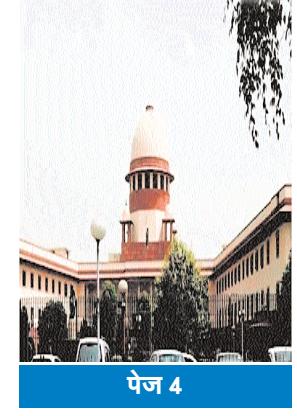


“बाहरी चीजों से प्रभावित न हों। वे अपने आप में हानिरहित हैं, यह हम ही हैं जो खुद को उनसे आहत होने देते हैं”
गुर्जिएफ...

भारत टाइम्स

www.bharattimenews.com सत्यमेव परं श्रुतम्

Bharattimesnews01@gmail.com



पेज 4

वर्ष- 2

अंक-295

दिल्ली, बुधवार 4 दिसम्बर 2024

पेज-8

ई-पेपर नई दिल्ली से प्रसारित

न्यूज़ ब्रीफ

भूग केमिकल में डुबोकर कूरियर किया



लखनऊ। लखनऊ एयरपोर्ट पर कोरियर में 1 महीने के बच्चे का शब्द मिला है। मालवार सुबह कागों के सामना की रक्किंग में बौद्धी डिटेक्टर ई। शब्द प्लास्टिक के डिल्भ में पैक था। अंदर निश्चिप भरा था। डिल्भ को इडिंगो की पालाइ 6ई 2238 से लखनऊ से मुंबई भेजा जा रहा था। कोरियर बुक कागों वाले एजेंट शिव बनस को श्रीआईएसएफ ने पकड़कर पुलिस के हालाते कर दिया है। उससे पूछताछ जारी है। लखनऊ एयरपोर्ट में कागों स्टाफ मगलवार सुबह कागों के लिए पूछताछ वाले गाले सामना की रक्किंग कर रहा था। इसी दौरान एक प्राइवेट कंपनी का कोरियर एजेंट कागों के जरिए सामना बुक कराने आया।

ताजमहल को बम से उड़ाने की धमकी



आगरा। ताजमहल को बम से उड़ाने की धमकी मिलने से सनसनी फैल गई। ई-मेल प्राप्त होने के बाद ही सुरक्षा एजेंसी अटर्ट हो गई। ताज की सुरक्षा व्यवस्था को और भी मजबूत कर दिया गया। इसके साथ ही यहां बम निरोधक दस्ता और डॉग रखाय रही पहुंच गया। इस जांबंद के दौरान पर्टियों में किसी तरह की आज्ञा-तक्फीर न फैले इसका भी विशेष ध्यान रखा गया। ताजमहल को बम से उड़ाने की धमकी मिली है। धमकी भरा गई है। बम निरोधक दस्ता सहित अच्युतमें पहुंचवार जांबंद में लगी हुई है। डीसीपी सिटी सूरज राय ने बताया कि वहीं ताजमहल के आसपास सुरक्षा फैले से ही रहती है। वीजों की जा रही है। किसी तरह की सांघिक वस्तु तो नहीं रखी गई है।

बदायूं जामा मसिजद में नीलकंठ मंदिर का दावा



बदायूं। यूपी में संभल के बाद अब बदायूं की जामा मसिजद चारों में है। हिंदू पक्ष ने दावा किया है कि जामा मसिजद असल में नीलकंठ मंदिर का मंदिर है। मंगलवार को जिला कोर्ट में हिंदू पक्ष ने सर्वों की मांग रखी तो मुरिलम पक्ष ने जवाब दिया कि ये सिर्फ मालीबाजी है। कोर्टीयों की काशिंग है। अपारी सुरुवाती 10 दिसंबर को हो गई। उस दिन कोर्ट तरीके के लिए कोर्ट में सुनें योग्य है या नहीं। मुरिलम पक्ष के बाबी अनव अलाम ने कोर्ट में कहा—यह मामला सुनें योग्य नहीं है। हिंदू महासभा को इसमें बाद दायर करने का कोई अधिकार नहीं। जब यह खुद कह रहे हैं कि मंदिर तोड़कर मसिजद बनाई गई है, तो जाहिर सी बात है।

गुरु घासीदास विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक चक्रवाल बने नरेंद्र मोदी अध्ययन केंद्र के गवर्नर्स काउंसिल के सदस्य



के लिए अपनी स्वीकृति दे दिया है। छत्तीसगढ़ दिल्ली गुरु घासीदास विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक चक्रवाल 24 वर्षों से अधिक अनुभव वाले एक कृशल शिक्षाविद हैं। उन्होंने कई पाइयडी और पी.एफ.यू.के. विद्यालयों का मार्गदर्शन किया है और अपने शिक्षाविदों को जारी किया है। उन्होंने अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलनों में कई सर्वोच्च के जिमने के बलाम प्रियमनल सिस्टम से छुटकारा मिल गया है। अब तारीख पर तारीख का खल खन्ह हो गया है। वर्तीय शिक्षानंतरीन नरेंद्र मोदी ने कहा कि अब तारीख पर तारीख के जिमने के बाद रही है। अन्यान्य शिक्षाविदों के द्वारा उन्होंने अपनी शिक्षाविदी के लिए बहुत धृष्टि दी है। नरेंद्र मोदी अध्ययन केंद्र के अधिकारी प्रो. जयसी मोहमद ने इस विकास का स्वागत किया और उसद्य में अपना नाम का खुलासा करने के लिए उपर्युक्त विद्यालय को बधाई दी।

कुलपति कार्यालय ने एक अधिकारिक पत्र में कहा, गुरु घासीदास विश्वविद्यालय (एक केंद्रीय विश्वविद्यालय) बिलासपुर, छत्तीसगढ़ में कुलपति प्रो. आलोक कुमार चक्रवाल ने नरेंद्र मोदी अध्ययन केंद्र के गवर्नर्स काउंसिल सदस्य में अपना नाम शामिल किया।

नरेंद्र मोदी अध्ययन केंद्र के प्रो. आलोक कुमार चक्रवाल का अपनी गवर्नर्स काउंसिल में स्वागत किया गया। नई दिल्ली। नरेंद्र मोदी अध्ययन केंद्र (नरेंद्र केंद्र) की कार्यालयी की विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक कुमार चक्रवाल को अपनी गवर्नर्स काउंसिल के सदस्य शामिल किया। कुलपति प्रो. आलोक कुमार चक्रवाल को अपनी गवर्नर्स काउंसिल के सदस्य के प्रस्ताव स्वीकृत किया गया।

गुरु घासीदास विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक चक्रवाल

के लिए अपनी स्वीकृति दे दिया है।

छत्तीसगढ़ दिल्ली गुरु घासीदास विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.

आलोक चक्रवाल 24 वर्षों

से अधिक अनुभव वाले एक

कृशल शिक्षाविद हैं।

उन्होंने कई पाइयडी और पी.एफ.यू.के. विद्यालयों का मार्गदर्शन किया है और अपने शिक्षाविदों को जारी किया है। उन्होंने अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलनों में कई सर्वोच्च के जिमने के बाद रही है। अन्यान्य शिक्षाविदों के द्वारा उन्होंने अपनी शिक्षाविदी के लिए बहुत धृष्टि दी है। नरेंद्र मोदी अध्ययन केंद्र के अधिकारी प्रो. जयसी मोहमद ने इस विकास का स्वागत किया और उसद्य में अपना नाम का खुलासा करने के लिए उपर्युक्त विद्यालय को बधाई दी।

कुलपति कार्यालय ने एक

अधिकारिक पत्र में कहा, गुरु

घासीदास विश्वविद्यालय (एक

केंद्रीय विश्वविद्यालय) बिलासपुर,

छत्तीसगढ़ में कुलपति प्रो. आलोक

कुमार चक्रवाल ने नरेंद्र मोदी

अध्ययन केंद्र के गवर्नर्स काउंसिल

सदस्य में अपना नाम शामिल किया।

इस विकास का स्वागत किया और उसद्य में अपना नाम का खुलासा करने के लिए उपर्युक्त विद्यालय को बधाई दी।

कुलपति कार्यालय ने एक

अधिकारिक पत्र में कहा, गुरु

घासीदास विश्वविद्यालय (एक

केंद्रीय विश्वविद्यालय) बिलासपुर,

छत्तीसगढ़ में कुलपति प्रो. आलोक

कुमार चक्रवाल ने नरेंद्र मोदी

अध्ययन केंद्र के गवर्नर्स काउंसिल

सदस्य में अपना नाम शामिल किया।

गुरु घासीदास विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक चक्रवाल

के लिए अपनी स्वीकृति दे दिया है।

छत्तीसगढ़ दिल्ली गुरु घासीदास विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.

आलोक चक्रवाल 24 वर्षों

से अधिक अनुभव वाले एक

कृशल शिक्षाविद हैं।

उन्होंने कई पाइयडी और पी.एफ.यू.के. विद्यालयों का मार्गदर्शन किया है और अपने शिक्षाविदों को जारी किया है। उन्होंने अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलनों में कई सर्वोच्च के जिमने के बाद रही है। अन्यान्य शिक्षाविदों के द्वारा उन्होंने अपनी शिक्षाविदी के लिए बहुत धृष्टि दी है। नरेंद्र मोदी अध्ययन केंद्र के अधिकारी प्रो. जयसी मोहमद ने इस विकास का स्वागत किया और उसद्य में अपना नाम का खुलासा करने के लिए उपर्युक्त विद्यालय को बधाई दी।

कुलपति कार्यालय ने एक

अधिकारिक पत्र में कहा, गुरु

घासीदास विश्वविद्यालय (एक

केंद्रीय विश्वविद्यालय) बिलासपुर,

छत्तीसगढ़ में कुलपति प्रो. आलोक

कुमार चक्रवाल ने नरेंद्र मोदी

अध्ययन केंद्र के गवर्नर्स काउंसिल

सदस्य में अपना नाम शामिल किया।

गुरु घासीदास विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक चक्रवाल

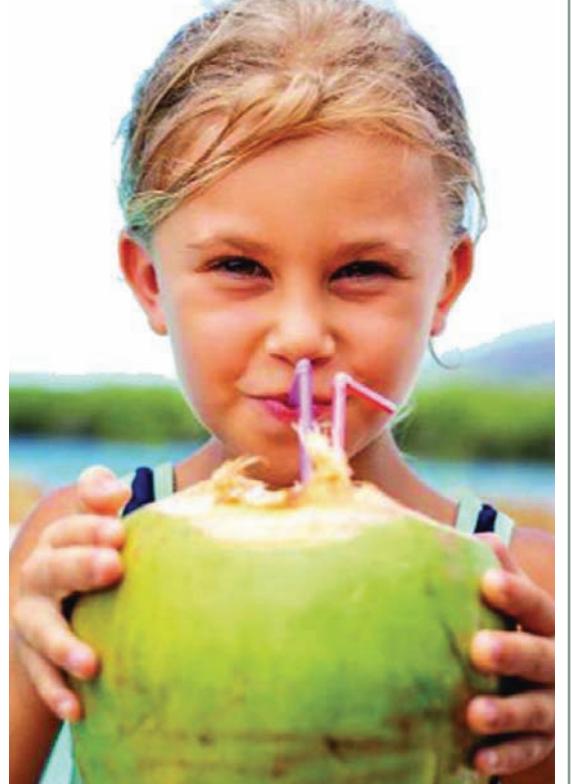
के लिए अपनी स्वीकृति दे दिया है।



सेहत के लिहाज से काफी फायदेमंद है नारियल पानी

नारियल पानी अधिकतर लोगों को पसंद आता है। लेकिन ये सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि सेहत के लिहाज से भी काफी फायदेमंद है। दरअसल, इसमें शीरी के लिए फायदेमंद कई तरह के विटामिन्स, मिनरल्स और इलेक्ट्रोलाइट पाए जाते हैं। जो आपको कई सेहत लाभ देते हैं। तो आइए जानते हैं नारियल पानी से क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

- नारियल पानी का सेवन लिवर के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। नारियल पानी में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। जो लिवर में कई तरह के विषात पदार्थों की गतिविधि का कम करते हैं। इसका सेवन करना लिवर के लिए काफी लाभकारी होता है।
- पेट के लिए नारियल पानी बेहद फायदेमंद है। इसके सेवन से पेट दर्द, एसिडिटी, अल्सर में थोड़ा-थोड़ा नारियल पानी पीने से आराम मिलता है।
- ऊर्जावन रहने के लिए नारियल पानी काफी अच्छा होता है। इसके सेवन से कमजोरी, थकान, चक्कर आने जैसी समस्याओं में इसको पीने से तत्काल लाभ प्राप्त होता है।
- नारियल पानी हृदय रोग का जोखिम कम करने का काम करता है। आइए सेवन से खराब कोलेस्ट्रॉल कम होता है।
- वजन कम करना चाहते हैं। तो नारियल पानी आपकी बहुत मदद करेगा। यह कैलोरी में कम और पचाने में आसान होता है। इसमें कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो वजन और मोटापा कम करने में मददगार हैं।
- त्वचा में ग्लो और रिक्कन बिलकूल किलन रखना चाहते हैं तो नारियल पानी आपका नियामित रूप से पीना चाहिए। यह चेहरे पर मुहासे और दाग धब्बों की समस्या बढ़ गई है, तो नारियल पानी का सेवन आपकी सारी समस्या को दूर करेगा।



बेल का जूस पीने से सुराही जैसा ठंडा रहेगा पेट

गर्मी में वित्तिलीनी धूप से बचना बहुत जरूरी है। यह शरीर में पानी की कमी, कठ्ठा पेट में जलन, सीनें में जलन जैसी दिक्कतें कर सकती हैं। इन समस्याओं को दूर रखने के लिए गर्मी में बेल का जूस पीना चाहिए। यह समर्प दिंक बेहद हल्दी होती है। बेल फल को बिल्ल्य भी कहा जाता है, जो मूल रूप से भारत में पौदा होता है। यह फल पेट की गर्मी दूर करने का रामबाण इलाज है। आइए इसका शर्वत पीकर पेट को ठंडा दे सकते हैं। अयुद्ध एवं कृषिकाल भी, अबराम मुलतानी ने बेल शर्वत के फायदों के बारे में बताया है। बेल फल काफी पौधिक लिए जाता है। इसमें प्रोटीन, पानी, फाइबर, कैल्शियम, पॉटशियम, विटामिन बी१, विटामिन बी२, विटामिन सी की अच्छी मात्रा मिल जाती है। इसका

गूदा पेट और पाचन के लिए बेहतरीन माना जाता है। गर्मी की बेस्ट ड्रिंक

डॉ. बेल जूस के बीनेफिट बताते हुए इसे गर्मी के लिए बेस्ट ड्रिंक कहते हैं। इसके रस में ठंडा, ताजगी, पाषण, लेवसेटिव आदि गुण होते हैं। जो इसे धूप के समस्याएँ में उत्तेजित करने में मदद करता है। यह ड्रिंक तुरंत एन्जी देने के लिए भी जानी जाती है।

खुल खाएंगी आंतें

पाचन खराब होने पर आंतों का संकुचन कम हो जाता है, जो कब्जा बनाता है। गर्मी में डॉक्टरेशन इस समस्या को गंभीर बना सकती है। मगर खिल रख सपनी की पूर्णत करके आंतों को रिलैक्स करता है और

गर्मी में बेल का रस जल्द पीना चाहिए। ये समर ड्रिंक शीरी को चिलचिलाती धूप से बचाने और हाइड्रेट करने का काम करती है। आइए इस फल का शर्वत पीने के फायदे जानते हैं।

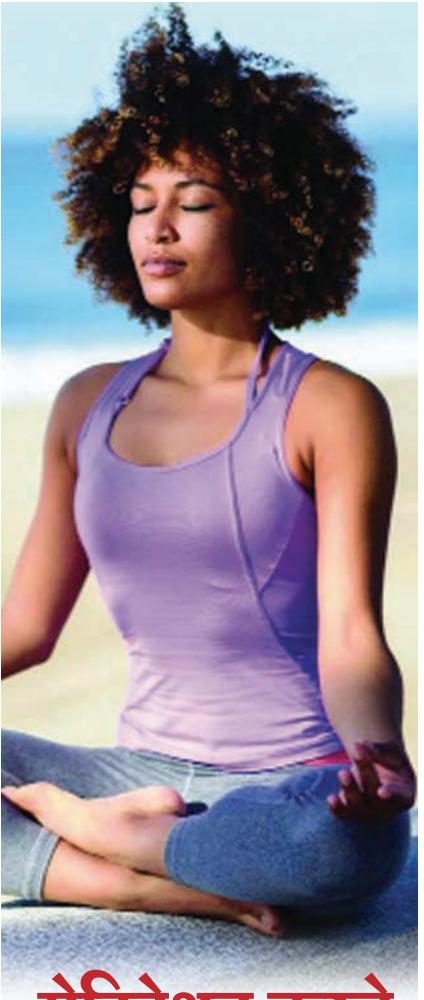
संकुचन सामान्य करने में मदद करता है।

हड्डियों की मजबूती बढ़ाता है

पेट के अलावा बेल फल का जूस हड्डियों के लिए फायदेमंद है। इसके कैल्शियम का लेवल शारीरिक ढांचे को मजबूत बनाए रखने में मदद करता है। यह ड्रिंक तुरंत एन्जी देने के लिए भी जानी जाती है।

बढ़ जाएगा खुन

बेल के जूस में विटामिन बी२ होता है, जो शारीरिक विकास में मदद करता है। ये पौधिक गुण रेड ब्लड सेल्स के उत्पादन में मददगार होता है। जिससे खुन की गर्मी दूर होती है।



मेडिटेशन करते समय आती है नींद? ऐसे पाएं छुटकारा

सेहत के लिए मेडिटेशन के फायदे हम सभी अच्छे से जानते हैं। ऐसे में कई लोग ऐसे हैं जो सालों से इसे कर रहे हैं वहीं कुछ ऐसे हैं जो अपने इस साल के बाद को पूरा करने में जाल ही में मेडिटेशन करना शुरू कर रहे हैं। जो हाल ही में मेडिटेशन की शारीरिक विकास में मदद करता है। यह ड्रिंक तुरंत एन्जी देने के लिए भी जानी जाती है।

बढ़ जाएगा खुन

बेल के जूस में विटामिन बी२ होता है, जो शारीरिक विकास में मदद करता है। ये पौधिक गुण रेड ब्लड सेल्स के उत्पादन में मददगार होता है। जिससे खुन की गर्मी दूर होती है।

मेडिटेशन आपके दिमाग को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करता है। यह आपकी याददाश्त में सुधार करने, तनाव को कम करने में मदद करता है। कई लोगों की शिकायत होती है कि उन्हें मेडिटेशन के दौरान नींद आती है। ऐसा मेडिटेशन के कारण बिल्कुल नहीं होता है। नींद की कमी के कारण ऐसा होता है। कई लोगों की शिकायत होती है कि उन्हें मेडिटेशन के दौरान नींद आती है। ऐसा मेडिटेशन के कारण बिल्कुल नहीं होता है। नींद की कमी के कारण ऐसा होता है। ऐसे में जानते हैं इसकी वजह और कैसे पाएं इससे छुटकारा।

मेडिटेशन आपके दिमाग को बेहतर तरीके

से काम करने में मदद करता है। यह आपकी याददाश्त में सुधार करने, तनाव को कम करने में मदद करता है। कई

लोगों की शिकायत होती है कि उन्हें मेडिटेशन के दौरान नींद आती है। ऐसा मेडिटेशन के कारण बिल्कुल नहीं होता है। नींद की कमी के कारण ऐसा होता है। कई लोगों की शिकायत होती है कि उन्हें मेडिटेशन के दौरान नींद आती है। ऐसा मेडिटेशन के कारण बिल्कुल नहीं होता है। नींद की कमी के कारण ऐसा होता है। नींद की कमी के कारण ऐसा होता है। ऐसे में जानते हैं इसकी वजह और कैसे पाएं इससे छुटकारा।

खाने से पहले ध्यान करें

मेडिटेशन में पूरे शरीर को एक चिंदु पर ध्यान केंद्रित करना और खुद के साथ एक आधारिक संबंध बनाना होता है। अगर आप खाने के ठीक बाद ध्यान करना शुरू करते हैं, तो आपका बहुत नींद आएगी। और यह अपका बहुत नींद आती है। ऐसा जिटिल प्रक्रियाओं को पचानने में शामिल होगा और यह आपको विचलित करेगा। खाना खाने से पहले ध्यान करना अधिक फायदेमंद होगा क्योंकि आपका शरीर बिना विचलित हुए इसे पूरा करेगा।

जागरूक और एक्टिव रहें

ध्यान करते समय सेवन और एक्टिव रहना जरूरी है, आपको यह महसूस करना चाहिए कि आपके अंदर कुछ अच्छा हो रहा है। आप इन चीजों पर ध्यान लगाने के लिए सांस की एक्सरसाइज और कुछ शांत योगिक अभ्यास करना चाहिए।

आपने बैन को तैयार करें

मेडिटेशन प्रैक्टिस करना एक अच्छा क्रम है। लेकिन बहुत लंबे मेडिटेशन सेशन से बचना बेहतर है क्योंकि शुरू में वे आपको नींद में डाल देंगे। आपको अपने दिमाग को इस तरह से प्रशंसित करना शुरू करना होगा कि आपका ध्यान अटूट रहे जो केवल

5 मिनट या 10 मिनट के छोटे सत्रों के साथ शुरू करने के बाद ही संभव होगा।

और फिर धीरे-धीरे लंबे समय तक आगे बढ़ें। जब आप छोटे सत्रों के लिए जागरूक होंगे तो आपका दिमाग और कुछ नए आपके

आपकी नींद नहीं आएगी।

आपने बैन को तैयार करें

मेडिटेशन प्रैक्टिस करना एक अच्छा क्रम है। लेकिन बहुत लंबे मेडिटेशन सेशन से बचना बेहतर है क्योंकि शुरू में वे आपको नींद में डाल देंगे। आपको अपने दिमाग को इस तरह से प्रशंसित करना शुरू करना होगा कि आपका ध्यान अटूट रहे जो केवल

5 मिनट या 10 मिनट के छोटे सत्रों के साथ शुरू करने के बाद ही संभव होगा।

और फिर धीरे-धीरे लंबे समय तक आगे बढ़ें। जब आप छोटे सत्रों के लिए जागरूक होंगे तो आपका दिमाग और कुछ नए आपके

आपकी नींद नहीं आएगी।

आपने एरिया में करें ध्यान

खुले में ध्यान करना हमेशा बेहतर होता है क्योंकि आपका शरीर नेवर के साथ

एक्टिव रिलेशन महसूस कर सकता है। इसके अलावा आपके चारों ओर ठंडी होता है, परन्तु आपने एरिया में ध्यान करना चाहिए कि आपका ध्यान बिल्कुल नहीं होता है।

परन्तु आपका ध्यान बिल्कुल नहीं होता है।

आपने एरिया में करें ध्यान

खुले में ध

