



वर्ष-31 अंक : 145 (हैदराबाद, निजामाबाद, विशाखापट्टणम, तिरुपति से प्रकाशित) श्रावण शु.13 2083 मंगलवार, 25 अगस्त-2026

THE LARGEST CIRCULATED AND READ HINDI DAILY IN TELANGANA & ANDHRA PRADESH

स्वतंत्र वास्ता



‘न होंगे, न भागेंगे’ धमकी भरे पोस्टर के बाद कश्मीरी पंडित कर्मचारियों ने मुख्य सचिव को लिखा पत्र

नई दिल्ली, 24 अगस्त (एजेंसियां)। कश्मीरी पंडित प्रवासियों को एक बार फिर धमकी मिली है। एक पत्र के माध्यम से धमकी दी गई है। इस बीच ऑल पीएम पैकेज कर्मचारी फोरम कश्मीर ने जम्मू-कश्मीर के मुख्य सचिव को पत्र लिखकर कश्मीरी घाटी में प्रधानमंत्री पैकेज के तहत काम कर रहे कश्मीरी पंडित कर्मचारियों की सुरक्षा बढ़ाने की मांग की है। इसमें सोशल मीडिया पर आ रही नई धमकियों का जिक्र किया गया है। 24 अगस्त के पत्र में फोरम ने प्रशासन का ध्यान एक कथित धमकी भरे पोस्टर की ओर दिलाया, जिसे कथित तौर पर खुद को यूनाइटेड लिबरेशन काउंसिल कहने वाले एक संगठन ने 23 अगस्त को जारी किया था।

प्रधान संपादक - डॉ. गिरीश कुमार संधी हैदराबाद नगर * पृष्ठ : 14 मूल्य : 8 रुपये

‘अनुमति न देना तेलंगाना का अपमान’



हैदराबाद, 24 अगस्त (एजेंसियां)। सोमवार को तेलंगाना के मुख्यमंत्री रेवंत रेड्डी ने विदेश मंत्रालय द्वारा उनकी अमेरिका यात्रा की अनुमति न दिए जाने को राज्य का ‘अपमान’ बताया। हैदराबाद में मीडिया से बातचीत में रेवंत रेड्डी ने

कहा कि केंद्र सरकार गुजरात का पक्ष लेती है, तेलंगाना का नहीं। उन्होंने कहा, ‘मुझे ‘तेलंगाना राइजिंग’ डेलिगेशन का नेतृत्व करने के लिए यात्रा करने की अनुमति नहीं दी गई, जबकि गुजरात के मुख्यमंत्री को ‘वाइब्रेंट गुजरात’ के

- > गुजरात के सीएम की यात्रा को अनुमति मिली
- > दावा-राजनीतिक आधार पर मंजूरी नहीं दी गई

कांग्रेस संसद में उठाएंगी मुद्दा

रेवंत रेड्डी ने कहा कि कांग्रेस यह मुद्दा संसद में उठाएगी। उन्होंने कहा कि उनके दौरे का पूरा प्रोग्राम विदेश मंत्रालय के साथ शेयर किया गया था। रेवंत रेड्डी ने कहा, ‘उन्होंने मुझे यूएस जाने से क्यों मना किया, जबकि यूके जाने से नहीं?’ न्यूयॉर्क शहर के मेयर जोहाना ममदानी से मीटिंग से जुड़े सवाल के

जवाब में उन्होंने कहा कि इस संबंध में कोई अपॉइंटमेंट तय नहीं किया गया था। उन्होंने कहा कि ममदानी कोई असामाजिक तत्व नहीं हैं। वह एक चुने हुए मेयर हैं। इसी दौरान उन्होंने सवाल किया कि पीएम नरेंद्र मोदी साल 2015 में पाकिस्तान गए थे, क्या उन्होंने इसके लिए किसी से इजाजत ली थी।

बैनर तले यात्रा करने की अनुमति दी गई। यह तेलंगाना के स्वाभिमान का अपमान है। आपको बता दें कि रेवंत रेड्डी ने विदेश मंत्रालय द्वारा अमेरिका की यात्रा की इजाजत न दिए जाने की वजह से उन्हें अपना दौरा कैसिल करना पड़ा। रेवंत रेड्डी के कार्यालय की तर्फ से दावा किया गया कि उनके अमेरिकी दौरे को ‘राजनीतिक नजरिए से मंजूरी नहीं दी गई।

विदेश दौरे से लौटते ही पीएम

मोदी से किए सवाल

यूके की अपनी तीन दिवसीय यात्रा से लौटने के बाद रेवंत रेड्डी

ने कहा, ‘मैं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भारत सरकार से पूछना चाहता हूं कि उन्होंने मुझे अमेरिका जाने की अनुमति क्यों नहीं दी?’ उन्होंने दावा किया कि क्योंकि वो कांग्रेस पार्टी और तेलंगाना से संबंध रखते हैं, इसलिए उन्हें अमेरिका जाने की इजाजत नहीं दी गई। तेलंगाना के सीएम ने कहा कि उनकी यात्रा से ‘दलितों, आदिवासियों और बहुजन छात्रों समेत समाज के पिछड़े वर्गों’ को मदद मिलती, जिन्हें शैक्षणिक और खेल संस्थानों का सहयोग मिल पाता।

रेवंत रेड्डी ने कहा कि यह तेलंगाना के आत्म-सम्मान और राज्य 4 करोड़ लोगों का अपमान है। यह गुजरात के दबदबे का मामला है। गुजरात के मुख्यमंत्री को कनाडा और अमेरिका जाने की इजाजत दी गई। केंद्र सरकार पर निशाना साधते हुए उन्होंने कहा, ‘वो यह संदेश देना चाहते हैं कि तेलंगाना में निवेश करने पर सजा मिलेगी। वे नहीं चाहते कि कोई भी राज्य एक हद से ज्यादा तरकी करे। वे सिर्फ गुजरात और बीजेपी-शासित राज्यों का विकास चाहते हैं। यह भेदभाव है।

सीबीआई जांच वाली याचिका पर केंद्र-झारखंड सरकार को नोटिस

नई दिल्ली, 24 अगस्त (एजेंसियां)। झारखंड संयुक्त सिविल सेवा प्रारंभिक परीक्षा में कथित अनियमितताओं की केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) से स्वतंत्र और समयबद्ध जांच कराने की मांग वाली याचिका पर सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई हुई। अदालत ने केंद्र और झारखंड सरकार को नोटिस जारी किया है। शीर्ष

अदालत के इस कदम से अब केंद्र और झारखंड सरकार को मामले में अपना पक्ष रखना होगा। मुख्य न्यायाधीश (सोर्जोआई) जस्टिस सूर्यकांत, जस्टिस जॉयमाल्या बागवी और जस्टिस वी. मोहना की पीठ सामाजिक कार्यकर्ता हरिशरण देवगन की याचिका पर सुनवाई की। याचिका में 19 अप्रैल 2026 को आयोजित

14वीं जेपीएससी सिविल सेवा प्रारंभिक परीक्षा में कथित गड़बड़ियों की स्वतंत्र, निष्पक्ष और व्यापक जांच कराने के साथ परीक्षा रद्द कर दोबारा परीक्षा आयोजित करने की मांग की गई है। याचिका दो जुलाई को प्रारंभिक परीक्षा का परीणाम जारी होने के बाद सामने आए विवाद के बीच दाखिल की गई है। याचिकाकर्ता

के मुताबिक, एक सफल उम्मीदवार की ओएमआर उत्तर पुस्तिका की कार्बन कॉपी वायरल होने के बाद परीक्षा के मूल्यांकन को लेकर सवाल उठा। याचिका में दावा किया गया है कि संबंधित उम्मीदवार ने प्रथम प्रश्नपत्र में 100 में से केवल 48 सवालों के जवाब दिए थे, इसके बावजूद उसे सफल घोषित किया गया।

‘भारत में चीनी की कोई कमी नहीं’

नई दिल्ली, 24 अगस्त (एजेंसियां)। भारत में चीनी की उपलब्धता को लेकर इंडियन शुगर एंड बायो-एनर्जी मैनुफैक्चरर्स एसोसिएशन (आईएसएमए) ने स्थिति स्पष्ट की है। संगठन के अध्यक्ष नीरज शिरागंकर ने सोमवार को कहा कि देश में चीनी की कोई कमी नहीं है और आपूर्ति की स्थिति मूल रूप से मजबूत बनी हुई है। उन्होंने कहा कि त्योहारों के दौरान बढ़ने वाली मांग को पूरा करने के लिए पर्याप्त चीनी का स्टॉक मौजूद है। नीरज शिरागंकर के मुताबिक, चीनी की कीमतों में हालिया बढ़ोतरी का कारण बाजार में वास्तविक कमी नहीं है। उन्होंने कहा कि मौसम से जुड़ी परिस्थितियों के कारण उत्पादन में कुछ कमी आई है, जबकि कुछ लोगों द्वारा चीनी का स्टॉक जमा किए जाने से भी कीमतों पर दबाव बढ़ा है। इसमा का कहना है कि बाजार में उपलब्ध स्टॉक और मौजूदा आपूर्ति त्योहारी सीजन की मांग को पूरा करने के लिए पर्याप्त है।

मॉस्को में पुतिन से मिले जयशंकर दिया पीएम मोदी का खास संदेश

भारत-रूस आर्थिक सहयोग तेजी से बढ़ा

मॉस्को, 24 अगस्त (एजेंसियां)। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने सोमवार को मॉस्को में रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन से मुलाकात की। इस दौरान जयशंकर ने व्लादिमीर पुतिन को प्रधानमंत्री नरेंद्र का खास संदेश दिए। जयशंकर ने कहा, मैं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की ओर से शुभकामनाएं देकर अपनी बात शुरू करना चाहता हूं। उन्होंने आपको देने के लिए मुझे एक व्यक्तिगत संदेश दिया है, जिसे मैं आपको सौंपना चाहता हूं।

उन्होंने कहा, हमने अंतर-सरकारी आयोग की बैठक की। मुझे लगता है कि कुल मिलाकर हमारे पास आपको बताने के लिए एक अच्छी रिपोर्ट है। जयशंकर ने कहा, मुझे लगता है कि हमारा आर्थिक सहयोग, व्यापार, ऊर्जा, उर्वरक, परमाणु और अन्य क्षेत्रों में भी काफी प्रगति हुई है। मुझे इन सभी विषयों पर विस्तार से बात करने में खुशी होगी। एस जयशंकर



पास सहयोग की एक बहुत मजबूत तस्वीर पेश करने के लिए है। विदेश मंत्री रूस के दो दिवसीय आधिकारिक दौरे पर रविवार को मॉस्को पहुंचे थे। एस जयशंकर आज मॉस्को में भारत-रूस व्यापार, आर्थिक, वैज्ञानिक, तकनीकी एवं सांस्कृतिक सहयोग पर अंतर-सरकारी आयोग (आईआरआईजीसी-टीईसी) के 27वें सत्र की सह-अध्यक्षता की। उन्होंने रूस के प्रथम उप प्रधानमंत्री डेनिस मंटोरोव के साथ बैठक की सह-अध्यक्षता की।

ने कहा, कुल मिलाकर, मुझे लगता है कि हमारा आर्थिक सहयोग काफी तेजी से बढ़ा है। प्रधानमंत्री मोदी एससीओ शिखर सम्मेलन में आपसे मिलने आए फ़िर ब्रिक्स शिखर सम्मेलन के लिए भारत में आयाका स्वागत करने के लिए उत्सुक हैं। इसके बाद उचित समय पर, आप दोनों की सुविधा के अनुसार वार्षिक शिखर सम्मेलन आयोजित किया जाएगा। इसलिए हमारे

होर्मुज में जहाजों से टोल वसूलेगा ईरान, संसद की मंजूरी



होर्मुज, 24 अगस्त (एजेंसियां)। ईरान की संसद ने होर्मुज स्ट्रेट से गुजरने वाले जहाजों से टोल यानी टैक्स या फीस लेने के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी है। ईरान की मेहर न्यूज एजेंसी के मुताबिक, जिन देशों के जहाजों को होर्मुज से गुजरने की अनुमति होगी, उनसे समुद्री सेवाओं के बदले शुल्क लिया जाएगा। ईरानी संसद की राष्ट्रीय सुरक्षा और विदेश नीति समिति के प्रवक्ता हसन काशकरी के मुताबिक, फीस के बदले समुद्री सेवाएं, सुरक्षा और इश्वरसि जैसी सुविधाएं दी जाएंगी। इसके अलावा पर्यावरण संबंधी सेवाएं और खास परिस्थितियों में ईंधन भी दिया जाएगा। भुगतान ईरानी रियायत या ईरान की पसंद की किसी दूसरी करेंसी में किया जा सकेगा।

अमेरिका बोला-ईरान के खिलाफ आर्थिक जंग शुरू अमेरिकी वित्त मंत्री स्कॉट बेसेंट ने कहा कि ट्रम्प प्रशासन अब ईरान के खिलाफ आर्थिक जंग के आखिरी दौर में पहुंच गया है। बेसेंट के मुताबिक अमेरिका का मकसद ईरान की कमाई के बड़े रास्ते बंद करना है। बेसेंट ने कहा कि अमेरिका ईरान पर दबाव बढ़ाने के लिए अपनी सभी सरकारी एजेंसियों और अधिकारों का इस्तेमाल करेगा। इससे पहले ट्रम्प ने इसे किसी विरोधी देश के खिलाफ सबसे बड़ी आर्थिक कार्रवाई बताया था और दूसरे देशों से ईरान को अलग-थलग करने में साथ देने की अपील की थी। ईरान ने अमेरिका की आर्थिक कार्रवाई में साथ देने वाले खाड़ी देशों को चेतावनी दी है। ईरान के नए राष्ट्रीय सुरक्षा प्रमुख मोहसिन रेजाई ने कहा कि जो देश ईरान पर आर्थिक प्रतिबंध लगाने में अमेरिका का साथ देगा, उसे दुश्मन माना जाएगा

राहुल गांधी के विदेशी दौरे का खर्च कौन उठाता है?

निशिकांत दुबे ने सैम पित्रोदा-सोरोस कनेक्शन पर उठाए सवाल नई दिल्ली, 24 अगस्त (एजेंसियां)। बीजेपी सांसद निशिकांत दुबे ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी और सैम पित्रोदा को लेकर सोशल मीडिया पर कई गंभीर आरोप लगाए हैं। दुबे ने दावा किया है कि राहुल गांधी के विदेशी दौरों और कुछ विदेशी संगठनों के बीच गहरा संबंध है। सोमवार को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर निशिकांत दुबे ने लिखा-‘राहुल गांधी का सैम पित्रोदा,सोरोस फाउंडेशन और आईएसआई एजेंट के साथ मिलकर देश तोड़ने का ठेका समझिए।’ उन्होंने आरोप लगाया कि सैम पित्रोदा का अमेरिकी संगठन से मिलने वाली फंडिंग से चलता है। उन्होंने सवाल उठाया कि राहुल गांधी के विदेशी दौरों का खर्च कौन उठाता है। बीजेपी सांसद ने अपने पोस्ट में राहुल गांधी की यूरोपीय दौरे के दौरान पूर्व सांसद फबियो से मुलाकात का भी जिक्र किया।

चिदंबरम ने वन नेशन वन इलेक्शन को असंवैधानिक बताया

यह संविधान के मूल ढांचे का उल्लंघन; मेरा जमीर इसकी गवाही नहीं देता



नई दिल्ली, 24 अगस्त (एजेंसियां)। पूर्व केंद्रीय मंत्री पी. चिदंबरम ने सोमवार को लोकसभा और विधानसभा चुनाव एक साथ कराने के प्रस्ताव का कड़ा विरोध किया। उन्होंने संसद की संयुक्त समिति के सामने इसे ‘राक्षसी’ और ‘असंवैधानिक’ पहल बताया। पूर्व गृह और वित्त मंत्री ने कहा कि ‘एक देश, एक चुनाव’ के तहत पूरे देश में चुनाव कराने का प्रस्ताव ‘बिना सोचे-समझे’ किया गया काम है। सूत्रों के मुताबिक, चिदंबरम ने यह राय संविधान (129वां संशोधन) विधेयक, 2024 और केंद्रशासित प्रदेश कानून (संशोधन) विधेयक, 2024 पर समिति के सामने रखी। सूत्रों के मुताबिक, कांग्रेस नेता ने कहा कि एक साथ चुनाव कराने से जुड़े दोनों विधेयक असंवैधानिक हैं।

उनका तर्क था कि हर विधानसभा और संसद का कार्यकाल पांच साल के लिए होता है, इसलिए उसका कार्यकाल घटाना संविधान के मूल ढांचे का सीधा उल्लंघन है। वरिष्ठ कांग्रेस नेता ने कहा कि उनका जमीर उन्हें इन विधेयकों का समर्थन करने की इजाजत नहीं देता। सूत्रों के अनुसार, उन्होंने यह भी कहा कि सरकार के पास कानून पास कराने के लिए जरूरी दो-तिहाई बहुमत नहीं है। तृणमूल कांग्रेस की समिति सदस्य सागरिका घोष ने भी विधेयक का विरोध किया। उन्होंने कहा कि इससे चुनाव आयोग को बेलागाम अधिकार मिल जाएगा। भाजपा सदस्य पीपी चौधरी की अध्यक्षता वाली समिति के सामने करीब 10 पक्ष पुरस्कार पाने वाले लोग भी अलग से पेश हुए। इनमें तरलोचन सिंह, नवीन खन्ना, मीनाक्षी जैन और नीरू कुमार शामिल थे। इनमें से कुछ पक्ष पुरस्कार पाने वालों ने एक साथ चुनाव कराने की पहल का समर्थन किया।

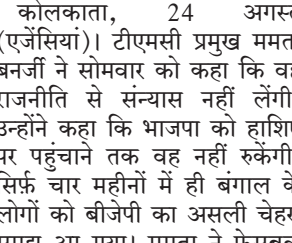
कुंभ के खर्च का 0.1% हिस्सा देते तो 125 स्कूल खुले रहते

सुप्रीम कोर्ट के जज ने ऐसा क्यों कहा? मुंबई, 24 अगस्त (एजेंसियां)। सुप्रीम कोर्ट के न्यायमूर्ति प्रसाद बी. वराले ने महाराष्ट्र में शिक्षा के लिए घटते बजट और सरकारी मराठी माध्यम के स्कूलों के बंद होने पर चिंता जताई।

वह धुले जिले के एक हाईस्कूल में आयोजित कार्यक्रम में बोल रहे थे। इसी स्कूल में उन्होंने कुछ साल तक पढ़ाई की थी। कार्यक्रम स्मार्ट कक्षाओं के उद्घाटन का था। न्यायमूर्ति वराले ने कहा कि सरकार विकास की कई बड़ी योजनाओं और आयोजनों पर हजारों करोड़ रुपये खर्च कर रही है, लेकिन शिक्षा जैसी बुनियादी जरूरत को भी उतारी ही गंभीरता से देखने की जरूरत है। न्यायमूर्ति वराले ने अपने संबोधन में कहा कि महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री ने नासिक-त्र्यंबकेश्वर सिंहस्थ कुंभ मेले के लिए 32 हजार करोड़ रुपये और मुख्यमंत्री ने 34 हजार करोड़ रुपये के आवंटन का उल्लेख किया था।

ममता बोलीं-राजनीति से संन्यास नहीं लूंगी

भाजपा को हाशिए पर धकेलने तक नहीं रुकूंगी, जनगणना को एनआरसी लागू करने की कोशिश बताया



कोलकाता, 24 अगस्त (एजेंसियां)। टीएमसी प्रमुख ममता बनर्जी ने सोमवार को कहा कि वह राजनीति से संन्यास नहीं लेंगी। उन्होंने कहा कि भाजपा को हाशिए पर पहुंचाने तक वह नहीं रुकेगी। सिर्फ चार महीनों में ही बंगाल के लोगों को बीजेपी का असली चेहरा समझ आ गया। ममता ने फेसबुक लाइव में कहा कि जनगणना की प्रक्रिया राष्ट्रीय नागरिक रजिस्टर (एनआरसी) लागू करने की कोशिश है, जिसे राजनीतिक दलों से सलाह किए बिना लागू किया गया है। ममता ने कहा कि जनगणना फॉर्म पर दस्तखत किए और निजी जानकारी देने से पहले लोगों को सावधानी बरतनी चाहिए; ऐसा न करने पर उनकी निजी बचत खत्म हो सकती है। एसआईआई ने गैर-कानूनी तरीके से लाकों असली वोटरों के नाम हटा दिए हैं; अगर जरूरत पड़ी, तो उन्हें वोट लिस्ट में शामिल करने के लिए फिर से सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाया जाएगा। ममता ने आरोप लगाया कि राज्य के अलग-अलग हिस्सों में महिलाएं अन्नपूर्णा भंडार आर्थिक सहायता योजना का पैसा मिलने में देरी के खिलाफ प्रदर्शन कर रही हैं। राज्य की बीजेपी सरकार अपात्रता का बहाना बनाकर लाभार्थियों की संख्या घटा रही है। ममता ने कहा कि हमने महिलाओं को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाने के लिए लक्ष्मी भंडार योजना शुरू की थी, लेकिन बीजेपी अन्नपूर्णा भंडार का पैसा देने के लिए धर्म और नस्ल को आधार मान रही है।

मथुरा में कारें आधी डूबीं, अंडरपास में पानी भरा नोएडा में मेट्रो स्टेशन की सीढ़ियों पर पानी यूपी के 15 शहरों में बारिश, 2 की मौत

लखनऊ/वाराणसी, 24 अगस्त (एजेंसियां)। यूपी में मानसूनी बारिश का सिलसिला जारी है। सोमवार को नोएडा, गाजियाबाद, कानपुर, मेरठ, वाराणसी और मथुरा समेत 15 शहरों में रुक-रुक कर तेज बारिश हुई। मथुरा में इतनी बारिश हुई कि अंडरपास में 2 फीट तक पानी भर गया। सड़कें तालाब बन गईं। कारें आधी डूब गईं। कई बाइक और ऑटो भी पानी में फंसकर बंद हो गए। नोएडा में सेक्टर 62 मेट्रो स्टेशन की सीढ़ियों के पास पानी भर गया। गाजीपुर और जौनपुर में 8वीं तक के स्कूलों की छुट्टी कर दी गई। बारिश और बाढ़ से जुड़ी घटनाओं में दो लोगों की मौत हो गई। गाजीपुर में बाढ़ के पानी में डूबने से एक युवक की जान चली गई। मुगलसराय में कच्ची दीवार गिरने से एक मासूम की मौत हो गई। मौसम विभाग ने आज 65 जिलों



में गरज-चमक के साथ बारिश का अलर्ट जारी किया है। इनमें से 9 जिलों में बहुत भारी और 17 जिलों में भारी बारिश की चेतावनी जारी की गई है।

इधर, लगातार हो रही बारिश से नदी-नाले उफान पर हैं। 19 जिले बाढ़ की चपेट में हैं। 92 गांवों में फसलें खराब हो गई हैं। 26 गांव टापू बन गए हैं। ललितपुर में रविवार को सैर नाले पर बना पुल डूब गया। तेज बहाव के बीच एक युवक बाइक लेकर पुल पार करने लगा, जिससे उसकी बाइक बह गई। गनीमत रही कि युवक बाल-

बाल बच गया।

लखनऊ के मौसम वैज्ञानिक अतुल कुमार सिंह ने बताया- पूर्वी यूपी में बने चक्रवाती सिस्टम और बंगाल की खाड़ी में बने कम दबाव के क्षेत्र की वजह से मानसूनी गतिविधियां तेज हो गई हैं। अगले कुछ दिन तक पूर्वी यूपी में हल्की से मध्यम बारिश का सिलसिला जारी रहेगा। पूर्वी यूपी के दक्षिणी हिस्सों में बहुत भारी बारिश के आसार हैं। पश्चिमी यूपी में पछुआ हवाओं की वजह से फिलहाल तेज या भारी बारिश की संभावना काफी कम है।

काल गणना मनु ने दी, आपके नाना-परनाना ने नहीं

राहुल गांधी पर बरसे योगी, कहा- देश को आपसे कोई अपेक्षा नहीं



सीएम योगी रायबरेली में वीर सेनानायक राना बेनी माधव बख्शा सिंह की जयंती पर लोगों को संबोधित कर रहे थे। सीएम योगी ने कहा कि जो समाज अपने पूर्वजों को भूल जाते हैं, उसका कोई भविष्य नहीं होता।

सीएम योगी राहुल गांधी पर जमकर बरसे। सीएम योगी ने कहा कि दुर्भाग्य से भारत की परंपरा और मूल्यों को विस्मृत

करके भ्रम में डालकर एक ठेका ले लिया है, भारत के खिलाफ षडयंत्र करने का।

सीएम योगी ने राहुल गांधी के बयान पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि आपने संविधान की शपथ ली थी, आप भारत की परंपरा को विरासत को कोसना अपना जन्मसिद्ध अधिकार समझते हैं। यूपी के बाहर जाते हैं तो यूपी को लौछित और अपमानित करते है,

आजम का किला ढहाने वाले आईएएस को नहीं मिला सेवा-विस्तार

संगीता सिंह मुरादाबाद की कमिश्नर बनीं, यूपी में 17 आईएएस के तबादले



मिल्स संघ लिमिटेड का संयुक्त प्रबंध निदेशक बनाया गया है। आन्जनेय सिंह 6 मार्च 2021 से 14 अगस्त 2026 तक 5 साल और 5 महीने मुरादाबाद मंडल के कमिश्नर (मंडलायुक्त) रहे। 14 अगस्त को उनके सेवा विस्तार की अवधि खत्म हो गई थी। अगले दिन 15 अगस्त को वे मुरादाबाद के डीएम राजेंद्र पेंसिया को अपना चार्ज देकर 2 माह की छुट्टी पर चले गए थे। आन्जनेय सिंह 2005 बैच के सिविकम कैड के आईएएस हैं। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह के अनुरोध पर सपा सरकार में अखिलेश यादव उन्हें यूपी लाए थे। तब से

लगातार 7 बार उन्हें यूपी में सेवा विस्तार दिया गया। आन्जनेय सिंह ने अपने मूल कैडर सिक्किम में महज 8 साल बिताए हैं। यूपी में उन्हें नौकरी करते हुए 11 साल पूरे हो गए थे।

आन्जनेय वही अफसर हैं, जिनके बारे में 2019 में दी गई हेट स्पीच की वजह से आजम को विधायकी तक गंवानी पड़ी थी। तब आन्जनेय रामपुर के डीएम यानी कलेक्टर हुआ करते थे। 2019 लोकसभा चुनाव प्रचार के दौरान आजम ने कहा था- कलेक्टर-फलक्टर से मत डरियो, ये तनख्खैया हैं..तनख्खैयों से नहीं डरते हैं। अल्लाह ने चाहा तो इनसे जूते साफ कराऊंगा। आजम को यह बयान बहुत महंगा पड़ा। डीएम रहते हुए आन्जनेय ने आजम के खिलाफ एक के बाद एक कई कड़ी कार्रवाई की। आजम को 3 साल की सजा हुई। यूपी जल निगम (ग्रामीण) के एमडी डॉ. राजशेखर को साइडलाइन कर दिया गया है।

मधेपुरा के मंदिर में धक्का-मुक्की में 8 घायल

बैरिकेडिंग पर गिरने से महिला का सिर फटा
सावन सोमवार पर जलाभिषेक के लिए कतारें

मधेपुरा, 24 अगस्त (एजेंसियां)। बिहार में मधेपुरा के सिंहेश्वर धाम में सावन के अंतिम सोमवार पर जलाभिषेक के लिए श्रद्धालुओं की भारी भीड़ जुटी। इससे मंदिर परिसर में धक्का-मुक्की शुरू हो गई और कतार टूटने से भगदड़ जैसी स्थिति बन गई। कुछ श्रद्धालु गिर गए। एक महिला के सिर में चोट लगी, जबकि 8 लोग घायल हुए हैं।

भीड़ को नियंत्रित करने के दौरान इयूटी पर तैनात एक पुलिसकर्मी भी घायल हो गया। उसकी वर्दी भी फट गई।

सभी घायलों को जेएनकेटी मेडिकल कॉलेज अस्पताल में भर्ती कराया गया। करीब आधे घंटे तक अग्न्या-तफरी का माहौल रहा। इसके बाद स्थिति पर काबू पा लिया गया। फिलहाल मंदिर में पूजा और जलाभिषेक जारी है।



सिंहेश्वर धाम में रात 1 बजे सरकारी पूजा के बाद पट खुलते ही हजारों की भीड़ मंदिर पहुंच गई। एक महिला श्रद्धालु लोहे की बैरिकेडिंग पर गिर गई, जिससे उसका सिर फट गया।

सूचना मिलते ही मधेपुरा डीएम, एसपी, एसडीएम और एसडीपीओ मंदिर पहुंचे और स्थिति को संभाला।

अतिरिक्त पुलिस बल बुलाकर भीड़ को कतार में किया गया।

मंदिर न्यास समिति ने लोगों से शांति बनाए रखने की अपील की है। सावन महीने के चौथे सोमवार को झारखंड के मंदिरों में भी हर-हर महादेव के जयकारे गूंज रहे हैं। देवघर बाबा मंदिर से 4 किमी लंबी कांवड़ियों की लंबी लाइन लगी हुई है।

बिहार के समस्तीपुर के थानेश्वर स्थान मंदिर में ढाई लाख से अधिक श्रद्धालुओं के जलाभिषेक की संभावना है।

'डॉल्फिन का तेल निकालूंगा', शिकार का मछुआरे ने बनाया वीडियो

पुलिस पहुंची घर तो परिजन बोले- नदी में फेंक दिया

सहरसा, 24 अगस्त (एजेंसियां)। बिहार के सहरसा जिले में दो मछुआरा ने कोसी नदी में मछली पकड़ने के लिए जाल डाल रखा था। जाल में मछली के साथ एक डॉल्फिन भी फंस गई। डॉल्फिन के शिकार का मधुआरा ने वीडियो बनाया। वीडियो बनाने वाले एक मछुआरा दूसरे से पूछता है- 'अब इस डॉल्फिन का क्या करोगे?' इस पर जो जवाब देता है- 'डॉल्फिन का तेल निकालूंगा।' वीडियो सामने आने के बाद वन विभाग ने मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है।

घटना डरहार थाना क्षेत्र की है। वीडियो 21 अगस्त का बताया जा रहा है। मिली जानकारी के मुताबिक, मछुआरे की पहचान नौहट्टा थाना क्षेत्र निवासी वीरेन्द्र मुखिया के रूप में हुई है।

मच्छर ने काटा, डीएम से शिकायत

प्रोफेसर पिता ने कहा- स्कूल पूरी फीस लेता है, बीमार हुई तो कौन जिम्मेदार होगा



न्यूरोसाइंसेज पर रिसर्च कर चुके हैं। इसीलिए मच्छर से होने वाली बीमारियों के खतरे को अच्छी तरह समझते हैं। मामला कांठ रोड स्थित शिरडी साई पब्लिक स्कूल का है।

प्रोफेसर ने शिकायत में कहा है- जब पहली बार बेटी को स्कूल में मच्छर ने काटा था तो इसकी शिकायत स्कूल डायरी में विद्यालय प्रशासन से की। बावजूद स्कूल की ओर से कोई प्रभावी कार्रवाई नहीं की गई। इसके बाद

बेटी को फिर से मच्छर ने काट लिया। इसलिए उन्हें स्कूल की शिकायत करनी पड़ी।

पूरी फीस जमा, स्कूल जिम्मेदारी नहीं निभा रहा
मैंडिकल कॉलेज अस्पताल में भर्ती कराया गया। करीब आधे घंटे तक अग्न्या-तफरी का माहौल रहा। इसके बाद स्थिति पर काबू पा लिया गया। फिलहाल मंदिर में पूजा और जलाभिषेक जारी है।

मुरादाबाद, 24 अगस्त (एजेंसियां)। मुरादाबाद में प्रोफेसर की एलकेजी में पढ़ने वाली 6 साल की बेटी को स्कूल में मच्छर ने काट लिया। बच्ची ने घर में पिता को बताया तो उन्होंने डीएम डॉ. राजेन्द्र पेंसिया को मेल करके स्कूल की शिकायत कर दी। प्रोफेसर पिता ने कहा- ‘आगर मच्छर के काटने से उनकी बेटी को बीमारी होती है तो इसकी जिम्मेदारी किसकी होगी?’

प्रोफेसर डॉ. सोनू सिंह ने कहा- बच्चों को स्वच्छ और सुरक्षित वातावरण देना स्कूल की जिम्मेदारी है। वह फीस लेते हैं। ऐसे में डीएम मामले में स्कूल की जवाबदेही तय करें। डॉ. सोनू सिंह एमिटी यूनिवर्सिटी नोएडा में असिस्टेंट प्रोफेसर हैं। 19 अगस्त को उन्होंने डीएम को ई-मेल भेजकर शिकायत की। यही नहीं, प्रोफेसर पिता ने कहा कि वे 8 साल तक अमेरिका में न्यूरोसाइकोलॉजी और

खौलते गुड़ की कढ़ाही में गिरकर जिंदा जला युवक

1 मिनट तड़पता रहा, 70 हजार कमाने लखीमपुर से महाराष्ट्र गया था

लखीमपुर-खीरी, 24 अगस्त (एजेंसियां)। लखीमपुर का रहने वाला 25 साल का युवक खौलते गुड़ की कढ़ाई में गिरकर जिंदा जल गया। वह 1 मिनट तक कढ़ाई में तड़पता रहा। दर्द से तड़पते हुए वह ‘बचाओ, अरे भैया बचाओ’ गूढ़ार लगाता रहा।

चौख सुनकर प्लांट में मौजूद उसके साथी दौड़े। बड़ी मशक्कत के बाद उसे बाहर निकाला, लेकिन तब तक उसकी पूरी खाल उतर चुकी थी। उसे हॉस्पिटल ले जाया गया, जहां इलाज के दौरान उसने दम तोड़ दिया। घटना 21 अगस्त की है। वीडियो रविवार की शाम करीब 9 बजे सामने आया। युवक महाराष्ट्र के गुड़ प्लांट में काम

कृत्ता नहीं बचा। अब रूही की तैनाती के बाद से झांसी में नया डोंग दस्ता तैयार हो गया। सीओ लाइन आसमा वकारा का कहना है कि आवश्यकता पड़ने पर इसकी मदद ली जाएगी।

जर्मन शेफर्ड को उसकी बुद्धिमत्ता, आत्मविश्वास, साहस, सतर्कता, शारीरिक क्षमता और प्रशिक्षण को जल्दी सीखने की क्षमता के कारण लखीम विभाग में सबसे अधिक मांग है। रूही के हैंडलर गौरव चाहर के मुताबिक अलग-अलग गंध पहचानने, किसी व्यक्ति की गंध का पीछा करने, विस्फोटक या मादक पदार्थ तलाशने और लापता लोगों की खोजने जैसे काम के लिए इसे प्रशिक्षित किया गया है। ट्रेकिंग में प्रशिक्षित कुत्ता किसी व्यक्ति की विशिष्ट गंध को पकड़कर उसके रास्ते का पीछा कर सकता है।



लिखा, 'सीतामढ़ी सदर अस्पताल का बीती रात औचक निरीक्षण कर स्वास्थ्य सुविधाओं और व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान साफ-सफाई की कमी, समय पर बैडशिट नहीं बदलने सहित कई अन्य कमियां सामने आईं। एम्युलेंस सेवा, रेडियोलॉजिस्ट और आउटसोर्स स्ट्रेचर की जिम्मेदारी संभाल रही एजेंसियों के कामकाज की भी समीक्षा की जाएगी। संबंधित

अधिकारियों से सभी कमियों, जरूरी दवाओं, उपकरणों और मैनपावर की पूरी सूची मांगी है, ताकि व्यवस्था को बेहतर किया जा सके। मरीजों को बेहतर इलाज और जरूरी सुविधाएं मिलें, यह हमारी प्राथमिकता है। किसी भी स्तर पर लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

स्वास्थ्य मंत्री निशांत कुमार ने कहा कि अस्पताल में एंबुलेंस सेवा की मनमानी और

सीतामढ़ी, 24 अगस्त (एजेंसियां)। बिहार सरकार के स्वास्थ्य मंत्री निशांत कुमार अपने दो दिवसीय सीतामढ़ी दौरे के दौरान रविवार देर रात अचानक सीतामढ़ी सदर अस्पताल पहुंचे। मंत्री निशांत कुमार के इस औचक निरीक्षण से अस्पताल प्रशासन में हड़कंप मच गया।

उन्होंने विभिन्न वाडों का जायजा लिया और वहां भर्ती मरीजों और उनके परिजनों से बातचीत कर स्वास्थ्य सुविधाओं का हाल जाना। इस दौरान अस्पताल में साफ-सफाई की बर्दहाली, कमियों का अंबार और डॉक्टरों-कर्मचारियों की गैरहाजिरी देखकर उन्होंने कड़ी नाराजगी जताई। निशांत ने दोषी अधिकारियों और इयूटी से गायब कर्मचारियों पर सख्त कार्रवाई के निर्देश जारी किए हैं।

बिहार के स्वास्थ्य मंत्री निशांत कुमार ने वीडियो शेयर करते हुए

ब्लाइंड केस में पुलिस को राह दिखाएंगी खोजी डॉंग ‘रूही’

झांसी पुलिस को 3 साल बाद मिला खोजी कुत्ता, गंध सूंधकर आरोपी पकड़ने में माहिर

झांसी, 24 अगस्त (एजेंसियां)। झांसी पुलिस के बेड़े में रूही नाम के एक खोजी डॉंग को शामिल किया गया है। जर्मन शेफर्ड नस्ल की लेडी डॉंग रूही गंध सूंधकर अपराधियों तक पहुंचने में माहिर है। इससे माना जा रहा है कि ये लेडी डॉंग ब्लाइंड केस में पुलिस को राह दिखाएंगी।

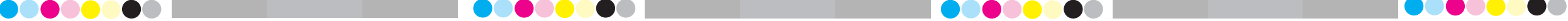
अपराधियों की धरपकड़ और अनुसन्देशों मामलों की गुत्थी सुलझाने में खोजी डॉंग पहले भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा चुके हैं। लेकिन उन खोजी डॉंग की मौत के बाद 3 साल से खोजी डॉंग की कमी खल रही थी। लेकिन अब झांसी को एक खोजी डॉंग दिया गया है।

यह लेडी डॉंग रूही ट्रैकर के तौर पर काम करेगी। ग्वालियर के टेकनपुर स्थित राष्ट्रीय स्वान प्रशिक्षण केंद्र में 9 माह के कठिन

प्रशिक्षण के बाद झांसी में उसे पहली तैनाती दी गई। उसके साथ डॉंग हैंडलर और सहायक को भी इस लंबे प्रशिक्षण के बाद यहां भेजा गया है।

रूही घटनास्थल पर अपराधियों की गंध सूंधकर उन तक पहचाने में मदद करेगी। खास तौर से जिन मामलों में प्रत्यक्षदर्शी अथवा सीसीटीवी कैमरे नहीं होते, उनमें इनकी भूमिका अहम साबित हो सकेगी।

झांसी के डॉंग स्वकायड में लूसी और यूली नामक दो लेडी जर्मन शेफर्ड काम कर चुकी हैं। 50 से भी अधिक मामलों को सुलझाने में दोनों ने पुलिस की मदद की थी। यूली की 31 अगस्त 2023 को मौत हो गई, जबकि लूसी उर्फ रानी की 31 मई 2022 में मौत हुई थी। उनकी मौत के बाद से झांसी पुलिस के पास कोई खोजी





प्रदोष व्रत में भोलेनाथ के साथ माता पार्वती की पूजा क्यों है जरूरी?



हिंदू धर्म में प्रदोष व्रत को भगवान शिव की कृपा पाने का सबसे उत्तम साधन माना गया है। विशेषकर जब यह व्रत सावन के पवित्र माहीने में पड़े और मंगलवार के दिन हो, तो इसे भौम प्रदोष व्रत कहा जाता है। भौम प्रदोष का व्रत न केवल कर्ज से मुक्ति दिलाता है, बल्कि व्यक्ति को आरोग्य और शक्ति भी प्रदान करता है।

सावन में कब है भौम प्रदोष व्रत 2026 ?

सावन का दूसरा प्रदोष व्रत इस बार मंगलवार, 25 अगस्त 2026 को खड़ा जाएगा। द्रिक पंचांग के अनुसार, त्रयोदशी तिथि 25 अगस्त को सुबह 6:20 बजे शुरू होगी और 26 अगस्त को सुबह 7:59 बजे समाप्त होगी।

प्रदोष व्रत में प्रदोष काल के दौरान त्रयोदशी तिथि का होना विशेष महत्व रखता है। ऐसे में 25 अगस्त की शाम प्रदोष काल में त्रयोदशी तिथि होने के कारण इसी दिन भीम प्रदोष व्रत रखा जाएगा। मंगलवार के दिन पड़ने की वजह से इसे भीम प्रदोष व्रत कहा जाता है।

प्रदोष में माता पार्वती की पूजा क्यों जरूरी?

प्रदोष व्रत भगवान शिव को समर्पित माना जाता है, लेकिन शिव पूजा के साथ माता पार्वती की आराधना को भी महत्वपूर्ण माना गया है। धार्मिक दृष्टि से भगवान शिव और माता पार्वती को एक-दूसरे का पूरक माना जाता है। इसलिए शिव-पार्वती

की एक साथ पूजा करने से दंपत्य जीवन में सुख-शांति और परिवार में सौहार्द की कामना की जाती है। मान्यता है कि माता पार्वती शक्ति का स्वरूप हैं, जबकि भगवान शिव चेतना और कल्याण के प्रतीक माने जाते हैं। दोनों की संयुक्त पूजा जीवन में शक्ति, संतुलन और सकारात्मकता का प्रतीक मानी जाती है। यही वजह है कि प्रदोष काल में भगवान शिव के साथ माता पार्वती का ध्यान और पूजन करने की परंपरा रही है।

शिव-पार्वती की पूजा से क्या मिलता है लाभ ?

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, प्रदोष व्रत के दिन शिव-पार्वती की पूजा करने से वैवाहिक जीवन में सुख और आपसी प्रेम बढ़ने की कामना की जाती है। जिन लोगों के विवाह में किसी तरह की बाधा आ रही हो, वे भी इस दिन श्रद्धापूर्वक शिव-पार्वती की पूजा करते हैं। माना जाता है कि भगवान शिव की आराधना से मन की शांति मिलती है और माता पार्वती की पूजा से परिवार में सुख-समृद्धि की कामना पूरी होती है। संतान, दंपत्य सुख और पारिवारिक खुशहाली की इच्छा रखने वाले भक्त भी इस दिन शिव-पार्वती की पूजा करते हैं।

कैसे करें शिव-पार्वती की पूजा ?

प्रदोष व्रत के दिन शाम के समय स्नान करके पूजा स्थल की सफाई करें। इसके बाद भगवान शिव और माता पार्वती की प्रतिमा या तस्वीर स्थापित करें। भगवान शिव का जल और दूध से अभिषेक किया जा सकता है।

इसके बाद बेलपत्र, धतूरा, सफेद फूल और अन्य पूजा सामग्री अर्पित करें। माता पार्वती को लाल या सुहाग से जुड़ी पूजा सामग्री अर्पित करना शुभ माना जाता है। इसके बाद शिव-पार्वती को धूप और दीप दिखाकर विधि-विधान से पूजा करें। भगवान शिव के मंत्रों का जाप करें और आखिर में आरती करके परिवार की सुख-शांति की प्रार्थना करें।

महाकालेश्वर की पौराणिक कथा से मंदिर के इतिहास तक

दूषण के आतंक से भक्तों को बचाने प्रकट हुए महाकाल, 500 साल बाद मंदिर का पुनर्निर्माण

12 ज्योतिर्लिंगों में भगवान महाकालेश्वर का विशेष स्थान है। उज्जैन का महाकाल मंदिर देश का प्रमुख शिवधाम है और यहां भगवान शिव दक्षिणमुखी ज्योतिर्लिंग के रूप में विराजित हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि उज्जैन में महाकाल की उत्पत्ति कैसे हुई? भगवान महाकाल ने उज्जैन को ही क्यों चुना? पौराणिक कथा के अनुसार, भगवान शिव यहां भक्तों की रक्षा के लिए महाकाल रूप में प्रकट हुए थे। सावन का आखिरी सोमवार भी बीत गया। ऐसे में भगवान महाकाल की उत्पत्ति से लेकर महाकाल लोक बनने तक की पूरी कहानी।

महाकाल मंदिर में महानिहानी अखाड़े के महंत विनीत गिरि महाराज के अनुसार, प्राचीन समय में उज्जैन को अवंतिका के नाम से जाना जाता था। यहां के राजा चंद्रसेन भगवान शिव के परम भक्त थे। वे नियमित रूप से शिव की आराधना करते थे। एक ब्राह्मण बालक ने राजा चंद्रसेन को शिव की पूजा करते देखा। वह भी भगवान शिव की भक्ति से प्रभावित हुआ और पूरी श्रद्धा के साथ उनकी आराधना करने लगा।

इसी दौरान दूषण नाम का एक शक्तिशाली दैत्य लोगों पर अत्याचार कर रहा था। वह जहां जाता, वहां साधु-संतों और भगवान की आराधना करने वाले लोगों को खरसाज करता था। जब दूषण के उज्जैन आने की खबर राजा चंद्रसेन को मिली तो वे भयभीत हो गए। लेकिन जिन बालकों ने भगवान शिव की आराधना शुरू की थी, उनका विवास नहीं डामागया। उन्होंने दैत्य के डर से शिव पूजा नहीं छोड़ी।

पौराणिक कथा के अनुसार, जब दूषण ने उन बालकों को मारने का प्रयास किया, तब भगवान शिव महाकाल के रूप में प्रकट हुए। उन्होंने दूषण का वध कर भक्तों की रक्षा की। इसके बाद भगवान शिव इसी स्थान पर ज्योतिर्लिंग के रूप में विराजित हो गए। यही ज्योतिर्लिंग आगे चलकर महाकालेश्वर के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

महंत विनीत गिरि महाराज के अनुसार, सनातन परंपरा में शिवलिंग के अलग-अलग स्वरूप बनाए गए हैं। स्वयंभू शिवलिंग, पार्थिव शिवलिंग और ज्योतिर्लिंग प्रमुख हैं। देश में कुल 12 ज्योतिर्लिंग माने गए हैं और इनमें भगवान महाकालेश्वर का विशेष स्थान है। उज्जैन को मोक्षदायीन सप्तपुरीयों में भी शामिल किया जाता है। यहां महाकालेश्वर के अलावा हरसिद्धि माता, काल भैरव सहित अनेक प्राचीन मंदिर और तीर्थ हैं। यही कारण है कि उज्जैन को शिव और तीर्थों की नगरी के रूप में भी विशेष पहचान मिली है।

उज्जैन का महाकाल मंदिर सिर्फ आस्था का केंद्र



समाधि पर उनकी स्मृति में मराठी भाषा में लेख भी अंकित है।

पुराण काल में महाकाल मंदिर के पुनर्निर्माण के साथ उज्जैन के धार्मिक गौरव को फिर मजबूती मिली। इसी दौर में सिंहस्थ आयोजन की परंपरा को भी दोबारा शुरू कराने का श्रेय राणीजी सिंधिया को दिया जाता है।

मंदिर पर संकट के दौर से जुड़ी मान्यताओं के अनुसार, आक्रमणकारों के समय पुजारियों ने ज्योतिर्लिंग को सुरक्षित रखने के लिए उसे कुंड में छिपा दिया था। बाद में परिस्थितियाँ इसकी पुनर्प्राप्ति की गईं। मंदिर के नए जुड़ी कई बातें इतिहास, स्थानीय धार्मिक मान्यताओं में अलग-अलग हैं।

मंदिर के आसपास जिस भव्य को देखा जाता है, वह आधुनिक त किया गया धार्मिक और सांस्कृतिक प्रदेश महाकाल मंदिर आने वाले बड़े शहर सुविधाएँ देने के साथ उज्जैन और पैराजिग कथाओं को भव्य रूप में गा है।

में भगवान शिव से जुड़ी कथाओं, के व विभिन्न स्वरूपों के मूर्तियों, कलात्मक संरचनाओं के माध्यम से यहाँ प्रवेश करते ही श्रद्धालुओं के और उज्जैन की धार्मिक परंपरा से आत्मिक अनुभव मिलता है। यानी महानि केवल एक मंदिर की कहानी नहीं, संघर्ष, पुनर्निर्माण और उज्जैन के इतिहास की सदियों लंबी यात्रा है

में भगवान की प्रतिदिन पूजा-अर्चना और विधि के अनुसार होती है। भस्म पुजारियों कोटि तीर्थ के जल से स्पर्श वज्रकार भगवान महाकाल से मंदिर का लेते हैं।

शिवरत्न, गणेश, माता पार्वती और शिव-अभिषेक कर शिवगृह की पूजा है। भगवान महाकाल का 16 मंत्रों के साथ पंचमंत्र, इत्र, भांग, गन्ने के रस अभिषेक किया जाता है। श्रावण के महीने के उपवास की परंपरा के कारण चढ़ाया जाता।

राखी बांधते हुए बहन बोल दे ये विशेष मंत्र

भाई की सलामती और समृद्धि के लिए माना जाता है बेहद शुभ

रक्षाबंधन का त्योहार नजदीक है। इस दिन शुभ मूहूर्त में भाई की कलाई पर राखी बांधी जाती है। भाई की लंबी उम्र और खुशहाल ज़िंदगी की कामना करते हुए एक विशेष मंत्र का जाप करने की मान्यता है। जानिए राखी बांधते समय किस मंत्र का उच्चारण करना चाहिए।

रक्षाबंधन भाई-बहन के प्रेम, विश्वास और सुरक्षा के रिश्ते को समर्पित खास पर्व है। इस दिन बहन भाई की कलाई पर राखी बांधकर उसके सुखी, स्वस्थ और सफल जीवन की कामना करती है। इस स्नेह के बदले भाई अपनी बहन को जीवनभर उसकी रक्षा करने का वचन देता है। राखी बांधते समय एक विशेष मंत्र का उच्चारण करना भी शुभ माना गया है। कहा जाता है कि मंत्रोच्चार के साथ बांधा गया रक्षासूत्र भाई की मंगलकामना और रक्षा के संकल्प को और प्रभावी बनाता है।

कब है रक्षाबंधन 2026 ?
हर साल सावन पूर्णिमा के दिन रक्षाबंधन का त्योहार मनाया जाता है। इस साल रक्षाबंधन 28 अगस्त 2026, शुक्रवार को मनाया जाएगा। इस अवसर पर बहनें भाई की कलाई पर राखी बांधती हैं और उसके उज्ज्वल भविष्य



इस मंत्र
में महाबली राजा
बलि का उल्लेख मिलता है। इसका भाव है कि
जिस पवित्र रक्षा सत्र से शक्तिशाली दानवराज

बलि को बांधा गया था, उसी रक्षा सूत्र से मैं तुम्हें बांधती हूँ। यह रक्षासूत्र तुम्हारी रक्षा करे और हमेशा अडिग रहे। धार्मिक मान्यता है कि मंत्रोच्चारण के साथ राखी बांधना भाई की सलामती और समृद्धि के लिए शुभ होता है।

राखी बांधने का शुभ समय
रक्षाबंधन के दिन राखी बांधने के लिए दिन में तीन शुभ अवसर मिलेंगे। पहला महुर्त सुबह 5 बजकर 45 मिनट से 9 बजकर 45 मिनट तक रहेगा। इसके बाद दोपहर 1 बजकर 40 मिनट से शाम 4 बजकर 15 मिनट तक राखी बांधी जा सकेगी। वहीं, शाम का शुभ समय 6 बजकर 29 मिनट से रात 9 बजकर 12 मिनट तक रहेगा।

ऐसे बाँधें राखी
रक्षाबंधन पर सबसे पहले भगवान का पूजन करें। इसके बाद भाई को पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठाएँ। भाई को तिलक लगाकर अक्षत चढ़ाएँ और आरती करें। फिर शुभ मंत्र का जाप करते हुए उसकी दाहिनी कलाई पर राखी बांधें। इसके बाद मिठाई खिलाकर उसके सुखी जीवन की कामना करें। भाई को लिए कुछ उपहार लाईं हो तो वह भी भेंट कर दें।



सावन के महीने में भगवान शिव के मंदिरों में भक्तों की भीड़ रहती है। ऐसे में कई भक्त गण शिवालय में कावड़ लेकर आते हैं, तो कुछ पैदल या दंडवत होकर आते हैं। लेकिन बालाघाट के लामता क्षेत्र के गुरुड़ गांव में भगवान शिव के भक्त इंसान नहीं बल्कि सांपों के रूप में आते हैं। सावन में तो आते हैं। सावन खत्म होने के बाद कहीं चले जाते हैं किसी को नहीं पता। ऐसे में यह मंदिर आकर्षण का केंद्र बन गया है।

आस्था का केंद्र बना यह मंदिर

मध्य प्रदेश के बालाघाट जिले से करीब 65 किलोमीटर दूर गुरुड़ नाम के गांव में सती माता का मंदिर है। इस मंदिर में भक्तों की भीड़ आ रहा है लेकिन संदिग्ध भक्ति के लिए ही नहीं बल्कि सांपों के जोड़ा के दर्शन के लिए भी आते हैं। यहां पर सावन के महीने में ही होता है। यहाँ एक दृश्य भी बन जाता है। ग्रामीणों का दावा है कि बीते सात सालों से सावन के महीने में ही दो सांपों का जोड़ा आ रहा है।



फिर गायब कहा हो जाते हैं। आरती में आते हैं सांप मंदिर के पुजारी का कहना है कि सुबह वन्ये ये सांप तालाब की ओर से आते हैं और सुबह की आरती में शामिल हो जाते हैं। इसके बाद सांप जोड़ा पेड़ पर चढ़ जाते हैं। दिन भर आराम फरमाता है, वहीं, तीसरा सांप पेड़ के नीचे पोखरा में सांप सफेद रंग का है, चकते वाले हैं।

गम

कि यह विलुप्त फिल्मों सांपों का मंदिर में आना रहे हैं। ऐसे में भवत गण सांपों को भी देखने के में दिन भर सांपों की रां पर अब दूर-दूर से

बालाघाट के इस मंदिर से है सांपों का नाता
साल से सिर्फ सावन में आता है सांपों का जोड़ा

आते है तीन सांप फिर चले जाते

मंदिर के पुजारी का कहना है कि बीते सात सालों से यहां पर सांप सिर्फ सावन के महीने में नजर आ रहे हैं। शुरुआत के पहले साल सिर्फ एक ही सांप आता था, लेकिन इसके बाद से दो और सांपों का जोड़ा आया था, इसके बाद हर साल ये सांप सावन के महीने में सती माता के मंदिर आते हैं, वहीं, मंदिर के पुजारी का कहना है कि सावन महीने के बाद सांप कहाँ जाते हैं किसी को नहीं पता, ऐसे में यह एक रहस्य है कि सांप मंदिर में क्यों आते हैं।

मे चला जाता है। तीसरा सांप सफेद रंग का है, तो दो सांप का और चकते वाले हैं।
चमत्कार मान रहे लोग
ग्रामीणों का कहना है कि यह बिल्कुल फिस्मे
जैसा लगता है। ऐसे में साँपों का मंदिर में आना
इंद्रवरी चमत्कार मान रहे हैं। ऐसे में भक्त गण
भगवान के साह इन साँपों को भी देखने के
लिए आ रहे हैं। ऐसे में दिन भर साँपों का
भीड़ चलती है। यहां पर अब दूर-दूर से
लोग आ रहे हैं।

शादी के लिए नहीं मिल रहा सही रिश्ता? सावन के दूसरे प्रदोष को शिवलिंग पर चढ़ाएं ये चीजें!

कई बार योग्य होने के बावजूद शादी के लिए सही रिश्ता नहीं मिल पाता या विवाह की बात बनते-बनते रुक जाती है. ज्योतिष शास्त्र में विवाह में देरी के पीछे कुछ कारण हैं। ग्रहों की स्थिति को अहम माना जाता है. खासतौर पर शनि और मंगल को विवाह में अड़चन का कारण माना जाता है, वहीं गुरु की कमजोर स्थिति भी विवाह में देरी से जुड़ी मानी जाती है. कुंडली में सप्तम भाव और उससे स्वामी की स्थिति भी विवाह के योग और उसमें आन वाली बाधाओं को प्रभावित करती है।

ऐसे में ज्योतिषीय मान्यताओं के अनुसार भगवान शिव और माता पार्वती की पूजा करना विवाह संबंधी पेशांगवियों को दूर करने के लिए शुभ माना जाता है. खासकर सावन का महीना शिव पूजा के लिए बेहद महत्वपूर्ण माना गया है. अगर आपके विवाह में कोई पेशांगी आ रही हो तो सावन के दूसरे और अंतिम प्रयोग व्रत पर अगर शिवलिंग पर कुछ चीजें बांध सकते हैं।

सावन के आखिरी प्रदोष व्रत उपाय
आज 25 अगस्त को सावन मास का अंतिम प्रदोष व्रत है. मान्यता है कि सावन में भगवान शिव की पूजा और

शिवलिंग पर जल, बेलपत्र समेत अन्य पूजन सामग्री अर्पित करने से भूलनाथ की कृपा प्राप्त होता है। ज्योतिष मान्यता के मुताबिक, अगर विवाह में देरी हो रही है या सही रिश्ता नहीं मिल रहा है तो इस दिन शिव-पार्वती की पूजा और बत्ताए गए उपाय करना शुभ माना जाता है। आइए जानते हैं वो उपाय, जिन्हें विवाह की मनोकामना के लिए किया जा सकता है।

शिव-पार्वती की पूजा:- सुबह शिव मंदिर जाकर शिवलिंग पर जल और 11 बेलपत्र चढ़ाएं, 'ओम नमः शिवाय' मंत्र का जाप करें।
कुंदकेश्वर महादेव का उपाय:- शिव महापराण के मुताबिक,



विवाह के लिए दो लोटे जल लेकर शिवलिंग पर 'कुंदकेश्वर महादेव' का नाम स्मरण करते हुए जल समर्पित करें।

अशोक सुंदरी का स्थान:- शिवलिंग के पास स्थित माता पार्वती के हस्त कमल (अशोक सुंदरी के स्थान) पर शुद्ध घी या हल्दी की बिंदी लगाकर विवाह की प्रार्थना करें।

बेलपत्र और चंदन:- 108 बेलपत्र लें और उन पर सफेद या पीला चंदन लगाकर 'ॐ गौरा शंकराय नमः' मंत्र का जाप करते हुए एक-एक करके शिवलिंग पर चढ़ाएं।

शिवलिंग पर हल्दी:- प्रदोष व्रत के दिन शिवलिंग पर थोड़ी हल्दी या केसर अर्पित करना भी फलदायी माना गया है।

महामंत्र का जाप:- 'ॐ गौरीशंकराय नमः' या 'ॐ नमः मनोभिलाषितं वरं देहि वरं ह्रीं ॐ गौरा पार्वती देव्यै नमः' मंत्र की एक माला (108 बार) का रोज जाप करें।

यदि दिन में सपने देखना है तो
पहले भाग्य और कर्म को समझें।

इस बात की खूब चर्चा होती है कि हम अपने भविष्य के लिए सपने देखें। लेकिन अगर सपने देखना है तो पहले गहराई से सपनों को समझें। किस बात का सपना देख रहे हैं यह तो बाद की बात होगी। एक होती है डे-ड्रीमिंग, दिन में सपना देखना और दूसरा सपना रात को देखा जाता है। दिन का सपना एक योजना है, रात का सपना अनियोजित होता है।

यदि दिन में सपने देखना हैं तो दो बातों को समझें- भाग्य और किम? फिर अपने सपने को हो रहे परिवर्तनों से जोड़ें। दुनिया तेजी से बदल रही है तो आपकी गति कहीं रिवर्स तो नहीं है? सपने पूरे करने हैं तो दूसरों का सहयोग भरपूर लें, फायदा भी उठाएं। कौन-से काम हम सबसे अच्छे तरीके से कर सकते हैं, इसकी सूची बनाएं।

और काम करते समय हमारी क्या कमजोरियाँ हैं, इस पर भी काम करें। क्योंकि आज अपना मकसद पूरा करने के लिए 'हर्सलिंग' का दौर है, यानी कड़ी मेहनत करना अगर बातचीत की भाषा में कहें तो बिना उठापटक के, जगद-के आसानी से तो कल नहीं मिलता।



सोशल मीडिया का असर, छात्रों में हार्मोन बिगाड़ने वाले प्रोडक्ट का बढ़ा उपयोग

सोशल मीडिया आज सिर्फ मनोरंजन या दोस्तों से जुड़े रहने का जरिया नहीं रह गया है। खासकर किशोरों की रोजमर्रा की दिनचर्या का एक अहम हिस्सा बन गया है। अब एक नई रिसर्च ने सोशल मीडिया के एक और पहलू पर ध्यान खींचा है। अमेरिका में हुई इस स्टडी के मुताबिक, जो हाई स्कूल के छात्र सोशल मीडिया पर ज्यादा समय बिताते हैं और ब्यूटी, हेयर केयर या मेकअप से जुड़ा कंटेंट ज्यादा देखते हैं, वे पर्सनल केयर प्रोडक्ट्स का भी ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। चिंता की बात यह है कि इनमें से कुछ प्रोडक्ट्स में ऐसे केमिकल हो सकते हैं जो शरीर के हार्मोन सिस्टम को प्रभावित कर सकते हैं। यह रिसर्च अमेरिका के रटगर्स विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने की है और इसे 'जनरल ऑफ एक्सपोजर साइंस एंड एनवायनमेंटल एपिडेमियोलॉजी' में प्रकाशित किया गया है। अध्ययन में न्यू जर्सी के प्रिंसटन हाई स्कूल के 143 छात्रों को शामिल किया गया। छात्रों से पूछा गया कि उन्होंने पिछले 24 घंटे में साबुन, शैंपू, डियोडेंट, परफ्यूम, सनस्क्रीन, स्किन केयर और मेकअप जैसे किन्ने पर्सनल केयर प्रोडक्ट्स इस्तेमाल किए। रिसर्च में सामने आया कि सोशल मीडिया और ब्यूटी कंटेंट का



इस्तेमाल जितना ज्यादा था, प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल भी उतना ही ज्यादा था। जिन छात्रों ने ऐसे सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स को फॉलो किया था जिनकी अपनी प्रोडक्ट लाइन थी, उन्होंने पिछले 24 घंटे में औसतन 30 फीसदी ज्यादा प्रोडक्ट्स इस्तेमाल किए। वहीं, जो छात्र हेयर या ब्यूटी ट्यूटोरियल देखते थे, उनके बीच प्रोडक्ट इस्तेमाल करीब 40 फीसदी ज्यादा पाया गया। शोधकर्ताओं ने उम्र, जेंडर, कक्षा, जातीयता और माता-पिता की शिक्षा जैसे कई दूसरे कारकों को ध्यान में रखने के बाद भी यह संबंध देखा। इस स्टडी की ख़ास बात यह भी है कि इसमें हाई स्कूल के दो छात्रों, गैब्रिएल कपुटा और वीटा मॉस-वांग ने भी रिसर्च टीम के साथ काम

प्रभावित करने वाले केमिकल मौजूद हो सकते हैं।

पर्सनल केयर प्रोडक्ट्स हमारी रोजमर्रा की ज़िंदगी का हिस्सा हैं। साबुन, टूथपेस्ट, शैंपू, डियोडेंट, सनस्क्रीन, परफ्यूम, स्किन केयर और मेकअप जैसी चीजें लगभग हर घर में इस्तेमाल होती हैं। कुछ उत्पादों में फ्थैलेट्स, पैराबेन्स और फेनॉल्स जैसे केमिकल पाए जा सकते हैं। इनमें से कुछ रसायनों को हार्मोन सिग्नलिंग पर संभावित असर और कुछ स्वास्थ्य जोखिमों से जोड़ा गया है। हालांकि, किसी प्रोडक्ट में किसी रसायन की मौजूदगी का मतलब यह नहीं है कि उसके इस्तेमाल से निश्चित रूप से बीमारी होगी। जोखिम को समझने के लिए एक्सपोजर की मात्रा और लंबे समय के प्रभावों पर और रिसर्च जरूरी है।

स्टडी में लड़कियों और लड़कों के इस्तेमाल में भी काफी अंतर दिखा। लड़कियों ने पिछले दिन औसतन 14 पर्सनल केयर प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करने की जानकारी दी, जो लड़कों की तुलना में करीब दोगुना था। करीब 57 फीसदी छात्रों ने पिछले 24 घंटे में फ्रेगरेंस या परफ्यूम इस्तेमाल किया था।

सबसे चिंता वाली बात यह सामने आई कि ज्यादातर किशोर इन प्रोडक्ट्स में मौजूद सामग्री को लेकर

बहुत ज्यादा सावधान नहीं थे। सिर्फ 19 फीसदी छात्र नियमित रूप से प्रोडक्ट के लेबल पढ़ते थे, जबकि केवल 5 फीसदी ऐसे ऐप या वेबसाइट का इस्तेमाल करते थे जो अपेक्षाकृत सुरक्षित प्रोडक्ट चुनने में मदद करती हैं।

यानी समस्या सिर्फ यह नहीं है कि किशोर कितने प्रोडक्ट इस्तेमाल कर रहे हैं, बल्कि यह भी है कि उन्हें इन प्रोडक्ट्स के अंदर मौजूद सामग्री के बारे में कितनी जानकारी है। किशोरावस्था वैसे भी शरीर में तेजी से बदलाव का समय होता है। इस दौरान हार्मोनल सिस्टम में बड़े बदलाव होते हैं, इसलिए शोधकर्ताओं का मानना है कि इस उम्र में केमिकल एक्सपोजर को कम करने के तरीके समझना महत्वपूर्ण हो सकता है।

अब शोधकर्ता आगे यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि कौन से सोशल मीडिया अकाउंट, इन्फ्लुएंसर्स और मैसेंजर किशोरों के प्रोडक्ट चुनने के फैसले को सबसे ज्यादा प्रभावित करते हैं। भविष्य में बड़े और ज्यादा विविध समूहों पर अध्ययन किए जाने की जरूरत है। शोधकर्ता छात्रों के इस्तेमाल किए गए प्रोडक्ट्स की जानकारी को उनके यूरिन सैंपल में मौजूद केमिकल्स के स्तर से जोड़कर भी देखना चाहते हैं।

हर समय मीठा खाने का करता है मन तो शरीर में हो सकती है ये गड़बड़ी, इन संकेतों को न करें नजरअंदाज

खाना खाने के बाद अक्सर लोगों को कुछ मीठा खाने का मन करता है। इससे मूड भी अच्छा रहता है और शरीर को तुरंत एनर्जी भी मिलती है। यही वजह है कि थकान या ज्यादा भूख लगने पर कई लोगों को मीठी चीजें खाने की इच्छा होने लगती है। लेकिन अगर आपको दिन में बार-बार मीठा खाने का मन करता है और बिना मीठा खाए मन नहीं मानता, तो इसे सिर्फ अपनी उपरंद समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। बार-बार मीठा खाने की इच्छा के पीछे कई बड़ी वजहें हो सकती हैं। कभी नींद पूरी न होने या ज्यादा तनाव के कारण भी मीठा खाने की क्रेविंग बढ़ जाती है। कुछ लोगों में यह शरीर में शुगर बढ़ने से जुड़ी परेशानी का संकेत भी हो सकता है। अगर आप कई घंटे तक कुछ नहीं खाते हैं, तो शरीर को तुरंत एनर्जी देने वाली चीज खाने का मन करता है, ऐसे समय में मीठी चीजें ज्यादा अच्छी लगती हैं। लेकिन मीठा खाने से मिली एनर्जी ज्यादा देर तक नहीं रहती। कुछ समय बाद फिर भूख लग सकती है। ऐसे में बार-बार मिठाई, बिस्कुट, चॉकलेट या मीठे पेय लेने से शरीर में जरूरत से ज्यादा कैलोरी पहुंच सकती है और वजन बढ़ने की परेशानी हो सकती है। इसलिए कोशिश करें कि बहुत लंबे समय तक खाली पेट न रहे और समय पर संतुलित खाना खाएं।

कई बार हम पेट भरने के लिए खाना तो खा लेते हैं, लेकिन खाने में शरीर के लिए जरूरी चीजें कम होती हैं। अगर भोजन में दाल, दूध, दही, अंडे जैसी प्रोटीन वाली चीजें और सब्जियां, फल या साबुत अनाज कम हैं, तो पेट जल्दी खाली लग सकता है। ऐसे में बार-बार कुछ खाने और खासकर मीठा खाने की इच्छा होती है। इसलिए रोज के खाने में दाल, सब्जियां, फल, साबुत अनाज और अपनी जरूरत के हिसाब से प्रोटीन वाली चीजें जरूर शामिल करें।

अगर आप रोज पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं, तो इसका असर आपकी खाने की आदत पर भी पड़ सकता है। कम सोने से दिनभर थकान और कमजोरी महसूस हो सकती है। ऐसे समय में शरीर जल्दी एनर्जी देने वाली चीजें

मांग सकता है और मीठा सबसे आसान विकल्प लगता है। अगर आपको अक्सर मीठा खाने का मन करता है, तो अपने सोने के समय पर भी ध्यान दें। रोज सही समय पर सोना और पर्याप्त नींद लेना इस आदत को कम करने में मदद कर सकता है।

काम का दबाव, घर की परेशानी, उदासी या ज्यादा थकान होने पर कई लोगों का मन मीठा खाने का करता है। मीठा खाने के बाद कुछ देर के लिए अच्छा महसूस हो सकता है।



यही वजह है कि कुछ लोग तनाव होने पर बार-बार मिठाई या चॉकलेट खाने लगते हैं। अगर हर बार तनाव या उदासी में आप मीठा खाते हैं, तो धीरे-धीरे यह आदत बन सकती है।

अगर आपको लगातार मीठा खाने की इच्छा होती है और साथ ही बहुत ज्यादा प्यास लगती है, बार-बार पेशाब आता है, बिना कोशिश वजन कम हो रहा है या हर समय बहुत थकान रहती है, तो डॉक्टर से सलाह लेना चाहिए। ऐसे लक्षण कुछ लोगों में शरीर की शुगर बढ़ने या डायबिटीज से जुड़े हो सकते हैं।

मीठे की इच्छा कम करने के लिए सबसे पहले बहुत देर तक भूखे रहने से बचें। खाने में दाल, सब्जियां, फल, साबुत अनाज और प्रोटीन वाली चीजें शामिल करें। मीठा खाने का मन करे तो मिठाई या मीठे पेय के बजाय फल खा सकते हैं। साथ ही रोज की नींद पूरी करने और तनाव कम करने की कोशिश करें।

अगर बाल रुखे और बेजान हैं, तो लगाएं मेथी के दाने से बना हेयर मास्क

मेथी के दाने हमारी रसोई में बहुत आम हैं। इनका इस्तेमाल सब्जियों, दाल और दूसरी चीजों में स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। लेकिन यही छोटे-छोटे दाने बालों की देखभाल में भी काम आ सकते हैं। खासकर जब बाल रुखे, बेजान या कमजोर नजर आने लगे, तब मेथी से बना लेप एक समाधान हो सकता है। इसमें कुछ ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो बालों और सिर की त्वचा के लिए मददगार होते हैं। मेथी में प्रोटीन बेहतरीन मात्रा में पाया जाता है। इसके बीजों में प्रोटीन और कई अमीनो एसिड पाए जाते हैं। बालों का मुख्य ढांचा ही केराटिन नाम के प्रोटीन से बना होता है। इसलिए बालों की अच्छी सेहत के लिए शरीर को पर्याप्त प्रोटीन मिलना जरूरी है। मेथी खाने से मिलने वाला प्रोटीन शरीर के पोषण में मदद करता है। वहीं, मेथी का लेप बालों पर लगाने से बालों की सतह मुलायम और



बेहतर महसूस होती है। मेथी की एक खासियत यह भी है कि इसमें गैलेक्टोमैनन नाम का घुलनशील रेशा भी होता है। पानी में भिगोने के बाद मेथी के दाने चिपचिपे हो जाते हैं। यही चिपचिपापन मेथी के पेस्ट को बालों पर एक हल्की परत बनाने में मदद करता है। यह परत बालों में नमी को बनाए

रखने में मदद कर सकती है। इसी वजह से मेथी का इस्तेमाल करने के बाद रुखे बाल ज्यादा मुलायम लगते हैं।

मेथी में आयरन, कैल्शियम, विटामिन और निकोटिनिक एसिड जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं।

आयरन शरीर के लिए जरूरी है और इसकी कमी होने पर बाल

झड़ने की समस्या पैदा होती है। लेकिन सिर पर मेथी का पेस्ट लगाने से शरीर में आयरन की कमी पूरी नहीं होगी। इसके लिए डाइट में आयरन से भरपूर चीजों को शामिल करना पड़ेगा।

अब बात करते हैं इसे इस्तेमाल करने के तरीके की। मेथी के दानों को रातभर पानी में भिगोकर रखना

सबसे आसान तरीका है। सुबह पानी निकालकर दानों को पीस लें। इससे गाढ़ा और चिपचिपा लेप तैयार हो जाएगा। इसे बाल धोने से पहले सिर की त्वचा और बालों की लंबाई पर लगाएं। करीब 20 से 30 मिनट बाद बालों को सामान्य तरीके से धो लें। भिगोने की वजह से मेथी नरम हो जाती है और उसका चिपचिपा हिस्सा बाहर आता है, जो बालों को मुलायम बनाने में मदद करता है।

अगर बाल बहुत रुखे हैं, तो मेथी के लेप में थोड़ा नारियल तेल मिलाएं। नारियल तेल बालों को मुलायम बनाने और उनकी सतह पर नमी बनाए रखने में मदद करता है।

मेथी का इस्तेमाल करते समय सावधानी भी जरूरी है। पहली बार लगाने से पहले थोड़ी मात्रा त्वचा के छोटे हिस्से पर लगाकर देख लें। अगर जलन, खुजली या लाल चकत्ते हों तो इसका इस्तेमाल न करें।

शरीर में आयरन की कमी को न करें नजरअंदाज बढ़ सकता है एनीमिया का खतरा

शरीर में होने वाली हर छोटी परेशानी को हम अक्सर थकान, ज्यादा काम या नींद की कमी से जोड़ देते हैं। खासकर कमजोरी, चक्कर आना या थोड़ी दूर चलने पर सांस फूलना जैसी दिक्कतों को लोग सामान्य मान लेते हैं। लेकिन कई बार इन समस्याओं के पीछे शरीर में किसी जरूरी पोषक तत्व की कमी हो सकती है। आयरन भी ऐसा ही जरूरी पोषक तत्व है, जिसकी कमी धीरे-धीरे शरीर पर असर डाल सकती है। आयरन हमारे शरीर के लिए इसलिए जरूरी है क्योंकि इसकी मदद से हीमोग्लोबिन बनता है। हीमोग्लोबिन खून में मौजूद एक



सकती है, लेकिन कुछ स्थितियों में इसका जोखिम बढ़ जाता है। बच्चों और किशोरों के शरीर में विकास के दौरान आयरन की जरूरत बढ़ती है। वहीं मासिक धर्म के दौरान ज्यादा रक्तस्राव होने वाली महिलाओं में भी आयरन की कमी का खतरा रहता

आयरन कम हो सकता है। अगर बार-बार आयरन की कमी सामने आ रही है, तो डॉक्टरों से सलाह लेनी जरूरी है।

आयरन की कमी के लक्षण जानना बेहद जरूरी है। सबसे पहले लगातार थकान और कमजोरी महसूस होती है। आराम करने के बाद भी शरीर में ऊर्जा कम लगती है। इसके अलावा चक्कर आना, सिरदर्द, सांस फूलना और काम करते समय थकान अधिक जाना भी इसके संकेत हो सकते हैं। कुछ लोगों को किसी काम पर ध्यान लगाने में परेशानी हो सकती है।

आयरन की कमी का असर शरीर के बाहर भी दिखाई दे सकता है। त्वचा पहले से ज्यादा पीली लगती है, बाल ज्यादा झड़ते हैं और नाखून कमजोर होकर जल्दी टूटते हैं। कुछ लोगों के हाथ-पैर ठंडे रहने की शिकायत भी हो सकती है। हालांकि इन सभी लक्षणों का मतलब यह नहीं है कि व्यक्ति को आयरन की कमी ही है। दूसरी स्वास्थ्य समस्याओं में भी ऐसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। अगर लंबे समय से थकान, कमजोरी, चक्कर या सांस फूलने जैसी परेशानी हो रही है, तो इसे नजरअंदाज न करें। डॉक्टर से सलाह लेकर जरूरी जांच कराना बेहतर है।



जरूरी हिस्सा है, जो फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर शरीर के अलग-अलग हिस्सों तक पहुंचाता है। अगर शरीर में आयरन कम हो जाए, तो हीमोग्लोबिन भी कम हो सकता है। आयरन की कमी में व्यक्ति को हर समय थकान महसूस होती है। थोड़ा काम करने के बाद ही कमजोरी लगती है। कई बार सीढ़ियां चढ़ने या तेज चलने पर सांस भी फूलने लगती है। अगर आयरन की कमी लंबे समय तक बनी रहे, तो एनीमिया का कारण बन सकती है। आयरन को कमी किसी भी व्यक्ति को हो

है। गर्भावस्था के दौरान भी शरीर को ज्यादा आयरन की जरूरत होती है। इसी तरह अगर खाने में आयरन वाली चीजें पर्याप्त मात्रा में शामिल नहीं हैं, तो भी इसकी कमी हो सकती है। कुछ लोगों को पेट या आंत से जुड़ी बीमारी होती है, जिसकी वजह से खाना खाने के बाद आयरन शरीर में ठीक से नहीं पहुंच पाता। ऐसे मामलों में भी आयरन की कमी हो सकती है। बार-बार ब्लड डोनेट करने या किसी ऑपरेशन के दौरान ज्यादा खून निकलने के बाद भी शरीर में

याददाश्त अच्छी करने के लिए क्या खाएं ?

प्रश्न : मैं इंटरमीडिएट का छात्र हूं। बार-बार पढ़ने के बाद भी याद किया हुआ भूल जाता हूं। याददाश्त अच्छी हो जाए ऐसा कोई उपाय बताएं।

कछगु, हैदराबाद

उत्तर : आप सुबह सूर्योदय से पहले ब्रह्म मुहूर्त में अपने नित्य कर्मों से निवृत्त होकर अध्ययन के लिए बैठें। आप के अध्ययन की जगह शांत, वेंटिलेशन से भरपूर और उचित प्रकाशयुक्त हो। आप सुबह - शाम ऊंझा ब्राह्मी वटी एवं स्मृति सागर रस टिकिया दूध के साथ लिया करें। भोजन करने के बाद ऊंझा सारस्वतारिष्ट का सेवन करें। रात्रि सोने से पूर्व ऊंझा शंखुपुष्पी सिरप 20 मिलीलीटर को आधे कप गुनगुने पानी में मिलाकर सेवन किया करें। ऐसा कुछ महीने सेवन करने से आपकी स्मृति ठीक होने लगेगी।

प्रश्न : मेरी उम्र 47 वर्ष है। हाल ही में जीभ पर कैंसर का पता चला। ऑक्जोलिगिट्ट की राय से तुरंत शल्यक्रिया करवाई। अग्री टीक है। पर डॉक्टर कहते हैं यह फिर से हो सकता है। क्या आयुर्वेद में कैंसर का उपचार है? कृपा कर बताएं।

-सुधकर रेड्डी, निजामाबाद

उत्तर : कैंसर का आयुर्वेद में रक्कटाबुंदर कहते हैं। बेकार किस्म की विक्षत व बढ़ने वाली उपकला कोशिकाओं की नवीन वृद्धि जो शरीर के विभिन्न भागों में हो जाती है और उसके आसपास के ऊतकों को भी प्रभावित कर के रक्त व लसीका वाहिनियों के रास्ते प्रवेश करके शरीर भर में फैल जाती है। यह प्रारंभिक अवस्था में कष्टसाध्य और जीर्ण अवस्था में असाध्य तथा जानलेवा भी हो जाती है। जीभ का कैंसर अक्सर उन लोगों को होता है जो तंबाकू का

सेवन, गुटखा, खैनी, जर्दा, किमाम, सिरारेट आदि के रूप में करते हैं। आयुर्वेद में कैंसर का इलाज है। ऊंझा का कैन्सोनिल और ओप का एनाकार्सिन एक शक्तिशाली जंतुघ्न एवं कैंसररोधी औषधकल्प है जो कैंसर के घाव, पीप, सड़न आदि को रोकता है। आयुर्वेद के प्राचीन ग्रंथों में हीरक भस्म, अभ्रक भस्म , पन्ना भस्म, स्वर्ण भस्म आदि को

आप सुबह - शाम ऊंझा ब्राह्मी वटी एवं स्मृति सागर रस टिकिया दूध के साथ लिया करें। भोजन करने के बाद ऊंझा सारस्वतारिष्ट का सेवन करें। रात्रि सोने से पूर्व ऊंझा शंखुपुष्पी सिरप 20 मिलीलीटर को आधे कप गुनगुने पानी में मिलाकर सेवन किया करें। ऐसा कुछ महीने सेवन करने से आपकी स्मृति ठीक होने लगेगी।

यदि दो बार हो तो यह दवा दो बार ही लेवें। तिल को सेक कर कूट लें। उसके संग थोड़ा गुड़ मिलाकर पांच -दस ग्राम की मात्रा में सुबह खाली पेट पानी से लिया करें। कुछ महीनों में आपको अवश्य आराम मिल जाएगा।

स्वस्थ है। बधाई। स्त्रियों में जैसे मीनोपॉज (रजोनिवृत्ति) होती है, वैसे ही पुरुषों में भी एक वय के बाद एंड्रोजाइन हो जाता है। सक्रिय काम जीवन खत्म होने पर प्राकृतिक रूप से पौरुष ग्रंथि बढ़ने लगती है। इसके कारण मूत्राशय पर दबाव पड़ता है और यही बार बार पेशाब आने का कारण बनता है।

आप प्राणायाम, योगासन, घूमना- फिरना सब जारी रखें। अपने रास्त्र भोजन को 7 बजे के भीतर ही ले लें। रात्रि भोजन हल्का- फुल्का ही रखें। शाम के बाद पानी कम पीवें। औषध कल्प में आप ऊंझा चंद्रप्रभा वटी एवं ऊंझा गोक्षुरादि गुग्गुलु दो-दो गोली दिन में तीन बार भोजन के

बाद पा नी से लेवें।

तो यह दवा दो बार ही लेवें। तिल को सेक कर कूट लें। उसके संग थोड़ा गुड़ मिलाकर पांच -दस ग्राम की मात्रा में सुबह खाली पेट पानी से लिया करें। कुछ महीनों में आपको अवश्य आराम मिल जाएगा।

डॉ.च.पुरुषोत्तम बिदादा

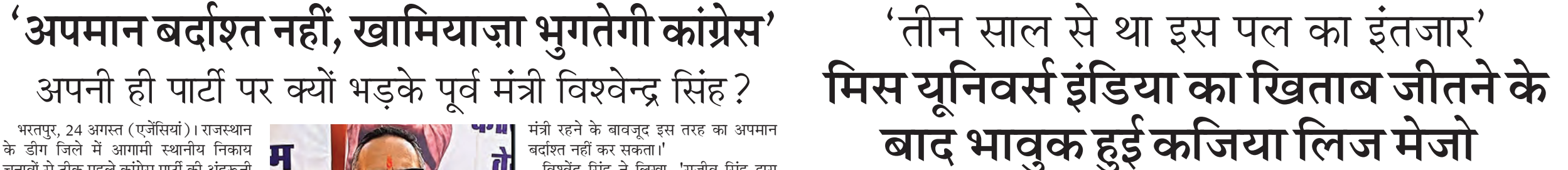
email : purushottambidada@gmail.com

आप अपनी स्वास्थ्य समस्याओं का यदि आयुर्वेदिक इलाज चाहते हैं तो अपनी समस्या संक्षेप में हमें लिखकर भेजें। अपने पत्र पर नीचे दिया गया कूपन अवश्य कचपकाएं।

आयुर्वेदिक स्वास्थ्य प्रश्नोत्तरी

स्वतंत्र वार्ता
396, लोअर टैंक बंड, हैदराबाद-80





पूर्व मंत्री ने आगे लिखा, 'मैं अपने राजनीतिक जीवन में 1 बार जिला प्रमुख, 3 बार MP, 3 बार MLA और 2 बार कैबिनेट

रीब 2100 महिलाओं और प्रशासन का ध्ये
भाग चलकर नेतृत्व करने की बात कही.

अदालत ने एकतरफा पक्ष रखने का उचित नाजपा विधायक अमृता लाल मेघवाल के करीब दिया है। कोर्ट ने अमृता 23 में जारी एकतरफा के तलाक की कार्रवाई नील नदी हुई और उन्हें प्रभु मामले की दोबारा ने का मौका मिलेगा। रा 13 के तहत विवाह कोर्ट में याचिका दायर ने पते पर नोटिस भेजे देने के कारण रजिस्टर्ड समाचार पत्र में नोटिस अमृता की गैरमौजूदगी

ने 13 अगस्त में 4 लाख 70 हजार 168 रुपये
उसकी पत्नी करवाकर भुगतान उठाने की बात स

हसील के चनातला क्षेत्र के भीलों का तला स्थित खेल बमनुमा वस्तु के फटने से मामूम के हाथ-पंख पूरी तरह लगी। वहीं, धमाके की चपेट में आने से मां भी घायल हुई। हादसा उस वक़्त हुआ जब खेत में मिली बमनुमा वस्तु से सोमवार को बच्चा खेल रहा था। इस धमाके का इलाके के लोग सहम गए। घटना की जानकारी मिलते ही मौके पर बीएसएफ व स्थानीय पुलिस पहुंची। बमले की जांच शुरू की। पुलिस अस यह पता लगाने के लिए शिशु में जुटी हुई है कि धमाका वाली वस्तु क्या थी। कोई अन्य रिस्पोन्स को सामग्री थी। बच्चे के पिता श्रवण कुमार ने बताया कि उससे 5 वषीय बेटे भेरोमार को दिन में खेलते समय बमनुमा वस्तु मिली थी।

शेरे के बीलो का तला स्थित खेत में
से मेरा मुक के हाथ-पांव पूरी तरह से
क की चपेट में आने वाली घमना
तकत हुआ जब खेत में मिली घमना
बच्चा खेल रहा था। इस धमाके बाद
हम गए। घटना की जानकारी मिलने
सफूफ व स्थानीय पुलिस पहुंची और
ही। पुलिस अब यह पता लगाने के
है कि धमाका वाली वस्तु वम थी या
सामग्री थी। बच्चे के पिता श्रवण
सफूफ 5 वर्षीय बेटे भैराम को दिन में
घमना वस्तु मिली थी।

24 आमत (एजेंसियों)। जिले के हाड़का
सबसे सरवना थाना क्षेत्र के जाणवी गांव में
गवर्दा को लेकर फायरिंग की घटना में नरेश
राम के गोली लगने से घायल होने की
सम्माने आई है। घायल को साँचौर के निजी
हॉस्पिटल भर्ती कराया गया, जहां उसका उपचार जारी
रहे हैं। बाद फुलिया ने इलाके में नाकाबंदी कर
की तलाश शुरू कर दी है।
फेदर गाँव की कैप्टर गाड़ी से अपने घर से
की ओर जा रहा था। इसी दौरान रास्ते में
रहते लोगों ने उसकी गाड़ी को रोक लिये।
रहता है कि दो स्कॉर्पियो और एक कैप्टर गाड़ी

लया और उस पर कई राउंड फायर किए। अचानक फायरिंग से आसपास के इलाके में अफरा-तफरी फैल गई। गोली लगने से नरेश घायल हो गया, जबकि नावर मौके से फरार हो गए। फायरिंग की आवाज पर आसपास के लोग मौके पर पहुंचे और घायल को अस्पताल पहुंचाया। इसके बाद पुलिस व नाकाबंदी की सूचना दी गई। सरवाना थाना पुलिस मौके पर पहुंची और घटनास्थल का निरीक्षण किया। पुलिस ने साक्ष्य जुटाए और आरोपियों की तलाश में आसपास के क्षेत्रों में नाकाबंदी करवाई। पुलिस व नाकाबंदी अलग-अलग टीमों गांव और आसपास के इलाकों में तलाश में जुटी रही।

