

भगवान राम सर्व शक्तिमान हैं, सभी शत्रु-अस्त्र उनके पास

सुनिधि पर

इस प्रकार अपने विद्यार्थीय 100 अब्द बाटा है। यह बराबर है, लाकड़ी की है। सर्वश्रेष्ठ दोस्त पुस्तकालय के बराबर है। - अब्दुल कलाम

अष्टुल कलाम

मार्स्जद पर सपा सासदों का जाना आस्था बनाम राजनीतिक टकराव

भारत जैसे बहुधार्मिक और संवेदनशील लोकतंत्र में धर्म और राजनीति का टकराव कोई नया विषय नहीं है, जब यह टकराव इबादतगाहों को लेकर होने लगे, तो सबाल गंभीर हो जाते हैं। विंगत दिवस संसद भवन के पास स्थित एक मस्जिद में समाजवादी पार्टी (सपा) प्रमुख अखिलेश यादव और उनके सांसद मस्जिद में बैठकर आपस में कुछ चर्चा कर रहे थे। सपा के सांसद मोहिबुल्लाह नदवी इस मस्जिद के इमाम भी हैं। लोकसभा एवं राज्यसभा की कार्यवाही स्थगित हो गई थी। इमाम साहब सपा के सांसदों के साथ मस्जिद पहुंचकर मस्जिद के बैठक कक्ष में आपस में चर्चा कर रहे थे। इसका एक फोटो वायरल हुआ उसके बाद हंगामा मच गया। भाजपा के अल्पसंख्यक मोर्चे ने इस पर कड़ी आपत्ति जताते हुए प्रदर्शन करने की बात कही है। मंदिर-मस्जिद के बीच टकराव की यह तजा मिसाल है। बीजेपी ने इस बैठक को धार्मिक स्थल के राजनीतिक उपयोग का मामला बताते हुए कड़ा विरोध जताया है। पार्टी के अल्पसंख्यक मोर्चा ने दावा किया है, मस्जिद को सपा का पार्टी फौरन बना दिया गया है। दूसरी ओर, अखिलेश यादव ने यह कहकर पलटवार किया, बीजेपी लोगों को धर्म के नाम पर बाटने का प्रयास कर रही है। अखिलेश यादव ने कहा, धार्मिक स्थल जोड़ने का होता है। यह विवाद केवल एक फोटो के आधार पर शुरू हो गया है। भारत में इस बात का सकेत है। जहां राजनीति, धर्म और सामाजिक संवेदनाएं टकरा रही हैं। यह सत्य है, किसी भी धार्मिक स्थल का उपयोग राजनीतिक मंच के रूप में होना ना तो उचित है, ना ही संवैधानिक मर्यादाओं के अनुरूप है। धार्मिक स्थलों पर सभी नागरिकों की श्रद्धा होती है। धार्मिक स्थलों को कभी भी किसी दल विशेष की बैठकों या रणनीति का अड्डा नहीं बनाया जा सकता है। विचारणीय प्रश्न है, क्या बाईं सपा के सांसद बैठक के लिए एकत्रित हुए थे, क्या यह राजनीतिक बैठक थी। या महज एक संयोग था। सपा सांसद मोहिबुल्लाह नदवी इसी मस्जिद के इमाम हैं। सपा के सभी सांसद सदन की कार्यवाही में भाग लेने के लिए संसद पहुंचे थे। दोनों सदनों की कार्यवाही स्थगित हो गई थी। ऐसे में सपा के सांसदों का अपने ही एक सांसद के धार्मिक स्थल के कार्यालय में जाकर बैठना क्या कोई राजनीतिक गतिविधि थी। मामला तब जटिल हो गया, जब सपा के शीर्ष नेता के साथ एक धार्मिक स्थल पर सपा के कई सांसद एक साथ नजर आये। ऐसी स्थिति में विपक्ष के राजनीतिक दल की शंका स्वाभाविक है। उत्तराखण्ड वक्फ बोर्ड की आपत्ति और मुस्लिम समाज के भीतर से उठती नाराजगी इसी बात का प्रमाण है। धार्मिक भावनाओं को लेकर लोग संवेदनशील होते हैं। भाजपा की आपत्ति पर सपा का यह कहना कि क्या अब मस्जिद या मंदिर जाने के लिए बीजेपी से अनुमति लेनी होगी? राजनीति में यह शैली बड़ी आम हो गई है। इस परे विवाद में प्रक बात मौजूद है, धर्म और राजनीति के

जान हा गै ह। इस पूर्व विवाद से एक भाव स्थृत ह, यदि आर राजनीति के बीच सभी राजनीतिक दलों को एक मर्यादा रखनी होगी। जब नेता धार्मिक स्थलों पर जाएं, तो वह श्रद्धा के भाव से हों, ना कि सियासी रणनीति के तहत। भारत में चुनाव के समय सभी राजनीतिक दलों के नेता धार्मिक स्थलों पर जाकर अपनी आस्था प्रकट करते हैं। जिसके कारण धार्मिक आस्था भी विवाद का विषय बन जाती है। एक फोटो को किस तरह से विवाद का विषय बनाया जा सकता है। इसका यह एक उदाहरण है। सपा नेता और उनके सांसदों का कहना है उनके एक सांसद जो इस मस्जिद के इमाम हैं उनके अनुरोध पर लोग कुछ देर के लिए वहां पर चले गए थे क्योंकि दोनों सदन की कार्यवाही स्थगित हो गई थी। नदवी के अनुरोध पर सभी लोग वहां पर अनैपचारिक रूप से बैठे हुए थे। सपा प्रमुख अखिलेश यादव भी वहां पर उपस्थित थे, जिसको राजनीतिक बैठक का रंग दे दिया गया।

चिंतन-मनन

उपाय भी ठीक से हो

एक सास न बहू से कहा, बहूरानी! मैं अभी बाहर जा रही हूँ। एक बात का ध्यान रहे, घर में अंधेरा न घुसने पाए।



बहू बहुत भाला था।
 सास चली गई, साँझ
 होने को आई। उसने सोचा कि अंधेरा कहीं घुस न जाए, सारे दरवाजे बंद कर दिए। सब खिड़कियां बंद कर दीं। दरवाजे के पास लाठी लेकर बैठ गई। सोचा-दरवाजा खुला नहीं है, कोई खिड़की खुली है, कहीं भी कोई छेद नहीं। आएगा तो दरवाजा खटखटाएगा, लाठी लिए बैठी हूँ, देखती हूँ कैसे अन्दर आएगा। पूरी व्यवस्था कर दी। अंधेरा गहराने लगा। सोचा, कहां से आ गया! कहीं भी तो कोई रस्ता नहीं है। हो न हो दरवाजे से ही आ रहा है। अन्धकार को पीटना शुरू कर दिया। काफी पीटा कि निकल जाओ मेरे घर से! मेरी सास की मनाही है कि तुम्हें भीतर घुसना नहीं है! खबू लाठियां बजाईं। लाठी टूटने लगी। हाथ छिल गए। लहूलुहान हो गए। अंधेरा तो नहीं गया। परेशान हो गई। सास आई। दरवाजा खोला। कहा, यह क्या किया? मैंने कहा था कि अंधेरे को मत अने देना घर में। वह बोली, देखो, मेरे हाथ देख लो। लहूलुहान हो गए। लाठी टूट गई। मैंने बहुत समझाया, बहुत रोका, पर इतना जिदी है कि माना ही नहीं और यह तो घुस ही गया। सास ने सिर पर हाथ रखा। कहा, बहूरानी! अंधेरे को? से मिटाया जाता है? क्या अंधेरा? से मिटाहै? समझी नहीं तुम बात को। सास ने दीया जलाया, अंधेरा समाप्त हो गया। उपाय के बारे में हमारी जानकारी सही नहीं होती तो हम प्रयत्न तो करते हैं, परिश्रम करते हैं, पर अंधेरा मिटा नहीं।

आज का राशिफल

विशेष

चुनाव आयुक्त अपशंकना

बिहार में मतदाता सूची के पुनरीक्षण को लेकर केंद्रीय चुनाव आयोग ने भाजपा के लिए मुसीबत बढ़ा दी है। आधार, मतदाता कार्ड और राशन कार्ड की जगह अन्य 11 प्रमाण मांगने के बाद चुनाव आयोग और भाजपा की मिली भगत का खेल उजागर हो गया है। मतदाता सूची का यह दाव इतना उल्टा पड़ेगा। चुनाव आयोग और भाजपा ने यह सोचा भी नहीं था। ज्ञानेश कुमार को समझ नहीं आ रहा है, करें तो क्या करें। भाजपा के रणनीतिकारों को भी समझ में नहीं आ रहा है, क्या करें। मतदाता पुनरीक्षण से विहार का चुनाव जीतने की जो रणनीति बनाई थी, वह उल्टी पड़ जाएगी। यह सोच तो सपने में भी नहीं आई थी। बिहार सहित देश के अन्य राज्यों में जिस तरह से चुनाव आयोग के खिलाफ माहौल देखने को मिल गया है।

बिहार में जंगल राज? बिहार में रोजाना हत्या और अपराध की बड़ी-बड़ी घटनाएँ सामने आ रही हैं। इन घटनाओं को उजागर करने में गोदी मीडिया भी पाये नहीं है। ऐसा माना जा रहा है, नीतीश कुमार को निपटने के लिए एक सुनियोजित साजिश है। नीतीश कुमार मुख्यमंत्री के साथ-साथ गृहमंत्री भी हैं। जिस जंगल राज के बल पर वह मुख्यमंत्री बने थे। वही जंगल राज उन्हें सत्ता से बाहर करेगा। भाजपा और पासवान कोई कोर करसर नहीं छोड़ रहे हैं। नीतीश कुमार जब मुख्यमंत्री पद से हटेंगे। तभी जाकर बुवा पासवान मुख्यमंत्री बन सकते हैं। नीतीश कुमार को हटाना पहला लक्ष्य है। इसलिए गोदी मीडिया को



आज का इतिहास

1206: कुतुबुद्दीन ऐबक की ताजपोशी लाहोर में हुई। 1783: दक्षिण अमेरिका का नायक साइमन बोलिवार का जन्म हुआ। 1799: फ्रांस के नेपोलियन बोनापार्ट अबूकिर मिस्र में शिकस्त दी। 1802: फ्रांसीसी उपन्यासकार अलेकजेंडर पुर्टगाल में गृहुद्धरु समाप्त हुआ। 1942: द्वितीय विश्वयुद्ध में ब्रिटिश बमबारी मैनहाम शहर को तबाह किया। 1946: अमेरिका ने पानी के भीतर परमाणु अपोलो प्रशांत महासागर में सुरक्षित उत्तरा। 1971: सुडान में आपात स्थिति लाल के चार अपहताओं ने यात्रियों को रिहा कर निमान को उड़ा दिया बाद में उन्हें लौटा

का अन्य चिह्न पूर्वी है, इसका रंग पीला और लाल है। जो लोग इस चिह्न का ध्यान करते हैं, उनके मन में क्षमाभाव बढ़ता है। कलश का निशान भी भगवान के चरणों में है। वह अमृत स्वरूप है। इसका ध्यान करने वालों को भक्ति तथा अमरता प्राप्त होती है। इसी तरह पताका, जम्बू फल, अर्धचंद्र, शंख, पट्टकोण, त्रिकोण, गदा, जीवात्मा, बिंदु, शक्ति, सुधा कुंड, त्रिवली, मीन, पूर्ण चन्द्र, बीणा, वंशी (वेणु), धनुष, तृणीर, हंस और चांद्रिका प्रभु श्रीराम के चरणों में उपस्थित हैं। इन चिह्नों को भगवान के चरणारविन्द भी कहा जाता है, व्योकि ये सभी चिह्न मंगलकारी हैं। भगवान श्रीराम के चरणों में ये शुभ चिह्न समस्त विभूतियों, ऐश्वर्यों तथा भक्ति-मुक्ति के अक्षय कोष हैं। जो लोग भगवान श्रीराम के चरण-कमल चिह्नों का ध्यान एवं चिंतन करते हैं, उनका जीवन धन्य, पुण्यायी, सफल तथा सार्थक हो जाता है। भगवान के चरणारविन्द की महिमा निराली है। ये चरण चिह्न संत-महात्माओं तथा भक्तों के लिए सदैव सहायक और रक्षक हैं। सनातन धर्म में ध्यान और स्मरण का काफी महत्व है और यही गुण भगवान के प्रति प्रेम, आस्था और भक्ति को व्यक्त करते हैं। भगवान श्रीराम के स्मरण के साथ ही यदि उनके चरण चिह्नों का भी ध्यान कर लिया जाए तो कोई सदैह नहीं कि उनकी कृपा प्राप्त हो जाती है और सभी काम आसान हो जाते हैं। भगवान श्रीराम भारतीय संस्कृति और धर्म के आधार स्तंभ माने जाते हैं। उन्हें मर्यादा पुरुषोत्तम इसलिए कहा जाता है क्योंकि उन्होंने अपने पूरे जीवन में धर्म, सत्य, कर्तव्य और मर्यादा का पालन किया। श्रीराम का जीवन केवल एक कथा नहीं, बल्कि एक प्रेरणा है, जिससे हम जीवन में आदर्श व्यवहार, संयम, और सत्य की राह पर चलने की सीख ले सकते हैं। श्रीराम का जीवन परिचय श्रीराम त्रेतायुग में अयोध्या के राजा दशरथ और माता कौशल्या के पुत्र थे। वे विष्णु के सातवें अवतार माने जाते हैं, जिनका जन्म पूर्वी से अधर्म और असत्य को समाप्त करने के लिए हुआ था। रामायण में महर्षि वाल्मीकि ने उनके जीवन का विस्तार से वर्णन किया है। राम का जीवन आदर्श पुत्र, आदर्श पति, आदर्श भाई, और आदर्श राजा का उदाहरण है। श्रीराम के जीवन से मिलने वाली सीख श्रीराम के जीवन से हमें कई महत्वपूर्ण बातें सीखने को मिलती हैं। उन्होंने हर परिस्थिति में अपने कर्तव्यों का पालन किया और धर्म के मार्ग से कभी विचलित नहीं हुए। जब पिता दशरथ ने उन्हें 14 वर्षों के लिए वनवास जाने का आदेश दिया, तब उन्होंने बिना किसी प्रश्न के आज्ञा का पालन किया। इससे हमें सिखने को मिलता है कि माता-पिता की आज्ञा का पालन करना हमारे कर्तव्य में शामिल है।

अंग्रेजी सेना से लड़ते हुए वीरगति को प्राप्त हुए थे अमर शहीद कुंवर चैन सिंह

-विमल जैन



देश में ब्रिटिश हुकूमत के खिलाफ पहली सशस्त्र क्राति 1858 में प्रारंभ हुई और देश भर में अंग्रेजों के खिलाफ क्रांति की मशाल जलाई गयी तथा अनेक वीर सपूत्रों ने अंग्रेजी सेना से लड़ाई करते हुए अपने प्राणों का बलिदान दिया। इस क्रांति का नायक शहीद मंगल पाण्डे को माना जाता है। मेरठ क्रांति के 33 साल पहले ही इस क्राति की शुरूआत हो चुकी थी। मालवा अंचल में अनेक वीरों ने अंग्रेजी सेना से बगावत कर युद्ध लड़ा और अपने प्राणों का बलिदान किया। स्वतंत्रता के इतिहास में सीहोर जिले की अन्य घटनाओं के साथ ही अमर शहीद कुंवर चैन सिंह की शहादत भी स्वर्णिम अक्षरों में दर्ज है। सीहोर स्थित कुंवर चैन सिंह की छतरी पर गॉड ऑफ ऑर्न की परम्परा मध्यप्रदेश सरकार ने वर्ष 2015 से शुरू की। सन् 1818 में ईस्ट इंडिया कंपनी और भोपाल के तत्कालीन नवाब के बीच हुए समझौते के बाद कंपनी ने सीहोर में एक हजार सैनिकों की छावनी बनाई। कंपनी द्वारा नियुक्त पॉलिटिकल एजेंट मैडॉक को इस फौजी टुकड़ी की कमान सौंपी गई। समझौते के तहत मैडॉक को भोपाल सहित नरसिंहगढ़, खिलचीपुर और राजगढ़ रियासत से संबंधित राजनीतिक अधिकार दिए गए। इस फैसले को नरसिंहगढ़ रियासत के युवराज अमर शहीद कुंवर चैन सिंह ने गुलामी की निशानी मानते हुए स्वीकार नहीं किया और अंग्रेजी हुकूमत के खिलाफ विद्रोह कर दिया। उन्होंने अंग्रेजों के वफादार दीवान आनंदराम बछरी और मंत्री रूपराम बोहरा को मार दिया। इन दोनों की हत्या के अभियोग से बचने के लिए अंग्रेजों ने कुछ सर्वे रखी जिसे कुंवर चैन सिंह ने दुकरा दिया। अमर शहीद कुंवर चैन सिंह 24 जुलाई 1824 की दोपहर अपने घोड़े पर बैठकर कैम्प से बाहर जाने लगे तब अंग्रेजों के कर्मचारियों ने उन्हें यह कहते हुए रोका दिया कि आपको कैम्प से बाहर जाने की इजाजत नहीं है। इससे कुंवर चैन सिंह का स्वाभिमान आहत हुआ। उन्हें ब्रिटिश हुकूमत की गुलामी कर्तव्य स्वीकार नहीं थी। वे मैडॉक और जॉनसन के आदेश की अवहेलना कर कैम्प से बाहर चले गये। मना करने के बाद भी कुंवर चैन सिंह के बाहर चले जाने से युद्ध की आशंका के चलते मैडॉक ने सेना को बुलाने का प्रबंध किया और यह सेना डाबरी की छावनी, सीहोर की छावनी, भोपाल तथा होशंगाबाद से बलाई थी।

दैनिक पंचांग

जुलाई 2025 को सूर्यांदर्दय के समय की ग्रह स्थिति 2025 वर्ष का 205 वा दिन दिशाशूल दक्षिण ऋतु वर्षा।

	विक्रम संवत् 2082 शक संवत् 1947 मास श्रावण (दक्षिण भारत में आपाह) पक्ष कृष्ण तिथि अमावस्या 00.41 बजे ग्रात्र को समाप्त। नक्षत्र पुनर्वसु 16.44 बजे को समाप्त। योग हर्षण 09.51 बजे को समाप्त। करण चतुर्पद 13.32 बजे तदनन्तर नाग 00.41 बजे रात्र को समाप्त। चन्द्रायु 24.6 घण्टे रवि क्रान्ति उत्तर 19°51' सूर्य उत्तराश्रम कलि अहरण 1872415 जूलियन दिन 2460880.5 कल्याणं खंसवृत् 5126 कल्याणं खंसवृत् 1972949123 सृष्टि ग्रहारंभ संवत् 1955885123 दीर्घनिवारणं संवत् 2551 हिजरी सन् 1446 महीना मोहरंम तारीख 28 विशेष श्रावण अमावस्या, हरियाली अमावस्या, आदि अमावस्या।																																	
ग्रह स्थिति <table border="1"> <tbody> <tr> <td>सूर्य</td> <td>कर्क में</td> <td>लग्नारंभ समय</td> </tr> <tr> <td>चंद्र</td> <td>मिथुन में</td> <td>सिंह 07.14 बजे से</td> </tr> <tr> <td>मंगल</td> <td>सिंह में</td> <td>कन्या 09.26 बजे से</td> </tr> <tr> <td>बुध</td> <td>कर्क में</td> <td>वृश्चिक 11.37 बजे से</td> </tr> <tr> <td>गुरु</td> <td>मिथुन में</td> <td>घनु 16.08 बजे से</td> </tr> <tr> <td>शुक्र</td> <td>वृषभ में</td> <td>मकर 18.13 बजे से</td> </tr> <tr> <td>शनि</td> <td>मीन में</td> <td>कुंभ 19.59 बजे से</td> </tr> <tr> <td>राहु</td> <td>कुंभ में</td> <td>मीन 21.32 बजे से</td> </tr> <tr> <td>केतु</td> <td>सिंह में</td> <td>मेष 23.03 बजे से</td> </tr> </tbody> </table>	सूर्य	कर्क में	लग्नारंभ समय	चंद्र	मिथुन में	सिंह 07.14 बजे से	मंगल	सिंह में	कन्या 09.26 बजे से	बुध	कर्क में	वृश्चिक 11.37 बजे से	गुरु	मिथुन में	घनु 16.08 बजे से	शुक्र	वृषभ में	मकर 18.13 बजे से	शनि	मीन में	कुंभ 19.59 बजे से	राहु	कुंभ में	मीन 21.32 बजे से	केतु	सिंह में	मेष 23.03 बजे से	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>राहुकाल</td> <td>वृषभ 00.43 बजे से</td> </tr> <tr> <td>1.30 से 3.00</td> <td>मिथुन 02.41 बजे से</td> </tr> <tr> <td>बजे तक</td> <td>कर्क 04.54 बजे से</td> </tr> </tbody> </table>	राहुकाल	वृषभ 00.43 बजे से	1.30 से 3.00	मिथुन 02.41 बजे से	बजे तक	कर्क 04.54 बजे से
सूर्य	कर्क में	लग्नारंभ समय																																
चंद्र	मिथुन में	सिंह 07.14 बजे से																																
मंगल	सिंह में	कन्या 09.26 बजे से																																
बुध	कर्क में	वृश्चिक 11.37 बजे से																																
गुरु	मिथुन में	घनु 16.08 बजे से																																
शुक्र	वृषभ में	मकर 18.13 बजे से																																
शनि	मीन में	कुंभ 19.59 बजे से																																
राहु	कुंभ में	मीन 21.32 बजे से																																
केतु	सिंह में	मेष 23.03 बजे से																																
राहुकाल	वृषभ 00.43 बजे से																																	
1.30 से 3.00	मिथुन 02.41 बजे से																																	
बजे तक	कर्क 04.54 बजे से																																	
दिन का चौधिड़िया <table border="1"> <tbody> <tr> <td>शुभ</td> <td>05.54 से 07.22 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>रोग</td> <td>07.22 से 08.51 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>उद्घोष</td> <td>08.51 से 10.19 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>चर</td> <td>10.19. 11 से 11.47 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>लाभ</td> <td>11.47 से 01.15 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>अमृत</td> <td>01.15 से 02.43 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>काल</td> <td>02.43 से 04.11 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>शुभ</td> <td>04.11 से 05.40 बजे तक</td> </tr> </tbody> </table>	शुभ	05.54 से 07.22 बजे तक	रोग	07.22 से 08.51 बजे तक	उद्घोष	08.51 से 10.19 बजे तक	चर	10.19. 11 से 11.47 बजे तक	लाभ	11.47 से 01.15 बजे तक	अमृत	01.15 से 02.43 बजे तक	काल	02.43 से 04.11 बजे तक	शुभ	04.11 से 05.40 बजे तक	रात का चौधिड़िया <table border="1"> <tbody> <tr> <td>अमृत</td> <td>05.40 से 07.11 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>चर</td> <td>07.11 से 08.43 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>रोग</td> <td>08.43 से 10.15 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>काल</td> <td>10.15 से 11.47 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>लाभ</td> <td>11.47 से 01.19 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>उद्घोष</td> <td>01.19 से 02.51 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>शुभ</td> <td>02.51 से 04.23 बजे तक</td> </tr> <tr> <td>अमृत</td> <td>04.23 से 05.55 बजे तक</td> </tr> </tbody> </table>	अमृत	05.40 से 07.11 बजे तक	चर	07.11 से 08.43 बजे तक	रोग	08.43 से 10.15 बजे तक	काल	10.15 से 11.47 बजे तक	लाभ	11.47 से 01.19 बजे तक	उद्घोष	01.19 से 02.51 बजे तक	शुभ	02.51 से 04.23 बजे तक	अमृत	04.23 से 05.55 बजे तक	
शुभ	05.54 से 07.22 बजे तक																																	
रोग	07.22 से 08.51 बजे तक																																	
उद्घोष	08.51 से 10.19 बजे तक																																	
चर	10.19. 11 से 11.47 बजे तक																																	
लाभ	11.47 से 01.15 बजे तक																																	
अमृत	01.15 से 02.43 बजे तक																																	
काल	02.43 से 04.11 बजे तक																																	
शुभ	04.11 से 05.40 बजे तक																																	
अमृत	05.40 से 07.11 बजे तक																																	
चर	07.11 से 08.43 बजे तक																																	
रोग	08.43 से 10.15 बजे तक																																	
काल	10.15 से 11.47 बजे तक																																	
लाभ	11.47 से 01.19 बजे तक																																	
उद्घोष	01.19 से 02.51 बजे तक																																	
शुभ	02.51 से 04.23 बजे तक																																	
अमृत	04.23 से 05.55 बजे तक																																	
चौधिड़िया शुभाशुभ-शुभलव श्रृंग शुभ, अमृत व लाग्न, मध्यम चर, अशुभ उद्घोष,																																		



आपके लिए हानिकारक होते हैं केमिकल में पकाए हुए फल

दृश्य और हरी सब्जियों के अलावा फल भी हमारी सेहत के लिए अच्छे माने जाते हैं। सेब, अनार, केला, सरसार और पपीते से फल हैं, जो पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। आप आप साताह में दो दिन किसी भी फल का सेवन करते हैं, तो आप बीमारियों से बचे रहने के साथ अपकी डियुनिटी भी बढ़ती है लेकिन क्या यह सकते हैं कि नेचुल तरीके से पके फल ही अपकी सेहत के लिए अच्छे होते हैं? केमिकल में पकाए हुए फल आपके लिए बहुत हानिकारक होते हैं।

- केमिकल्स से पके फलों को पहचानने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आपको उस फल पर दर्ज पैचेज देखने को मिलेगा। जिस हिस्से पर केमिकल लगा होगा, वे यीला रहेगा बाकी बीच-बीच में हरा दिखाई देगा, जबकि प्राकृतिक रूप से पके हुए फल में हरे-पीले रंग के कोई पैचेज नहीं दिखाई देंगे।
- केमिकल से पकाए हुए आम को काटने पर वे अदर से कहीं पर पीला तो कहीं पर सफेद रंग का नजर आएगा। जबकि पेंड पर प्राकृतिक रूप से पका हुआ फल पूरी तरह पीला नजर आता है।
- केमिकल से पकाए हुए फल का छिलका ज्यादा पका हुआ होगा लेकिन अंदर से इसमें कथापन होता है।
- केमिकलयुक्त फल खाने पर मुँह का स्वाद करती हो जाता है और मुँह में हल्की जलन भी होने लगती है। इसके अलावा कई बार ऐसे फल खाने के कुछ दर बाद पेट दर्द या उल्टी की समस्या या डायरिया की शिकायत भी हो सकती है।

रखें सावधानियां

- आपको बाजार से लाकर फल को और भी अच्छी तरह धी लेना चाहिए। फल खरीदार लाने के तुरंत बाद उसे पानी से अच्छी तरह धी लें।
- खाने से पहले आम को गुणनुपानी में कम से कम 5 मिनट के लिए बिंगोकर जरूर रखें। उसके बाद उसके दूसरे पानी से धोकर ही खाएं।



ड्योडरेंट, परफ्यूम, जैसे केमिकल व गैस वाली चीजों को सूखने से पड़ सकता है कार्डियक अरेस्ट

शरीर की पांच इंद्रियों में से एक सूखने की शक्ति है। कुछ चीजों की गध नाक और दिमाग को बहुत पर्दं आती है। फूल, गीली मिठी से शुरू होकर यह ड्योडरेंट, परफ्यूम, पेंट, नेल पेंट रिमूवर, पेट्रोल, मिठी का तेल तक जा सकती है। मगर क्या आप जानते हैं कि ड्योडरेंट, परफ्यूम, जैसे केमिकल व गैस वाली चीजों को सूखने से कार्डियक अरेस्ट पड़ सकता है। रिपोर्ट के मुताबिक डॉकेटर्स्टर में रहने वाले 12 साल के लड़के का काथित तरह पर परीना रोकने वाला ड्योडरेंट सूखना भारी पड़ गया। वह सोशल मीडिया पर चल रहा ट्रेंड फॉलो कर रहा था, जिसमें ड्योडरेंट की कैन से पदार्थ सूखना था। इंटरनेट पर चल रहे इस ट्रेंड को काफ़ी फैसली नाम दिया गया है। इस ट्रेंडल को क्रोमिंग कहते हैं। इसमें ड्योडरेंट, हेयरस्प्रे, नेल पेंट रिमूवर, पेट्रोल

आदि को सूखना होता है। इस इंटरनेट स्ट्रॉग का जन्म ऑस्ट्रेलिया में माना जाता है। जिसका शरीर पर खतरनाक असर हो सकता है और जान जा सकती है।

लड़के को आया कार्डियक अरेस्ट

रिपोर्ट में पीड़ित की मां ने बताया कि पदार्थ सूखने के बाद उसे जीमी पर दौरे आ रहे थे। उसे तुरंत सीधीआर दिया गया और एंबुलेंस को बुलाया गया। अस्पताल में पहुंचकर और दौरे पढ़े और कोमा की स्थिति में पहुंच गया।

क्रोमिंग कैसे करते हैं?

द रॉयल चिल्डन्स हॉस्पिटल मेलबर्न के मुताबिक क्रोमिंग का असली मतलब क्रोम-बेंड पेंट को सूखना था। मगर समय के साथ यह बदल गया है

और इसमें नशा करने के लिए खतरनाक चीजों का इस्तेमाल करना भी जुड़ गया है। इसमें लोग कपड़े पर पदार्थ डालकर या सीधा कैंटर से उसे भारी मात्रा में सूखते हैं।

इन चीजों से होती है क्रोमिंग

- पेट्रोल या मिठी का तेल या उससे बनी चीजें
- पेंट फिनर, स्प्रे पेंट, परमानेंट मार्कर
- नेल पोलिश रिमूवर
- हेयरस्प्रे, ड्योडरेंट, लाइटर प्लूइड, आदि
- क्रोमिंग का खतरनाक असर
- सिरदर्द, चक्क आना
- धड़कन तेज होना, टैकिडाइस्टिमिया
- दौरे पड़ना
- डिस्पोनिया
- डिमेशिया, एटेक्सिया
- कार्डियक अरेस्ट, आदि

कैसे पड़ता है कार्डियक अरेस्ट का अटैक

कार्डियक अरेस्ट दिल से जुड़ा अटैक है। इसमें दिल अवानक से धड़कना बंद कर देता है। इसकी वजह से दिमाग को तजा और ओक्सीजन से भरपूर खुन नहीं मिला पाता और बैंसीयी या मौत हो सकती है। इस स्थिति में मरीज को तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिए।

खानपान के माध्यम से आसानी से बढ़ाए प्लेटलेट्स

दोनों को अच्छी तरह उबाले और काढ़ा तैयार करें। इस काढ़ा की रोजाना प्रयोग लाभायक होगा। आम तौर पर खुन की कमी को एनीमिया के रूप में देखा जाता है। आयरन की कमी होना एवं उनका सही तरीके से काम करना। लैकिन प्लेटलेट्स की कमी होने का नुकसान आपके शरीर एवं स्वास्थ्य को भूगतान पड़ता है। अपने खानपान के माध्यम से आप आसानी से प्लेटलेट्स की संख्या में इजाफा कर सकते हैं।

- प्रोटीन, विटामिन ए, सी, के, फॉलेट, जिक, फार्मिलिक एसिड, सेलेनियम आदि पोषक तत्वों से भरपूर आहार लेना, प्लेटलेट्स में बढ़ि करने में कारोबर उपर्याक्ष सावधानी हो। लैकिन एक्सोडरूम या जॉनी या महिला एक्सोडरूम के मरीजों में एनीमिया का खतरा अधिक होता है। छोटे बच्चों या महिलाओं में माहवारी के दौरान होने वाले रक्तस्राव एवं गर्भावस्था के कारण यह समस्या हो सकती है। रक्तात्पत्ता से बचने के आसान टिप्प
- एनीमिया की समस्या से बचने के लिए, रेड ग्रीट, सी-फॉड और अंडा फारमसम होता है। लैकिन अगर आप शाकाहारी हैं, तो सोयाबीन, मटर, सुखे मेवे और एपिकॉट आपके लिए बेहतर विकल्प हैं।
- अपनी डाइट में दूधी, आवाला, लक्सुन, ग्रीन टी के साथ ही नारियल पानी और अनार, पीपीन, सेब, चुक्कर के जॉनी या डायजेशन को ठीक करने में ही नहीं, बल्कि शानदार रिक्नकेयर एजेंट भी है। इसमें एसिटिक एसिड होता है जो तवा में होने वाली खुजली और एलजी के प्रभाव को कम करता है। हालांकि, सेंसेटिव रिक्न पर इसके इस्तेमाल की सलाह नहीं दी जाती है।
- रोजाना एलोवरा का सेवन भी इसके लिए फायदेमंद है। 20 से 25 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन एलोवरा का गुदा खाएं या फिर इसका जूस बनाकर पिए।
- जॉय या कॉफी को ज्यादा कड़क करके न पिए, इससे शरीर को अधिक नहीं दीजिए। इसके लिए अपने भोजन में फॉलो को उत्तम रक्तस्राव करने के लिए एक रामबाण उपाय है। गिलोय को तुलसी के साथ मिलाकर कम दो बार ऐसा कर सकते हैं।
- घोरे डॉक्टर की सलाह के, आयरन विटामिन-सी, शरीर में आयरन का सोलेन में एवं उसकी क्षमता बढ़ने में सहायक होता है।
- घाय या कॉफी को ज्यादा कड़क करके न पिए, इससे शरीर को अधिन को बढ़ावा देने के लिए एक अलग विटामिन-सी की जांच करें। यहां की जांच और डॉक्टर की सलाह लेने के बाद ही इनका सेवन करें, क्योंकि इसके लिए एक रामबाण उपाय है। गिलोय को तुलसी के साथ मिलाकर कम दो बार ऐसा कर सकते हैं।



स्किन एलजी से परेशान लोग अपनाएं ये घरेलू उपाय

नारियल का तेल

नारियल का तेल स्किनकेयर के लिए सबसे बेहतरीन तेल है। इसमें मॉइस्चराइजिंग गुण होते हैं ही जो एलजी होने की स्थिति में यह तवा को सुरक्षित करता है। यही नहीं, नारियल का तेल एलजी का कारण होने वाली खुजली की भी कम करता है।

कैसे करें इस्तेमाल

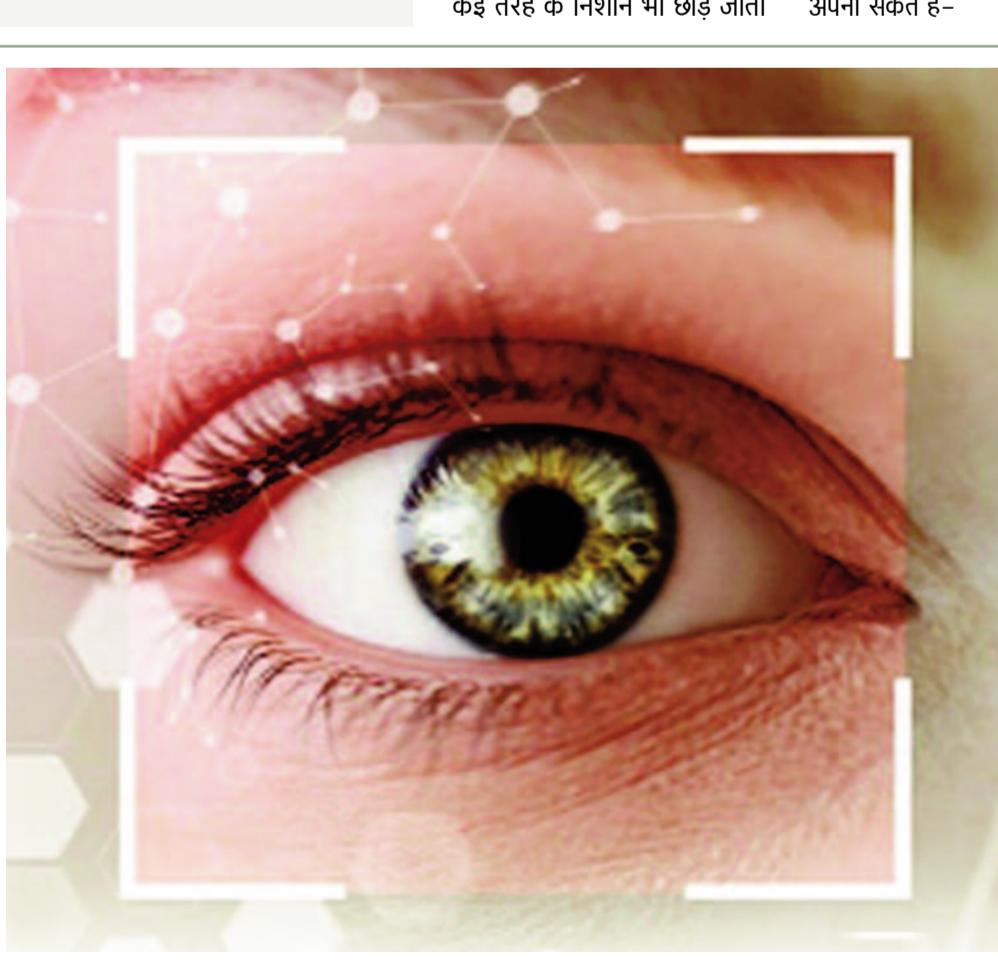
एक कटोरी में थोड़ा सा नारियल तेल लें और इसे 5 सेकेंड के लिए थोड़ा गर्म करें। फिर इस गर्म तेल को उस जगह पर लगाएं, जहां आपको एलजी के लक्षण दिखाई दे रहे हैं। यदि एलजी वाले जगह पर लगाकर छोड़ दें, मलिशा न करें। इसे एक घंटे के लिए छोड़ दें। आप नारियल तेल का इस्तेमाल 3-4 घंटों के बाद फिर कर सकते हैं। इससे रिक्न एलजी से छुटकारा पाने के लिए दिन में कम से कम दो बार ऐसा कर सकते हैं।

एप्पल साइडर विनेगर

एप्पल साइडर विनेगर को सामान्य तौर पर लोग वजन कम करने और पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए करते हैं। लैकिन, यह सिर्प वजन कम करने या डायजेशन को ठीक करने में ही नहीं, बल्कि शानदार रिक्नकेयर एजेंट भी है। इसमें एसिटिक एसिड होता है जो तवा में होने वाली खुजली और एलजी के प्रभाव को कम करता है। हालांकि, सेंसेटिव रिक्न पर इसके इस्तेमाल से लगाए गए खाली और घेरे घेरे लेटेटेस की संख्या में डॉल्फिनों होता है। यह नारियल की जांच करने से धीरे-धीरे घेरे घेरे लेटेटेस की संख्या में घटता है।

कैसे करें इस्तेमाल

अब



आंखों में ताजगी भरकर शरीर को बनाए एनर्जेटिक

आपके शरीर पर थकान का सबसे पहला

असर आपकी आंखों पर दिखता है।

