

क्या
इस कोरोना काल में
आप मोबाइल, टीवी,
कंप्यूटर का उपयोग
ज्यादा कर रहे हैं
तो जो जोड़ने
सावधान

जहाँ जहाँ जोड़ें वहाँ
हीला वैश्व प्रोटेक्ट
LENSES
के साथ **चश्मा**
रु. 595/-
अपनी आँखों को सुरक्षित रखें

चश्मा घर
KORSA (BALCO) NHARKA (NTPC) CHAMRA (DPR)
758 1736 347 www.thechashmaghar.com

दैनिक छत्तीसगढ़ गौरव

डाक पंजीयन क्रमांक :जी2-112/सी.जी/बी.एल.पी./032/ 2023-2026

website:- chhattisgarhgaurav.in

इंदौर स्वीट्स

नमकीन और मिठाईयों की लंबी
श्रृंखला के बाद
अब केशर कुल्फी और दही कचौड़ी

हमारा विश्वास है

एक बार खाएंगे, बार-बार आएंगे...

पावर हाऊस रोड, कोरबा
फोन-222833,222733

वर्ष 25 अंक 176 पृष्ठ 8 मूल्य 2.00 रुपये

रविवार 28 सितंबर 2025

डाक-सोमवार 29 सितंबर 2025

chhattisgarhgaurav@rediffmail.com

प्रथमेश

रूसी सेना में फंसे 27 और भारतीय, भारत ने माँस्को से की तत्काल सेवामुक्त करने की अपील

माँस्को, 28 सितंबर । यूक्रेन के साथ जारी युद्ध के बीच रूस द्वारा अपनी सेना में भारतीयों की भर्ती का गंभीर मामला एक बार फिर सामने आया है। भारत ने रूस से अपने 27 और नागरिकों को तत्काल सेवामुक्त करने की अपील की है, जिन्हें हाल ही में रूसी सेना में भर्ती किया गया है। विदेश मंत्रालय ने इस मामले को माँस्को के समक्ष जोरदार तरीके से उठाते हुए भारतीयों को जल्द से जल्द वापस लाने की मांग की है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने एक साप्ताहिक प्रेस वार्ता में यह जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सरकार को पता चला है कि रूसी सेना में और भी भारतीय सेवारत हैं और उनके परिवारों से लगातार नई जानकारी मिल रही है। प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा, हमारी जानकारी के अनुसार, 27 भारतीय नागरिक वर्तमान में रूसी सेना में सेवारत हैं। हम इस मामले पर उनके परिवारों के साथ भी लगातार संपर्क में हैं। उन्होंने एक बार फिर भारतीय नागरिकों को आगाह करते हुए कहा, हम सभी भारतीय नागरिकों से रूसी सेना में सेवा देने के लिए मिलने वाले प्रस्तावों से दूर रहने का आग्रह करते हैं क्योंकि ये खतरों और जोखिम से भरे हैं। रणधीर जायसवाल ने बताया कि भारत ने इस मामले को लेकर अपनी गंभीर चिंता रूसी अधिकारियों के समक्ष व्यक्त की है।



वाह वाह

०० डॉक्टर- जब आपको पता था कि छिपकली आपकी नाक में घुस रही है, तो आपने उसे रोका क्यों नहीं? मरीज- पहले कॉकरोच गया था, तो मैंने सोचा कि वो उसे पकड़ने जा रही होगी.....

मुंबई समेत महाराष्ट्र के कई जिलों में रात भर हुई बारिश मौसम विभाग ने जारी किया अगले 3 दिन का अलर्ट



नई दिल्ली, 28 सितम्बर [एजेंसी]। मुंबई में इस समय बादल मेहरबान हैं। भारत मौसम विज्ञान विभाग ने रविवार को बताया कि पिछले 24 घंटों में दक्षिण मुंबई के कुछ हिस्सों में 100 मिमी से अधिक बारिश हुई। शनिवार रात से लगातार हुई बारिश ने लोगों का जीवन पूरी तरीके से प्रभावित कर दिया।

दरअसल, लगातार बारिश के कारण शहर के कई इलाकों में जलजमाव देखे को मिला, जिसके कारण आम लोगों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ा।

सबसे राहत देने वाली बात ये है कि मध्य रेलवे और पश्चिम रेलवे की लोकल ट्रेनें इस भारी बारिश में भी कुछ देरी के साथ चलती रहीं। वहीं, बृहन्मुंबई विद्युत आपूर्ति एवं परिवहन उपक्रम की बसें बिना किसी डायवर्जन के चल रही थीं।

यौन शोषण का आरोपी स्वामी चैतन्यानंद आगरा से गिरफ्तार, 17 छात्राओं ने लगाए थे गंभीर आरोप

नई दिल्ली , 28 सितम्बर [एजेंसी]। दिल्ली के वस्तु कुंज स्थित श्री शारदा इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट की 17 छात्राओं के साथ यौन शोषण करने के आरोपी स्वामी चैतन्यानंद को दिल्ली पुलिस ने आगरा से गिरफ्तार कर लिया है। छात्राओं द्वारा गंभीर आरोप लगाए जाने के बाद से ही चैतन्यानंद फरार चल रहा था। आरोपी पर यौन शोषण के अलावा भी कई संगीन आरोप दर्ज हैं। पुलिस के अनुसार, बीते दिनों संस्थान की 17 छात्राओं ने स्वामी चैतन्यानंद पर यौन शोषण का आरोप लगाते हुए शिकायत दर्ज कराई थी। अपनी शिकायत में छात्राओं ने बताया था कि चैतन्यानंद रात में उन्हें जबदस्ती अपने बेडरूम में बुलाता था और उनके साथ शारीरिक संबंध बनानेकेलिए दबाव



डालता था। इसके अतिरिक्त, गर्ल्स होस्टल के कमरों में सीसीटीवी कैमरे लगाने जैसा गंभीर आरोप भी सामने आया है। मामला दर्ज होने के बाद से ही आरोपी स्वामी चैतन्यानंद फरार था। गिरफ्तारी से बचनेकेलिए उसने अदालत में अग्रिम जमानत याचिका भी दायर की थी, जिसे कोर्ट ने खारिज कर दिया। अदालत ने दिप्यणी कर्तेहुए कहा थाकि आरोप बेहद गंभीर हैंऔर मामले के सच्चाई जानने के लिए पुलिस द्वारा आरोपी से पूछताछ किया जाना नितांत आवश्यक है। रविवार को दिल्ली

पुलिस की टीम ने एक गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपी चैतन्यानंद को आगरा से धर दबोचा। पुलिस ने यौन शोषण के अलावा, फर्जी नंबर प्लेट का इस्तेमाल करने और धर्म के नाम पर धोखाधड़ी करने के भी मामले दर्ज किए हैं। यह कोई पहला मौका नहीं है जब स्वामी चैतन्यानंद पर इस तरह के आरोप लगे हैं। आज से लगभग 9 साल पहले भी एक पूर्व छात्रा ने उस पर गंभीर आरोप लगाते हुए कहा था कि चैतन्यानंद उसे गंदी नजरों से देखता था और बड़े-बड़े होटलों में साथ चलने के लिए कहता था। कई अन्य छात्राओं ने भी यह आरोप लगाया है कि आरोपी उन्हें विदेश ले जाने और वहां पढ़ाई का खर्चा उठाने का लालच देकर उनकी बाते मानने के लिए मजबूर करता था।

करूर , 28 सितम्बर [एजेंसी]। तमिलनाडु के करूर में अभिनेता विजय की पार्टी 'तमिझना वेन्नी कळ्गम' की रैली में हुई भगदड़ के मामले में पुलिस ने बड़ा एक्शन लिया है। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने टीवीके के दो स्थानीय नेताओं आनंद और निर्मल कुमार के खिलाफ एफआईआर दर्ज कर ली है। पुलिस अब इस बात की जांच कर रही है कि जब रैली की इजाजत सीमित संख्या और निश्चित समय के लिए थी, तो नियमों का उल्लंघन कैसे और क्यों हुआ?

मामले की जानकारी देते हुए अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक एस. डेविडसन देवसिरवथम ने बताया कि



आयोजकों ने 10,000 लोगों की रैली के लिए अनुमति ली थी। यह अनुमति भी दोपहर 3 बजे से रात 10 बजे तक के लिए दी गई थी। इसके बावजूद, मौके पर लगभग 50,000 लोगों की भारी भीड़ जमा हो गई और लोगों को सुबह 11 बजे से ही रैली

स्थल पर जुटने दिया गया, जो सीधे तौर पर शर्तों का उल्लंघन है। जब एडीजीपी देवसिरवथम से यह पूछा गया कि क्या इस मामले में अभिनेता विजय के खिलाफ भी कोई कार्रवाई होगी या उन्हें पूछताछ के लिए बुलाया जाएगा, तो उन्होंने स्पष्ट किया

कि इसका फैसला जांच के बाद ही होगा। उन्होंने कहा, पहले हम जांच पूरी कर लें, उसमें जो भी तथ्य सामने आएंगे, उसी के आधार पर आगे का फैसला लिया जाएगा। हम यह पता लगा रहे हैं कि समस्या असल में पैदा कहां से हुई।

एडीजीपी ने बताया कि घटनास्थल का निरीक्षण कर लिया गया है और घायलों से भी पूछताछ की जा रही है। उन्होंने कहा, करूर में जहां यह हादसा हुआ, वह एक लंबी-सीधी सड़क है। मौके पर लगभग 500 पुलिसकर्मी तैनात थे, जबकि भीड़ 50,000 के करीब थी। जांच में जो भी सामने आएगा, उसकी जानकारी दी जाएगी, बस थोड़ा समय दीजिए।

बीएसपी माइंस में मधुमक्खियों का हमला, 11 कर्मचारी घायल

बालोद ,28 सितंबर (एजेंसी) ।दल्ली राजहरा बीएसपी माइंस में रविवार सुबह मधुमक्खियों ने हमला कर दिया. झूट्टी पर पहुंचे कई कर्मचारी घायल हो गए हैं. जिन्हें इलाज के लिए बीएसपी अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उनका इलाज जारी है. जानकारी के मुताबिक, भिलाई स्टील प्लांट की खदान में जनरल शिफ्ट के कर्मचारी आज सुबह जैसे ही माइंस गेट के पास पहुंचे. मधुमक्खियों के झुंड ने उनपर हमला कर दिया. घटना के बाद कर्मचारियों में अफरा-तफरी मच गई. मधुमक्खियों के हमले में 11 कर्मचारी घायल हुए हैं

छत्तीसगढ़ के स्टील प्लांट में हुए हादसे में प्रबंधन के खिलाफ केस दर्ज, मजदूरों का आरोप- जल्दबाजी में खुलवाया गया था प्लांट

रायपुर, 28 सितम्बर [एजेंसी]। धरसीवा थाना क्षेत्र स्थित गोदावरी पावर एंड इस्पात लिमिटेड में हुए भीषण हादसे में प्रबंधन के खिलाफ अपराध दर्ज कर लिया गया है। शुक्रवार को प्लांट के पेलेट यूनिट में मशीन का भारी लोहे का ढांचा गिरने से मैनरेज सहित छह लोगों की मौत हो गई थी।

इस घटना में 12 से अधिक लोग मलबे में दब गए थे। पुलिस ने सुरक्षा मानकों का पालन नहीं करने पर लापरवाही की धाराओं के तहत प्रकरण पंजीबद्ध कर लिया है। सुबह



सभी मृतकों को पोस्टमार्टम कर शव को स्वजनों को सौंप दिया गया।

हादसे को लेकर कर्मचारियों ने गंभीर आरोप लगाए हैं। उनके मुताबिक प्लांट

लेकिन उत्पादन की जल्दबाजी में अधिकारियों ने सिर्फ दो दिन में ही जांच और सफाई शुरू करा दी। इसी दौरान हाफर गिरा और मजदूरों को बाहर निकलने का मौका तक नहीं मिला।

श्रम और औद्योगिक स्वास्थ्य सुरक्षा विभाग की टीम शनिवार को घटनास्थल पहुंची। टीम ने हादसे की परिस्थितियों का जायजा लिया और सुरक्षा उपायों से संबंधित दस्तावेजों की पड़ताल की। विभाग ने कहा है कि विस्तृत जांच रिपोर्ट जल्द ही तैयार कर आगे की कार्रवाई तय होगी।

भारतीय सेना की और बढ़ने वाली है ताकत ‘अनंत रास्त्र’ करेगा जवानों की रक्षा, टैंडर जारी

नई दिल्ली,28 सितंबर (एजेंसी)। भारतीय सेना ने देश में स्वदेशी हथियारों को बढ़ावा देने की दिशा में बड़ा कदम उठाया है। सेना ने ‘अनंत रास्त्र’ सतह से हवा में मार करने वाली मिसाइल हथियार प्रणालियों की पांच से छह रैजिमेंट खरीदने के लिए टेंडर जारी किया है। यह टेंडर सरकारी कर्पनी भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड (बीईएल) को दिया

गया है। इसका मुख्य उद्देश्य पाकिस्तान और चीन से लगी सीमाओं पर हवाई सुरक्षा को मजबूत करना है। यह सिस्टम रक्षा अनुसंधान और विकास संगठन (डीआरडीओ) की ओर से विकसित किया गया है। पहले इसे क्रिक रिएक्शन सर्फेस टू एयर मिसाइल सिस्टम के नाम से जाना



जाता था। अनंत रास्त्र भारतीय सेना के एयर डिफेंस को और

मजबूत बनाएगा। इस डिफेंस डील की अनुमानित लागत लगभग 30,000 करोड़ रुपए है। यह कदम ‘ऑपरेशन सिंदूर’ के दौरान पाकिस्तानी ड्रोन को सफलतापूर्वक विफल करने के बाद उठाया गया है। यह नया सिस्टम पाकिस्तान और चीन

के साथ लगी भारत की सीमाओं पर हवाई सुरक्षा को मजबूत करेगा। रक्षा अधिग्रहण परिषद ने मई में ‘ऑपरेशन सिंदूर’ के तुरंत बाद इस स्वदेशी वायु रक्षा प्रणाली की खरीद को मंजूरी दी थी। एक बार मंजूरी मिलने के बाद, यह अत्यधिक गतिशील और फ्लेक्सिबल पश्चिमी और उत्तरी दोनों सीमाओं पर तैनात की जाएगी।

के साथ लगी भारत की सीमाओं पर हवाई सुरक्षा को मजबूत करेगा। रक्षा अधिग्रहण परिषद ने मई में ‘ऑपरेशन सिंदूर’ के तुरंत बाद इस स्वदेशी वायु रक्षा प्रणाली की खरीद को मंजूरी दी थी। एक बार मंजूरी मिलने के बाद, यह अत्यधिक गतिशील और फ्लेक्सिबल पश्चिमी और उत्तरी दोनों सीमाओं पर तैनात की जाएगी।

उद्योग मंत्री पहुंचे ओपन थियेटर मैदान, रामलीला आयोजन की तैयारियों का लिया जायजा

कोरबा (छ.ग.गौरव)। प्रदेश के उद्योग, वाणिज्य, श्रम, आबकारी व सार्वजनिक उपक्रम मंत्री लखनलाल देवांगन ने आज घंटाघर ओपन थियेटर मैदान स्थित रामलीला स्थल पहुंचकर रामलीला आयोजन की तैयारियों का जायजा लिया। उन्होंने भव्य रामलीला आयोजन हेतु की जा रही तैयारियों के संबंध में अधिकारियों को आवश्यक निर्देश भी दिए, इस मौके पर महापौर श्रीमती संजूदेवी राजपूत, भाजपा जिलाध्यक्ष गोपाल मोदी, वरिष्ठ पार्षद अशोक चावलानी, नरेन्द्र पाटनवार, आकाश श्रीवास्तव, नोडल अधिकारी अखिलेश शुक्ला सहित अन्य लोग उपस्थित थे।

नगर पालिक निगम कोरबा द्वारा महापौर श्रीमती संजूदेवी राजपूत की पहल पर पहली बार भव्य रामलीला एवं दशहरा



मेला आयोजन 28 सितम्बर से 02 अक्टूबर 2025 तक घंटाघर स्थित ओपन थियेटर मैदान में किया जाएगा, यह आयोजन प्रतिदिन सायं 07 बजे से रात्रि 10.30 बजे तक होगा, जिसमें बनारस की प्रसिद्ध रामलीला मण्डली द्वारा रामलीला का मनमोहक मंचन किया जाएगा, साथ ही आयोजन में भव्य लेजर शो से

रामायण का प्रदर्शन व भव्य आतिशबाजी तथा रावण दहन का कार्यक्रम भी रखा गया है। आज शनिवार को प्रदेश के उद्योग मंत्री श्री लखनलाल देवांगन घंटाघर पहुंचे तथा रामलीला स्थल की तैयारियों का अवलोकन किया। उन्होंने इस मौके पर तैयारियों के संबंध में आवश्यक दिशा निर्देश भी अधिकारियों को दिए।

तैयारियों को दिया जा रहा अंतिम रूप- रामलीला तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है, जिसके तहत मंच व्यवस्था, बैठक व्यवस्था, राम दरबार मंच, दर्शक दीघा, मंच संचालन, बैरिकेडिंग, डेकोरेशन एवं लाइटिंग व विद्युत व्यवस्था, पार्किंग व्यवस्था, पेयजल व्यवस्था, प्रसाद वितरण व्यवस्था, सुरक्षा व्यवस्था, साफ-सफाई सहित अन्य विभिन्न

व्यवस्थाओं को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

विविध तिथियों में होंगे विभिन्न कार्यक्रम- भव्य रामलीला एवं दशहरा मेला का आयोजन 28 सितम्बर से 02 अक्टूबर तक किया जाएगा, निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार 28 सितम्बर को पुष्पवाटिका प्रसंग, धनुष यज्ञ, लक्ष्मण परशुराम संवाद, रामतिलक प्रसंग, मंथरा कैकेई संवाद, 29 सितम्बर को रामबन गमन, कंवट प्रसंग, दशरथ देवलोक गमन, भरत मिलाप, 30 सितम्बर को पंचवटी प्रसंग, सीताहरण, राम हनुमान मिलन, राम सुग्रीव मैत्री, बाली वध, अशोक वाटिका प्रसंग एवं लंका दहन, 01 अक्टूबर को सेतुबंध, अंगद रावण संवाद, लक्ष्मण शक्ति, मेघनाथ रावण वध व राज्याभिषेक तथा अंतिम दिवस 02 अक्टूबर को लेजर शो में रामायण प्रदर्शन, आतिशबाजी एवं रावण दहन के कार्यक्रम रखे गए हैं।



कोरबा (छ.ग.गौरव)। केंद्रीय कोयला मंत्रालय, भारत सरकार के दिशा-निर्देशों के तहत दक्षिण पूर्वी कोलफील्ड्स लिमिटेड ड (एसईसीएल) मुख्यालय में आज स्वच्छता ही सेवा - 2025 अभियान के अंतर्गत सफाई मित्र सम्मान समारोह का आयोजन एसईसीएल मुख्यालय स्थित आडिटोरियम में निदेशक (मानव संसाधन) बिरंची दास के मुख्य अतिथि, महाप्रबंधक (सिविल) भानु सिंह, उप महाप्रबंधक (मानव संसाधन-प.शासन/जनसंपर्क) राजभाषा) मनीष श्रीवास्तव, विभिन्न विभागाध्यक्षों, श्रम संघ प्रतिनिधियों, अधिकारियों-कर्मचारियों की उपस्थिति में किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि निदेशक (मानव

संसाधन) एसईसीएल बिरंची दास ने कहा सफाई मित्र हमारे कार्यस्थल और समाज की असली ताकत हैं। स्वच्छ और स्वस्थ वातावरण बनाने में उनका योगदान अतुलनीय है। हमें संकल्प लेना होगा कि हम सिंगल यूज प्लास्टिक का त्याग करें और हर उत्सव को हरित उत्सव के रूप में मनाएं। इस वर्ष समारोह की थीम स्वच्छोत्सव रही, जिसका उद्देश्य है सिंगल यूज प्लास्टिक का न्यूनतम उपयोग करना और हर उत्सव को हरित पर्व के रूप में मनाने का संकल्प लेना है। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण रहा 100 सफाई मित्रों का सम्मान रहा। इन सफाई मित्रों को मुख्य अतिथि निदेशक (मानव संसाधन) बिरंची दास के करकमलों से सम्मानित किया गया और उनके

योगदान के प्रति आभार व्यक्त किया गया। उल्लेखनीय है कि एसईसीएल द्वारा 14 सितम्बर से 2 अक्टूबर 2025 तक विशेष स्वच्छता ही सेवा अभियान संचालित किया जा रहा है। इस दौरान नदियों और सार्वजनिक स्थलों की सफाई, बच्चों को जागरूक करने के लिए स्वच्छता पाठशाला, तथा नुक्रड़ नाटक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। इन गतिविधियों का उद्देश्य न केवल स्वच्छता को बढ़ावा देना है बल्कि पर्यावरण संरक्षण और हरित जीवनशैली को भी प्रोत्साहित करना है। एसईसीएल प्रबंधन ने सभी कर्मचारियों और नागरिकों से अपील की है कि वे स्वच्छता अभियान से जुड़कर स्वच्छ, स्वस्थ और हरित भारत निर्माण में सक्रिय योगदान दें।

29 सितम्बर को होगी जिला पंचायत की सामान्य सभा बैठक

कोरबा (छ.ग.गौरव)। छत्तीसगढ़ पंचायतराज अधिनियम 1993 की धारा 44 के अधीन जिला पंचायत कोरबा की सामान्य सभा की बैठक

29 सितंबर 2025 को आयोजित की गई है। बैठक डॉ. पवन कुमार सिंह जिला पंचायत अध्यक्ष की अध्यक्षता में प्रातः 11:00 बजे से जिला पंचायत सभा कक्ष में

आहूत की गई है। बैठक में वन विभाग, कोरबा/कटघोरा के विभागीय कार्यों के साथ ही केम्पा मद्द से कराए गए निर्माण

एचटीपीएस के आवासीय परिसर में मुख्य अभियंता ने रोपा कटहल का पौधा

कार्यों की समीक्षा, सहकारिता विभाग, विद्युत विभाग कोरबा/कटघोरा एवं शिक्षा विभाग की समीक्षा की जाएगी। जिला पंचायत अध्यक्ष की अनुमति से

अन्य विषयों को बैठक में शामिल किया जा सकेगा। संबंधित सर्व अधिकारियों को बैठक में नियत समय पर उपस्थित होने हेतु निर्देशित किया गया है।

संकल्प महिला मंडल ने वनवासी छात्रावास में कन्या भोज के साथ बांटे उपहार



कोरबा (छ.ग.गौरव)। हसदेव ताप विद्युत गृह (एचटीपीएस) कोरबा पश्चिम के संकल्प महिला मंडल ने नवरात्रि पर्व के उपलक्ष्य में माँ सर्वमंगला वनवासी कन्या छात्रावास पहुंचकर उपहार बांटे।

संकल्प महिला मंडल की अध्यक्ष श्रीमती रूबी श्रीवास्तव की अगुवाई में माँ दुर्गा स्वरूप कन्याओं की पूजा-अर्चना के बाद कन्या भोज भी कराया गया। उल्लेखनीय है कि संकल्प महिला मंडल समय-समय पर

जनसेवा व परोपकार के कार्य दायित्वों को निभाता रहा है। इस अवसर पर उपाध्यक्ष अभिलाषा गुप्ता, मिनती स्वेन व कविता पंड्या, सचिव संगीता कोरम, सह-सचिव मधु जायसवाल व मंजूषा बरडिया, कोषाध्यक्ष हर्षिता श्रीवास्तव, क्रीडा सचिव दिव्या देवांगन एवं सांस्कृतिक सचिव दीक्षा गुप्ता उपस्थित रहीं।

कोरबा (छ.ग.गौरव)। हसदेव ताप विद्युत गृह (एचटीपीएस) कोरबा पश्चिम में जनसेवा का पर्व 'सेवा पखवाड़ा' में अभियान 'एक पेड़ मां के नाम' के तहत आवासीय परिसर में फलदार पौधे लगाए गए। मुख्य अभियंता श्री पीके. श्रीवास्तव ने कटहल का पौधा अपने हाथों से रोपा। इस मौके पर उन्होंने कहा कि ज्यादा से ज्यादा पेड़-पौधे लगाकर पर्यावरण का संरक्षण करना हमारा ध्येय होना चाहिए। जनसेवा के इस महाअभियान 'सेवा पखवाड़ा' में अतिरिक्त मुख्य अभियंता एमके गुप्ता, पीके स्वेन, केएनबी राव और एससी पाठक द्वारा भी अपने हाथों से पौधे लगाए गए।



कटहल, अमरूद, इमली व अन्य विविध प्रकार के फलदार पौधों का रोपण उपस्थित अधिकारियों

एवं कर्मचारियों द्वारा किया गया। हसदेव ताप विद्युत गृह (एचटीपीएस) कोरबा पश्चिम

में शासकीय कार्यक्रम के अनुसार यहां 'सेवा पखवाड़ा' का आयोजन 17 सितंबर से 02

अक्टूबर तक किया जा रहा है। 'एक पेड़ मां के नाम' मां को समर्पित अभियान है। इसी परिप्रेक्ष्य में जनसंपर्क अधिकारी बसंत शाहजीत द्वारा परिवार के प्रति मां के त्याग व समर्पण का बखान करती कविता मां की दुनिया 'सुनाकर दुनिया की सभी मांओं के प्रति आभार व्यक्त किया गया। पौधरोपण का यह वृहद कार्यक्रम सिविल विभाग एवं अतिरिक्त मुख्य अभियंता (तकनीकी एवं सहायक सेवाएं) कार्यालय की टीम के समन्वय से कराया गया। कार्यक्रम का संचालन सहायक प्रबंधक (पर्यावरण) विकास उडके एवं आभार प्रदर्शन अधीक्षण अभियंता जीडी बर्वे द्वारा किया गया।

राशिफल



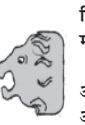
मेघ राशि- आज का दिन आपके लिए फेवरेबल रहेगा। आज आप तरबूरी की नई ऊंचाइयों को छुएंगे और दुनिया भर में आपका नाम होगा। आज आपको व्यापार में किसी व्यक्ति से बड़ा धन लाभ कमाने का अवसर प्राप्त होगा। आज घर में फर्कशन होने से आपके शेड्यूल में बदलाव आ सकता है, जिसकी वजह से काम थोड़ा सा बिगने हो सकता है।



वृष राशि- आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहेगा। आज आप अपने व्यापारिक मामलों में किसी अनुभवी व्यक्ति से सलाह-मशवरा कर सकते हैं। इस राशि के छत्र अपने कॉम्युटीशन की तैयारी को जारी रखें, बहुत जल्द ही आपको सकारात्मक परिणाम हासिल होंगे। आज आपको जीवनसाथी से काम में पूरा-पूरा सहयोग मिलेगा।



मिथुन राशि- आज का दिन आपके अनुकूल बना रहेगा। आज का दिन आप अपने तरीके से बिताने की कोशिश करेंगे और आज आपका काम में भी मन लगेगा। बिजनेस में आज जरूरी मीटिंग अटेंड कर सकते हैं, जिससे आपके व्यापार को ग्रोथ मिलेगी।



कर्क राशि- आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहेगा। आज आपको नीकरी में आगे बढ़ने के बेहतरीन मौके मिलेंगे और आपकी आय में इजाफा होगा। आज आप कुछ वक्त बच्चों के साथ गुजारेंगे, आपको खुशी मिलेगी और आपका माइंड भी फ्रेश फील करेगा। आज आपको पैसों के मामलों में दूसरों पर ज़रूरत से ज्यादा भरोसा करने से बचना चाहिए।



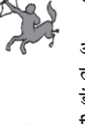
सिंह राशि- आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। आज आपको तमाम उलझनों से मुक्ति मिलेगी और आज आपके परिवार में धार्मिक अनुष्ठान की योजना भी बन सकती है। आज अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए कुछ अच्छे बदलाव करने की कोशिश करेंगे। आज आप किसी योजना के ऊपर फिर से काम शुरू कर सकते हैं, जिसमें आपको दोस्तों से मदद मिलेगी।



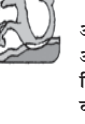
कन्या राशि- आज का दिन आपके लिए उत्तम साबित होगा। आज आप सबसे पहले पॉइंडिंग कार्यों को पूरा करेंगे, उसके बाद ही किसी अन्य कार्य की योजना बनायेंगे। आज आपको ऑफिस में किसी काम की लेकर थोड़ा विचार-विमर्श करना पड़ सकता है।



तुला राशि- आज का दिन आपके लिए लाभदायक रहने वाला है। आज आप बिजनेस में अच्छे धन लाभ कमायेंगे और आपकी भौतिक सुविधाओं में बढ़ोतरी होगी। आज आपको राजनीतिक रिश्तों का बड़ा फायदा होगा, कोई अटक हुआ कार्य आपका कमप्लीट हो जायेगा। इस राशि के राइटर आज नई स्टोरी लिख सकते हैं जिसे समाज के द्वारा खूब पसंद किया जायेगा।



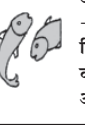
वृश्चिक राशि- आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आज आप किसी नए काम की शुरुआत करने से पहले उसकी पूरी जानकारी इकट्ठा कर लें। आज आपके जीवन में नवी निम्नदारियां आएंगी, जिसे आप बखूबी पूरा करने में सफल रहेंगे। आज आपकी मेहनत और लगन देखकर जुनियर भी आपसे कुछ सीखने की कोशिश करेंगे।



धनु राशि- आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। आज आपको धन लाभ कमाने के कई बेहतरीन अवसर प्राप्त होंगे, जिनका लाभ लेबर आप अपने जीवन में तरबूरी कर सकते हैं। आज आप दोस्त की बर्थ-डे पार्टी में जायेंगे। जहां बाकी दोस्तों के साथ इजाया करने का मौका मिलेगा।



मकर राशि- आज का दिन आपके लिए मिला-जुला रहेगा। आज आप मन लगाकर काम करेंगे, जिसके आपको अच्छे रिजल्ट्स मिलेंगे। आज आप जीवन साथी के साथ शांतिपूर्ण करने का प्लान बनायेंगे साथ ही किसी अच्छे रेस्टोरेन्ट में भी जा सकते हैं। आज किसी जिम्मेदारी को अन्देखा करने से आपको बचना चाहिए, इससे आपकी इमेज अच्छी बनेगी।



कुम्भ राशि- आज का दिन आपके लिए रोज की अपेक्षा बेहतर रहेगा। आज आप व्यापार के लॉबिग मामलों को किसी करीबी की मदद से सुलझाने में सक्षम रहेंगे। आज आपका दायित्व जीवन खुशहाल रहेगा और आपसी रिश्तों में मधुरता बनी रहेगी। आज आपकी मुलाकात किसी ऐसे व्यक्ति से होगी, जिससे आपको भविष्य में फायदा हो सकता है।



मीन राशि- आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज आप सामाजिक कार्यों में अपना योगदान देंगे, समाज में आपका मान-सम्मान बढ़ेगा। आज आप घर पर डेकोरेशन का काम करवा सकते हैं, जिससे घर आकर्षक और सुन्दर लगेगा। इस राशि के रियल स्टेट का बिजनेस कर रहे व्यक्ति जल्द ही हाउसिंग प्रोजेक्ट को लॉन्च कर सकते हैं। आज आप अपने डेली रूटीन में कुछ बदलाव कर सकते हैं।

कोरबा पश्चिम में प्रस्तावित 660 गुणा 2 मेगावाट क्षमता की ताप विद्युत परियोजना के लिए इंडियन रेलवे फाइनैस कारपोरेशन से ऋण अनुबंध

कोरबा (छ.ग.गौरव)। छत्तीसगढ़ स्टेट पावर जनरेशन कंपनी की महत्वाकांक्षी 2×660 मेगावाट क्षमता की कोरबा सुपर क्रिटिकल ताप विद्युत परियोजना के क्रियान्वयन हेतु स्टेट पावर जनरेशन कंपनी द्वारा इंडियन रेलवे फाइनैस कारपोरेशन से 12,640 करोड़ रुपये का ऋण अनुबंध हस्ताक्षरित किया गया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा इस परियोजना का कार्याारंभ मार्च 2025 में किया गया था। बिलासपुर में आयोजित इस कार्यक्रम में राज्यपाल रमन डेका, मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय, अध्यक्षगण सुबोध कुमार सिंह,



डॉ. रोहित यादव, प्रबंध निदेशकगण एस के कटियार, आर.के.शुक्ला, भीम सिंह कंवर भी उपस्थित थे। इस कार्य को गति देने के लिये वित्त व्यवस्था का कार्य तेजी से किया जा रहा था जिसमें महत्वपूर्ण सफलता

मिली और ऋण अनुबंध निष्पादित किया गया। इसमें पाँच कंपनी की ओर से संदीप मोदी, कार्यपालक निदेशक (वित्त) एवं सी एल नेताम कार्यपालक निदेशक (परियोजना) एवं आई आर एफ सी की ओर से नव

श्री सर्वेश्वरी समूह का 65वां स्थापना दिवस धूमधाम से संपन्न

कोरबा (छ.ग.गौरव)। "श्री सर्वेश्वरी समूह के सेवा कार्य सराहनीय व अनुकरणीय हैं। सामाजिक संस्थाओं में सर्वेश्वरी समूह अग्रणी है।" ये उद्गार छत्तीसगढ़ के उद्योग मंत्री लखनलाल देवांगन ने बालकोनगर दैहानपारा स्थित अवधूत आश्रम में आयोजित श्री सर्वेश्वरी समूह के 65वें स्थापना दिवस समारोह में व्यक्त किए। श्री देवांगन ने कहा कि अधोश्रम भगवान राम का मार्ग मानवता को सत्य के मार्ग पर ले जाने वाला है। उन्होंने कहा कि पूज्य बाबा की कृपा ग्रहण करने की पात्रता हम सबको विकसित करनी चाहिए। परस्पर सहयोग और सद्भावना से पूज्य अधोश्रम के मानव एवं राष्ट्र सेवा के संकल्प को हम सभी निरंतर आगे बढ़ाएँ।

बालकोनगर के वाई क्रमांक 42 के पार्षद और अवधूत भगवान राम से पदाश्रम बालकोनगर के सेवाधारी सत्येंद्र दुबे ने कहा कि हमें जीवन के प्रत्येक क्षण का सदुपयोग निर्माण और रचनात्मक कार्यों में करना चाहिए। उन्होंने कहा कि निःस्वार्थ भाव से जरूरतमंदों की सेवा सबसे बड़ी पूजा है। इस अवसर पर कोरबा जिला भाजपा अध्यक्ष प्रफुल्लितवारी सहित अनेक जन प्रतिनिधि मौजूद थे। बालकोनगर समूह के शाखा मंत्री संतोष शांडिल्य ने बताया कि सर्वेश्वरी समूह की स्थापना जरूरतमंदों की सेवा के लिए हुई है। पूरी दुनिया को एक परिवार के रूप में देखना ही समूह का उद्देश्य है। 19 सूत्रीय कार्यक्रम समूह शाखाओं द्वारा संचालित हैं। श्री शांडिल्य ने कहा कि दूसरों की मदद

के लिए तत्पर रहने में ही जीवन की सार्थकता है। समूह के 19 सूत्रीय कार्यक्रम के अंतर्गत आश्रम प्रांगण से प्रभावित फरी निकाली गई। श्रद्धालुओं ने सफलतयोजी पाठ किया। बालकोनगर के सभी मंदिरों, मस्जिद, चर्च और गुरुद्वारा में झाड़वितरण किया गया। संस्था भजन-कीर्तन के बाद विचार गोष्ठी आयोजित की गई। अशोक सिंह, मनीष शांडिल्य, आलोक शर्मा, कृष्ण दास, अशोक कुमार, गुलाब राणा, सेवक सिंह क्षत्रिय, रामायण सूर्यवंशी, आलोक शर्मा, राधेश्याम कुंभकार, श्रीमती राजकुमारी देवांगन, श्रीमती विमला क्षत्रिय, श्रीमती अलका सिंह, श्रीमती हेमलता शांडिल्य, श्रीमती बिंदु दुबे, श्रीमती कुसुम शर्मा, सुश्री ज्योति शर्मा ने आयोजन में उत्कृष्ट योगदान दिया।

कार्यालय , नगर पालिक निगम ,कोरबा (छ.ग.)				
मुख्य कार्यालय –साकेत भवन, आई.टी.आई.चौक, कोरबा (छ.ग.)				
कोरबावासी जोन				
फा.क्र./321 / निर्माण (कोसाबाड़ी जोन)/2025/ कोरबा, दिनांक 22.09.2025				
निविदा आमंत्रण की सूचना				
लोक निर्माण विभाग से एकीकृत पंजीयन प्रणाली अंतर्गत सक्षम श्रेणी में पंजीकृत ठेकेदारों से निष्पत्ति निर्माण कार्यों हेतु मैयुअल निविदा वेबसाइट से डाउनलोड कर मुहरबंद लिफाफा में निविदा आमंत्रित की जाती है:-				
1. निविदा प्रारूप में निविदा प्रपत्र प्राप्त – 13.10.2025 सायंकाल 3:00 बजे तक होने की अंतिम तिथि				
2. निविदा खुलने की अंतिम तिथि – 13.10.2025 सायंकाल 4:30 बजे तक				
क्र.	कार्य का नाम	प्राक्कलन राशि में	धरोहर राशि में	क्र. में
1	वाई.क. 24 अन्तर्गत सियान सदन का पेंटिंग व मरम्मत कार्य। (सम्पन्न एवं संभारण मद्द) (प्रथम निविदा)	3,97,000/-	4,000/-	
उपरोक्त कार्यों की निविदा की सामान्य शर्तें, धरोहर राशि, विस्तृत निविदा विज्ञापन, निविदा दस्तावेज व अन्य जानकारी कार्यालयीन अवधि में कार्यालय से प्राप्त की जा सकती है साथ ही यह जानकारी विभागीय वेबसाइट Website : www.korbanamunicipal.in एवं www.uad.cg.gov.in में देखा एवं डाउनलोड किया जा सकता है।				
कार्यपालन अभियंता नगर पालिक निगम कोरबा (छ.ग.)				
॥ स्वच्छ भारत निर्माण में योगदान दें ॥				

// शपथपत्र //	
में अन्विका (ANVIKA) उम्र 31 वर्ष पिता श्री श्याम लाल निवासी बलगी प्रोजेक्ट, तह. कटघोरा जिला-कोरबा (छ.ग.) की है। यह कि उक्त पत्र पर निवास करती हूँ, तथा मेरा आधार नंबर 7050 8852 5270 है। यह कि मेरे जारी आधार में पूर्व नाम ललितता पिता श्री श्याम लाल के नाम से जाना व पहचाना जाता था। यह कि मुझे मेरे आधार कार्ड व मेरे समस्त दस्तावेजों में मेरा नाम अन्विका (ANVIKA) पिता श्री श्याम लाल दर्ज करना चाहती हूँ। यह शपथ पत्र उक्ताशय के संबंध में निष्पादित किया गया है जिसे संबंधित कार्यालय में प्रस्तुत करना है।	
शपथकर्ता अन्विका बलगी प्रोजेक्ट, कटघोरा जिला-कोरबा (छ.ग.)	

स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है शलजम, जानिए इसके प्रमुख फायदे

शलजम एक ऐसी सब्जी है, जो हर घर में आसानी से मिल जाती है। इसे सलाद में कच्चा भी खाया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसमें मौजूद पोषक तत्व इसे एक सेहतमंद विकल्प बनाते हैं? शलजम में विटामिन-सी, फाइबर, पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। इसके सेवन से कई सेहत संबंधी फायदे मिल सकते हैं। आइए शलजम के सेवन से मिलने वाले फायदों के बारे में जानते हैं।

पाचन के लिए है फायदेमंद शलजम का सेवन पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन को

सही रखने में मदद करता है। फाइबर कब्ज की समस्या को दूर करता है और मल को नरम बनाता है, जिससे इसे बाहर निकालना आसान हो जाता है। इसके अलावा फाइबर आंतों में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ावा देता है, जिससे पाचन बेहतर रहता है। इसलिए अपनी डाइट में शलजम को शामिल करना अच्छा है।

दिल के लिए है अच्छा शलजम का सेवन दिल को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स दिल की बीमारियों के खतरे को कम करने में सहायक होते हैं। यह खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल



को बढ़ा सकता है। इसके अलावा शलजम ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में भी मदद कर सकता है। इसलिए दिल के मरीजों के लिए इसे अपनी डाइट में शामिल करना फायदेमंद हो सकता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में है सहायक

शलजम में मौजूद विटामिन-सी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह विटामिन शरीर में सफेद रक्त कोशिकाओं का उत्पादन बढ़ाता है, जो संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को

मजबूत बनाते हैं और बीमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ाते हैं। इसलिए नियमित रूप से शलजम का सेवन करना फायदेमंद हो सकता है। इसके अलावा शलजम में फाइबर का अच्छा स्रोत है, जो पाचन को बेहतर करता है। इसके अलावा शलजम में विटामिन-ए में परिवर्तित होकर आंखों के लिए फायदेमंद होता है। यह आंखों की रोशनी को बेहतर करने में मदद करता है और रात को देखने में होने वाली समस्या को दूर करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स आंखों की रोशनी को बढ़ाने में मदद करते हैं। इसलिए इसे अपनी डाइट में शामिल करना अच्छा हो सकता है।

पोषक तत्व भी मिलते हैं। आंखों के लिए है फायदेमंद शलजम आंखों के लिए भी लाभकारी हो सकता है। इसमें मौजूद बीटा कैरोटीन विटामिन-ए में परिवर्तित होकर आंखों के लिए फायदेमंद होता है। यह आंखों की रोशनी को बेहतर करने में मदद करता है और रात को देखने में होने वाली समस्या को दूर करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स आंखों की रोशनी को बढ़ाने में मदद करते हैं। इसलिए इसे अपनी डाइट में शामिल करना अच्छा हो सकता है।

जूती खरीदने से पहले आपको ध्यान में रखनी चाहिए खास बातें, सही चयन में मिलेगी मदद

जूती पंजाब का पारंपरिक फुट वियर है, जिसे पारंपरिक परिधानों के साथ पहना जाता है। महिलाएं इस सैंडल को पटियाला सूट, कुर्ती, साड़ी और सूट के साथ स्टाइल करना पसंद करती हैं। यह फुट वियर आरामदायक होता है, क्योंकि इसमें हील नहीं होती है। साथ ही इसे गोटा और मोती आदि लगाकर सजाया जाता है और यह कई डिजाइन में उपलब्ध रहती है। आज के फैशन टिप्स में जानिए आपको जूती लेने से पहले किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

सही माप वाली जूती खरीदें जूती बेली जैसी सैंडल होती है, जिनकी फिटिंग सही होना बेहद जरूरी होता है। अगर आप अपने माप से छोटी जूती खरीद लेंगी तो आपको चलने में कठिनाई होगी और चोट लगने का खतरा रहेगा। इसीलिए खरीदने से पहले अपने पैर का सही माप जान लें, ताकि आप उसी माप की जूती देख सकें। इसके बाद दुकान में कई जूतियां पहनकर देख लें, ताकि आप सबसे सही फिटिंग वाली जूती का चुनाव कर सकें।

सामग्री पर ध्यान दें सही फिटिंग के अलावा जूती की सामग्री पर ध्यान देना भी बेहद अहम होता है। ऐसी सामग्री वाली जूती खरीदना सही रहता है, जो टिकाऊ हो और असुविधा का कारण न



बने। मुलायम चमड़े जैसी उच्च गुणवत्ता वाली सामग्री से बनी जूती का चुनाव करें, ताकि वह लंबे समय तक पहनी जा सके। इसके अलावा उसकी सजावट पर भी ध्यान जरूर दें। बनारसी सिल्क और मलमल जैसे कपड़ों से सजी जूती आरामदायक होगी और सुंदर लुक देगी। पहले पहनकर जरूर देखें जब आप जूती की फिटिंग और डिजाइन से संतुष्ट हो जाएं तो उसे पहनकर देख लें। जूती को पैरों में डालें और कुछ देर चलकर देख लें। इससे आपको पता लग

जाएगा कि वह आरामदायक है या नहीं। साथ ही इससे यह बात भी साफ हो जाएगी कि जूती की सजावट पैरों में चुभती है या नहीं। बेहतर आराम के लिए गद्देदार इनसोल वाली जूती चुनें, ताकि अगर उसे देर तक भी पहना हो तो चलने में परेशानी न हो। कपड़ों से मेल खाता हुआ डिजाइन चुनें जूती का डिजाइन चुनना थोड़ा मुश्किल काम हो सकता है, क्योंकि उसमें विविधता बहुत होती है। हालांकि, सही चयन करने के लिए आपको खरीदारी करते समय अपनी पोषक साथ लेकर जानी चाहिए। कपड़े के रंग और डिजाइन से मेल खाती हुई जूती खरीदना बढ़िया निर्णय होगा। कपड़े के समान रंग वाली जूती चुनें या कंट्रास्ट बैंगने की कोशिश करें। इसके अलावा आप शीशे के काम और कढ़ाई वाली जूती भी खरीद सकती हैं।

फिनिशिंग पर भी गौर करें कुशल कारीगर अपने हाथों से जूतियां तैयार करते हैं और उन्हें सजाते हैं। वे जूती का सोल बनाने से लेकर उसे सजाने तक, सभी स्टेप खुद करते हैं। बेचने से पहले जूती की फिनिशिंग की जाती है, ताकि उसमें कोई कमी न रह जाए। खरीदारी से पहले इसी फिनिशिंग पर गौर करना जरूरी होता है।

हर हफ्ते तौलिये धोना है गलत, जानें कितने दिन में उन्हें धोना चाहिए

तौलिये रोजमर्रा में इस्तेमाल होते हैं और इनमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। इसलिए इन्हें नियमित रूप से धोना जरूरी है, लेकिन इनकी सफाई को लेकर कई भ्रम हैं, जैसे कि क्या हर हफ्ते तौलिये धोने चाहिए या नहीं? इस लेख में हम आपको तौलिये धोने से जुड़े सही तथ्यों और सुझावों के बारे में बताएंगे ताकि आप अपने तौलियों की सही तरीके से देखभाल कर सकें और लंबे समय तक उनका उपयोग कर सकें।

हर हफ्ते तौलिये धोना जरूरी है?

हर हफ्ते तौलिये धोना जरूरी नहीं है। यह आपके इस्तेमाल और परिस्थितियों पर निर्भर करता है। अगर आप रोजाना स्नान करते हैं तो हर दूसरे या तीसरे दिन तौलिये धोना बेहतर हो सकता है। इससे तौलिये साफ रहेंगे और बैक्टीरिया भी नहीं पनपेंगे। इसके अलावा तौलिये को सही तरीके से सूखाना भी जरूरी है ताकि नमी न रहे और बैक्टीरिया न बढ़ें। इस तरह आपके तौलिये लंबे समय तक नए जैसे बने रहेंगे।



गीले तौलिये को लंबे समय तक न छोड़ें

गीले तौलिये को लंबे समय तक छोड़ने से उसमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। इसलिए स्नान करने के बाद तुरंत तौलिये को अच्छी तरह फैलाकर सूखा दें। अगर आप गीला तौलिया ड्रेसिंग रूम या बाथरूम में लटकाते रहते हैं तो यह एक गलत आदत है। इसे किसी हুক पर न लटकाएं। इसे अच्छी तरह से हवा लगने वाली जगह पर सूखा दें। इससे बैक्टीरिया नहीं पनपेंगे और आपका तौलिया साफ रहेगा गर्मियों में तौलिये की सफाई पर ध्यान दें गर्मियों में अधिक पसीना आता है और बैक्टीरिया

पनपने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए इस मौसम में सप्ताह में एक बार से अधिक बार तौलिये धोना चाहिए। इसके अलावा सूखाने का तरीका भी जरूरी है। तौलिये को हवा लगने वाली जगह पर फैलाकर सूखा दें ताकि नमी न रहे और बैक्टीरिया न पनपें। इससे आपका तौलिया साफ रहेगा

पनपने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए इस मौसम में सप्ताह में एक बार से अधिक बार तौलिये धोना चाहिए। इसके अलावा सूखाने का तरीका भी जरूरी है। तौलिये को हवा लगने वाली जगह पर फैलाकर सूखा दें ताकि नमी न रहे और बैक्टीरिया न पनपें। इससे आपका तौलिया साफ रहेगा

पीठ के मुंहासों की समस्या से हैं परेशान? जानिए इससे छुटकारा पाने के तरीके

पीठ पर मुंहासे होना एक आम समस्या है, जो किसी भी उम्र में हो सकती है। ये मुंहासे त्वचा के तेल ग्रंथियों के अधिक सक्रिय होने, पसीना, गंदगी और बैक्टीरिया के कारण होते हैं। इस लेख में हम आपको पीठ के मुंहासों के कारण, लक्षण और उनसे बचाव के उपाय बताएंगे ताकि आप इस समस्या से राहत पा सकें और अपनी पीठ को साफ-सुथरा रख सकें। आइए जानें पीठ पर मुंहासे होने के कारण पीठ पर मुंहासे होने के कई कारण हो सकते हैं। इनमें सबसे आम कारण है त्वचा का अधिक तेल ग्रंथियों से सक्रिय होना, पसीना का जमा होना, गंदगी और बैक्टीरिया का होना शामिल है। इसके अलावा गलत खान-पान, तनाव, हार्मोनल बदलाव और गलत त्वचा देखभाल उत्पादों का उपयोग भी मुंहासों का कारण बन सकता है। इसलिए

जरूरी है कि आप अपने खान-पान और दिनचर्या का खास ध्यान रखें। पीठ के मुंहासों के लक्षण पीठ पर मुंहासों होने पर खुजली, लालिमा और सूजन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। ये लक्षण दर्दनाक भी हो सकते हैं। अगर आप इन लक्षणों को समय पर पहचान लेते हैं तो आप जल्दी राहत पा सकते हैं। इसके अलावा अगर आपके मुंहासों में पस आता है या वे फट जाते हैं तो उन्हें न छुएं और डाक्टर से संपर्क करें ताकि सही इलाज मिल सके और समस्या बड़ने से बच सकें। पीठ के मुंहासों से बचाव के लिए करें ये काम पीठ के मुंहासों से बचाव के लिए रोजाना अपनी त्वचा को अच्छे से साफ करें और हल्के साबुन का उपयोग करें। इसके अलावा पसीने को तुरंत पोछ लें और गंदगी से बचें।

जरूरी है कि आप अपने खान-पान और दिनचर्या का खास ध्यान रखें। पीठ के मुंहासों के लक्षण पीठ पर मुंहासों होने पर खुजली, लालिमा और सूजन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। ये लक्षण दर्दनाक भी हो सकते हैं। अगर आप इन लक्षणों को समय पर पहचान लेते हैं तो आप जल्दी राहत पा सकते हैं। इसके अलावा अगर आपके मुंहासों में पस आता है या वे फट जाते हैं तो उन्हें न छुएं और डाक्टर से संपर्क करें ताकि सही इलाज मिल सके और समस्या बड़ने से बच सकें। पीठ के मुंहासों से बचाव के लिए करें ये काम पीठ के मुंहासों से बचाव के लिए रोजाना अपनी त्वचा को अच्छे से साफ करें और हल्के साबुन का उपयोग करें। इसके अलावा पसीने को तुरंत पोछ लें और गंदगी से बचें।

जरूरी है कि आप अपने खान-पान और दिनचर्या का खास ध्यान रखें। पीठ के मुंहासों के लक्षण पीठ पर मुंहासों होने पर खुजली, लालिमा और सूजन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। ये लक्षण दर्दनाक भी हो सकते हैं। अगर आप इन लक्षणों को समय पर पहचान लेते हैं तो आप जल्दी राहत पा सकते हैं। इसके अलावा अगर आपके मुंहासों में पस आता है या वे फट जाते हैं तो उन्हें न छुएं और डाक्टर से संपर्क करें ताकि सही इलाज मिल सके और समस्या बड़ने से बच सकें। पीठ के मुंहासों से बचाव के लिए करें ये काम पीठ के मुंहासों से बचाव के लिए रोजाना अपनी त्वचा को अच्छे से साफ करें और हल्के साबुन का उपयोग करें। इसके अलावा पसीने को तुरंत पोछ लें और गंदगी से बचें।

इन 5 हेल्थ कंडीशन वाले लोगों को नहीं खाना चाहिए अमरुद, दूरी बनाकर रहने में ही है फायदा

अमरुद एक बेहद पौष्टिक फल है जिसमें कई विटामिन और मिनरल पाए जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ लोगों के लिए अमरुद खाना नुकसानदेह हो सकता है? जी हां इतने फायदे होने के बावजूद कुछ लोगों को अमरुद नुकसान पहुंचा सकता है। आइए जानें किन्हें नहीं खाना चाहिए अमरुद।

अमरुद में कई विटामिन और मिनरल्स पाए जाते हैं

कुछ लोगों को अमरुद नुकसान पहुंचा सकता है

कुछ हेल्थ कंडीशन में अमरुद सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। अमरुद विटामिन-सी, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर एक स्वादिष्ट और पौष्टिक फल है। यह पाचन को दुरुस्त रखने, इम्युनिटी बढ़ाने और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मददगार है। लेकिन इतना पौष्टिक होने के बावजूद भी यह हर व्यक्ति के लिए फायदेमंद नहीं है।

जी हां, हर चीज की तरह, अमरुद भी हर किसी के फायदेमंद नहीं होता। कुछ खास मेडिकल कंडीशन में इसे खाने से बचना चाहिए या सीमित मात्रा में ही इसे खाना चाहिए। आइए जानें किन लोगों को अमरुद नहीं



खाना चाहिए या सीमित मात्रा में खाना चाहिए।

पाचन संबंधी समस्याओं वाले लोग अमरुद फाइबर का एक बेहतरीन स्रोत है, जो आमतौर पर पाचन के लिए अच्छा होता है। लेकिन अगर आपको पेट कमजोर है या आपको गैस, एसिडिटी, या इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (जैसी समस्याएं हैं, तो ज्यादा मात्रा में अमरुद खाने से स्थिति बिगड़ सकती है। इसके बीजों को पचना मुश्किल होता है, जिससे पेट में दर्द, ऐंठन या अपच हो सकती है। ऐसे में अमरुद का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है और यह ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद कर सकता है। लेकिन फिर

पीड़ित लोग किडनी की समस्या, खासतौर से क्रोनिक किडनी डिजीज वाले मरीजों को अपने पोटेशियम इनटेक पर सख्त नियंत्रण रखना पड़ता है। अमरुद पोटेशियम से भरपूर होता है। खराब किडनी शरीर से एक्स्ट्रा पोटेशियम को बाहर नहीं निकाल पाती, जिससे ब्लड में पोटेशियम का स्तर बढ़ जाता है। इस कंडीशन को हाइपरकैलेमिया कहते हैं, जो दिल के लिए गंभीर जोखिम पैदा कर सकता है।

अमरुद का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है और यह ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद कर सकता है। लेकिन फिर

भी इसमें नेचुरल शुगर होती है। डायबिटीज के मरीजों को इसे सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। एक साथ बहुत ज्यादा अमरुद खाने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकते हैं। इसलिए डॉक्टर से पूछें कि कितनी मात्रा में अमरुद खा सकते हैं और सुबह खाली पेट अमरुद खाने से बचें।

सर्दी-खांसी या गले की तकलीफ वाले लोग

अमरुद की तासीर ठंडी मानी जाती है। इसलिए अगर आपको सर्दी, जुकाम, खांसी या गले में खराश की समस्या है, तो अमरुद खाने से स्थिति और बिगड़ सकती है। खासकर रात के समय ठंडे अमरुद खाने से बचना चाहिए।

क्या महंगे सप्लीमेंट्स पर पानी की तरह बहा रहे हैं पैसा? इम्युनिटी बढ़ाने के लिए करें बस ये एक काम



आजकल लोग इम्युनिटी बढ़ाने के लिए तरह-तरह के सप्लीमेंट्स विटामिन और महंगे प्रोडक्ट्स का सहारा लेते हैं लेकिन एक्सपर्ट का कहना है कि शरीर को बीमारियों से बचाने का सबसे आसान और नेचुरल तरीका हमारे पास पहले से मौजूद है। जी हां इस आर्टिकल में हम गहरी नींद और शरीर पर इसके असर के बारे में बात करेंगे।

लाइफस्टाइल डेस्क, नई दिल्ली। आज की बिजी और भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग अपनी सेहत को लेकर पहले से कहीं ज्यादा सजग हो गए हैं। हर जगह इम्युनिटी बढ़ाने वाले सप्लीमेंट्स, विटामिन और महंगे हेल्थ प्रोडक्ट्स की भरमार है। लोग यह मानने लगे हैं कि अगर उन्होंने बाजार में मिलने वाले ये प्रोडक्ट्स ले लिए तो उनका शरीर बीमारियों से पूरी तरह सुरक्षित रहेगा, लेकिन एक्सपर्ट्स बार-बार इस बात पर जोर देते हैं कि शरीर को बीमारियों से बचाने का सबसे असरदार उपाय कोई दवा या गोली नहीं, बल्कि गहरी नींद है।

गहरी नींद की ताकत नींद केवल थकान मिटाने का साधन नहीं है। यह हमारे शरीर का सबसे बड़ा हीलिंग प्रोसेस है। जब हम गहरी नींद में जाते हैं, तो शरीर के भीतर कई महत्वपूर्ण प्रक्रियाएं शुरू होती हैं-

प्रतिरोधक कोशिकाएं सक्रिय होती हैं, पुरानी थकान मिटती है और शरीर नई ऊर्जा से भर जाता है। यही कारण है कि एक्सपर्ट कहते हैं, फ्रैक्चल एक रात की गहरी नींद भी आपकी इम्युनिटी को इतना मजबूत बना देती है कि वह वायरस और बैक्टीरिया से लड़ने में सक्षम हो जाती है।

दूसरी ओर, अगर नींद पूरी न हो तो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता तेजी से घटती है। ऐसे में सर्दी-जुकाम, फ्लू, संक्रमण और थकान जैसी समस्याएं बार-बार परेशान करने लगती हैं।

सप्लीमेंट्स बनाम नींद आजकल हम देखते हैं कि लोग अपनी इम्युनिटी बढ़ाने के लिए तरह-तरह के उपाय अपनाते हैं। कोई विटामिन टब और जंक की गोलियां खा रहा है, तो कोई न्यूट्रिशनल ड्रिंक्स या महंगे

सप्लीमेंट्स खरीद रहा है। ये चीजें बुरी नहीं हैं, लेकिन समस्या तब होती है जब लोग इन्हें नींद के विकल्प के रूप में लेने लगते हैं।

एक्सपर्ट का मानना है कि आप चाहे जितने महंगे सप्लीमेंट्स ले लें, अगर आप पर्याप्त नींद नहीं ले रहे हैं, तो वे सब अपना असर खो देंगे। नींद शरीर के लिए उतनी ही जरूरी है, जितना पोषण।

गहरी नींद है आपकी असली इम्युनिटी बूस्टर। आज की तेज रफ्तार जिंदगी ने एक और बड़ी समस्या को जन्म दिया है-तनाव। लगातार बढ़ता तनाव शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को धीरे-धीरे कमजोर कर देता है। जब हम तनाव में होते हैं, तो हमारे अंतर्निहित हो जाते हैं और शरीर संक्रमण से लड़ने में कमजोर पड़ जाता है।

ऐसे में, गहरी नींद तनाव कम करने और दिमाग को शांत करने का सबसे प्राकृतिक तरीका है। नींद न केवल शरीर को आराम देती है, बल्कि मेंटल हेल्थ को भी बेलेस बनाए रखती है।

क्या आपने ध्यान दिया है कि जब हम बीमार पड़ते हैं, तो अक्सर नींद ज्यादा आती है? यह कोई कमजोरी नहीं, बल्कि शरीर का प्राकृतिक मैकेनिज्म है। जब शरीर बीमारियों से लड़ रहा होता है, तो वह हमें ज्यादा आराम करने का संकेत देता है। थकान और नींद उसी संकेत का हिस्सा है। हालांकि, आज के बिजी लाइफस्टाइल में लोग इन संकेतों को अनदेखा कर दवाइयों या सप्लीमेंट्स पर भरोसा कर लेते हैं। इससे बीमारी तो अस्थायी रूप से दब जाती है, लेकिन शरीर अंदर से कमजोर होता चला जाता है।

कपड़े धोते समय न करें गलतियां, कपड़ों का होगा नुकसान

अनार खरीदते समय इन बातों का रखें खास ध्यान, होगा सही चयन

कपड़े धोना एक रोजमर्रा का काम लगता है, लेकिन इसमें कई छोटी-छोटी गलतियां हो जाती हैं, जो कपड़ों को नुकसान पहुंचा सकती हैं। उदाहरण के लिए अगर आप हमेशा गर्म पानी का इस्तेमाल करते हैं या कपड़ों को अधिक धोने की कोशिश करते हैं तो इससे आपके कपड़े जल्दी खराब हो सकते हैं। आइए आज हम आपको उन गलतियों के बारे में बताते हैं, जिनसे आपको कपड़े धोते समय बचना चाहिए ताकि आपके कपड़े लंबे समय तक नए लगे।

कपड़ों को ज्यादा नहीं निचोड़ें

कपड़ों को निचोड़ना आसान लग सकता है, लेकिन यह एक बड़ी गलती है। जब आप कपड़ों को जोर-जोर से निचोड़ते हैं तो उनके धागे कमजोर हो जाते हैं और वे जल्दी फट सकते हैं या उनका आकार बिगड़ सकता है। बेहतर होगा कि आप कपड़ों को धोने के बाद उन्हें हल्के हाथों से फैलाकर सुखाने के लिए रख दें। इससे वे जल्दी



सूखेंगे और उनका आकार भी सही रहेगा। गर्म पानी का इस्तेमाल न करें

अधिकतर लोग गंदे कपड़ों को साफ करने के लिए गर्म पानी का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन यह भी एक गलती है। गर्म पानी से कपड़ों की गंदगी तो निकल जाती है, लेकिन इससे कपड़े जल्दी घिस जाते हैं या उनका रंग उड़ सकता है, खासकर ऊनी और रेशमी

कपड़ों पर इसका बुरा असर पड़ता है। इसलिए हमेशा ठंडे पानी का इस्तेमाल करें और केवल बहुत गंदे कपड़ों पर ही हल्के गर्म पानी का इस्तेमाल करें।

डिटर्जेंट का अधिक इस्तेमाल न करें

डिटर्जेंट का अधिक इस्तेमाल करना भी एक आम गलती है। लोग सोचते हैं कि जितना ज्यादा डिटर्जेंट डालेंगे उतना

अच्छा धोएंगे, लेकिन ऐसा नहीं होता है। अधिक डिटर्जेंट डालने से कपड़ों पर सफेद दाग पड़ सकते हैं और वे कठोर हो जाते हैं। इससे उनकी कोमलता कम होती है और वे जल्द खराब हो सकते हैं। इसलिए हमेशा सही मात्रा में डिटर्जेंट का इस्तेमाल करें ताकि आपके कपड़े लंबे समय तक नए जैसे दिखें।

अलग-अलग रंगों के कपड़े

एकसाथ न धोएं

अलग-अलग रंगों के कपड़ों को एक साथ धोना भी गलत है क्योंकि इससे रंग मिल सकते हैं और आपके कपड़े खराब दिख सकते हैं, खासकर नए कपड़ों में यह समस्या अधिक होती है। इसलिए हमेशा सफेद रंग के कपड़ों को अलग धोएं और अन्य रंगों वाले कपड़ों को अलग। इससे आपके सभी कपड़े सही तरीके से धुलेंगे और उनका रंग भी खराब नहीं होगा। इसके अलावा कपड़ों के धागे भी सुरक्षित रहेंगे।

मशीन की बजाय हाथों से धोएं

अगर आपके पास धोने की मशीन है तो इसका मतलब यह नहीं कि हर बार इसका इस्तेमाल करें। कुछ खास कपड़ों जैसे साड़ी, सूट आदि को हाथों से धोना चाहिए। इससे वे अच्छे से साफ होते हैं और उनकी कोमलता बनी रहती है। इसके अलावा हाथों से धोने पर आप कपड़ों की गंदगी को बेहतर तरीके से देख सकते हैं और उसे हटाने के लिए सही कदम उठा सकते हैं।

अनार एक सेहतमंद फल है, जो अपने खास स्वाद और स्वास्थ्य के फायदों के लिए मशहूर है। इसे खरीदते समय सही चुनाव करना जरूरी है ताकि घर लाए गए अनार स्वादिष्ट और पौष्टिक हो। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे सुझाव देंगे, जिनकी मदद से आप हर बार सही और स्वादिष्ट अनार चुन सकें। इन सुझावों को अपनाकर आप अपने खरीदारी के अनुभव को बेहतर बना सकते हैं।

रंग पर ध्यान दें

अनार खरीदते समय उसके रंग पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। अच्छे और पके हुए अनार का रंग चमकीला लाल या गहरा लाल होता है। हरे या पीले रंग के अनार कम पके होते हैं, जो स्वाद में भी अच्छे नहीं होते हैं। अगर आप ताजगी और मिठास से भरपूर अनार चाहते हैं तो हमेशा चमकीले लाल या गहरे लाल रंग वाले अनार ही चुनें। इससे आपको हर बार स्वादिष्ट और पौष्टिक फल मिलेगा।

आकार का ध्यान रखें

अनार का आकार भी उसकी अच्छी गुणवत्ता को दर्शाता है। बड़े और गोल आकार वाले अनार आमतौर पर अच्छे होते हैं



क्योंकि इनमें अधिक मात्रा में दाने होते हैं, जो मिठास और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। छोटे या अजीब आकार वाले अनार कभी-कभी कम पके होते हैं या उनमें दाने कम होते हैं, जिससे उनका स्वाद भी प्रभावित हो सकता है। इसलिए हमेशा बड़े और गोल आकार वाले अनार ही चुनें। छिलके की जांच करें

अनार के छिलके से भी उसकी गुणवत्ता का पता लगाया जा सकता है। अच्छे अनार का छिलका मोटा और चमकदार होता है, जबकि पतले और फटे हुए छिलके वाले अनार कम पके होते हैं या उनमें दाने कम होते हैं। अगर छिलका साफ-सुथरा दिखता है तो समझ जाइए कि

अनार ताजा है और इसमें पोषक तत्व भी अधिक मात्रा में होंगे। इस तरह आप हर बार सही और स्वादिष्ट अनार चुन सकते हैं।

सुगंध पर ध्यान दें

अंतिम लेकिन अहम टिप यह है कि अनार की सुगंध पर ध्यान दें। अच्छे और पके हुए अनार से हल्की मीठी खुशबू आती है, जो उन्हें पहचानने में मदद करती है। अगर किसी अनार से सुगंध आ रही हो तो उसे जरूर खरीदें क्योंकि यह संकेत देता है कि वह ताजा और पौष्टिक है। इन सभी सुझावों को ध्यान में रखकर आप न केवल सही चयन कर पाएंगे बल्कि परिवार को ताजगी भरे फल का आनंद भी दे सकेंगे।

त्योहारों पर ग्लोइंग मेकअप करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

सुबह खाली पेट चाय पीने से हो सकते हैं कई नुकसान, न करें गलती

त्योहारों का मौसम नजदीक है और ऐसे में हर महिला चाहती है कि वह सबसे अलग और खूबसूरत दिखें। सही मेकअप से यह संभव है। मेकअप न केवल चेहरे की खूबसूरती बढ़ाता है, बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ाता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे टिप्स देंगे, जिन्हें अपनाकर आप त्योहारों पर चमकदार दिख सकती हैं। इन सरल और प्रभावी टिप्स की मदद से आपका चेहरा निखरा हुआ और आकर्षक लगेगा।

त्वचा की सफाई करें

मेकअप करने से पहले अपनी त्वचा को अच्छी तरह से साफ करें। इसके लिए हल्का फेसवॉश इस्तेमाल करें, जिससे आपकी त्वचा ताजगी महसूस करेगी। इसके बाद टोनर का उपयोग करें, जो रोमछिद्रों को साफ करता है और त्वचा को तैयार करता है। इससे मेकअप लंबे समय तक टिका रहता है और चेहरा चमकदार दिखता है। त्वचा की सफाई से न केवल गंदगी और तेल हटता है, बल्कि यह त्वचा को आराम भी देता है।

मॉइस्चराइजर लगाएं

फेसवॉश के बाद अपनी त्वचा पर मॉइस्चराइजर लगाना बहुत जरूरी है। यह आपकी त्वचा को नमी प्रदान करता है और मेकअप को चिकना बनाता है। अगर आपकी त्वचा तैलीय प्रकार की है तो जेल बेस्ड मॉइस्चराइजर का उपयोग करें, जबकि सूखी त्वचा वालों के लिए क्रीम बेस्ड मॉइस्चराइजर बेहतर रहेगा। सही प्रकार का मॉइस्चराइजर लगाने से आपकी त्वचा मुलायम और स्वस्थ दिखेगी, जिससे मेकअप भी लंबे समय तक टिका रहेगा।

प्राइमर लगाएं

प्राइमर मेकअप का पहला कदम होता है, जो आपके मेकअप को लंबे समय तक टिकाने में मदद करता है। यह रोमछिद्रों को भरता है और त्वचा को एक समान बनाता है। प्राइमर लगाने से फाउंडेशन आसानी से फैलता है और चेहरे पर एक समान दिखता है। इसके अलावा यह चेहरे की तैलीयता को नियंत्रित करता है और चमकदार



लुक देता है। सही प्राइमर का चुनाव आपकी त्वचा के प्रकार पर निर्भर करता है, जैसे कि सूखी, तैलीय या मिश्रित।

फाउंडेशन लगाएं

फाउंडेशन आपके चेहरे की असमानताओं को छुपाने में मदद करता है और एक समान रंग देता है। अपनी त्वचा के रंग के अनुसार फाउंडेशन चुनें और उसे अच्छी तरह से मिलाएं ताकि कोई धारियां न दिखें। इसके लिए उंगलियों, ब्रश या स्पंज का उपयोग कर सकती हैं। फाउंडेशन लगाने से पहले प्राइमर जरूर लगाएं ताकि त्वचा चिकनी दिखे और फाउंडेशन लंबे समय तक टिका रहे। सही फाउंडेशन चुनने से आपका चेहरा निखरा हुआ और आकर्षक लगेगा।

लिपस्टिक और ब्लश लगाएं

लिपस्टिक और ब्लश आपके चेहरे को जीवंत बनाते हैं। हल्का गुलाबी ब्लश आपकी गालों पर ताजगी भरी दिखता है जबकि गहरे रंग की लिपस्टिक आपके होंठों को आकर्षक बनाती है। अगर आप पारंपरिक पोशाक पहन रही हैं तो लाल या मैरून रंग की लिपस्टिक चुन सकती हैं। इससे आपका लुक पूरा होगा और आप त्योहारों में सबसे अलग दिखेंगी। इन सरल और प्रभावी टिप्स की मदद से आपका चेहरा निखरा हुआ और आकर्षक लगेगा।

सुबह खाली पेट चाय पीने से कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। चाय में कैफीन की मात्रा अधिक होती है, जो खाली पेट पर पड़ने पर गैस, जलन और पेट दर्द जैसी समस्याओं का कारण बन सकती हैं। इसके अलावा खाली पेट पर चाय पीने से पाचन क्रिया भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए सुबह उठते ही चाय पीने की आदत को छोड़ देना चाहिए और पहले कुछ हल्का खा लेना चाहिए, फिर चाय का सेवन करना चाहिए।

पाचन क्रिया हो सकती है

प्रभावित

खाली पेट पर चाय पीने से पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ सकता है। चाय में मौजूद कैफीन की अधिक मात्रा पाचन के लिए जरूरी तत्वों के संतुलन को बिगाड़ सकती है, जिससे अपच, गैस और पेट दर्द जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा चाय के कारण पेट में जलन भी हो सकती है। इसलिए सुबह उठते ही चाय पीने से पहले कुछ हल्का खा लेना चाहिए और फिर चाय का सेवन करना चाहिए।

ब्लड शुगर हो सकता है

असंतुलित

सुबह खाली पेट चाय पीने से ब्लड शुगर का स्तर भी प्रभावित हो सकता है। इससे शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़



जाता है, जिससे ब्लड शुगर असंतुलित हो सकता है। यह स्थिति मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए खतरनाक हो सकती है। इसके अलावा यह स्थिति स्वस्थ लोगों के लिए भी नुकसानदेह हो सकती है। इसलिए सुबह उठते ही चाय पीने की आदत को छोड़ देना चाहिए और पहले कुछ हल्का खा लेना चाहिए।

गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए हो सकती है

खतरनाक

खाली पेट पर चाय पीने से गर्भवती महिलाओं और बच्चों को भी नुकसान हो सकता है। गर्भवती महिलाओं को पर्याप्त पोषण की जरूरत होती है, जो उन्हें खाने से ही मिल सकता है। खाली पेट पर चाय पीने से उन्हें पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है। इसके अलावा बच्चों का पाचन तंत्र भी कमजोर होता है, इसलिए उन्हें खाली पेट पर चाय नहीं पिलानी चाहिए। इससे उनकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।

खाली पेट पर चाय पीने से

हड्डियों पर भी बुरा असर पड़ सकता है। चाय में मौजूद फ्लोराइड की अधिक मात्रा हड्डियों को कमजोर कर सकती है, जिससे हड्डियों की समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा

पोषण की जरूरत होती है, जो उन्हें खाने से ही मिल सकता है। खाली पेट पर चाय पीने से उन्हें पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है। इसके अलावा बच्चों का पाचन तंत्र भी कमजोर होता है, इसलिए उन्हें खाली पेट पर चाय नहीं पिलानी चाहिए। इससे उनकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।

खाली पेट पर चाय पीने से

हड्डियों पर भी बुरा असर पड़ सकता है। चाय में मौजूद फ्लोराइड की अधिक मात्रा हड्डियों को कमजोर कर सकती है, जिससे हड्डियों की समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा

चाय में मौजूद कुछ तत्व हड्डियों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए सुबह उठते ही चाय पीने की आदत को छोड़ देना चाहिए और पहले कुछ हल्का खा लेना चाहिए, फिर चाय का सेवन करना चाहिए।

खाली पेट पर चाय पीने से

शरीर में कैफीन की अधिकता हो जाती है, जिससे तनाव बढ़ सकता है। खाली पेट पर चाय पीने से शरीर में एक विशेष हार्मोन का स्तर बढ़ता है, जो तनाव का मुख्य कारण होता है। इसके अलावा इस हार्मोन के बढ़ने से शरीर में जलन भी बढ़ जाती है, जिससे स्वास्थ्य

समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए सुबह उठते ही चाय पीने की आदत को छोड़ देना चाहिए। खाली पेट पर चाय पीने से खतरनाक हो सकता है। यह स्थिति मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए खतरनाक हो सकती है। इसके अलावा यह स्थिति स्वस्थ लोगों के लिए भी नुकसानदेह हो सकती है। इसलिए सुबह उठते ही चाय पीने की आदत को छोड़ देना चाहिए और पहले कुछ हल्का खा लेना चाहिए।

गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए हो सकती है

खतरनाक

खाली पेट पर चाय पीने से गर्भवती महिलाओं और बच्चों को भी नुकसान हो सकता है। गर्भवती महिलाओं को पर्याप्त पोषण की जरूरत होती है, जो उन्हें खाने से ही मिल सकता है। खाली पेट पर चाय पीने से उन्हें पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है। इसके अलावा बच्चों का पाचन तंत्र भी कमजोर होता है, इसलिए उन्हें खाली पेट पर चाय नहीं पिलानी चाहिए। इससे उनकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। खाली पेट पर चाय पीने से शरीर में एक विशेष हार्मोन का स्तर बढ़ता है, जो तनाव का मुख्य कारण होता है। इसके अलावा इस हार्मोन के बढ़ने से शरीर में जलन भी बढ़ जाती है, जिससे हड्डियों की समस्याएं

ब्रश करने के बाद भी मुंह से आती है बदबू? हो सकते हैं ये 4 कारण

सोफे के कवर को साफ रखने के लिए अपनाएं तरीके

हम सभी सुबह उठने के बाद सबसे पहले दांत ब्रश करते हैं। इससे दांतों का स्वास्थ्य ठीक रहता है और कैविटी नहीं होती है। हालांकि, ब्रश करने के कुछ देर बाद ही कुछ लोगों के मुंह से बदबू आने लगती है। इस वजह से वे लोगों से बात करने या उनके पास बैठने में भी शर्म महसूस करने लगते हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो इसके पीछे ये 5 कारण हो सकते हैं।

दुर्गंध बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ खाना

हमारे द्वारा खाई जाने वाली चीजें भी मुंह से आने वाली दुर्गंध का कारण बन जाती हैं। प्याज और लहसुन जैसे कुछ खाद्य पदार्थ दांत ब्रश करने के बाद भी मुंह में रह जाते हैं। उदाहरण के लिए, लहसुन की दुर्गंध दूर होने में एक दिन या उससे ज्यादा का समय लग सकता है। लहसुन के पेट में पहुंचने के बाद उसके तेल रक्तप्रवाह में पहुंच जाते हैं और फेफड़ों



में पहुंचकर सांस को बदबूदार बना देते हैं।

कैविटी और मसूड़ों की बीमारी

कई बार लोग जल्दबाजी में ब्रश करते हैं, जिस वजह से दांत ठीक से साफ नहीं होते। इसके चलते दांतों के आस-पास बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं, जो कैविटी का कारण बन जाते हैं। एक बार

कैविटी हो जाने के बाद दांतों के केवल ब्रश करके साफ नहीं किया जा सकता। इससे मसूड़ों की बीमारी हो सकती है, जो मुंह से आने वाली बदबू को और भी बढ़ा सकती है। ऐसे में आपको दांतों के डाक्टर के पास जाना चाहिए।

मुंह का सूखना

जब लार ग्रंथियां पर्याप्त

मात्रा में लार नहीं बनाती हैं तो मुंह सूख जाता है। मुंह सूखने से दांतों पर बैक्टीरिया जमा होने लग जाते हैं। इससे सांस की दुर्गंध बढ़ जाती है और दांतों में सड़न व मसूड़ों की बीमारी का खतरा भी बढ़ जाता है। इसके अलावा शराब पीने, पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने और तंबाकू या कुछ प्रकार की दवाइयां खाने से भी मुंह सूख सकता है।

बीमारियां काई ऐसी बीमारियां भी होती हैं, जो मुंह से आने वाली बदबू की वजह बन सकती हैं। ऐसा रक्तप्रवाह में रासायनिक बदलाव या शरीर में बैक्टीरिया के स्तर में परिवर्तन की वजह से होता है। अगर आपको मधुमेह, छाले या लिवर की कोई समस्या होती है तो आपके मुंह से दुर्गंध आना शुरू हो जाएगी। इसके अलावा किडनी की बीमारियां भी बदबू को बढ़ा सकती हैं। इलाज के दौरान जो दवाइयां खाई जाती हैं, वे भी दुर्गंध पैदा करती हैं।

सोफे के कवर पर दाग-धब्बे लगने पर उसे साफ करने के लिए लोग कई तरीके अपनाते हैं। इनमें से कुछ तो ऐसे होते हैं, जो दाग हटाने के बजाय उन्हें और बढ़ा देते हैं, वहीं कुछ तरीके ऐसे भी होते हैं, जिनसे दाग हट तो जाते हैं, लेकिन कवर की चमक उड़ जाती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप वैक्यूम क्लीनर का इस्तेमाल किए बिना सोफे के कवर को साफ रखें।

खाने के सोड़े का करें इस्तेमाल

खाने का सोड़ा एक बेहतरीन तरीका है, जिसकी मदद से आप सोफे के कवर को आसानी से साफ कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले सोफे के कवर पर खाने का सोड़ा छिड़कें और इसे 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। समय पूरा होने के बाद एक नरम ब्रश से कवर को साफ करें। इससे कवर पर मौजूद धूल-मिट्टी और दाग-धब्बे आसानी से हट जाएंगे। यह एक सरल और प्रभावी तरीका है।

सिरका आणगा काम

सिरका कई ऐसे दाग हटाने में मदद कर सकता है, जो सिर्फ पानी से नहीं जाते हैं। इसके लिए एक स्प्रे बोतल में पानी और सिरके की बराबर मात्रा मिलाएं, फिर इसे सोफे के कवर पर छिड़कें। अब एक साफ कपड़े से इसे पोछें। इससे कवर पर मौजूद दाग हट जाएंगे और उसकी चमक भी बनी रहेगी। सिरका न केवल दाग हटाता है, बल्कि गंध को भी दूर करता है।

नमक का करें उपयोग

नमक का उपयोग करके भी आप सोफे के कवर को साफ कर सकते हैं। इसके लिए एक कपड़े पर थोड़ा नमक डालकर हल्के हाथों से रगड़ें। इससे दाग हट जाएंगे और कवर की चमक भी बनी रहेगी। नमक का उपयोग करने से न केवल दाग हटते हैं, बल्कि गंध भी दूर होती है। यह एक आसान और असरदार तरीका

है, जिससे आप अपने सोफे के कवर को बिना किसी नुकसान के साफ कर सकते हैं।

नींबू का रस भी है असरदार

नींबू का रस एक प्राकृतिक क्लीनर है, जो सोफे के कवर पर लगे दाग-धब्बों को आसानी से हटा सकता है। इसके लिए एक कपड़े पर नींबू के रस की कुछ बूंदें डालकर दाग वाली जगह पर लगाएं और 5-10 मिनट बाद साफ पानी से धो लें। नींबू का रस न केवल दाग हटाता है, बल्कि खुशबू भी फैलाता है। यह एक आसान और असरदार तरीका है, जिससे आप अपने सोफे के कवर को साफ रख सकते हैं।

हाइड्रोजन पEROXSAइड का करें उपयोग

हाइड्रोजन पEROXSAइड एक शक्तिशाली सफाई का उपाय है, जो सोफे के कवर पर लगे दाग-धब्बों को आसानी से हटा सकता है। इसके लिए एक कपड़े पर हाइड्रोजन पEROXSAइड की कुछ बूंदें डालकर दाग वाली जगह पर लगाएं और 5-10 मिनट बाद साफ पानी से धो लें। हाइड्रोजन पEROXSAइड न केवल दाग हटाता है, बल्कि कवर की चमक भी बनी रहती है। यह एक आसान और असरदार तरीका है,



है, जिससे आप अपने सोफे के कवर को बिना किसी नुकसान के साफ कर सकते हैं।

नींबू का रस भी है असरदार

नींबू का रस एक प्राकृतिक क्लीनर है, जो सोफे के कवर पर लगे दाग-धब्बों को आसानी से हटा सकता है। इसके लिए एक कपड़े पर नींबू के रस की कुछ बूंदें डालकर दाग वाली जगह पर लगाएं और 5-10 मिनट बाद साफ पानी से धो लें। नींबू का रस न केवल दाग हटाता है, बल्कि खुशबू भी फैलाता है। यह एक आसान और असरदार तरीका है, जिससे आप अपने सोफे के कवर को साफ रख सकते हैं।

हाइड्रोजन पEROXSAइड का करें उपयोग

हाइड्रोजन पEROXSAइड एक शक्तिशाली सफाई का उपाय है, जो सोफे के कवर पर लगे दाग-धब्बों को आसानी से हटा सकता है। इसके लिए एक कपड़े पर हाइड्रोजन पEROXSAइड की कुछ बूंदें डालकर दाग वाली जगह पर लगाएं और 5-10 मिनट बाद साफ पानी से धो लें। हाइड्रोजन पEROXSAइड न केवल दाग हटाता है, बल्कि कवर की चमक भी बनी रहती है। यह एक आसान और असरदार तरीका है,

रोजाना पिएं एक गिलास कोकम का पानी, पेट की सूजन होगी कम और मिलेंगे कई फायदे

कोकम एक ताजगी देने वाला फल है, जिसका स्वाद खट्टा-मीठा होता है। यह फल ठंडक प्रदान करता है और कई तरह के व्यंजनों में शामिल किया जाता है। हालांकि, इसके सभी फायदे हासिल करने के लिए आपको रोजाना इसका पानी पीना चाहिए। खान-पान में कोकम का पानी शामिल करने से सूजन कम होती है और पाचन भी दुरुस्त रहता है। आज के लेख में हम आपको इस पौष्टिक पेय के मुख्य स्वास्थ्य लाभ बताएंगे।

पहले जानें कोकम का पानी बनाने का तरीका

कोकम का पानी बनाने की रेसिपी बेहद आसान है, जो चंद मिनटों में तैयार हो जाता है। इसके लिए आपको सूखा हुआ कोकम फल, पानी, एक चुटकी काला नमक, भुने जीरे का

पाउडर और ताजा पुदीने की पत्तियां चाहिए होंगी। सबसे पहले कोकम को पानी में भिगोकर रख दें। 30 मिनट बाद उसे छान लें और गिलास में निकाल लें। इसमें काला नमक, जीरे का पाउडर और पुदीने की पत्तियां शामिल करके मिलाएं और सेवन करें।

पाचन को करता है दुरुस्त वसा युक्त भोजन करने के बाद कोकम का पानी पीने से पाचन स्वास्थ्य दुरुस्त हो सकता है। यह पाचन एंजाइम और पित्त उत्पादन को बढ़ावा देता है, जिससे एसिडिटी की समस्या हल हो जाती है। इसमें साइट्रेट लाइज नामक एंजाइम भी होता है, जो अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट को वसा में बदलने का काम करता है। इसकी मदद से पेट समेत शरीर की सूजन भी कम हो जाती है। यह पेय कब्ज की समस्या से भी



निजाद दिलाता है।

शरीर को करता है डिटाक्स और हाइड्रेट

शरीर को हाइड्रेट करने के लिए कोकम का पानी बहुत ही फायदेमंद साबित हो सकता है। साथ ही यह पेय शरीर को प्रभावी ढंग से डिटाक्स करने का भी काम करता है। यह लिवर के कार्य में सहायता करता है, जिससे विषाक्त पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाते हैं। इसके अलावा इस पेय में चीनी भी कम होती है, जिस कारण यह ब्लड शुगर को नहीं बढ़ाता है और मधुमेह रोगियों के लिए भी सुरक्षित है।

लालसा को करता है कम कुछ लोगों को खाना खाने के बाद भी भूख लगती रहती है। इसकी वजह असल में लालसा होती है, जिससे कम करने के लिए कोकम का पानी पीना

चाहिए। इस फल में हाइड्रॉक्सीसिट्रिक एसिड होता है, जो अच्छा महसूस करने वाले सेरोटोनिन हार्मोन को बढ़ाता है। यह हार्मोन लालसा को कम कर देता है, जिससे ज्यादा खाने की संभावना कम हो जाती है। इसे पीने से वजन घटाने में भी मदद मिल सकती है। कोकम एक ताजगी देने वाला फल है, जिसका स्वाद खट्टा-मीठा होता है। यह फल ठंडक प्रदान करता है और कई तरह के व्यंजनों में शामिल किया जाता है। हालांकि, इसके सभी फायदे हासिल करने के लिए आपको रोजाना इसका पानी पीना चाहिए। खान-पान में कोकम का पानी शामिल करने से सूजन कम होती है और पाचन भी दुरुस्त रहता है। आज के लेख में हम आपको इस पौष्टिक पेय के मुख्य स्वास्थ्य लाभ बताएंगे।

पहले जानें कोकम का पानी बनाने का तरीका

कोकम का पानी बनाने की रेसिपी बेहद आसान है, जो चंद मिनटों में तैयार हो जाता है। इसके लिए आपको सूखा हुआ कोकम फल, पानी, एक चुटकी काला नमक, भुने जीरे का पाउडर और ताजा पुदीने की पत्तियां चाहिए होंगी। सबसे पहले कोकम को पानी में भिगोकर रख दें। 30 मिनट बाद उसे छान लें और गिलास में निकाल लें। इसमें काला नमक, जीरे का पाउडर और पुदीने की पत्तियां शामिल करके मिलाएं और सेवन करें। पाचन को करता है दुरुस्त वसा युक्त भोजन करने के बाद कोकम का पानी पीने से पाचन स्वास्थ्य दुरुस्त हो सकता है। यह पाचन एंजाइम और पित्त उत्पादन को बढ़ावा देता है, जिससे एसिडिटी की समस्या हल

हो जाती है। इसमें साइट्रेट लाइज नामक एंजाइम भी होता है, जो अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट को वसा में बदलने का काम करता है। इसकी मदद से पेट समेत शरीर की सूजन भी कम हो जाती है। यह पेय कब्ज की समस्या से भी निजाद दिलाता है। शरीर को करता है डिटाक्स और हाइड्रेट शरीर को हाइड्रेट करने के लिए कोकम का पानी बहुत ही फायदेमंद साबित हो सकता है। साथ ही यह पेय शरीर को प्रभावी ढंग से डिटाक्स करने का भी काम करता है। यह लिवर के कार्य में सहायता करता है, जिससे विषाक्त पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाते हैं। इसके अलावा इस पेय में चीनी भी कम होती है, जिस कारण यह ब्लड शुगर को नहीं बढ़ाता है और मधुमेह रोगियों के लिए भी सुरक्षित है।

रोजाना हाई हील्स पहनने से हो सकती हैं आपको समस्याएं

आमतौर पर महिलाएं अपने लुक को स्टाइलिश दिखाने के लिए हाई हील्स पहनती हैं, लेकिन क्या आप जानती हैं कि रोजाना इन्हें पहनने से कई सेहत संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। रोजाना हाई हील्स पहनने से पैरों के दर्द, पैरों में सूजन, जलन, और रीढ़ की हड्डी पर असर पड़ सकता है। आइए जानते हैं कि रोजाना हाई हील्स पहनने से क्या-क्या समस्याएं हो सकती हैं।

पैरों में दर्द होना

हाई हील्स पहनने से पैरों में दर्द होना एक आम समस्या है। जब आप इन्हें पहनती हैं तो आपके पैरों का वजन पूरी तरह से आगे वाले हिस्से पर चला जाता है, जिससे दर्द हो सकता है। यह दर्द खासकर लंबे समय तक हाई हील्स पहनने पर ज्यादा होता है।



अगर आपको पैरों में लगातार दर्द हो रहा हो तो डाक्टर से संपर्क करें और इन हील्स के उपयोग से बचें।

पैरों में सूजन आना

हाई हील्स पहनने से पैरों में सूजन आना भी एक सामान्य समस्या

है। लंबे समय तक इन्हें पहनने से आपके पैर सूज सकते हैं क्योंकि उनका वजन पूरी तरह से आगे वाले हिस्से पर होता है। इससे पैर दर्द कर सकते हैं और चलने-फिरने में दिक्कत हो सकती है। अगर आपको पैरों में

लगातार सूजन महसूस हो रही हो तो डाक्टर से संपर्क करें। पैरों में जलन होना हाई हील्स पहनने से पैरों में जलन भी हो सकती है। जब आप लंबे समय तक इन्हें पहनती हैं तो आपके पैर जल सकते हैं क्योंकि उनका वजन पूरी तरह से आगे वाले हिस्से पर होता है। इससे पैर दर्द कर सकते हैं और चलने-फिरने में दिक्कत हो सकती है। अगर आपको पैरों में लगातार जलन महसूस हो रही हो तो डाक्टर से संपर्क करें और हाई हील्स के उपयोग से बचें।

रीढ़ की हड्डी पर असर पड़ना

हाई हील्स पहनने से रीढ़ की हड्डी पर भी असर पड़ सकता है। लंबे समय तक इन्हें पहनने से आपकी पीठ सीधी नहीं रहती है, जिससे रीढ़ की हड्डी पर दबाव पड़ता है।

इससे पीठ दर्द हो सकता है और लंबे समय तक इसका असर सेहत पर पड़ सकता है। अगर आपको पीठ में लगातार दर्द हो रहा हो तो डाक्टर से संपर्क करें और हाई हील्स के उपयोग से बचें।

संतुलन बनाए रखने में दिक्कत होना

हाई हील्स पहनने से संतुलन बनाए रखना मुश्किल हो जाता है। लंबे समय तक इन्हें पहनने से आपका शरीर संतुलन खो देता है, जिससे गिरने का खतरा बढ़ जाता है, खासकर अगर आप जल्दी-जल्दी चलती हैं या दौड़ती हैं तो यह समस्या ज्यादा होती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप कभी-कभार ही हाई हील्स पहनें ताकि आपके पैर सुरक्षित रहें और आप आराम महसूस करें।

महिलाओं के लिए स्टाइलिश विकल्प बन सकता है डंगरी, जानिए इसे पहनने का तरीका

डंगरी एक ऐसा कपड़ा है, जो न केवल आरामदायक होता है, बल्कि स्टाइलिश भी दिखाता है। यह महिलाओं के लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है, खासकर जब बात रोजमर्रा की फैशन की आती है। डंगरी को आप अलग-अलग तरीकों से पहन सकती हैं, जिससे आपका लुक हर बार नया और खास लगेगा। आइए जानते हैं कि कैसे आप डंगरी को अलग-अलग अंदाज में पहन सकती हैं।

टी-शर्ट के साथ डंगरी का मेल

डंगरी को टी-शर्ट के साथ पहनना एक सुंदर तरीका है। आप अपनी पसंदीदा रंग की टी-शर्ट को डंगरी के नीचे पहन सकती हैं। इससे आपका लुक न केवल आकर्षक लगेगा, बल्कि बेहद आरामदायक भी महसूस होगा। यह स्टाइल खासकर उन दिनों के लिए अच्छा है जब आप किसी खास मौके पर नहीं जा रही होती हैं और बस आराम से समय बिताना चाहती हैं।

छोटे टॉप के साथ पहनें

अगर आप थोड़ा हटके लुक चाहती हैं तो छोटे टॉप के साथ



बढ़ाएगा और आपको अलग पहचान देगा।

बेल्ट लगाएं

बेल्ट लगाकर डंगरी को और भी खास बनाया जा सकता है। बेल्ट आपकी कमर को उभारत है और आपके लुक में एक अलग ही निखार लाता है। आप चौड़ी या पतली बेल्ट दोनों का उपयोग कर सकती हैं। यह तरीका न केवल आपके लुक को अनोखा बनाता है बल्कि आपको एक स्मार्ट और फैशनेबल व्यक्तित्व भी देता है। बेल्ट के साथ डंगरी पहनने से आपका लुक और भी आकर्षक और स्टाइलिश लगेगा, जिससे आप हर मौके पर खास दिखेंगी।

एक्सेसरीज का करें उपयोग

एक्सेसरीज का सही उपयोग करके आप अपने डंगरी लुक को और भी खास बना सकती हैं। स्टेटमेंट ईयररिंग्स, रंग-बिरंगे स्कार्फ या फिर स्टाइलिश घड़ी जैसी एक्सेसरीज आपके लुक को नयापन देंगी। एक्सेसरीज आपके व्यक्तित्व को उभारने में अहम भूमिका निभाते हैं, जिससे आप हर मौके पर आकर्षक दिखेंगी। इनकी मदद से आप अपने डंगरी

गुलाब के पौधे को सालभर खिलखिलाने के लिए अपनाएं आसान तरीके

गुलाब का पौधा अपने खूबसूरत फूलों के लिए जाना जाता है। इसे सही देखभाल और प्यार देने पर यह सालभर खिलखिलाता रहता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताएंगे, जिन्हें अपनाकर आप अपने गुलाब के पौधे को स्वस्थ और सुंदर बना सकते हैं। सही पानी, धूप, खाद, छंटाई और कीट नियंत्रण जैसे अहम पहलुओं पर ध्यान देकर आप अपने गुलाब के पौधे को हर मौसम में खिलखिलाता रख सकते हैं।

सही मात्रा में पानी दें

गुलाब के पौधे को सही मात्रा में पानी देना बहुत जरूरी है। ज्यादा पानी देने से जड़ें सड़ सकती हैं, जबकि कम पानी देने से पौधा मुरझा सकता है। सबसे अच्छा तरीका है कि मिट्टी को देखकर ही पानी दें। अगर मिट्टी सूखी लगे तो ही पानी डालें। सुबह या शाम के समय पानी देने से भी पौधे पर अच्छा असर पड़ता है, जिससे पौधा ताजा



और स्वस्थ रहता है। धूप का ध्यान रखें गुलाब के पौधे को पर्याप्त धूप मिलनी चाहिए ताकि वह अच्छे

से बढ़ सके। दिन में कम से कम 6-8 घंटे की धूप बहुत जरूरी है। अगर आप पौधे को बाहर नहीं रख सकते तो किसी ऐसी जगह

पर रखें जहां उसे प्राकृतिक रोशनी मिल सके। अगर पौधा अंदर है तो खिड़की के पास रखें या फिर किसी खुली बालकनी में रखें ताकि उसे पर्याप्त धूप मिले।

सही खाद का उपयोग करें

गुलाब के पौधे को पोषण देने के लिए सही खाद का उपयोग करना चाहिए। जैसे गोबर की खाद या प्राकृतिक खाद सबसे अच्छा विकल्प होता है क्योंकि यह पौधे को प्राकृतिक तरीके से पोषण देता है। हर महीने एक बार खाद डालें ताकि पौधे को जरूरी पोषक तत्व मिलते रहें। इसके अलावा समय-समय पर पौधे के पास खाद डालते रहें ताकि उसकी जड़ों तक पोषक तत्व पहुंच सकें और वह स्वस्थ और मजबूत बना रहे।

छंटाई करें

गुलाब के पौधे की समय-समय पर छंटाई करना बहुत जरूरी होता है। इससे पुराने सूखे पत्ते और मुरझाए फूल हट जाते हैं

और नए टहनियों को बढ़ने का मौका मिलता है। इसके अलावा इससे पौधे की हवा भी अच्छी तरह से चलती रहती है और वह स्वस्थ रहता है। छंटाई करने से पौधे की बढ़त तेज होती है और वह अधिक मात्रा में फूल देता है, जिससे आपका बगीचा हमेशा खिलखिलाता रहता है।

कीट नियंत्रण करें

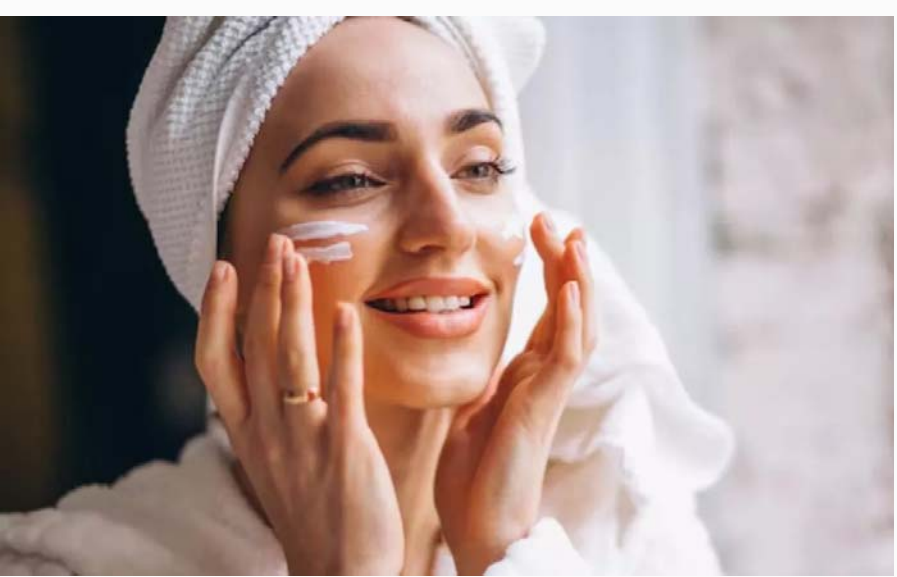
गुलाब के पौधे पर कीड़े-मकोड़े लगना आम बात है, लेकिन इन्हें समय रहते रोकना जरूरी है। इसके लिए नीम तेल या साबुन पानी का छिड़काव करें। इससे कीड़े हट जाएंगे और पौधे को नुकसान नहीं होगा। इन सरल तरीकों को अपनाकर आप अपने गुलाब के पौधे को सालभर खिलखिलाता रख सकते हैं।

सही देखभाल और प्यार देने पर आपका गुलाब का पौधा हमेशा स्वस्थ रहेगा और आपके बगीचे की शोभा बढ़ाएगा।

ग्लोइंग और खूबसूरत स्किन की है चाहत तो इस तरह रूटीन में शामिल करें स्किनकेयर प्रोडक्ट्स

उम्र के हिसाब से सही प्रोडक्ट और उन्हें लगाने का सही क्रम आपकी स्किन को लंबे समय तक हेल्दी और यंग बनाए रखता है। अगर आप भी सुबह उठकर स्किनकेयर रूटीन फॉलो करते हैं फिर भी चेहरा डल दिखता है तो हो सकता है कि आप सही क्रम में प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल न कर रहे हों।

लाइफस्टाइल डेस्क, नई दिल्ली। आप भी रोजाना सुबह उठकर स्किनकेयर के सारे स्टेप करते हैं लेकिन कुछ घंटों में ही चेहरा डल और बेजान नजर आने लगता है? आखिर सबकुछ करने के बाद भी स्किनकेयर का वो रिजल्ट क्यों नहीं मिलता, जिसके दावे वो प्रोडक्ट करता है। प्रोडक्ट को अपने स्किन टाइप के हिसाब से सही ऑर्डर या क्रम में ना लगाना भी उससे मिलने वाले



रिजल्ट को प्रभावित कर सकता है। आइए इस आर्टिकल में इसे थोड़ा विस्तार से जानते हैं। स्किनकेयर में बेसिक होती है ये चीजें। यह आपकी जरूरतों और आपके समय पर निर्भर करता

है। हालांकि, बेसिक स्किनकेयर रूटीन में सबसे पहले मेकअप रिमूव करना, चेहरे की क्लींजिंग, अगर दाग-धब्बों के लिए कोई ट्रीटमेंट ले रहे हैं तो उसे अप्लाय करना, दिन के

समय सनस्क्रीन और रात में मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करना शामिल है। इस उम्र से शुरू कर दें अपना स्किन केयर रूटीन। स्किन केयर की शुरुआत जितनी जल्दी की जाए आपकी

स्किन की हेल्थ के लिए उतना ही अच्छा होता है। बच्चों को भी सुबह उठने और रात को सोने से पहले चेहरा धोने की आदत डालनी चाहिए। वैसे अपने उम्र के हिसाब से ही अपने स्किनकेयर में प्रोडक्ट्स शामिल करें। लाइफस्टाइल डेस्क, नई दिल्ली। आप भी रोजाना सुबह उठकर स्किनकेयर के सारे स्टेप करते हैं लेकिन कुछ घंटों में ही चेहरा डल और बेजान नजर आने लगता है? आखिर सबकुछ करने के बाद भी स्किनकेयर का वो रिजल्ट क्यों नहीं मिलता, जिसके दावे वो प्रोडक्ट करता है। प्रोडक्ट को अपने स्किन टाइप के हिसाब से सही ऑर्डर या क्रम में ना लगाना भी उससे मिलने वाले रिजल्ट को प्रभावित कर सकता है। आइए इस आर्टिकल में इसे थोड़ा विस्तार से जानते हैं।

भारतीय महिलाएं सिर पर स्कार्फ बांधने का चलन रखती हैं क्योंकि यह न केवल पारंपरिक होता है, बल्कि इसे सही तरीके से बांधने पर यह बहुत सुंदर भी लगता है। सही तरीके से स्कार्फ बांधने से न केवल आपका लुक खास लगेगा, बल्कि यह आपके बालों को भी सुरक्षित रखता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे आसान और प्रभावी तरीके बताते हैं, जिनसे आप अपने सिर पर स्कार्फ बांध सकती हैं और सुंदर दिख सकती हैं।

क्लासिक टर्बन ट्विस्ट

क्लासिक टर्बन ट्विस्ट एक पारंपरिक और आकर्षक तरीका है, जिससे आप अपने सिर पर स्कार्फ बांध सकती हैं। इसके लिए सबसे पहले एक लंबा स्कार्फ लें और उसे आधा मोड़कर दो हिस्सों में बांट लें, फिर इन दोनों हिस्सों को एक-दूसरे पर लपेटें। इसके बाद स्कार्फ के सिर के पिछले हिस्से पर लपेटें और पिन लगाकर सुरक्षित करें। यह तरीका न केवल आपके बालों को ढकता है बल्कि आपको एक शाही लुक भी देता है।

बोहमियन बैंडाना लुक

अगर आप एक अलग और आधुनिक लुक चाहती हैं तो बोहमियन बैंडाना लुक आपके लिए बेहतरीन विकल्प हो सकता है। इसके लिए सबसे पहले एक चौड़ा स्कार्फ लें और उसे त्रिकोण आकार में मोड़ें, फिर इस त्रिकोण को अपने सिर पर रखें और उसके सबसे ऊपरी हिस्से को बांध लें। अब स्कार्फ के दोनों सिरों को खोलकर उनके ऊपर बांध लें।

बो टाई स्टाइल

सुंदर बो टाई स्टाइल एक ऐसा तरीका है, जिससे आप अपने सिर पर आसानी से स्कार्फ बांध सकती हैं और एक सुंदर दिख सकती हैं। इसके लिए सबसे पहले एक लंबा स्कार्फ लें और उसे आधा मोड़कर दो



बनाता है।

रेट्रो रोजी रैप स्टाइल

रेट्रो रोजी रैप स्टाइल एक ऐसा तरीका है, जिससे आप अपने सिर पर स्कार्फ बांध सकती हैं और एक खास अंदाज पा सकती हैं। इसके लिए सबसे पहले एक बड़ा स्कार्फ लें और उसे त्रिकोण आकार में मोड़ें, फिर इस त्रिकोण को अपने सिर पर रखें और उसके सबसे ऊपरी हिस्से को बांध लें। अब स्कार्फ के दोनों सिरों को खोलकर उनके ऊपर बांध लें।

बो टाई स्टाइल

सुंदर बो टाई स्टाइल एक ऐसा तरीका है, जिससे आप अपने सिर पर आसानी से स्कार्फ बांध सकती हैं और एक सुंदर दिख सकती हैं। इसके लिए सबसे पहले एक लंबा स्कार्फ लें और उसे आधा मोड़कर दो

हिस्सों में बांट लें, फिर इन दोनों हिस्सों को एक-दूसरे पर लपेटें। इसके बाद स्कार्फ के सिर के पिछले हिस्से पर लपेटें और ऊपर की तरफ एक बड़ा सा गांठ बनाएं।

चिक पोनीटेल रैप

अगर आप रोजमर्रा के उपयोग के लिए कुछ आसान चाहते हैं तो चिक पोनीटेल रैप आपके लिए बेहतरीन विकल्प हो सकता है। इसके लिए सबसे पहले अपने बालों को पोनीटेल बना लें, फिर एक लंबा स्कार्फ लें और उसे पोनीटेल के आधार पर लपेटें। इसके बाद स्कार्फ के सिरों को बांध लें और ऊपर की तरफ एक सुंदर गांठ बनाएं। यह तरीका न केवल आपके बालों को ढकता है बल्कि आपको एक आकर्षक लुक भी देता है।

छत्तीसगढ़ गौरव



डॉ. संजय दानी,दुर्ग

डॉ. संजय दानी,दुर्ग

न जाने मेरे पिताजी का किरदार कैसा था, जब हमारी सौतेली माँ हम पर जुल्म ढाती थी तो भी वे निर्लिप्त भाव से बैठे रहते थे। हमारी चीख पुकार का उन पर ज़रा भी फर्क पड़ता नज़र नहीं आता था ।अभी मेरी उम्र 9 वर्ष थी और मेरा छोटा भाई नवीन 7 बरस का था । हम सौतेली माता की डांट और मार खा खा कर अपनी जिन्दगी से तंग आ चुके थे । एक दिन तो हद्द हो गई बाज़ार से सामान लेकर जब घर पहुँचे तो बकाया पैसा ज़ेब से न जाने कैसे ग़ायब था । फिर तो सौतेली माँ ने हमारी पीठको दोनों को गर्म सरिया से दाग दिया । मेरी पीठ पर स लिख दिया और भाई की पीठ पर न लिख दिया। ये दोनों अक्षर बहुत ध्यान से अनौर करीब से देखने से दिखते थे। हम दर्द से बिलखते बेहोश हो गये। इसके बाद मन हमेशा कहता था कि कष्ट के कारण से जल्द निज़ात पाओ।अब हमारे पास मुक्ति पाने हेतू दो ही विकल्प थे। या तो जुल्म करने वाली को नुकसान पहुंचाएं या उनसे दूर चले जायें।

हमने दूसरा विकल्प का चुनाव किया । 10 दिनों बाद मैं छोटे भाई को लेकर अपने घर व गांव नगपुरा से निकल पड़ा और वहां से कुछपैसा और कपड़े लत्ते लेकर पास के शहर आ गये । शहर के बस स्टैंड से रेल्वे स्टेशन पहुंच कर उस समय खड़ी एक ट्रेरी में बिना टिकट बैठ गये। किसी तरह बिना किसी व्यवधान के चौबीस घंटों में हम एक बड़े शहर बंबई पहुंच गये। बंबई के स्टेशन में भीड़ को देख मैं घबरा गया।तब मैंने छोटे भाई के हाथ को मजबूती से जकड़ उसे सलाह दिया कि मेरा हाथ मत छोड़ना वरना हम बिछड़ जायेंगे। पर स्टेशन से बाहर निकलते वक्त भीड़ का बड़ा रेला ऐसा आया कि हमारे हाथ छूट गये और हम जुदा गये। इसके बाद मैं छोटे भाई को

स्टेशन में चारों तरफ आवाज़ दे देकर ढूँढा पर वह न मिलना था न ही मिला। फिर एक कोने में खड़े होकर मैं रोने लगा। कुछ देर एक सज्जन मेरे पास आये उन्होंने अपना नाम रवि गुप्ता बताया ।मेरी समस्या को सुनकर कहने लगे। देखो तुम्हारे भाई को इस तरह व्यक्तिगत प्रयास से ढूँढना बहुत ही कठिन है। चलो पास के पुलिस थाने में रिपोर्ट लिखवाते हैं। वे उन्हें ज़रूर ढूँढ लेंगे। फिर उनके कहने से मैं उनके साथ उनके घर चला गया। मुझे अपने घर ले जाने के पीछे उनका एक उद्देश्य शायद यह भी था कि वे घर में पूरी तरह से अकेले रहते थे। भले घर में कई सेवादार थे पर उनका अपना क्रोई नहीं था। लगता था उन्हें एक सहारे की जरूरत थी। कुछदिनों बाद उन्होंने मुझे लगभग रोते हुए बताया संजय, 2 महीने पूर्व मेरी पत्नी राधा और मेरे इकलौते पुत्र सचिन जिसकी उम्र 9 वर्ष थी एक कार दुर्घटना में भगवान को प्यारे हो गये। तब से मुझे दुःखी हो गया। तब से मुझे खालीपनका एहसास हो रहा था। अब तुम आ गये हो तो लगता है कि मेरे परिवार में कोई तो हो। इस तरह वे मुझे अपने पुत्र की तरह मानने लगे। रवि जी आर्थिक रूप से बेहद सक्षम थे। उनकी खिलौने बनाने की फेक्ट्री थी। मेरा उनका संबंध गहराता गया । फिर उन्होंने मेरा एडमिशन भी पास के एक स्कूल में करवा दिया। समय गुज़रता गया मैं छोटे भाई का साथ छूटने के दुःख से उबरते गया।मुझे यह भी पता नहीं चल पाया कि नवीन आखिर है तो कहाँ हो। लेकिन बहुत महीनों तक सपने में नवीन और साथ ही एक स्थान का दृश्य आता रहा। उस गांव का नाम मुझे नागपुर दिखता था।

इस तरह 20 वर्ष गुज़र गये। मैं एल एल बी की डिग्री पास कर वकील बन गया और प्रतियोगी परीक्षा पास कर बंबई कोर्ट का जज बन गया। मेरी पोस्टिंग फेमिली कोर्ट में कर

6

कहानी

दी गई।मैं लोगों के पारिवारिक विवाद संबंधित वाद सुनने लगा व जजमेंट देने लगा। इस कुर्सी में बैठने के बाद मेरा मुख्य उद्देश्य

कहानी

रहता था कि लोगों में जुड़ाव बनाना, उनके बीच के मतभेद को कम करना व उनके बीच सौहार्द पैदा करना।

एक वर्ष इस पद पर काम करने के बाद जब कुछ नाम हुआ और तो कुछ लोग न्यायालय से इतर भी अपनी समस्या लेकर घर में भी आने लगे।ऐसे ही एक रविवार जब घर में सुबह चाय पीते बैठा था कि दो शख्स घर आये। दोनों पिता और पुत्र थे। पिता का नाम आदित्य गुप्ता और पुत्र का नाम प्रवीण गुप्ता था।

आते ही आदित्य जी ने अपना परिचय दिया और कहने लगे कि मेरा बेटा प्रवीण मुझे बहुत परेशान कर रहा है। मेरी एक किराने की बड़ी दुकान है। जिससे अब मैं फ़ुरसत पाना चाहता हूँ और बेटे को दुकान संभालने कहता हूँ तो वह मान नहीं रहा है। कहता है मुझे तो स्टील फेक्ट्री खोलनी है। आप मुझे 4 करोड़ों दीजिये। मेरी समूची पूंजी ही 4 करोड़ की है। मैं यह रिस्क नहीं ले सकता। जब दोनों अपनी अपनी बात पर जोर देने लगे तब मैंने उन्हें सलाह दिया कि बेटे को स्टील फेक्ट्री की राह पर आगे बढ़ने से रोको मत। जहां तक उसे पैसों का सपोर्ट देने की बात है आप उसकी मांग का आधा पैसा दे सकते हैं। बाक़ी पैसे वह बैंक से या बाज़ार से लोन ले सकता है। मेरी बात बाप बेटे दोनों का सही लगी और वे मुझे बहुत बहुत धन्यवाद देते हुए घर चले गये। इसके बाद तो धीरे धीरे आदित्य और प्रवीण से मेरे व्यक्तिगत संबंध बन गये। अब हम एक दूजे के घर भी बिना औपचारिकता के भी आने जाने लगे। ऐसी ही एक घरेलू बातचीत में मुझे पता चला कि प्रवीण तो आदित्य जी का गोद लिया बेटा है। उसे आदित्य जी ने किस हाल में गोद लिया मुझे

नहीं पता चल पाया। समय गुज़रता गया। कुछ महीनों बाद एक दिन आदित्य जी का फोन आया कि मेरा बेटा यहां से दूर

कहानी

छत्तीसगढ़ गया है। वह अपनी फेक्ट्री भिलाई स्टील प्लांट के पास ही खोलना चाहता है। इस हेतु उसे एक ग्राम नगपुरा में 15 एकड़ जमीन पसंद आ गई है। वह उस जमीन को खरीदने को तैयार है लेकिन एक रोड़ा आ रहा है।ब्रोकर कह रहा हैकि उक्त जमीन के मालिक का निधन हो गया हैऔर उनकी पत्नी भी स्वर्ग सिधार गई हैं। उनके दो बच्चे हैं पर वे दोनों गांव को छोड़ कहीं चले गये हैं। जिसके बारे में किसी को भी पता नहीं है।अतः अभी रजिस्ट्री नहीं हो सकती। आप ओके करोगे तो मैं ऐसे कुछ कागज़ात आपके हक में बनवा सकता हूँ कि आप उस ज़मीन पर काबिज हो सकते हैं। ऐसे में हमें आपकी सलाह चाहिए कि हम क्या करें।

आदित्य जी की यह बात सुन मैं उद्बलित हो गया। उनकी बातों में प्रवीण नागपुरा का जिक्र आया तो मुझे लगा इस गांव से व इस नाम से मेरा कोई तो संबंध है। वैसे भी मुझे गाहे बगाहे एक स्थान का सपना बीच बीच में दिखता था। उस गांव का नाम मैं पढ़ता था नागपुर। मुझे 3 दफ़ा नागपुर जाकर यह एहसास हो गया था कि नागपुर से मेरे बीते दिनों का कोई भी रिश्ता नहीं है। जब आदित्य जी ने नगपुरा ग्राम का उल्लेख किया तो लगा हो सकता है जो सपना मुझे नागपुर के नाम से दिखाई देता है। वह शायद नागपुरा का होगा। मैंने आदित्य जी को कहा अभी ज़मीन बाबत कोई ट्रैजैक्शन नहीं करना है।

10 दिनों बाद मैं सुबह 10 दुर्ग शहर की धरती पर था। दुर्ग शह भी मुझे कुछ जाना पहचाना लगा। वहां से टेक्सी लेकर मैं नगपुरा की ओर रवाना हो गया। नगपुरा पहुंचने में 15 मिनट्स ही लगे। सारा रस्ता कुछ पहचाना लग रहा था। नगपुरा पहुंचते ही

गांव के मुखिया शंभू जी मिल गये। वे मुझे पहले गांव का शिव मंदिर दिखाने ले गये। जहां मैं शंकर भगवान का आशीर्वाद लेकर बाहर निकला तो मंदिर के ठीक बगल में बड़ा सा मकान नज़र आया। जिसके दरवाज़े पर ताला लगा था। दीवारों का रंग रोगन उखड़ चुका था।ऐसा लग रहा था वह बहुत दिनों से घर बंद है। मुझे वह घर भी जाना पहचाना लगा। इतने में सामने से प्रवीण आते दिखा। मुझे देख वह बहुत खुश हुआ। फिर मैंने उसे अपने आने का मकसद बताया कि मैं उस जमीन को देखने बाबत आया हूँ। जो तुम्हें पसंद आई है। साथ एक और मकसद यह भी है कि मैं बरसों सपने में एक गांव का दृश्य देखता हूँ। जिसके नाम के आगे नागपुर दिखता है। जिसमें एक घर दिखाई देता है। जिसके बाहर दो बच्चे खेलते दिखाई देता है। उस घर का स्वरूप वैसा ही है जैसा कि यह घर जिसके बाहर हम खड़े हैं। मुझे एहसास हो रहा है वह गांव नागपुर नहीं नगपुरा है। ऐसा लगता है कि मेरा तार कहीं न कहीं ग्राम नागपुरा से कुछ न कुछ तो जुड़ा है। इसके बाद मैं, प्रवीण और गांव के मुखिया शंभू जी उस घर का ताला खुलवा कर अंदर गये। अंदर तीन कमरे ,एक बड़ा सा आंगन ,एक पक्की नज़र आये। सभी स्थान जालों से आच्छादित थे। वहीं एक कमरे में एक फोटो फ्रेम टंगा था। जिसमें 2 छोटे बच्चों के फोटो थे। उस फोटो को देख मैं और प्रवीण दोनों उछल पड़े। उसमें से एक फोटो मेरी थी। बंबई में भी इसी उम्र की मेरी फोटो रवि गुप्ता जी के साथ डाइंग रूम में टंगी थी। वही प्रवीण ने भी बताया लगभग इसी उम्र की मिलती जुलती एक फोटो मेरे घर में आदित्य जी के साथ है। इसका मतलब ये हुआ कि हमारे तार इसी घर से हैं।यानी हम दोनों इस घर के ही औलाद हैं। यानी मैं बड़ा भाई संजय हूँ और प्रवीण छोटा भाई नवीन है। फिर क्या हम दोनों गले लग के रोने लगे। ये हमारे खुशी के आंसू थे। नगपुरा के मुखिया भी बड़े खुश दिखे और हम दोनों को

दूसरी या तीसरी शादी का हक नहीं कोई मुसलमान पुरुष अपनी बीवी का भरण-पोषण करने में सक्षम नहीं है, तो उसे दूसरी या तीसरी शादी करने का हक नहीं है। केरल हाई कोर्ट ने 39 साल की महिला की याचिका पर सुनवाई के दौरान यह कहा। पीड़िता ने भीख मांग कर गुजारा कर रहे पति से दस हजार रुपये मासिक गुजारा भत्ता मांगा है। 46 वर्षीय नेत्रहीन पति उसे छोड़कर पहली पत्नी के साथ रह रहा है, और तीसरा निकाह करने की धमकी दे रहा है। परिवार न्यायालय ने यह कह कर याचिका ठुकरा दी थी कि जो खुद भीख मांग कर गुजर कर रहा है, उसे गुजारा भत्ता देने का निर्देश नहीं दिया जा सकता। चूँकि प्रतिवादी मुसलमान है और पारंपरिक कानून का लाभ उठा रहा है, जो पुरुषों को चार शादियों का अधिकार देता है। हालांकि इस्लाम में जो शख्स दूसरी/तीसरी बीवी का भरण-पोषण नहीं कर सकता है, वह भी प्रथागत कानून के अनुसार दोबारा निकाह नहीं कर सकता। अदालत ने कहा कि मुसलमानों में इस तरह की शादियां शिक्षा की कमी, धार्मिक कानूनों की जानकारी के अभाव के कारण होती हैं। कोई भी अदालत किसी मुसलमान पुरुष की दूसरी/तीसरी शादी को मान्यता नहीं दे सकती, जब वह अपनी पत्नियों के भरण-पोषण में असमर्थ हो। अदलत ने मुसलमानों के पवित्र ग्रंथ कुरान की आयतों की दलील देते हुए कहा कि बहुविवाह अपवाद है। पहली पत्नी, दूसरी, तीसरी और चौथी पत्नी को जो मुसलमान पति न्याय दे सकता है, तो एक बार से ज्यादा शादी जायज है। बेशक, मुसलमानों में बहुत छोटा सा तबका बहुविवाह करता है। इस मामले में अदालत ने भीख मांगने वाले को उचित परामर्श देने को कहा।

स्वच्छ निर्भीक विचार आप तक

छत्तीसगढ़ी-हास्य व्यंग्य

बदलता वर्तमान परिवेश

आज के लैका मन ला किताब पढ़ना नइ सुहाय,
अब उन सुतते घलो मोबाइल म आंखी गड़ियाय।

अथान,बरी ,पापर,बासी ला लैका मन सूँघय नइ,
इनला चाही नुडुल्स ,पीजा ,,पास्ता, चिकन फ़राय।

वाइफ के आते, कतको मां बाप से अलग हो जाथे,
सुवार्थी मन ला मां बाप के मतलब कोन समझाय।

संस्कार, संस्कृति ला एमन भसकावत जावत हे,
अब के टुरी टुरा मन बरसों साथ रहिथे बिन बिहाय।

इन नइ जानय तीजा, पोला,हरेली तिहार के रसम,
पर 31 दिसंबर के तारीख इन रात भर घर नइ आय।

सामूहिक नशा पती के चलन बाढ़त हे चौक चौक म,
कतको लैका दिखथे आंखी लाल करे अउ गाल पिचकाय।।

दिल करथे इंखरे कस स्टाइल महुँ हा सीख जातेवं,
पर नइ सीख सकेवं भले करे हवँ कतको बेर ट्राय।

गौ माता के पीरा

अब घर घर म गौमाता के जगह कुकुर बंधाथे,
अउ गौमाता सिरिफ मातर के दिन इरज़त पाथे।

कल दूध देवव्या गाय आज दूध नइ दे पाही अगर,
तो कोनो मनखे ओला कहीं बने चारा खिलाथे।

इंखर से जब तक फ़ायदा मिलिस माता कीथन,
बीमार परीस तो बपरी मन कसाई मेर बेचा जाथे।

अब बेला अउ भैंसा मन के कोनो पृछ्यया नइ हे,
इन हा गली गली गांव गांव मा केवल मार खाथे।

हर कमजोर गाय ला दूसर गांव म ढकेले जावत हे,
तहाँ उमन डंडा म हुदर के उनला दूसर गांव म कुदाथे।

किसान मन ट्रैक्टर ले खेती कर लाभ उठावत हवय
तकनीक अउ लालच जुन्ना परंपरा ला बड़ भसकाथे।

एखर से पता चलथे मनखे मन मां बर या कखरो बर
लाभ हानि के हिसाब से ही अपन जिनगी ला बिताये।

पर सनातन वालों जेन मन बीमार गाय के सेवा करथे,
उंखरे मन बर ही सवरग ले ईश्वर के बुलावा आथे।

डॉ संजय दानी दुर्ग

सू-दोकू

सूदोकू क्रमांक 26

	2		6		1
3			4		2
					6
6			4		
9		5		6	1
4	3		9		2
	8	2			7
1	2		4		6

नियम	सूदोकू क्रमांक 25 का हल											
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।	8	7	6	9	5	1	2	3	4			
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।	1	3	9	2	8	4	5	6	7			
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।	4	5	2	3	7	6	9	1	8			
	2	8	5	4	6	7	1	9	3			
	3	1	7	8	9	2	4	5	6			
	6	9	4	1	3	5	7	8	2			
	9	4	1	6	2	8	3	7	5			
	7	2	8	5	1	3	6	4	9			
	5	6	3	7	4	9	8	2	1			

लद्दाख में ह्ने रहा है आंदोलन, सोनम वांगचुक निकले अपने गांव, अब तक चार की गई जान

लेह, 28 सितम्बर [एजेंसी]।लद्दाख को राज्य का दर्जा और छठी अनुसूची में शामिल करने की मांग को लेकर चल रहा आंदोलन बुधवार को हिंसक हो गया। इस हिंसा में चार लोगों की जान चली गई और 30 पुलिस व सीआरपीएफ जवानों समेत 70 लोग घायल हुए हैं। उपद्रवियों ने भाजपा कार्यालय और लेह स्वायत्त विकास परिषद के कार्यालय में भी तोड़फोड़ की और आग लगा दी। इस दौरान करीब एक दर्जन वाहन भी क्षतिग्रस्त हुए। उपद्रवियों पर नियंत्रण पाने के लिए पुलिस को लाठीचार्ज, आंसू गैस और कथित तौर पर फायरिंग का सहारा लेना पड़ा। पूरे जिले में कर्फ्यू लगा दिया गया है। हिंसा के बाद अनशन पर बैठे पर्यावरण कार्यकर्ता सोनम वांगचुक ने अनशन समाप्त करने की घोषणा कर दी। वहीं, गृह मंत्रालय ने लेह में हिंसक विरोध प्रदर्शन के लिए सोनम वांगचुक को ज़िम्मेदार ठहराया है। केंद्र ने कहा कि कार्यकर्ता ने अपने भड़काऊ बयानों के जरिए भीड़ को उकसाया। सरकार ने कहा कि

लेह में स्थिति शाम 4 बजे तक नियंत्रण में आ चुकी थी। यह स्पष्ट है कि श्री सोनम वांगचुक ने अपने भड़काऊ बयानों के जरिए भीड़ को उकसाया था। संयोग से, इस हिंसक घटनाक्रम के बीच, उन्होंने अपना अनशन तोड़ दिया और स्थिति को नियंत्रित करने के लिए गंभीर प्रयास किए बिना एम्बुलेंस से अपने गाँव के लिए रवाना हो गए। गृह मंत्रालय, भारत सरकारइस बीच, प्रशासन ने कांग्रेस नेता और पार्षद फुंतसोग स्टैंजिन सेपांग के खिलाफ हिंसा भड़काने का मामला दर्ज किया है। आरोप है कि कांग्रेस नेता ने मंगलवार को भाषण दिया था, जिससे क्षेत्र में अशांति फैली। हालात को देखते हुए दो दिवसीय लद्दाख वार्षिकोत्सव रद्द कर दिया गया है। ङ्केरुनीय है कि सोनम वांगचुक के नेतृत्व में एक दल 10 सितंबर से भूख-हड़ताल कर रहा है। इसमें प्रतिदिन 500 लोग शामिल होते हैं। केंद्र सरकार ने मांगों पर विचार करने के लिए लद्दाख के लेह व कारगिल जिलों के प्रतिनिधिमंडल को छह अक्टूबर को बातचीत के लिए बुलाया



था, लेकिन उससे पहले ही बुधवार को हिंसा भड़क गई। हड़ताल पर बैठे 72 वर्षीय सेरिंग अंगचुक और 62 वर्षीय ताशी दोल्मा की तबीयत बिगड़ गई और उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया। आरोप है कि इसके बाद धरनास्थल पर कुछ नेताओं ने भड़काऊ बयान दिए थे और लेह में आंदोलन का नेतृत्व कर रही लेह एपेक्स बाडी (एलएबी) की युवा इकाई ने बंद का आह्वान कर दिया। बुधवार सुबह ही धरनास्थल से एक ग्रुप नारेबाजी करते हुए जुलूस के शक्ल में निकला और कुछ ही दूर में इसने हिंसक रूप ले लिया।भाजपा कार्यालय के पास से गुजरते हुए नारेबाजी तेज कर दी और पथराव शुरू हो

गया। वहां तैनात सीआरपीएफ और पुलिस के वाहनों को निशाना बनाया गया। हिंसक भीड़ को काबू करने के लिए लाठियों और अश्रु गैस का सहारा लिया, लेकिन तब तक स्थिति बेकाबू हो चुकी थी। उपद्रवियों ने भाजपा कार्यालय के साथ-साथ सड़क पर मौजूद कई वाहनों को आग लगा दी। लेह स्वायत्त पर्वतीय विकास परिषद के कार्यालय में भी प्रदर्शनकारी दाखिल हो गए और वहां भी तोड़फोड़ व आगजनी की। पूरे कस्बे में पुलिस और अर्धसैनिक बल को तैनात करने के साथ ही कई प्रदर्शनकारियों को हिरासत में लिया गया गया है। प्रशासन के अनुसार शाम चार बजे तक

स्थिति को काबू पा लिया गया था।लेह एपेक्स बाडी (एलएबी) के नेताओं ने सोमवार को हिंसा भड़कने की चेतावनी दी थी। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार की ओर से लद्दाखियों के आंदोलन के प्रति उदासीन रवैया अपनाया जा रहा है, जिससे लोगों का धैर्य समाप्त हो रहा है।सोनम वांगचुक पर भी आरोप है कि वह नेपाल की तरह जैन जी आंदोलन की बात कर उकसा रहे थे। हालांकि वांगचुक ने इसके पीछे किसी राजनीतिक साजिश से इनकार किया है और कहा कि आंदोलन में हिंसा का कोई स्थान नहीं है। वहीं, केंद्र से बातचीत के लिए हाई पावर कमेटी का गठन किया है। चार दौर की बातचीत हो चुकी है। पिछली बातचीत 27 मई को हुई थी। 20 सितंबर को केंद्र सरकार की समिति ने एलएबी और केंडीए के प्रतिनिधियों के साथ छह अक्टूबर को बैठक का एलान किया था। जम्मू-कश्मीर पुनर्गठन अधिनियम के तहत 31 अक्टूबर 2019 को अस्तित्व में आए केंद्रशासित प्रदेश लद्दाख में पूर्ण राज्य का दर्जा और संविधान की छठी अनुसूची में

शामिल किए जाने की मांग उठाई जा रही है।लद्दाख के लिए अलग से राज्य लोक सेवा आयोग स्थापित करने और लोकसभा में लद्दाख के लिए दो सीटें सुनिश्चित करने की मांग भी की जा रही है। लेह की लेह एपेक्स बाडी और कारगिल के कारगिल डेमोक्रेटिक एलायंस इस विषय पर आंदोलन कर रहे हैं। दोनों संगठनों की संयुक्त समिति इस मुद्दे पर केंद्र से बात भी कर रही है। भारतीय संविधान की छठी अनुसूची असम, मेघालय, त्रिपुरा और मिजोरम के जनजातीय क्षेत्रों के प्रशासन के लिए स्वाशासन और स्वायत्तता प्रदान करती है। इसके तहत स्वायत्त जिला परिषदें स्थापित की जाती हैं, जिन्हें भूमि, वन, सामाजिक रीति-रिवाज, विवाह, तलाक और अन्य विशिष्ट विषयों पर कानून बनाने की शक्ति होती है। इसके अलावा प्राथमिक विद्यालय, बाजार, सड़कें और अन्य स्थानीय विकास कार्य स्थापित और प्रबंधित कर सकती हैं। इससे संबंधित क्षेत्र को संरक्षित व जनजातीय क्षेत्र का दर्जा मिलता है। लद्दाख के लोग यही मांग कर रहे हैं



जबलपुर में दुर्गा पंडाल की सजावट के खंभे से फैला करंट, दो बच्चों की मौत

जबलपुर, 28 सितम्बर [एजेंसी]। तिलवारा मार्ग पर बरगी हिल्स के एक दुर्गा पंडाल में सजावट के लिए लगाए गए लोहे के पाइप से करंट फैल गया। जिसकी चपेट में आकर दो बच्चों की मौत हो गई। घटना बुधवार की रात को हुई।लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग (पीएचई) कालोनी के पास सार्वजनिक दुर्गा उत्सव समिति का पंडाल नाया गया है। जहां, पर नवरात्र में विद्युत साज-सज्जा के लिए लोहे के लिए पाइप लगाए गए हैं। क्षेत्र में रहने वाले आयुष झारिया (08) और वेद (10) वहां खेल रहे थे।खेलने के दौरान दोनों बच्चों ने लोहे के पाइप को पकड़ लिया। उन्हें तुरंत करंट लगा और उनकी चीख निकल गई। दोनों छिटककर दूर गिर और बेहोश हो गए। आसपास के लोग तुरंत दोनों लेकर मेडिकल अस्पताल पहुंचे। जहां, उन्हें मृत घोषित कर दिया गया। दोनों को पोस्टमार्टम गुरुवार को होगा। तिलवाा पुलिस ने घटना के कारण की जांच शुरू कर दी है। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार विद्युत झालार लगाने के लिए डेकोरेटर ने दुर्गा पंडाल जाने वाली सड़क पर लोहे के पाइप गढ़ाए थे। जिसमें एक पाइप बिजली कंपनी के पोल के बाजू में खड़ कर दिया था। आशंका है जताई जा रही है कि विद्युत साज-सज्जा के दौरान कटे तार का उपयोग किया गया। या फिर वायरिंग में लापरवाही की गई जिससे लोहे के पाइप में करंट आया। और दुर्घटना हुई।

आई लव मोहम्मद... के लगाए पोस्टर, पुलिस में मची अफरा-तफरी, पोस्टर हटाकर बढ़ाई गई गश्त

हापुड़, 28 सितम्बर [एजेंसी]। जिले के थाना कपूरपुर और धौलाना क्षेत्र में आई लव मोहम्मद लिखे पोस्टर लगाने से स्थानीय पुलिस और लोगों में खलबली मचा गई। यह पोस्टर रातों-रात सड़क किनारे लगे होलिडिंग पर लगे दिखे, जिसके बाद पुलिस तुरंत हरकत में आई। पुलिस ने तत्काल इन पोस्टरों को हटवाया है। आसपास के जिलों में इस तरह के पोस्टरों से फैले तनाव को देखते हुए पुलिस हाई अलर्ट पर है।दरअसल, कानपुर जिले में चार सितंबर 2025 को रामनवमी शोभायात्रा के दौरान आई लव मोहम्मद का साइनबोर्ड लगा। कुछ लोगों ने इसे नई परंपरा बताकर विरोध किया, जिसके बाद बिना अनुमति जुलूस निकालने और सांप्रदायिक सौहार्द बिगाड़ने के आरोप में 25 लोगों पर रिपोर्त दर्ज हुई। इसके बाद बरेली, औरैया, बागपत, उन्नाव, वाराणसी और उत्तराखंड के काशीपुर तक यह विवाद फैल गया।बुधस्तिवार को थाना कपूरपुर क्षेत्र के गांव बड़ोड़ा कला व धौलाना थाना क्षेत्र के गांव देहरा में आई लव मोहम्मद के होलिडिंग दिखाई दिए।

25 साल बाद मिला न्याय, चंडीगढ़ सुपर बाजार के कर्मचारियों के पक्ष में हाईकोर्ट का ऐतिहासिक फैसला

चंडीगढ़,28 सितंबर (एजेंसी)। पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट ने 25 वर्ष पुराने विवाद का पटाक्षेप करते हुए चंडीगढ़ के पूर्व सहकारी उपभोक्ता स्टोर सुपर बाजार के 100 से अधिक बर्खास्त कर्मचारियों को बड़ी राहत दी है।जस्टिस हरसिमरन सिंह सेठी और जस्टिस विकास सूरी की खंडपीठ ने कर्मचारियों के पक्ष में फैसला सुनाते हुए सेवा लाभ, नोटिस वेतन और मुआवजे की तत्काल अदायगी का आदेश दिया है। यह राशि सोसायटी की परिसमाप्त संपत्तियों से दी जाएगी। सोसायटी वर्ष 2000 में बंद कर दी गई थी, जिसके चलते 10 अक्टूबर 2000 को सभी कर्मचारियों की सेवाएं समाप्त कर दी गई थीं। तब से कर्मचारी अपने अधिकारों और बकाए लाभों के लिए संघर्षरत थे।अदालत ने स्पष्ट किया कि कर्मचारियों के दावों को अनुचित ढंग से खारिज किया गया था और प्रशासनिक अपीलें टिकाऊ नहीं हैं। अदालत ने आदेश दिया

आटो से पुल पर उतरी, फिर 16 साल की लड़की ने सबके सामने लगा दी गंगा में छलांग

कटिहार, 28सितम्बर [एजेंसी]। कटिहार के कुरसेला थाना क्षेत्र के बाघमारा जाने वाले पुल पर बुधवार की शाम एक सनसनीखेज घटना ने पूरे इलाके को हिला कर रख दिया। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार एक 16 वर्षीय नाबालिग लड़की ने पुल से गंगा नदी में अचानक छलांग लगा दी। गंगा नदी से शव को बरामद कर लिया गया है। मृतक की पहचान नवाबगंज स्कूल टोला निवासी कारु मंडल की पुत्री कविता कुमारी के रूप में हुई है। बताया जाता है कि घटना इतनी तेजी से घटी कि मौके पर मौजूद लोग कुछ समझ ही नहीं पाए और देखते ही देखते किशोरी पानी में समा गई। घटना की जानकारी सबसे पहले एक टोटो चालक ने दी। बताया जाता है कि युवती टोटो से ही पुल तक आई थी। चालक ने तत्काल फोन कर युवती के पिता को सूचित किया कि उनकी बेटी ने पुल से छलांग



लगा दी है। सूचना मिलते ही पिता भागकर मौके पर पहुंचे और पुलिस को मामले से अवगत कराया। पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए टोटो चालक को पूछताछ के लिए हिरासत में लिया है। आखिर लड़की को पुल तक क्यों लाया गया और घटना से पहले दोनों के बीच क्या बातचीत हुई पुलिस इसकी पड़ताल कर रही है। अंचलाधिकारी और थानाध्यक्ष ने बताया कि गंगा नदी से युवती की शव बरामद किया है। आगे की जांच की जा रही है।मनिहारी प्रखंड क्षेत्र के दिलारपुर पंचायत के कालीगंज कठौतिया में दो सगी नहीं बच्चियों के पानी में डूबने

से मौत हो जाने का मामला सामने आया है। प्रखंड के दिलारपुर पंचायत के कालीगंज कठौतिया में मोहम्मद निजाम व नाइमा खातून की दोनों सगी बेटियां खेलने के क्रम में दो सगी बहने जोहरा (7 वर्ष) एवं नफीसा (4 वर्ष) फिसलकर गहरे पानी में चली गईं। आस पास मौजूद ग्रामीणों ने बचाने का भी काफी प्रयास किया। पर दोनों बहनों को बचाया नहीं जा सका। परिजनों ने पोस्टमार्टम कराने से भी इनकार कर दिया। घटना को लेकर परिजनों का रो रोकर बुरा हाल है। गांव में भी सन्नता सा पसरा हुआ है।

डलास,28 सितंबर (एजेंसी)। डलास स्थित अमेरिकी आरजन एवं सीमा शुल्क प्रवर्तन (आइसीई) कार्यालय में बुधवार को एक बंदूकधारी ने गोलीबारी की, जिसमें दो बंदियों की मौत हो गई और एक अन्य घायल हो गया। अधिकारियों ने बताया कि हमलावर की मौत खुद को गोली मारने से हुई। डलास पुलिस विभाग के एक बयान के अनुसार, दो व्यक्ति की घटनास्थल पर ही मौत हो गई। एक अन्य पीड़ित को गोली लगने से घायल अवस्था में अस्पताल ले जाया गया। स्थानीय मीडिया के अनुसार, गोलीबारी की खबर मिलने के बाद पुलिस ने उत्तर-पश्चिम डलास स्थित आइसीई केंद्र पर कार्रवाई की। होमलैंड सुरक्षा विभाग की सचिव क्रिस्टी नोएम ने एक्स पर एक पोस्ट में इसकी जानकारी दी है। नोएम ने कहा कि कई लोग घायल हुए हैं और गोलीबारी करने वाले की मौत खुद को गोली मारने से हुई है। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, आइसीई के कार्यवाहक निदेशक टॉड लायन्स ने बताया कि हमलावर ने स्नाइपर से हमला किया था। हमलावर ने पास से बरामद एक गोली पर एंटी आइसीई लिखा था।

डलास,28 सितंबर (एजेंसी)। डलास स्थित अमेरिकी आरजन एवं सीमा शुल्क प्रवर्तन (आइसीई) कार्यालय में बुधवार को एक बंदूकधारी ने गोलीबारी की, जिसमें दो बंदियों की मौत हो गई और एक अन्य घायल हो गया। अधिकारियों ने बताया कि हमलावर की मौत खुद को गोली मारने से हुई। डलास पुलिस विभाग के एक बयान के अनुसार, दो व्यक्ति की घटनास्थल पर ही मौत हो गई। एक अन्य पीड़ित को गोली लगने से घायल अवस्था में अस्पताल ले जाया गया। स्थानीय मीडिया के अनुसार, गोलीबारी की खबर मिलने के बाद पुलिस ने उत्तर-पश्चिम डलास स्थित आइसीई केंद्र पर कार्रवाई की। होमलैंड सुरक्षा विभाग की सचिव क्रिस्टी नोएम ने एक्स पर एक पोस्ट में इसकी जानकारी दी है। नोएम ने कहा कि कई लोग घायल हुए हैं और गोलीबारी करने वाले की मौत खुद को गोली मारने से हुई है। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, आइसीई के कार्यवाहक निदेशक टॉड लायन्स ने बताया कि हमलावर ने स्नाइपर से हमला किया था। हमलावर ने पास से बरामद एक गोली पर एंटी आइसीई लिखा था।



अब मतदाता सूची से नाम हटाना नहीं होगा आसान

नईदिल्ली,28 सितंबर[एजेंसी]। चुनाव आयोग ने मतदाता सूची से नाम हटाने की प्रक्रिया के दुरुपयोग को रोकने के लिए ई-वेरिफिकेशन प्रणाली शुरू की है। मतदाता सूची से नाम हटाने की मांग करने या नाम शामिल करने पर आपत्ति दर्ज कराने वालों को उनके पंजीकृत मोबाइल फोन पर एक बार इस्तेमाल होने वाला पासवर्ड (ओटीपी) मिलेगा। उसे वेरिफाई करना होगा। इस प्रणाली का मकसद वोटर की पहचान के दुरुपयोग को रोकना है। पहले आवेदक बिना किसी सत्यापन के आवेदन जमा कर सकते थे, जिससे पहचान के दुरुपयोग का खतरा था। नई व्यवस्था सितंबर के पहले पखवाड़े से शुरू हो चुकी है। एक अधिकारी ने बताया कि ऐसे मामले हो सकते हैं जहां कोई व्यक्ति नाम हटाने के लिए किसी और का नाम या फोन नंबर आनलाइन आपत्ति दर्ज करने समय दे देता है। यह ई-वेरिफिकेशन प्रणाली ऐसे दुरुपयोग को रोकेंगी।चुनाव अधिकारियों ने स्पष्ट किया कि यह कनेटक के आलंद विधानसभा क्षेत्र में नाम हटाने के गलत प्रयासों की प्रतिक्रिया नहीं है। उन्होंने बताया कि इस पर काफी समय से काम चल रहा था और सितंबर में आयोग ने इस फीचर को शुरू कर दिया। चुनाव आयोग ने कहा कि हालांकि निर्वाचन क्षेत्र का मतदाता आनलाइन फार्म-7 भरकर उस विशेष निर्वाचन क्षेत्र से प्रविष्टि हटाने के लिए आवेदन कर सकता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि फार्म 7 जमा करने से प्रविष्टि अपने आप हट जाएगी। आलंद में 6,018 फार्म-7 के आवेदन आनलाइन जमा किए गए थे।ई-वेरिफिकेशन के दौरान केवल 24 आवेदन सही पाए गए, जबकि 5,994 गलत पाए गए। इस प्रकार, 24 आवेदन स्वीकार किए गए और 5994 गलत आवेदन अस्वीकृत कर दिए गए।बता दें कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने बुधवार को एक पोस्ट में दावा किया कि चुनाव आयोग ने मतदाता चोरी पर ताला तभी लगाया जब उन्होंने इस मुद्दे को उठाया।

एनआईए अलगाववादी नेता शब्बीर शाह की हिरासत की जानकारी दे, सुप्रीम कोर्ट ने एजेंसी को दिया आदेश

नई दिल्ली,28 सितंबर (एजेंसी)। सुप्रीम कोर्ट ने केंद्रीय जांच एजेंसी एनआईए से कहा कि वह कश्मीरी अलगाववादी नेता शब्बीर अहमद शाह को हिरासत से संबंधित जानकारी प्रदान करें, जो एक आतंक वित्तपोषण मामले में आरोपित है और उसके खिलाफ अन्य आपराधिक मामलों में भी जानकारी दें। जस्टिस शिकम नाथ, संदीप मेहता और एनबी अंजरिया की पीठ ने बुधवार को कहा कि शाह के खिलाफ संभवतः 24 मामले हैं।

पीठ शाह की याचिका की सुनवाई कर रही थी, जिसमें उसने दिल्ली हाई कोर्ट के 12 जून के आदेश को चुनौती दी थी, जिसने उन्हें आतंक वित्तपोषण मामले में जमानत देने से इनकार कर दिया था। एनआईए के



वकील ने कहा कि शीर्ष अदालत ने चार सितंबर को शाह की याचिका पर नोटिस जारी किया था और एजेंसी को अपने जवाबी हलफनामे को दाखिल करने के लिए कुछ समय चाहिए। पीठ ने एनआइए को अपने हलफनामे को दाखिल करने के लिए चार सप्ताह का समय दिया। पीठ ने कहा, हमें अन्य मामलों में हिरासत की स्थिति भी प्रदान करें।

वह संभवतः 24 मुकदमे का सामना कर रहा

है। इसने कहा कि एनआइए का जवाबी हलफनामा विशेष रूप से शाह की अन्य आपराधिक मामलों में हिरासत से संबंधित तथ्यों को शामिल करेगा। पीठ ने सुनवाई 31 अक्टूबर के लिए निर्धारित की। इसने एनआईए को शाह की याचिका पर उच्च न्यायालय के आदेश के खिलाफ दो सप्ताह में जवाब देने के लिए नोटिस जारी किया था। शाह को एनआईए ने 4 जून, 2019 को गिरफ्तार किया था।

मड़वारानी पहाड़ ऊपर मंदिर में जगमगाए 5000 मनोकामना ज्योति कलश



कोरबा (छ.ग.गौरव)। मड़वारानी पहाड़ ऊपर मुख्य स्थान में पंचमी तिथि पर नवरात्रि पर्व प्रारंभ हुआ। जहां पांच हजार मनोकामना ज्योति कलश प्रज्वलित की गई है। माता रानी के दर्शन के लिए सुबह से श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ रही है।

पाटीदार भवन में दिख रही गुजरात के गरबा की झलक

कोरबा (छ.ग.गौरव)। नवरात्र पर्व पर कोरबा में गरबा के रंग खूबसूरती के साथ अगर नजर आ रहे हैं तो वह जगह है ट्रांसपोर्टनगर का पाटीदार समाज भवन। लगभग 4 दशक पहले यहां पर गुजराती समाज ने गरबा की शुरुआत की। समय के साथ इसका कलेवर बदला, लेकिन संदर्भ से लेकर मूल्य और परंपराएं यथावत हैं। गरबा के वास्तविक स्वरूप को दर्शाने का काम यहां हो रहा है। कहा जा सकता है कि गुजरात के गरबा की झलक इस स्थान पर दिख रही है। आयोजकों ने बताया कि नवरात्र उनके लिए इस मायने में बेहद खास है।



झुंड से अलग हुए दो हाथी ग्रामीणों में दहशत

अलर्ट करने वन विभाग करा रहा मुनादी



कोरबा (छ.ग.गौरव)। कटघोरा वनमंडल में हाथी समस्या समाप्त होने का नाम ही नहीं ले रहा है। यहां की पसान रेंज के तनेरा सर्किल में 54 की संख्या में हाथी घूम रहे हैं। जिनमें से दो दंतैल हाथी बीती रात झुंड से अलग हो गए और गांव के आसपास मंडराने लगे। दंतैल हाथियों के अलग घूमने तथा गांव के पास मंडराने से ग्रामीणों को खतरा बढ़ गया है, जिसे देखते हुए वन विभाग ने तनेरा

व आसपास के गांव में ग्रामीणों को मुनादी कराकर सतर्क कर दिया है। उनसे कहा गया है कि घर से बाहर निकलते समय सावधानी बरतें। जहां दो दंतैल झुंड से अलग हो गया है, वहीं 41 हाथी तनेरा के बिलासपुर पारा स्थित कोसाबाड़ी में डेरा डाले हुए हैं जबकि 11 हाथी इस दल से कुछ ही दूरी पर विचरण कर रहे हैं। बड़ी संख्या में हाथियों के मौजूद रहने से क्षेत्र में दहशत का वातावरण बना हुआ है। ज्ञात

रहे हाथियों का यह दल पिछले एक पखवाड़े से क्षेत्र में सक्रिय है, जो दिन भर जंगल में रहने के बाद रात में वहां से निकलते हैं और खेतों में पहुंचकर फसलों को लगातार नुकसान पहुंचा रहे हैं। दो दिन पहले हाथियों के दल ने जहां दो मवेशियों को हमला कर मौत के घाट उतार दिया था वहीं बीती रात हाथियों के दल ने खेतों में पहुंचकर फसलों को भारी नुकसान पहुंचाया है।

परिजनों को लगा जिंदा है जवान, अंतिम संस्कार से पहले फिर हॉस्पिटल पहुंचे

जांच उपरांत निजी अस्पताल के चिकित्सकों ने किया मृत घोषित

कोरबा (छ.ग.गौरव)। जिले में एक हैरान कर देने वाला मामला सामने आया है। आरक्षक को जिला अस्पताल के डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया, जिसके बाद परिजन अंतिम संस्कार की तैयारी कर रहे थे। इसी दौरान परिजनों को लगा कि आरक्षक जीवित है और वे उसे दोबारा निजी अस्पताल ले गए। हालांकि वहां डॉक्टरों ने फिर से उसे मृत घोषित कर दिया।

मामला उरगा थाना क्षेत्र का है। दरअसल मृत घोषित किए जाने के बाद परिजन बांड़ी घर ले गए थे। परिजनों के मुताबिक बांड़ी में हलचल हुई और गर्म हो गया था, जिससे उन्हें लगा



कि वह जिंदा है। कोरबा एसपी कार्यालय में पदस्थ आरक्षक कृष्ण कुमार खरिया (34 साल) भैसमा बगबुड़ा का रहने वाला था। शनिवार दोपहर अचानक उनके सीने में दर्द

हुआ, जिसके बाद वे अपने एक साथी के साथ जिला मेडिकल कॉलेज अस्पताल पहुंचे। इलाज के दौरान उनकी तबीयत बिगड़ी और उनकी मौत हो गई डॉक्टरों द्वारा मृत घोषित किए जाने के

बाद, शव परिजनों को सौंप दिया गया। परिजन शव को उनके गृहग्राम भैसमा बगबुड़ा ले गए और रात भर घर में रखा। रविवार सुबह अंतिम संस्कार की तैयारी चल रही थी, तभी परिजनों को लगा कि कृष्ण कुमार की सांसें चल रही हैं और उनका शरीर गर्म है। यह महसूस होने पर परिजनों ने उन्हें तत्काल कोरबा के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया। वहां डॉक्टरों ने जांच के बाद एक बार फिर कृष्ण कुमार को मृत घोषित कर दिया। इस घटना से पुलिस विभाग और गांव में हड़कंप मच गया। एक परिजन ने बताया कि रात में अचानक कृष्ण कुमार के शरीर में हलचल हुई और

वह गर्म हो गया, जिससे उन्हें लगा कि वह जीवित है। आरक्षक की कल इलाज के दौरान मौत हो गई थी, लेकिन परिवार को लगा कि वह जिंदा है और उसे अस्पताल ले गए, जहां उसे दोबारा मृत घोषित कर दिया गया। शव का पंचनामा कर पोस्टमॉर्टम कराया जा रहा है। आरक्षक कृष्ण कुमार खरिया तीन भाइयों में सबसे छोटे थे। पिता की मौत के बाद वे घर के मुख्य जिम्मेदार व्यक्ति थे। उनके परिवार में बूढ़ी मां, दो भाई, पत्नी और दो बेटियां हैं, जिनकी उम्र 9 और 6 साल है। कृष्ण कुमार 2013 बैच में भर्ती हुए थे। इस घटना से पूरे गांव में शोक की लहर है।

तेज रफ्तार स्कोर्पियो ने स्कूटी को मारी टक्कर

चालक घायल, अस्पताल में कराया गया दाखिल

कोरबा (छ.ग.गौरव)। रविवार की सुबह सीएसईबी चौकी क्षेत्र अंतर्गत सड़क हादसा में स्कोर्पियो वाहन ने स्कूटी चालक युवक को अपनी चपेट में ले लिया। हादसे में युवक घायल हो गया है जिसका उपचार जिला अस्पताल में जारी है।

जानकारी के अनुसार रविवार की सुबह 10 बजे के करीब सीएसईबी चौकी के सामने स्कोर्पियो वाहन ने विपरीत दिशा से आ रही स्कूटी वाहन को अपनी चपेट में लिया, जिससे स्कूटी वाहन क्षतिग्रस्त हो गया एवं स्कूटी में सवार युवक

भी घायल हुआ जिसे स्थानीय लोगों की मदद से जिला अस्पताल भर्ती कराया गया है। घटना की जानकारी मिलते ही मौके पर सीएसईबी पुलिस भी पहुंची और चार पहिया वाहन को अपनी कब्जे में लेकर आगे की कार्रवाई कर रही है।

डॉ प्रीति जायसवाल को समाजशास्त्र में मिली पीएचडी की उपाधि



कोरबा (छ.ग.गौरव)। जिले की प्रतिभावान युवा एवं कमला नेहरु महाविद्यालय की पूर्व अतिथि प्राध्यापक डा प्रीति जायसवाल ने समाजशास्त्र में पीएचडी की उपाधि प्राप्त की है। उन्होंने शोध निर्देशक व भारती विश्वविद्यालय दुर्ग (छत्तीसगढ़) में समाजशास्त्र एवं समाज कार्य विभाग के पूर्व विभागाध्यक्ष डॉ. स्नेह कुमार मेथ्राम के मार्गदर्शन में अपना शोध कार्य पूर्ण किया है। डॉ प्रीति ने अपने पति दिलेन्द्र कुमार जायसवाल, परिवार व मित्रों के सहयोग से कोरबा नगर के विशेष संदर्भ में शोध शीर्षक वृद्धों की सामाजिक आर्थिक स्थिति का अध्ययन सफलतापूर्वक शोध पूर्ण कर यह सम्मानित उपाधि प्राप्त की है।