

**सोने एवं चांदी
आभूषणों
के विक्रेता**

माँ दुर्गा ज्वेलर्स

उचित ब्याज में गिरवी रखी जाती है

शॉप नं. 69, सी-मार्केट, सेक्टर-6, भिलाई
मो. 9424124911

श्रीकंचनपथ

सांध्य दैनिक

RNI. Reg. No. CHHHIN/2009/30534

डाक पंजीयन क्र.-छ.ग./ दुर्ग /94/2020-22

लीपा पोती नहीं सिर्फ सच

**श्री
CONSULTANCY** Confused after
**NEET
Get Help**

Fulfill your Dream of Becoming Doctor

Call us for Admission
Guidance for 23-24
MD/MS/MBBS & MDS/ BDS

• TOP MEDICAL Colleges of INDIA
• Management Quota Seat
• NRI Quota Seat

Get Enrolled (Call/Whatsapp)
89599-94444

Laxmi Jewellers, Opp. Tanishq Showroom, Durg (C.G.)

वर्ष- 14 अंक - 237 | www.shreekanchanpath.com | संस्थापक एवं प्रेरणास्रोत- स्व. श्रीमती रजनी अग्रवाल | भिलाई, शनिवार 10 जून 2023 | पृष्ठ 8- मूल्य 1/-

खास - खबर

जिला पंचायत अध्यक्ष के लिए कांग्रेस प्रत्याशी लक्ष्मी साहू ने कार्यकर्ताओं के साथ दाखिल किया नामांकन

दुर्ग। दुर्ग जिले के जिला पंचायत सदस्य क्षेत्र क्रमांक 06 के कांग्रेस पार्टी के अधिकृत प्रत्याशी लक्ष्मी साहू ने कांग्रेस पार्टी के पदाधिकारी कार्यकर्ताओं के साथ नामांकन दाखिल किया। इसके साथ ही प्रदेश के गृह मंत्री ताम्रध्वज साहू ने सभी कार्यकर्ताओं के साथ बैठक लेकर कार्यकर्ताओं को उपचुनाव में अहम जिम्मेदारी दी गई। उक्त सीट जिला पंचायत अध्यक्ष शालनी यादव के आकस्मिक निधन पर यह सीट खाली थी। अब इस सीट से ग्राम रसमड़ा निवासी लक्ष्मी साहू को कांग्रेस पार्टी ने प्रत्याशी बनाई है। कांग्रेस के सैकड़ों कार्यकर्ताओं ने रैली निकालकर प्रत्याशी के समर्थन में गाजे बाजे के साथ नारे लगाकर जबरदस्त उत्साह देखा गया।

भारत ने अरब सागर में दिखाई अपनी ताकत, 35 से ज्यादा विमानों-दो युद्धपोतों के साथ किया युद्धाभ्यास

नई दिल्ली (एजेंसी)। भारतीय नौसेना लगातार राष्ट्रीय समुद्री हितों की रक्षा के लिए संकल्प और दृढ़ता के साथ विकसित हुई है। वह लंबी अवधि की संभावित योजनाओं को ध्यान में रखते हुए और मिशन के विस्तार की सीमा को पूरा करने की दिशा में लगातार अपनी ताकत बढ़ा रही है। इसी को लेकर वह लगातार युद्धाभ्यास कर रहा है। अब भारतीय नौसेना ने समुद्री विस्तार में निरंतर हवाई संचालन सुनिश्चित करने और भारत के राष्ट्रीय हितों की सुरक्षा के लिए प्रतिबद्धता को रेखांकित करने के लिए अपनी क्षमता का प्रदर्शन किया। उसने अरब सागर में 35 से अधिक विमानों और दो युद्धपोतों वाले कैरियर बैटल ग्रुप (सीबीजी) का संचालन कर अपनी क्षमता का प्रदर्शन किया। भारतीय नौसेना ने अपने बेड़े के कई बड़े- बड़े विमानों का प्रदर्शन किया। समुद्र में रक्षा बढ़ाने के लिए दो विमान वाहक आईएसएस विक्रमादित्य और स्वदेशी आईएसएस विक्रमादित्य और स्वदेशी आईएसएस विक्रमादित्य के साथ अपने बेड़े के जहाजों और पनडुब्बियों का प्रदर्शन किया। गौरतलब है, ये दोनों विमान हिंद महासागर की रक्षा के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका माने जाते हैं।

एटीएस को मिली बड़ी सफलता

आईएसआईएस के आतंकी माँड्यूल का भंडाफोड़, 4 सदिग्ध गिरफ्तार

पोरबंदर (एजेंसी)। गुजरात में एंटी टेररिस्ट स्कवाड (ATS) को बड़ी सफलता मिली है। एटीएस ने पोरबंदर में बड़ी कार्रवाई को अंजाम देते हुए आतंकी माँड्यूल का खुलासा किया है। ज़रूर ने इससे जुड़े चार सदिग्धों को गिरफ्तार किया है। बताया जा रहा है पकड़े गए सदिग्ध अंतरराष्ट्रीय आतंकी संगठन (ISIS) के संपर्क में थे। गिरफ्तार सदिग्धों में एक विदेशी नागरिक भी शामिल है। एटीएस ने इनके पास से कई प्रतिबंधित चीजें जब्त की हैं। बता दें, कई दिनों से आतंकी गतिविधियों की

दसवीं-बारहवीं टॉपर्स ने भरी उड़ान सरकार ने कराई आसमान की सैर

हैलीकाप्टर जाँराइड कर खिले छात्र-छात्राओं के चेहरे



श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। माध्यमिक शिक्षा मंडल द्वारा आयोजित कक्षा 10वीं व 12वीं में टॉप करने वाले छात्र-छात्राओं को सरकार ने हवाई सैर कराई। 2023 की वार्षिक प्रावीण्य सूची में स्थान बनाने वाले 78 छात्र छात्राओं को हैलीकाप्टर जाँराइड कराई गई। स्कूल शिक्षा मंत्री प्रेमसाय सिंह टेकाम ने हरी झंडी दिखाकर हैलीकाप्टर रवाना किया। इस दौरान दूर दराज से पहुंचे छात्र-छात्राओं के चेहरे खिल उठे। सभी ने इस खास इनाम के लिए मुख्यमंत्री भूपेश बघेल का आभार जताया।

पिछले साल से इसकी शुरुआत हुई। 2022 में प्रावीण्य सूची के 125 मेधावी विद्यार्थियों को हैलीकाप्टर जाँराइड कराया गया था। शनिवार

को हैलीकाप्टर जाँराइड करने वाले छात्र-छात्राओं के चेहरों में अलग ही मुस्कान दिखी। मुख्यमंत्री के निर्देश पर आज तय समय पर छात्र-छात्राओं ने हैलीकाप्टर जाँराइडिंग की।

सातवीं कक्षा की छात्रा नरगिस ने पास की दसवीं, सीएम कराया हैलीकाप्टर जाँराइड

कक्षा सातवीं की छात्रा नरगिस खान ने दसवीं की परीक्षा पास की। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के निर्देश पर विशेष रूप से नरगिस को हैलीकाप्टर जाँराइड कराई। नरगिस ने बताया कि मैंने कक्षा सातवीं और दसवीं, दोनों परीक्षाएँ दिलाई हैं। दसवीं कक्षा में 90.50% और कक्षा सातवीं में 99.83% अंक मिले हैं। नरगिस ने बताया कि बचपन से ही उसकी रूचि पढ़ाई के प्रति अधिक है,

इसलिए वह लगातार पढ़ते रहना चाहती है। नरगिस यूपीएससी टॉपर बनना चाहती है। नरगिस ने बताया कि बहुत खुशी हुई जब मुझे पता चला कि हैलीकाप्टर राइड के लिए आपको आमंत्रित किया जाता है, तब हमारा परिवार यहाँ आया। मुझे जैसे बच्चे कभी नहीं सोच सकते कि हम हैलीकाप्टर में बैठ पाएंगे मगर मुख्यमंत्री जी ने हमें यह मौका दिया।

महात्मा के हत्यारे का महिमामंडन

श्रीकंचनपथ

मजबूत करने की हो, ग्रामीण लघु उद्योगों को बढ़ावा देने की हो या महिला स्व सहायता समूहों के जरिए गरीब परिवारों की आर्थिक और सामाजिक समृद्धि की हो, इन सभी के बीच महात्मा गांधी की सोच में निहित है। जब पूरी दुनिया केवल आजादी के लिए छटपटा रही थी तब वो महात्मा गांधी ही थे जिन्होंने देश को जगाने का काम किया था। हिन्दू महासभा या आरएसएस के जगते-जगते तो कई दृष्टक भी गए। कहते हैं, भरा हुआ पेट भी तमाम विकारों को जन्म देती है। एक तरह जहाँ भरा हुआ पेट जरूरी है वहीं भर पेट वालों को सकारात्मक और रचनात्मक दिशा देने की भी जरूरत होती है। भारत में इसके कई नजीर मिल जायेंगे। सिख, मारवाड़ी और जैन समाज हिन्दू होते हुए भी गुरु प्रधान हैं। इनके धार्मिक गुरु इनका रचनात्मक और सकारात्मक मार्गदर्शन करते हैं। गुरु घासीदास को मानने वाले, बौद्ध धर्म को मानने वाले भी इसी रास्ते पर चलते हैं। गायत्री परिवार और ब्रह्मकुमारी आंदोलन भी संयम की राह दिखाते हैं। एकमात्र मनुवादी ही ऐसी किसी सोच से कटे हुए हैं। आज जितने भी देश धर्म के आधार पर पकवाने जाते हैं, उनकी हालत किसी से छिपी हुई नहीं है। राष्ट्र की सबसे छोटी इकाई मनुष्य है। जाहिर है, यदि आप मनुष्यता पर यकीन नहीं करते तो आपसे बड़ा जाहिल कोई नहीं है। कमल कीचड़ में तो गुलाब कांटों में होता है, पर इसके कारण इनका तिरस्कार नहीं किया जा सकता।

केंद्र सरकार के मंत्री गिरिराज ने महात्मा गांधी की हत्या करने वाले नाथूराम गोडसे को भारत माता का सपूत कहा है। कांग्रेस ने इसका जवाब भी दिया है। कांग्रेस संचार विभाग के प्रमुख सुशील आनंद शुक्ला ने कहा है कि गोडसे का महिमा मंडन करके गिरिराज ने देश-दुनिया के उन करोड़ों लोगों का अपमान किया है जो गांधी को मानते हैं। यह केवल वाक्यबद्ध नहीं है। आज भारत एक ऐसे मोड़ पर खड़ा है जहाँ उसे निर्णय करना है कि वो किस तरह के लोगों को आगे बढ़ाना चाहती है। देश के विभाजन को मुखा बनाकर क्या आजादी के 76 साल बाद भी राजनीति की जा सकती है? वैसे भी दो राष्ट्र के सिद्धांत की जनक स्वयं हिन्दू महासभा या आज की आरएसएस है। पर इस बहस का आज कोई मतलब नहीं है। भारत को आज इस बात का फैसला करना है कि वह नफरत की आड़ से हो रही गंदी राजनीति का साथ देना चाहती है या उस भारत पर यकीन करना चाहती है जिसे वह आज तक स्वयं देखती आ रही है, महसूस करती आ रही है। जिस भारत में गांधे से शहर आए लोग उच्च शिक्षित होकर दुनिया भर में अपनी प्रतिभा की धाक जमा रहे हैं। जिस गांधी को भाजपा के पृष्ठपोषक हिकारत की नजर से देखते हैं, उसी गांधी को दुनिया ने नमन किया है। बात चाहे स्वच्छता की हो, रोगी सेवा की हो, अस्पृश्यता उन्मूलन की हो, गांधों को

गुस्ताखी माफ - दीपक रंजन दास

हर्ष मीडिया एडवर्टाईजर्स के बढ़ते कदम....

अब राजधानी रायपुर सहित पूरे प्रदेश में...

- भगत सिंह चौक, शंकर नगर, रायपुर, जिला-रायपुर
- भगत सिंह चौक, शंकर नगर, रायपुर, जिला-रायपुर
- जयसंन चौक, सिन्धु सदन, किण्वन होटल, रायपुर, जिला-रायपुर
- संदेश बन्स बिडिंग परिसर, वीआईपी चौक मोड, वार्ड क्रमांक-51, तेलीबांधा, रायपुर, जिला-रायपुर
- पंचपेड़ी नाका चौक, रायपुर, जिला-रायपुर
- ग्लिन स्वीट्स, रेलवे स्टेशन चौक, रायपुर
- नेशनल हाईवे-53, पावर हाउस रेलवे स्टेशन, भिलाई, जिला-दुर्ग
- पाटन पुल,उतई (म. मुख्यमंत्री विधानसभा क्षेत्र), जिला-दुर्ग
- आकाशगंगा चौपाटी, सुपेला, भिलाई, जिला-दुर्ग
- सिरसा गेट चौक, भिलाई-3, जिला दुर्ग
- अग्रसेन चौक, बिलासपुर, जिला - बिलासपुर
- बिलासपुर रेलवे स्टेशन, टिकट काउंटर के सामने, गेट नं.-03, बिलासपुर
- बिलासपुर रेलवे स्टेशन, प्लेटफॉर्म नं.-01, गेट नं.-04, बिलासपुर
- पड़व चौक, मुंगेली, जिला-मुंगेली
- दाऊयात चौक, मुंगेली, जिला-मुंगेली

LED SCREEN के माध्यम से प्रचार-प्रसार के लिए संपर्क करें

शॉप-12, प्रेस परिसर, आकाशगंगा, सुपेला, भिलाई, जिला-दुर्ग
शहीद भगत सिंह चौक, शंकर नगर, रायपुर, जिला-रायपुर (छ.प्र.)

Harsh Media Advertisers

Contact -
9303289950
9131425618
9827806026

गर्मियों के मौसम में टैनिंग से पाए छुटकारा, आजमाएं ये घरेलू पैतरा



गर्मियों के मौसम में अपनी त्वचा को खूबसूरत और बेदाग रखना है... एक तरीका है! दरअसल गर्मी में सूरज की तेज किरणें हमारी त्वचा को तमाम तरह से नुकसान पहुंचाती हैं, जिससे हमारे माथे पर टैनिंग की शिकायत हो जाती है, ऐसे में हम कई तरह के स्किन केयर प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते हैं, मगर माथे का कालापन फिर भी साफ नजर आता है, ऐसे में आज कुछ आसान तरीकों के बारे में बात करेंगे, जिससे आप अपने माथे के कालेपन को जड़ से खत्म कर सकते हैं, ताकि आपकी त्वचा पर निखार झलकने लगे। आइए जानते हैं वो कौन से तरीके हैं।

हल्दी
एंटीबैक्टीरियल और रंगत निखारने वाली हल्दी के इस्तेमाल से माथे की टैनिंग हटा सकते हैं। इसके उपयोग से माथे का कालापन को दूर किया जा सकता है। इसके लिए आपको पहले कच्चा दूध लेना होगा, फिर उसमें हल्दी मिलाकर माथे पर लगाकर 20 मिनट तक सूखने देना होगा। इसके बाद हल्के हाथों से रगड़ कर साफ कर लेना होगा। रेगुलर ऐसा करने पर माथे की टैनिंग दूर हो जाएगी।

शहद और नींबू
शहद और नींबू का मिश्रण भी माथे की टैनिंग दूर करने के लिए कारगर है। इसके लिए आपको एक चम्मच शहद में, एक चम्मच नींबू का रस मिलाना है, फिर उसे उंगलियों से सिर पर लगाकर घंटाभर छोड़ देना होगा, जिससे आपके माथे की टैनिंग हल्की हो जाएगी। होता यू है कि दरअसल ब्लॉचिंग गुण से भरपूर नींबू मेल को हटाकर स्किन टोन को मॉटेन करता है।

बादाम का तेल
बस एक चम्मच बादाम का तेल, आपकी टैनिंग की समस्या को दूर कर सकता है। पहले आप एक कटोरी में बादाम का एक चम्मच तेल, दूध का पाउडर और शहद मिलाएँ, इसे पेस्ट बनाकर अपने माथे पर लगाएँ, फिर सूखने के लिए छोड़ दें। बाद में साफ कर दें और ये आपके माथे का कालापन गायब हो जाएगा।

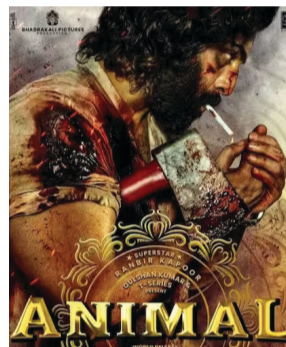


स्टाइलिश आउटफिट में राधिका मदान की कूल तस्वीरें वायरल फैस की बढ़ी दिलों की धड़कनें

राधिका मदान अपनी खूबसूरती से फैस के दिलों को बेताब करने का हुनर बखूबी जानती हैं। उनकी फिलर तस्वीरें फैस को काफी पसंद आती हैं। वहीं, ग्रीन कलर की लेटेस्ट आउटफिट में एक्ट्रेस की बेहद ही स्टनिंग तस्वीरें वायरल हो रही हैं। एक्ट्रेस राधिका मदान ग्रीन और व्हाइट कलर के कॉम्बिनेशन में बेहद ही स्टनिंग तस्वीरों में गजब ढाहती नजर आ रही हैं। ओपन हेयर स्टाइल के साथ एक्ट्रेस राधिका मदान अपने फिलर अंदाज से फैस के दिलों पर कहर बरपा रही हैं। टीवी सीरियल मेरी आशिकी तुम से ही से अपने करियर की शुरुआत करने वाली एक्ट्रेस राधिका मदान फिल्मों में भी जलवा बिखेरती रहती हैं। एक्ट्रेस राधिका मदान अब बॉलीवुड में भी अपने झंडे गाड़ रही हैं। अपने अभिनय और खूबसूरती के दम पर एक्ट्रेस कई बड़े सितारों के साथ फिल्मों में नजर आ चुकी हैं। वहीं, राधिका मदान ने फिल्म पटाखा से बॉलीवुड में डेब्यू किया था। इस फिल्म में उनके दमदार रोल की सबने सराहना की। राधिका मदान फिल्म अंग्रेजी मीडियम, शिदद, मोनिका ओ माई डार्लिंग में नजर आ चुकी हैं। राधिका मदान की ग्लैमरस तस्वीरें फैस को काफी पसंद आती हैं। वहीं, राधिका मदान का लेटेस्ट फोटोशूट देखकर फैस उनकी खूबसूरती के कायल हुए जा रहे हैं। रेड बिकिनी में एक्ट्रेस राधिका मदान बेहद ही हॉट नजर आ रही हैं। फैस उनकी टॉड बॉडी के दीवाने बने हुए हैं। एक्ट्रेस राधिका मदान की फैन फॉलोइंग 3.8 मिलियन फॉलोअर्स हैं।

रणबीर कपूर की एनिमल तय तारीख पर होगी रिलीज इन फिल्मों से होगी टक्कर

अभिनेता रणबीर कपूर की आगामी फिल्म एनिमल की लंबे समय से चर्चा हो रही है। यह फिल्म 11 अगस्त में रिलीज होगी। हालांकि, पिछले कुछ वक्त से ऐसी चर्चा थी कि एनिमल की रिलीज तारीख को आगे बढ़ा दिया है, लेकिन इन खबरों में कोई सच्चाई नहीं है। इस खबर की पुष्टि खुद जाने-माने समीक्षक तरण आदर्श ने की है। बता दें, 11 अगस्त को ही ओह माय गॉड 2 और गदर 2 भी रिलीज हो रही हैं।



फिल्म एनिमल का निर्माण भूषण कुमार की टी-सीरीज और

इसका लेखन और निर्देशन संदीप रेड्डी वांगा ने किया है। निर्माताओं का दावा है कि इसमें रणबीर ऐसे अंदाज में दिखेंगे, जैसे उन्हें पहले कभी नहीं देखा गया। एनिमल में रणबीर के साथ अनिल कपूर नजर आएंगे। इनके अलावा फिल्म में बॉबी देओल, रश्मिका मंदाना और तुषि डिकर भी महत्वपूर्ण किरदार निभाते दिखेंगे।

रिपोर्ट के अनुसार, यह फिल्म एक बाप-बेटे के रिश्ते पर आधारित है।

वैक्सिन वॉर की रिलीज डेट टली अब दशहरे पर प्रदर्शित होगी

अपने पिछले निर्देशन, द कश्मीर फाइल्स की भारी सफलता के बाद, निर्देशक विवेक अग्निहोत्री ने अपनी अगली परियोजना, द वैक्सिन वॉर की घोषणा की। यह फिल्म पहले स्वतंत्रता दिवस, 15 अगस्त, 2023 को 11 भाषाओं में रिलीज होने वाली थी। अब पता चला है कि फिल्म की रिलीज डेट आगे बढ़ा दी गई है। द वैक्सिन वॉर अब इस दशहरे पर सिनेमाघरों में उतरेगी। निर्देशक विवेक रंजन अग्निहोत्री ने पुष्टि की है कि नाना पाटेकर द वैक्सिन वॉर में मुख्य भूमिका निभाएंगे। ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने खबर शेयर करते हुए बताया कि फिल्म की रिलीज डेट टाल दी गई है। उन्होंने ट्वीट किया, विवेक अग्निहोत्री ने वैक्सिन वॉर को दशहरा 2023 में शिफ्ट किया



है। तरण ने कहा, द कश्मीर फाइल्स के ब्लॉकबस्टर होने के बाद विवेक रंजन अग्निहोत्री और उनकी निर्माता-पत्नी पल्लवी जोशी वर्तमान में द वैक्सिन वॉर को अंतिम रूप दे रहे हैं। कुछ दिनों की शूटिंग अभी बाकी है। इसके अलावा दोनों की योजना भारत में प्रदर्शित होने से पूर्व यूएसए में प्रदर्शित करने की है। विवेक अग्निहोत्री ने पिछले साल वैक्सिन वॉर की घोषणा की थी और इस प्रोजेक्ट को लेकर अपना उत्साह साझा किया था।

फर्स्ट लुक पोस्टर में टैगलाइन एक युद्ध जिसे आप नहीं जानते कि आप लड़े और जीत गए को चित्रित किया। यह जल्द ही लखनऊ में फ्लोर पर चला जाएगा। हालांकि फिल्म के बारे में ज्यादा खुलासा नहीं किया गया है, नाम उस विषय के बारे में बहुत कुछ बताता है जिस पर फिल्म आधारित है। यह दर्शाता है कि यह भारतीय जैव-वैज्ञानिकों और स्वदेशी टीकों के बारे में कुछ अध्याय खोलेंगे। यह फिल्म कोविड-19 महामारी के अनिश्चित समय के दौरान चिकित्सा विरादरी और वैज्ञानिकों के समर्पण को श्रद्धांजलि देगी। यह फिल्म दशहरे पर हिंदी, अंग्रेजी, बांग्ला, पंजाबी, भोजपुरी, कन्नड़, तमिल, तेलुगु, मलयालम, गुजराती और मराठी में रिलीज होगी।

जूनियर एनटीआर के साथ काम करेगी प्रियंका चोपड़ा

बॉलीवुड अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा दक्षिण भारतीय स्टार जूनियर एनटीआर के साथ काम करती नजर आ सकती हैं। प्रियंका चोपड़ा ने बॉलीवुड के अलावा हॉलीवुड फिल्मों में भी कामयाबी का परचम लहराया है। हाल ही में प्रियंका चोपड़ा हॉलीवुड की वेब सीरीज सिटाडेल में नजर आई थीं। चर्चा है कि प्रियंका चोपड़ा निर्देशक प्रशांत नील की फिल्म में जूनियर एनटीआर के साथ नजर आने वाली हैं। यह फिल्म इंडिया-पाकिस्तान वॉर पर बेस्ड होने वाली है।



बताया जा रहा है कि इस फिल्म के लिए दीपिका पादुकोण और मृगाला ठाकुर से भी बात की गई थी लेकिन बात नहीं बनी। यदि सबकुछ सही रहा तो प्रियंका, जूनियर एनटीआर के साथ काम करती नजर आ सकती हैं। जूनियर एनटीआर इस फिल्म के अलावा 'देवरा' को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। जूनियर एनटीआर की फिल्म 'देवरा' में उनके साथ सैफ अली खान और जाह्नवी कपूर भी नजर आने वाली हैं।

हेल्दी बॉडी के लिए पानी जरूरी, लेकिन हर उम्र के लिए है अलग-अलग नियम!

एक हेल्दी शरीर सही ढंग से काम करे... इसलिए जरूरी है पानी! लेकिन क्या बूढ़े, वयस्क और किशोर सभी के लिए पानी की मात्रा एक समान होगी, जवाब है नहीं... दरअसल शरीर को सही तरह से काम करने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है, क्योंकि हमारा शरीर करीब-करीब 65-70 प्रतिशत तक पानी से बना होता है, इस लिहाज से विभिन्न कार्यों के लिए पानी बेहत जरूरी है, लेकिन ये जरूरत उम्र, लिंग, शारीरिक वजन या फिर जलवायु के आधार पर भिन्न-भिन्न हो सकती है। ऐसे में आइये आज समझें कि अलग-अलग उम्र के लोगों में अपने शरीर के हिसाब से कितना पानी चाहिए, साथ ही जानेंगे क्या हो अगर हमारे शरीर को पर्याप्त पानी न मिले।



कैसे कितना पानी पीना चाहिए?
बूढ़े व्यक्ति- अगर उम्र 65 साल या उससे ज्यादा है, तो आपको रोजाना करीब 8-11 कप या 2000 से 3000 मिलीलीटर तक पानी पीने की जरूरत है, क्योंकि इस उम्र में डिहाइड्रेशन का खतरा कई गुना तक बढ़ जाता है, ऐसे में अगर शरीर को सही मात्रा में पानी नहीं मिला तो इससे उन्हें खतरा है।
वयस्क- अगर उम्र 19 से 64 साल के बीच है

तो प्रति दिन 8-11 कप यानि 2000 से 3000 मिलीलीटर तक पानी का सेवन करना चाहिए, बिल्कुल 65 साल या उससे ज्यादा उम्र वालों की तरह।
किशोरावस्था- 14 से 18 साल की उम्र वाले लोग यानि कि किशोरावस्था के लोगों को हर दिन 1900 से 2600 मिलीलीटर यानि 8-11 कप तक पानी उनके शरीर के लिए जरूरी है।
9-13 साल के बच्चे- इस उम्र के बच्चों की भी अपनी सेहत सही रखने के लिए रोजाना 7 से 8 कप या 1600-1900 मिलीलीटर तक पानी का सेवन करना चाहिए।
4 से 8 साल के बच्चे- इस उम्र के बच्चे अगर प्रतिदिन 1200 मिलीलीटर या 5 कप तक पानी पीएँ, तो उनकी सेहत के लिए बेहतर है, साथ ही उनके शरीर को एनर्जी भी मिलेगी।
1-3 साल के बच्चे- अगर बच्चे की उम्र अभी महज 1-3 साल के बीच है तो हर दिन 4-5 कप या 800-1000 मिलीलीटर तक पानी उसके लिए पर्याप्त है। इससे उसका शरीर स्वस्थ रहेगा।

भारतीय रोमेक सिटाडेल के लिए वरुण धवन, सिकंदर खेर ले रहे एक्शन की ट्रेनिंग

एक्टर वरुण धवन और सिकंदर खेर सिटाडेल के अपकमिंग भारतीय रोमेक के लिए एक्शन ट्रेनिंग पर जोर दे रहे हैं। वरुण और सिकंदर ने सीक्वेंस को करने के लिए तैयारी शुरू कर दी है। प्रोडक्शन से जुड़े एक सूत्र के मुताबिक, एक्टर फिलहाल एक्शन सीक्वेंस की तैयारी के लिए ट्रेनिंग ले रहे हैं। प्रोडक्शन से जुड़े एक सूत्र के मुताबिक- सीरीज में हार्ड-इंटेंस एक्शन होने वाला है और यह एक स्पाइ सीरीज होने के नाते इसमें मूवमेंट और फाइट सीक्वेंस में एक खास तेजी होगी चाहिए, जिसके लिए अभी ट्रेनिंग चल रही है। सीरीज के लिए जुलाई तक शूट जारी रहेगा। सीरीज में सामंथा रथु प्रभु भी हैं। द फैमिली मैन के निर्माता राज और डीके द्वारा निर्देशित सिटाडेल उसी नाम की बड़ी इंटरनेशनल सीरीज का इंडियन काउंटरपार्ट है, जिसे ओरिजनल से निर्देशक जोड़ी रूसो ब्रदर्स द्वारा बनाया गया है। सीरीज के ग्लोबल वर्जन में प्रियंका चोपड़ा जोनस और रिचर्ड मैडेन हैं।

दुर्गा, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-
9303289950, 9827806026, 8962815243

BANK P.O. & CLERK, MBA, RLY, SSC.
Paul Sir
रामा कोचिंग
135, NEW CIVIC CENTER, Bhilai Ph. 0788-656005

चौरसिया ज्वेलर्स
आकर्षक सोने चांदी के आभूषणों के निर्माता एवं विक्रेता
वेन्टेक्स एवं ग्रहलून उपलब्ध यहां उचित ब्याज दर पर गिरवी रखी जाती है
मुक्तिधाम रोड, रामनगर, सुपेला, भिलाई
9827938211, 9827171332

