

बाबा जंगलीनाथ, लंगटू महादेव समेत दुमरांव व बक्सर के मंदिरों में देर शाम तक पहुंचते रहे श्रद्धालु महादेव पर जलाभिषेक के लिए मंदिरों में उमड़ी भीड़

केटी न्यूज/दुमरांव

महाशिवरात्रि के अवसर पर शहर के सभी शिवालयों पर पूजा-अर्चना को लेकर श्रद्धालुओं की भीड़ अबले सुबह से ही उमड़ी रही, जिसके बाद भगवान शिव के पूजन अर्चने के साथ ही पूरे दिन अनुष्ठान चलता रहा। शहर के बाबा जंगलीनाथ महादेव मंदिर, लंगटू महादेव मंदिर, महाकाळ मंदिर के शिवालयों पर अद्भुत श्रृंगार किया गया जिसे देखने के लिए हजारों की संख्या में लोगों की भीड़ देर रात तक लग रही। महाशिवरात्रि को लेकर शहर के हर शिवालय में भगवान शिव की आराधना व अभिषेक के लिए श्रद्धालुओं के अगमन शुरू हो गया। समय बीतने के साथ ही दूसरे में लोगों की संख्या बढ़ती गयी जिसके बाद हर छोटे बड़े शिवालयों में शिव पर जलाभिषेक को लेकर लंबी लाइन लग गयी। मरियों में श्रद्धालुओं के पूजा-अर्चना के लिए भीड़ लगी रही। महाशिवरात्रि पर परपरा के अनुशासन शहर के चर्चित महाकाल महादेव मंदिर में मांगलिक गीतों और ढोल-नगाड़ों की ध्वनि के साथ भगवान शिव व माता पातंजी की मिलन हुआ। मंदिर को रंग-बिरंगे बल्लों और पुष्प से सजाया गया था। भगवान शंकर और मां पातंजी की प्रतिमा को नये परिधान पहना कर आकर्षण श्रृंगार किये गये थे। मंदिर में आकर्षण दण्ड से पूर्णों का मंडप बनाया गया था। मंडप में वैवाहिक गीत और भजनों के बीच भगवान शंकर और माता पातंजी की शान्ति देर रात संपन्न होगी। इस दौरान



महाशिवरात्रि के अवसर पर महरौरा में लगा मेला



महलांगु विधि-विधान के साथ मांगलिक गीत गाती है और पूरी रात भगवान शंकर व माता पातंजी के जयघोष से मंदिर गुंजायामन बना रहा। साथ ही शहर के अन्य प्रमुख शिवालयों में भगवान शिव के दर्शन के लिए श्रद्धालुओं की भीड़ रही। मंदिर में भगवान शिव की आराधना व अभिषेक के लिए श्रद्धालुओं के अगमन शुरू हो गया। समय बीतने के साथ ही दूसरे में लोगों की संख्या बढ़ती गयी जिसके बाद हर छोटे बड़े शिवालयों में शिव पर जलाभिषेक को लेकर लंबी लाइन लग गयी। मरियों में श्रद्धालुओं के पूजा-अर्चना के लिए भीड़ लगी रही। महाशिवरात्रि पर परपरा के अनुशासन शहर के चर्चित महाकाल महादेव मंदिर में मांगलिक गीतों और ढोल-नगाड़ों की ध्वनि के साथ भगवान शिव व माता पातंजी की मिलन हुआ। मंदिर को रंग-बिरंगे बल्लों और पुष्प से सजाया गया था। भगवान शंकर और मां पातंजी की प्रतिमा को नये परिधान पहना कर आकर्षण श्रृंगार किये गये थे। मंदिर में आकर्षण दण्ड से पूर्णों का मंडप बनाया गया था। मंडप में वैवाहिक गीत और भजनों के बीच भगवान शंकर और माता पातंजी की शान्ति देर रात संपन्न होगी। इस दौरान

नगर परिषद क्षेत्र स्थित महरौरा शिव मंदिर में महाशिवरात्रि पर वार्षिकोत्सव पूजन सह मेला आयोजित किया गया जिसमें अहले सुहृद से पूजा-अर्चना के लिए श्रद्धालुओं की भीड़ रही। मंदिर परिसर के बाहर नजारा मेलामय था। इस मंदिर में मेला वर्षों से लगता आ रहा है। दूर-दराज के लोग पहुंचकर अपने बच्चों के साथ बाबा के दर्शन के बाद मेला का आनंद रात तक लेते रहे। मेला में गुड़ी जलेबी, बाट-समोसे की दुकान पर भीड़ रही। रात तक श्रद्धालु मंदिर में पहुंचकर मर्यादा टेंकर आशीर्वाद प्राप्त किये। मेला की व्यवस्था में समिति सदस्य राहित ग्रामीण तैनात दिखे। मंदिर का आकर्षण दण्ड से सजाया गया था। मंदिर परिसर समेत आस-पास सुरक्षा को लेकर पुलिस लैन तैनात दिखे। इद्दगाह से मंदिर तक पहुंचने वाली सड़क पर आवागमन करने वाले श्रद्धालुओं का ताता लगा रहा।

बक्सर, 09 मार्च 2024

website:keshavtimes.com

e-mail:keshavtimes1@gmail.com

3

एक ज्ञार

प्रो. एके दुबे ने महाशिवरात्रि पर पैतृक गांव के शिवमंदिर में किया रुद्राभिषेक



इमरांव। विल्ली विश्वविद्यालय के प्रोफेसर तथा भाजपा नेता प्रो. एके दुबे ने महाशिवरात्रि के मौके पर अपने पैतृक गांव सिमरी प्रखण्ड के दुबोली स्थित शिव मंदिर में सपरिवार रुद्राभिषेक किया। इस दौरान उद्देश्ये वरिष्ठ नागरिक समाज को शूलक भी रही। शनिवार को पूरे दिन वरिष्ठ नागरिक समाज तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन होगा।

प्रो.दुबे ने बताया कि वे पिल्ले दस वर्षों से अपने गांव के शिवमंदिर में महाशिवरात्रि पर गांव की सुख शांति व समृद्धि के लिए सपरिवार रुद्राभिषेक करते आ रहे हैं। रुद्राभिषेक के बाद उद्देश्ये आस-पास के गांवों में जनसंसक्षण अधिकारी भी रहे। उद्देश्ये बताया कि वरिष्ठ नागरिक समाज में बक्सर के सैकड़ों समाजसेवी लोगों के बाने की संभावना है, जिसमें कुछ अधिकारी भी उपस्थित रहेंगे। वही शाम में उद्देश्ये कच्छिन्दी स्थित कंसरवार मंदिर व ब्रह्मपुर के बाबा ब्रह्मेश्वरनाथ मंदिर पहुंच भी मत्ता टेका। इस दौरान उनके दर्जनों समर्थक भी मौजूद थे।

दुमरांव के सफाखाना रोड से 500 लीटर अद्विनिर्मित शराब विनष्ट, तस्कर फरार

इमरांव। दुमरांव के सफाखाना रोड स्थित अनुचूत जाति वस्ती में गुल सूचना पर स्थानीय पुलिस ने छोपमारी कर शराब निमांग का भंडाफोड़ किया। इस दौरान एक जमीन को खोद पुलिस ने वहां से बरामद 500 लीटर जाता शराब (अद्विनिर्मित शराब) को जमीन पर पिल विनष्ट कर दिया। वही पुलिस के आनंद रात तक श्रद्धालु के बाने की सूचना मिलते ही तस्कर घर छोड़ फरार हो गए। पुलिस को उक्त जमीन के अंदर महआ शराब बनाने के लिए रखे गए 25-30 प्लास्टिक के गैलन भी मिले हैं। छोपमारी को कार्रवाइ थानाध्यक्ष अनिश्चय राणा के नेतृत्व में चलाया गया था। थानाध्यक्ष ने बताया कि तस्करों की शिकायत कर ली गई है। जल्दी ही उद्देश्ये गिरवतार कर लिया जाएगा। उद्देश्ये बताया कि तस्करों के खिलाफ उत्पाद अधिविषय के तहत ममला दर्ज कर लिया गया है। वही पुलिस की इस कार्रवाई से शराब करोबारियों के बीच हड्डीप मच गया है।



जमीन के अंदर महआ शराब बनाने के लिए रखे गए 25-30 प्लास्टिक के गैलन भी मिले हैं। छोपमारी को कार्रवाइ थानाध्यक्ष अनिश्चय राणा के नेतृत्व में चलाया गया था। थानाध्यक्ष ने बताया कि तस्करों की शिकायत कर ली गई है। जल्दी ही उद्देश्ये गिरवतार कर लिया जाएगा। उद्देश्ये बताया कि तस्करों के खिलाफ उत्पाद अधिविषय के तहत ममला दर्ज कर लिया गया है। वही पुलिस की इस कार्रवाई से शराब करोबारियों के बीच हड्डीप मच गया है।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित समारोह में महिलाओं को किया गया सम्मानित

बक्सर। शुक्रवार को अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर बक्सर नगर भवन में महिला समाज कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

मैनेज के खेल की चर्चा

सूर्यों की माने तो कैसरे हिन्द की चर्चा

सूर्यों की माने तो कैसरे हिन्द की चर्चा

मित्र प्रसाद, तारेक्षण परहलवान, बादल मुसहर, गुड़, टेम्प, बल्ट्य, अस्त्र, अंसर, अद्विनिर्मित शराब निमांग का भंडाफोड़ किया। इस दौरान एक जमीन को खोद पुलिस ने वहां से बरामद 500 लीटर जाता शराब (अद्विनिर्मित शराब) को जमीन पर पिल विनष्ट कर दिया। वही पुलिस के आनंद रात तक श्रद्धालु के बाने की सूचना मिलते ही तस्कर घर छोड़ फरार हो गए। पुलिस को उक्त जमीन के अंदर महआ शराब बनाने के लिए रखे गए 25-30 प्लास्टिक के गैलन भी मिले हैं। छोपमारी को कार्रवाइ थानाध्यक्ष अनिश्चय राणा के नेतृत्व में चलाया गया था। थानाध्यक्ष ने बताया कि तस्करों की शिकायत कर ली गई है। जल्दी ही उद्देश्ये गिरवतार कर लिया जाएगा। उद्देश्ये बताया कि तस्करों के खिलाफ उत्पाद अधिविषय के तहत ममला दर्ज कर लिया गया है। वही पुलिस की इस कार्रवाई से शराब करोबारियों के बीच हड्डीप मच गया है।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित समारोह में महिलाओं को किया गया सम्मानित

बक्सर। शुक्रवार को अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर बक्सर नगर भवन में महिला समाज कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

मैनेज के खेल की चर्चा

सूर्यों की माने तो कैसरे हिन्द की चर्चा

सूर्यों की माने तो कैसरे हिन्द की चर्चा

मित्र प्रसाद, तारेक्षण परहलवान, बादल मुसहर, गुड़, टेम्प, बल्ट्य, अस्त्र, अंसर, अद्विनिर्मित शराब निमांग का भंडाफोड़ किया। इस दौरान एक जमीन को खोद पुलिस ने वहां से बरामद 500 लीटर जाता शराब (अद्विनिर्मित शराब) को जमीन पर पिल विनष्ट कर दिया। वही पुलिस के आनंद रात तक श्रद्धालु के बाने की सूचना मिलते ही तस्कर घर छोड़ फरार हो गए। पुलिस को उक्त जमीन के अंदर महआ शराब बनाने के लिए रखे गए 25-30 प्लास्टिक के गैलन भी मिले हैं। छोपमारी को कार्रवाइ थानाध्यक्ष अनिश्चय राणा के नेतृत्व में चलाया गया था। थानाध्यक्ष ने बताया कि तस्करों की शिकायत कर ली गई है। जल्दी ही उद्देश्ये गिरवतार कर लिय

खबरें फटाफट

मेडिकल दुकानदार को चाकू से घायल कर बदमाशों ने की छिनैती बलिया। बासडीह पेट्रोल पंप के पास गुरुवार की रात में बदमाशों ने एक मेडिकल दुकानदार को चाकू मारकर मोबाइल और रुपया छीनकर फरार हो गए। आसपास के लोगों ने घायल को जिला अस्पताल पहुंचाया। घायल के शरीर पर चार-पाँच चाकू लगा हुआ है। इस ताता दे के बासडीह से बदमाशों को गोरापारार राजा गांव खोरीनी निवासी नंदाल चौहान 23 वर्ष पुत्र जागेश्वर चौहान बासडीहरोड चट्ठी पर मेडिकल की दुकान चलाते हैं। दुकानदार की माने तो वह प्रतिदिन की भाति दुकान बंद कर बाहक से राजा गांव खोरीनी गांव निवासी शहजाद 18 वर्ष पुरुष सो अकरब के साथ गांव जा रहा था। जैसे ही वे लोग साहेडीह पेट्रोल पंप के पास पहुंचे। वैसे ही पीछे से बाहक पर सवार चार बदमाश उसके बाइक से पीछे करने लगे। बायां बिं उत्के नबर प्लेट पर प्लास्टिक लगा हुआ था। वे लोग ललती गांव से हाथपाई करने लगे। इसके बाद बाहक असंतुष्ट होकर गिर गई। ततपश्च तो मोबाइल और रुपया छिनने लगे। जब हम लोगों द्वारा विरोध किया गया तो बदमाशों ने चाकू से चार कर हम लोगों को घायल कर दिया और रुपया सूतना भिलते ही मुकामी पुलिस भौके पर पहुंच गई और अननीन में जुट गई।

छह घंटे में लखनऊ पहुंचाएगी वंदे भारत

चंदौली। बिहार के राजधानी पटना से नवाजों के शहर लखनऊ तक बदे भारत एक्सप्रेस लौटी। शुक्रवार को बदे भारत का पटना से लखनऊ को पूरी छह घंटे में पूरी होगी। बाबड़ा दिल्ली रुट पर अंतिम ट्रैक्टर पं. दीनदयाल उपाध्याय जंक्शन से लखनऊ की दूरी छह घंटे में पूरी होगी। बाबड़ा दिल्ली रुट पर अंतिम ट्रैक्टर पं. दीनदयाल उपाध्याय जंक्शन से होकर बदे भारत ट्रैन चलने का इंतजार लंबे समय से किया जा रहा है। डाला छठ के समय पटना से नई दिल्ली के बीच स्पेशल ट्रैन के बाद में बदे भारत का संचालन किया गया था। इसके बाद लगा था कि इसे नियमित किया जाएगा लेकिन अभी तक ऐसा नहीं किया गया है।

चंदौली में आज आएंगे सीएम योगी आदित्यनाथ

केटी न्यूज़/चंदौली

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ शनिवार को चंदौली आएंगे। सीएम स्थल का जायजा ले रहे हैं। कार्यक्रम स्थल पर भव्य मंच और पंडाल तैयार हो रहा है। सीएम चंदौलीवासियों को योजनाओं का लोकपर्ण और विभिन्न योजनाओं की सौगंध देने के साथ ही मंच से जनसभा को संवेदित करने की भी करेंगे। ऐसे में संगठन सीएम के कार्यक्रम को साफल बनाने में जुटा है। जनसभा में अधिक से अधिक लोगों की भीड़ जुटाने का प्रयत्न किया जा रहा है। वही मुख्यमंत्री विभिन्न विभागों की ओर से लगाए गए स्थान का अवलोकन करने के साथ-साथ लाभार्थियों को प्रतीक चिन्ह भी भेंट करेंगे। जिसमें प्रमुख रूप से उच्चवाला योजना, प्रथमांकी आवास, अनुयान योजना सहित सरकार की ली। सीएम योगी के अग्रणी को लेकर तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है। डीएम समेत जिले के

धर्मपुरा गांव में हुई अगलगी में दो मवेशी झुलसे, छ: बकरियां मरी

केटी न्यूज़/बलिया

मनिवर क्षेत्र के धर्मपुरा गांव निवासी अखिलेश यादव के घर से शुक्रवार की दोपहर अज्ञात कारणों से आग लग गई। जिसमें एक पाड़ा व एक पांडिया झुलसे गई। जबकि छ: बकरियां जलकर मर गई। एक पर ब्रिगेड पहुंची तब तक आपीण आग पर काकू पा लिए थे। मिली जानकारी के अनुसार मनिवर थाना क्षेत्र के विशुष्मान ग्राम पंचायत के धर्मपुरा गांव में अज्ञात कारणों से अखिलेश यादव पुरुष किशोर यादव की ज्योतिर्गी में आग लग गई और देखते ही देखते आग ने विकराल रूप धारण कर लिया। आग में बृजेश कुमार यादव, प्रसादमंत यादव, परसामा यादव पुरुष स्वर्णीय शिवायाम यादव, राजेश यादव पुरुष वरुण दीनानाथ यादव, ख्यामी नाथ यादव पुरुष वर्षाय रामवक्ष यादव की झोटी को भी अपने चर्चे में लिया। अगलगी के घटना में अखिलेश यादव की पाड़ा व पांडी झुलसे गई। जबकि बृजेश कुमार



यादव की छ: बकरियां जलकर मर गई। इसके अंतिरिक्ष ज्योपेडिया में रखा भूसा, चौकी, चौकर, खल्ती आदि सामान भी जलकर राख गए। ग्रामीणों के अथक प्रयास से आग पर काकू पा लिया गया। मैके पर ग्राम प्रधान प्रतिनिधि श्रीमान तिवारी बबलू एवं पूर्व जिला पंचायत सदस्य जेपी यादव पहुंचकर पीड़ित परिवार को सांत्वना दिया।

पूर्वांचल के नामी कवियों व शायरों ने लिया हिस्सा

केटी न्यूज़/गाजीपुर

बरियाबाद कस्बा स्थित मजलह मेमोरियल पुस्तकालय के त्रावदाधान में मुशायरों का आयोजन किया गया। जिसमें प्रत्यक्ष नामी नामी कवियों शायरों ने भाग लिया। सभी ने अपनी नामों को प्रस्तुत कर उपस्थित श्रोताओं को मनमोह लिया। इसमें मुख्य अधिकारी रामकिशन सोनकर सदस्य जिला पंचायत क्षेत्र सदात थे। मुहम्मद जफर पूर्व प्राचारी सिकंदरुर बलिया ने दीप प्रज्ञलित करा किया। मुशायरा के चेहरे एतें शाम सिद्धीकी ने एक्सेस शाह अब्दुल सलाम के नाम से एकांड आंध्र करते

जिन्दगी तेरा गम हम कदा छुपाते रहे, दिल में आंसू बहाते रहे....



हुए पहला एवार्ड नीनी अजहर को शाह घायल आजमी ने कहा कि अंवरक व एवार्ड राशि प्रदान किया। काम आती है मेरी जादू बायानी रोड

महाशिवरात्रि महापर्व के अवसर पर जनपद के विभिन्न जगह पर हुआ भव्य भंडारा व निकाली गई झांकी

शिवालयों में गूंजे हर-हर महादेव के जयकारे

- ◆ भक्तों ने भांग, धूतूरा, दूध, बेलपत्र, गंगाजल आदि चढ़ाकर परिवार के सुख समृद्धि की कामना की
- ◆ चार बजे सुबह से ही शिवालयों में शुरू हो गया था भक्तों का तांता



भगवान शंकर को जलाभिषेक, दुर्घाभिषेक के बाद सुख-समृद्धि का मांगा आशीष

महाशिवरात्रि पर्व पर बलिया जनपद में नगर से लेकर ग्रामीण क्षेत्रों के शिवालयों में शुक्रवार को बाबा भोलेनाथ के भक्तों ने भांग, धूतूरा, दूध, बेलपत्र, गंगाजल आदि चढ़ाकर परिवार के सुख समृद्धि की कामना की। इस दौरान भक्तों ने पूजन अर्घन करने के साथ ही अपने दूध, गंगाजल व रस से स्नान किया। घंट-घंडियाल वजाकर हर-हर महादेव के जयकारे लगाया। इससे भगवान शंकर को जलाभिषेक, दुर्घाभिषेक किया। घंट-घंडियाल वजाकर हर-हर महादेव के भक्तों ने बेलपत्र, भांग, धूतूरा, भस्म, चंदन, फूल-माला, प्रसाद आदि चढ़ाकर पूजन-अर्घन कर परिवार के मंगलमय की कामना की। वहीं घंट-घंडियाल वजाकर हर-हर महादेव का उद्घाटन किया। इससे पूजा वातावरण भक्तिमय हो गया।

उधर, ग्रामीण क्षेत्र के दिवाली स्थित बाबा भोलेनाथ के पावार अवसर पर बलिया जनपद के बाबा भोलेनाथ के भक्तों ने बेलपत्र, भांग, धूतूरा, दूध, चंदन, फूल-माला, प्रसाद आदि चढ़ाकर पूजन-अर्घन कर परिवार के मंगलमय की कामना की। वहीं घंट-घंडियाल वजाकर हर-हर महादेव का उद्घाटन किया। इससे पूजा वातावरण भक्तिमय हो गया।

जगह—जगह हुआ भंडारा व नाम, योजनाएँ उत्कर्ष नाम, सहायक रक्षक नाम, वातावरण के बाबा भोलेनाथ के भक्तों ने बेलपत्र, भांग, धूतूरा, दूध, चंदन, फूल-माला, प्रसाद आदि चढ़ाकर पूजन-अर्घन कर परिवार के मंगलमय की कामना की। वहीं घंट-घंडियाल वजाकर हर-हर महादेव के भक्तों का तांता लगाया। जबकि उद्घाटन किया गया।

गाजीपुर। भगवान भोलेनाथ और मंगलमय के विवाहोत्सव पर बाबा भोलेनाथ, योगी आदित्यनाथ समाना जाने वाला महाशिवरात्रि का पर्व धूम-धारा से मनाया गया। भगवान शंकर के धार्मिक स्थल महाहर धारा पर श्रद्धालुओं की दर्शन पूजन के लिए भारी भीड़ उमड़ी हर-हर महादेव के जयकारे के साथ पूजा मंदिर परिसर शिवमय हो गया। इससे भगवान शंकर को जलाभिषेक किया। घंट-घंडियाल वजाकर हर-हर महादेव के भक्तों के तांता लगाया। योगी आदित्यनाथ के भक्तों ने बेलपत्र, भांग, धूतूरा, दूध, चंदन, फूल-माला, प्रसाद आदि चढ़ाकर पूजन-अर्घन कर परिवार के मंगलमय की कामना की। वहीं घंट-घंडियाल वजाकर हर-हर महादेव के भक्तों का तांता लगाया। जबकि उद्घाटन किया गया।

गाजीपुर। भगवान शंकर को जलाभिषेक किया गया। इससे भगवान शंकर को जलाभिषेक किया। घंट-घंडियाल वजाकर हर-हर महादेव के भक्तों का तांता लगाया। योगी आदित्यनाथ के भक्तों ने बेलपत्र, भांग, धूतूरा, दूध, चंदन, फूल-माला, प्रसाद आदि चढ़ाकर पूजन-अर्घन कर परिवार के मंगलमय की कामना की। वहीं घंट-घंडियाल वजाकर हर-हर महादेव के भक्तों का तांता लगाया। जबकि उद्घाटन किया गया।

गाजीपुर। भगवान शंकर को जलाभिषेक किया। घंट-घंडियाल वजाकर हर-हर महादेव के भक्तों का तांता लगाया। योगी आदित्यनाथ के भक्तों ने बेलपत्र, भांग, धूतूरा, दूध, चंदन, फूल-माला, प्रसाद आदि चढ़ाकर पूजन-अर्घन कर परिवार के मंगलमय की कामना की। वहीं घंट-घंडियाल वजाकर हर-हर महादेव के भक्तों का



इन चीजों में छिपे हैं आंखों का चर्म हटाने वाले गुण

पोषण की कमी से आंखों की रोशनी कमज़ोर हो जाती है और समय से पहले वशमा बढ़ जाता है। अज़कल ये समस्या इतनी आम हो गई है कि बच्चों की आंखों पर भी वशमे का बँझ़ा आ गया है। मार वया आप जानते हैं कि कुछ फूड्स खाने से इस वशमे को उतारा जा सकता है।

आंखों का वशमा कैसे हटाएं?

खाने की इन चीजों में आंखों के लिए फायदेदार एटीआर्सीटैट होते हैं। कुछ विटामिन और मिनरल को एटीआर्सीटैट कहा जाता है। ये सेल्स और टिश्यू को हेल्पी रखने में मदद करते हैं और आंखों की समस्या को खत्म या धीमा कर देते हैं।

ल्यूटीन और जेवर्सैथिन

ये तत्व आंखों को रोशनी से होने वाली डेमेज से बचाते हैं। इन्हें पाने के लिए अंडा, केल, पालक, शलजम के पते, ब्रॉकली, कॉर्न, गार्डन पीस, ब्लॉसेल स्प्राउट्स आदि का सेवन करें।

विटामिन सी फूटू

विटामिन सी को एस्कोर्बिक एसिड भी कहा जाता है। यह पोषक तत्व ऑर्कीसीजन का इस्तेमाल और आंखों के अंदर इसके लिए बनाए रखने में मदद करता है। यह कीवी, लात-हरी शिमला मिर्च, टमाटर, ब्रॉकली, पालक और अमरुद, चकोतरा और संतरे के जूस में मिलता है।

एसेंशिएल फैटी एसिड

फैटी एसिड दियाग के साथ आंखों के लिए भी काफ़ियदेमद होते हैं। अमर आप इन्हें पाने चाहते हैं, तो सेल्मन मछली, साड़िन मछली, फ्लैक्स सीड़स, सोयाबीन और अखरोट का सेवन करें।

विटामिन ई फूटू

यह विटामिन आंखों को फी-रेडिकल से बचाता है। इन्हें पाने के लिए वैजिटेल अंगूठ, नटस, हरी पतेदार सब्जी, शकरकंद, एवोकाडो और साबुत अनाज का सेवन जरूर करें।

विटामिन ए और बीटा कैरोटीन

हमारा शरीर बीटा कैरोटीन को विटामिन ए के रूप में बदलता है। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए काफ़ी काफ़ियदेमद होता है। गाजर, शकरकंद, टिंडा, अंडे और हरी पतेदार सब्जियों को नियमित खाने से यह मिलता है।



अगर आप आंखों की रोशनी बढ़ाकर चर्म हटाना चाहते हैं तो 6 पोषक तत्वों को लेना शुरू कर दें। आइए जानते हैं कि ये न्यूट्रिशन किन फूड्स में छिपे होते हैं।

नेचुरल तरीके से बढ़ाएं

विटामिन बी12 और विटामिन डी

अज़कल काफ़ी लोगों में विटामिन बी12 और विटामिन डी की कमी हो रही है। विटामिन बी12 की कमी होने पर सिरदर्द, नसों में दर्द, शकान, सांस फूलना, कमज़ोर यादादार आदि हो जाती है। वरीं, विटामिन डी की कमी के कारण बार-बार बीमार पड़ना, कमज़ोर हँडिंग, ड्रिंग्शन आदि हो सकता है। इन दोनों विटामिन की कमी का मुख्य कारण पोषण का अवशोषण ना होना है। इसके पीछे कई सारी बहंहे हो सकती हैं, जैसे— खराब पाचन, शरीरिक गतिविधि की कमी, जंक फूड का सेवन आदि। योग टीचर जूही कपूर ने विटामिन डी और विटामिन बी12 को बढ़ाने का नेचुरल तरीका बताया है।

विटामिन बी12 और

विटामिन डी कैसे बढ़ाएं?

पृथ्वी मुद्रा करने पर पोषण का अवशोषण बढ़ जाता है। यह शरीर में पृथ्वी तत्व को बढ़ाने में मदद करती है, जिससे अंग, हड्डी और मसल्स की ताकत बढ़ती है। हालांकि, इसे करने से पहले या बाद में 1 घंटे तक खाना नहीं खाना चाहिए।

पृथ्वी मुद्रा करने की विधि

- सबसे पहले किसी शांत जगह सुखासन में बैठ जाए।
- कमर, पीठ और गर्भन को एक सीधे में रखें।
- अब दोनों हाथों की अनामिका ऊंगली (छोटी ऊंगली के बाबार वाली) और अंगूठे की टिप को आपस में मिलाएं।
- बाकी उमियों को सीधा और रिलैक्स रखें।
- अब हथेली आसमान की तरफ करके हाथों को घुटनों पर टिका लें।
- फिर 10 मिनट आंख बंद करके गहरी सांस लें और ध्यान लगाने की कोशिश करें।
- डाइट और लाइफस्टाइल का भी रखें ध्यान।

पृथ्वी मुद्रा से बढ़ेगी दोनों विटामिन

योग टीचर के अनुसार, हर दिन सिर्फ 10 मिनट

अगर दवा-सप्लीमेंट खाने के बाद भी शरीर में विटामिन बी12 और विटामिन डी की कमी है तो योग की मदद ले। यह नेचुरल तरीके से इन दोनों विटामिन की कमी खत्म कर देगा।

एक्सपर्ट के अनुसार, डाइट और लाइफस्टाइल को हेठी रखना महत्वपूर्ण है। व्योंग के शरीर को विटामिन बी12 और विटामिन डी बढ़ाने का कोई भी तरीका कमज़ोर नहीं हो सकता है।

विटामिन बी12 के फूड्स

इसे बूस्ट करने के लिए दीधी, छाँ, डोसा, घर का बना अचार और सलाद खाए। ऐसा करने से गत बैटरीरिया बढ़ते हैं और शरीर अपने आप विटामिन बी12 का उत्पादन करने लगता है।

विटामिन डी बढ़ाने के टिप्स

हर दिन कम से कम 30 मिनट की धूप जरूर लें। आप सुबह 9 बजे से पहले और 4 बजे के बाद धूप ले सकते हैं। इस दौरान आपको सफेद रंग के कपड़े पहनने से बेरस रिजल्ट मिलता है।

पपीता खाने से कब्ज़ की समस्या

दूर होती है। लेकिन इसका अत्यधिक सेवन करने पर कुछ दुष्प्रभाव का सामना करना पड़ सकता है। आइए इन साइड इफेक्ट्स के बारे में जानते हैं।

किडनी की पथरी की समस्या

पपीते के अंदर भारी मात्रा में विटामिन सी होता है। कई शोध बताते हैं कि इसका अत्यधिक सेवन करने पर उन लोगों के लिए परेशानी बढ़ सकती है, जिन्हें पहले से ही किडनी की पथरी है। ऐसे लोगों को पपीते का कम सेवन करना चाहिए।

पेट हो सकता है खराब

पपीत जितना पेट के लिए अच्छा है, उतना ही नुकसानदायक भी हो सकता है। क्योंकि इसमें प्रशुर फाइबर होता है और यह अत्यधिक होने पर पाचन को खराब कर सकता है। इसकी वजह से अपच, पेट फूलना, गैस जैसी दिक्षत हो सकती है।

गर्भवती महिलाओं के लिए खतरनाक

गर्भवती महिलाओं को कच्चा पपीता नहीं खाना चाहिए। उनके लिए यह खतरनाक होता है। इसमें पैपेन और लैटेक्स होते हैं, जो अनन्हाहे गर्भपात का कारण बन सकते हैं।

यह योस्ट इंटेक्टिव और नसों में दर्द का कारण बन सकता है।

माइक्रोवेव पॉपकॉर्न खाना
फिल्म देखते हुए पॉपकॉर्न खाना भाता किसे परांद नहीं है। आपको पता होना चाहिए कि माइक्रोवेव पॉपकॉर्न को रेखिंग बनाने के लिए डायर अलावा इसमें मौजूद विटामिन-डी हाइड्रोज़ों को मजबूत बनाने के लिए काफ़ी फायदेमद हो सकता है।

टाइट कॉटिंग कपड़े पहनना

टाइट कपड़े पहनने से आपको गेरेंटेस्टाइल डिस्पॉर्ट का खतरा हो सकता है। टाइट-फिल्टिंग कपड़े पेट और आंतों पर दबाव डालते हैं जिससे पाचन तंत्र धीमा हो सकता है। साथ ही

मैं सोलनिन जैसे जहरीले तत्व होते हैं। इनके बढ़ने से ही आलू का अंदर का हिस्सा होता है। इन्हें खाने अपेक्षित घट और उटी और बुखार जैसी समस्याएं और कुछ दुर्भाग्यमानों में इससे लकवा भी हो सकता है।

बैंड

पॉपकॉर्न एक ऐसा फल का सेवन करने के साथ-साथ त्वचा को निखारने के लिए भी काम आता है। एक सुरक्षित के रूप से इसका एक प्रयोग एक ग्रेंटर की मात्रा में मदद करती है। इसमें भी शरीर में कोलेस्ट्रोल की मात्रा को संतुलित बनाए रखने के लिए भी एकोकाडो का सेवन फायदेमद माना जाता है।

शहद

शहद एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो रोग प्रतिरोक्षक

क्षमता को बढ़ाने के साथ-साथ त्वचा को

निखारने के लिए भी काम आता है। इसमें मौजूद प्रोटीन को भैंसिन प्रोटीन की मात्रा

नई मौजूद प्रोटीनों की नियमित मैं हो सकती है। इसके लिए शरीर में कोलेस्ट्रोल की मात्रा को नियमित रूप से करने के लिए भी एकोकाडो का सेवन फायदेमद माना जाता है।

शिलाजीत

जिन पुरुषों की पौरुष शक्ति काफ़ी कमज़ोर होती है। उन्हें ऐसे छूट का सेवन करना चाहिए जिसके कारण टेस्टोस्टेरोन हाइमान को बढ़ाने में मदद करती है।

जिलाजीत एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो मजबूत करता है। इसमें भी शरीर में कोलेस्ट्रोल की मात्रा को संतुलित बनाए रखता है।

शिलाजीत को जानकारी के बारे में भी जरूर मिलता है।

शिलाजीत का सेवन करने के बारे में भी जरूर जानकारी है।</

संक्षिप्त समाचार

चैम्पियनशिप लीग

हालैंड के गोल से मैनचेस्टर सिटी वार लगातार सातवीं बार वर्चार्टर फाइनल में

नई दिल्ली, एजेंसी। मैनचेस्टर सिटी ने पहले हाफ में 3-1 की बढ़त बना ली थी। नौ मिनट के अंदर मैनचेस्टर अकांजी (05वां मिनट), जूलियन अल्बरेज (09) ने दो गोल कर टीम का लालड़ा भारी कर दिया था। तीसरा गोल एरिंग हालैंड (45+3) ने गोल किया।



की बढ़त हासिल कर ली थी। मैनचेस्टर सिटी ने पहले हाफ में 3-1 की बढ़त बना ली थी। नौ मिनट के अंदर मैनचेस्टर अकांजी (05वां मिनट), जूलियन अल्बरेज (09) ने दो गोल कर टीम का लालड़ा भारी कर दिया था। तीसरा गोल एरिंग हालैंड (45+3) ने गोल किया।

एशियन बैडमिंटन

भारतीय महिला बैडमिंटन टीम को 35 लाख का पुरस्कार देगा बीएआई

नई दिल्ली, एजेंसी। भारतीय बैडमिंटन संघ (बीएआई) ने एशियाई टीम चैम्पियनशिप का खिलाफ जीतने वाली महिला टीम को 35 लाख रुपये का पुरस्कार देने की घोषणा की है। बीएआई ने देश के लिए बैडमिंटन में उत्पलब्धियां हासिल करने वाले खिलाड़ियों को कुल एक

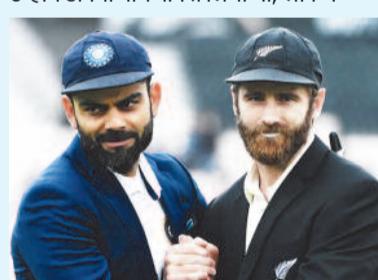


करोड़ 12 लाख का पुरस्कार देने की घोषणा की है। हांगकांग एशियाई खेलों का राजत जीतने वाली पुरुष टीम को 40 लाख का पुरस्कार दिया जाया। हांगकांग एशियाई टीम जीतने वाली जारी आईसीसी सार्वजनिक सार्वजनिक और एशियाई टीम एसप्राय का पांच लाख रुपये का पुरस्कार मिलेगा। एशियाई और एशियाई टीम चैम्पियनशिप के सौर्पंत्र स्टाफ को आठ लाख का पुरस्कार मिलेगा।

डल्फीसी

विराट कोहली को ना खेलने का हुआ नुकसान, केन विलियम्सन ने छोड़ा पीछे

नई दिल्ली, एजेंसी। भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान विराट कोहली इस वर्त क्रिकेट के मैदान से दूर है। भारत और इंग्लैंड के बीच खेलों जा रही टेस्ट सीरीज के पहले दो मैचों से उन्होंने अपना नाम वापस लिया था, लेकिन



इसके बाद वे पूरी सीरीज से बाहर हो गए हैं। भारतीय टीम जिस तरह का प्रदर्शन इस सीरीज में कर रही है, उससे साफ़ अंदर्जाहा हो रहा है कि वे सब कम दो से तीन शतक मिस कर रहे हैं। इस बीच न्यूजीलैंड के केन विलियम्सन ने भी कोहली को पीछे करने में कामयाबी हासिल कर ली है। वे अब विश्व टेस्ट चैम्पियनशिप में विराट कोहली से ज्यादा रन बनाने वाले बलेबाज बन गए हैं।

न्यूजीलैंड-ऑस्ट्रेलिया के बीच दूसरे टेस्ट के बाद

संन्यास लेंगे अंपायर मरायस इरामस

क्राइस्टचर्च, एजेंसी। दक्षिण अफ्रीका के अनुभवी अंपायर मरायस इरामस ने आईसीसी एटीएल पैनल के अंपायरों से अपने संन्यास की घोषणा की है। उनका दो दशकों से अधिक का शानदार करियर न्यूजीलैंड और ऑस्ट्रेलिया के बीच शुक्रवार से शुरू होने वाले दूसरे टेस्ट के दौरान उनकी अंतिम अंपायरिंग ड्यूटी के साथ समाप्त होगी।

क्राइस्टचर्च टेस्ट अंपायर के रूप में इरामस का 82वां पुरुष टेस्ट मैच होगा, जिससे वह अंपायर करने वाले अंपायरों की सूची में 10वें स्थान पर आ जाएगा। इरामस ने 124 पुरुष बनाए, 43 पुरुष टी20 मैच और 18 महिला टी20 मैच में भी

रोहित-शुभमन

शतकीय साझेदारी

रोहित शर्मा और शुभमन गिल के बीच 171 रन की पार्टनरशिप दुड़ी। दोनों ने शतक लगाए और टीम को पहली पारी में बढ़त दिलाई। रन बनाकर बैन स्टोक्स का शिकार हुए, इसी के साथ दोनों के बीच शतकीय साझेदारी दृटी।



रोहित शर्मा ने लगाया

12वां शतक

रोहित शर्मा ने टॉप हार्टरों के खिलाफ सिंगल लेकर अपना शतक पूरा किया। इह उनके टेस्ट कारियर का 12वां शतक है। शतक है, वही इंग्लैंड के खिलाफ यह उनकी चौथी सेवुरी रही। सीरीज में उनका दुसरा शतक रहा, उन्होंने राजकोट में 131 रन की पारी खेली थी।

शुभमन गिल ने लगाया

चौथा शतक

शुभमन गिल ने शेष बीचरी के खिलाफ बीका लाग्नाकर अपनी सेवुरी पूरी की। यह उनके टेस्ट कारियर की चौथी सेवुरी रही। भारत में उनके नाम 3 शतक हैं, वही इंग्लैंड के खिलाफ उनका दुसरा शतक रहा। उन्होंने अंग्रेजों के खिलाफ पहला शतक भी इसी सीरीज में विश्वापनम के मैदान पर लगाया था।

पार्टिकल की पहली फिफ्टी

देवत पड़िकल ने शेष बीचरी के ओवर की पहली ही बॉल पर सिक्स लगा दिया।



ऑस्ट्रेलिया वर्सेस न्यूजीलैंड

जोश हेजलवुड ने बरपाया कहर

न्यूजीलैंड की पारी 162 रन पर सिमटी

क्राइस्टचर्च, एजेंसी। क्राइस्टचर्च में दूसरे टेस्ट के पहले दिन 8 मार्च को ऑस्ट्रेलिया ने न्यूजीलैंड को पहली पारी में 162 रन पर अउट करके पकड़ बना ली। जोश हेजलवुड ने कहर बरपाया और कीवी टीम 4 भीतर पर्वतिन लौट गई। मेजबान टीम का कोह बलेबाज अर्धशतक तक नहीं जाना सका। 2 मैचों की टेस्ट सीरीज में ऑस्ट्रेलिया 1-0 से आगे है। अब दूसरे टेस्ट में भी उपरे पकड़ बना ली।

न्यूजीलैंड की ओर से सबसे ज्यादा 8 रन ओपनर टीम 4 भीतर पर्वत टॉम लैथम ने 38 रन बनाए। इसके अलावा मैट हेनरी ने 29 और कासान ट्रिम साढ़ी ने 26 रन बनाए। टीम ब्लडेल ने 22 रन बनाए। साउदी का



यह 100वां टेस्ट मैच है। इसके अलावा केन विलियम्सन का भी यह 100वां टेस्ट है। वह इस पारी में कुछ खास नहीं कर पाए और 17 रन बनाकर अउट हो गए। विलियम्सन के अउट होने के बाद न्यूजीलैंड का स्कोर 84 रन पर 5 विकेट हो गया।

हेजलवुड ने 5 विकेट लिए

चॉटिल डेवोन कोन्वे की जगह खेले रहे विल बंग ने 14 रन बनाए। इनके अलावा गर्जन गविंड और डेलिल मिचेल 4-4 रन बनाकर अउट हुए। ग्लेन फिलिप्स ने 2 और स्कॉट कुलिन ने खाता नहीं खेला। डेल्वरेट बैन सीरीज बर्गर खाता खेले जावाद हो। ऑस्ट्रेलिया के लिए जोश हेजलवुड ने 5 विकेट लिए।

चॉटिल डेवोन कोन्वे की जगह खेले रहे विल बंग ने 14 रन बनाए। इनके अलावा गर्जन गविंड और डेलिल मिचेल 4-4 रन बनाकर अउट हुए। ग्लेन फिलिप्स ने 2 और स्कॉट कुलिन ने खाता नहीं खेला। डेल्वरेट बैन सीरीज बर्गर खाता खेले जावाद हो। ऑस्ट्रेलिया के लिए जोश हेजलवुड ने 5 विकेट लिए।

स्वर्ण और बोर्डपरीक्षा की एक साथ तैयारी

आयरा और अंसा ने मॉस्को स्टार वूश में एक साथ स्वर्ण जीते

फिजियोलॉजी की प्रोफेसर हैं। दोनों ने जब वूश को अपनाया तो माता-पिता को ताने सुनने पड़े। कहा गया, लड़कियां हैं, इन्हें नहीं खेलना चाहिए, चोट लग गई तो चोहरा खाना हो जाएगा, इनसे शादी कौन करेगा, लेकिन माता-पिता ने किसी की नहीं सुनी। वही बेटियां कशमीर की पहली ऐसी दुनिमेट में स्वर्ण पदक भी जीता। आयरा को एक नजर में मार्शल आर्ट वूश पसंद आया तो अंसा ने भी थोड़ी हिचकिचाहट के बाद इसे अपना लिया। पिता इलेक्ट्रोलॉज इंजीनियर और मां मैडिकल कॉलेज में



जुड़वां बनने वाली हैं, जिन्होंने एक साथ किसी अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में स्वर्ण जीता। आयरा तो जूनियर विश्व चैम्पियनशिप में पदक जीता है।

जुड़वां में स्वर्ण जीता। आयरा तो जूनियर विश्व चैम्पियनशिप में पदक जीता है।

शारजहा क्रिकेट स्टेडियम में 7 मार्च को खेला गया, जिसमें गुरुबाज के बल्ले से 121 रनों की दमदार पारी निकली। गुरुबाज ने 117 मैचों पर अठ चैक और छह छक्कों की मदद से ये रन बनाए।

वनडे इंटरनेशनल में यह गुरुबाज का छठा शतक था। 23 साल के होने से पहले सबसे ज्यादा शतक लगाने वाले बैटर्स की लिस्ट में गुरुबाज चौथे नंबर पर आ गए हैं। गुरुबाज ने श्रीलंका के बुलु शरणा और पाकिस्तान के पूर्व कसान बाबर आजम की बाबरी कर ली

गुरुबाज का बुलु बनाने वाले बैटर्स में यह गुरुबाज का छठा शतक था। 23 साल के होने से पहले सबसे ज्यादा शतक लगाने वाले बैटर्स की लिस्ट में गुरुबाज चौथे नंबर पर आ गए हैं। गुरुबाज ने श्रीलंका के बुलु शरणा और पाकिस्तान के पूर्व कसान बाबर आजम की बाबरी कर ली</

