

सोने एवं चांदी  
आभूषणों  
के विक्रेता  
**माँ दुर्गा ज्वेलर्स**  
(उत्तम व्याज में गिरवी रखी जाती है)  
रांपन. 69, सी-मार्केट, सेक्टर-6, मिलाई  
मो. 9424124911

वर्ष- 14 अंक - 349

www.shreekanchanpath.com

सांघ दैनिक

RNI. Reg. No. CHHIN/2009/30534  
डाक पंजीयन क्र.-छ.ग./दुर्ग/94/2020-22

# श्रीकंचनपथ

लीपा पोती नहीं सिर्फ सच

आवश्यकता है

**मीडिया हाउस**

में काम करने के लिए

ऑफिस बॉय की ज़बरदस्त है।

(मुट्ठपुट कुर्किंग कार्य करने वाले को प्राथमिकता)

वेतन चार अंकों में....

पता : शैंप नंबर 12, रेलवे क्रैशिंग के पास, आकाशगंगा, सुपेला, मिलाई

संपर्क : 9827806026, 8319932659

पृष्ठ 8- मूल्य 1/-

खास - खबर



अनोखा पक्षी प्रेम :

**तोता गुम हुआ तो  
मालिक ने कर दी पांच  
हजार इनाम की घोषणा**

कबीरधाम। छत्तीसगढ़ के कबीरधाम जिले में एक शख्स का अनोखा पक्षी प्रेम देखने को मिल रहा है। इसकी चर्चा पूरे शहर में हो रही है। दरअसल शख्स ने एक तोता पाल रखा है जो गुम हो गया। तोता गुम होने से इसका कदर परेशन है कि उन्हें खोजकर लाने की पांच हजार रुपए इनाम देने की घोषणा कर दी है। यही नहीं पूरे शहर में जगह जगह तोते का पोस्टर लगाया भी लगाया गया है। कवर्धी शहर के बाब्ड नंबर 7, शिव मंदिर के पास गंगा नदी पर्सी दुर्गा प्रसाद ने तोता पाल रखा है। तोते का नाम दुर्गा प्रसाद ने पौरे शहर में लगाया होने के पोस्टर लगा रखे हैं और पैनेलेट भी बांट रहे हैं। तोते की खोजबीन की लिए प्राइवेट सेंटर्स भी कराया जा रहा है। दुर्गा प्रसाद का कहना है कि उसका तोता खुले में भूमता था। घर के सभी लोगों का वह चहेता है। बीते 27 सितंबर से वह लगाता है। दुर्गा प्रसाद ने घोषणा की है कि जो भी उसका तोता उसे लाकर रखा तो उसे वह 5 हजार रुपए का इनाम देंगे।

भिलाई। शिवनाथ नदी पुराने पुल के पास बीती रात गणपति विसर्जन करने गए युवक की दूसरी समिति के युवकों ने पीट-पीटकर हत्या कर दी। शिवनाथ नदी तट पर होटल के पास चाय पीने को लेकर हुए विवाद ने इन्हाँ बड़ा रूप ले लिया कि दूसरे गुरु के युवकों ने एक युवक को फहले बेरहमी से पीटा और उसके बाद चाकू मारकर भाग गए। युवक की घटना रस्ते पर ही मौत हो गई। घटना पुलागांव थाना क्षेत्र की है। मामले में पुलिस ने अज्ञात बदमाशों के खिलाफ अपाराध दर्ज कर उनकी तलाश शुरू कर दी है। इसर घटना के बाद आक्रिति लोगों ने थाने में जमिनर हांगामा किया।

## गणपति विसर्जन करने गए युवक की हत्या, चाय को लेकर हुए विवाद के बाद बदमाशों ने मार दिया चाकू

श्रीकंचनपथ न्यूज़

भिलाई। शिवनाथ नदी पुराने पुल के पास बीती रात गणपति विसर्जन करने गए युवक की दूसरी समिति के युवकों ने पीट-पीटकर हत्या कर दी। शिवनाथ नदी तट पर होटल के पास चाय पीने को लेकर हुए विवाद ने इन्हाँ बड़ा रूप ले लिया कि दूसरे गुरु के युवकों ने एक युवक को फहले बेरहमी से पीटा और उसके बाद चाकू मारकर भाग गए। युवक की घटना रस्ते पर ही मौत हो गई। घटना पुलागांव थाना क्षेत्र की है। मामले में पुलिस ने अज्ञात बदमाशों के खिलाफ अपाराध दर्ज कर उनकी तलाश शुरू कर दी है। इसर घटना के बाद आक्रिति लोगों ने थाने में जमिनर हांगामा किया।



पुराने पुल के पास पहुंचे। शिवनाथ को यहाँ कई समितियां विसर्जन के लिए पहुंची थीं। इस दौरान गहूल साहू चाय पीने वाले बाटे के होटल में चला गया। इस दौरान वहाँ दूसरी समिति के कुछ युवकों के साथ उसका विवाद हो गया।

बताया जा रहा है कि विसर्जन के लिए पहुंचे युवक नशे में धूत थे और विवाद के बाद गहूल साहू को धेर कर मारने लगे। इस दौरान वहाँ मौजूद कुछ लोगों ने उसे बचाने कर प्रयास भी किया लैंकिन नशे में धूत युवक उन्हें भी मारकर भगा रहे थे। इस दौरान बदमाशों ने गहूल साहू पर चाकू से हमला कर दिया। इससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। इस दौरान वहाँ पांच युवकों के बायाल भी हुए जिन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया। सूचना के बाद भौके पर पहुंची पुलिस

भता दें विसर्जन के पूर्व दुर्ग पुलिस ने डीजे संचालकों की बैठक ली थी और इस दौरान कई निर्देश दिए गए। इसमें प्रमुख रूप से रात 10 बजे के बाद डीजे पर प्रतिबंध लगाने के साथ की डीजे के साथ रंगीन लाइटिंग लगाने पर मनहाही थी। दुर्ग पुलिस ने निर्देशों का उल्लंघन करने पर कड़ी कार्रवाई की चेतावनी भी दी थी। दुर्ग पुलिस की चेतावनी भी बैअसर रही। दुर्ग भिलाई की अधिकतर समितियां विसर्जन

यात्रा रात 9 बजे के बाद निकाली और इस दौरान देर रात तक डीजे का शोर रहा। कहीं भी पुलिस ने एक भी डीजे जब नहीं किया। सुपेला पुलिस ने पिछले दिनों एक डीजे के खिलाफ कार्रवाई कर खानपूर्ति कर दी थी। इसके अलावा दुर्ग भिलाई में पुलिस को एक भी ऐसा डीजे नहीं मिला जो रात 10 बजे के बाद बज रहा हो। जबकि पूरे शहर में रात 10 बजे के बाद बज रहा हो। जबकि पूरे शहर में रात 10 बजे के बाद डीजे का शोर होता रहा।

## पुलिस का निर्देश बेअसर

यात्रा रात 9 बजे के बाद निकाली और इस दौरान देर रात तक डीजे का शोर रहा। कहीं भी पुलिस ने एक भी डीजे जब नहीं किया। सुपेला पुलिस ने पिछले दिनों एक डीजे के खिलाफ कार्रवाई कर खानपूर्ति कर दी थी। इसके अलावा दुर्ग भिलाई में पुलिस को एक भी ऐसा डीजे नहीं मिला जो रात 10 बजे के बाद बज रहा हो। जबकि पूरे शहर में रात 10 बजे के बाद डीजे का शोर होता रहा।

पुलिस ने शब को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। वही आरोपियों की तलाश की जा रही है। पुलिस का कहना है कि आरोपी युवक भिलाई की किसी समिति के हैं जिनकी पतसाजी की जा रही है।

## बढ़े एलपीजी के दाम, प्रति सिलेण्डर बढ़ाए 200 रुपए से ज्यादा

श्रीकंचनपथ न्यूज़

भिलाई। तेल विपणन कंपनियों ने एक बार प्रति एलपीजी के दाम बढ़ा दिया है। एक अक्टूबर से यह बदलाव लागू कर दिया गया। तेल कंपनियों ने कमर्शियल एलपीजी गैस सिलेंडर के दाम में बुद्धि की घोषणा की है। रविवार से इस पर 200 से 210 रुपए तक की बढ़ोत्तरी की गई है। दिल्ली में जहाँ 209 रुपए बढ़े वही छातीसगढ़ में इसकी कीमत में 203.50 रुपए की बढ़ोत्तरी हो गई है।

बताए एक सितंबर को तेल कंपनियों ने वाणिज्यिक गैस सिलेंडर की कीमतों में 158 रुपए की कटौती की



ताजा बढ़ोत्तरी के बाद छातीसगढ़ की राजधानी

रायपुर में कमर्शियल गैस सिलेण्डर के दाम 1939 रुपए हो गई है। पिछले दिन भारत साहू में कमर्शियल गैस के दाम 1736 रुपए थे। इसी प्रकार दुर्ग जिले में बढ़ोत्तरी के बाद कमर्शियल गैस सिलेण्डर की कीमतों में 99.75 रुपए की कटौती की थी। इस तरह, यह दूसरी दौलत दो महीनों में कमर्शियल गैस सिलेंडर की कीमतों में 258 रुपए की कटौती की गई है। यहाँ आज से कमर्शियल गैस सिलेण्डर की कीमतों में करीब 209 रुपए की बढ़ोत्तरी हो गई है। दो महीनों की बढ़ोत्तरी की गई है। यहाँ आज से बढ़ोत्तरी से बढ़ोत्तरी में 200 रुपए से ज्यादा बढ़ोत्तरी कर दी गई। रेस्टोरेंट में भोजन खाना के लिए आपको अधिक पैसे चुकाने पड़ सकते हैं।

रायपुर में एलपीजी के बाद चार दाम बढ़ाए गए हैं।

## सेना के हेलीकॉप्टर की खेत में इमरजेंसी लैडिंग, तकनीकी खात्री बनी वजह

भोपाल। मध्यप्रदेश के भोपाल में

शिवनाथ को बायुसेना का एयर शो कामयाब रहा था। रविवार को बैरेसिया के ड्रॉगरिंग गांव के डेम के पास एक खेत में सेना का हेलीकॉप्टर

इमरजेंसी स्थिति में उतारना पड़ा। तकनीकी खात्री की वजह से ऐसा करना पड़ा। हेलीकॉप्टर को इस तरह उतारता देखा गया। अख्याती भुज्यमंत्री ने बुझाया कि वजह से एक खेत में सेना का हेलीकॉप्टर के ड्रॉगरिंग गांव को बैरेसिया के ड्रॉगरिंग हुई है। इस दौरान वह इंजीनियर सेना के 6 जवान बालर थे। कुछ तकनीकी खात्री आगे के कारण इमरजेंसी लैडिंग करना बताया जा रहा है। ग्रामीणों के अनुसार इमरजेंसी लैडिंग करने के बाद चार जवान बालर थे।

आपातकालीन लैडिंग के बाद सेना का दूसरा एक खेत में सेना के ड्रॉगरिंग गांव की बैरेसिया के ड्रॉगरिंग हुई है।

हेलीकॉप्टर में सेना के 6 जवान बालर थे। कुछ तकनीकी खात्री आगे के कारण इमरजेंसी लैडिंग करने के बाद चार जवान बालर थे।

हेलीकॉप्टर के अनुसार इमरजेंसी लैडिंग करने के बाद चार जवान बालर थे।

## संपादकीय

### उज्जैन मानले के सबक

देश को स्वतंत्र कर देने वाले उज्जैन रेप केस में हालांकि आरोपी गिरफ्तार कर लिया गया है, लेकिन यह मामला लंबे समय तक हमारे समाज के अंतर्कारण को घिक्करता रहेगा। यह सही है कि बटना का विडियो चाहाल होने के बाद उज्जैन पुलिस ही नहीं, राज्य सरकार ने भी तेजी दिखाई। चूंकि विकिटम नावालिंग बच्ची कुछ बातों की स्थिति में नहीं थी, इसलिए पुलिस का काम थोड़ा मुश्किल लग रहा था, लेकिन अलाप-अलाप इलाकों के सीसीटीवी फुटेज और उसकी टाइपिंग पर यह सबक नहीं था। लेकिन यह समाज को आरोपी के आधार पर न केवल देने वाले अटोनालाक को हूंड लिया बल्कि आरोपी तक भी पहुंच गई। आरोपी ने अपना जर्म कबूल कर लिया है और पुलिस को बारादात की जगह पर भी ले गया, जहां बच्ची के कपड़े बाराद हुए। यानी माना जा सकता है कि यह केस प्रारम्भिक तौर पर सुलझ गया है। वैसे संवैधित आरोपियों से तकसील से पूछताछ और जाच-पड़ताल के जरिए बाकी सबूत जुटाने का काम जारी है। इसलिए अगर नियशक्ति को कार्रवाई और भी पहलू हुआ तो उम्मीद की जानी चाहिए।

**“** आए दिन ऐसी घटनाएं सामने आती रहती हैं, जिसमें दिन-दहाड़े और भीड़भाड़ वाले इलाकों में महिलाओं, बुजुर्गों के साथ अपराध होता है और कोई मदद के लिए सामने नहीं आता। इसके पीछे यह तर्क दिया जाता है कि लोग अगर आगे नहीं आते तो इसका कारण है उन समाजविरोधी तत्वों के हमले का शिकार होने का डर। मगर उज्जैन की घटना ने साबित किया कि यह स्पष्टीकरण पूरी तरह सच नहीं है।

जाती रही। यहां बात सिफर उज्जैन की नहीं है। हमारी शहरी समाज का यह एक चिर-परिचित सा चेहरा बनता जा रहा है। आप ऐसी घटनाएं सामने आती रहती हैं, जिसमें दिन-दहाड़े और भीड़भाड़ वाले इलाकों में महिलाओं, बुजुर्गों के साथ अपराध होता है और कोई मदद के लिए सामने नहीं आता। इसके पीछे यह तर्क दिया जाता है कि लोग अगर आगे नहीं आते तो इसका कारण है उन समाजविरोधी तत्वों के हमले का शिकार होने का डर। मगर उज्जैन की घटना ने साबित किया कि यह स्पष्टीकरण पूरी तरह सच नहीं है। सङ्केत हादों के मामलों में भी कहा जाता था कि अपराध होता है और कोई मदद के लिए सामने नहीं आता।

“

जब हम नीति और न्याय की बात करते हैं, तब विगत पौने पांच बरसों के आंकड़े ढूँढ़ने लगते हैं। लेकिन जमीनी स्तर पर जब यह देखने को मिलता है, तब यह समय अधिक होता है।

**महात्मा गांधी महानानव के साथ एक जीवन गूल्य भी है**

एल.डी. मानिकपुरी, सहायक जनसमर्पक अधिकारी

सत्य और अहिंसा के पुजारी के रूप में विश्व विद्यालय महात्मा गांधी की आज जयंती है। भारत सर्वित पूरी दुनिया उनके आदर्शों और विचारों को जानने, समझने और स्वीकार करने में लगे हुए हैं किंतु आज की परिस्थिति में यह कैसे संभव था कि अहिंसा और सत्य के बल पर इस महान देश को संवेदनशील बनाया होगा! लेकिन सत्य भी है जितना विद्यालय मिली होगी!

जब न्याय की बात होती है तो थाना, अदालत, कोट-कोटी आदियों के सामने दिखाई पड़ती है, इसके बावजूद मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने साफ और स्पष्ट करते हुए है कि हमारी सरकार किसी के हक को मारकर आगे नहीं बढ़ाती। साथ ही जरूरतमंद लोगों और समाज के सभी वर्गों को सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक न्याय मिले इसके लिए। सरकार हर समय डट्टे रहेगी।

महात्मा गांधी को जानने, समझने, पढ़ने और उनका आमसात करने के लिए बड़े दिल और दिमाक की जरूरत है।

महात्मा गांधी ने जहां अदिवासियों और अन्युनूचित काजियों के लिए बड़ताल के जरिए बाकी सभी वर्गों को सामाजिक रूप से बढ़ावा दिया।

जब हम न्याय की बात होती है तो काजियों के लिए बड़ताल के जरिए बाकी सभी वर्गों को सामाजिक रूप से बढ़ावा दिया जाता है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब विद्यालय पूरी तरह सच नहीं है। सङ्केत हादों के मामलों में भी कहा जाता था कि अपराध होता है और कोई मदद के लिए सामने नहीं आता।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।

जब हम न्याय की बात करते हैं, तब परम्परात व्यवसाय, लोक संस्कृति, पर्व, खान-पान, बोली-भाषा को उचित मान और नई पीढ़ी को उससे जोड़कर रखना भी है। वित्त पौंछोंच बरस से छहतीसदंग में खटाया दिया हुआ, तब-तब पश्चिमात्त्व वह बच्ची अर्धनान अवस्था में मदद की गुहार लगाती थर-थर धूमी और जग-जग से दुकारी के लिए बड़ताल लगती है।</p





# खाली पेट चुकंदर का जूस पिएं, शरीर के साथ-साथ दिल को रखेगा एकदम फिट

सेहतमंद रहना है तो दिल को हेल्दी रखना बेहद जरूरी है। शरीर के साथ-साथ दिल को सेहतमंद रखना है तो सबह उठकर खास डाइट को हिस्सा बनाना चाहिए। यह खास जूस को अपनी डाइट का हिस्सा बनाना चाहिए। यह खास डिक्ट कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कंट्रोल में रखता है। आपका दिल कितना ज्यादा हेल्दी है यह आपके खानापन और लाइफस्टाइल में जुड़ा हुआ है। दिल आपका सेहतमंद रहे इसके लिए ऑर्टरी और वेस्स को हेल्दी रहना बहेद जरूरी है।

## दिल के बेहतर स्वास्थ्य के लिए खाली पेट इन ड्रिंक्स को पिएं

### चुकंदर का जूस

चुकंदर का जूस कई तरह के पोषक तत्वों से जुड़ा हुआ है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि बीटरूट पोषक तत्वों का पावरहाउस होता है। इसमें काफी मात्रा में नाइट्रोट होता है। जो ब्लड सर्कुलेशन को अच्छा रखता है। साथ ही साथ बीपी को कंट्रोल में रखता है। खाली पेट चुकंदर का जूस पीने से आपके दिल को काफी ज्यादा फायदा होता है।

### गर्न नीबू पानी

अपने दिन की शुरुआत एक गिलास गर्न नीबू पानी से करें। नीबू विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। जो सूजन को कम करने और रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है। यह पाचन और विषहरण में भी सहायता करता है। खाली पेट चुकंदर का जूस पीने से आपके दिल को काफी ज्यादा फायदा होता है।

### हरी चाय

ग्रीन टी कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। जो हृदय स्वास्थ्य में सुधार से जुड़ा हुआ है। खाली पेट एक कप ग्रीन टी पीने से कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और ब्लड सर्कुलेशन के कार्य में सुधार करने में मदद मिल सकती है।

### हेल्दी दूध (गोल्डन गिल्क)

हेल्दी में करव्यूमिन होता है, जो एक शक्तिशाली सूजन रोधी यौगिक है। गर्म दूध में एक चम्पच हेल्दी मिलाने से एक सुखदायक पेय बनता है जिसे गोल्डन गिल्क कहा जाता है। नियमित रूप से सेवन करने पर यह सूजन को कम करने और हृदय स्वास्थ्य को समर्थन करने में मदद कर सकता है।

### क्रैनबेरी जूस

क्रैनबेरी एंटीऑक्सीडेंट और पॉलीफेनोल्स से भरपूर होते हैं। जो हृदय रोग के जोखिम को कम करके हृदय स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं। अतिरिक्त शक्तिरा से बचने के लिए बिना मिठास वाला क्रैनबेरी जूस चुनें। इन जूसों को आप खाली पेट

अगर रोजाना पिएंगे तो इससे शरीर सेहतमंद तो रहेगा ही साथ ही साथ दिल भी हेल्दी रहेगा।



# वाणी कपूर ने दिर्घाया अब तक का सबसे बोल्ड लुक, तोड़ी सारी हुदे

वाणी कपूर ने अपने अब तक के करियर में कई फिल्मों में बेहतरीन किरदारों को बख्बरी पढ़े पर उतार चुकी हैं। हालांकि, अपनी फिल्मों के अलावा वाणी अपनी हॉटनेस और स्टाइलिश फोटोशॉट की बजह से भी काफी चर्चा में बनी रहती है। अब उनके इस्टराग्राम पेज उनके ग्लैमरस लुक्स देखने को मिल जाते हैं। अब फिर एप्टेस ने फिर से फिर किंस के दिलों की धड़नें बढ़ा दी हैं।

एप्टेस फोटोशॉट में वाणी अपना बिकिनी लुक फ्लॉन्ट करती नजर आ रही हैं। उन्होंने इस दीर्घान ग्रीन शेड की बिकिनी के साथ डेनिम जीन्स कैरी की है। एप्टेस ने अपने इस लुक को और हॉट बनाने के लिए जीन्स के बेटन खोल कैमरे के सामने किलर पोज दिए हैं। वाणी ने बहुत बेबाकी से अपना ये बोल्ड लुक फ्लॉन्ट किया है।

वाणी ने इस लुक को सल्ल बेस, रोजी शाईनी कीचक्स, न्यूड ग्लॉसी लिप्स और न्यूड अई मेकअप से कंप्लीट किया है। इसके साथ उन्होंने अपने वालों को मैसी टच डेकर ओपन रखा है। एप्टेस ने इसके बारे में बोल्ड हॉट दिख रही हैं। खासतौर पर एप्टेस के कर्वी फिल्म ने सबके होश उड़ा दिए हैं।

दूसरी ओर वाणी की आने वाली फिल्मों पर बात करें तो इस समय एप्टेस मंडला मर्डर्स टाइटल से बन रही बेब सीरीज को लेकर चर्चा में बनी हुई है। बता दें कि पिछले बार वाणी को रणबीर कपूर के साथ फिल्म शमशेरा में देखा गया था।

## ब्रेकअप ट्रैक के जरिए संगीत की दुनिया में कदम रख रहीं पलक पुरसवानी

रियलिटी स्ट्रीमिंग शो बिंग बास ऑटोटी 2 में नजर आने वाली टीवी अभिनेत्री और मॉडल पलक पुरसवानी संगीत की दुनिया में कदम रख रही हैं। उनका म्यूजिक वीडियो हॉटलीज होने वाला है। पलक ने कहा कि उनका नया साना एक ब्रेकअप ट्रैक है, जो सभी को पसंद आएगा।

एप्टेस ने अपने सॉन्स को लेकर कहा, मैं यूजिक वीडियो को लेकर बहुत एक्साइट हूँ, क्योंकि बहुत से लोग जो रिश्तों में ब्रेकअप से जुड़ते हैं, वे इससे जुड़ाव महसूस करेंगे।

उन्होंने आगे कहा कि उनका खुद भी इस ट्रैक से पर्सनल अटैचमेंट है और वे इससे जुड़ सकते हैं।

इस पर वित्तान से बताया दुप्त उन्होंने कहा,

मैं अपने सभी एकर फ्रेंड्स से उम्मीद करूँगी कि वे इसको प्रमोट करें ताकि म्यूजिक वीडियो वायरल हो जाए।

म्यूजिक वीडियो के बारे में खुलासा करते हुए पलक

ने कहा, मेरे आगे वाले म्यूजिक वीडियो के सिंगर मोहम्मद दानिश हैं जो इंडियन आइडल का हिस्सा थे।

उन्होंने इसका वीडियो का गाना वार्कइ बहुत अच्छा था। मैं इस गाने से एक खास तरह से जुड़ सकती हूँ।

उन्होंने इसका हिस्सा बनाना चाही, इस बारे में बात करते हुए एप्टेस ने कहा, इसे मुंबई के मढ़ में ही शूट किया गया था। मैं इस गाने के लिए हाँ हाँ इस्लिए।

कहा क्यांकि गाना वार्कइ बहुत अच्छा था। मैं इस गाने से एक खास तरह से जुड़ तैयार हूँ।

पलक पुरसवानी ने अपने म्यूजिक डेब्यू के लिए एक ऐसा विषय चुना है, जो यूनिवर्सिटी है और फिर भी इसे संभालना बहुत मुश्किल है।

### सुपर स्टार आदित्य ओझा और अक्षरा सिंह की फिल्म' बाबूल कर दे बिदा आज तू प्यार से' का फर्स्ट लुक रिलीज

जोधपुरी फिल्म इंडस्ट्री के सबके चहेते युवा सुपर स्टार आदित्य ओझा और अक्षरा सिंह की फिल्म' बाबूल कर दे बिदा आज तू प्यार से' का फर्स्ट लुक रिलीज कर दिया गया है। फिल्म के फर्स्ट लुक रिलीज में जजर आएंगे, आदर्श गौरव और दिक्षानंद वाले चुनुवाने की भूमिका भी नजर आ रही वही अक्षरा सिंह दुल्हन की किरदार में बिदा होते नजर आ रही हैं। बाकी फिल्म के पोस्टर से साफ पता चल रहा है कि फिल्म पारिवारिक और फैमिली ड्रामा से भरपूर होती रही। फिल्म के गाने भी एक से बढ़कर एक है जो कि आप सभी अपने परिवार के साथ देख सकते हैं। फिल्म के निर्माता नैन नृत्य कानून खाली और सुदामा मिंज हैं। डीओपी सराज आर खान है। संकलन समीर शेख है।

फिल्म के मुख्य भूमिका में आदित्य ओझा और अक्षरा सिंह हैं। फिल्म के निर्माता नैन नृत्य कानून खाली और सुदामा मिंज हैं। डीओपी सराज आर खान है। संकलन समीर शेख है। फिल्म के निर्माता नैन नृत्य कानून खाली और सुदामा मिंज हैं। आदित्य ओझा, अक्षरा सिंह, राहिल, प्रेम दुले, जय प्रकाश सिंह, आदि अन्य कलाकार नजर आएंगे।

## भोजपुरी फिल्म' बंधन सच्चे धागों का' की शूटिंग 27 अक्टूबर से होगी स्टार्ट

आयुष मोशन पिक्चर्स के बैनर तले बांगडोर सिनेशन संजय श्रीवास्तव बनने जा रही हैं जो जोधपुरी फिल्म' में गाने को बंधन सच्चे धागों का' जिसकी सूटिंग 27 अक्टूबर से उत्तरादेश के खुबसूरत लोकशन जौनपुर में होगी। इसकी जानकारी फिल्म के निर्माता संघर्षेन्ट तिवारी ने अपनी निजी पीआरओ रिटिव की ओर आया है। इसकी गाने की लोखक वार्ता राहिल, अनुरुग चैन, और रीमा कागती ने लिखी है जो गर्म हम कहां दोस्ती पर आधारित फिल्म है, जिसमें मनोरंजन का डोज शामिल होगा। फिल्म में बॉम्बे शहर में तीन दोस्तों की कहानी देखने को मिलेगी।

फिल्म के मुख्य भूमिका में युवा सुपर स्टार आदित्य ओझा, संजय हांडे, अनुरुग अरोरा, जय प्रकाश, सिंह, बिना पांडेय, अनुष्मा संगीतकार, अरविंद तिवारी, मनोरंजन का निर्माता अनिल नैन, नृत्य कानून जारी रखते हैं। निर्देशन का बांगडोर द्वारा दिनेश शर्मा है। प्रोडक्शन हेड शेखर यादव है। फिल्म के लोखक कलम से अपने अंदर जाने से अपने कलाकारों ने फिल्म को लिखे हैं लोखक एवं नैन नृत्य की ओर आये हैं।

फिल्म के मुख्य भूमिका में युवा सुपर स्टार आदित्य ओझा, संजय हांडे, अनुरुग अरोरा, जय प्रकाश, सिंह, बिना पांडेय, अनुष्मा संगीतकार, रिंग आयुषी, साहब लालधारी, नृत्य चौहान आदि अन्य कलाकार नजर आएंगे।



**BANK P.O. & CLERK, MBA, RLY., SSC.**

**रामा कोचिंग**

135, NEW CIVIC CENTER, Bhilai Ph. 0





