



राष्ट्र एवं राज्य के प्रगति पथ पर...

समय



दायपुर एवं दुर्ग से प्रकाशित

दर्शन

संस्थापक : स. श्रीमती निलिमा खड़तकर

निष्पक्ष निर्भीक खबरों के साथ

तर्फ 14, अंक 241 पृष्ठ 8, मूल्य 3.00 रुपये

दुर्ग, रविवार 29 जून 2025

www.samaydarshan.in

संक्षिप्त समाचार

बवाना में फैक्ट्री में लगी भीषण आग, मौके पर दमकल की 22 गाड़ियां

नई दिल्ली। राजधानी दिल्ली के बाहरी उत्तरी इलाके बवाना के सेक्टर 4 रिटेल एक फैक्ट्री में तड़के भीषण आग लग गई। घटना की जानकारी मिलते ही दमकल विभाग ने तत्परता दिखाते हुए, 22 फायर टेंडर मौके पर भेजे। कीरीब 110 दमकलकर्मी आग पर काबू पाने की कोशिश में जुटे रहे। जानकारी के मुताबिक अभी भी आग पर पूरी तरफ से काबू नहीं पाया गया है। दमकल विभाग के निदेशक अनुलग गर्व ने बताया कि आग की सूचना सुबह 4:15 बजे कंट्रोल रूम को मिली थी, जिसके बाद तुरंत कार्रवाई की गई। हालांकि आग पर काफी हृद तक काबू पा लिया गया है, लेकिन पूरी तरह बुझाने में अभी समय लग सकता है। गरीबत ही कि इस हादसे में अब तक किसी के घायल होने या हाहात होने की खबर नहीं है। आग के कारण आसामान में काले धुएं का गुबार फैल गया, जिसकी तरवरीं और बीड़ियों साथल मीडिया पर तेजी से बायरल हो रहे हैं।

गैंगस्टर भगवानपुरिया की मां और बाढ़ी गार्ड की गोलियां मारकर हत्या

गुरुदासपुर। पंजाब के अपराध जगत में एक बार फिर खूनी गैंगस्टर का फैफानक चेहरा सामने आया है। गुरुदासपुर जिले के बटालाल में कुख्यात गैंगस्टर जग्गा भगवानपुरिया की मां हरजीत कौर (52) और उसके बॉडीगार्ड करणवीर सिंह (29) की गोली मारकर हत्या कर दी गई। यह सनसनीखेज वारदात गुरुदासपुर देंर रात को हुई, जब दोनों कार में कहीं जा रहे थे। बाइक सवार हमलाकारों ने अचानक उनकी कार पर अंधाधुध गोलियां बरसाईं। करणवीर की मोर्चे पर ही मौत हो गई, जबकि हरजीत कौर को छह गोलियां लगाईं। गंधर्व हालत में उड़ें अस्ताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। हमले का सीसीटीवी पूर्टे भी सामने आया है, जिसे पुलिस ने जांच में शामिल कर लिया है। पुलिस के अनुसार, शुरूआती जांच में हमले का टारेफर करणवीर सिंह था, जो कथित रूप से गैंगस्टर जग्गा के अवैध कार्यों को संभालता था। वहन के केवल जग्गा के हथियारों और पैसों की देखेख करता था, बल्कि गिरोह के कई अदम कार्यों में शामिल था।

ऑपरेशन सिंदूर में निभाई थी अहम भूमिका

आईपीएस अधिकारी पराग जैन होंगे नए रॉ प्रमुख.....

नई दिल्ली/ एजेंसी



केंद्र ने पंजाब कैडर के 1989 बैच के आईपीएस अधिकारी पराग जैन को रिसर्च एंड एनालिसिस विंग का नया प्रमुख नियुक्त किया है। वे रिव सिन्हा की जगह ले गए। रिव सिन्हा का मौजूदा कार्यकाल 30 जून को समाप्त हो रहा है। पराग जैन को कार्यकाल दो साल होगा।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जाने जाते हैं। अधिकारियों ने अहम रूप से अपरेशनों में अहम रूपी है। पंजाब में जब अंतकावादियों ने दहशत मचा रखी थी, पराग जैन ने तब भट्टिडा, मानसा, होशियारपुर में अपरेशनल भूमिका निभाई। इससे पहले वे चूंडीगढ़ के एसपीसी और लूधियाना के आईआईजी रख चुके हैं।

कि यह खासियत कई अहम अपरेशनों में अहम रूपी है। पंजाब में जब अंतकावादियों ने दहशत मचा रखी थी, पराग जैन ने तब भट्टिडा, मानसा, होशियारपुर में अपरेशनल भूमिका निभाई। इससे पहले वे चूंडीगढ़ के एसपीसी और लूधियाना के आईआईजी रख चुके हैं।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है। जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

उड़ाने रों में अपक्रिया करने के लिए जिसका उद्देश्य विद्युत विकास करना है।

संक्षिप्त समाचार

असोगा के 4 हेक्टेयर क्षेत्र में वृक्षारोपण कार्य प्रारंभ

बलराम यादव



पाटन (समय दर्शन)। पाटन विकास खण्ड ग्राम असोगा में असंवित मिश्रित वृक्षारोपण 4 हेक्टेयर क्षेत्र में कार्य प्रारंभ किया गया। उप वनमण्डलाधिकारी दुर्ग धनेश साहू, जनपद सदस्य श्रीमती रश्मि वर्मा, सरपंच असोगा श्रीमती जानकी चौपड़िया के अतिथि में पूजा अर्चना के साथ वृक्षारोपण किया गया। जनपद सदस्य रश्मि धनेश कार्य में कहा रथमान वर्ष में पर्यावरण संरक्षण करने के जरूरत है। अगर हम आज पर्यावरण के प्रति सजग नहीं होंगे तो अने वाले समय में पर्यावरण प्रदूषण के कारण लोगों को कई परेशनियों का सम्पादन करना पड़ सकता है। इस अवसर पर फलार पौधा हरा, बहेड़ा, बादाम, कटहल, जाम, आम, तेंदु, लसोड़ा, सीतापुर, महुआ एवं छायादार पौधों आकेशिया, कचनार, नीम, शीशम एवं पारसर धारी का रोपण किया गया। स्कूल और घरेलू लोगों की ओर समर्पण की गयी।

हिट एंड रन मामलों में मुआवजा सुनिश्चित करने जिला न्यायालय परिसर में आयोजित हुई बैठक

सुगीम कोर्ट के आदेश व सालसा के निर्देशों के पालन में हुआ आयोजन



मुंगेली (समय दर्शन) सुगीम कोर्ट के आदेश तथा सालसा के निर्देशनुसार हिट एंड रन मामलों में मुआवजा सुनिश्चित करने जिला न्यायालय परिसर मुंगेली में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की श्रीमती चंचन लता आचारा, दबावांच अधिकारी एवं अतिरिक्त कलेक्टर श्रीमती निष्ठा पाण्डेय तिवारी और उप पुलिस अधीकारी निष्ठा कुमार साहू उपस्थित रहे। बैठक में हिट एंड रन मामलों में अज्ञात वाहनों द्वारा सड़क दुर्घटनाओं से हुई मृत्यु एवं गंभीर रूप से घायल व्यक्तियों के लिए कलेक्टर को प्रक्रिया, दुर्घटना की परिवर्ती में मृत्यु वा गंभीर चोट की दशा में मुआवजा राशि तथा करने तथा पुलिस एवं परिवहन विभाग से आवश्यक दस्तावेज तैयार कर एसडीएम के समक्ष समर्पण दर्शन रूप से प्रस्तुत करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए गए।

शमसुल आलम बने अजीत जोगी युवा मोर्चा के कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष



राजनांदगांव। जनता कांग्रेस छत्तीसगढ़ (जे) ने संगठन को मजबूत करते हुए अहम नियुक्ति की है। पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष अमित जोगी युवा मोर्चा का कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। नारी कार्यकारी अध्यक्ष को पार्टी ने स्पष्ट रूप से निर्देशित किया है कि वे पार्टी की सीती-नीति, विचारधारा एवं सिद्धांतों के अनुरूप संगठनात्मक कार्यों का निर्वहन करते हुए युवाओं को शक्ति दें।

पार्टी की ओर से जारी नियुक्त पत्र में शमशुल आलम को संगठन विस्तार एवं युवा मोर्चा की सक्रियता बढ़ाने की जिम्मेदारी सौंपी गई है।

पार्टी ने नेतृत्व ने आलम को शुभकामनाएं देते हुए विश्वास जताया है कि उनके नेतृत्व में युवा मोर्चा नई ऊर्जा और विश्वास के साथ आगे बढ़ाया तथा संगठन को जमीनी स्तर पर मजबूती मिलेगी। पूरे प्रदेश की पदाधिकारियों में युवा की लहर है प्रदेश भर से शुभकामनाएं संदेश भेजे जा रहे हैं।

धर्म, सेवा और समर्पण की त्रिवेणी पुरी की श्रीजगन्नाथ रथयात्रा-डॉ.सम्पत अग्रवाल

■ विधायक डॉ. संपत अग्रवाल हुए पुरी रथ यात्रा में शामिल, प्रदेशवासियों की खुशहाली की करी मंगल कामना



यात्रा श्रद्धापूर्वक शामिल हुए विधायक डॉ. नहीं, बल्कि आत्मा की शुद्धि और अग्रवाल ने इसे मात्र एक धार्मिक परेशन का प्रेरणा का माध्यम बताया।

विधायक डॉ. संपत अग्रवाल कहा, यह यात्रा मुझे केवल भगवान के दर्शन का सौभाग्य ही नहीं देता, बल्कि सेवा और समर्पण का अनुपम भाव भी जगाती है।

अपितं किया नीलांचल ध्वज, गूँज उठा गौरव का पल- हाव वर्ष की तरह इस बार भी डॉ. अग्रवाल ने जगन्नाथ मंदिर में नीलांचल ध्वज अपितं कर नीलांचल सेवा समिति की परंपरा की निभाया। यह क्षण बसना क्षेत्र के लिए अल्पमात्र गौरवपूर्ण रहा, जिसे उपस्थित द्राङ्गातुओं ने भावितभौम होकर स्वीकारा।

गुडिंच मंदिर में भी दर्ज हुआ सेवा धार्म- भगवान जगन्नाथ के गुडिंच मंदिर आगमन पर भी उहाने रथ खींचने की सेवा में सहभागिता दी। यह क्षण श्रद्धा और परंपरा दोनों का अद्भुत संगम बन गया।

लगभग चार दशकों से निभा रहे परंपरा- विधायक डॉ. संपत अग्रवाल ने बताया कि लागभग 40 वर्षों से मैं और मेरा

परिवार निरंतर इस रथ यात्रा में सम्मिलित हो रहा है। इस बार अपने साथ विष्णु नामिकों, जनप्रतिनिधियों और युवाओं को भी इस आध्यात्मिक यात्रा का सहभागी बनाया।

सेवा-सुविधाओं का किया समुचित प्रबंध- यह यात्रा केवल धार्मिक ही नहीं रही, बल्कि सेवा भावना से अंतप्रती रही।

द्राङ्गातुओं के लिए आवास, भोजन और

महासमुद्र वार्ड पार्षद विजय साव पर चाकू से हमला, तीन आरोपी गिरफ्तार



वहीं पार्षद भी स्थिति का जायज़ा लेने थाने पहुंचे। थाने में हुआ चाकू से हमला : मिली जानकारी के अनुसार थाने में मौजूद तीन युवकों द्वारा सरीफ अली ने पार्षद से गाली-गलौज शुरू कर दी औं औं तुम यहां क्यों आए हो? कहते हुए हमला कर दिया।

आरोप है कि चिरंजीव यादव ने पार्षद विजय साव पर चाकू से बार किया, जिससे उठे कर्म के नीचे बांग भाग नींग और चोट आई। हमले के बाद उन्हें तुरंत अस्पताल में भर्ती कराया गया। तीन आरोपी गिरफ्तार करते हुए पुलिस ने तत्काल कार्रवाई करते हुए तीन मुख्य आरोपियों को गिरफ्तार कर दिया।

वार्डवार्पार्टी में उपद्रव, पिर बवाल : बदान की शुरूआत एक बर्धे पार्टी द्वारा हुई। मोहारीभाटा स्थित कोपल पटेल के घर में जन्मदिन का जन्म चल रहा था, उसी दौरान सुधारणाग्र और नयापार से आए 10-12 युवकों ने मोहल्ले में गाली-गलौज और मारपीट शुरू कर दी। इन उपद्रवियों ने वार्डवार्पार्टी को द्वारा बाहर छोड़ दिया था।

तीन आरोपी गिरफ्तार, FIR दर्ज :

पिर बवाल के दौरान चाकू से हमला करने वालों को आरोपित किया गया।

सुन्दरवार्पार्टी पर चाकू से हमला : मिली जानकारी के अनुसार थाने में मौजूद तीन युवकों द्वारा सरीफ अली ने पार्षद से गाली-गलौज शुरू कर दी औं औं तुम यहां क्यों आए हो? कहते हुए हमला कर दिया।

आरोप है कि चिरंजीव यादव ने पार्षद विजय साव पर चाकू से बार किया, जिससे उठे कर्म के नीचे बांग भाग नींग और चोट आई। हमले के बाद उन्हें तुरंत अस्पताल में भर्ती कराया गया।

सुन्दरवार्पार्टी पर चाकू से हमला : मिली जानकारी के अनुसार थाने में मौजूद तीन युवकों द्वारा सरीफ अली ने पार्षद से गाली-गलौज शुरू कर दी। इन उपद्रवियों ने वार्डवार्पार्टी को द्वारा बाहर छोड़ दिया था।

तीन आरोपी गिरफ्तार, FIR दर्ज :

पिर बवाल के दौरान चाकू से हमला करने वालों को आरोपित किया गया।

चाकू से हमला : मिली जानकारी के अनुसार थाने में मौजूद तीन युवकों द्वारा सरीफ अली ने पार्षद से गाली-गलौज शुरू कर दी। इन उपद्रवियों ने वार्डवार्पार्टी को द्वारा बाहर छोड़ दिया था।

तीन आरोपी गिरफ्तार, FIR दर्ज :

पिर बवाल के दौरान चाकू से हमला करने वालों को आरोपित किया गया।

चाकू से हमला : मिली जानकारी के अनुसार थाने में मौजूद तीन युवकों द्वारा सरीफ अली ने पार्षद से गाली-गलौज शुरू कर दी। इन उपद्रवियों ने वार्डवार्पार्टी को द्वारा बाहर छोड़ दिया था।

तीन आरोपी गिरफ्तार, FIR दर्ज :

पिर बवाल के दौरान चाकू से हमला करने वालों को आरोपित किया गया।

चाकू से हमला : मिली जानकारी के अनुसार थाने में मौजूद तीन युवकों द्वारा सरीफ अली ने पार्षद से गाली-गलौज शुरू कर दी। इन उपद्रवियों ने वार्डवार्पार्टी को द्वारा बाहर छोड़ दिया था।

तीन आरोपी गिरफ्तार, FIR दर्ज :

पिर बवाल के दौरान चाकू से हमला करने वालों को आरोपित किया गया।

चाकू से हमला : मिली जानकारी के अनुसार थाने में मौजूद तीन युवकों द्वारा सरीफ अली ने पार्षद से गाली-गलौज शुरू कर दी। इन उपद्रवियों ने वार्डवार्पार्टी को द्वारा बाहर छोड़ दिया था।

तीन आरोपी गिरफ्तार, FIR दर्ज :

</div



डिप्रेशन से जूझ रहे लोगों को इस तरह के खाने की होती है क्रेविंग

अवसाद से जूझ रहे लोगों को कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की लालसा हो सकती है, जिसका उनके मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति से भी संबंध हो सकता है। एक अध्ययन में यह जनकारी सामने आई है।

अध्ययन के मुताबिक लगातार उदास मनोदशा से ग्रस्त रहने वाले अवसाद के रोगियों को भूख भी कम लगती है लेकिन जनर्मी के बॉन विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं समेत विभिन्न शोधकर्ताओं ने कहा कि गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों में कभी-कभी भोजन के प्रति लालसा उत्पन्न हो जाती है।

इस अध्ययन के शोधकर्ता एवं बॉन विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल बॉन में चिकित्सा मनोविज्ञान के प्रोफेसर निल्स क्रोमर ने कहा, “इन परिवर्तनों के कारण शरीर के वजन में भी बदलाव हो सकता है।”

साइक्लोजिकल मेडिसिन पत्रिका में प्रकाशित इस अध्ययन में 117 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया गया - जिनमें से 54 अवसादग्रस्त जबकि 63 स्वस्थ थे।

इन लोगों को खाद्य संकेत प्रतिक्रिया कार्य पूरा करने के लिए कहा गया, जिसमें 60 खाद्य पदार्थों और 20 गैर-खाद्य पदार्थों को इस आधार पर रेटिंग दी गई कि वे उस वाहत हैं या परसंद करते हैं।

शोधकर्ताओं ने पाया कि अवसादग्रस्त लोगों में भोजन की छछा कम होती है, लेकिन परसंद में कमी नहीं आती।

शोधकर्ताओं के मुताबिक, “गंभीर अवसाद से ग्रस्त रोगियों ने कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की तुलना में उच्च वसा और उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों की कम परसंद किया और कम रेटिंग दी थी। उन्होंने यह भी पाया कि ऐसे रोगियों के बीच वसा और कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों, जैसे दूध चॉकलेट के प्रति भी अधिक लालसा ही।

नीदरलैंड के मास्ट्रिट्च विश्वविद्यालय में स्नातकोत्तर की छात्र लिंगी थर्न ने कहा कि जबकि कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की लालसा आम तौर पर अधिक भूख से संबंधित होती है, अध्ययन से पता चला है कि कार्बोहाइड्रेट की लालसा अवसाद की समग्र गंभीरता, विशेष रूप से चिंता के लक्षणों से अधिक संबंधित है।

थ्रेडिंग के बाद दर्द और जलन से निजात दिलाएं गये थे।



क्या टाइप 2 डायबिटीज मरीजों के लिए द्वासमान है इमली?

आज के समय में डायबिटीज और मोटापे से पीड़ित लोगों की संख्या में भारी इजाफा हुआ है। ऐसे में डायबिटीज के मरीजों को अपने खानपान का बेहद ध्यान रखना पड़ता है। एक बार यदि किसी इंसान को डायबिटीज हो जाए, तो उसे अपनी जीवनशैली में कई बदलाव करने पड़ते हैं, इसके साथ ही उन्हें अपने आहार में भी कुछ बदलाव करने पड़ते हैं, ऐसे अलावा, उन्हें नियमित द्वायद्यों का इस्तेमाल करना भी बंद नहीं करना पड़ता। यही कारण है कि इस बीमारी के प्रति शुरू से ही 3 अंतिक्रियत सावधानी बरतने बेहद जरूरी है।

बहुत से लोगों के मन इस बात को लेकर संदेह रहता है कि क्या डायबिटीज मरीज इमली का सेवन करने का सेवन कर सकते हैं। ऐसे में आज इस खबर के माध्यम से जानें कि इमली के सेवन से ब्लड शुगर का स्तर बढ़ता है या इससे कंट्रोल होता है, इस बारे में शोध क्या कहता है...

डायबिटीज मरीजों के लिए फायदेमंद या नुकसानदायक

शोध के मुताबिक, अन्य फलों की तरह इमली भी हमारे शरीर को कई लाभ प्रदान करती है। इमली में फाइबर, पोटेशियम, मैनीशियम, विटामिन बी, विटामिन सी और अन्य पोषक तत्वों



भ्रांत मात्रा में पाई जाती है। जब बात डायबिटीज मरीजों की आती है तो इमली का सेवन करना उनके लिए बेहद फायदेमंद होता है। विशेषज्ञों का कहना है कि इसके एंटी-ड्यूलेमेट्री प्रॉपर्टीज ब्लड शुगर के स्तर को नियन्त्रित करने में मदद करते हैं। यह शरीर में कार्बोहाइड्रेट को ऑबर्व होने से बचाती है।

इमली में जौदू खनियों को शरीर द्वारा आसानी से अवशोषित करने में मदद करती है। शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करती है।

इमली शरीर में अपच को नियन्त्रित करने में मदद करते हैं। यह विशेष रूप से टाइप-2 डायबिटीज वाले लोगों के मन इस बात को लेकर संदेह रहता है कि क्या डायबिटीज मरीज इमली का सेवन कर सकते हैं। ऐसे में आज इस खबर के माध्यम से जानें कि इमली के सेवन से ब्लड शुगर का स्तर बढ़ता है या इससे कंट्रोल होता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारगर है। इमली के सेवन से दिल के लिए वह रहता है। आयरन की अवशोषण बेहतर तरीके से होता है। आयरन की कमी दूर होती है।

इमली में मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। ऐसी रूपरेखा को बढ़ावा देने के लिए उपयोगी है।

इमली में जौदू खनियों को शरीर में आसानी से अवशोषित करने में आयरन का अवशोषण बेहतर तरीके से होता है। आयरन की अवशोषण बेहतर तरीके से होता है। आयरन की कमी दूर होती है।

इमली में मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। ऐसी रूपरेखा को बढ़ावा देने के लिए उपयोगी है। इमली के सेवन से दिल के लिए वह रहता है। शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल कम होता है, जिससे दिल की धमनियों के ब्लॉक होने से खतरा कम होता है। इमली में विटामिन सी

अच्छी मात्रा में पाई जाता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करता है। मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता शरीर को कई तरह के स्क्रमण से बचाने में भी मदद करती है।

इमली के अन्य लाभ क्या हैं?

इमली हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन में मौजूद खनियों को शरीर द्वारा आसानी से अवशोषित करने में मदद करती है। शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करती है।

इमली शरीर में अपच को नियन्त्रित करने में मदद करती है।

इमली में जौदू खनियों को शरीर में आसानी से अवशोषित करने में मदद करती है। इमली में मौजूद रस्युसिलेज, पेकिटन और अरेबिनोज एवं एसिड को तेज करते हैं। यह आंतों में स्वस्थ बैक्टीरिया के उत्पादन को बढ़ाता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि इससे खास तौर पर कब्जा से राहत मिलती है।

इमली में जौदू खनियों को शरीर में होता है। इमली में मौजूद स्युरिंग्यों द्वारा आसानी से अवशोषित करने में मदद करती है।

इमली में जौदू खनियों को शरीर में होता है। इमली में मौजूद रस्युसिलेज, पेकिटन और अरेबिनोज पाचन प्रक्रिया को तेज करते हैं। यह आंतों में स्वस्थ बैक्टीरिया के उत्पादन को बढ़ाता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि इससे खास तौर पर कब्जा से राहत मिलती है।

इमली में जौदू खनियों को शरीर में होता है। इमली में मौजूद रस्युसिलेज, पेकिटन और अरेबिनोज पाचन प्रक्रिया को तेज करते हैं। यह आंतों में स्वस्थ बैक्टीरिया के उत्पादन को बढ़ाता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि इससे खास तौर पर कब्जा से राहत मिलती है।

इमली में जौदू खनियों को शरीर में होता है। इमली में मौजूद रस्युसिलेज, पेकिटन और अरेबिनोज पाचन प्रक्रिया को तेज करते हैं। यह आंतों में स्वस्थ बैक्टीरिया के उत्पादन को बढ़ाता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि इससे खास तौर पर कब्जा से राहत मिलती है।

इमली में जौदू खनियों को शरीर में होता है। इमली में मौजूद रस्युसिलेज, पेकिटन और अरेबिनोज पाचन प्रक्रिया को तेज करते हैं। यह आंतों में स्वस्थ बैक्टीरिया के उत्पादन को बढ़ाता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि इससे खास तौर पर कब्जा से राहत मिलती है।

इमली में जौदू खनियों को शरीर में होता है। इमली में मौजूद रस्युसिलेज, पेकिटन और अरेबिनोज पाचन प्रक्रिया को तेज करते हैं। यह आंतों में स्वस्थ बैक्टीरिया के उत्पादन को बढ़ाता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि इससे खास तौर पर कब्जा से राहत मिलती है।

इमली में जौदू खनियों को शरीर में होता है। इमली में मौजूद रस्युसिलेज, पेकिटन और अरेबिनोज पाचन प्रक्रिया को तेज करते हैं। यह आंतों में स्वस्थ बैक्टीरिया के उत्पादन को बढ़ाता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि इससे खास तौर पर कब्जा से राहत मिलती है।

इमली में जौदू खनियों को शरीर में होता है। इमली में मौजूद रस्युसिलेज, पेकिटन और अरेबिनोज पाचन प्रक्रिया को तेज करते हैं। यह आंतों में स्वस्थ बैक्टीरिया के उत्पादन को बढ़ाता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि इससे खास तौर पर कब्जा से राहत मिलती है।

इमली में जौदू खनियों को शरीर में होता है। इमली में मौजूद रस्युसिलेज, पेकिटन और अरेबिनोज पाचन प्रक्रिया को तेज करते हैं।

संक्षिप्त-खबर

अहिवारा पालिका ने 15 साल से डंप करने का किया निपटान



होमन सिंह ठाकुर समय दर्शन नदिनी अहिवारा। बाड़ क्रमांक 07 निवासी कुलेश्वर दास जो मानसिक रूप से विछिन्ह है, उसने अपने घर की बाड़ी में पिछले 15 वर्ष से थोड़ा-थोड़ा करना अहिवारा क्षेत्र के विभिन्न इसाधारों से लाकर एकत्र करके रखा था और उसने काफी बदबू आ रही थी और वार्ड वासियों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा था करने का खाता से अपने विच्छू और अन्य जीवों का खतरा बना हुआ था जिससे वहाँ भय का माहोल बना रहता था.... इस मामले को पार्श्व वे अन्य वार्ड वासियों द्वारा नगर पालिका सीएमओ अंकुर पांडे और अन्य वार्ड कर्मचारी निपटान के द्वारा मेसर्स कर्पोर कृपा पालर प्राइलो ग्राम खैरजिटी निरीक्षण के दौरान बहुत सारे विभागों के द्वारा याई गई अनेको अनियमिताएं, ऐसे अवैध कर्मी कृपा पालर प्लांट को नोटिस जारी किया जा रहा है। ग्राम विभाग द्वारा जांच में ओवर टाईम कार्य लिया जाना पाया गया। ठेकेदारों को नोटिस जारी किया जा रहा है। अन्तर्वर्षीय प्रवासी कर्मचार अधिनियम अंतर्गत अनुचित लिया जाना नहीं पाया गया। इस पर भी रहा है। कई अनियमितता पाई गई। ठेकेदारों को नोटिस जारी किया जा रहा है। डम्प रेत का रायल्टी पर्ची उपलब्ध है। शासन प्रशासन नोटिस नोटिस बंद कर देना चाहिए।

करणी कृपा पालर प्लांट को बंद कराने, जनप्रतिनिधियों की जन आनंदोलन के लिए सुलगती आवाजें

महासमृद्ध (समय दर्शन)। महासमृद्ध कलेक्टर एवं जिला दण्डाधिकारी विनय कुमार लंगेह के गठित जिला स्तरीय संयुक्त जच टीका द्वारा मेसर्स कर्पोर कृपा पालर उपकरण के बगेर कर्मचारी कार्यरत मिले हैं। जिसके कारण लगातार वहाँ मौत का खेल खेला जा रहा है? इस पर प्रबंधन को नोटिस जारी किया जा रहा है। ग्राम विभाग द्वारा जांच में ओवर टाईम कार्य लिया जाना पाया गया। ठेकेदारों को नोटिस जारी किया जा रहा है। अन्तर्वर्षीय प्रवासी कर्मचार अधिनियम अंतर्गत अनुचित लिया जाना नहीं पाया गया। इस पर भी रहा है। कई अनियमितता पाई गई। ठेकेदारों को नोटिस जारी किया जा रहा है। डम्प रेत का रायल्टी पर्ची उपलब्ध है। नहीं कराया गया। प्रबंधन को 03 दिवस के भीतर रायल्टी पर्ची प्रस्तुत करने हेतु निर्देश दिया गया। परिवहन विभाग द्वारा जांच में प्लांट के अन्दर पाई गई समस्त गाड़ियां अंडरलोड पाई गई। विगत दिनों का वे-ब्रीज का विवरण प्रस्तुत किया गया। उनमें भी समस्त गाड़ियां अंडरलोड पाई गई। पर्यावरण विभाग द्वारा जांच में पाई गई पर्यावरण के संबंध में प्रबंधन को पथक से नोटिस जारी किया जा रहा है। शासन प्रशासन नोटिस नोटिस बंद कर देना चाहिए।



बसना नगर में जगन्नाथ महाप्रभु जी की रथयात्रा में जुटे हजारों श्रद्धालु 80 लाख के गांजा के साथ नशे का सौदागर गिरफ्तार



बसना (समय दर्शन)। महासमृद्ध जिला अंतर्गत बसना विकासखण्ड मुख्यालय में श्री राम जनकी मंदिर स्थित भगवान जगन्नाथ महाप्रभु जी मंदिर से रथयात्रा प्रतिवर्षानुसार श्रद्धा के साथ निकाली गयी।

श्री राम जनकी मंदिर समिति बसना के सभी सदस्यों एवं नगर व शेत्र के हजारों श्रद्धालु, भक्त वृन्द शामिल हुए।

रथयात्रा के पावनअवसर पर मध्याह्न 02:00 बजे जगन्नाथ महाप्रभु जी के मंदिर में अर्चक पुरोहित किशोर दास, संदीप शास्त्री द्वारा वैदिक मंत्रोचषण से विशेष पूजन का कार्यक्रम संपादित करवाया।

आरती पूजन पश्चात् श्री रामजनकी मंदिर समिति के सदस्यों की रथयात्रा बाहर आयी थी।

नगर भ्रमण पश्चात् मार्णवी परिसर में रथयात्रा का त्रिवेणी वाला दर्शन लिया गया। भगवान जगन्नाथ महाप्रभु जी का पुष्प दर्शन लिया गया। रथयात्रा के पावनअवसर पर भ्रमण पश्चात् विवरण दिया गया। भगवान जगन्नाथ महाप्रभु जी की रथयात्रा में एक होने का ध्वनि लिया गया। रथयात्रा के पावन अवसर पर भ्रमण पश्चात् विवरण दिया गया। इस दौरान श्री रामजनकी मंदिर समिति बसना के संरक्षक अनंद मदनानी, राधे अग्रवाल, रमेश अग्रवाल, कार्यकारी अध्यक्ष अशोक जोशी, रितेश दास, जयनरायण द्वारा श्रद्धालु भक्त वृन्द उपस्थित रहे।

उपस्थिति एवं गाहक बाटों, कीर्तन दल के नृ-य-गान तथा शंख, घंट एवं जगन्नाथ भगवान की जयघोष के साथ विधिविधान से भगवान जगन्नाथ महाप्रभु, बलभद्र एवं सुभद्रा की मूर्ति की रथ में आरूढ़ करवाया गया। मंदिर परिसर से थाना के मुख्य गेट होकर नगर नगर भ्रमण पश्चात् मार्णवी परिसर में लगातार विवरण दिया गया।

भक्तों द्वारा रथ को खाँचकर देर शाम पुनः भगवान जगन्नाथ महाप्रभु, बलभद्र एवं सुभद्रा मौसी घर थाना परिसर स्थित मंदिर पहुँची।

इस दौरान श्री रामजनकी मंदिर समिति बसना के संरक्षक अनंद मदनानी, राधे अग्रवाल, रमेश अग्रवाल, संजय अग्रवाल, दिनेश राकेश युसु, मुकुश जोशी, रितेश अग्रवाल, संजय अग्रवाल, रेणु राय, श्री रामजनकी मंदिर जोशी, रितेश दास, जयनरायण द्वारा श्रद्धालु भक्त वृन्द उपस्थित रहे।

भगवाल, सचिव अध्यय धूलहरे, कोपाथ्यक अजय अग्रवाल, निर्मल दास, राजेन्द्र बबलू अग्रवाल, रतनलाल अग्रवाल, जगदीश दास, भगवाराम वाधवा, जयनीलाल अग्रवाल, बलदेव मिश्र, जयन्त चौकाण, कैलाश राणा, सुरेश सोनी, रोश राणा, अनिता रामचंद्र अग्रवाल, शैरव अग्रवाल, सुमंत भड़ेसोना, मोज अग्रवाल, डेवता, दीनु अग्रवाल, पुरुषोत्तम पटेल, श्यामलाल अग्रवाल, अनिल अग्रवाल, राकेश युसु, मुकुश जोशी, रितेश अग्रवाल, संजय अग्रवाल, दिनेश राकेश युसु, मुकुश जोशी, रितेश अग्रवाल, जयनीलाल अग्रवाल, रेणु राय, श्री रामजनकी मंदिर जोशी, रितेश दास, जयनरायण द्वारा श्रद्धालु भक्त वृन्द उपस्थित रहे।

■ गांजा तस्करों के खिलाफ बड़ी कार्यवाही
■ शातिर तरीके से हो रही थी तस्करी

कंटेनर वाहन क्रमांक HR 55 W 4389 में एक विशेष चेकर में 16 नग प्लास्टिक की बोरी में गांजा रखा दुआ था। एक बोरी में 25 किलो गांजा था, जिस बालीगड़ा ओडिशा से इंदौर मध्यप्रदेश ते जा रहा था। पुलिस ने एन-एच 53 पर स्लिका ढाका के पास गांजा तस्कर को पकड़ा। पूछताल में आरोपी ने बताया कि उनका चुनबाद आरोपित है और वह बांदा उत्तरप्रदेश का रहने वाला है। सिंधोडा पुलिस ने आरोपी से 400 किलो गांजा के साथ एक तस्कर को गिरफ्तार किया गया। जब गांजे की कीमत 80 लाख रुपए बाटा रही थी। यह एक कंटेनर वाहन जब्त कर नारकोटिक एक्ट के तहत कार्रवाई की है।

हिंसा से उबर कर अब बदलाव की राह पर बस्तर



तीन दशकों के आतंक और दहशत का खत्म हो रहा दौर, छत्तीसगढ़ में तेजी से सिमट रहा नक्सली हिंसा का दायरा

आदिवासी बाहुल्य आबादी, अनुपम नैसर्जिक सुंदरता और प्राकृतिक संसाधनों से भरपूर बस्तर में आज विकास का सबसे बड़ा अवरोधक है नक्सली हिंसा। पिछले 3 दशकों में नक्सलियों ने यहाँ अपने पैदावार बैंकों के द्वारा लेकर उहें ढारा रखने की कोशिश की। बच्चों से उनके स्कूल छीनी, उनका बचपन छीनी, उहें हिंसा की राह पर धकेला। कई परिवारों को बाबूल किया, सुहागारों के स्थिर उड़ाया जाता है। इसी वजह से संसाधनों से परिपूर्ण बस्तर पर देश के साथ विकास का दूर हो रहा है। अब वह दिन दूर नहीं जब नक्सलावाद की काली छाया छत्तीसगढ़ से पूरी तरह मिट जाएगी। बस्तर में विकास का नया नवारा अब होने ही वाला है। यहाँ नक्सलियों की कमर टूट चुकी है, अब बस इसकी समूल खात्मा की है। जिसकी डेल लाइन भी तय हो चुकी है। मजबूर अब आतंक के खात्मा के आतंक और दहशत का खत्म हो रहा दौर, छत्तीसगढ़ में तेजी से सिमट रहा नक्सली हिंसा का दायरा

■ नक्सली और नक्सली के आतंक और दहशत का खत्म हो रहा दौर, छत्तीसगढ़ में तेजी से सिमट रहा नक्सली हिंसा का दायरा

आदिवासी ग्रामीणों पर हुए इन अत्याचारों का अब हिसाब होने वाला है। उन्हें अब न्याय मिलेगा। उन्हें अब अपना खुशहाल बस्तर मिलेगा, जो इन हिंसा विद्युतों के चंगल से पूरी तरह मुक्त होगा और विकास के रास्ते पर पूरी गति से आगे बढ़ाया है। छत्तीसगढ़ में सिमटदे हुए नक्सलावाद के अतीत पर आगे गौरव लेने के लिए बदल दर्दनाक रहा है। नक्सली हिंसा का वजह से बस्तर के स्थानीय लोगों ने कीरीबी तीन दशकों के बहुत कुछ सहा है। बहुत सी ऐसी कड़ी से आदर्श असरों नहीं जासकती, और इन्हें जब भी याद करें तो नक्सलियों को परास्त करने का ही साला है। पुलिस और सुरक्षा बलों के जावान पूरे हीसले के साथ नक्सल मोर्चे पर डटे हैं और अब जल्द ही नक्सलियों का समूल अंत होगा।

■ नक्सली और नक्सली के आतंक और दहशत का खत्म हो रहा दौर, छत्तीसगढ़ में तेजी से सिमट रहा नक्सली हिंसा का दायरा

आदिवासी ग्रामीणों पर हुए इन अत्याचारों का अब हिसाब होने वाला है। उन्हें अब न्याय मिलेगा। उन्हें अब अपना खुशहाल बस्तर मिलेगा, जो इन हिंसा व