



## संपादकीय

## असमानता की चिंता

**को** रोना महामारी ने मानव जाति को जो तुकसान पहुंचाया है, उसका अध्ययन आने वाले वर्षों में लगातार होगा और होना भी चाहिए। अभी पूरे आंकड़ों का आगा बाकी है, लेकिन नेचर परिका ने विभिन्न स्रोतों से प्राप्त अधिकारिक सर्वेक्षणों पर आधारित जिस रिपोर्ट को प्रकाशित किया है, वह बहुत उल्लेखनीय है। इस रिपोर्ट से दो बातें पूछ होती हैं, अबल तो इस महामारी को असर दुनिया को प्रभावित किया है और दूसरी बात, इस महामारी को किस असर दुनिया में प्रभावित किया है और इस महामारी ने पूरी दुनिया को बहुत असमानता थी और इस महामारी ने उसे बदल दिया है। नेचर की रिपोर्ट छह ग्राफिक्स के जरिए पूरा विवरण देती है, जिससे आय, स्वास्थ्य, सुरक्षा और अन्य कई मामलों में असमानता के पहले सामने आते हैं। पिछले दो साल दुनिया के सबसे गरीब लोगों के लिए खास तौर पर चुनौतीपूर्ण रहे हैं, और यह अभी शुरूआत है। इस साल के अंत तक महामारी से पहले की तुलना में कम से कम 7.50 करोड़ लोग गरीबी में धकेल दिए जाएंगे। ये ऐसे गरीब होंगे, जो प्रतिदिन 130 रुपये से भी कम में गुजारा कर रहे होंगे। यह रिपोर्ट की बढ़ती मुद्रासंकट ने महामारी के प्रभाव को कैसे बढ़ाया है,

**“** क्या इन देशों के आंकड़ों पर विदेशी संस्थाएं विश्वास कर रही हैं? बहरहाल, असमानता को दूर करने के लिए खास तौर पर मुफ्त अनाज योजनाएं मददगार साबित हुई हैं। बेशक, भारत सहित अन्य देशों में भी गरीबों के स्वास्थ्य बीमा, शिक्षा और सुरक्षा को सुनिश्चित कर दिया जाए, तो असमानता मिटाने में बड़ी मदद मिलेगी।

हालांकि, महामारी ने भी महंगाई को बल दिया है।

उप-सहारा अप्रील में स्थिर ज्यादा खराब है, जबकि दक्षिण एशिया जून-कुम्हे क्षेत्रों में गरीबों का विश्वेषण करने के अंत पर्यावरण आंकड़े नहीं हैं। वास्तव में चिंता होती है कि भारत सहित एशिया में कोरोना संबंधी आंकड़ों को बहुत विश्वसनीय नहीं माना जा रहा है। फिर भी अनुमान है कि एशिया जल्दी उबर जाएगा, जबकि उबरने में सबसे ज्यादा समय मध्य पूर्व और उत्तरी अप्रील में लगेगा।

यूएस सेंटर फॉर डिजिटल कंटेनल एंड प्रिवेट के आंकड़ों से पता चलता है कि अमेरिका में मूल्य दर विशेष रूप से वहां के आदिवासियों में ज्यादा ज्यादा है, जो उनमें लगभग 108 प्रतिशत अधिक है और एशियाई मूल के लोगों की तुलना में लगभग 180 प्रतिशत अधिक। मतलब अमेरिका में भी एशियाई मूल के लोगों ने महामारी से सबसे बेहतर युक्तिलाला किया है। नेचर की रिपोर्ट यह भी बताती है कि महामारी को अन्य सार्वजनिक-स्वास्थ्य समस्याओं पर भारी असमान असर पड़ा है, महिलाओं के खिलाफ दिसा में चुनौत हुई है। 15 अप्रैल से 30 साल ही 15 फैसली की घिरवट का डर है और अगले पांच साल तक लोगों के रहन-

जाहिर है, रुस पर प्रतिबंध लगाने के लिए डॉलर और अंतर्राष्ट्रीय भुगतान नेटवर्क से उसे हटाने का फैसला अनेकिका के लिए अपैर पैर देखा दिया है, जिसका इस्तेमाल अब दूसरे देश कर सकते हैं।

आलोक जोशी, वरिष्ठ पत्रकार

इस साल 24 फवरी को जब रुस ने यूक्रेन पर हमला किया, तब सभी को यूं लगा कि दो-चार दिन में मामला खत्म हो जाएगा। यूक्रेन की सरकार को रुस निया देगा और कोई कठपुतली सरकार बन जाएगी। अब चार घंटे बात चुकूत हैं, लेकिन न तो शांति बहाल हुई है और न ही उसके आसान दिख रहे हैं। साफहै, रुस ने जैसा समझा था, यूक्रेन उत्तर कमज़ोर शिकार साबित नहीं हुआ। बेशक डेंग लोग घरबर हो गए, हजारों इमरतें तबह हुईं, यूक्रेन की अर्थव्यवस्था घटार कर आयी है जाने का डर पैदा हो गया है, मगर इस लड़ाई की बड़ी कीमत रुस को भी चुकानी है। मोटा अनुमान है कि इस लड़ाई पर रुस हर रोज 100 करोड़ डॉलर खर्च कर रहा है, और यह भी कि उसके अंत तबह तक ही रुपये भर्ती विकास की अर्थव्यवस्था के बदले तो जाहिर है कि उसकी कमज़ोर शिकार साबित नहीं हुआ।

भारत में पुराने लोगों के बाद होना चाहिए कि बालांदादेश की आजादी की लड़ाई और उसके साथ पाकिस्तान से युद्ध के बाद यह खर्च उस कीमत के अंत तबह तक ही रुपये भर्ती विकास की अर्थव्यवस्था के बदले तो जाहिर है कि इस साल के अंत तक अमेरिका, चीन और यूरोपीय संघ की अर्थव्यवस्थाएं इसके संकेत के रहने वाले दिनों में एक बालांदादेश सरचार्ज कीमत में ही जोड़ दिया गया। किंतु साल बाद, कहना मुश्किल है। मगर रुस के बारे में अर्थशास्त्रियों का अनुमान है कि यह लड़ाई देश की अर्थव्यवस्था को कम-से-कम 30 साल ही 15 फैसली की घिरवट का डर है और अगले पांच साल तक लोगों के रहन-

सहन के स्तर में गिरावट रहेगी। इस लड़ाई का असर सिर्फ़-रुस और यूक्रेन तक रहता, तो शाब्द उत्तरी बड़ी बात न होती। यह जैसे तो पूरी दुनिया की अर्थव्यवस्था को खतरे में डाल चुकी है। होके देश हिसाब लगा रहा है कि उसकी अर्थव्यवस्था को कितना इटका कालजार लगाने के बाजार में यह भी यह भी कि उसकी अर्थव्यवस्था को खतरे में डाल चुकी है। होके देश हिसाब लगा रहा है कि उसकी अर्थव्यवस्था को कितना इटका कालजार लगाने के बाजार में यह भी यह भी कि उसकी अर्थव्यवस्था को खतरे में डाल चुकी है।

कंपनियों को समझाया कि रुस के बाजार में भारत की रिटेल चेन या दूसरे कारोबार खुलने से। आगे भारत का माल भी बड़ी मात्रा में बाजारों में जाता रहे, तो यह दोनों तरफ से लेन-देन काफी आसान हो सकता है। हमारी नजर से देखें, तो सस्ता तेल भी मिल रहा है और अपनी कंपनियों के लिए एक बड़ा बाजार की गंभीरता से चैंपारी कर रही है। हालांकि, उन्होंने रुस से भारत और चीन के तेल आपूर्ति में बढ़त का भी यह कहानी से जिसकी विश्वासीता की नहीं है। दुनिया के तमाज़ देश रुस से ऐसे रिश्ते बनाने में लगे हैं यही अब अमेरिका के लिए एक बड़ा बाजार जारी है।

उन्होंने रुस से भारत और चीन के तेल आपूर्ति में बढ़त का भी यह कहानी से जिसकी विश्वासीता की नहीं है। दुनिया के तमाज़ देश रुस से ऐसे रिश्ते बनाने में लगे हैं यही अब अमेरिका के लिए एक बड़ा बाजार जारी है।

कंपनियों को समझाया कि रुस के बाजार में भारत की रिटेल चेन या दूसरे कारोबार खुलने से। आगे भारत का माल भी बड़ी मात्रा में बाजारों में जाता रहे, तो यह दोनों तरफ से लेन-देन काफी आसान हो सकता है। हमारी नजर से देखें, तो सस्ता तेल भी मिल रहा है और अपनी कंपनियों के लिए एक बड़ा बाजार की गंभीरता से चैंपारी कर रही है। हालांकि, उन्होंने रुस से भारत और चीन के तेल आपूर्ति में बढ़त का भी यह कहानी से जिसकी विश्वासीता की नहीं है। दुनिया के तमाज़ देश रुस से ऐसे रिश्ते बनाने में लगे हैं यही अब अमेरिका के लिए एक बड़ा बाजार जारी है।

कंपनियों को समझाया कि रुस के बाजार में भारत की रिटेल चेन या दूसरे कारोबार खुलने से। आगे भारत का माल भी बड़ी मात्रा में बाजारों में जाता रहे, तो यह दोनों तरफ से लेन-देन काफी आसान हो सकता है। हमारी नजर से देखें, तो सस्ता तेल भी मिल रहा है और अपनी कंपनियों के लिए एक बड़ा बाजार जारी है।

कंपनियों को समझाया कि रुस के बाजार में भारत की रिटेल चेन या दूसरे कारोबार खुलने से। आगे भारत का माल भी बड़ी मात्रा में बाजारों में जाता रहे, तो यह दोनों तरफ से लेन-देन काफी आसान हो सकता है। हमारी नजर से देखें, तो सस्ता तेल भी मिल रहा है और अपनी कंपनियों के लिए एक बड़ा बाजार जारी है।

कंपनियों को समझाया कि रुस के बाजार में भारत की रिटेल चेन या दूसरे कारोबार खुलने से। आगे भारत का माल भी बड़ी मात्रा में बाजारों में जाता रहे, तो यह दोनों तरफ से लेन-देन काफी आसान हो सकता है। हमारी नजर से देखें, तो सस्ता तेल भी मिल रहा है और अपनी कंपनियों के लिए एक बड़ा बाजार जारी है।

कंपनियों को समझाया कि रुस के बाजार में भारत की रिटेल चेन या दूसरे कारोबार खुलने से। आगे भारत का माल भी बड़ी मात्रा में बाजारों में जाता रहे, तो यह दोनों तरफ से लेन-देन काफी आसान हो सकता है। हमारी नजर से देखें, तो सस्ता तेल भी मिल रहा है और अपनी कंपनियों के लिए एक बड़ा बाजार जारी है।

कंपनियों को समझाया कि रुस के बाजार में भारत की रिटेल चेन या दूसरे कारोबार खुलने से। आगे भारत का माल भी बड़ी मात्रा में बाजारों में जाता रहे, तो यह दोनों तरफ से लेन-देन काफी आसान हो सकता है। हमारी नजर से देखें, तो सस्ता तेल भी मिल रहा है और अपनी कंपनियों के लिए एक बड़ा बाजार जारी है।

कंपनियों को समझाया कि रुस के बाजार में भारत की रिटेल चेन या दूसरे कारोबार खुलने से। आगे भारत का माल भी बड़ी मात्रा में बाजारों में जाता रहे, तो यह दोनों तरफ से लेन-देन काफी आसान हो सकता है। हमारी नजर से देखें, तो सस्ता तेल भी मिल रहा है और अपनी कंपनियों के लिए एक बड़ा बाजार जारी है।

कंपनियों को समझाया कि रुस के बाजार में भारत की रिटेल चेन या दूसरे कारोबार खुलने से। आगे भारत का माल भी बड़ी मात्रा में बाजारों में जाता रहे, तो यह दोनों तरफ से लेन-देन काफी आसान हो सकता है। हमारी नजर से देखें, तो सस्ता तेल भी मिल रहा है और अपनी कंपनियों के लिए एक बड़ा बाजार जारी है।



## खास खबर



छत्तीसगढ़ में अब तक 108.5 मि.मी.  
औसत वर्षा दर्ज

रायपुर। राज्य शासन के राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग द्वारा बनाए गए राज्य स्तरीय नियंत्रण कक्ष द्वारा संकलित जानकारी के मुताबिक एक जून 2022 से अब तक राज्य में 108.5 मिमी औसत वर्षा दर्ज की जा चुकी है। राज्य के विभिन्न जिलों में 01 जून से आज 26 जून तक रिकार्ड की गई वर्षा की अनुसार गोरेला-पेण्डा-मरवाही जिले में सर्वाधिक 204.1 मिमी और बलरामपुर जिले में सबसे कम 59.8 मिमी औसत वर्षा दर्ज की गयी है।

राज्य स्तरीय बाबू नियंत्रण कक्ष से प्राप्त जानकारी के अनुसार एक जून से अब तक सराजुमा में 69.9 मिमी, सूरजपुर में 92.6 मिमी, जशपुर में 59.9 मिमी, करियां में 106.9 मिमी, रायपुर में 65.0 मिमी, जीवादाबाद जार में 112.5 मिमी, गरियांबद में 131.1 मिमी, महासुन्दर में 87.9 मिमी, धमतरी में 94.2 मिमी, बिलासपुर में 112.3 मिमी, मुगेली में 154.0 मिमी, रायगढ़ में 123.4 मिमी, जांजीर-चांपा में 168.0 मिमी, कोराका में 146.4 मिमी, दुर्ग में 75.8 मिमी, कबीरखान में 109.5 मिमी, राजनांदगांव में 110.4 मिमी, रामदार्द में 152.0 मिमी, बेमतरा में 98.3 मिमी, बस्ती में 114.7 मिमी, कोणार्गांव में 80.5 मिमी, कांकर में 82.8 मिमी, नारायणपुर में 90.8 मिमी, दंतेवाडा में 101.7 मिमी, सुकमा में 105.8 मिमी और बीजापुर में 128.9 मिमी औसत वर्षा रिकार्ड की गई।

**छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स एसोसिएशन की बैठक में हट जिले में कोच की नियुक्ति पर हुई चर्चा**

रायपुर (ए)। राजधानी रायपुर में छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स एसोसिएशन रायपुर के द्वारा वार्षिक आमसंभाग बैठक की आधार की गई। इसमें जीएस बामरा अध्यक्ष छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स एसोसिएशन, आर के प्लेस सचिव छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स एसोसिएशन, अमरनाथ सिंह कायाकारी सचिव छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स एसोसिएशन की उपस्थिति और संपत्र हुई। उक्त बैठक रायपुर के बलरामपुर सिंह जुनेजा इनडोर स्टेडियम में रखी गयी थी। इस बैठक में 2023 में होने वाली नेशनल टर्नीर्नेंट के बारे में विस्तार से चर्चा की गई और भारतीय एथलेटिक्स एसोसिएशन के मानक के अनुसार जिला इकाइयों का गठन पर भी चर्चा हुई। वहीं बैठक में विशेष रूप से जीएस बामरा ने बैठक के बाहर रायपुर के बाहर में खिलाड़ियों को तकनीकी रूप से मजबूत बनाने के लिए कोच की नियुक्ति करने पर हुई। इस बैठक में छत्तीसगढ़ के सभी जिले से अध्यक्ष उपस्थित हुए मुख्य रूप से विलासपुर से अमरनाथ सिंह जगदलपुर से पटनायक जी गरियांबद से शरद पारकर रायपुर से धनवार जी बीमेतरा से अरुण पाल बराही बाजार से साहू जी राजनदंपांव से विवेक शुक्ला एवं रामगढ़ से डॉकर सौभ्रप्रधान उपस्थित रहे जशपुर अविकापुर बलरामपुर दंतेवाडा आदि जिलों से भी उपस्थिति रही डॉकर सौभ्रप्रधान ने बैठक में यह बात कही की खिलाड़ियों को तकनीकी रूप से मजबूत बनाने के लिए जीएस बामरा के एक प्रयोग की बैठक जाए जिसमें छत्तीसगढ़ का खिलाड़ी अंतरराष्ट्रीय स्तर के बन सकेंगे।



छत्तीसगढ़ में विशेष पिछड़ी जनजाति के 9623 युवाओं को निलेगा लाज

श्रीकंचनपथ न्युज



दिया गया है।

भेट-मुलाकात की कड़ी में मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने एक बड़ी घोषणा की। मुख्यमंत्री बघेल ने छत्तीसगढ़ में विशेष पिछड़ी जनजाति के शिक्षित युवाओं की उपस्थिति सरकारी नौकरी की मांग की गई। संजू ने बताया कि उसने जूलौंजी में एमांपुरी और पीजीडीसीपी की पढाई की है, की घोषणा की। वह घोषणा मुख्यमंत्री ने जशपुर जिले के बगीचा में भेट-मुलाकात के दौरान पहाड़ी कोरवा समुदाय से संबंध रखने वाली युवकी संजू पहाड़िया द्वारा नियमित सरकारी नौकरी की मांग के बाद की।

गौरतलव है कि छत्तीसगढ़ में केन्द्र-मुलाकात के बैठक में विशेष पिछड़ी जनजाति के पात्र युवाओं की कार्यवाही करने का जल्द ही योग्यता अनुसार विभागीय विभागों में तुलीय एवं चरुचंद्र श्रेणी के पदों पर नियुक्ति की प्रक्रिया शुरू की जाएगी। इस पर वासाना वार्षिक व्यय लगभग 346.43 करोड़ रुपये अनुमति है।

आदिम जाति एवं अनुसूचित जाति विकास विभाग द्वारा प्रदेश के सभी जिलों में सर्वे करवाकर विशेष पिछड़ी जनजाति की जिलेवार सूची तैयार की गई। सूची के अनुसार विशेष पिछड़ी जनजाति के शिक्षित यात्र युवाओं का आंकड़ा 9623 है। इन सभी 9623 शिक्षित युवाओं की उपस्थिति सरकारी नौकरी की गई। संजू ने बताया कि उसने जूलौंजी में एमांपुरी और पीजीडीसीपी की पढाई की है, की घोषणा की। वह घोषणा मुख्यमंत्री ने जशपुर जिले के बगीचा में भेट-मुलाकात के दौरान पहाड़ी कोरवा समुदाय से बताया कि, 27 अगस्त 2019 को छत्तीसगढ़ अनुसूचित जनजाति सलाहकार परिषद की बैठक हुई थी। उक्त गौरतलव है कि छत्तीसगढ़ में केन्द्र-मुलाकात के बात्याय युवकों की कार्यवाही करने का वात्याय युवाओं की कार्यवाही करनी वाली युवकी संजू पहाड़िया द्वारा नियमित सरकारी नौकरी की मांग के बाद की।

उल्लेखनीय है कि जनजाति समूहों में ही आपस में विकास की दर असामान्य होने की बजह से भारत सरकार द्वारा आयोग गठन कर विशेष

मुख्यमंत्री ने कुनकुरी के स्वामी आत्मानन्द अंग्रेजी माध्यम स्कूल का किया लोकार्पण

कक्षा तीसरी की छात्रा से स्कूल का फीता करवाया

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। कुनकुरी के स्वामी आत्मानन्द अंग्रेजी माध्यम स्कूल के लोकार्पण के लिए पहुंचे मुख्यमंत्री भूपेश बघेल का कक्षा तीसरी की नर्नहीं बिटिया समीक्षा नायक ने समर कैम्प में बनाए पेपर क्रास्ट के फ्लाटर बंच से स्वागत किया। मुख्यमंत्री ने बिटिया समीक्षा को बड़े ध्यान से दुलारा और बिटिया से ही उम्मेद स्कूल का फीता करवाया। इस अवसर पर विधायक द्वय यूडी मिंज और रामपुकार सिंह भी उपस्थित थे। कुनकुरी स्वामी आत्मानन्द स्कूल में बिटिया और रिया एवं रामपुकार टोपी लेकर खड़ी थीं। मुख्यमंत्री ने बिटियों की कला की तारीफ की और उक्ते द्वारा गुंथी सुंदर माला और टोपी पहले आम्बीयता से उड़े ही पहना दी। फिर रिया और रोशनी बिटिया के आग्रह पर स्वयं माला और टोपी पहन पारप्परिक जशपुरिया रंग को अंगोकार किया।

छत्तीसगढ़ में विशेष पिछड़ी जनजाति समूहों का चिह्नांकन किया गया था। इसमें छत्तीसगढ़ के पांच जनजाति समूह अबूझामिया, पहाड़ी कोरवा, विरहोर, युवाओं में ही आपस में विकास की दर असामान्य होने की बजह से भारत सरकार द्वारा आयोग गठन कर विशेष

शासन की ओर से पंडों एवं भूजिया जनजाति समूह को विशेष पिछड़ी जनजाति के रूप में मान्यता प्रदान की गई है। इस तहत से राज्य में विशेष पिछड़ी जनजाति समूह की संचाला कुल सात है।

## शासन की योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाएँ: भूपेश बघेल

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने जशपुर विधानसभा क्षेत्र के मनोरंग विकासखण्ड के ग्राम अस्ता में आयोजित भेट-मुलाकात कायाकार्ग में ग्रामीणों को सम्बोधित करते हुए कहा विराजन द्वारा लोगों की आय में वृद्धि के लिए अनेक योजनाएं संचालित की जा रही हैं, इनका अधिक से अधिक लाभ उठाएँ। उहोंने कहा कि 45 प्रकार की लोग वैनोफजों की खरीदी की जा रही हैं और इनमें वैन्युर्डियों की खिलाड़ी जारी है। उहोंने गोदानों में संचालित विभिन्न आर्थिक गतिविधियों का उल्लेख करते हुए कहा कि गौठोंमें में आय मूलक नई नई गतिविधियां प्रारंभ की जानी चाहिए। उहोंने कहा कि आस्ता के अलू के लिए कोल्ड स्टोरेज, टायर के लिए प्रोसेसिंग प्लांट के एवं स्टोरेज की जाएगी।

मुख्यमंत्री बघेल ने इस दौरान क्षेत्र के विकास के लिए अनेक योजनाएं की। उहोंने आस्ता के मेन रोड से आस्ता जाने वाले मार्ग में सुर्य नामे में पुलिया, ग्राम खरसोता, विकासखण्ड मनोरा में मिनी स्टेडियम की घोषणा की जाएगी। यह बात की खिलाड़ियों को तकनीकी रूप से मजबूत बनाने के लिए जीएस बामरा के बड़े बैठक के बाहर रायपुर से धनवार जी बीमेतरा से अरुण पाल बराही बाजार से साहू जी राजनदंपांव से विवेक शुक्ला एवं रामगढ़ से डॉकर सौभ्रप्रधान उपस्थित रहे जशपुर अविकापुर बलरामपुर दंतेवाडा आदि जिलों से भी उपस्थिति रही डॉकर सौभ्रप्रधान ने बैठक में यह बात की खिलाड़ियों को प्रयोग की बैठक जाए जिसमें छत्तीसगढ़ का खिलाड़ी अंतरराष्ट्रीय स्तर के बन सकेंगे।



इलाज करने के लिंदेश दिए। पत्रस्टोली निवासी कौशिलिया देवी ने मुख्यमंत्री ने कहा बच्चे को लोग लेकर पढाई कराया जाए है। लोग चलाए जाने की व्यवस्था करने के लिंदेश दिए। सना कुरौशी ने बताया कि मेरी 6 वर्षीय बेटी को मिनी का जटाका आता है। बहुत उम्र के लिए एक बच्चे को लोग चलाए जाए है। लोग चलाए जाने की व्यवस्था करने के लिंदेश दिए। जशपुर अंतर्गत ग्राम आस्ता में वह नजारा देखने को मिला। जब कई हितग्राहियों ने मुख्यमंत्री को अपनी सफलता की कहानी खुद सुनाई। भेट-मुलाकात अंधिकार के अंतर्गत वह योग्यता दिए।

# चॉकलेट रखेगी सेहत और सुंदरता को बरकरार, जानिए फायदे

चॉकलेट में आपको क्या पसंद है? आप कहेंगे मजेदार स्वाद और बता! लेकिन अब आगर कोई आपसे यही सवाल पूछे, तो आप स्वाद के अलावा इसके सेहत और व्युत्ती से जुड़े लाभ भी बता सकते हैं, और बैंडीज़िक अपनी यह मनपसंद चीज़ खा सकते हैं। तो दो दो क्षित बात की! जल्दी से जान लीजिए चॉकलेट के यह 7 सेहत व सौंदर्य लाभ...



कुछ कहे और सुने ही आपका तानाव कम कर सकता है। आप जब भी तानाव या डिप्रेशन महसूस करेंगे।

**त्वचा को रखे जबाब:-** चॉकलेट एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है, जो आपकी त्वचा पर दिखने वाले बढ़ती उम्र के लक्षणों और झूरियों को कम करती है। इससे आप रिलेक्स महसूस करेंगे।

**जब कम हो ब्लडप्रेशर:-** जिन लोगों को लो- ब्लडप्रेशर की समस्या है, उनके लिए चॉकलेट बेहद लाभदायक है। ब्लडप्रेशर कम होने की दिश्ति में चॉकलेट तुरंत राहत देती है। इसीलए हमेशा अपने पास चॉकलेट जरूर रखें।

बाजार में उपलब्ध कई तरह की चॉकलेट्स में से, सबसे बेहतर है डार्क चॉकलेट। इसमें शुगर की मात्रा बेहद कम या नहीं के बराबर होती है, और यह चॉकलेट आपके स्वास्थ्य के लिए सबसे ज्यादा लाभदायक है।

**तनाव हो या डिप्रेशन:-** जी हाँ, यदि आप किसी प्रकार के तनाव में हैं, तो चॉकलेट आपका वह साथी है, जो बिना

## बालों का झड़ना हो जाएगा बंद, बस अपना लें 5 घरेलू उपाय

अगर आप भी बालों के झड़ने की समस्या से जूझ रही हैं, तो हम जो 5 घरेलू उपाय बता रहे हैं ये आपके बहुत काम आ सकते हैं। इन आसान से 5 उपायों को अपनाकर आप हेयर फॉल जैसी समस्या को रोकने में कामयाब हो सकती हैं।

■ गत की ओवलेन को पॉवर नानी में भिगो कर रख दें, फिर सुबह इसका पानी निशार दें। अब इस पॉवर में 1-2 कागजी नींबू निचोड़ कर डालें। फिर इस पेस्ट से बालों की मसाज करें।

■ नींबू के लेट की कुछ छूट नियमित रूप से नाक में डालने से और रोजाना दूध का सेवन करने से



भी बालों के झड़ने की समस्या में राहत मिलती है।

■ उड़द की दाल को उबालें फिर उसे सिर पर राइड-राइड कर लगाएं या मसाज करें। ऐसा नियमित करने से बालों का झड़ना कम हो जाता है।

■ नींबू के रस में बड़ व बरगद की जटा पीसकर पेस्ट बनाएं। अब इसमें बालों को छोड़ें, फिर नारियल का तेल लगाएं, ऐसा करने से भी बाल झड़ने बंद होने लगते हैं।

■ एक चमच साबुत काले तिल और एक चमच भांगेर का पंचांग यानी कि फूल, फल, पत्ती, तान, जड़ के बारीक पीसकर पानी के साथ सेवन करने से भी बालों के झड़ने की समस्या में राहत मिलती है।

## ऐसे पाएं नेहुरल ब्यूटी

बिना मेकअप के खूबसूरत दिखना भला कौन नहीं है। पर यह कम इतना भी मुश्किल नहीं है क्योंकि आज आपको बताएंगे की बिना मेकअप के खूबसूरत कैसे लगा जा सकता है। तो चलिए जानते हैं आप नेहुरल ब्यूटी कैसे पा सकती हैं।

**त्वचा में नमी:-** जब आप मेकअप का इस्तमाल नहीं कर रही है तो आपको यह डर छोड़ देना चाहिए कि दिन के बीच में मॉस्चोइज़ल लगाने से आपका मसकारा या आई लाइनर मुँह पर फैल जाएगा। अपने चेहरे पर ब्रीम या लोशन जरूर लगाएं, वरना चेहरा फटा-फटा सा और रुद्ध लगेगा जो की आंखों से साफ पता चलेगा।

**पूरी नींद लें:-** अगर आप दिनभर की थकान के बाद रात को अच्छी नींद नहीं लेगीं तो भला मेकअप बॉक्स को अपने से कैसे दूर कर पाएंगी। ब्यूटी स्टोरीयां यानी की सुरक्षा को बरकरार रखने के लिए आपको अपनी नींद लेनी ही पड़ेगी। बरना आंखों के नीचे काले घेरे और हाथ द्वारा उत्तरी ओर दूसरी ओर से कर पाएंगी।

**नियमित मूँह धोएं:-** अब जब आपको अपने मेकअप के धुलने का कोई रही नहीं है तो दिन भर में 3 से 4 बार मुँह जरूर धोएं। इससे चेहरे एं तो आप बिना मेकअप के भी आपकी त्वचा के पौर्ण बॉक्स को छुके होंगे।

**बैंस्ट हेयरस्टाइल रखें:-** आप जो भी पैसे अपने मेकअप पर खर्च कर रहीं थी अब उन्हें अपने बालों के लिए एक अच्छे से हेयरस्टाइल पर खर्च करें। अगर आप एक बड़ी लागत रखते हैं।



आइब्रो के ही ले लें, जब मेकअप न करें तो कट लेगी तो यकीन मानिये की आपका पूरा लुक ही बेंज हो जाएगा।

**अच्छी खाएं और खब्बा पानी पिएं:-** आपको अपने शरीर से गंदगी को निकालने के लिए खब्बा सारा पानी पीना चाहिए। इससे आपका चेहरा ताजा और बिना धब्बा का दिखेगा। ठीक प्रकार का पौष्टिक भोजन करने से आपकी त्वचा अंदर से स्वस्थ रहीगी और खिली-खिली लगेगी। इसलिए अच्छा खाना खाएं।

**कट लेगी तो यकीन मानिये की आपका पूरा लुक ही बेंज हो जाएगा।**

**अच्छी खाएं और खब्बा पानी पिएं:-** आपको अपने शरीर से गंदगी को निकालने के लिए खब्बा सारा पानी पीना चाहिए। इससे आपका चेहरा ताजा और बिना धब्बा का दिखेगा। ठीक प्रकार का पौष्टिक भोजन करने से आपकी त्वचा अंदर से स्वस्थ रहीगी और खिली-खिली लगेगी। इसलिए अच्छा खाना खाएं।

## दुर्ग, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संरक्षण विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-

9303289950, 9827806026, 8962815243

# मोटापा कम कर फिट बनाता है नौकासन



आज की लाइफस्टाइल में अगर कोई बीमारी सबसे तेजी से बढ़ रही है तो वो है मोटापा। खान पान और गलत दिनचर्या से आज हर दूसरा आदमी इससे पीड़ित है। योग में इसके लिए कई आसन हैं, जिसमें नौकासन सबसे उपयुक्त माना जाता है। इस आसन से न सिर्फ मोटापा दूर होता है बल्कि पाचन क्रिया भी दुरुस्त हो जाती है। यह आसन शरीर की सेंट्रल नर्व पर काम करता है और सूर्य चढ़ को जागृत करता है। जैसा कि नाम से स्पष्ट है कि नौका यानी नांव के आकार पर यह आसन आधारित है। इसमें शरीर महज कूल्हे पर टिका होता है और हाथ-पैर हवा में ही होते हैं। इस आसन में बैलेसिंग सबसे अहम होती है।

### नौकासन करने का तरीका

पहले दंडासन की अवस्था में राहत मिलती है।

■ उड़द की दाल को उबालें फिर उसे सिर पर राइड-राइड कर लगाएं या मसाज करें। ऐसा सेवन करने से बालों का झड़ना कम हो जाता है।

■ नींबू के रस में बड़ व बरगद की जटा पीसकर पेस्ट बनाएं। अब इसमें बालों को छोड़ें, फिर नारियल का तेल लगाएं, ऐसा करने से भी बाल झड़ने बंद होने लगते हैं।

■ एक चमच साबुत काले तिल और एक चमच भांगेर का पंचांग यानी कि फूल, फल, पत्ती, तान, जड़ के बारीक पीसकर पानी के साथ सेवन करने से भी बालों के झड़ने की समस्या में राहत मिलती है।

अब पैर को हवा में ऊपर की ओर उड़ाए और बुटने एक दम बैठ जाएं। फिर पैरों को फैला लें।

■ सीधे और हाथों को उबाल के कमर के पीछे जमीन पर टिका दें।

पीठ को पीछे की ओर बुटाएं। हाथों को हृदयों की सीधे और घुटनों की सीधे फैला लें। अब इसमें दिक्कत हो तो पीठ को पीछे ले दें। अंग्रेजी के अल्फाबेट के आसान पर टिका दें।

■ पैरों के नीचे एक स्टूल रखें। अंग्रेजी के अल्फाबेट के आसान पर टिका दें।

■ अंग्रेज घट्टति से

■ इसमें कंधे के नीचे एक ब्लेट

बांधें और उस ब्लेट को पैर के पंजे में फैला लें। ब्लेट इतनी बड़ी हो कि पैर एक दम सीधे रहें। अब हाथों को जियों पर रख लें।

■ पैरों के नीचे एक स्टूल रखें। अंग्रेजी के अल्फाबेट के आसान पर टिका दें।

■ अंग्रेजी के अल्फाबेट के आसान पर टिका दें।

■ अंग्रेज घट्टति से

■ कूल्हे के नीचे एक मोटा तकिया

रख लें। अब पैरों को सीधे हवा में उड़ा लें और हाथों को पीठ के पीछे जमीन पर टिका दें। इससे फॉर्स तकिए पर रहेंगा।

### योगाचार्य डॉ. अवधेश शर्मा और योग प्रशिक्षक शालू विज्ञानी आज इसी आसन के बारे में बता रही हैं।

इस आसन से पाचन अच्छा होता है। इससे पेट भी बाहर नहीं निकलता। ये आसन बैलेसिंग पर आधारित है इसलिए इससे एकाग्रता बढ़ती है।

## सही शैम्पू का इस्तेमाल है जरूरी

गरमी में जितना अस रिस्क पड़ता है उस





