

गैस से राहत दिलाता है पवनमुक्तासन

पी एम नरेंद्र मोदी की योगासनों की एनिमेटेड सीरीज में शुक्रवार को पवनमुक्तासन के बारे में जानकारी दी गई। इस आसन को करने से पेट की कई तकलीफों से राहत मिलती है।



और कमर व रीढ़ की हड्डी के लिए भी यह आसन फायदेमंद है। इसके नियमित अभ्यास से शरीर का लचीलापन बना रहता है। विषयित योगासनों पर आधारित सीरीज में पीएम मोदी के एनिमेटेड वीडियो पेट की चोटों के लिए जारी हैं, जिसमें वर्ता पर हिंदू दिवं अलग-अलग योगासनों के बारे में विस्तार से जानकारी देते हैं। आज जारी वीडियो सुबह 8.00 बजे शेयर किया गया। पीएम के इस वीडियो को अब तक 80 हजार से ज्यादा बार देखा जा चुका है। इसे 15 हजार से ज्यादा लाइसेंस भी चुके हैं और 3200 से ज्यादा बार रीट्वीट किया जा चुका है। फिल्में साल भी योग दिवस से पहले पीएम ने योगासन करते हुए अपने कई वीडियो ट्रीटी किए थे।

क्या है पवनमुक्तासन

पवनमुक्त का अर्थ है पवन या हवा को मुक्त करना। इस आसन पेट की वायु विकल्पने में मदद करता है, इसलिए इस आसन का नाम पवनमुक्तासन है।

पवनमुक्तासन के लाभ

पीएम नरेंद्र का पेट की मास्परिशों को मजबूत बनाता है। हाथों व पैरों की मास्परिशों को मजबूत बनाता है। पेट एवं दूसरे इन्द्रियों की मालिश करता है। पेट में से वायु को निकलता है और पाचन क्रिया में मदद करता है। रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है और पीठ व कूल के जोड़ के हिस्से को तनाव मुक्त करता है।

बारिश ने छोटे बच्चों की देखभाल

बरिश ने यानी मॉनसून के मौसम में शिशु को की तरह की बीमारियों का खतरा होता है, जैसे-खांसी, जुकाम, बुखार, त्वचा पर दाने, त्वचा पर रेशेज, चक्कते, इंफ्लेशन आदि। इन सीधी से बचाव के लिए प्रोडक्ट शिशु से अधिकतम दूरी पर हो और उसका धुआ जरूरी है कुछ मॉनसून संश्लेषण बेबी के देखभाल के लिए टिप्प, जानें।

बारिश के मौसम (मॉनसून)

में छोटे बच्चे बहुत ज्यादा बीमार होते हैं। इस मौसम में शिशुओं को बहुत ज्यादा देखभाल की ज़रूरत होती है। दरअसल तेज गर्मी के बीच अचानक बारिश के कारण तापमान जटाई-जटाई कम-ज्यादा होता रहता है और मौसम में नमी आ जाती है, जिसके कारण छोटे बच्चों में बुखार, खांसी, जुकाम, बैक्टीरियल एलजी, फॉगल हैंड्सेन्स, दाद-खांस आदि का खारिया बढ़ जाता है।



हाइ आइ आपको बताते हैं मॉनसून सीजन में छोटे बच्चों की देखभाल के लिए ज़रूरी टिप्प।

बच्चे की गीला न होने दें

मॉनसून के दौरान भी शिशु के बायरस बहुत ज्यादा एक्टिव हो जाते हैं, इसलिए ज़रूरी है कि अपने बच्चों को गीला न होने दें। शिशु को बरसात के पानी में भीने से बचाए। इसके फॉगल फॉगल, फॉगल-थोड़े समय पश्चात यांगी की भी गीला होने से बचाए। थोड़े-थोड़े समय में शिशु की पेशेवर या पांटी करने के बारे थोड़े समय में ही बैक्टीरिया एक्टिव हो जाते हैं और शिशु की नाजूक त्वचा पर हमला कर सकते हैं। कई बार गीलेनन के कारण बच्चों को फॉगल और फॉगल प्राइवर फॉगल नहीं होते हैं और इनके कारण शिशु को सर्दी-जुकाम जैसी सामान्य बीमारियों का खतरा तो होता है। इसके साथ अलग-अलग आपका बच्चा थोड़ा बड़ा है, तो उसे पानी में खेलने, काढ़े गीले करने, पांव और सिर गीला करने से रोकें। कुल मिलाकर कोशिश करें कि आपका बच्चा हमेशा सूखा रहे।

मच्छरों से बचाएं

बारिश के मौसम में शाम से ही मच्छर एक्टिव हो जाते हैं। इसलिए बच्चों के शरीर पर दिखने वाले छोटे भोजनों से शिशु को मच्छरों से बचाने के लिए दिन करें, क्योंकि वे तेजी से फैल सकता है। एलजी होने पर ऐसे में योगदान स्टोर से खुद की कोई क्रीम पानी न जाने दें। अगर आपके आसपास मच्छर हैं, तो शिशु के लिए मच्छरिया को प्रोग्रेस करें। ध्यान रखें कि शिशु के कम्प में कौल या मास्किटो रिप्लेंट का

प्रयोग न करें, क्योंकि इससे निकलने वाले हुए शिशु के नाजूक फॉगलों के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं। अगर लगा भी हो रहा है, कोशिश करें कि धुआ वाले ये प्रोडक्ट शिशु से अधिकतम दूरी पर हो और उसका धुआ जीर्ण बनाए रखें।

शिशु के आसपास

सफाई रखें

बारिश के मौसम में शिशु के शरीर के अलावा उसके आसपास सफाई रखना भी बहुत ज़रूरी है। दरअसल तेज गर्मी में बीच के कारण तापमान जटाई-जटाई कम-ज्यादा होता रहता है और मौसम में नमी आ जाती है, जिसके कारण छोटे बच्चों में बुखार, खांसी, जुकाम, बैक्टीरियल एलजी, फॉगल हैंड्सेन्स, दाद-खांस आदि का खारिया बढ़ जाता है।

हाइ आइ आपको बताते हैं मॉनसून सीजन में छोटे बच्चों की देखभाल के लिए ज़रूरी टिप्प।

साफ करें। बच्चे के अलावा ध्यान रखें कि बच्चे घर में जाया करने के बारे यहाँ बिल्कुल अलग और घर के अंदर पानी न जाया होने दें, बनां डॅग्गु-मलेरिया फैलाने वाले मच्छर पनप जाएं।

घर की दीवार, खिड़कियां चेक करें

मॉनसून से पहले ही घर की दीवार और खिड़कियां ज़रूर चेक करें। दीवांगों या छात पर आने वाली सीलन से भी कई तरह की बीमारियां फैलती हैं। बरसात के बाद यदि दीवांगों में फॉगल और फॉगल प्राइवर हो जाएं तो उनसे पानी में योगदान स्टोर से खुद की कोई क्रीम पानी न जाने दें। अगर आपके आसपास मच्छर हैं, तो उनसे पानी में खेलने के कारण शिशु को सर्दी-जुकाम जैसी सामान्य बीमारियों का खतरा तो होता है। इसके साथ ही कई बार वे किसी गीली की त्रिपात्र करने सकते हैं।

एलजी चेक करते रहें

बारिश के मौसम में एलजी होने का खतरा सबसे ज़्यादा होता है। इसलिए बच्चों के शरीर पर दिखने वाले छोटे भोजनों से शिशु को बचाने के लिए दिन करें, क्योंकि वे तेजी से फैल सकता है। एलजी होने पर ऐसे में योगदान स्टोर से खुद की कोई क्रीम पानी न जाने दें। अगर आपके आसपास मच्छर हैं, तो शिशु के लिए मच्छरिया को प्रोग्रेस करें। ध्यान रखें कि शिशु के कम्प में कौल या मास्किटो रिप्लेंट का

रेतिपी



कटहल का अचार

सामग्री

- कटहल-500 ग्राम ■ नमक- 1/2 कप ■ चीनी-1/2 कप ■ सिरका-1 कप ■ लहसुन की कलिया- 6-8 ■ लाल मिर्च पाउडर- 3 टीस्पून ■ राई- 2 टीस्पून ■ जीरा-1/2 टीस्पून ■ रोटीपाउडर-1 टीस्पून ■ इलायची- 2 ■ लैंग- 2, दालचीनी-1 इंच का टुकड़ा

विधि

सबसे पहले हाथ में तेल लगाकर कटहल को ओंकर छिल तो अगर उसमें नमक लगाकर दो से तीन दिन तक धूप में रखकर सूखा ले। तीसरे दिन एक पैन में तेल गर्म करें और उसमें लहसुन डालकर प्राइवर कर लें। अब उसमें सूखा दुआ कटहल और सभी सामग्री डालकर मिलस करें। इसके बाद इसमें सिरका डालकर अचार से मिलस करके दो मिनट तक पका लें। फिर इसे ठड़ा करके जार में भरकर 7-8 दिनों तक धूप में रख दें। इसके बाद इसे सर्व करें।

दही कबाब

सामग्री

- चार कप गाड़ी दही ■ दो द्याज
- एक अदाक का टुकड़ा ■ 3 हीं मिर्च
- आधा चमच हल्दी पावडर ■ आधा चमच लाल मिर्च पावडर, गर्म मसाला, कूरी मीठी
- दो चमच धनिया पत्ती
- एक कप कॉनीपेलोर
- दो टमाटर के स्टोल्स
- एक कप ब्रेंड क्रॉम्प
- तेल ■ नमक स्वादनुसार।



विधि

दही कबाब बनाने के लिए सबसे पहले एक कटोरे में दही के साथ बारीक कटा दुआ प्याज, अदरक और हरी मिर्च डाल ले। इसके बाद इसमें हल्दी, लाल मिर्च पावडर, कूरी मीठी, गर्म मसाला, कूरी मीठी मालिनी की फिल्म और धनिया की फिल्म ले। बास्तविक बारीक कटा कटवार और धनिया की फिल्म के साथ नायिका कीन थी-2 ले। यह आइ आइ इक्का ने गाया और हल्दी के साथ बारीक कटा कटवार और धनिया की फिल्म ले। अगले दो दिन बारीक कटा कटवार और धनिया की फिल्म के साथ नायिका कीन थी-2 ले। अगले दो दिन बारीक कटा कटवार और धनिया की फिल्म के साथ नायिका कीन थी-2 ले। यह आइ आइ इक्का ने गाया और हल्दी के साथ बारीक कटा कटवार और धनिया की फिल्म ले। अगले दो दिन बारीक कटा कटवार और धनिया की फिल्म के साथ नायिका कीन थी-2 ले। यह आइ आइ इक्का ने गाया और हल्दी के साथ बारीक कटा कटवार और धनिया की फिल्म ले। अगले दो दिन बारीक कटा कटवार और धनिया की फिल्म के साथ नायिका कीन थी-2 ले। यह आइ आइ इक्का ने गाया और हल्दी के साथ बारीक कटा कटवार और धनिया की फिल्म ले। अगले दो दिन बारीक कटा कटवार और धनिया की फिल्म के साथ नायिका कीन थी-2 ले। यह आइ आइ इक्क

एलन के तीन स्टूडेंट्स करेंगे आईएसओ फ़ाइनल में भारत का प्रतिनिधित्व

एजेंसी प्लॉरिडा। कोटा। एलन कंपनी इंस्टीट्यूट के स्टूडेंट्स ने एक बार फिर अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खाता प्राप्त करने के लिए काम बढ़ावा है। जियोलिंजिकल सोसायटी द्वारा इंटरनेशनल अर्थ साइंस अलमियाड को फ़ाइनल टीम की ओरपा कर दी गई है। एलन के निदेशक डॉ. बुजेश माहेश्वरी ने बताया कि 17वें इंटरनेशनल अर्थ साइंस अलमियाड के फ़ाइनल में चार स्टूडेंट्स की भारतीय टीम की ओरपा की गई, इसमें तीन स्टूडेंट्स एलन कलासायण रूप का फ़ाइनल 8 से 16 अगस्त तक चीन के बोर्जिन में होगा। डॉ. माहेश्वरी ने बताया कि स्टूडेंट्स में अर्थ साइंस के प्रति जागरूकता लाने और इस विषय में स्वचित बढ़ाने के लिए यह ऑलमियाड भारत सरकार के प्रति विज्ञान मंत्रालय के अधीन जियोलिंजिकल सोसायटी और इंडिया द्वारा आयोजित किया जाता है। यह आलमियाड के तीन टीमों में होता है, जिसके प्रथम चरण नेशनल लेवल प्लॉरिडा टेस्ट के बाद एलन के 13 स्टूडेंट्स का चयन द्वितीय चरण के लिए हुआ। द्वितीय चरण टीम के मध्य एक इंडिया द्वारा नेशनल अर्थ साइंस ऑलमियाड (आईएसओ) से फ़ाइनल के लिए एलन के तीन विद्यार्थियों का चयन हुआ।

शादी विवाह प्रोत्साहन योजना के लिए दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग ने मांगे आवेदन

कानपुर। दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग ने दिव्यांगजन शादी विवाह प्रोत्साहन योजना के लिए अंगूलाइन आवेदन मांगे हैं। ऐसे दिव्यांग आवेदन कर सकते हैं जिनका विवाह वित्तीय वर्ष 2022-23 में हुआ और वर्तमान में 2023-24 होता है। यह जनकारी शुक्रवार को जिला दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग द्वारा दिया गया था। विवाह संचालित दिव्यांगजन शादी विवाह प्रोत्साहन पुस्तकार योजना के तहत दर्पणि में से युवक के दिव्यांग होने की दशा में 15 हजार और युवती के दिव्यांग होने की परिस्थिति में 20 हजार एवं युवक-युवती दोनों के दिव्यांग होने की दशा में 35 हजार की धनराशि दिये जाते हैं।

कड़ी निगरानी में उप के 19 जनपदों में हो रही बीएससी नरिंग प्रवेश परीक्षा

कानपुर। प्रदेश में कड़ी निगरानी के साथ शुक्रवार को बीएससी नरिंग प्रवेश परीक्षा सुबह नी बजे से शुरू हो चुकी है। प्रश्नों के 19 जनपदों में परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। नवल मानिससंघ एवं सुखा को लेकर निगरानी की जा रही है। कानपुर में बीएससीसंघ शिक्षा बोर्ड नेशनल बोर्ड के द्वारा इंस्टीट्यूट के पर सुवधा से छात्र-छात्रों की भीड़ केंद्र के बाहर लग गई है। हालांकि परीक्षा शुरू हो चुकी है। ऊर्जा प्रश्नों की अपील और पोस्ट बोर्ड संस्कृत के लिए आवेदन करने पर आंगूलाइन प्रवेश परीक्षा के लिए प्रदेश के 19 जनपदों में प्रवेश परीक्षा हो रही है।

हिमाचल में कानून व्यवस्था ठप, सरकार को नहीं कोई परवाह: सुरेश कश्यप

शिमला। भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष व संसद सुरेश कश्यप ने कानून व्यवस्था के पूर्ण प्र सतरहृष्ट कार्यपाद की घोषणाएं की है। उन्होंने शुक्रवार को एक बयान में कहा कि जल्दी-जल्दी हिमाचल प्रदेश में आई होता है कि सरकार अपने आप को रिहर रखने में मरत है, तभी तो मुख्यमंत्री को मुख्यमंत्री रखने के हक में प्रस्ताव परित करने की नैवेत अ गढ़ है। उन्होंने कहा कि पुलिस थाना नालालग के तहत एक मालिक के साथ बलाकर करने वाले सुरुपत्र के आरोपियों को बचाने के लिए पुलिस अधिकारी द्वारा जांच अधिकारी पर दबाव डालने का मालिक समझ आया है। यह दुर्भाग्यवाची स्थिति है।

दिल्ली के लिए हिमाचल प्रदेश पानी छाड़े : शान्ता कुमार

पालमपुर। पूर्व मुख्यमंत्री एवं पूर्व केन्द्रीय मंत्री शान्ता कुमार ने कहा कि देश की जलाधारी दिल्ली में पानी का संकट है। इसलिए हिमाचल प्रदेश कर सरकार को जिले के लिए एपी पानी छाड़ना चाहिए। उन्होंने एक बयान कर कहा कि हिमाचल सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में एक हलफाराम टेकर वर आवासमान दिया कि 187 बजराम कानों के लिए जलाधारी ने सेवन करना को अनियन्त्रित होकर परवाने करता है। उन्होंने कहा कि यह अपने अधिकारी द्वारा जांच अधिकारी पर दबाव डालने का मालिक समझ आया है। यह दुर्भाग्यवाची स्थिति है।

दिल्ली के लिए हिमाचल प्रदेश पानी

एजेंसी शान्ता कुमार ने कहा कि देश की जलाधारी दिल्ली में पानी का संकट है। इसलिए हिमाचल प्रदेश कर सरकार को जिले के लिए एपी पानी छाड़ना चाहिए। उन्होंने एक बयान कर कहा कि हिमाचल सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में एक हलफाराम टेकर वर आवासमान दिया कि 187 बजराम कानों के लिए जलाधारी ने सेवन करना को अनियन्त्रित होकर परवाने करता है। उन्होंने कहा कि यह अपने अधिकारी द्वारा जांच अधिकारी पर दबाव डालने का मालिक समझ आया है। यह दुर्भाग्यवाची स्थिति है।

छत्तीसगढ़ विजन डॉक्यूमेंट: केन्द्रीय नीति आयोग की सलाहकार निधि छिखर ने ली प्रगति की जानकारी

एजेंसी शान्ता कुमार ने कहा कि देश की जलाधारी दिल्ली में पानी का संकट है। इसलिए हिमाचल प्रदेश कर सरकार को जिले के लिए एपी पानी छाड़ना चाहिए। उन्होंने एक बयान कर कहा कि हिमाचल सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में एक हलफाराम टेकर वर आवासमान दिया कि 187 बजराम कानों के लिए जलाधारी ने सेवन करना को अनियन्त्रित होकर परवाने करता है। उन्होंने कहा कि यह अपने अधिकारी द्वारा जांच अधिकारी पर दबाव डालने का मालिक समझ आया है। यह दुर्भाग्यवाची स्थिति है।

छत्तीसगढ़ विजन डॉक्यूमेंट: केन्द्रीय नीति आयोग की सलाहकार निधि छिखर ने ली प्रगति की जानकारी

एजेंसी शान्ता कुमार ने कहा कि देश की जलाधारी दिल्ली में पानी का संकट है। इसलिए हिमाचल प्रदेश कर सरकार को जिले के लिए एपी पानी छाड़ना चाहिए। उन्होंने एक बयान कर कहा कि हिमाचल सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में एक हलफाराम टेकर वर आवासमान दिया कि 187 बजराम कानों के लिए जलाधारी ने सेवन करना को अनियन्त्रित होकर परवाने करता है। उन्होंने कहा कि यह अपने अधिकारी द्वारा जांच अधिकारी पर दबाव डालने का मालिक समझ आया है। यह दुर्भाग्यवाची स्थिति है।

छत्तीसगढ़ विजन डॉक्यूमेंट: केन्द्रीय नीति आयोग की सलाहकार निधि छिखर ने ली प्रगति की जानकारी

एजेंसी शान्ता कुमार ने कहा कि देश की जलाधारी दिल्ली में पानी का संकट है। इसलिए हिमाचल प्रदेश कर सरकार को जिले के लिए एपी पानी छाड़ना चाहिए। उन्होंने एक बयान कर कहा कि हिमाचल सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में एक हलफाराम टेकर वर आवासमान दिया कि 187 बजराम कानों के लिए जलाधारी ने सेवन करना को अनियन्त्रित होकर परवाने करता है। उन्होंने कहा कि यह अपने अधिकारी द्वारा जांच अधिकारी पर दबाव डालने का मालिक समझ आया है। यह दुर्भाग्यवाची स्थिति है।

छत्तीसगढ़ विजन डॉक्यूमेंट: केन्द्रीय नीति आयोग की सलाहकार निधि छिखर ने ली प्रगति की जानकारी

एजेंसी शान्ता कुमार ने कहा कि देश की जलाधारी दिल्ली में पानी का संकट है। इसलिए हिमाचल प्रदेश कर सरकार को जिले के लिए एपी पानी छाड़ना चाहिए। उन्होंने एक बयान कर कहा कि हिमाचल सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में एक हलफाराम टेकर वर आवासमान दिया कि 187 बजराम कानों के लिए जलाधारी ने सेवन करना को अनियन्त्रित होकर परवाने करता है। उन्होंने कहा कि यह अपने अधिकारी द्वारा जांच अधिकारी पर दबाव डालने का मालिक समझ आया है। यह दुर्भाग्यवाची स्थिति है।

छत्तीसगढ़ विजन डॉक्यूमेंट: केन्द्रीय नीति आयोग की सलाहकार निधि छिखर ने ली प्रगति की जानकारी

एजेंसी शान्ता कुमार ने कहा कि देश की जलाधारी दिल्ली में पानी का संकट है। इसलिए हिमाचल प्रदेश कर सरकार को जिले के लिए एपी पानी छाड़ना चाहिए। उन्होंने एक बयान कर कहा कि हिमाचल सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में एक हलफाराम टेकर वर आवासमान दिया कि 187 बजराम कानों के लिए जलाधारी ने सेवन करना को अनियन्त्रित होकर परवाने करता है। उन्होंने कहा कि यह अपने अधिकारी द्वारा जांच अधिकारी पर दबाव डालने का मालिक समझ आया है। यह दुर्भाग्यवाची स्थिति है।

छत्तीसगढ़ विजन डॉक्यूमेंट: केन्द्रीय नीति आयोग की सलाहकार निधि छिखर ने ली प्रगति की जानकारी

एजेंसी शान्ता कुमार ने कहा कि देश की जलाधारी दिल्ली में पानी का संकट है। इसलिए हिमाचल प्रदेश कर सरकार को जिले के लिए एपी पानी छाड़ना चाहिए। उन्होंने एक बयान कर कहा कि हिमाचल सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में एक हलफाराम टेकर वर आवासमान दिया कि 187 बजराम कानों के लिए जलाधारी ने सेवन करना को अनियन्त्रित होकर परवाने करता है। उन्होंने कहा कि यह अपने अधिकारी द्वारा जांच अधिकारी पर दबाव डालने का मालिक समझ आया है। यह दुर्भाग्यवाची स्थिति है।

भारतीय सेना को पहले बैच में मिले 120 स्वदेशी आत्मघाती ड्रोन 'नागस्त्र'

आपातकालीन खरीद शक्तियों के तहत 480 लोडर स्यूनिशन के दिए गए हैं ऑर्डर

एजेंसी

नई दिल्ली। भारतीय सेना को नागपुर की कंपनी ने 120 स्वदेशी आत्मघाती ड्रोन 'नागस्त्र' का घोषणा बैच सौंदर्य दिया है। भारतीय सेना ने आपातकालीन खर



हिंदुओं के गौरव की पहचान स्वामीनारायण मंदिर

भारत ही नहीं पूरी दुनिया के अलग—
अलग देशों में ऐसे हिन्दू देवरथान हैं,
जो सनातन संस्कृति से पूरी दुनिया के
लोगों को जोड़ते हैं। यह मंदिर मात्र धर्म
और आरथा के ही स्थान नहीं है, बल्कि
अपनी अनूठत और अनूठी वास्तुकला के
लिए भी पूरी दुनिया में जाने जाते हैं।
इन मंदिरों में से एक है कनाडा देश के
टोरंटो शहर में स्थित स्वामीनारायण
संप्रदाय का स्वामीनारायण मंदिर।

यह मंदिर कनाडा में पिंच एवेन्यू के पास हार्टवे
नबर 427 पर स्थित है। इस मंदिर की मुख्य विशेषता
है कि इसके निर्माण में इस्पात या लोह का उपयोग
नहीं किया गया है। साथ ही इस मंदिर का अधिकांश
भाग अलग—अलग प्रकार के पत्थरों से बना है। जिन
पर भारत में हस्तशिल्प कार्य किया गया। यह
मंदिर मात्र 18 महीनों से एक विश्वासी अवधि में
उत्तराखण्ड, घृष्णन, मोदीलाल आदि मंदिर के अंदर खान-पान पर
पार्टी है।

- इस मंदिर के निर्माण से जुड़ी अनेक रोचक बताए हैं।
- इस मंदिर के निर्माण में उपयोग किया गया लाइम स्टोन और संगमरमर क्रमशः टर्फी और इटली से भारत लाया गया। बाद में इस पर हस्तशिल्प कर पिर से कनाडा ले जाया गया।
- इन पत्थरों पर भारत के 26 स्थानों पर लगाये 1800 हस्तशिल्पियों ने कार्य किया।
- यह मंदिर 18 एकड़ क्षेत्र में फैला है।
- मंदिर के 132 तीरां, 340 खंडों और छत के 84 भागों के लिए 24 हजार नक्काशीदार संगमरमर और लाइमस्टोन पत्थर के टुकड़े उपयोग किए गए।
- इस मंदिर का निर्माण 100 भारतीय कारीगरों और हस्तशिल्पियों ने इन पत्थरों को जोड़कर किया।
- पत्थरों में की गई नक्काशी में भारतीय धर्म ग्रंथों और पुराणों से जुड़े देवी-देवता और विन्ह दिखाई देते हैं। सनातन संस्कृति के अनुसार मंदिर की पवित्रता बनाए रखने के लिए मंदिर में अनेक नियम और व्यवस्थाएँ हैं।
- मंदिर में भगवान के दर्शन सुख 9 से 12 बजे के बीच और शाम को 4 से 6 बजे तक होते हैं।
- मंदिर का अध्यात्मिक वातावरण बनाए रखने के लिए शात रहने का नियम बनाया गया है। साथ ही सुंदर नक्काशी को नुकसान न पहुंचे इसलिए दीवारों का स्फुरन निषेध है। — मंदिर में वस्त्रों की भी मायदा नियम की गई है। शार्ट या घुटने से काप तक ऊँचाई वाले कपड़े की अनुमति न होकर उनके स्थान पर लाई जाती है।
- जूँ-चूपल, घृष्णन, मोदीलाल आदि मंदिर में लाने और मंदिर के अंदर खान-पान पर पार्टी है।
- यह मंदिर कनाडा में भारतीय वैदिक संस्कृति का पहला मंदिर माना जाता है।

हिंदू धर्म में 33 करोड़ देवी देवता कैसे?



सामान्यतः कहा जाता है कि हिंदुओं के 33 करोड़ देवी-देवता हैं। इतने देवी-देवता कैसे? यह प्रश्न कई बार अधिकांश लोगों के मन में उत्तरा है। शास्त्रों के अनुसार देवताओं की संख्या 33 कोटि बताई गई है। इन्हीं 33 कोटियों की गणना 33 करोड़ देवी-देवताओं के रूप में जीती है। इन 33 कोटियों में आठ वसु, ग्यारह रुद्र, वारह अदित्य, इन्द्र और प्रजापति शामिल हैं। इन्हीं देवताओं को 33 करोड़ देवी-देवता माना जाता है। यह विज्ञान ने अतिम दो देवताओं में इन्द्र और प्रजापति के स्थान पर दो अधिकीकूमारों को भी सामान्यता दी है। श्रीमद् भागवत में भी अधिकीकूमारों को ही अतिम दो देवता माना जाता है। इस तरह हिंदू देवी-देवताओं में तैतीस करोड़ नहीं, केवल तैतीस करोड़ देवी-देवता हैं। कोटि शब्द के दो अर्थ हैं, पहला करोड़ और दूसरा प्रकार या तरह के। इस तरह तैतीस कोटि को जो कि मूलतः तैतीस तरह के देव-देवता है, उन्हें ही तैतीस करोड़ माना जाता है।



श्री मंहेदीपुर बालाजी मंदिर राजस्थान के दीसा जिले में स्थित है। मूलतः यह मंदिर पवित्र हनुमान का मंदिर ही है। यहां श्री प्रत्याराज सरकार, प्रत्याराज या आत्माओं के राजा के नाम से जाने जाते हैं। लोकमान्यता है कि पूर्ण काल में श्री बालाजी राजस्थान की अरावली पहाड़ियों में बूढ़ी आत्माओं के राजा जानु आदि से पीड़ित लोगों की कष्टों से छुटकारा दिलाने के लिए प्रसिद्ध है। पीड़ित लोग यहां आकर श्री प्रत्याराज सरकार या निन मंहेदीपुर के बालाजी और श्री भैरवनाथ के दर्शन कर अपनी पीड़ित से मुक्ति के लिए प्रार्थना और पूजा करते हैं। भक्तों और ऋद्धालुओं की आस्था और विश्वास है कि श्री बालाजी दग्धालिकारी के रूप में बूढ़ी आत्माओं के राजीनामा के लिए आराधित कर देते हैं। मंहेदीपुर बालाजी का मंदिर श्री हनुमान की देवता है।

भूत-पिशाच मार भगवे श्री मंहेदीपुर बालाजी

यहां श्री मंहेदीपुर बालाजी के प्रति श्रद्धा और विश्वास के कारण अनेक धार्मिक कर्म और गतिविधियां चलती रहती हैं। यहां दान के साथ गारीब, अनादि, बेसहारे, कमज़ोर और असक्षम लोगों के लिए भीजन कराया जाता है। यायों के लिए चारा और अन्य भूखे-प्यासे पशु-पक्षियों के लिए दाना-पानी उपलब्ध कराया जाता है। राजस्थान में मंहेदीपुर बालाजी का मंदिर श्री हनुमान का बहुत जाग्रत स्थान माना जाता है। लोगों का विश्वास है कि इस मंदिर में विराजित श्री बालाजी अपनी देवीय शक्ति से बुरी आत्माओं से छुटकारा दिलाते हैं। इसमें मंदिर में हजारों भूत-पिशाच से ब्रह्मतंत्र लोग प्रतिदिन दर्शन और प्रार्थना के लिए यहां आते हैं, जिन्हें शास्त्रीय लोग संस्कृता कहते हैं। यहां दान तैतीस करोड़ लोगों के लिए आदि अनुष्ठान की उम्मीद है। यहां श्री बालाजी के सेवा और पूजा करने वाले महत् सभी पीड़ितों को भूत वादा से मुक्त करने के लिए सारी श्री बालाजी के सामने सभी उपचार करते हैं। इसके लिए वह पवित्रता का पूरा ध्यान रखते हैं। वह सादा और शाकाहार करते हैं। कभी भी इस कार्य को लोक कल्याण की भावना के साथ करते हैं। यहां पीड़ितों से मुक्त होने के लिए आस्था और विश्वास की असंख्य है और उनके अनूठे अलौकिक सासार से परे हैं।

अन्य दर्शनीय स्थान –

श्री मंहेदीपुर बालाजी में अन्य दर्शनीय देवरथान भी हैं। जिनमें नीलकंठ मंदिर, मंदिर, माताजी का मंदिर, के लादीनी का मंदिर और प्रताप वाटिका प्रमुख हैं। पहुंच के साथ साधारण –

श्री मंहेदीपुर बालाजी के दर्शन हेतु घृणन के लिए वायुमार्ग, रेलमार्ग और सड़क परिवहन की सुविधा उपलब्ध है।

वायुमार्ग – श्री मंहेदीपुर बालाजी पूर्वों के लिए सबसे नजदीकी हवाई अड्डा सागानेर, जयपुर में है। जिसकी यहां से दूरी लम्बाई 113 किलोमीटर है।

रेल मार्ग – श्री बालाजी के दर्शन हेतु आने के लिए निकटतम रेलवे स्टेशन बांधीमुख है। जिसकी यहां से दूरी 40 किलोमीटर है।

सड़क मार्ग – मंहेदीपुर बालाजी का मंदिर उत्तर भारत के सभी मुख्य शहरों से सड़क मार्ग द्वारा जुड़ा है। आपका और जयपुर राजस्थान पर तेज गति की बस सेवा उपलब्ध है। निजी वाहन द्वारा भी दौली से लैले हुए श्री मंहेदीपुर बालाजी पूर्वा जा सकता है।

सड़क मार्ग – मंहेदीपुर बालाजी का मंदिर उत्तर भारत के सभी मुख्य

शहरों से सड़क मार्ग द्वारा जुड़ा है। आपका और जयपुर राजस्थान पर तेज गति

की बस सेवा उपलब्ध है। निजी वाहन द्वारा भी दौली से लैले हुए श्री मंहेदीपुर बालाजी पूर्वा जा सकता है।

ऐसा आचरण करें –

■ मंदिर में अन्य भूत-प्रेत पीड़ित लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करें।

■ मंदिर में आग कर, स्वच्छ करें और लगाने की प्रवृत्ति न हो।

■ वच्चों को ऐसे सुरक्षित स्थान पर रखें, जहां शौच आदि की व्यवस्था हो, ताकि मंदिर की स्वच्छता भी बनी रहे और वच्चे भयभीत न हों।

■ मंदिर में दूष बोलना या कोलाहल करने की अनुमति नहीं है।



गुणों की खान तिरुपति बालाजी

हिन्दू धर्मगुणों में भगवान के छुं-गुण बताए गए हैं – ऐश्वर्य, धन, यश, श्री, वैराग्य और मोक्ष। तिरुपति बालाजी मंदिर और यहां प्रतिष्ठित भगवान वेकटचलपती की प्रतिमा में भगवान के ऐसे ही दिव्य गुणों और भव्य स्वरूप के साक्षात् दर्शन होते हैं। तिरुपति बालाजी मंदिर में भगवान वेकटचलपती की प्रतिमा के रूप में ही होती है। यहां भगवान विष्णु की कमल पाद पर खड़ी लगभग 10 फिट ऊंची प्रतिमा है। यहां भगवान अपने पूर्ण स्वरूप में विराजित है। यहां भगवान की मूल प्रतिमा की प्रतिकृति है। इस प्रतिमा के आसपास श्रीदेवी और भूत्यों की प्रतिमा हैं। मंदिर के मण्डप में उग्र निवास, कोलतु निवास की प्रतिमाएँ भी प्रतिष्ठित हैं। इनके अलावा भगवान श्रीकृष्ण, श्रीराम, सीता और लक्ष्मण की मूर्तियां भी मंदिर में विराजित हैं। गंगागृह में बनी सुदर्शन चक्र की आकृति भी देवी जा सकती है। तिरुपति बालाजी मंदिर में भगवान वेकटचलपती की नियमित पूजा होती है। पहली पूजा प्रातः तीन बजे होती है, जो सुप्रभातम कहलाती है। इसका अर्थ होता है कि भगवान को शयन से जगाना। आधिकर में एकत्र स

सदी लियोनी

को केरल की एक यूनिवर्सिटी में
परफॉर्म करने की नहीं मिली
इजाजत, ये है वजह

सनी लियोनी सुखिंचों में आ गई हैं, इसकी वजह उनका डांस शो कैमिल होना है, सनी 5 जुलाई को केरल की एक यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग कैंपस में डांस शो करने वाली थीं। इसकी जानकारी कॉलेज के रजिस्ट्रार को दी गई थीं, लेकिन सनी को डांस शो की परिमिशन नहीं मिली।

यूनिवर्सिटी के वाइस चॉम्सलर डॉ. मोहनन कुमुल ने रजिस्ट्रार को ये निर्देश दिए कि कैपस में

सनी का शो आयोजित नहीं किया जाएगा। दरअसल पिछले साल नवबर में केल्ट के

एन्कुलम जिले में कोचीन यूनिवर्सिटी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी में एक कॉन्सर्ट का

आयोजन हुआ था। रिपोर्ट्स के मुताबिक इस कॉन्सर्ट में भगदड़ मच गई थी। उस भगदड़ में

यूनिवर्सिटी के चार स्टूडेंट

की मौत हो गई थीं, इसके साथ

ही 60 से ज्यादा स्टूडेंट घायल भी हो

गए थे। इसी को ध्यान में रखते हुए ये

कैसला किया गया है कि सनी के डांस

शो को भोजपुरी एंड मारुभूमि प्रोग्राम की

लिस्ट में शामिल नहीं किया गया है।

मलयालम फिल्म में नजर आएंगी

सनी लियोनी जल्द ही एक मलयालम

फिल्म में नजर आने वाली हैं। इसे

फिल्ममेकर पापली बना रहे हैं। हाल ही

में उन्होंने ईस्टाग्राम पर फिल्म के सेट से

कुछ तस्वीरें शेयर कर जानकारी दी थीं

कि उन्होंने फिल्म को शूटिंग कर

ली है। उन्होंने मुहूर्त सेमेनी की

झलक पेश की थी। इसके

साथ उन्होंने लिखा था, मैं

इस जबरदस्त

मलयालम फिल्म

का हिस्सा।

बनकर इतनी एक्साइटेड हूं कि मैंने अपने हाथ जला लिए।

सनी लियोनी की फिल्में

सनी लियोनी ने 'जिस 2', 'रागिनी एमएमएस 2', 'एक पहेली

लीला', 'कुछ कुछ लोचा है', 'मस्तीजादे' जैसी कई बॉलीवुड

फिल्मों में काम किया है। उन्हें पिछली बार राहुल भट्ट के

साथ फिल्म 'कैनेंडी' में देखा गया था। अभी ये भारत में

रिलीज नहीं हुई है। इसके साथ ही उन्होंने कई साउथ

फिल्मों में भी काम किया है। इसके अलावा वो

जल्द ही एक बड़ी बॉलीवुड फिल्म का

अनाउंसमेंट भी कर सकती है।

सनी नार्मल कीमत पर ही होगा।

रिलीज नहीं हुई है। इसके साथ ही उन्होंने कई साउथ

फिल्मों में भी काम किया है। इसके अलावा वो

जल्द ही एक बड़ी बॉलीवुड फिल्म का

अनाउंसमेंट भी कर सकती है।

कार्तिक आर्यन
के फैंस के लिए खुशखबरी ! मात्र 150 रुपये में मिल रही
Chandu Champion की टिकट, लेकिन ऑफर सीमित

कार्तिक आर्यन की फिल्म चंदू चैंपियन 14 जून को सिनेमाहरों में रिलीज के लिए। सिर्फ ऑपनिंग डे के लिए है। बाकि दिनों में फिल्म का टिकट प्राइस

तैयार है। इस फिल्म में कार्तिक आर्यन ने पैरालिपिक गोल्ड मेडलिस्ट मुरलीकांत अपनी नार्मल कीमत पर ही होगा।

पेटकर का किरदार निभाया है। ये एक बायोपिक फिल्म है। पिछले काफी समय से कार्तिक ने शेयर की न्यूज़

ये फिल्म और कार्तिक आर्यन काफी चार्च में हैं। अब चंदू की फिल्म की रिलीज डेट कार्तिक आर्यन ने अपने ईस्टाग्राम अकाउंट पर ये गुडन्यूज़

अपने फैंस के साथ शेयर की। इस पोस्ट को शेयर करते हुए कार्तिक ने लिखा, वने साल की हमारी मेहनत का फल आपके सामने है। देखिए भारत के चैंपियन की कहानी, इस शुक्र वार

सिर्फ 150 रुपये में। यह ऑफर सिर्फ इस शुक्रवार के लिए है। इस फिल्म को कवीर खान ने डायरेक्ट किया है। इस फिल्म के लिए मुरली

पेटकर को साल 2018 में भारत सरकार ने पद्म श्री से

सम्मानित किया था।

वैसे आम मीठों पर जो टिकट 200 से 400 रुपये

की मिलती है, मेकर्स ने उसके दाम गिरा दिए हैं।

चंदू चैंपियन की टिकट बेहद सस्ती हो गई है।

इससे छोटे शहर के लोगों को खासतर पर खुशी

होगी और फिल्म एक बड़ी ऑफिस तक

पहुंचेगी। दरअसल फैंस ने 14 जून के लिए चंदू

चैंपियन का टिकट प्राइस 150 रुपये कर दिया है।

अगर आप अभी बुक माय शो पर फिल्म का टिकट बुक करते हैं तो ये आपको

सिर्फ 150 रुपये में मिल जाएगा।

इस डील से मेकर्स ज्यादा से ज्यादा दर्शकों को सिनेमाहरों तक खोंचना चाहते हैं। कम

टिकट प्राइस होने के बजाए कई लोग इसकी तरफ आकर्षित होंगे और अपना

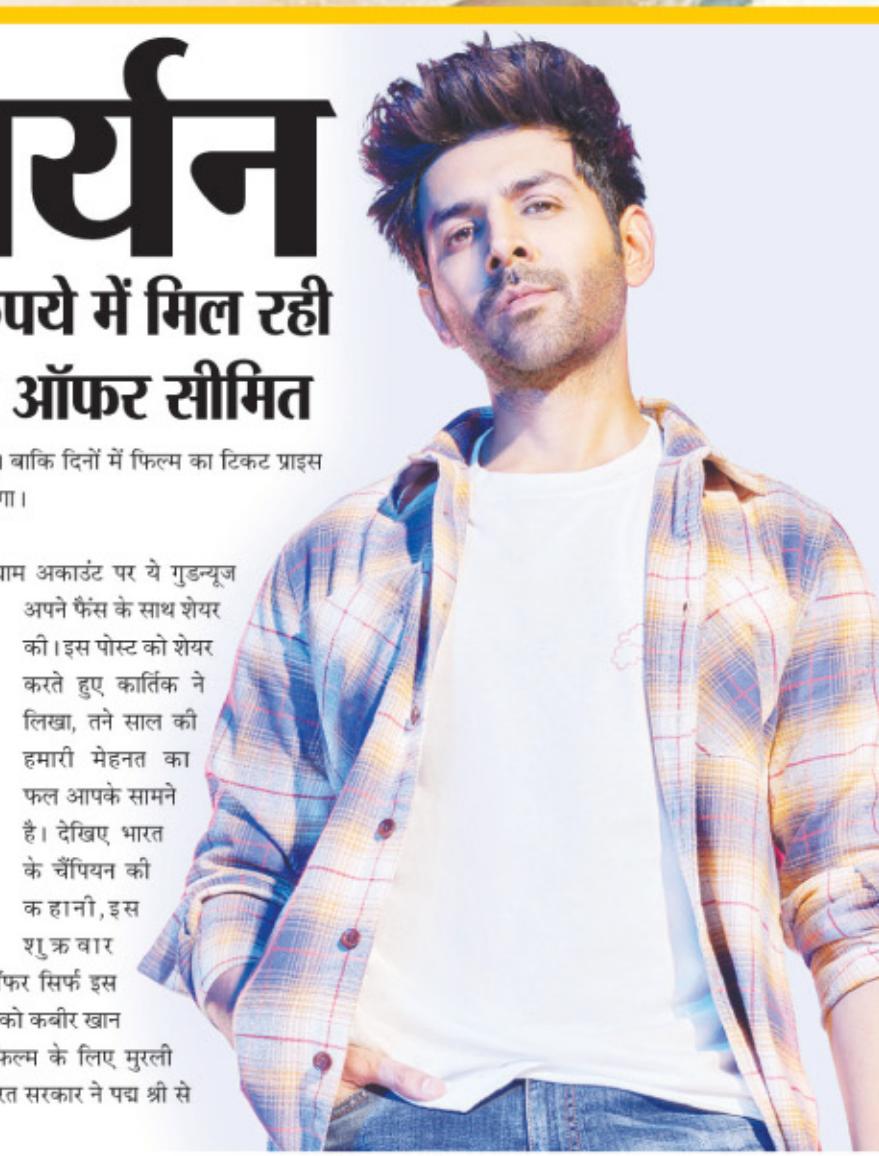
कीमती समय निकालकर फिल्म देखने पहुंचेंगे। आपको बता दें कि ये ऑफर



सिर्फ 150 रुपये में। यह ऑफर सिर्फ इस शुक्रवार के लिए है। इस फिल्म को कवीर खान ने डायरेक्ट किया है। इस फिल्म के लिए मुरली

पेटकर को साल 2018 में भारत सरकार ने पद्म श्री से

सम्मानित किया था।



नहीं काम आया 6 महीने के लिए
रोटी-चावल छोड़ना, शिल्पा शिंदे
के बाद 'खतरों के खिलाड़ी 14' से
बाहर हुई ये टीवी एप्ट्रेस



कलस टीवी के एडेंचर रियलिटी शो 'खतरों के खिलाड़ी' सीजन 14 में अब तक दो एप्ट्रिव्शन हो चुके हैं। मीडिया रिपोर्ट की माने तो 'बिग बॉस सीजन 11' की विनर शिल्पा शिंदे सबसे पहले रोहित शेट्टी के शो से बाहर हो गई थीं। हालांकि इस बारे में न तो शिल्पा की तरफ से कोई कन्फ्रैंस दिया गया है, न ही कलस टीवी की तरफ से। अब सुनने में आया है कि रोहित शेट्टी के शो में एक और एप्ट्रिव्शन हो चुका है। और इस एप्ट्रिव्शन में भी एक सेलिब्रिटी महिला कट्टर्टेंट शो से बाहर हो गई हैं। एक यूट्यूब चैनल के किए हुए दावे के मुताबिक शिल्पा शिंदे के बाद खतरों के खिलाड़ी से बाहर हो गई हैं। गशीर महाजनी, अधिक बुमर, करणवीर मेहरा और अदिति शर्मा के बीच हुए इस मुकाबले में अदिति सबसे पौछे रह गई हैं। और इस वजह से शो के होमर रोहित शेट्टी ने उन्हें इस रियलिटी शो से बाहर कर दिया। दरअसल 6 महीने से अदिति 'खतरों के खिलाड़ी' के लिए तैयारी कर रही थीं। उनके माता-पिता चाहते थे कि वे इस सीजन में दिए टास्क के मुकाबले को रोहित शेट्टी ने अडर्कॉट स्टैट परफॉर्म करने का टास्क दिया था। सुनों की माने तो ये टास्क अब तक इस सीजन में दिए टास्क के मुकाबले को शूलिल था। लेकिन इन चारों सेलिब्रिटी कट्टर्टेंट ने बिना अवॉर्ट किए इस टास्क को शिखत से पूरा किया। हालांकि टाइम से जुड़े इस टास्क में सबसे ज्यादा समय लेने की जब रोहित शेट्टी का 'खतरों के खिलाड़ी' अंकिता लोखंडे और विक्की जैन के 'लाप्टार शेक' को रिप्लेस करने वाला है।

आराधना की शूटिंग के दौरान

तवज्जो ना मिलने पर फरीदा

जलाल से चिढ़ गए थे राजेश खन्ना,
शर्मिला टैगोर ने लिया था पक्ष



राजेश खन्ना आज भी अपने स्टारडम के लिए जाने जाते हैं। उनकी फिल्मों से ज्यादा उनके फैंस के किससे हैं। रोहित शेट्टी ने अडर्कॉट स्टैट परफॉर्म करने का टास्क दिया था। लेकिन इन चारों सेलि�ब्रिटी कट्टर्टेंट ने बिना अवॉर्ट किए इस टास्क को शिखत से पूरा किया। हालांकि टाइम से जुड़े इस टास्क में सबसे