती है और कमर पर बंधा कमरबंध भी अपनी जगह से खिसकने लगता है। यही कारण है कि ग्रहण के समय भी भगवान को लगातार भोग लगता रहता है।
ग्रहण में भी खुले रहते हैं कपाट

कुल्हाड़ी रखने के पीछे का कारण है कि अगर मंदिर और गर्भगृह के ताले किसी कारणवश नहीं खुल पाते हैं, तो कुल्हाड़ी की सहायता से ताले और दरवाजे को तोड़ा जा सके। गर्भगृह में मौजूद कृष्ण जी की प्रतिमा भी बहुत खास है, जो काले रंग की है और पीले वस्त्रों और आभूषणों से उन्का भूषण किया गया है। प्रतिमा की चार भुजाएं हैं, जो शंख और अस्त्र धारण किए हुए हैं।
कंस का वध करने के बाद यहां आये थे कृष्णाजी
माना जाता है कि यह स्वयंभू प्रतिमा पांडवों को मिली थी, जिसे उन्होंने एक संत को स्थापित करने के लिए दिया था। यह प्रतिमा भगवान के उस रूप को दिखाती है, जब उन्होंने कंस का वध किया था। कंस का वध करने के बाद श्री कृष्ण को बहुत तेज भूख लगी थी और अपनी भूख को शांत करने के लिए वे इसी स्थल पर आए थे। मंदिर के परांगण में अन्य मंदिर भी मौजूद हैं। परिसर में कोचंबलम मंदिर, शिव मंदिर, गणपति, सुवरमणिगार और सास्ता के मंदिर भी मौजूद हैं।

पुस्तकें सिर्फ ज्ञान ही नहीं देती बल्कि जीवन में आगे बढ़ने का सही रास्ता भी दिखाती हैं
निर्यमित रूप से अच्छी पुस्तकें पढ़नी चाहिए। ये हमें सिर्फ ज्ञान ही नहीं देतीं, बल्कि जीवन में आगे बढ़ने का सही रास्ता भी दिखाती हैं। कितानों से हमें समझ आता है कि जीवन में क्या सही है और क्या गलत। पुस्तकें हमें सिखाती हैं कि सच क्या है और हम अच्छे इंसान कैसे बन सकते हैं। कितानों से हमें शांत करती हैं। अच्छी कितानें हमें अच्छे विचार देती हैं।

धन, समृद्धि और वैभव हर व्यक्ति के जीवन में इनकी अपनी अहमियत होती है। यही वजह है कि जब भी आर्थिक सुख-समृद्धि की बात होती है, तो सबसे पहले कुबेर देव का नाम सामने आता है। लेकिन क्या कभी आपने सोचा है कि आखिर कुबेर देव को ही धन का देवता क्यों कहा जाता है? यह सवाल जितना सरल लगता है, उसका जवाब उतना ही रोचक और अप्रत्याशित है। सनातन परंपराओं में कुबेर का स्थान बेहद खास है, खासकर धनतेरस जैसे अवसरों पर उनकी पूजा का विशेष महत्व बताया गया है। आम मान्यता है कि कुबेर की कृपा जिस घर पर पड़ती है, वहां कभी आर्थिक तंगी नहीं रहती। दिलचस्प बात यह है कि कुबेर देव की यह प्रतिष्ठा उन्हें जन्म से नहीं मिली थी, बल्कि इसके पीछे एक ऐसी कथा जुड़ी है जो इंसान की गलतियों, सुधार और भाग्य के अनोखे मेल को दर्शाती है। स्कंद पुराण और रामायण जैसे ग्रंथों में इस रहस्य का उल्लेख मिलता है, जो इस कहानी को और भी जीवंत बना देता है।
कौन हैं कुबेर देव ?
कुबेर देव को हिंदू धर्म में धन के अधिपति और यक्षों के राजा के रूप में जाना जाता है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, वे लंकापति रावण के सौतेले भाई थे। उनके पिता महर्षि विश्रवा और माता देववर्णिणी थीं। कुबेर को उत्तर दिशा का दिक्पाल भी माना जाता है, यानी वास्तु शास्त्र में उत्तर दिशा को उनकी दिशा कहा जाता है। यही कारण है कि घर या दुकान में तिजोरी या धन रखने का स्थान अक्सर उत्तर दिशा में रखने की सलाह दी जाती है। एक दिलचस्प पहलू यह भी है कि कुबेर केवल धन के संरक्षक ही नहीं, बल्कि भगवान शिव के परम भक्त भी माने जाते हैं। उनकी भक्ति और तपस्या ने ही उन्हें देवताओं के खजांची का पद दिलाया।
गुणनिधि की कहानी
स्कंद पुराण के अनुसार, कुबेर का पूर्व जन्म एक ब्राह्मण परिवार में हुआ था।

उनका नाम गुणनिधि था। नाम के विपरीत, उनके स्वभाव में एक बड़ी कमी थी उन्हें चोरी की आदत लग गई थी। जब उनके पिता को इस बात का पता चला, तो उन्होंने गुणनिधि को घर से निकाल दिया। घर से बेघर होने के बाद वह इधर-उधर भटकने लगे। एक दिन उनकी नजर एक शिव मंदिर पर पड़ी, जहां उन्होंने प्रसाद चुराने की योजना बनाई। एक छोटी घटना, बड़ा परिणाम मंदिर में एक पुजारी सो रहा था। चोरी को आसान बनाने के लिए गुणनिधि ने दीपक के सामने अपना अंगोछा फैला दिया ताकि रोशनी कम हो जाए और वह पकड़े न जाए। लेकिन किस्मत को कुछ और ही मंजूर था। पुजारी जाग गया और उसने गुणनिधि को पकड़ लिया। दोनों के बीच हाथापाई हुई, जिसमें गुणनिधि की मृत्यु हो गई।



अब कहानी यहां मोड़ लेती है जब यमदूत उनके प्राण लेने आए, उसी समय भगवान शिव के गण भी वहां पहुंचे। शिव के गण गुणनिधि को भगवान शिव के सामने ले गए। भगवान शिव ने देखा कि गुणनिधि ने अनजाने में ही दीपक को बुझने से बचाया था। इस छोटे से कार्य को उन्होंने भक्ति के रूप में स्वीकार किया। इसी से प्रसन्न होकर शिव ने गुणनिधि को कुबेर बनने का आशीर्वाद दिया और उन्हें देवताओं के धन का रक्षक बना दिया। रामायण में भी कुबेर की तपस्या का उल्लेख मिलता है। कहा जाता है कि उन्होंने हिमालय में कठोर तप किया था। उनकी तपस्या से प्रसन्न होकर भगवान शिव और माता पार्वती उनके सामने प्रकट हुए। एक प्रसंग के अनुसार, कुबेर ने पार्वती को बाएं नेत्र से देखा, जो उनके तेज

10 मुखी रुद्राक्ष के चमत्कारी फायदे

रुद्राक्ष को हमेशा से आध्यात्मिक शक्ति और सुरक्षा का प्रतीक माना गया है, लेकिन जब बात 10 मुखी रुद्राक्ष की आती है तो इसकी खासियत और भी बढ़ जाती है। कहा जाता है कि यह रुद्राक्ष भगवान विष्णु का रूप माना जाता है और इसे धारण करने से जीवन में आने वाली कई तरह की परेशानियां धीरे धीरे खत्म होने लगती हैं। आज के

में विस्तार से बता रहे हैं ज्योतिषाचार्य अंशुल त्रिपाठी।
10 मुखी रुद्राक्ष वह होता है जिसमें ऊपर से नीचे तक दस साफ रेखाएं होती हैं। यही इसकी पहचान होती है। इसे बहुत शक्तिशाली माना जाता है क्योंकि यह सभी दिशाओं में सुरक्षा प्रदान करता है। कई लोग इसे खास तौर पर मानसिक शांति और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए



समय में जब हर व्यक्ति किसी ना किसी तनाव, डर या मानसिक दबाव से गुजर रहा है, ऐसे में 10 मुखी रुद्राक्ष एक प्राकृतिक और आध्यात्मिक सहारा बन सकता है। इसे पहनने से ना सिर्फ मन को शांति मिलती है बल्कि नकारात्मक ऊर्जा से भी सुरक्षा मिलती है। बहुत से लोग इसे बुरी नजर, डर और अनजाने खतरे से बचने के लिए पहनते हैं।
खास बात यह है कि इसे पहनने के लिए किसी खास नियम या पूजा की जरूरत नहीं होती, इसलिए कोई भी इसे आसानी से धारण कर सकता है। अगर आप भी अपने जीवन में संतुलन और सुरक्षा चाहते हैं, तो 10 मुखी रुद्राक्ष के फायदे जानना आपके लिए जरूरी है। इस बारे

है। जो लोग ज्यादा चिंता करते हैं या नींद की समस्या से परेशान रहते हैं, उनके लिए यह काफी फायदेमंद माना जाता है।
आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद
कई बार हम अपने काम को लेकर आत्मविश्वास की कमी महसूस करते हैं। ऐसे में 10 मुखी रुद्राक्ष पहनने से अंदर से एक अलग तरह की पॉजिटिव एनर्जी महसूस होती है। इससे व्यक्ति का आत्मविश्वास बढ़ता है और वह अपने फैसले बेहतर तरीके से ले पाता है।
करियर और बिजनेस में लाभ यह रुद्राक्ष उन लोगों के लिए भी अच्छा माना जाता है जो अपने करियर या बिजनेस में आगे बढ़ना चाहते हैं। इसे पहनने से काम में फोकस बढ़ता है और निर्णय लेने की क्षमता मजबूत होती है। इससे सफलता के मौके भी बढ़ सकते हैं।
बुरी नजर और अनजाने डर से सुरक्षा
बहुत से लोग मानते हैं कि 10 मुखी रुद्राक्ष पहनने से बुरी नजर का असर कम होता है। अगर किसी को बार बार डर लगता है या अनजानी चिंता बनी रहती है, तो यह रुद्राक्ष उसे मानसिक रूप से मजबूत बनाता है।
पहनने का सही तरीका
10 मुखी रुद्राक्ष को आप गले में या हाथ में पहन सकते हैं। इसे पहनने से पहले साफ पानी से धो लेना चाहिए। अगर संभव हो तो सोमवार के दिन इसे पहनना अच्छा माना जाता है। इसे पहनते समय मन में सकारात्मक विचार रखना जरूरी है।
क्यों ट्राय करना चाहिए 10 मुखी रुद्राक्ष
अगर आप अपने जीवन में शांति, सुरक्षा और संतुलन चाहते हैं, तो 10 मुखी रुद्राक्ष एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
यह ना सिर्फ आध्यात्मिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी आपको मजबूत बनाने में मदद करता है।

राम से पहले के पूर्वज: जानिए भगवान राम की 63 पीढ़ियों के बारे में नाम के साथ

- भगवान राम की वंशावली**
- ब्रह्माजी के पुत्र मरीचि.
 - मरीचि के पुत्र कश्यप.
 - कश्यप के पुत्र विवस्वान.
 - विवस्वान के पुत्र वैवस्वत मनु.
 - वैवस्वत मनु के पुत्र इक्ष्वाकु.
 - इक्ष्वाकु के पुत्र कुक्षि.
 - कुक्षि के पुत्र विकुक्षि.
 - विकुक्षि के पुत्र बाण.
 - बाण के पुत्र अनरुप्य.
 - प्रथु के पुत्र त्रिशंकु.
 - त्रिशंकु के पुत्र धुंधुमार.
 - धुंधुमार के पुत्र युवनाश्व.
 - युवनाश्व के पुत्र मांधाता.
 - मांधाता के पुत्र सुसंधि.



राम मंदिर के उद्घाटन की चर्चा के बीच एक सवाल बार-बार सामने आ रहा है-क्या हम सच में भगवान राम के बारे में सब कुछ जानते हैं? वचपन से हमने रामायण की कहानियां सुनीं, राम के आदर्शों को समझा, लेकिन उनके परिवार और वंश के बारे में अक्सर बहुत कम बात होती है। दिलचस्प बात यह है कि राम सिर्फ एक राजा या अवतार नहीं थे, बल्कि एक लंबी और समृद्ध परंपरा के वारिस थे। जैसे हम इतिहास में मुगलों या अन्य राजवंशों की कई पीढ़ियों के बारे में पढ़ते हैं, वैसे ही राम का भी एक विस्तृत वंश रहा है, जो हजारों साल पुरानी मान्यताओं से जुड़ा है। इस लेख में हम उसी वंश की 63 पीढ़ियों को सरल और समझने लायक तरीके से जानेंगे।

राम का वंश: सिर्फ एक नाम नहीं, एक परंपरा
जब हम रामायण की बात करते हैं, तो ध्यान अक्सर राम, सीता और रावण पर ही रहता है, लेकिन राम जिस इक्ष्वाकु वंश में जन्मे, वह अपने आप में एक बड़ी कहानी है। यह वंश सूर्यवंश के नाम से भी जाना जाता है, जहां हर पीढ़ी में एक ऐसा राजा हुआ जिसने समाज के लिए कुछ अलग किया। राम के पिता दशरथ थे, लेकिन उनके पहले भी कई महान राजा हुए जिन्होंने इस वंश को आगे बढ़ाया। यही वजह है कि राम को सिर्फ एक व्यक्ति नहीं, बल्कि एक परंपरा का प्रतिनिधि माना जाता है।
अगर आप गौर करें, तो आज भी कई परिवार अपने "कुल वृक्ष" यानी फैमिली ट्री बनाते हैं। गांवों में बुजुर्ग आज भी अपने दादा-परदादा के नाम गिनाते हैं। यही

- सुसंधि के दो पुत्र हुए- ध्रुवसंधि एवं प्रसेनजित**
- ध्रुवसंधि के पुत्र भरत।
 - भरत के पुत्र असित।
 - असित के पुत्र सगर।
 - सगर के पुत्र असमञ्ज।
 - असमंज के पुत्र अंशुमान।
 - अंशुमान के पुत्र दिलीप।
 - दिलीप के पुत्र भगीरथ।
 - भगीरथ के पुत्र ककुत्स्थ।
 - ककुत्स्थ के पुत्र रघु।
 - रघु के पुत्र प्रवृद्ध थे।
 - प्रवृद्ध के पुत्र शंखण।
 - शंखण के पुत्र सुदर्शन।
 - सुदर्शन के पुत्र अग्निवर्ण।
 - अग्निवर्ण के पुत्र शीघ्रग।
 - शीघ्रग के पुत्र मरु।
 - मरु के पुत्र प्रशुश्रुक।
 - प्रशुक के पुत्र अंबरीश।
 - अंबरीश के पुत्र नहुष।
 - नहुष के पुत्र ययाति।
 - ययाति के पुत्र नाभाग।
 - नाभाग के पुत्र अज।
 - अज के पुत्र राजा दशरथ।
 - राजा दशरथ के चार पुत्र हुए- श्रीरामचंद्र, भरत, लक्ष्मण तथा शत्रुघ्न।
 - भगवान श्रीरामचंद्र के दो पुत्र लव और कुश हुए। आम जिंदगी से जुड़ा एक नजरिया है।

परंपरा पहले भी थी, बस तब उसे ज्यादा व्यवस्थित तरीके से याद रखा जाता था। राम की वंशावली इसी इंसान हमेशा अपनी जड़ों से जुड़ा रहना चाहता है।

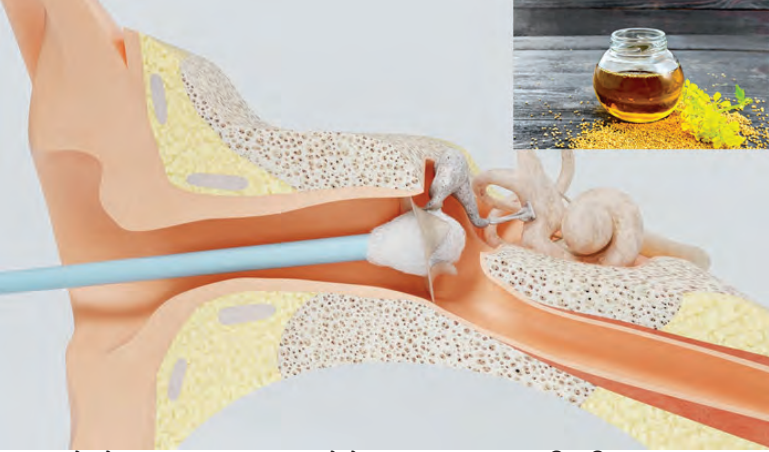
बुढ़ापे में कम से कम इतना जरूर करें कि मन हल्का रखें

आजकल की पीढ़ी के मुंह से कभी-कभी यह बात सुनाई देती है कि मैं चीजों को दिल पर नहीं लेता या लेती हूँ। यानी ये लोग जिम्मेदारियों को भी बहुत लाइटली ले लेते हैं। कहते हैं कि दिल पर लेना भी फायदेमंद होता है। कभी-कभी दर्द भी जुनून पैदा करता है।

अब हम इसी बात को पुरानी पीढ़ी से जोड़ें। आज के वृद्ध लोगों ने जो उम्र गुजारी है, उसमें उन्हें कई दर्द मिले होंगे। और मनुष्य के स्वभावानुसार वो दर्द को समेट कर रखता है। जबकि बुढ़ापे में तो यह अटाला सबसे पहले बेच देना चाहिए।

बूढ़े व्यक्तियों को अपना पारिवारिक जीवन ऐसे बिताना चाहिए, जैसे ट्रेन में बैठकर जब हम खिड़की से बाहर दृश्य देखते हैं तो दृश्य लगातार गुजरते जाते हैं और हम सिर्फ बैठे-बैठे मजा लेते हैं। परिवार की गतिविधियों को ऐसे ही देखें। परिवार की कही-सुनी को जानने की

सरसों का तेल कान में डालना सुरक्षित है या खतरनाक ?



बहुत से लोग घर पर कान साफ करने के लिए घरेलू उपाय अपनाते हैं। इसमें एक ऐसा नुस्खा है, जो दादी-नानी के समय से अपनाया जा रहा है। इनमें से सबसे बड़ा नुस्खा होता है कान में सरसों का तेल डालना।

आज भी कुछ लोग मानते हैं कि सरसों का तेल कान के भीतर जमा वैक्स को नरम कर सकता है, लेकिन क्या ये वास्तव में सुरक्षित है? आपको ये समझने की जरूरत है कि कान की त्वचा बहुत संवेदनशील होती है। यहां इस लेख में हम आपको बताएंगे कि सरसों का तेल का इस्तेमाल करना चाहिए या नहीं?

सरसों के तेल का इस्तेमाल
कई लोग मानते हैं कि सरसों का तेल कान के मोम को नरम कर सकता है और कान साफ करने में मदद करता है। लेकिन एक्सपर्ट्स कहते हैं कि सीधे कान में तेल डालना खतरनाक हो सकता है।

ऐसा करने से कान की झिल्ली को चोट लग सकती है। खासतौर पर अगर तेल संक्रमित या गंदा है तो कान में इन्फेक्शन हो सकता है। बच्चे और बुजुर्गों में इससे गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए किसी भी प्रकार का तेल इस्तेमाल करने से पहले डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।

गर्मियों में पसीने की बदबू से हैं परेशान तो अपनाएं ये जादुई घरेलू नुस्खे



तपती गर्मी और उमस भरे मौसम में पसीना आना तो आम बात है, लेकिन जब यही पसीना अंडरआर्म की दुर्गंध में बदल जाए, तो यह न केवल आपके आत्मविश्वास को कम करता है बल्कि सामाजिक शर्मिंदगी का कारण भी बन जाता है। क्या आपने कभी महसूस किया है कि महंगे से महंगे डिफेंडेंट और परफ्यूम भी कुछ ही घंटों में अपना असर खो देते हैं? दरअसल, पसीने की अपनी कोई गंध नहीं होती, असली वजह तो आपकी त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया और बंद रोमछिद्र हैं।

अगर आप भी पसीने की बदबू कैसे दूर करें, जैसे सवाल का जवाब ढूंढ रहे हैं, तो आप अकेले नहीं हैं। अच्छी खबर यह है कि आपको अब और केमिकल वाले प्रोडक्ट्स पर निर्भर रहने की जरूरत नहीं है। आपके किचन में मौजूद नींबू, बेकिंग सोडा और एप्पल साइडर विनेगर जैसे साधारण तत्व इस समस्या का जड़ से सफाया कर सकते हैं।

इस लेख में गर्मियों के ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में बताया जा रहा है जो आपको दिनभर फ्रेश और कॉन्फिडेंट बनाए रखेंगे। आइए जानते हैं पसीने की बदबू को अलविदा कहने के वो प्राकृतिक तरीके, जो आपको सहने के लिए सुरक्षित भी हैं और असरदार भी।

रोजाना 2 बार नहाएं
गर्मियों में दो बार स्नान कर सकते हैं। सुबह तो स्नान करें ही, साथ ही शाम को नहाएं ताकि दिन भर का पसीना, गंदगी और बदबू दूर हो सकें। नहाने के लिए एंटी-बैक्टीरियल साबुन का इस्तेमाल करें। इससे बैक्टीरिया कम होंगे और बदबू नहीं आएगी।

नींबू का इस्तेमाल
अधिकतर लोगों के अंडरआर्म से पसीने

सुरक्षित विकल्प कान की सफाई के लिए कुछ आसान और सुरक्षित उपाय हैं:

डॉक्टर द्वारा सुझाए गए इयर इरिगेशन सेट का इस्तेमाल किया जा सकता है।

कान में जमा मोम को सुरक्षित रूप से निकालने के लिए डॉक्टर की सलाह से ड्रॉप्स का इस्तेमाल किया जा सकता है।

केवल कान के बाहरी हिस्से की सफाई करें। कभी भी गहराई में इयरबड न डालें, क्योंकि इससे कान की झिल्ली फट सकती है।

कब डॉक्टर से मिलें

यदि आप लगातार कान में दर्द या जलन, कान में रुकावट या बजने की आवाज, सुनाई कम होना, या सिरदर्द और चक्कर महसूस करें तो तुरंत ENT डॉक्टर से संपर्क करें। ये संकेत किसी गंभीर समस्या की ओर इशारा कर सकते हैं और घरेलू उपायों से इसका समाधान नहीं होगा।

घरेलू उपायों से बचें
सरसों का तेल, सरसों के बीज का पेस्ट, या किसी भी घरेलू तेल का सीधे कान में डालना कान की झिल्ली को नुकसान पहुंचा सकता है। घरेलू उपाय कभी-कभी संक्रमण या एलर्जी भी बढ़ा सकते हैं। सुरक्षित और प्रभावी तरीका हमेशा डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही अपनाएं।

मौसम बदलते ही डायबिटीज के मरीजों पर मंडराने लगता है खतरा!

मौसम बदलना न केवल वातावरण को प्रभावित करता है, बल्कि सीधे आपके शरीर पर भी असर डालता है। खासकर डायबिटीज के मरीजों के लिए यह बदलाव चुनौतीपूर्ण हो सकता है। ऐसा इसलिए क्योंकि ठंड, गर्मी या अचानक नमी में ब्लड शुगर लेवल अचानक बढ़ या घट सकता है।

कई बार मौसम बदलते ही शरीर में ऊर्जा की कमी, थकान और कमजोरी महसूस होती है।

और इंसुलिन की जरूरत बढ़ जाती है, जिससे ब्लड शुगर लेवल अधिक समय तक स्थिर नहीं रहता। वहीं गर्मियों में पसीना और शरीर में पानी की कमी के कारण शुगर तेजी से घट सकती है। इसलिए मौसम बदलने पर नियमित रूप से ब्लड शुगर जांचना बेहद जरूरी है।

खान-पान में बदलाव करें
बदलते मौसम में डायबिटीज मरीजों को अपने आहार में



इसलिए डायबिटीज के मरीजों को अपने खान-पान, दवा और व्यायाम पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। सही समय पर सावधानी बरतने से आप गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से बच सकते हैं और ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित रख सकते हैं। इस लेख में हम आपको बताएंगे कि कैसे बदलते मौसम में डायबिटीज के मरीज अपनी सेहत का ध्यान रख सकते हैं और किन उपायों को अपनाना सबसे ज्यादा फायदेमंद है।

ब्लड शुगर पर मौसम बदलने का क्या असर होता है?
मौसम बदलने का डायबिटीज पर सीधा असर पड़ता है। ठंड के मौसम में शरीर की ऊर्जा खर्च

बदलाव करना चाहिए। हल्का, संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर खाना लेना लाभकारी होता है। तला-भुना और अत्यधिक मीठा खाने से बचें, क्योंकि ये



ब्लड शुगर को अचानक बढ़ा सकता है। मौसमी फल और

सब्जियां शामिल करना फायदेमंद रहता है।

व्यायाम और गतिविधि अवश्य करें
ठंड और बरसात में शरीर सुस्त हो जाता है और लोग कम सक्रिय रहते हैं लेकिन नियमित व्यायाम ब्लड शुगर नियंत्रण में मदद करता है। योग, वॉक या हल्की स्टेचिंग भी बहुत असरदार होती है। मौसम के अनुसार हल्के गर्म कपड़े पहनकर घर या बाहर व्यायाम करना सुरक्षित रहता है।

हाइड्रेशन का ध्यान
गर्मी में शरीर में पानी की कमी ब्लड शुगर को प्रभावित कर सकती है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीना और तरल पदार्थों का सेवन करना जरूरी है। नारियल पानी, नींबू पानी और हर्बल टी जैसे हल्के पेय शरीर को हाइड्रेट रखते हैं और ब्लड शुगर नियंत्रण में मदद करते हैं।

डॉक्टर से सलाह
मौसम बदलते ही अगर ब्लड शुगर असामान्य दिखे, थकान या कमजोरी बढ़ जाए तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। समय पर सलाह लेने से गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से बचा जा सकता है। डॉक्टर आपके दवा

या आहार में आवश्यक बदलाव सुझा सकते हैं।

लौकी के फायदे जान लिए तो हर दिन इसे खाना शुरू कर देंगे



लौकी, जिसे अंग्रेजी में Bottle Gourd कहते हैं, भारतीय रसोई की एक महत्वपूर्ण सब्जी है। अक्सर लोग इसे देखकर मुंह बना लेते हैं, लेकिन इसके स्वास्थ्य लाभ सुनकर आप इसे अपनी डाइट में शामिल करने पर विचार करेंगे। लौकी में बहुत कम कैलोरी होती है, जिसकी वजह से शरीर के लिए काफी लाभदायक है। इसके जूस का सेवन विशेष रूप से गर्मियों में शरीर को ठंडक पहुंचाता है और त्वचा की नमी बनाए रखता है।

आयुर्वेद में भी लौकी को शरीर की विषैले पदार्थों को बाहर निकालने और शरीर को स्वस्थ रखने वाला माना गया है। पर अगर आपको अभी भी इसके लाभ नहीं पता हैं तो इस लेख को आखिर तक पढ़ें, ताकि आपको पता लग सके कि ये लौकी है बेहद काम की।

वजन घटाने में मददगार
लौकी में पानी की मात्रा अधिक और कैलोरी कम होती है। इसे खाने से भूख नियंत्रित रहती है और वजन कम करने में आसानी होती है। रोजाना सुबह खाली पेट लौकी का जूस पीने से मेटाबोलिज्म बेहतर होता है। इससे शरीर की अतिरिक्त चर्बी घटती है।

पाचन में सहायक
लौकी पेट को ठंडक देती है और इसमें फाइबर मौजूद होता है, जो कब्ज दूर करता है। ये पेट की अम्लता को संतुलित रखता है और गैस की समस्या कम करता है।

नियमित सेवन से पाचन तंत्र मजबूत बनता है और पेट संबंधी समस्याएं कम होती हैं।

हृदय स्वास्थ्य
लौकी का नियमित सेवन हृदय को स्वस्थ रखता है।

ये रक्त में कोलेस्ट्रॉल को संतुलित करता है और रक्त वाहिकाओं को मजबूत बनाता है। इसके सेवन से हृदय रोगों के जोखिम को कम किया जा सकता है।

ब्लड शुगर नियंत्रण
डायबिटीज के मरीजों के लिए लौकी बहुत फायदेमंद है।

इसका जूस ब्लड शुगर के स्तर को संतुलित करने में मदद करता है। नियमित मात्रा में लौकी खाने से शरीर का शुगर नियंत्रण बेहतर होता है।

त्वचा और बाल लौकी में विटामिन और मिनरल्स होते हैं।

इसका जूस पीने से त्वचा में नमी बनी रहती है और बाल मजबूत और स्वस्थ होते हैं।

ये झुर्रियों और त्वचा की रूखापन दूर करने में भी मदद करता है।

शरीर को डिटॉक्स करती है
लौकी शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालती है।

इसका सेवन लिवर और किडनी की सफाई में मदद करता है।

गर्मियों में लौकी का जूस पीने से शरीर ठंडा रहता है। इसके सेवन से गर्मी से होने वाली थकान कम होती है।

कितने किलोमीटर चलने पर बाइक की सर्विसिंग कराना चाहिए? बेहतर माइलेज का राज

अपनी बाइक से प्यार करने वाले हर शख्स के मन में यह सवाल जरूर आता है कि आखिर कितने किलोमीटर चलने के बाद सर्विसिंग कराना सबसे सही रहता है। बता दें कि गर्मियों में बाइक के इंजन पर लोड बढ़ जाता है, जिससे समय पर सर्विसिंग कराना और भी जरूरी हो जाता है। आमतौर पर नई बाइक की पहली सर्विस 500 से 750 किलोमीटर के बीच होती है, जबकि पुरानी बाइक के लिए एक्सपर्ट्स हर 2500 से 3000 किलोमीटर पर सर्विसिंग की सलाह देते हैं। सही समय पर कराई गई सर्विस न केवल आपकी बाइक की उम्र बढ़ाती है, बल्कि आपको 15% से 20% तक बेहतर माइलेज भी देती है। आइए इस लेख में बाइक सर्विसिंग का सही गणित समझते हैं।

किलोमीटर और समय का सही तालमेल
बाइक की सर्विसिंग के लिए किलोमीटर के साथ-साथ समय का ध्यान रखना भी जरूरी है। पहली सर्विस: नई बाइक को 500-750 किलोमीटर या एक महीने के अंदर सर्विस



कराना चाहिए ताकि मैन्यूफैक्चरिंग के दौरान के बारीक कण निकल जाएं। पहली सर्विस के बाद हर 3000 किलोमीटर पर सर्विसिंग कराएं, अगर बाइक कम चलती है, तो हर 4 महीने में सर्विस जरूरी है। हर सर्विस पर इंजन ऑयल जरूर बदलें, क्योंकि पुराना और गाढ़ा ऑयल इंजन की ताकत कम कर देता है।

सर्विसिंग के दौरान किन चीजों पर दें ध्यान?
एयर फिल्टर और स्पार्क प्लग - माइलेज बढ़ाने के लिए एयर फिल्टर को साफ करें या बदलें और स्पार्क प्लग की जांच करें। चैन क्लॉनिंग - बाइक की चैन को साफ करवाकर 'ल्यूब' करवाएं, इससे बाइक स्मूथ चलेगी और आवाज नहीं करेगी। ब्रेक और टायर - दोनों पहियों के ब्रेक पैड्स

चेक करें और टायरों में सही हवा का दबाव सुनिश्चित करें।

दोरी से सर्विसिंग कराने से क्या होता है?
खराब फिल्टर और पुराने ऑयल की वजह से बाइक पेट्रोल ज्यादा पीने लगती है।

गर्मियों में पुराना इंजन ऑयल जल्दी गर्म होता है, जिससे चलते-चलते बाइक बंद हो सकती है। समय पर 500 की सर्विस न कराने से भविष्य में 10,000 तक का इंजन का काम निकल सकता है।

बेहतर माइलेज के लिए एक्स टिप्स
कोशिश करें कि सर्विस हमेशा कंपनी के ऑथोराइज्ड सेंटर से ही कराएं ताकि ऑरिजिनल पार्ट्स मिलें। सर्विस के बाद बाइक की अच्छे से धुलाई कराएं ताकि जंग न लगे और पेट की चमक बनी रहे। अगर बाइक से अजीब आवाज आए या पिकअप कम लगे, तो किलोमीटर पूरे होने का इंतजार न करें और तुरंत मैकेनिक को दिखाएं।

बिना एसी-कूलर घर को ठंडा रखने के 7 जबरदस्त देसी तरीके, बिजली बिल भी होगा कम!

गर्मियों का मौसम आते ही घर में रहना किसी चुनौती से कम नहीं लगता। बढ़ता तापमान, तेज धूप और उमस भरी हवा घर को तंदूर जैसा बना देती है। हर किसी के लिए AC या कूलर खरीदना या लगातार चलाना संभव नहीं होता, खासकर जब बिजली का बिल तेजी से बढ़ रहा हो। ऐसे में सवाल उठता है, क्या बिना AC और कूलर के भी घर को ठंडा रखा जा सकता है?

जवाब है हां, बिल्कुल। हमारे पारंपरिक और प्राकृतिक तरीके आज भी उतने ही कारगर हैं जितने पहले हुआ करते थे। सही वेंटिलेशन, प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग और कुछ स्मार्ट बदलाव करके आप अपने घर को काफी हद तक ठंडा और आरामदायक बना सकते हैं। इन तरीकों की खास बात यह है

कि ये न केवल सस्ते हैं, बल्कि पर्यावरण के अनुकूल भी हैं। साथ ही ये आपकी सेहत के लिए भी बेहतर होते हैं, क्योंकि इनमें कृत्रिम ठंडक के बजाय प्राकृतिक संतुलन होता है। अगर आप भी इस गर्मी में बिना ज्यादा खर्च किए अपने घर को ठंडा रखना चाहते हैं, तो ये 7 आसान और असरदार टिप्स आपके बहुत काम आने वाले हैं।

खिड़कियों और दरवाजों को दिन में रखें बंद
दिन के समय बाहर की गर्म हवा घर में घुसती है, जिससे तापमान बढ़ जाता है। इसलिए दोपहर में खिड़कियां और दरवाजे बंद रखें और मोटे पर्दों का इस्तेमाल करें। इससे धूप और गर्मी अंदर आने से रूकेगी।

रात में बहाएँ वेंटिलेशन
रात के समय तापमान कम होता



है, इसलिए खिड़कियां खोल दें ताकि ठंडी हवा अंदर आ सके। इससे घर का तापमान प्राकृतिक रूप से कम हो जाता है।

घर में लगाएं पौधे
पौधे न केवल हवा को शुद्ध करते हैं बल्कि वातावरण को ठंडा भी रखते हैं। खासकर तुलसी, एलोवेरा और मनी प्लांट जैसे पौधे घर के अंदर ठंडक बनाए रखने में मदद करते हैं।

पानी का करें इस्तेमाल
फर्श पर हल्का पानी छिड़कना या

खिड़की के पास गीले पर्दे लगाना गर्मी को कम करने का पुराना और असरदार तरीका है। इससे हवा ठंडी होकर अंदर आती है।

इलेक्ट्रॉनिक उपकरण कम चलाएं
टीवी, फ्रिज, कंप्यूटर जैसे उपकरण गर्मी पैदा करते हैं। जब जरूरत न हो, इन्हें बंद रखें ताकि घर का तापमान नियंत्रित रहे।

छत को रखें ठंडा
छत पर पानी डालना, सफेद पेंट करवाना या घास/मैट बिछाना गर्मी को कम करने में बेहद प्रभावी होता है। यह सीधे सूर्य की गर्मी को रोकता है।

हल्के रंगों का करें उपयोग
गहरे रंग गर्मी को ज्यादा सोखते हैं, जबकि हल्के रंग उसे परावर्तित करते हैं। इसलिए दीवारों, पर्दों और चादरों में हल्के रंगों का इस्तेमाल करें।

