

**विश्वकर्मा फर्नीचर**  
 मो. 98261-32636, 90987-54366, 98274-96311  
 बिस्तर, कुर्सी, घुंघरू, चालू (कुछ) का मरदाने। बिस्तर, कुर्सी का प्रदर्शन एवं सजावट के फोटो एवं डिजाइन के साथ समझें।  
 कारवा हाउस, हरे बाहरीक के पास कारवा हाउस के, कोरबा

# तरुण छत्तीसगढ़

e-Paper- tarunchhattisgarhkorba.com कोरबा एवं रायपुर से एक साथ प्रकाशित एक प्रजीवन क्रांति-जौ-112/सी.जी./वी.ए.पी/003/2024-2026

**सुनालिया ज्वेलर्स**  
 हीरा, स्वर्ण, हॉलमार्क ज्वेलरी, रजत, राशि नग के विक्रेता  
 मो. 94255-32524, 94241-43922  
 पावर हाउस रोड, कोरबा

वर्ष 36 अंक 88 कोरबा, रायवाड़, दिनांक 29 दिसम्बर 2024 तक 30 दिसम्बर 2024 पृष्ठ : 8 मूल्य 2.00 रुपये

## दक्षिण कोरिया में हादसा; रनवे पर धमाके के बाद आग का गोला बना विमान, 181 यात्री सवार थे, 179 लोगों के मारे जाने की आशंका



**साठव कोरिया, 29 दिसम्बर (एजेंसी)।** साठव कोरिया में रनवे से फिसलकर कैश हुआ विमान दुर्घटना। दक्षिण कोरिया के सुअन अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट पर बड़ा हादसा हो गया। लीडिंग के दौरान यात्री विमान रनवे से फिसल कर 179 पहुंच गई। हादसे में भूक संख्या लगातार बढ़ते हुए दुर्घटनाग्रस्त हो गया। हादसे में मुक्त संख्या लगातार बढ़ते हुए 179 पहुंच गई है, जबकि विमान में कुल 181 यात्री सवार थे। समाचार एजेंसी रॉयटर्स ने यहोबाध समाचार एजेंसी को रिपोर्ट के हवाले से बताया कि विमान में 175 यात्री और छह फ्लाइट अटेंडेंट सवार थे। विमान थाईलैंड से थापस आ रहा था। सुरक्षा में 95 लोगों के हवाला देने की पुष्टि की गई थी, लेकिन बाद में मृतक संख्या लगातार बढ़ती गई।

हादसा तथा बचाव कार्य अभी भी जारी है। हादसे के कारणों की जांच जारी है, लेकिन माना जा रहा है कि लीडिंग गियर में खराबी के कारण विमान ट्रेक से लैंड नहीं कर सका और रनवे से फिसल गया। वहीं स्थानीय मीडिया में पक्षी टकराने के कारण हादसा होने की बात कही जा रही है। हादसा स्थानीय समयानुसार सुबह 9 बजकर 7 मिनट पर हुआ। तत्काल इमरजेंसी सेवाओं को लगाया गया, लेकिन हादसा इतना भीषण था कि अधिकारी यांत्रियों को नहीं बचाया जा सका। एक तरफ साठव कोरिया भारी राजनीतिक उल्लंघन-पुष्टल से गुजर रहा है और दूसरी तरफ यह विमान हादसा सामने आया है। कार्यवाहक राष्ट्रपति चोई युंग-मोक ने शुक्रवार को ही नेतृत्व संभाला है। चोई युंग-मोक ने बताया कि सरकारी एजेंसियां को बचाव प्रयासों को प्रथमिकता देने का निर्देश दिया। मुअन दक्षिण

विजोला प्रांत का एक महत्वपूर्ण क्षेत्रीय केंद्र है। मुअन अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर पहले बड़ी घटना है। येनायप को रिपोर्ट के अनुसार, दुर्घटना का कारणों का पता लगाने के लिए जांच चल रही है। स्थानीय मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, विमान के लीडिंग गियर में खराबी आ गई।  
**दुर्घटना होते ही उनने लगा लगे घुंघरू का गुबार....**  
 दुर्घटनास्थल से काले धुंघरू का गुबार उठना दिखाई दे रहा है। यह भी माना जा रहा है कि संभवतः दुर्घटना पक्षियों के टकराने की वजह से हुई, जिस कारण से लीडिंग के वक गियर में तकनीकी खराबी आ गई। राष्ट्रिय अतिरक्षण एजेंसी ने कहा कि हादसे के बाद लगे आग लक्ष्मण बूझा दी गई है। खबर लिखे जाने तक राहत और बचाव कार्य अभी भी जारी है।

विमान दो लोगों को विमान से जीवित निकाल लिया गया, उनमें एक यात्री और एक चालक दल का मंचर है।

**इमरजेंसी बैक का ऐलान....**  
 दक्षिण कोरिया के कार्यवाहक राष्ट्रपति चोई युंग-मोक ने इससेपथ बचाव प्रयासों का आदेश दिया। उन्होंने एक बयान में अधिकारियों को निर्देश दिया, सभी संबंधित एजेंसियों को कर्मियों को बचाने के लिए सभी उपलब्ध संसाधन जुटाने चाहिए। उनके चीफ ऑफ स्टार्ट-ने भी इशारा पटना पर एक आगत बैक बुलाए। वहीं माना जाता है कि दुर्घटना पक्षियों के संघर्ष में आने के कारण हुए, जिसके परिणामस्वरूप लीडिंग गियर में खराबी आ गई।

### खंडवा में बड़ा हादसा, पुल से नीचे गिरी ट्रैक्टर बस, 18 यात्री घायल

**खंडवा।** मध्य प्रदेश के खंडवा जिले में रविवार तड़के सवारियों से भरी एक स्टीलर बस पुल से नीचे गिरकर पलट गई। इस घटना में 19 यात्री घायल हो गए, जिन्हें एम्बुलेंसों की सहायता से अस्पताल में भर्ती कराया गया है। हादसे की शिकार हुई बस नागपुर से इंंदूर के लिए जा रही थी। बस के नीचे गिरे तो एक जोड़दार आबाब के साथ चीख-पुकार मच गई और भोके पर अनाज-कमरे का मालेव बन गया। पुलिस मंचेके पर जाकर हादसे की जांच कर रही है। खंडवा जिले के कोटाबासी धाम के रामनगर पुलिस चौकी क्षेत्र अंतर्गत आने वाले टिठिया जोगी नाल में रविवार सुबह करीब 5.00 बजे तारानी एक्सप्रेस के नाम से चलने वाली एक बस पुल से नीचे गिरकर दुर्घटनाग्रस्त हो गई। चौहन कम्पनी की स्टीलर बस नंबर MP09 FA 1986 नागपुर से इंंदूर जा रही थी। हादसे के वक लगभग सभी सवारियां नींद में थीं, इसी वीच पुल को पार करते समय मंड के कारण पुल पर लगे स्ट्रापर के पथर को जोड़ी हुए बस नीचे जा गिरी।

### ट्रेक्टर और कैंटर की भिड़त में तीन की मौत, एक घायल

**दुर्ग धमधा रोड में हादसे के बाद कार में लगी आग, 2 युवक ज़िंद जले**

**दुर्ग।** जिले के नरदिनी धाना क्षेत्र अंतर्गत मेडसर पाँवर ग्रिड के पास एक तेज रफ्तार कर अभयक सड़क किनारे लगे पड़े से टकराई गई। इसमें दो लोगों की मौत हो गई वहीं दो की हातन गंभीर बादाई जा रही है। पड़े से टकराने के बाद कार में आग लगा गई और जो पुरे तरह से जलकर खाक हो गई। मामला दुर्ग और धमधा रोड का है। एक कार हल 07 बीके 7387 में चार लोग दुर्ग से धमधा की तरफ जा रहे थे। जैसे ही चालू 11.30 बजे के करीब ग्राम मेडसर के पास बने पाँवर ग्रिड के पास कार पहुंची अचानक अनियंत्रित हो गई और सीधे सड़क किनारे लगे पड़े से टकराई गई। कार क्रमो रफ्तार में थी और जैसे ही पड़े से टकराई उसमें आग लगा गई। कार टकराने से बाद चालक अनिल ताक्षार पिता महेन्द्र ताक्षार (30 साल) निवासी वार्ड 12 तिमरगा दुर्ग और उमके बाल से बेटे उसके साथी आदित्य कसरे पिता अशोक कसरे (33 साल) निवासी वार्ड 13 धमधा की मौत पर हो मौत हो गई। वहीं कार के पीछे बेटे उसके साथी अनिल ताक्षार और सुधाशु ताक्षार भी गंभीर रूप से घायल हो गए।

## 15 घंटे चले रेस्क्यू के बाद गुना में बोरोवेल से बच्चे को बाहर निकाला, मौत की खबर मिलते ही हर आंख हुई नम

**गुना, 29 दिसम्बर (एजेंसी)।** मध्य प्रदेश के गुना जिले की राधेशूष तारुनीले के पिछलीया गांव के एक बोरोवेल में फंसे बच्चे की जान नहीं बच सकी। शनिवार रात को ही सर्व का बालक बोरोवेल के खुले गड्ढे में गिर गया था। कई घंटों की मेहनत के बाद NDRF ने रेस्क्यू कर उसे बाहर निकाला था। बच्चे को बाहर निकालकर उसे एंबुलेंस से अस्पताल पहुंचाया गया था, लेकिन उसकी जान नहीं बच सकी। CMHO ने सभी बोलते हुए बताया कि बच्चे को नहीं बचाया जा सका।बोलते की

सूचना लगते ही प्रशासन ने रेस्क्यू शुरू कर दिया था। दो बुरलडेत्रन से खुदाई शुरू कर दी थी। भीषणत से भी एनडीआरएफ की टीम गुना पहुंच गई है। 45 फुट लुहदाई के

### तरनातारन पुलिस को मिली बड़ी कामयाबी, जग्गू भगतानापुरिया और अमृतपाल बाट गैंग के 5 गुर्गो गिराफतार

**तरनातारन, 29 दिसम्बर (एजेंसी)।** कल रात वीआईएफ स्टाफ तरनातारन के हाथ बड़ी कामयाबी लगी। पुलिस के जगु भगतानापुरिया और अमृतपाल बाट से जुड़े पांच गुर्गो को काबू किया। इनके कब्जे से चार पिस्तौल बरामद किए गए हैं। 3 रिवायर 3 रिवायर 9 एमएम के बलतार जा रहे हैं। सभी अतिरिणी को रिवायर की बात जाणर अखिल में पुर करके पुलिस रिमांड पर लिया जाएगा। भगताने में बजुरी आगामी वारदानी के वीच डीजोने के अखिल पर बरदरे में हुई अखंड गोबिल किया गया है। जिले की परसरसे अधिकतम गुण की आवाही में लगातार चौकसी बरती जा रही है। सीआईए स्टाफ के प्रभारी इमेचंडर अमनचंद सिंह को सूचना मिली की जगु भगतानापुरिया और अमृतपाल सिंह बाट से जुड़े पांच गुर्गो हलक में घूम रहे हैं और उनके पास खतरनाक अस्त्रहथी भी है। यह गुर्गो टायर किस्मिंग को धारदारता को अंजाम देने की फिरक में है। पुलिस की ओर से रात को चारवाही करके पांचों को काबू कर लिया गया। उनके कब्जे से चार पिस्तौल बरामद किए गए हैं। सूत्री को माने तो उस बाबात आरोपियों से पुरवानता जा रही है। यह बता दी की विरदरे में रहते असरापी अमृतपाल बाट तरनातारन के गाव गिवापुर का निवासी है।

### बीजेपी पर भारी पड़ने लगा फरवरी में खेला मास्टरस्टोक, जेपी नड्डा की इन नेताओं से मुलाकात पर बड़ी सियासी हलचल

**रिमावल, 29 दिसम्बर (एजेंसी)।** रिमावल भाजपा ने इस वर्ष फरवरी में मास्टरस्टोक खेल न केवल राज्यसभा सीट जीत इतिहास रचा था बल्कि प्रदेश सरकार को संभल में जल दिया था। यह मास्टरस्टोक पार्टी पर ही इतनी जल्दी भारी पड़ेगा, इसका अंदाजा किसी ने नहीं लगाया था। सांभल में पहले ही काठोसे से भाजपा में आर छह नेताओं को पुराने व संयुक्त के नेताओं की भी मेटाजुती में राष्ट्रिय अध्यक्ष जेपी नड्डा से हुई मुलाकात से भाजपा की राजनीतिक गणम गई है। राष्ट्रिय अध्यक्ष से मुलाकात कई राजनीतिक संकेत दे रही है। यह मुलाकात पार्टी के लिए सामान्य बात हो सकती है, लेकिन बाहर से आने नेताओं को राष्ट्रिय अध्यक्ष की ओर से समर्थ दिया जाना और उनकी बात सुनने के कई मथने निकले जा रहे हैं। विधायक सुश्री शर्मा, आरोपी शर्मा, इंद्रदंत लखनपाल, पूर्व विधायक राजेंद्र राणा, चैतन्य शर्मा व देवेंद्र भूट्टी ने नई दिल्ली स्थित भाजपा कार्यालय में राष्ट्रिय अध्यक्ष एवं केंद्रीय मंत्री जगत प्रकाश नड्डा से

बाद एनडीआरएफ की टीम ने 10 फुट टननाल बनाना शुरू किया है। बाबाय लगभग 39 फुट पर फंस है और मुझे में पानी भी है। कलेक्टर, विधायक आदि भी रात से भोके पर रहे हैं। जांचकारों के प्रतिकूल खंडावर शान करनी 6.30 बजे नौ बजे का सुनिश्चत पूरा टायरस नीचे खेलेते हुए गांव के पुरसिंह भीना के खेत में पहुंच गया। जहां बोरोवेल के खुले गड्ढे में गिर गया। इस, जब काबो देर तक बालक नहीं दिखा, तो स्वरुनी ने लताजी शुरू की। सभी वीच जब खुदे हुए बोरोवेल के पास पहुंचे, तो गड्ढे में बालक के गिने की बात पता चली।

कुश्वार को मुलाकात की थी तो सभी फरवरी में हुए राज्यसभा चुनाव के बाद भाजपा में आए थे। उपचुनाव हुए तो सुभ्री, आरोपी और इंद्रदंत लखनपाल जीत गए थे जबकि शेरु हार गए। रिमावल में भाजपा के संयुक्तनायक विनायक दे रहे हैं। संयुक्तनायक चुनाव में मंडल और चितावेल के पार्टी पर अपने लोगों को निर्वात में होने से नाज इतने मताओं में नए मुलाकात की है।

**गुजरात के कचे में 3.2 तीवता का भूकंप**  
 अहमदाबाद। गुजरात के कचल जिले में रविवार सुबह भूकंप के इलेक्ट्रेट महसूस किए गए। भूकंपीय अनुभवों का स्तर (माग्निट्यूड) के मुताबिक, भूकंप की तीवता 3.2 माग्नी हुई। गोवाशर स्थित अहमदाबाद में बताया कि भूकंप सुबह 10.06 बजे आया और इसका केंद्र भवाचक से 18 किलोमीटर उत्तर-उत्तर पूर्व में स्थित था। जिला प्रशासन ने बताया कि किसी के हवाला होने या संबंधित के पुष्काम की कोई खबर नहीं है। इस मामले जिले में तीन से अधिक तीवता वाला यह तीवरा भूकंप है।

दिल्ली बीजेपी प्रमुख ने पूर्व सीएम पर मतदाता सूची में हेराफेरी का आरोप लगाया

**नईदिल्ली, 29 दिसम्बर (एजेंसी)।** दिल्ली भाजपा अध्यक्ष वीरेंद्र सचदेवा ने दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद कैरोरियाल पर आगामी विधानसभा चुनाव से पहले बड़े पैमाने पर मतदाता भाषणशुद्धी करने का आरोप लगाया है। पूर्व उ्मर कैबिनेट में बोलते हुए सचदेवा ने आरोप लगाया कि कैरोरियाल और उनकी पार्टी जाली आधार क्राई और अन्य दस्तावेजों का उपयोग करके नकली मुस्लिम वोट बनकर मतदाता सूची में हेराफेरी कर रहे हैं। सचदेवा ने कहा, हमारे पास सबूत हैं कि अरविंद कैरोरियाल मतदाता सूची में नकली वोट

जोड़कर चुनावों में धोखाड़ी करते रहे हैं। उन्होंने कहा, इतिहास बताता है कि हर विधानसभा में चुनाव से पहले लाखों मुस्लिम वोट जोड़े जाते हैं। इस बात प्रतिक्रिया के बाद, मुस्लिम मांगों के साथ अर्चनादंड मतदाता अरविंद प्रौडिंड नाम किए जा रहे हैं। इस कंफ्रेंस के दौरान, सचदेवा ने दिल्ली के तुलनाकवाद निर्वाचन क्षेत्र के हिंदू मकान मलिकों की गवाही पेश की, जिनसे खुलासा किया कि उनको जानकारों के बिना मतदाता सूची में उनके पूर्व में कई मुस्लिम नाम जोड़े गए थे।

**डिलाईट कलाँथ सेंटर**  
 ट्रांसपोर्ट नगर, कोरबा  
 अब नये परिसर में नई साज-सज्जा के साथ साड़ियों की विशाल रेंज

SUBHASH, Ambica, Cotton, SILK  
 Ladies Wear

सूट पीस । लहंगा । ड्रेस मटेरियल कुर्ती सेट । वेस्टर्न वियर  
 पॉन् नं. 81, टीपीएस शोरूम के बगल में, टी.पी. नगर, कोरबा (छ.म.) मो. : 8120594099

**स्किन केयर व कास्मेटोलॉजी क्लिनिक**  
**रर्म, गुत, कुछ रोग विशेषज्ञ एवं सैक्स सलाहकार**  
**डॉ.आर.के.अग्रवाल** M.B.B.S,D.V.D.F.S (Lond.)F.I.a.m.s.(Ind)  
**डॉ.राशि अग्रवाल** M.B.B.S,D.V.D.(U.K) Mob.9826389894

सुविधाएं: - गंजाण, मरसे हटाना, दाद साज सज़ली, एक्जीमा, एलर्जी, सड़ेनासून, कुछ रोग, काले दाग, मुहासे, बाल सड़ना, सेक्स की कमी, शीघ्र पतन, धात, मानसिक रोगों का मरीजी व अत्याधुनिक सवाओं द्वारा शीघ्र ईलाज, फोटोवैथेपी, डोलेक्ट्रीकेशन, क्रायोसर्जरी, दवाओंवैथेपी का ईलाज

**मो. 9203907928, 9826389894 (वतीनिक्)**  
**विशेष : बुधवार को 20 मरीजों का फ्रीस माफ...**  
**पता : एचआईजी -4 नेहरू नगर, रिकाण्डो रोड**  
**घोड़ा चौक, बुधवारी बाजार के पास, कोरबा**

**दिल्ली बीजेपी प्रमुख ने पूर्व सीएम पर मतदाता सूची में हेराफेरी का आरोप लगाया**

**नईदिल्ली, 29 दिसम्बर (एजेंसी)।** दिल्ली भाजपा अध्यक्ष वीरेंद्र सचदेवा ने दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद कैरोरियाल पर आगामी विधानसभा चुनाव से पहले बड़े पैमाने पर मतदाता भाषणशुद्धी करने का आरोप लगाया है। पूर्व उ्मर कैबिनेट में बोलते हुए सचदेवा ने आरोप लगाया कि कैरोरियाल और उनकी पार्टी जाली आधार क्राई और अन्य दस्तावेजों का उपयोग करके नकली मुस्लिम वोट बनकर मतदाता सूची में हेराफेरी कर रहे हैं। सचदेवा ने कहा, हमारे पास सबूत हैं कि अरविंद कैरोरियाल मतदाता सूची में नकली वोट





अनगोली वजन.....

इंसान वहीं बेहतर बन होता है जिसकी वाणी मसूर होती है बाकी विचार तो हर जगह लिखे होते हैं।

कांग्रेस को गहन विचार-विमर्श करना चाहिए

मुम्बैन है, इसके पीछे प्रमुख कारण अडानी के खिलाफ राहुल गांधी के लगातार हमले और उनकी कुछ दूसरी नीतियाँ रही हैं। फिर भी वह एक अब निर्णायक मोड़ पर है, जब कांग्रेस को बन रही विपरीत परिस्थितियों पर गहन विचार-विमर्श करना चाहिए। इंडिया गठबंधन के अंदर कांग्रेस से अनाजवा का प्यार और आगे बढ़ा है। अब सोशल कॉमिज के नेता उमर अब्दुल्ला ने कहा है कि कांग्रेस गठबंधन का नेता बन रहा चाहती है, तो उसे यह स्थान मेहनत से कमाना पड़ेगा। अब्दुल्ला ने इंडोएम में हेरफेर को लेकर रोने की प्रवृत्ति से कांग्रेस को बाहर आगे की सलाह भी दी और कहा कि उसे चुनाव नतीजों को खींचकर करना सीखना चाहिए। इसके पहले गठबंधन के नेता के रूप में कांग्रेस या राहुल गांधी की हैसियत को मत्ता बनानी, शरद पवार और लालू प्रसाद यादव से प्रत्यक्ष एवं शिवसेना (उद्धव) और डीएमके से परोक्ष चुनौती मिल चुकी है। मुम्बैन है कि इस प्रवृत्ति के पीछे प्रमुख कारण अडानी रूप के खिलाफ राहुल गांधी के लगातार हमले और उनकी कुछ दूसरी नीतियाँ रही हैं। इसके बावजूद वह एक अब निर्णायक मोड़ पर है, जब पार्टी को बन रही विपरीत परिस्थितियों पर गहन विचार-विमर्श करना चाहिए। यह तथ्य है कि कांग्रेस गठबंधन के अधोपित नेता के रूप में अजय जितेंद्रसिंह की नहीं निभा पाएँ। लोकसभा चुनाव में आश्चर्यजनक अछूते नतीजों के बाद तो वह जननायक परिचयना का ऐसे शिकार हुई कि उसे लगा अब राहुल गांधी की तरह चल रही है।

इसका अरसन हरियाणा और महाराष्ट्र में सीट बंटवारे के दौरान उसके हठी रुख में नजर आया। संभवतः मुम्बैन के इस को कितनी तरजौह देनी है, इस पर गठबंधन में आम सहमति बनाने की कोशिश के बजाय खुद मुद्दे तय कर लेने का उसका रुख भी इसी परिचयना से प्रभावित लगा है। राहुल गांधी ने बिना आज की सियासी हकीकतों को समझे जातीय पहचान की राजनीति को जिस तरह अपने एजेंडे में प्रमुखता दी है, उसका उलटा अरसन चुनावों के साथ-साथ संभवतः अन्य दलों के साथ कांग्रेस के रिश्ते में भी हुआ है। फिर चुनावी राजनीति में रहते हुए खुद को इसके ऊपर दिखाने की कोशिश कभी कारगर नहीं होती। इसलिए यह अनिवार्य हो गया है कि कांग्रेस वर्तमान सामाजिक एवं राजनीतिक समीकरणों के प्रति बेहतर समझ बनाए और उसके अनुरूप अपना रुख तय करे। वरना, नरेंद्र मोदी विरोधी विपक्षी एकता की जो संभावना बनी थी, वह बिखर जाएगा।

राशिफल

**शुक्रवार:** आज का दिन आपको जिम्मे जबाबदार बनने वाला होगा। आज राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन।

**रविवार:** आज का दिन आपको जिम्मे जबाबदार बनने वाला होगा। आज राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन।

**सोमवार:** आज का दिन आपको जिम्मे जबाबदार बनने वाला होगा। आज राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन।

**मंगलवार:** आज का दिन आपको जिम्मे जबाबदार बनने वाला होगा। आज राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन।

**बुधवार:** आज का दिन आपको जिम्मे जबाबदार बनने वाला होगा। आज राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन। शनिवार के दिन राखवाली का अरसन अरसन रहने का दिन।

# नेहरू को छोटा करने की नहीं, उनके काम से होड़ करने की जरूरत

देश में आज विकास को लेकर नए-नए नॉस्टिज गढ़ने के अलावा इतिहास के पन्नों को कलंकित करने का चलन चल पड़ा है। संविधान रूप से आजादी के बाद की सरकारों के कामकाज और योगदान को नीचा दिखाने की आक्रामक कोशिशें हो रही हैं। नई पीढ़ी में सोच के अभाव को देखकर उसे बरगलाने की चेष्टा की जा रही है देश का उसके सही स्वरूप में पहचान कर देश के विकास की यात्रा की समझ और विकास की कल्पना को चोट पहुँचाई जा रही है। जिससे वास्तविक इतिहास को जानने से ही रोककर सा सके। देश के नेताओं को सुविधानुसार मिस कोट किया जा रहा है।

मध्य प्रदेश में केन-बेतवा नदी जोड़ने परियोजना के दौरान ऐसी ही बातें रहीं गईं जिससे महसूस हो कि जवाहरलाल नेहरू के समय से ही विकास को योजनाओं की उपेक्षा की गई। 'यहाँ तक कहा गया कि देश में बड़े-बड़े बांध बनाने और जल संरक्षण को समझने का काम देश में अन्य लोगों ने किया है जहाँ संसदीय के संदर्भ में भूमयमती ने प्रभाव पर ही आधारित कि 'जवाहरलाल नेहरू के समय के दूसरे नेताओं के प्रयासों को जवाहरलाल नेहरू के नाम पर चिपका दिया गया (क्या इस तरह का नॉस्टिज बनाया जाना उचित है (क्या यह सच है या महज नेहरू जी को नीचा दिखाने और संसद में बचावसाहब का उपवास करने से पैदा हुए संकट से निरकाले के लिखे भाजपा की रणनीति है।

इसे समझने के लिए बेहतर होगा कि हम देश में जल संरचनाओं के इतिहास को जानें और समझें। सभी जानते हैं कि डॉ बचवासहेब अंबेडकर को मृत्यु 1956 में हो गई थी और वह नेहरू जी के मंत्रिमंडल में कानून मंत्री थे उनकी पूरी शक्ति संविधान को जूरीफिर, संविधान सभा के सभी सदस्यों के योगदान का संरक्षण कर संविधान को उसका स्वरूप देना था। न कि बांध बनवाना। यह भाषणा 2024 में बनने वाले दुहन बांध के बहाने गुण पुराणों से निकालने के लिखे भाजपा की रणनीति है।

भारत में नदियों को बांधने का इतिहास बहुत पुराना है देश का सबसे पुराना बांध तमिसानुद की कालवे नदी पर बनाया गया था जिसका शुरुआती काम करने के लिए 150 ईसवी से 100 ईसवी के बीच में जल राजा कर्तिकेल ने बनवाया था। इसका अर्थ है कि नदियों को बांधने और जल संरचनाओं को बनाने तथा संरक्षित करने के लिए भारत में बांध बनाने की तकनीकी और संस्कृत शक्ति हजारों साल पहले ही आ चुकी थी।

आजादी के पहले भी मेसूर के राजा कृष्ण बाधियार ने कृष्ण राजा सागर बांध का 1911 में निर्माण शुरू किया था जिसे 1932 में मेसूर को जनात को समर्पित किया गया। इसके बाद ही आजादी के बाद बने बांधों का सिलसिला शुरू होता है। आजादी के प्रथम चरण में भारत का कुल बजट मात्र 184 करोड़ रूप्य था और पूरे देश में भूधराणी की स्थिति थी। 11943 में ही बंगाल के दुर्भिक्ष में 30 लाख लोगों को राहत देने से आगे जान चला चुके थे। भूधराणी के इन हालातों में देश को आजादी मिली थी।

यह स्पष्ट था कि खाद्यान्नों का उत्पादन बढ़ाने बिना हम अपने लोगों का पेट नहीं भर सकते। उसके लिए सिंचाई चाहिए, नदियों पर बांध बाधिए किंतु हमारे पास धन भी नहीं था। ऐसे हालातों में भी 1947 में ही जवाहरलाल नेहरू ने दुर्भिक्ष को महारुद्वी पर ही एकदुःख बांध को प्रस्ताव 350 करोड़ों रूप्य प्रदान की है जो जल संरक्षण व जल संचयन के लिए खाद्यान्नों के लिए बना चीज जमा है। यह स्पष्ट करना भी उचित होगा कि अधिक कोलेस्ट्रॉल परीर के लिए लायदर्ड का होना 100 ग्राम अंडों में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा 500 मिलीग्राम है और मूगियों को अण्ड में 60 है तो वहीं कोलेस्ट्रॉल परीर के अण्ड, पतंगों, चिकनियों और मुंग में राण्य है। अमरीका के विश्वविद्यालय विशेषज्ञ डॉ. माइकल कलेरोर का कहना है कि अंडे का पीला भाग विषम में कोलेस्ट्रॉल एवं चीनी फिकरार्ड का सबसे बड़ा स्रोत है जो स्वास्थ्य के लिए घातक है। उन्होंने यह भी उल्लेख किया है कि जो व्यक्ति मांस या अंडे खाते हैं उनके शरीर में रिस्ट्रॉल को संरक्षण में कमी हो जाती है जिससे रक्त के अण्ड कोलेस्ट्रॉल को मात्रा अधिक हो जाती है। इससे बदर रोग शुरू हो जाता है और मृदु के रोग एवं पथरी जैसे बीमारियों में भी बढ़ावा मिलता है। वास्तविकता यह है कि 1962 में यूनिसेफ ने एक पुस्तक प्रकाशित की तथा अंडों को लोकोपिय बनाने के लिए अभियोजित (इम्प्लोरमेंट) अंडों को शाकाहारी अंडे (वेजिटेरियन) जैसा मीसा नाम देकर भारत के शाकाहारी समाज में घुम फेला दिया। 1971 में मिशनर्यूनिसेफ (अमेरिका) के विलियम ई. किर्लेग ने स्पष्ट है यह सिद्ध किया कि-अमेरिका अंडे किन्हीं भी प्रकार से शाकाहारी नहीं होते कलिका से न तो पेंडो पर उठते हैं और न किन्हीं भी प्रकार से उठते हैं सबसे मृदु के पेट में से ही उमज रहते हैं। अधिक विषम प्रयोग के आधार पर यह देखा गया कि विद्युत धारा के द्वारा अंडों को अण्डा का सभ्यता है। अनिर्णित अंडे में निर्णयित अंडे की भांति ही यह विद्युत धारा होती है। अर्न्तिगत तथ्य है कि निर्णयित वस्तु में कभी भी विद्युत धारा का अण्डन नहीं किया जा सकता। विज्ञान ने यह साबित कर दिया है कि



श्रीनगर में मोरम की पहली वर्षावारी के बाद वहाँ से ठेके वान, पारो और टारिदो का नशा।



मोरम की पहली वर्षावारी के बाद जमी हुई इन झीलें और वहाँ से ठेके पैड श्रीनगर में एक मनोमन रोताकालीन परिदृश्य बना रहे हैं।



बारगुरुलू में मोरम की पहली वर्षावारी के बाद वहाँ से ठेके पहाड़ी को एकपुष्पि में वहाँ से ठेके घर टिटावडे दे रहे हैं।



आप के राष्ट्रीय संसोजक अरविद केजटीवर ने नई दिल्ली के कलकजा रियट एक सटकरों टुकल में वहाँ अडिज मोगा पीटीएम में भाग लिया।



दिल्ली की मुसलमानी आतिसिरी ने नई दिल्ली के कलकजा रियट एक सटकरों टुकल में वहाँ अडिज मोगा पीटीएम में भाग लिया।



पूर्व प्रधानमंरी मनमोन सिंद को हिता नई दिल्ली के निगमबो धाट पर अडिज संसोजक के दौरान जलती हुई।



मुरन के राजा जिम्मे खैसर नामगवाल वामगुरु ने नई दिल्ली के निगमबो धाट पर रासकौज अडिज संसोजक के दौरान पूर्व प्रधानमंरी मनमोन सिंद को श्रद्धांजलि अर्पित की।

## अंडे अहिंसक व शाकाहारी कैसे?

विज्ञान जगत से आम जनता के मन में एक बात गिर चुकी है कि अंडे शाकाहारी नहीं हैं। अंडे का उपयोग बढ़ाने के लिए इसे प्रोत्साहन का बहाना बनाया जाता है। प्रोत्साहन का साथ बहुत प्रचार प्रसार में भी कामी उपयाग है। पर इस विचार में सही भी पड़ा जाए तो यह तथ्यस्वरूप सच से गलत है कि अंडे शाकाहारी हैं। इसविषय शाकाहारीयों के लिए अंडे को लोकोपिय बनाने के लिए किए जाने वाले प्रचार का उलटा नाम लागूया जा सकता है - सड़े हो या सड़े, कभी न खाओ अंडे। कोई बच्चा खाए और क्या नहीं इसमें बहुत कुछ आदमी की अपनी संसद और जीवनशैली के साथ-साथ कई अन्य बातों पर निर्भर करता है। फिर भी आप जो चीज जानते हैं या किसी कारण से नहीं खाते हैं उसके बारे में आपको आवश्यक जानकारी अवश्य होनी चाहिए।

किसी भी प्राणी के जीवन का आधार मात्र लौकिक प्रजनन किया ही नहीं है बल्कि अलौकिक प्रजनन के द्वारा भी जीवन हो सकता है जैसे अमीबा और अनेक एककोशीय प्राणी बिना निषेचन क्रिया के उत्पन्न होते रहते हैं। इसी प्रकार से टेट्रेट ट्यूब बेबी' या उसके द्वारा उत्पन्न प्राणी निर्जनि ही होते जा सकते। सचवाइ यह है कि अंडे दो प्रकार के होते हैं जिनसे बच्चे निकल सकते हैं तथा दूसरे वे जिनसे बच्चे नहीं निकलते। मृदु अंडों को ससत में न आरंभ तो भी जननी का अण्ड ही प्रकृतियों की इच्छा ही है। अंडे को जलना की वे पचकर से को जा सकती है। फिर प्रचार वही के मांसिक धर्म होता है। उसी तरह मृदु के भी यह धर्म अंडे के रूप में होता है। यह अंड मृदु को आत्मिक मर्त्यो का परिणाम है। मृदुमृदु को अंडे देती है वे सब अणुनी स्पेख से या स्त्रभवतया नहीं देती। बल्कि उन्हे विशेष हान्यमयी और पाणु-मृदुमृदुलाणन के इन्डेशन दिए जाते हैं। इन इन्डेशनों के कारण ही मृदुमृदु ससत आंडे दे पाती हैं। अंडे के बाहर आगे ही उसे इन्डुमृदुल (सेटर) में डाल दिया जाता है ताकि उसमें से 21 दिनों की जगह 18 दिनों में ही चूजा बाहर आ जाए।

मृगी का बच्चा जैसे ही अंडे से बाहर निकलता है नर तथा मादा बच्चों को अलग-अलग कर लिया जाता है। मादा बच्चों को शीघ्र खाना करने के लिए एक खास प्रकार को खुराक दी जाती है और उन्हे 'पेयबोस' पर तन प्रकार में रखकर सोने नहीं दिया जाता ताकि ये दिन रात खा-खा कर जन्दी ही रजबस्वत करने लगे और अंड देते लाकक हो जाए। अब इन्हे मर्त्यो की जगह तन पिजरो में रख दिया जाता है। इन पिजरो में इतनी अधिक मृदुमृदु धार दी जाती है कि वे पंच भी नहीं पकड़सु सकतौ। तन जगह के कारण आपस में चोंचे जाते हैं, जन्मी होती है, मुसला करती है व पृथु भोजी है। जब मृगी अंड देती है तो अण्ड में मृदुमृदु से तो शिकारी पकुर अण्ड ही जाता है और उसे अणुनी अंडे सेना को आत्मिक भावना से बचिार चड़ा जाता है ताकि वह अणुना अंडे जल्दी दे। जिनगी का पर पिजरो में कैद रहने व चल फिर करने के कारण उनकी टांगे बेकार हो जाती हैं। जब उसकी उमरगीता पट जाती है, तो उसे कलसने भंग दिया जाता है। इस प्रकार से प्राण अंडे अहिंसक व शाकाहारी कैसे हो सकते हैं।

## बेहद संवेदनशील संदेश देती है गर्लस विल बी गर्लस

किंगडोम के बच्चों की जिंजीगी में इन्फेन्यूगेंस और तस' के बीच के फूड को अलग-अलग और से मैयूटिडि से संभाषने की शिरा में अपने इन्फेन्यूगेंस से सीखने सभ्यता किंदरो की कहानी पर आधारित है गर्लस विल बी गर्लस। यह एक बेहद संवेदनशील और प्रभावशाली फिक्म है, जो माँ-बेटी के जाटिल और गहराई से भर रिखे पर आधारित है। हिंदुस्तानी समाज में सेक्स शब्द किसी शैयु से कम नहीं है। इस शब्द के किसी पब्लिक प्लेस या फिर घर की मैदरम में भी उल्लंघनात्मक बात से ऐसा लगता है जैसे कोई बम फट जाता हो।

'जवाहरलाल नेहरू के बारे में तबू चुनाने से पुनरुत्पत्ति नहीं है, सो भी कोलकटा से है।' 'जाहिर है सेक्स एजुकेशन को लेकर अंडे रिखे रिखी रिखी भी ठीक तरह से नहीं हो पाता है क्योंकि उसमें भी सेक्स शब्द विद्यमान है। हमलोगों ऐसे समाज में हैं जहाँ कैम्पस के पास कडिया या बीटीडी ईडस रूदरु कर लेने पर उसे पुराने पीढ़ीयों का काली पालीशम में घुसा कर, फेक करके देने की संस्कृति है। दिलचस्प है कि एक ही समय काल में, एक ही देश के अलग अलग हिस्सों में, समाज को अलग अलग परतें, बैरुजु, सोच, समझ बनाते हैं भर रिखे पर आधारित है। हिंदुस्तानी समाज में सेक्स शब्द की निर्दंडण में जहाँ कैम्पस के पास कडिया या बीटीडी ईडस रूदरु कर लेने पर उसे पुराने पीढ़ीयों का काली पालीशम में घुसा कर, फेक करके देने की संस्कृति है। दिलचस्प है कि एक ही समय काल में, एक ही देश के अलग अलग हिस्सों में, समाज को अलग अलग परतें, बैरुजु, सोच, समझ बनाते हैं भर रिखे पर आधारित है। हिंदुस्तानी समाज में सेक्स शब्द की निर्दंडण में जहाँ कैम्पस के पास कडिया या बीटीडी ईडस रूदरु कर लेने पर उसे पुराने पीढ़ीयों का काली पालीशम में घुसा कर, फेक करके देने की संस्कृति है। दिलचस्प है कि एक ही समय काल में, एक ही देश के अलग अलग हिस्सों में, समाज को अलग अलग परतें, बैरुजु, सोच, समझ बनाते हैं भर रिखे पर आधारित है। हिंदुस्तानी समाज में सेक्स शब्द की निर्दंडण में जहाँ कैम्पस के पास कडिया या बीटीडी ईडस रूदरु कर लेने पर उसे पुराने पीढ़ीयों का काली पालीशम में घुसा कर, फेक करके देने की संस्कृति है।





# यूरिक एसिड को करना है कंट्रोल तो डाइट में शामिल करें ये फल

# सरसों ही नहीं, सर्दियों में भारत के कोने-कोने में खाए जाते हैं ये साग

यूरिक एसिड के बारे में बहुत से लोगों को जानकारी नहीं होती है, लेकिन यह आपके स्वास्थ्य में बहुत बड़ा बदलाव ला सकता है। इसे आपका शरीर स्वाभाविक रूप से तब बनाता है जब वह यूरिन को तोड़ता है, जो कुछ खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में पाया जाता है। जबकि थोड़ा यूरिक एसिड होता पूरी तरह से सामान्य है, लेकिन जब यूरिक एसिड बहुत अधिक होने लगता है तो इससे गठिया या गुद के पथरी जैसी हेल्थ प्रोब्लम हो सकती है। इसलिए, यूरिक एसिड को कंट्रोल में रखने के लिए सबसे जरूरी होता है कि आप अपनी डाइट में कुछ बदलाव करें। आपको ना केवल अपने खानपान पर नजर रखने की जरूरत होती है, बल्कि आपको अपनी डाइट में कुछ फलों को भी जरूर शामिल करना चाहिए। चेरी, स्ट्राबेरी और बेरी जैसे फल ना केवल टेस्टी होते हैं बल्कि आपके यूरिक एसिड को नियंत्रित रखने में भी मदद करते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही फलों के बारे में बता रहे हैं, जो यूरिक एसिड को कंट्रोल करने में मदद कर सकते हैं-  
**चेरी**  
यूरिक एसिड को कम करने के लिए आपको चेरी को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। इसमें एंथोसायनिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट और फोलेट्स पाया जाता है, जो यूरिक एसिड और सूजन को



कम करने में मदद करते हैं। अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि ये गाइड आर्क के रिके को भी कम कर सकते हैं।  
**खट्टे फल**  
सर्दियों में लोग खट्टे फलों का सेवन अधिक करते हैं। संतर और नींबू जैसे खट्टे फल विटामिन सी से भरपूर होते हैं और यूरिक एसिड के लेवल को कम करने में मदद करते हैं। आप चाहें तो अपनी डेली डाइट में नींबू पाउच को शामिल करें।  
**बेरीज-बेरीज** जैसे स्ट्रॉबेरी व ब्लूबेरी आदि को डाइट में कई अलग-अलग तरीकों से डाइट में शामिल किया जा सकता है। बेरीज कई तरह से पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। इतना ही नहीं, एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी रिच होने के कारण यह यूरिक एसिड और सूजन को कम करने में भी मददगार है।

सर्दियों के दिनों में लोग हरी पत्तेदार सब्जियां प्रमुखता से खाते हैं। इनमें भी सरसों का साग काफी खाया जाता है। सरसों का साग पंचांग को नियंत्रित करता है और डंड के दिनों में हर घर में बनती है। हालांकि, अगर आप यह सोचते हैं कि सर्दियों में सिर्फ सरसों का साग ही खाया जाता है तो आप गलत हैं। इस मौसम में भारत के अलग-अलग राज्यों में कई तरह के अलग-अलग परंपरिक साग बनाए जाते हैं। इनका ना केवल स्वाद और टेक्सचर अलग होता है, बल्कि ये क्षेत्रीय रीति-रिवाजों और संस्कृति के बारे में भी काफी कुछ बताते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको भारत के अलग-अलग राज्यों में बने वाले साग के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अक्सर लोग डंड के दिनों में बनाते हैं-  
**सरसों का साग (पंचांग)**  
शायद ही कोई पंजाबी हो, जिसे सरसों का साग पसंद ना हो। इस डिश को सरसों के साग और कुछ मसालों का उपयोग करके बनाया जाता है। इसे बनाते समय पालक और बटुआ भी डाला जाता है। सरसों के साग का क्रीमी टेक्सचर होता है और अमूमन लोग इसे मछी के आटे से बनी रोटी के साथ खाना काफी पसंद करते हैं। साथ ही, बहुत सारा सफेद मसखन टेस्ट को कई गुना बेहतर बना देता है।  
**गुंडी साग (ओडिशा)**  
ओडिशा में लोग गुंडी साग बड़े चाव से खाते हैं। इस साग को गुंडी के पत्तों को मदद से बनाया जाता है। यह एक नई हरी किस्म है, जिसका उपयोग इसके विशेष स्वाद और औषधीय गुणों के लिए किया जाता है। गुंडी के पत्तों को पारंपरिक ओडिशा के मसालों के साथ पकाया जाता है। इसे सूजी लाल मिर्च, जीरा और लहसुन से बनाया जाता



है। साथ ही, इसमें ओडिशा के पांच मसालों का तड़का लगाया जाता है।  
**साई भाजी (सिंधी)**  
यह सिंधियों की स्पेशलिटी है। साई भाजी दाल, सब्जियों और पालक और अन्य साग का एक बैलेंस है। इसे बनाते समय मौसमी साग जैसे मेथी के पत्ते, डिल और ताजा पालक आदि का इस्तेमाल किया जाता है। उबलते पर, चने की दाल प्रोटीन और क्रीमी टेक्सचर देती है। टमाटर, गाजर और आलू जैसी सब्जियां इस डिश के पोषक तत्वों को बढ़ाती हैं।  
**लाल साग भाजा (पश्चिम बंगाल)**  
लाल साग भाजा विशेष रूप में पश्चिम बंगाल में खाया जाता है। इसे अमरनाथ के पत्ते वाली लाल साग की मदद से तैयार किया जाता है। ताले लाल अमरनाथ के पत्ते की मीठी, पंचकोन (पांच मसालों का मिश्रण) और साग को केल्वी कड़वाहट को दूर करने के लिए थोड़ी बोनो का साथ स्टव फ्राई किया जाता है। सरसों के तेल के साथ अंतिम तड़का इस डिश के टेस्ट को बढ़ाता है।

कम करने में मदद करते हैं। अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि ये गाइड आर्क के रिके को भी कम कर सकते हैं।  
**खट्टे फल**  
सर्दियों में लोग खट्टे फलों का सेवन अधिक करते हैं। संतर और नींबू जैसे खट्टे फल विटामिन सी से भरपूर होते हैं और यूरिक एसिड के लेवल को कम करने में मदद करते हैं। आप चाहें तो अपनी डेली डाइट में नींबू पाउच को शामिल करें।  
**बेरीज-बेरीज** जैसे स्ट्रॉबेरी व ब्लूबेरी आदि को डाइट में कई अलग-अलग तरीकों से डाइट में शामिल किया जा सकता है। बेरीज कई तरह से पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। इतना ही नहीं, एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी रिच होने के कारण यह यूरिक एसिड और सूजन को कम करने में भी मददगार है।

कम करने में मदद करते हैं। अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि ये गाइड आर्क के रिके को भी कम कर सकते हैं।  
**खट्टे फल**  
सर्दियों में लोग खट्टे फलों का सेवन अधिक करते हैं। संतर और नींबू जैसे खट्टे फल विटामिन सी से भरपूर होते हैं और यूरिक एसिड के लेवल को कम करने में मदद करते हैं। आप चाहें तो अपनी डेली डाइट में नींबू पाउच को शामिल करें।  
**बेरीज-बेरीज** जैसे स्ट्रॉबेरी व ब्लूबेरी आदि को डाइट में कई अलग-अलग तरीकों से डाइट में शामिल किया जा सकता है। बेरीज कई तरह से पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। इतना ही नहीं, एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी रिच होने के कारण यह यूरिक एसिड और सूजन को कम करने में भी मददगार है।

कम करने में मदद करते हैं। अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि ये गाइड आर्क के रिके को भी कम कर सकते हैं।  
**खट्टे फल**  
सर्दियों में लोग खट्टे फलों का सेवन अधिक करते हैं। संतर और नींबू जैसे खट्टे फल विटामिन सी से भरपूर होते हैं और यूरिक एसिड के लेवल को कम करने में मदद करते हैं। आप चाहें तो अपनी डेली डाइट में नींबू पाउच को शामिल करें।  
**बेरीज-बेरीज** जैसे स्ट्रॉबेरी व ब्लूबेरी आदि को डाइट में कई अलग-अलग तरीकों से डाइट में शामिल किया जा सकता है। बेरीज कई तरह से पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। इतना ही नहीं, एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी रिच होने के कारण यह यूरिक एसिड और सूजन को कम करने में भी मददगार है।

कम करने में मदद करते हैं। अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि ये गाइड आर्क के रिके को भी कम कर सकते हैं।  
**खट्टे फल**  
सर्दियों में लोग खट्टे फलों का सेवन अधिक करते हैं। संतर और नींबू जैसे खट्टे फल विटामिन सी से भरपूर होते हैं और यूरिक एसिड के लेवल को कम करने में मदद करते हैं। आप चाहें तो अपनी डेली डाइट में नींबू पाउच को शामिल करें।  
**बेरीज-बेरीज** जैसे स्ट्रॉबेरी व ब्लूबेरी आदि को डाइट में कई अलग-अलग तरीकों से डाइट में शामिल किया जा सकता है। बेरीज कई तरह से पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। इतना ही नहीं, एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी रिच होने के कारण यह यूरिक एसिड और सूजन को कम करने में भी मददगार है।

## मोनोसिस्मा ने लेटरेट लुक से इंटरनेट पर मचाया बवाल, एक्ट्रेस की वॉलेंटेट देख फैसल ने की तारीफ



भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा आए दिन अपनी लेटरेट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच शेयर करती रहती हैं। उसका कांतिमान अगला इंटरनेट पर आने ही तेजी से बायरल होने लगा है। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने वेडिंग बोर्ड लुक में तस्वीरें फैंस के बीच शेयर की हैं। इन फोटोशूट और टीवी इंटरव्यू को जानी-मानी एक्ट्रेस मोनालिसा आए दिन अपनी लेटरेट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर कर अक्सर इंटरनेट का पारा गम कर देती हैं। जो इन सभी फोटोशूट इंस्टाग्राम पर पोस्ट करते हैं तो वो चंद ही मिनिटों में बायरल होने लगती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटरेट बोर्ड फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन फोटोज में उनका ह्रदय एंटीगन अवातर देखकर फैंस काक फिरे से बेकाबू हो गए हैं।

# स्वाद में बेजोड़ होती है मूंगफली की सब्जी अंगलियां चाटने पर हो जाएंगे मजबूर

सर्दियों के मौसम में हम सभी को धूप में बैठकर मूंगफली और रेवड़ी खाने में बहुत मजा आता है। सर्दियों में मार्केट में हर जगह मूंगफली देखने को मिलती है। जब आप बॉक्स करने निकलते या फिर कहीं टैक्स करना हो थ्रें पिकेडस में भुनी हुई मूंगफली सफर का बंदिया खेंस बन जाती है। वहीं बहुत सारे लोग मूंगफली की कई रेसिपी भी बनाते हैं। तो कुछ लोग इसे केनट में डालते हैं और संसका खेद भी बनाती स्पस्ट किया जाता है। लेकिन क्या आपका मूंगफली की सब्जी खंड है। अगर आपको जबस नहीं है तो हम आपको मूंगफली की सब्जी की रेसिपी के बारे में बताते जा रहे हैं।  
बता दें कि महाराष्ट्र और मध्य प्रदेश के कुरुल एरिया में मूंगफली का प्रोड्रखन ज्यादा होता है। मूंगफली को मसालेदार सब्जी बनाई जाती है। हालांकि हर कोई इसे अलग-अलग स्टहल में बनती है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको मूंगफली की रेसिपी के बारे में बताते जा रहे हैं।



सूखा नारियल- 1 बड़ा चम्मच  
पायस मसाला/गडगडू के लिए- 1 बड़ा चम्मच तेल  
करी पाउस- 8-10  
लाल मिर्च पाउस- 1 छोटा चम्मच  
चाट मसाला- 1 छोटा चम्मच  
गडगडू मसाला- डू छोटा चम्मच  
हठरी पाउस- डू छोटा चम्मच  
उजली हुई मूंगफली  
करी के मेथी- 1 बड़ा चम्मच  
धनिया- 1 बड़ा चम्मच  
नमक  
एसे बनाए मूंगफली को सब्जी ससले पहले मूंगफली को उबालकर अला रई और अद एक थें में तेल गर्म करें और मसाले का बेंस तैयार करें। पैन में खड़े मसालों के साथ अदरक और लहसुन भुन लें। अब प्याज डालकर ब्राउन होने तक भूँ और फिर टमाटर डालकर उसको गरम होने दें। फिर इसमें सूखा नारियल डालकर अच्छे से भुँ और इस मिश्रण को ठंडा होने के लिए रख दें। जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए तो एक दूसरे पैन में तेल गर्म करके उसमें जीर्ण पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला, गडगडू मसाला और हठरी पाउडर डालकर भुँ।  
अब दूसरे पैन में खंड किया और पेट्ट डालकर इसको अच्छे से पका लें। अंत में मूंगफली, नमक और करूरी मेथी डालकर कुछ देर पकाएं। अब इसमें जरूरत के हिसाब से पानी डालकर 1-2 मिनिट के लिए बककर पकाएं। अंतिम में हरा धनिया डालकर इसे गार्निश करें और जीरा चावल के साथ गरमागरम परोसें।

## 2025 के लिए हेल्थी डाइट, नए साल के रिजोल्यूशन में जरूर करें शामिल

नया साल आने वाला है। इसके लिए अभी से लोगों ने तैयारी शुरू कर दी है। अगर आप भी अपने वाले साल में स्वस्थ रहना चाहते हैं तो उसके लिए आपको अपनी डाइट हेल्थी बनानी होगी। इसके साथ ही वर्कआउट भी करना होगा। नए साल के आप अगर कुछ रिजोल्यूशन लेने का सोच रहे हैं तो इसमें हेल्थी डाइट को जरूर शामिल करें। इससे आपका आने वाला साल बहुत अच्छा गुजरेगा।  
**बजट घटाएगी एंटी इन्फ्लेमेटरी डाइट-कूछ सयम**  
पहले एक्ट्रेस विद्या बालन ने अपने वेड लास के बारे में एक अलग जानकारी दी थी, उन्होंने बताया था कि बिना वर्कआउट के उन्होंने एंटी इन्फ्लेमेटरी डाइट को मदद से बजट कम किया। सूजन रोधी डाइट में मूख रूप से फल, सब्जियां, नट्स, ओमेगा 3 से भरपूर मिश्र शामिल होती है, ये डाइट न सिर्फ बजट घटाती है बल्कि डायबिटीस जैसी बीमारियों के खतरों को भी कम करती है। 2025 में एंटी इन्फ्लेमेटरी डाइट लोगों को परसिंटा लिवेट में पहले नंबर पर रहेगी।  
**चीनी को छेड़कर खजूर का करें मूख**  
एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोलिनोफेनॉल, डैमन और फेवोलेवोइडस से भरपूर खजूर 2025 में चीनी को बहाक काफी हद तक इस्तेमाल किया जाएगा। जैसे जो चीनी को पूरी तरह से खजूर रिप्लेस नहीं कर पाएगा लेकिन हेल्थ कैंसियरस टोप मिडस के लिए खजूर का ज्यादा इस्तेमाल करेगी। खजूर में कैल्शियम, आयर्न, मैग्नीशियम और विटामिन ए भी होता है जो इसे मीठा पावहारस बनाता है। आप भी एप साल में चीनी कम और खजूर की मात्रा बढ़ा सकते हैं।  
**प्लॉट वेड प्रोटीन लें-2025 में अपनी डाइट में प्लॉट वेड प्रोटीन जरूर शामिल करें।**  
नट्स, प्रोटीन, बीजा आदि का सेवन आपको कालोराय हवेंदें रहेगा। हेल्दी डायनेशन के लिए प्लॉट वेड प्रोटीन का सेवन खूब माना जाता है। नॉनवेज प्रोटीन से हटकर प्लॉट वेड प्रोटीन को पॉपुलर हो रहे हैं।  
**चाय का शौक रहेगा बरकरार-2025 में भी चाय का शौक बरकरार रहेगा।**  
साल 2025 में भी चाय लोगों को पसंद रहेगी। जी टी से लेकर हवेल टी का क्रेस सर्दियों में खूब जाता है। हवेल टी से इन्फ्लेमेटो मजबूत करने में मदद मिलती है।



### शब्द सामर्थ्य -280 (भागवत साहू)

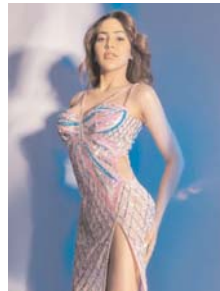
**चाएँ से चाएँ**  
1. खूब कसा हुआ, फुल्लिला, जो शिथिल व आलसी न हो। 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्त्व, समिति। 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव। 6. अंधेरा, अंधकार। 7. लिपार्ड करना। 9. शरीर, काया, जिस्म। 10. मां के पिता, विभिन्न। 12. महीना, मास। 14. प्रियतम, बलमा, सजना। 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई। 17. नशा, घमंड, खाता। 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री। 21. शक्तिशाली, बलवान। 24. तीव्र। 25. हथेली।

**ऊपर से नीचे**  
1. निंदा, बुराई। 2. निर्जांब, निष्प्राण। 3. ध्वनिनां या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, ध्वन, म्युजिक। 4. झुका हुआ, विनीत। 5. रुठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना। 8. आश्रय, शरण। 11. जन्म, जिंदगी। 12. इंसानियत, मनुष्यता। 13. रास्ता, मार्ग। 14. एक हिंदी महीना, श्रावण। 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो। 16. पति का छोटा भाई। 18. गहरा कीचड़, पंक। 20. आत्मा, अंतःकरण (उ.)। 22. बीता हुआ या आने वाला दिन। 23. चालू। 1. गु म न प यो द 2. न ह क दा र ल य 3. ह वा ला त च द म 4. गा रा ज म ह ल 5. र ई स ग स अ 6. मा प त वा र ल 7. ख न क ना ह त ब्रे 8. स दा ह वा शो ला 9. रा र ही र क

**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 279 का हल**

## आइएम साँना के साथ पंजाबी फिल्में में डेब्यू करेंगी निक्की तंबोली

विज बॉस 14 की पूर्व प्रतियोगी निक्की तंबोली पंजाबी फिल्म डेब्यू में डेब्यू करने जा रही हैं। वह बहुरेज ही फिल्म बदनम के आइएम साँना में नजर आएंगी। यह फिल्म फरवरी में रिलीज होने वाली है। निक्की ने कहा, मैं बदनम का हिस्सा बनकर वेड रोमांचित हूँ। यह एक ऐसा गा है जो आपको उदक नाचने पर मजबूर कर देगा और मैं इन शानदार टीम के साथ काम करने का मौका पाकर बहुत आशारी हूँ। निक्की हमेशा से ही कुछ नया करने की तलाश में रहती हैं और बदनम बस इसी का एक और उदाहरण है। निक्की तंबोली ने गाने पर काम करने के अपने अनुभव के बारे में बात करते हुए कहा, मुझे उम्मीद है कि मेरे प्रशंसकों को यह गाना जना ही परदे आएगा। जितना मुझे इस गाने पर काम करने में मजा आया।



इस गाने को सुनिधि चौहान ने अपनी आवाज दी है। बदनम फरवरी 2025 में रिलीज होने वाली है। यह चर सैना, जैसमीन भवनी और मुकेस श्रॉ अंतिम तक रोमांचिक ड्रामा है। निक्की ने कहियार पर चक्र नगर खाले तो उन्होंने एक मोडव के तौर पर आला कहियार सुरू किया था। 2019 में उन्होंने तेलुगू हंसुर कॉमिडी फिल्म निक्की गडिली विधाकोडु से अपने अंतिमर को शुरुआत की। बाद में उन्होंने एक्शन हॉरर फिल्म कंचना 3 में दिव्या के रूप में तमिल में अपनी शुरुआत की। कंचना 3, उनकी तीसरी फिल्म तेलुगू में थियारा मौसम थी। 2020 में, उन्होंने हिंदी रिलिडी शो विगा बॉस 14 में भाग लेकर अपना टेलीविजन डेब्यू किया, जहां वह तीसरे स्थान पर रही। 2021 में उन्होंने स्टैट-आधारित रिलिडी शो फिल्म फेक्टर् खलरों के खिलाड़ी 11 में भाग लिया।

इस शो को केपटानन में फिल्मवाया गया था। हे 10वें स्थान पर रही। रिलिडी शो के अलावा उन्हें कई म्यूजिक वीडियो बहनोग में भी देना पना था। 2022 में यह शो शो ड शरत शरार शो में ड्यू हो गई, जिसे भारती सिंह और हरी लंकाचिया ने होस्ट किया था। निक्की ने नयाडुवरी सिंहींको के साथ हिंदी फिल्म जीगीगा सारा रा ग में ककंडेल गाने में एक विशेष भूमिका निभाई। 2024 में वह रिलिडी शो विगा बॉस मारवे सोसन 5 में दिखाई दीं, जहां उनकी मूलाकाल अखनज पटेल से हुई, जिन्हें मिलेससलला 15 में भी देखा गया था। उनकी प्रेम कहानी तब शुरू हुई जब विगा बॉस मारवे 5 में प्रतियोगी थीं। दोनों के बीच एक करीबी रिश्ता बन गया।

## केजेपीएल जुनापारा केनापारा क्रिकेट टूर्नामेंट मैच में कई टीमों की भागीदारी, हुआ शुभारंभ



**कोरिया बैकटुपुर।** जिला मुख्यालय बैकटुपुर से सटा हुआ जुनापारा में केजेपीएल जुनापारा केनापारा क्रिकेट टूर्नामेंट में भाग लेने वाले खिलाड़ियों के साथ शुभारंभ कार्यक्रम का आयोजन हुआ।

उर्फ गुल्लुगुवा भाजपा नेता प्रदीप राजवाड़े, भाजपा नेता अशोक जायसवाल उर्फ गुगु, युवा भाजपा नेता लीलाप राजवाड़े, युवा नेता लल्ला यादव, हादबन् राजवाड़े, राजेश भाई, नन्द राजवाड़े के गणितम्प उपस्थित में मैच का शुभारंभ हुआ। केजेपीएल जुनापारा क्रिकेट टूर्नामेंट का शुभारंभ कार्यक्रम हुआ जिसमें सविभा टिम विजयी रही।

## मामूली विवाद पर पत्नी की हत्या, गिरफ्तार

**सूरजपुर।** ग्राम फिकरी में पति ने मामूली बात पर पत्नी को मौत के घाट उतार दिया, आरोपी पति ने खाना नहीं बनाने पर अपनी पत्नी से विवाद करते हुए हमला कर दिया और उसकी मौत का इंतजाम करते रहा, मर्द के लिए आए पत्रिकों को भी भस्म कर भगा दिया, जिससे पतन पत्नी को सवु-हड़ककर मृत हो गई, पुलिस ने आरोपी उदयराज को गिरफ्तार कर लिया है, जानकारी के अनुसार, आरोपी उदयराज अपनी पत्नी से खाना नहीं बनाने को लेकर विवाद करने लगा, इस बीच आक्रोशित होकर उदयराज ने अपनी पत्नी लीलावती को लोहे की रांड से मारकर घुरी तरह से घायल कर दिया, जब उसके बेटे और भाईजने ने अस्पताल लेकर जान को कोशिश की तो आरोपी ने उन्हें भी मारकर मृत कर दिए, बाद में महिला पार पहराती रही और मुंढे मुंढे करती जाती हो गई, पुलिस ने मामले में कार्रवाई करते हुए आरोपी उदयराज को गिरफ्तार कर लिया है।

## गोभी की बंपर आवक से लागत निकालना मुश्किल हुआ उत्पादकों के लिए

**बलरामपुर।** रामतुजन्म की बंपर आवक के कारण गोभी की कीमतें घटने से उत्पादकों के लिए मुश्किल हो गई है। 45 दिनों से लगातार गोभी की कीमतें घट रही हैं और गोभी की लागत निकालना मुश्किल हो रहा है।



गोभी की बंपर आवक से लागत निकालना मुश्किल हो रहा है। गोभी की कीमतें घट रही हैं और गोभी की लागत निकालना मुश्किल हो रहा है।

# तेन्दुपता संग्रहण प्रक्रिया की शीतकाल में मनमोहक हुआ पलटन घाट होगी ऑनलाइन मॉनिटरिंग



**रायपुर।** राज्य में तेन्दुपता संग्रहण कार्य में पारदर्शिता सुनिश्चित करने के लिए इस साल से ऑनलाइन मॉनिटरिंग के माध्यम से निगरानी की जाएगी। चार जानकारी अतिरिक्त मंत्रियों के अध्यक्षता में आयोजित विशेष बैठक में राज्य सरकार के मुख्य मंत्री शशांक प्रसाद ने कहा कि यह नया पथ तेन्दुपता संग्रहण, बांस की बुद्धिमत्तायुक्त उपयोगिता और किसानों को लाभ पहुंचाने में मदद करेगा।

**रामतुजन्म।** नगर सीमा से 1 किलोमीटर दूरी पर स्थित जिला का प्रसिद्ध पर्यटन स्थल पलटन घाट में नए साल के आगमन के पूर्व पुराने साल के विदाई में सैलानियों की भारी भीड़ उमड़ना प्रारंभ हो गई है। आज बड़ी संख्या में शांतिपूर्ण रूप से छुट्टियां निकालने के लिए यहां शीतकाल में मनमोहक पलटन घाट में सैलानियों की उमड़ने वाली भीड़ के साथ नए नए पंचायत अध्यक्ष अपने परिवार के पलटन घाट में नए पंचायत के द्वारा पूरे परिवार एवं रातों को साफसफाई कराई जा रही है।



पलटन घाट में नए साल के आगमन के पूर्व पुराने साल के विदाई में सैलानियों की भारी भीड़ उमड़ना प्रारंभ हो गई है। आज बड़ी संख्या में शांतिपूर्ण रूप से छुट्टियां निकालने के लिए यहां शीतकाल में मनमोहक पलटन घाट में सैलानियों की उमड़ने वाली भीड़ के साथ नए नए पंचायत अध्यक्ष अपने परिवार के पलटन घाट में नए पंचायत के द्वारा पूरे परिवार एवं रातों को साफसफाई कराई जा रही है।

## उप मुख्यमंत्री अरुण साव ने वनांचल में लगाई चौपाल

**पत्नी ने पति को कुल्हाड़ी से काट कर उतारा मौत के घाट**  
**रायपुर।** सरराजा के निवासे में पति की कुल्हाड़ी मारकर हत्या करने के मामले में पुलिस ने आरोपी पत्नी को तीन दिनों बाद गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी पत्नी ने बताया कि पति उस पर अत्याचार करने की कोशिश कर रहे थे और उसे कुल्हाड़ी से काट कर मारने की कोशिश कर रहे थे।



उप मुख्यमंत्री अरुण साव ने वनांचल में छत्तीसगढ़ के गांवों में जन चौपाल लाने के उद्देश्य से निमित्तक उनकी समर्थना है। उन्होंने कई समर्थनों का मौजूदगी में समाजिक किया। श्री साव ने अचानक ग्रामीणों की सांग पर दुर्गा में आयोजित कार्यक्रम की प्रस्तावित के लिए एक लाइन रूप देने की घोषणा की। उन्होंने सेंटें में उड से वाचव के लिए ग्रामीणों को शांति भी विवर्तित किए। उप मुख्यमंत्री अरुण साव द्वारा



उप मुख्यमंत्री अरुण साव ने वनांचल में छत्तीसगढ़ के गांवों में जन चौपाल लाने के उद्देश्य से निमित्तक उनकी समर्थना है। उन्होंने कई समर्थनों का मौजूदगी में समाजिक किया। श्री साव ने अचानक ग्रामीणों की सांग पर दुर्गा में आयोजित कार्यक्रम की प्रस्तावित के लिए एक लाइन रूप देने की घोषणा की। उन्होंने सेंटें में उड से वाचव के लिए ग्रामीणों को शांति भी विवर्तित किए। उप मुख्यमंत्री अरुण साव द्वारा

## राज्य स्तरीय कबड्डी स्पर्धा में शामिल हुए विधायक चंद्राकर

**रायपुर।** दुर्गा ग्रामीण विधान सभा क्षेत्र के ग्राम पंचायत में नू. विधाधी कोडू मंडल के तलाक में आयोजित एक दिवसीय कबड्डी स्पर्धा में भाग लेने के लिए विधायक चंद्राकर शामिल हुए। श्री हनुमान जी को पूजा-अर्चना कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया।

**कुम्हारी टोल लाजा के पास गांवों का चमड़ा लेकर जा चुके एक पकड़ने का**  
**भिलाई।** नानाल विधान सभा क्षेत्र के ग्राम पंचायत में नू. विधाधी कोडू मंडल के तलाक में आयोजित एक दिवसीय कबड्डी स्पर्धा में भाग लेने के लिए विधायक चंद्राकर शामिल हुए। श्री हनुमान जी को पूजा-अर्चना कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया।

विधानसभा क्षेत्र के ग्राम पंचायत में नू. विधाधी कोडू मंडल के तलाक में आयोजित एक दिवसीय कबड्डी स्पर्धा में भाग लेने के लिए विधायक चंद्राकर शामिल हुए। श्री हनुमान जी को पूजा-अर्चना कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया।

विधानसभा क्षेत्र के ग्राम पंचायत में नू. विधाधी कोडू मंडल के तलाक में आयोजित एक दिवसीय कबड्डी स्पर्धा में भाग लेने के लिए विधायक चंद्राकर शामिल हुए। श्री हनुमान जी को पूजा-अर्चना कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया।

