



तापमान 26 - 33  
आर्द्रता 76%  
सूर्योदय: 4:51 सूर्यास्त: 18:18

स्थानीय खबरें पृष्ठ तीन, चार और पांच पर



# समाचार

कोलकाता, ज्येष्ठ शुक्लपक्ष दशमी, वि.स. 2082, पृष्ठ 8, मूल्य 3.00 रुपये

सुविचार : छोटा सा जीवन है कभी क्षमा करके कभी क्षमा मांगकर गुजार दीजिये।



आज गंगा दशहरा

RED-X

B.W.P. PLY,  
BOARDS & DOORS  
X Factor that Makes A Difference  
Stockist :  
**GULAB CHAND**  
**LAL CHAND & Co.**  
9831114555  
9874415555

बांगलादेशी नागरिकों ने  
बीएसएफ जवान का  
'अपहण' किया,  
बाद में छोड़ा

कोलकाता : पश्चिम बंगल के मुख्यांचावद जिले में बांगलादेशी नागरिकों द्वारा बीएसएफ के एक जवान को कथित तौर पर अगवा कर लिया गया और उसे अंतर्राष्ट्रीय सीमा पाले जाया गया। हालांकि, कुछ घटे बाद जवान को छोड़ दिया गया। अधिकारी ने बुधवार को यह जानकारी दी। उहाँने बताया कि यह घटना जिले के न्यूपुर के सुविधार में सीमा सुरक्षा बल शिविर के नजदीक चांदी चौक के निकट तड़के हुए। बीएसएफ सूतों के अनुसार, जवान कथित लिया गया कर लिया था और बंदी बांकर रखा था, लेकिन जब हमने बांदी बांकर रखा था, तो उसे अंतर्राष्ट्रीय चर्चपूर्व नवाचार्जन किया। जिले के असामीयों ने उन्हें नेपक लिया। उहाँने बीएसएफ अधिकारी को 'पीटीआई-भाषा' को बताया, "जवान को बांगलादेशी नागरिकों ने अगवा कर लिया था और बंदी बांकर रखा था, लेकिन जब हमने बांदी बांकर रखा था, तो उसे रिहा कर दिया गया। जवान अब हमारे साथ है और ठीक है।"

प्रधानमंत्री मोदी ने मंत्रिपरिषद की बैठक में स्वदेशी हथियारों की ताकत पर जोर दिया

प्रधानमंत्री मोदी ने मंत्रिपरिषद की बैठक में स्वदेशी हथियारों की ताकत पर जोर दिया

## आरसीबी की पहली आईपीएल जीत का जश्न मातम में बदला

### भगदड़ में 11 की मौत



#### ■ मजिस्ट्रेट जांच के आदेश

बैंगलुरु : आरसीबी की पहली आईपीएल जीत का जश्न बुधवार को मातम में बदल गया जब चिनास्वामी स्टेडियम के बाहर टीम की लालक पाने के लिये हजारों प्रशंसकों के जुटने के कारण मची भगदड़ में कम से कम 11 की मौत हो गई और 30 से अधिक घायल हो गए। कर्णाटक के मुख्यमंत्री सिद्धिवेंद्र ने एक सवालदाता सम्मेलन में कहा, "बैंगलुरु में चिनास्वामी स्टेडियम

#### बेहद हृदयविदारक घटना : प्रधानमंत्री मोदी

नवी दिल्ली : प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आईपीएल में रॉयल चैलेंजर्स बैंगलुरु (आरसीबी) की जीत का जश्न मनाए जाने के द्वारा बैंगलुरु में बुधवार को हुई भगदड़ की घटना को बेहद हृदयविदारक बताया। मोदी ने 'एस्प्रे' पर एक पोस्ट में कहा, "बैंगलुरु में हुई दुर्घटना बहुत ही हृदयविदारक है। इस दुखवाही में मेरी संवेदनाएं उन सभी लोगों की साथ हैं, जिन्होंने अपने प्रियजनों को खो दिया है। मैं घायलों के जट्ट स्वस्थ होने की कामना करता हूं। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने भी भगदड़ में जानामान के नुकसान पर गहरा दुख व्यक्त किया।

पर नियंत्रण कर पाना मुश्किल हो गया जिससे अफरा तफरी फैल गई और खुशी का माहौल गम में बदल गया। पुलिस ने कनर्टक प्रदेश क्रिकेट संघ द्वारा रॉयल चैलेंजर्स बैंगलुरु के समान वर्ष में आयोजित समारोह से पहले स्थिति नियंत्रण में लाने के लिये हल्का बलप्रयोग भी किया। इस बीच खिलाड़ियों का समान समारोह स्टेडियम के भीतर जारी रहा। स्टेडियम के बाहर टीम की लालक पाने के लिये हजारों प्रशंसकों के जुटने के कारण मची भगदड़ में कम से कम 11 की मौत हो गई और 30 से अधिक घायल हो गए। कर्णाटक के मुख्यमंत्री सिद्धिवेंद्र ने एक सवालदाता सम्मेलन में कहा, "मैं इन घटनाओं के लिये खुली गाँधी की जांच करना चाहता हूं।

कारण दम घुटना हो सकता है। अस्पताल में भी हृदय विदारक दृश्य देखने को मिले जहां अपने प्रियजनों पर काबू नहीं रख पा रहे थे।

उम्मीदवारों की खिलाड़ियों के अंदर आयोजित होने की तस्वीरें लगातार आती रहीं। अंत तक हुए लोगों को सीधी आपाएं देने के दृश्य भी मुआवजा देने की भी घोषणा की।

वह भगदड़ तब हुई जब हाजारों प्रशंसकों के अंदर आये। घायलों को बोरियां और लेडी जानी चाहिए। घायलों को बोरियां और सुरक्षा उपायों को घायल में और भर्ती करना चाहिए।

जामा हो गए। पुलिस के लिये उन की मौत का

### असम: बाढ़ से मरने वालों की संख्या पहुंची 19, करीब 6.8 लाख लोग प्रभावित



गुवाहाटी : असम में बुधवार को बाढ़ की स्थिति बहुत गंभीर हो जाने के साथ यहां दो और लोग मरे गए हैं, जबकि 21 जिले में प्रभावित लोगों की संख्या बढ़कर लगभग 6.8 लाख पहुंच गई है। एक अधिकारीक बुलेटिन में यह जानकारी दी गई। ब्रह्मपुत्र सहित नीर नदियों खतरे के निशान से ऊपर बह रही है, जबकि गुवाहाटी स्थित क्षेत्रीय मीसम विज्ञान केंद्र (आरसीसी) ने राज्य में अलग-अलग स्थानों पर भारी से बाढ़ रखा था और बंदी बांकर रखा था, लेकिन जब हमने बांदी बांकर रखा था, तो उसे रिहा कर दिया गया। जवान अब हमारे साथ है और ठीक है।

प्रधानमंत्री मोदी ने मंत्रिपरिषद की बैठक में स्वदेशी हथियारों की ताकत पर जोर दिया

प्रधानमंत्री मोदी ने मंत्रिपरिषद की बैठक में स्वदेशी हथियारों की ताकत पर जोर दिया

गुवाहाटी : असम में बुधवार को बाढ़ की स्थिति बहुत गंभीर हो जाने के साथ यहां दो और लोग मरे गए हैं, जबकि 21 जिले में प्रभावित लोगों की संख्या बढ़कर लगभग 6.8 लाख पहुंच गई है। एक अधिकारीक बुलेटिन में यह जानकारी दी गई। ब्रह्मपुत्र सहित नीर नदियों खतरे के निशान से ऊपर बह रही है, जबकि गुवाहाटी स्थित क्षेत्रीय मीसम विज्ञान केंद्र (आरसीसी) ने राज्य में अलग-अलग स्थानों पर भारी से बाढ़ रखा था और बंदी बांकर रखा था, लेकिन जब हमने बांदी बांकर रखा था, तो उसे रिहा कर दिया गया। जवान अब हमारे साथ है और ठीक है।

प्रधानमंत्री मोदी ने मंत्रिपरिषद की बैठक में स्वदेशी हथियारों की ताकत पर जोर दिया

प्रधानमंत्री मोदी ने मंत्रिपरिषद की बैठक में स्वदेशी हथियारों की ताकत पर जोर दिया

गुवाहाटी : असम में बुधवार को बाढ़ की स्थिति बहुत गंभीर हो जाने के साथ यहां दो और लोग मरे गए हैं, जबकि 21 जिले में प्रभावित लोगों की संख्या बढ़कर लगभग 6.8 लाख पहुंच गई है। एक अधिकारीक बुलेटिन में यह जानकारी दी गई। ब्रह्मपुत्र सहित नीर नदियों खतरे के निशान से ऊपर बह रही है, जबकि गुवाहाटी स्थित क्षेत्रीय मीसम विज्ञान केंद्र (आरसीसी) ने राज्य में अलग-अलग स्थानों पर भारी से बाढ़ रखा था और बंदी बांकर रखा था, लेकिन जब हमने बांदी बांकर रखा था, तो उसे रिहा कर दिया गया। जवान अब हमारे साथ है और ठीक है।

प्रधानमंत्री मोदी ने मंत्रिपरिषद की बैठक में स्वदेशी हथियारों की ताकत पर जोर दिया

प्रधानमंत्री मोदी ने मंत्रिपरिषद की बैठक में स्वदेशी हथियारों की ताकत पर जोर दिया

गुवाहाटी : असम में बुधवार को बाढ़ की स्थिति बहुत गंभीर हो जाने के साथ यहां दो और लोग मरे गए हैं, जबकि 21 जिले में प्रभावित लोगों की संख्या बढ़कर लगभग 6.8 लाख पहुंच गई है। एक अधिकारीक बुलेटिन में यह जानकारी दी गई। ब्रह्मपुत्र सहित नीर नदियों खतरे के निशान से ऊपर बह रही है, जबकि गुवाहाटी स्थित क्षेत्रीय मीसम विज्ञान केंद्र (आरसीसी) ने राज्य में अलग-अलग स्थानों पर भारी से बाढ़ रखा था और बंदी बांकर रखा था, लेकिन जब हमने बांदी बांकर रखा था, तो उसे रिहा कर दिया गया। जवान अब हमारे साथ है और ठीक है।

प्रधानमंत्री मोदी ने मंत्रिपरिषद की बैठक में स्वदेशी हथियारों की ताकत पर जोर दिया

प्रधानमंत्री मोदी ने मंत्रिपरिषद की बैठक में स्वदेशी हथियारों की ताकत पर जोर दिया

गुवाहाटी : असम में बुधवार को बाढ़ की स्थिति बहुत गंभीर हो जाने के साथ यहां दो और लोग मरे गए हैं, जबकि 21 जिले में प्रभावित लोगों की संख्या बढ़कर लगभग 6.8 लाख पहुंच गई है। एक अधिकारीक बुलेटिन में यह जानकारी दी गई। ब्रह्मपुत्र सहित नीर नदियों खतरे के निशान से ऊपर बह रही है, जबकि गुवाहाटी स्थित क्षेत्रीय मीसम विज्ञान केंद्र (आरसीसी) ने राज्य में अलग-अलग स्थानों पर भारी से बाढ़ रखा था और बंदी बांकर रखा था, लेकिन जब हमने बांदी बांकर रखा था, तो उसे रिहा कर दिया गया। जवान अब हमारे साथ है और ठीक है।

प्रधानमंत्री मोदी ने मंत्रिपरिषद की बैठक में स्वदेशी हथियारों क

## लैंगिक व क्षेत्रीय विभेद से भी मिले मुक्ति

मिस्टरेंहेन, भारत की साक्षरता का प्रतिशत करीब 81 फीसदी होना एक सराहनीय उपलब्धि व मील का पत्थर ही है। देश की आजारी के बच की साक्षरता स्थिति से इसकी तुलना करें तो इसे उपलब्धि की तौर पर देखा जाना चाहिए। किसी समाज में साक्षरता का स्तर उसकी प्रगति का अईना ही होता है। ये आंकड़े हमारे समाज की शिक्षा तक पहुंच में नियंत्रण का पर्याप्त भी हैं। हालांकि, 2023-24 के आवधिक अम बत सर्वेक्षण यानी पीएलएफएस के आंकड़ों से यह भी उजागर होता है कि सार्वभौमिक साक्षरता की ओर गाढ़ का यह कदम नियंत्रण कर्त्ता असमानताओं से भी बाधित है। खासतर पर यह भेद लिंग और क्षेत्रीय आधार पर नजर आता है। उदाहरण के लिए देखें तो शहरी क्षेत्रों में साक्षरता की दर ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में अधिक है। जिसका मुख्य कारण शहर केंद्रित विकास की तरजीह व शिक्षा के लिये अनुकूल परिस्थितियों का होना भी है। आंकड़े बताते हैं कि शहरी भारत में साक्षरता की दर 88.9 है, वहाँ दूसरी ओर ग्रामीण क्षेत्रों में यह 77.5 फीसदी ही हो पायी है। नियंत्रण रूप से विभिन्न राज्यों में प्रतिवृत्ति यह शहरी व ग्रामीण साक्षरता का अंतर शिक्षा के बुनियादी ढांचे, योग्य शिक्षकों की उपलब्धता और सांखेके के अवसरों में असमानताएं की ही दर्शता है। कमोंबेश इसी प्रकार देश के विभिन्न राज्यों में लैंगिक असमानताएं भी नजर आती हैं। यह विडंबना की कही जाएगी कि कई राज्यों में लड़कियों की शिक्षा पर दशकों से नीतिगत स्तर ध्यान केंद्रित करने के बावजूद पुरुष साक्षरता महिला साक्षरता के मुकाबले कहीं आगे नजर आता है। नियंत्रण रूप से इसके मूल में सामाजिक रुद्धियां, सामाजिक चेतना का अभाव व आर्थिक विकास की विसंगतियां निहित हैं। जिसके चलते लड़कियों को शिक्षा के पर्याप्त अवसर नहीं मिल पाते। जटिल भौगोलिक परिस्थितियों के बीच स्कूलों की दूरी और आवागमन की पर्याप्त सुविधा उपलब्ध न हो पाना भी महिला शिक्षा के प्रतिशत में प्रभावित का कराकर बनती है। इन तमाम कारणों को नये सिरे से संबंधित करने की ज़रूरत है।

लेकिन वहाँ कुछ राज्यों में लक्ष्यों पर केंद्रित अभियानों व शासन-प्रशासन की सक्रियता के सकारात्मक परिणाम भी सामने आए हैं। लक्ष्याधीप, दिल्ली, तमिलनाडु और त्रिपुरा के परिणाम दर्शित हैं कि जब शासन की सक्रियता, लोगों की पहुंच और सामुदायिक जुड़ाव एक साथ आते हैं तो कुछ भी संभव है। दूसरे अंतर, आर्थिक विसंगतियों से जूझते व सामाजिक व आर्थिक सुधारों को अमल में न ला सकने वाले राज्य साक्षरता के लक्ष्य ग्रामीण अनुपात में नहीं प्राप्त कर सके। सबसे कम साक्षरता दर वाले बिहार की स्थिति गरीबी, अपर्याप्त स्कूली शिक्षा, सांस्कृतिक कारकों व शिक्षा की राह में बाधा डालने वाली सामाजिक बाधाओं के जटिल अंतर्बंध को रेखांकित करती है। यहाँ इन उत्साहजनक अंकड़ों के बावजूद कई सवाल हमारे सामने पैदा होते हैं। प्रश्न यह भी है कि हम किस तरह की साक्षरता विकसित कर रहे हैं? क्या शिक्षा की गुणवत्ता इस स्तर की है कि वो लोगों के जीवन में व्यापक बदलावों का कारक बन सके? बात सिर्फ आंकड़ों की नहीं है पड़ताल इस बात की भी की जानी चाहिए कि साक्षरता क्या बदलव में प्रतिशील सोच, नागरिक दायित्वों और आर्थिक जीवन में सार्थक रूप से भाग लेने की क्षमता विकसित करती है? इन हालिया आंकड़ों में जो शामिल नहीं हो सके हैं, खासकर हाशिये पर गए समुदाय, उन्हें साक्षरता से जोड़ना हमारा प्राथमिक लक्ष्य होना चाहिए। जरूरत इस बात की भी है कि स्कूली शिक्षा गुणवत्ताओं पर्याप्त हो, शिक्षकों को पर्याप्त प्रशिक्षण मिले, उनकी डिजिटल शिक्षा तक भी पहुंच हो तथा शिक्षा में निवेश बढ़ाया जाये। आवश्यकता यह भी है कि नई शिक्षा नीति के ही अनुरूप प्राथमिक शिक्षा मातृभाषा में दी जाए। इसके साथ यह भी जरूरी है कि वयस्क साक्षरता अभियानों को प्राथमिकता दी जाए। खासकर आर्थिक रूप से पिछड़े व संसाधनों के अभाव वाले राज्यों में। इस दिशा में हमारे प्रयास तभी सफल हो सकते हैं जब शासन-प्रशासन के प्रयासों के साथ सामुदायिक स्तर पर पर्याप्त अंतर बनाए जाएं। जनजागरण और सूचना माध्यमों की रचनात्मक भूमिका साक्षरता अभियान के लक्ष्यों को हासिल करने में बदलावकारी सांबंधित हो सकती है।

## आज का पंचांग

कोलकाता : 5 जून, गुरुवार, 2025, विक्रम सम्वत् 2082, ज्येष्ठ शुक्लपक्ष दशमी, 26:16 तक, नक्षत्र : हस्त, 30:28 तक, योग : सिद्धि, 09:08 तक, सूर्योदय : 4:51, सूर्यास्त : 18:18, चन्द्रोदय : 13:20, चन्द्रास्त : 00:48, शक सम्बत : 1947 विश्ववसु, सूर्य राशि : वृषभ, चन्द्र राशि : कन्या, राहु : 13:15 से 14:55

## राशिफल

**मेष :** मेष राशि वालों के लिए व्यापार में पैसों का प्रबंधन चुनौतीपूर्ण रहेगा। यदि आपने हाल ही में किसी कालांट को उधारी दी है, तो वह धन वापरी में टालमोटल कर सकता है।  
**वृष :** वृष राशि वालों के लिए अल्प लाभ के अवसर बढ़ेगा। रियल एस्टेट, बीमा, शेयर, मेडिकल क्षेत्र से जुड़े लोगों को कई नया सौदा मिल सकता है। प्रमोशन या बोनस की संभावना बनेगी।  
**मिथुन :** मिथुन राशि वालों के लिए व्यापार में नए सम्झौते या करार से आय के स्रोत बढ़ेंगे। विदेशी संपर्कों से या एक्सपोर्ट-इंपोर्ट व्यापार से लागतों को बढ़ा लाभ मिल सकता है।  
**कक्ष :** कक्ष राशि वालों के लिए आर्थिक दृष्टि से दिन अत्यंत शुभ है। आपकी व्यापारिक योजनाएं सफल होंगी, विशेषकर यदि आप कंस्ट्रक्शन, हार्डवेयर या तकनीकी उपकरणों से जुड़े हैं।  
**सिंह :** सिंह राशि वालों को लाभ होगा और आपकी नेतृत्व क्षमता के चलते कार्यालय पर सहायता मिलेगी। विज्ञान में नई योजनाओं के लिए पूर्ण जुटाएं।  
**कन्या :** कन्या राशि वाले नौकरीप्राप्ति लोगों के लिए कार्यक्षेत्र में बदलाव की संभावना है। प्रमोशन या वेतन बढ़ि की बात चल सकती है। किसी सरकारी टैंडर या निविड़ा में सफलता मिल सकती है।  
**तुला :** तुला राशि के लोगों को लाभ होगा। आपकी बांधी और सपनक कौशल आपको आर्थिक रूप से संभालता है। आपके प्रयासों से आर्थिक पक्ष और सुदूर होगा। व्यापारी वर्ग के लिए रुपए हुए।  
**धनु :** धनु राशि वालों के लिए अचानक बड़ा खर्च आ सकता है, विशेषकर संपर्क या वाहन से संबंधित। कार्यक्षेत्र में टारगेट पूरे करने के लिए महेन्द्र बननी होगी।  
**मकर :** मकर राशि के लिए दिन अर्थिक रूप से बेदब सकारात्मक है। बिजनेस में बड़ा मुनाफा हो सकता है, खासकर यदि आप ट्रेनिंग, स्ट्रॉटेजी, विदेशी डिलिवरी को मैटर करों।  
**क्रोमलजी :** क्रोमलजी, स्ट्रॉल, अंटोमोबाल या निमाण से जुड़े हैं।  
**कन्या :** कन्या राशि वालों की कार्यवाही के लिए व्यापार में नए सम्झौते या करार से आय के स्रोत बढ़ेंगे।  
**वृश्चिक :** वृश्चिक राशि के लोगों का भाया साथ दे रहा है। आपके प्रयासों से आर्थिक पक्ष और सुदूर होगा। व्यापारी वर्ग के लिए रुपए हुए।  
**धनु :** धनु राशि वालों के लिए अचानक बड़ा खर्च आ सकता है, विशेषकर संपर्क या वाहन से संबंधित। कार्यक्षेत्र में टारगेट पूरे करने की ओर ले सकता है।  
**मकर :** मकर राशि के लिए दिन अर्थिक रूप से बेदब सकारात्मक है। बिजनेस में बड़ा मुनाफा हो सकता है, खासकर यदि आप ट्रेनिंग, स्ट्रॉटेजी, विदेशी डिलिवरी को मैटर करों।  
**क्रोमलजी :** क्रोमलजी, स्ट्रॉल, अंटोमोबाल या निमाण से जुड़े हैं।  
**कन्या :** कन्या राशि वालों की कार्यवाही के लिए व्यापार में नए सम्झौते या करार से आय के स्रोत बढ़ेंगे।  
**वृश्चिक :** वृश्चिक राशि के लोगों का भाया साथ दे रहा है। आपके प्रयासों से आर्थिक पक्ष और सुदूर होगा। व्यापारी वर्ग के लिए रुपए हुए।  
**धनु :** धनु राशि वालों के लिए अचानक बड़ा खर्च आ सकता है, विशेषकर संपर्क या वाहन से संबंधित। कार्यक्षेत्र में टारगेट पूरे करने की ओर ले सकता है।  
**मकर :** मकर राशि के लिए दिन अर्थिक रूप से बेदब सकारात्मक है। बिजनेस में बड़ा मुनाफा हो सकता है, खासकर यदि आप ट्रेनिंग, स्ट्रॉटेजी, विदेशी डिलिवरी को मैटर करों।  
**क्रोमलजी :** क्रोमलजी, स्ट्रॉल, अंटोमोबाल या निमाण से जुड़े हैं।  
**कन्या :** कन्या राशि वालों की कार्यवाही के लिए व्यापार में नए सम्झौते या करार से आय के स्रोत बढ़ेंगे।  
**वृश्चिक :** वृश्चिक राशि के लोगों का भाया साथ दे रहा है। आपके प्रयासों से आर्थिक पक्ष और सुदूर होगा। व्यापारी वर्ग के लिए रुपए हुए।  
**धनु :** धनु राशि वालों के लिए अचानक बड़ा खर्च आ सकता है, विशेषकर संपर्क या वाहन से संबंधित। कार्यक्षेत्र में टारगेट पूरे करने की ओर ले सकता है।  
**मकर :** मकर राशि के लिए दिन अर्थिक रूप से बेदब सकारात्मक है। बिजनेस में बड़ा मुनाफा हो सकता है, खासकर यदि आप ट्रेनिंग, स्ट्रॉटेजी, विदेशी डिलिवरी को मैटर करों।  
**क्रोमलजी :** क्रोमलजी, स्ट्रॉल, अंटोमोबाल या निमाण से जुड़े हैं।  
**कन्या :** कन्या राशि वालों की कार्यवाही के लिए व्यापार में नए सम्झौते या करार से आय के स्रोत बढ़ेंगे।  
**वृश्चिक :** वृश्चिक राशि के लोगों का भाया साथ दे रहा है। आपके प्रयासों से आर्थिक पक्ष और सुदूर होगा। व्यापारी वर्ग के लिए रुपए हुए।  
**धनु :** धनु राशि वालों के लिए अचानक बड़ा खर्च आ सकता है, विशेषकर संपर्क या वाहन से संबंधित। कार्यक्षेत्र में टारगेट पूरे करने की ओर ले सकता है।  
**मकर :** मकर राशि के लिए दिन अर्थिक रूप से बेदब सकारात्मक है। बिजनेस में बड़ा मुनाफा हो सकता है, खासकर यदि आप ट्रेनिंग, स्ट्रॉटेजी, विदेशी डिलिवरी को मैटर करों।  
**क्रोमलजी :** क्रोमलजी, स्ट्रॉल, अंटोमोबाल या निमाण से जुड़े हैं।  
**कन्या :** कन्या राशि वालों की कार्यवाही के लिए व्यापार में नए सम्झौते य







## शिवांगी झाब

**ग**र्भियों शुरू हो गई हैं और ऐसे में बहुत ज़रूरी है कि हम अपने खानान का पूरा ध्यान रखें। थोड़ी सी भी लापरवाही हमें कई बीमारियों का शिकार बना सकती है। गर्भियों में चिल्ड आइट्स का सेवन हमारे स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाता है। इस हाट संजन में लौजिए कुछ ऐसे फूड आइट्स का मजा जो शरीर को ठंडा भी रखेंगे और शरीर को फायदा भी पहुंचाएंगे।

## खाएं खुबानी:-

खुबानी यानी एकीकॉट में बेटा कैरोटिन होता है जो एंटी ऑक्सीडेंट्स से भरपूर है। खुबानी का नियमित सेवन कैसर और दृढ़ रोगों की रोकथाम में मदद करता है। खुबानी का सेवन त्वचा के लिए भी बहुत अच्छा होता है क्योंकि इससे त्वचा अँयली नहीं होती।

## पिएं छाछ:-

गर्भियों में शरीर को ठंडा रखने के लिए छाछ बहुत ही अच्छी होती है। इसे खाने के बाद त्वचा जाए तो यह शरीर में चुस्ती लाती है और पाचन क्रिया को भी दुरुस्त रखती है।

## करें तख्जन का सेवन:-

तख्जन में शरीर को मौसी की कमी को पूरा करता है। गर्भियों के मौसम में इसका सेवन शरीर के लिए फायदेमंद होता है। तख्जन में विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स काफी मात्रा में होते हैं, जबकि कैलैरी की मात्रा बहुत कम होती है। इतना ही नहीं, तख्जन ड्राइंग स्किन और डिहाइड्रेशन की तमाम परेशनियों से हमें बचाता है।

## पिएं चिल्ड सूप:-

आपने अभी तक हाँट सूप के बारे में ही सुना होगा। इन गर्भियों में कुछ अलग ट्राई करें। चिल्ड सूप आपको बहुत अच्छा लगेगा,

## बीट द हीट

साथ ही इसमें भरपूर मात्रा में पोषक तत्व होते हैं। खाने से पहले यह सूप पीने से आपको भूख कम लगायी और आपकी सेहत के लिए फायदेमंद भी होता।

## फलों का करें नियमित सेवन:-

सेब, खरबूजा, तरबूज और नाशपाती जैसे फल जिसमें पानी की मात्रा अधिक होती है, इस मौसम में काफी लाभदायक हो सकते हैं। आप चाहें तो फल को खाने के बाद डेर्जट के रूप में भी ले सकते हैं।

सकते हैं। ऐसा करने से बेट कम होगा क्योंकि खाने के बाद मीठे का शौक हम फल खाकर पूरा कर सकते हैं।

## खाने में सलाद का इस्तेमाल:

खाने में सलाद का सेवन करना चाहिए। सलाद में 95 प्रतिशत मात्रा में पानी होता है। यह बनाने में ईज़ी

का रस, लाल और आम पत्ता भी सकते हैं। (स्वा. द.)

होता है साथ ही सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

आप अलग-अलग प्रकार के सलाद बना सकती हैं जैसे स्प्राउट या उबले राजमा, जैसे कासला। सलाद में आग आग बैंजेबल्ट के साथ फूल और कुछ सुखे में बनी भी शामिल कर लें तो आप इसे संपूर्ण आहार के तौर पर भी खाना सकती हैं जो बहुत हल्दी होता है विटामिन्स और प्रोटीन से भरपूर।

## खाएं और पिएं सूप:-

सूत, भुने हुए चने, जौ और गेहूं पीसकर बनाया जाता है। सूत पेट की गर्भी को शांत करने में बेहतर फायदेमंद है। कुछ लोग इसमें शब्द मिलाकर मीठा पीना पसंद करते हैं और कुछ लोग इसमें नमक और मसाला मिलाकर नमकी पीते हैं। थोड़ा गाढ़ा बनने पर आप इसे खा भी सकते हैं।

गर्भी के मौसम में हल्का खाना, खाना चाहिए। ज्यादा तेल मसाले का प्रयोग नुकसानदेह हो सकता है। खाने के साथ-साथ पेय पार्दर्शक की भी अधिक प्रयोग करें। आप नीबू पानी, शरबत, नारियल पानी, ठंडाई, गंडे

का रस, लाल और आम पत्ता भी सकते हैं। (स्वा. द.)

## त्वचा के लिए जखरी: नाइट ब्यूटी ट्रीटमेंट



मिल सके। नियमित मेकअप न हटाने से त्वचा खराब होती है और सांस भी नहीं ले पाती।

## नम हॉटों के लिए:-

हॉटों की नमी बरकरार रखने के लिए सोने से पहले नारियल तेल या लिपाका का प्रयोग करें। चाहें तो हॉटों पर बादाम तेल या शहद भी लगा सकती हैं। इससे होठ फटते नहीं, नर्म और सुंदर बने रहते हैं।

## त्वचा का माथाराइज़ करें:-

केवल दिन में ही त्वचा को माथाराइज़ की ज़रूरत नहीं पड़ती। रात में भी त्वचा को माथाराइज़ करें। तभी प्रातः उठने पर त्वचा तजीरी और नमी से भरपूर लगायी नहीं तो विशेषक क सर्विंग्स में प्रातः उठने पर त्वचा खुश लगेगी।

## आंखों के कारों और लगाएं क्रीम:-

दिनभर आंखों खुली रहने के कारण ज्यादा काम करती हैं और प्रदूषण के सामना भी। अपनी आंखों को थकान और प्रदूषण से बचाने के लिए रात में सोने से पहले चेहरा धोकर क्रीम, माथाराइज़ या बादाम तेल से हल्के हक्के आंखों के चारों ओर मसाज करें ताकि आंखों के चारों ओर काले घेरे न बनने पाएं।

## रात्रि में सोने से पहले बालों को बाधना न भूलें:-

रात्रि में सोने से पहले बालों को कंधी कर चोटी गुंथ लें या बालों को बांध लें। ध्यान रखें कि बाल न बांधें। एसा करने से बाल टूट सकते हैं। रात्रि में बाल उत्तरे होने से प्रदूषण से प्रभावित हुई त्वचा को धोकर थोड़ा माथाराइज़ भी लगता लगता है।

## हल्दी वाला दूध लाभप्रद:-

रात्रि में सोने से पहले एक कप दूध में चुट्की भर हल्दी पाउडर में ही त्वचा को धोकर साफ कर लें। खाली पुलका से बाल उत्तरे पर त्वचा पर त्वचा खुले रख कर और रात्रि तेल से बाल उत्तरे होने से बाल टूट गये हों। आइए जानें कुछ नियम रात्रि में सोने से पहले त्वचा के लिए:-

## मेकअप हटाएं:-

आपिस से आपने के बाद जब नीलालां का काम निपटा लेती हैं तो थोड़ा ध्यान अपनी त्वचा पर सभी देती हैं। इतना भी ध्यान नहीं देती जिन दिन भर के प्रदूषण से प्रभावित हुई त्वचा को धोकर थोड़ा माथाराइज़ भी लगता लगता है।

## कोल्ड ड्रिंक्स-मिश्र या शत्रु

पु.पी. भारती

## कोल्ड ड्रिंक्स-मिश्र या शत्रु

## भड़ास निकालने के लिए बोलना अहितकारी

करती है। ऐसे घोंसे से लक्ष्मी जी रुठ जाती है। मास्टिशास भी कृपा से तो आप पहले ही चंचित हो जाके होते हैं। धीरे-धीरे घर में दौड़ी संघ लगाना शुरू कर देती है। अधिक तंगी के चक्रवृद्ध में आप फंस जाते हैं और बाहर निकलने की बजाए अन्दर ही धंसते चले जाते हैं। अपने पैरों पर स्वयं कुल्हाड़ी मार कर आप दूरों को दोषी कह कर अपनी ही गलतियों पर परदा ढंकने का कार्य करते हैं।

नीतजा अच्छा निकाल ही नहीं सकता। आपिसी क्रियाएँ करनी चाहिए। जैसे एसी भड़ास निकालने का जिसकी चपेट में सर्वथाम आप स्वयं हो जाते हैं। बोलने से लक्ष्मी जी की बजाए अन्दर ही धंसते चले जाते हैं। अपने पैरों पर स्वयं कुल्हाड़ी मार कर आप दूरों को दोषी कह कर अपनी ही गलतियों पर परदा ढंकने का कार्य करते हैं।

मीठी वाणी बोलती। मान का आपाह खोकर बोलना अहितकारी नहीं होता है। संतों के माध्यम से अंग और धूमधारी के बोलने के संबंध में आपने अपनी वाणी पर स्वयं कुल्हाड़ी मार कर देते हैं। अपने पैरों पर स्वयं कुल्हाड़ी मार कर देते हैं। आपने अपनी वाणी को बोलना अहितकारी होता है।

कोल्ड ड्रिंक्स में 4 प्रमुख तत्व स्टीटर, कंस्ट्रेट, कार्बन डाइऑक्साइड और प्रिजर्वेट बोते हैं। अगर कोक पदार्थ का मौसम भी अच्छा होता है तो बोलने के बाद बोलना अहितकारी होता है। अगर कोक पदार्थ के बाद बोलना अहितकारी होता है तो बोलने के बाद बोलना अहितकारी होता है। अगर कोक पदार्थ के बाद बोलना अहितकारी होता है तो बोलने के बाद बोलना अहितकारी होता है। अगर कोक पदार्थ के बाद बोलना अहितकारी होता है तो बोलने के बाद बोलना अहितकारी होता है।

कोल्ड ड्रिंक्स में 4 प्रमुख तत्व स्टीटर, कंस्ट्रेट, कार्बन डाइऑक्साइड और प्रिजर्वेट बोते हैं। अगर कोक पदार्थ के बाद बोलना अहितकारी होता है तो बोलने के बाद बोलना अहितकारी होता है। अगर कोक पदार्थ के बाद बोलना अहितकारी होता है तो बोलने के बाद बोलना अहितकारी होता है। अगर कोक पदार्थ के बाद बोलना अहितकारी होता है तो बोलने के बाद बोलना अहितकारी होता है। अगर कोक पदार्थ के बाद बोलना अहितकारी होता है तो बोलने के बाद बोलना अहितकारी होता है।

संस्था को स्थायित्व देने का काम करता है।

पेटिंट अल्सर को शीतल पेय और बांधते हैं। यदि कोल्ड ड्रिंक्स में मिटास के लिए सैकिना का प्रयोग किया हो तो वह कॉल ड्रिंक्स पेट के लिए सर्वाधिक खतरनाक है। लोग मस्तिष्ठ होते हैं कि ये गैस की समस्या हो तो ठंडे पेय का सेवन लाभदायक है तथा वास्तविकता यह है कि इससे ताकातिवक लाभ तो अनुभव हो सकता है मगर यह गैस की धूमधारी होती है।

&lt;p



