महत्वपूर्ण एवं खास

दुकान के दराज से नगदी 55 हजार सहित डीवीआर पार

रायपुर, (आरएनएस)। रायपुरा चौक स्थित विशाल फाईवर ग्लास एवं डोर दुकान में प्रवेश कर अज्ञात चोर ने दराज में रखे नगदी 55 हजार रूपए व सीसीटीवी कैमरा के डीवीआर पार कर दिया। प्रार्थी की शिकायत पर डीडीनगर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार प्रार्थी कन्हैयाय लाल पाल पिता राममिलन पाल 42 वर्ष सत्यम विहार कालोनी रायपुरा का रहने वाला है। प्रार्थी रायपुरा चौक में विशाल फाईवर ग्लास एवं डोर दुकान नाम से दुकान चलाता है। बताया जाता है कि 13-14 की दरम्यानी रात्रि अज्ञात चोर ने प्रार्थी के दुकान में छत के रास्ते से प्रवेश कर दराज में रखे नगदी 55 हजार सहित सीसीटीवी कैमरा का डीवीआर पार कर दिया। चोरी गए जुमला कीमती करीब 57 हजार रूपए के आसपास बताई जा रही है। प्रार्थी की शिकायत पर डीडी नगर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ अपराध दर्ज किया है।

ट्रक की टक्कर से कार क्षतिग्रस्त

रायपुर,(आरएनएस)। लक्ष्मीनगर में ट्रक की टक्कर से घर के बाहर खड़ी कार क्षतिग्रस्त हो गई। प्रार्थी की शिकायत पर टिकरापारा पुलिस ने आरोपी ट्रक चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार प्रार्थी अवनींद्र अग्रवाल पिता डॉ.शिवकुमार अग्रवाल 43 वर्ष लक्ष्मीनगर टिकरापारा का रहने वाला है। बताया जाता है कि कल रात प्रार्थी की कार क्रमांक सीजी 04 एचडी 8836 घर के बाहर खड़ी थी तभी ट्रक क्रमांक सीजी 11-1186 के चालक ने लापरवाही पूर्वक वाहन चलाते हुए कार को टक्कर मार दिया। जिससे प्रार्थी के कार क्षतिग्रस्त हो गया। प्रार्थी की शिकायत पर टिकरापारा पुलिस ने ट्रक चालक के खिलाफ अपराध दर्ज किया है।

हल्की बारिश से शहर की सड़कों में जल भराव हुआ, एक्स-प्रेस वे में बाढ़ की स्थिति बनी

रायपुर, (आरएनएस)। शनिवार शाम को हुई हल्की बारिश के चलते शहर की तमाम सड़कों पर जल भराव की स्थिति के चलते लोगों की आवाजाही प्रभावित हुई। ज्ञातव्य है कि शहर में नई सड़कों का जाल बिछे कुछ ही अरसा हुआ है। बावजूद इसके सड़कों पर तकनिकी दोष के चलते सड़कों पर ढलाव नहीं होने के कारण अधिकांश सड़कें पानी से भर गई। शहरियों के अनुसार नई सड़कों के निर्माण के बावजूद भी सड़कों पर जल भराव की स्थिति लोक निर्माण विभाग के आला अधिकारियों की घोर लापरवाही का नतीजा है। सबसे बुरी स्थिति शंकर नगर रेलवे क्रासिंग पर निर्माणाधीन एक्स-प्रेस वे मार्ग की थी। जहां पर बाढ़ की स्थिति निर्मित होने से सड़क पानी में डूब गई। जिसके चलते पैदल चलने वालों को काफी तकलीफों का सामना करना पड़ा। गुढ़ियारी क्षेत्र से मिली जानकारी के अनुसार ओवर ब्रिज से बहता हुआ पानी घरों में घुसने से लोगों को खासी परेशानी का सामना करना पड़ा। गुढ़ियारी के गौतम जैन ने प्रतिनिधि को जानकारी देते हुए बताया कि अनेकों बार जोन कार्यालय में शिकायत करने के बावजूद भी नालियों में जाम की स्थिति के चलते तेलघानी नाका ओवर ब्रिज से लगी बस्ती में उनकी बहन संगीता के घर पानी भरने से आवाजाही प्रभावित हुई।

15 फिट ऊंचाई से गिरकर मजदूर की मौत, प्रबंधक के खिलाफ मामला दर्ज

रायपुर, (आरएनएस)। उरला स्थित गणपति इस्पात कंपनी के काम करने के दौरान 15 फीट ऊपर से गिकर एक मजदूर की मौत हो गई। सूचना पर उरला पुलिस ने मर्ग कायम कर शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। उरला थाना से मिली जानकारी के अनुसार मृतक विभिषण चौबे पिता स्व. राम चौबे 42 वर्ष आरबीसी कालोनी कबीरनगर का रहने वाला था। मृतक उरला स्थित गणपति इस्पात कंपनी में काम करता था। बताया जाता है कि कल दोपहर मृतक कंपनी में काम कर रहा था तभी 15 फीट ऊंचाई से नीचे गिर गया। जिससे गंभीर रूप से घायल विभिषण को उपचार के लिए अस्पताल ले गए जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। मामले में पुलिस ने मर्ग कायम कर शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है।

सरकार की जन कल्याणकारी योजनायें पहुंचेगी गाँव,गरीब व किसानों के द्वार - अशोक बजाज

14 अप्रेल से 5 मई तक चलेगा ग्राम स्वराज अभियान

रायपुर, (आरएनएस)। अपेक्स बैंक के अध्यक्ष एवं जिला पंचायत रायपुर के पूर्व अध्यक्ष अशोक बजाज ने बताया कि 14 अप्रेल से 5 मई तक चलने वाले ग्राम स्वराज अभियान के अंतर्गत सबका साथ, सबका गांव, सबका विकास कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा. इस कार्यक्रम का उद्देश्य सामाजिक सौहार्द को बढ़ावा देना, गरीब परिवारों तक पहुंच कायम करना और केंद्र व राज्य सरकार की विभिन्न जन-कल्याणकारी योजनाओं तथा कार्यक्रमों से वंचित सभी लोगों को इनके दायरे में लाकर लाभान्वित करना है. विशेषकर प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना, आवास योजना, मिशन इन्द्रधनुष, प्रधानमंत्री सौभाग्य योजना, उजाला योजना, प्रधानमंत्री जन-धन योजना, प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना और प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना का प्रचार प्रसार किया जाएगा. इस अभियान के प्रथम दिन 14 अप्रेल को भारत रत्न डा. भीम राव अंबेडकर की जयंती को 'सामाजिक समरसता दिवस' के रूप में मनाया गया।

पीछे रह गए लोगों में विकास की आकांक्षा डॉ. अम्बेडकर की देन : नरेन्द्र मोदी

विशाल जनसभा में प्रधानमंत्री ने डॉ. अम्बेडकर को दी श्रद्धांजलि

रायपुर, (आरएनएस)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आज छत्तीसगढ़ के बस्तर संभाग के ग्राम जांगला (जिला-बीजापुर) में भारतीय संविधान के निर्माता बाबा साहब डॉ. भीमराव अम्बेडकर की जयंती पर उन्हें याद करते हुए उनके चित्र पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि दी। उन्होंने कहा-आज 14 अप्रैल का दिन देश के सवा सौ करोड़ लोगों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। बाबा साहब की जन्म जयंती पर मुझे यहां आपके बीच आने का सौभाग्य मिला है। विकास की दौड़ में जो पीछे छूट गए थे या छोड़ दिए गए थे, उनमें आज विकास और अधिकारों की आकांक्षा जागी हैं। यह चेतना भी डॉ. अम्बेडकर की देन है। उल्लेखनीय है कि प्रधानमंत्री बनने के बाद मोदी का यह चैथा छत्तीसगढ़ प्रवास है। उन्होंने आज ग्राम जांगला की जनसभा में अपने विगत 21 फरवरी 2016 के छत्तीसगढ़ दौरे को याद करते हुए कहा कि उस यात्रा में डॉ. श्यामाप्रसाद मुखर्जी रूर्बन मिशन और प्रधानमंत्री आवास योजना की शुरूआत छत्तीसगढ़ की धरती से की गई थी। दोनों योजनाएं देश की प्रगति को गति दे रही हैं। मोदी ने बाबा साहब डॉ. भीमराव अम्बेडकर के व्यक्तित्व और कृतित्व पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने कहा-बाब साहब बहुत पढ़े-लिखे विद्वान व्यक्ति थे। अगर वे चाहते तो दुनिया में कहीं भी ऐशो-आराम की जिंदगी बीता सकते थे, लेकिन उन्होंने विदेशी धरती पर पढ़ाई-लिखाई करने के बाद स्वदेश वापस आकर अपना पूरा जीवन वंचितों और दलितों के स्वाभिमान के लिए और उन्हें मुख्य धारा से जोड़ने के लिए, उन्हें जीने के अधिकार दिलाने के लिए समर्पित कर दिया। मोदी ने कहा-एक गरीब का बेटा, पिछड़े तबके से आना वाला आपका ये साथी आज अगर प्रधानमंत्री के रूप में आपके सामने खड़ा है तो इसमें भी बाबा साहब का बड़ा योगदान है।

जिला स्वास्थ्य समितियों की बैठक संपन्न

जिले में विषेष सघन मिषन इन्द्रधनुष कार्यक्रम तीन चरण में

बेमेतरा (आरएनएस)। संयुक्त जिला कार्यालय भवन के दृष्टि सभाकक्ष में नवपदस्थ कलेक्टर श्री महादेव कावरे की अध्यक्षता में जिला स्वास्थ्य समिति की बैठक संपन्न हुई। बैठक में जिले में संचालित समस्त राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों की समीक्षा कलेक्टर द्वारा किया गया। समीक्षा बैठक में कलेक्टर श्री कांवरे को अवगत कराया गया कि जिले के 15 चयनित गांव जिसमें नवागढ़ तहसील के ग्राम बाधुलीकांपा, गाड़ामोर, मोतिमपुर, हथबंध, मुड़पार, चक्रवाय, दर्री, कुंवरा, सेमरिया, बेमेतरा तहसील के ग्राम सूखाताल, चकरभाठा, भुरकी, भोईनाभाठा, साजा तहसील के ग्राम धौराभाठा और बेरला तहसील के ग्राम बोरिया में विशेष सघन मिशन इन्द्रधनुष कार्यक्रम का प्रथम चरण 23 अप्रैल से 28 अप्रैल 2018 तक, द्वितीय चरण 21 मई से 25 मई 2018 तक एवं तृतीय चरण 18 जून से 22 जून 2018 तक दो वर्ष तक के बच्चों एवं सभी गर्भवती महिलाओं का शत-प्रतिशत टीकाकरण, वर्ष 2017-18 में कुल लक्ष्य के विरूद्ध 89 प्रतिशत गर्भवती माताओं का पंजीयन, जिला अस्पताल में संचालित 10 बिस्तरीय पोषण पुर्नवास केन्द्र में वर्ष 2017-18 में 225 बच्चे लाभान्वित, कुष्ठ उन्मुलन कार्यक्रम अंतर्गत जिला चिकित्सालय बेमेतरा में 20 कुष्ठ विकृति मरीजों का सफलतापूर्वक शल्यक्रिया, जिला चिकित्सालय में राष्ट्रीय क्षय नियंत्रण कार्यक्रम चुका है ।

प्रधानमंत्री ने जांगला में की ई-रिक्शे की सवारी

रायपुर,(आरएनएस)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आज बीजापुर जिले के ग्राम जांगला में ई-रिक्शा की सवारी का आनंद लिया। प्रधानमंत्री मोदी, मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह के साथ जब जांगला के बीपीओ सेंटर का अवलोकन करने के बाद बाहर निकले तो वहां अपना ई-रिक्शा लेकर सविता साहू खड़ी थी। प्रधानमंत्री ने सविता साहू का हाल-चाल पूछा। सविता ने बताया कि वे ई-रिक्शा चलाकर अपने परिवार की मदद कर रही हैं। प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री ने साहू के हौसले की प्रशंसा करते हुए उन्हें बधाई और शुभकामनाएं दी। उल्लेखनीय है कि प्रधानमंत्री ने रेडियो वार्ता मन की बात में ई-रिक्शा चलाने वाले दंतेवाड़ा के महिला स्व-सहायता समूह की तारीफ करते हुए इन महिलाओं को आदिवासी बहुल क्षेत्र में महिला सशक्तिकरण का प्रतीक बताया था। उल्लेखनीय है।

वन धन, जन धन और गोबर धन तीनों योजनाएं गरीबों के आर्थिक विकास में होंगी मददगार : नरेन्द्र मोदी

प्रधानमंत्री ने महिला समूह को दी इमली बीज निकालने की मशीन

रायपुर,(आरएनएस)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आज छत्तीसगढ़ के आदिवासी बहुल बस्तर संभाग के ग्राम जांगला (जिला-बीजापुर) में न्यूनतम समर्थन मूल्य पर वनोपज खरीदी और प्रसंस्करण के लिए केन्द्र सरकार की वन धन योजना की घोषणा करते हुए कहा-देशभर में वन धन विकास केन्द्र खोले जाएंगे ताकि हमारे वनवासी भाई-बहनों को वनोपजों का सही दाम मिल सके। साथ ही प्रसंस्करण के जरिए उनका मूल्य संवर्धन (वेल्यू एडिएशन) किया जा सके। उन्होंने वन धन योजना के साथ-साथ प्रधानमंत्री जन धन योजना और गोबर धन योजना का भी जिक्र किया। मोदी ने कहा-ये तीनों योजनाएं ग्रामीणों और विशेष रूप से वन क्षेत्रों के निवासियों और गरीबों के आर्थिक विकास में मददगार होंगी। मोदी ने कहा-प्रधानमंत्री जनधन योजना के तहत छत्तीसगढ़ के बैंकों में एक करोड़ 30 लाख खाते खुल चुके हैं। बैंकों में खाता होने पर उसका क्या फायदा मिलता है, यह आप सब जानते हैं। मोदी ने वन धन योजना के महत्व पर प्रकाश डाला और उदाहरण देते हुए कहा कि कच्ची इमली को जब आप बेचते हैं तो 17 रूपए या 18 रूपए प्रति किलो की कीमत मिलती है, लेकिन उसी इमली का बीज निकाल दिया जाए और बीज रहित इमली को बाजार में बेचा जाए तो उसकी कीमत 50 रूपए से 60 रूपए प्रति किलो तक मिलती है।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु General Knowledge

1- 461 ई. पूर्व में अपने पिता की हत्या कर उदायिन मगध की गद्दी पर बैठा ।

2- उदायिन ने पाटिलग्राम की स्थापना की । वह जैनधर्म का अनुयायी था ।

3- हर्यंक वंश का अंतिम राजा उदायिन का पुत्र नागदशक था ।

4- नागदशक को उसके अमात्य शिशुनाग ने 412 ईसा पूर्व में अपदस्थ करके मगध पर शिशुनाग वंश की स्थापना की ।

5- शिशुनाग ने अपनी राजधानी पाटलिपुत्र से हटाकर वैशाली में स्थापित की ।

6- शिशुनाग का उत्तराधिकारी कालाशोक पुनः राजधानी को पाटलिपुत्र ले गया ।

7- शिशुनाग वंश का अंतिम राजा नंदिवर्धन था ।

8- नंदवंश का संस्थापक महापहानंद था ।

9- नंदवंश का अंतिम शासक घनानंद था । यह सिकन्दर का समकालीन था । इसे चन्द्रगुप्त मौर्य ने युद्ध में पराजित किया और मगध पर एक नये वंश मौर्य वंश की स्थापना की ।

10- सिकन्दर का जन्म 356 ईसा पूर्व में हुआ ।

11- सिकन्दर के पिता का नाम फिलिप था ।

12- फिलिप 359 ईसा पूर्व में मकदनिया का शासक बना । इसकी हत्या 329 ईसा पूर्व में कर दी गयी ।

13- सिकन्दर अरस्तू का शिष्य था ।

14- सिकन्दर ने भारत विजय का अभियान 326 ईसा पूर्व में प्रारंभ किया ।

15- सिकन्दर का सेनापति सेल्यूकस निकेटर था ।

16- सिकन्दर को पंजाब के शासक पोरस के साथ युद्ध करना पडा जिसे हाइडेस्पीज के युद्ध या झेलम का युद्ध के नाम से जाना जाता है ।

17- सिकन्दर की सेना ने व्यास नदी के पश्चिमी तट पर पहुँचकर उसे पार करने से इन्कार कर दिया ।

18- सिकन्दर स्थल मार्ग द्वारा 325 ईसा पूर्व में बेबीलाकन में 33 वर्ष की अवस्था में हो गयी ।

19- सिकन्दर का जल सेनापति था निर्याकस ।

20- सिकन्दर का प्रिय घोड़ा बडकेफला था। इसी के नाम पर इसने झेलम नदी के तट पर बडकेफला नामक नगर बसाया ।

21- मौर्य वंश का संस्थापक चन्द्रगुप्त मौर्यका जन्म 345 ईसा पूर्व में हुआ था ।

22- जस्टिन ने चन्द्रगुप्त मौर्य से की है। विशाखदत्त कृत मुद्राराक्षस में चन्द्रगुप्त मौर्य के लिए वृषल शब्द का प्रयोग किया गया ।

23- घनानंद को हराने में चाणक्य ने चन्द्रगुप्त मौर्य की मदद की थी, जो बाद में चन्द्रगुप्त का प्रधानमंत्री बना । इसके द्वारा लिखित पुस्तक अर्थशास्त्र है जिसका संबंध राजनीति से है ।

24- चन्द्रगुप्त मगध की राजगद्दी पर 322 ईसा पूर्व में बैठा। चन्द्रगुप्त जैन धर्म का अनुयायी था।

25- चन्द्रगुप्त ने अपना अंतिम समय कर्नाटक के श्रवण बेलगोला नामक स्थान पर बिताया ।

26- चन्द्रगुप्त ने 305 ईसा पूर्व मे सेल्यूकस निकेटर को हराया ।

27- सेल्यूकस निकेटर ने अपनी पुत्री कार्नेनिया की शादी चन्द्रगुप्त मौर्य के साथ कर दी और युद्ध की संधि-शर्तों के अनुसार चार प्रांत काबुल, कन्धार, हेरात एवं मकरान चन्द्रगुप्त मौर्य को दिया ।

28- चन्द्रगुप्त मौर्य ने जैनी गुरू भद्रबाहु से जैनधर्म की दीक्षा ली थी । मेगास्थनीज सेल्यूकस निकेटर का राजदूत था, जो चन्द्रगुप्त के दरबार में रहता था ।

29- मेगास्थनीज द्वारा लिखी गयी पुस्तक इंडिका है । मेगास्थानीज के अनुसार- सम्राट का जनता के सामने आने के अवसरों पर शोभा-यात्रा के रूप में जश्न मनाया जाता है । उन्हें एक सोने के पालकी में ले जाया जाता है। उनके अंगरक्षक सोने और चाँदी से अलंकृत हाथियों पर सवार रहते है। कुछ अंगरक्षक पेड़ों को लेकर चलते थें।

स्वास्थ्य

आंखों की कम होती रोशनी बढ़ाने के लिए क्या

भले ही आज तांबे के बर्तन का इस्तेमाल कम किया जाता है लेकिन आपने अब भी कुछ लोगों को इसमें पानी पीते देखा होगा क्योंकि यह कई हेल्थ समस्याओं के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आयुर्वेद के अनुसार यह शरीर के तीन दोषों (वात, कफ और पित्त) को संतुलित बनाएं रखता है। यह शरीर से कई विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में सक्षम होता है। इसे पीने से कई रोगों का नाश होता है। रात को तांबे के बर्तन में पानी रख कर सुबह पीने से इसका स्वाद थोड़ा जरूर बदल जाता है लेकिन यह बासी नहीं होता। आइए जानिए तांबे के बर्तन में पानी पीने से किन-किन हेल्थ समस्याओं का नाश होता है।1. थायराइड पर रखें कंट्रोल शरीर में थायरेक्सीन हार्मोन के असंतुलन के कारण थायराइड की समस्या होती है। इसेक होने पर वजन बहुत तेजी घटने या बढ़ने लगता है और थकावट महसूस होने लगती है। इन हार्मोन पर नियंत्रण रखने के लिए तांबे के बर्तन का पानी काफी फायदेमंद है।2. गठिए से दिलाएं निजात गठिया होने पर शरीर के जोड़ों में दर्द और सूजन होने लगती है। इससे छुटकारा पाने के लिए तांबे के बर्तन का पानी बहुत मददगार है। इसमें एंटी-इफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो दर्द और सूजन को कम करते हैं और हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। 3. याददाशत बढ़ाए जिन लोगों को भूलने की आदत है उनके लिए तांबे के बर्तन का पानी बहुत फायदेमंद है। इसमें ऐसे गुण पाए जाते हैं जो दिमाग को तेज करने में मदद करते हैं।4. पाचन क्रिया बढ़ाएं इस पानी के पीने से पाचन क्रिया बेहतर होती है और यह शरीर में बैक्टीरिया को आसानी से नष्ट कर देता है। यह पेट की समस्याएं एसिडिटी, क०?ज और सूजन से राहत दिलाता है। यह शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। तांबे के बर्तन का पानी पेट के लिए अमृत समान है। 5. एनीमिया से बचाएं ज्यादातर महिलओं में खून की कमी होने पर एनीमिया की शिकायत हो जाती है। एनिमिया के रोगी को तांबे के बर्तन में पानी पीना काफी फायदेमंद होता है। तांबा डाइट में शामिल आयरन को आसानी से सोख लेता है, जिससे शरीर में जल्दी ही खून की कमी पूरी हो जाती है। 6. ग्लोइंग स्किन गलत खान-पान के कारण सबसे ज्यादा बुरा असर हमारी स्किन पर पड़ता है। अगर आप इस समस्या से छुटकारा पाना चाहते है तो रात को तांबे के बर्तन में पानी रख कर सुबह खाली पेट इसे पीएं। इसे नियमित पीने से स्किन की परेशानियों से भी राहत मिलेगी और ग्लोइंग भी हो जाएगी।

आंखों की कम होती रोशनी बढ़ाने के लिए क्या करें

चेहरे के आकर्षण की बात करें तो सबसे पहले हर किसी का ध्यान आंखों का तरफ जाता है। जितनी खूबसूरत आंखें होती हैं, इनकी देखभाल करना भी उतना ही मुश्किल है। इनसे हम दुनिया की हर खूबसूरत चीज देख सकते हैं लेकिन कुछ गलतियों को कारण आंखों की रोशनी कम होनी शुरू हो जाती है। जिससे कुछ लोग चीजों को आसानी से देख नहीं पाते, वैसे तो बढ़ती उम्र में इस तरह की परेशानी आना आम बात है लेकिन कुछ छोटे बच्चों की आंखें कमजोर होने से ज्यादा मुश्किल होती है। कुछ बातों का ख्याल रख कर आंखों की कम होती रोशनी को ठीक किया जा सकता है। 1. आंखों को भी दे आराम कंप्यूटर,किताबें,मोबाइल आदि को लगातार देखने से आंखें थक जाती हैं। जिससे लालगी,जलन,आंखों से पानी का निकलना,धुंधला या फिर डबल दिखाई देना जैसी दिक्कतें आनी शुरू होने लगती हैं। आपको भी इस तरह की परेशानी हो रही है तो अपनी आंखें को एक जगह पर टिकाई रखने के बेहतर है कि इन्हें थोड़ा आराम दें। आंखों पर ठंड़े पानी की छींटे मारें और कुछ देर इन्हें बंद करके बैठ जाएं। 2. पौष्टिक आहार का करें सेवन खाने की ओर ध्यान देकर भी आंखों की कमजोरी ठीक की जा सकती है। प्रोटीन और विटामिन ए युक्त आहार को अपनी डाइट में शामिल करें। फल,कॉड लिवर ऑयल,सब्जियां,दूध,डेयरी प्रॉडक्टस, ब्लूबेरी, बादाम, अंगूर आदि खाएं। 3. आंखों की मालिश हल्के हाथों से 1-2 मिनट के लिए आंखों की मालिश करें। आंखें बंद करके इन पर हल्के से अंगुलियों को गोल-गोल घुमाएं। ऐसा करने से आंखों का ब्लड सर्कुलेशन सही रहेगा और आंखों के आसपास की मांसपेशियों को भी आराम मिलेगा।