

# श्रीकंचनपथ

लीपा पोती नहीं सिर्फ सच

वर्ष- 14, अंक - 40

[www.shreekanchanpath.com](http://www.shreekanchanpath.com)

संस्थापक एवं प्रेरणास्रोत- स्व. श्रीमती रजनी अग्रवाल

मिलाई, बुधवार 23 नवंबर 2022

पृष्ठ 8- मूल्य 1/-

## खास खबर...



प्रदेश के दो खिलाड़ियों का ग्रीसीसीआई नेशनल डोमेनिक ट्रिकेट लीग में चयन, अंडर 25 और अंडर 16 के लिए किया ग्रालिफाई

रायपुर (एसकेपी)। छत्तीसगढ़ के खिलाड़ियों ने अपनी प्रतिभा का परचम लहराते हुए ट्रिकेट के क्षेत्र में बड़ी उपलब्धि हासिल की है। भिलाई के दो युवाओं का चयन छत्तीसगढ़ की स्टेट टीम में हुआ है। वे दोनों ही खिलाड़ी अब बीसीसीआई की ओर से आयोजित नेशनल डोमेनिक लीग में मौजूद होंगे। इससे पहले भी भिलाई के राजेश चौहान इंडियन ट्रिकेट टीम और अंडर-19 प्लेयर अमनदीप खेरे इंटरनेशनल टीम का हिस्सा बन चुके हैं।

इनका हुआ चयन

मिली जानकारी के अनुसार क्रिकेट प्लेयर विजय यादव का चयन छत्तीसगढ़ स्टेट टीम में अंडर 25 और मर्याद साहू का चयन अंडर 16 के लिए हुआ है। विजय स्टेट ए ट्रॉफी में छत्तीसगढ़ टीम का हिस्सा होंगे। वहीं मर्याद पर्वती ट्रॉफी के लिए छत्तीसगढ़ की स्टेट टीम का हिस्सा होंगे। दोनों ही प्लेयर भिलाई सेक्टर 2 स्थित राजेंद्र ट्रिकेट अकादमी के खिलाड़ी हैं। वहीं गुरुल ट्रैक्टर करते हैं।

अंडर 16 में दुर्ग जिले के खिलाड़ियों का चयन

छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट टीम यानि सीएससीएस के दुर्ग जिले से कई खिलाड़ियों का चयन हुआ है। चयनित होने वाले खिलाड़ियों में आर्यन गुरा, भविष्य थपलियाल, पौयुष नेगी, वी ईशांत राव और विधान जैन का नाम शामिल है। इसके अलावा पूरे छत्तीसगढ़ से कुल 16 खिलाड़ियों का चयन किया गया है।

## भारत जोड़े यात्रा के लिए छत्तीसगढ़ के नेताओं की सूची जारी 324 नेता देंगे राहुल का साथ

श्रीकंचनपथ न्यूज़

रायपुर। कांग्रेस की भारत जोड़े यात्रा के लिए छत्तीसगढ़ के नेताओं की सूची जारी कर दी गई है। राहुल गांधी के साथ भारत जोड़े यात्रा में छत्तीसगढ़ के नेताओं को केवल दो दिन का ही साथ प्रदान किया रहा है। प्रशंस कांग्रेस कमेटी ने 324 नेताओं की लिस्ट जारी की है। सूची में मुख्यमंत्री भूपेश बघेल से लेकर सभी मंत्री व विधायकों के अलावा हर जिले से कांग्रेस के नेताओं को शामिल किया गया है। छत्तीसगढ़ के नेता 26 व 27 नवंबर को भारत जोड़े यात्रा से जुड़ेंगे।

प्रदेश कांग्रेस के प्रभारी महामंत्री संगठन महामंत्री अमरजीत चाला ने सूची जारी की है। इसके अनुसार छत्तीसगढ़ के 324 लोग पदयात्रा में शामिल होने मध्य प्रदेश



जा रहे हैं। कांग्रेस नेताओं का जल्द 26 और 27 नवंबर को खंडवा जिले के मोरटका से इंदौर तक की पदयात्रा करेंगे। इस यात्रा में पौधेरोपण के लिए प्रदेश की सत महत्वपूर्ण नदियों का पानी लेकर जाएंगे। इसमें अरपा, पैरी, सैंडुर, हसदेव, शिवानाथ, इंद्रावती और महानदी का जल होगा। इसके अलावा यहाँ की मिट्टी भी जैसे नाम इस सूची में शामिल है।

एक कलश में ले जाई जाएगी।

पदयात्रा में शामिल नेताओं में प्रदेश प्रभारी पीएल पुनिया, मुख्यमंत्री भूपेश बघेल, प्रदेश अध्यक्ष मोहन मरकाम, विधायक सभा अध्यक्ष डॉ. चरणदास महत, स्वास्थ्य मंत्री टीएस सिंहदेव, गुहमंती ताप्रधार शाहू, मो अकबर, कवासी लखमा, प्रेमसाय रिंग, शिवकुमार डहरिया, रविंद्र चौधे, सह प्रभारी डॉ. चंदन यादव, संसागी शंकर उलका, संसद केटीएस तुलसी, रंजीत रंजन, राजीव शुक्ला, दीपक बैज, फूलोदेवी लाहर, प्रेमसाय रिंग, शिवकुमार डहरिया, रविंद्र चौधे, सह प्रभारी डॉ. चंदन यादव, संसागी शंकर उलका, अमरजीत चाला, सीएमडीसी के अध्यक्ष गिरीश देवांगन, सफी अहमद, राकेश गुप्ता, पक्ज महावर और पूर्णचंद कोको का पाली जैसे नाम इस सूची में शामिल हैं।

## आस्थियां विसर्जित करने गए एक ही परिवार के 8 लोगों की मौत, ट्रक से मिड गई बोलेटो



श्रीकंचनपथ न्यूज़

परिवार के आठ लोगों की मौत हो गई। यह घटना मंगलवार दोपहर की है। मिली जानकारी के अनुसार सभी मृतक एक ही परिवार के थे। हादसा कोंडो-भद्राचलम के

सुकमा। छत्तीसगढ़ के सुकमा जिले में एक ही

परिवार के आठ लोगों की मौत हो गई। यह घटना मंगलवार दोपहर की है। मिली जानकारी के अनुसार सभी मृतक एक ही परिवार के थे। हादसा कोंडो-भद्राचलम के

## घायलों का चल रहा उपचार

पुलिस ने बताया कि यह रोड एक्सिडेंट कोटा से कोटी 30 किमी, दूर हुआ और लोरों में पीछे बैठे लोग बाहर ट्रक से गाड़ी की टक्कर के बाद बाहर फेंका गया। यह घटने की सौ एक दैरें ड्राइवर व बुजुर्ग बुजी तरह से गाड़ी की टक्कर में रहा। स्थानीय पुलिस ने सभी मृतकों के शवों को बाहर निकाला। बाद में घायलों को डॉक्ज के लिए भद्राचलम के अस्पताल में भर्ती करवाया।

बाद उनकी अस्थियों को विसर्जित करने के लिए परिवार के सदस्य भद्राचलम गए थे। भद्राचलम में अस्थियों का विसर्जन कर लिट रहे थे। बोझुड़म के पास ट्रक से उनकी भिड़त हो गई। ये भिड़त इतनी जबरदस्त रहे हैं कि मौके पर ही 6 लोगों की मौत हो गई और 4 लोग घायल हो गए। घायलों को इलाज के लिए भद्राचलम के अस्पताल ले जाया गया, जहां इलाज के दौरान वो और ने दम तोड़ दिया। पुलिस ने मिली जानकारी के अनुसार विधायिका से 14 नवंबर को कोंडोगांव जिले के धनोरा थाने में खुद को गोली मारकर आत्महत्या करने वाले सहायक आरक्षक सजेंद्र ठाकुर का अंतिम संस्कार करने के लिए प्रबंधन के छोड़ा गया था। हालांकि जू

## जगन ने की थी खुकुकी

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार विधायिका से 14 नवंबर को एक ही ट्रक से देखाव उठाया गया। यह घटना मंगलवार दोपहर की है। मिली जानकारी के अनुसार सभी मृतक एक ही परिवार के थे। हादसा कोंडो-भद्राचलम के

परिवार के आठ लोगों की मौत हो गई।

बाद उनकी अस्थियों को विसर्जित करने के लिए परिवार के सदस्य भद्राचलम गए थे। भद्राचलम में अस्थियों का विसर्जन कर लिट रहे थे। बोझुड़म के पास ट्रक से उनकी भिड़त हो गई। ये भिड़त इतनी जबरदस्त रहे हैं कि मौके पर ही 6 लोगों की मौत हो गई और 4 लोग घायल हो गए।

घायलों को इलाज के लिए भद्राचलम के अस्पताल ले जाया गया, जहां इलाज के दौरान वो और ने दम तोड़ दिया। पुलिस ने 2 का इलाज अस्पताल में जारी है।

## LED SCREEN के माध्यम से प्रचार-प्रसार के लिए संपर्क करे



## अब राजधानी रायपुर सहित पूरे प्रदेश में....

- भगत सिंह चौक, शंकर नगर, रायपुर, जिला-रायपुर
- भगत सिंह चौक, शंकर नगर, रायपुर, जिला-रायपुर
- जयस्तम चौक, सिन्धु सदान, रिक्षण होटल, रायपुर, जिला-रायपुर
- संदेश बच्य विलिंग परिसर, वीआईपी चौक गोड, वार्ड क्रमांक-51, तेलीबांध, रायपुर
- परपेटी नारका चौक, रायपुर, जिला-रायपुर
- मिलन स्ट्रीट्स, रेलवे स्टेशन चौक, रायपुर
- नेशनल हाईवे-53, पातर हाउस रेलवे स्टेशन, मिलाई, जिला-दुर्ग
- पाटन पुल, उत्तर (मा. मुख्यमंत्री विद्यासामा द्वेत्र), जिला-दुर्ग
- आकाशगंगा चौपाटी, सुपेला, मिलाई, जिला-दुर्ग
- सिस्सा गेट चौक, मिलाई-3, जिला-दुर्ग
- अग्रसेन चौक, विलासपुर, जिला-विलासपुर
- विलासपुर रेलवे स्टेशन, टिकट काउंटर के सामने, गेट नं.-03, विलासपुर
- विलासपुर रेलवे स्टेशन, प्लेटफॉर्म नं.-01, गेट नं.-04, विलासपुर
- पड़ाव चौक, मुंगेली, जिला-मुंगेली
- दाऊपास चौक, मुंगेली, जिला-मुंगेली

Contact\_-  
9303289950  
9131425618  
9827806026

शॉप-12, प्रेस परिसर, आकाशगंगा, सुपेला, मिलाई, जिला-दुर्ग  
शहीद भगत सिंह चौक, शंकर नगर, रायपुर, जिला-रायपुर (छ.ग.)

## माजपा का घाल-चरित्र-चेहरा सबकुछ बदल गया

श्रीकंचनपथ









# सर्दियों के दौरान अपनाएं ये स्किन केयर टिप्स, नहीं होगी कोई परेशानी

सर्दियों के दौरान शरीर के तेल और पसीने की ग्रथियां और रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं, जिसके कारण त्वचा को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ जाता है। हालांकि, अगर ठंड के मौसम में त्वचा की देखभाल सही तरीके से की जाए तो यह रुद्धेपन जैसी कई समस्याओं से सुरक्षित रह सकती है। आइए आज हम आपको पांच ऐसी स्किन केयर टिप्स देते हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपनी त्वचा को स्वस्थ और ऐसी छाँटी हुई बनाए रख सकते हैं।

## गरम की जगह गुनगुने पानी का करें इस्तेमाल

कई लोग सर्दियों के दौरान ज्यादा गरम पानी का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन यह त्वचा से नमी बनाए रखने वाले सुक्ष्मात्मक तेल को छीन लेता है। इसकी बजाय नहाने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। यह आपको त्वचा से गंदगी को हटाने के साथ-साथ त्वचा के प्रक्रियक तेलों को संतुलित रखने में मदद कर सकता है। गुनगुने पानी से नहाने के बाद अपने पूरे शरीर पर मॉइस्चराइजर जरूर लगाएं।

## मॉइस्चराइजिंग वलींजर का करें चयन

ठंडी हवा की वजह से त्वचा पर रुद्धापन आ जाता है। इसके कारण सर्दियों में ऐसे स्किन केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना सही है, जो त्वचा को मॉइस्चराइज करें। इसलिए इस मॉसम में मॉइस्चराइजिंग वलींजर और फैसवॉश का ही इस्तेमाल करें। इससे आपको त्वचा हाइड्रेट रखेगी। अगर आपकी त्वचा रुद्ध हो रही है तो आपके लिए क्रीम फैस वलींजर का इस्तेमाल करना फायदेमंद हो सकता है।

## त्वचा को हाइड्रेट रखने की करें कोशिश

सर्दियों के दौरान त्वचा को अंदर से हाइड्रेट करने के लिए अपने स्किन केयर रेटिनॉल से युक्त प्रोडक्ट्स को शामिल करना लाभदायक हो सकता है। ऐसे प्रोडक्ट्स त्वचा को मस्तक करने, त्वचा को हाइड्रेट, सूज की हानिकारक युक्त किरणों से बचाने और मॉइश्चराइज रखने में काफी मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त रेजाना ज्यादा से ज्यादा पानी पीएं और खान-पान को चीजें त्वचा पर कई

## होममेड फलों के जूस का सेवन करें।

### डाइट पर दें ध्यान

सर्दियों में अपनी डाइट में मौसमी फल और सब्जियां जरूर शामिल करें। स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, अंगूष्ठी, रसभरी या चेरो जैसे फलों का सेवन त्वचा को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ नियाने में मदद कर सकता है। सर्दियों में एक साथ त्वचा को हाइड्रेट रखने के लिए अतिरिक्त घर में बने व्यंजनों का सेवन करें और हाई शुगर, अधिक तले हुए खाद्य पदार्थ, मसालेदार चीजें और फॉसेसड फूड खाने से बचें, क्योंकि ये खान-पान को चीजें त्वचा पर कई

## समस्याएं उत्पन्न कर सकती हैं।

### एक्सएसाइज है जल्दी

कई लोग सर्दियों के दौरान कंबल से बाहर निकलना ही पसंद करते हैं और एक्सएसाइज करना ही छोड़ देते हैं, लेकिन इससे त्वचा को लाभारिक स्वास्थ्य के साथ-साथ रखने पर नकारात्मक प्रभाव पढ़ सकता है। सर्दियों में एक्सएसाइज करने से हृदय को बेहतर तरीके से पंप करने, गर्महाट महसूस करने, ब्लड सक्रुलेशन ठीक रखने और त्वचा को नियानरने जैसे कई फायदे मिल सकते हैं।

## शादी के बंधन में बंधने वाली है बिंग बॉस-11 की कंटेस्टेंट अर्शी खान

कई खुलासा किए। अर्शी खान ने जहां एक ओर तो ईशान मसीह को डेट न करने की बात की तो वहाँ अपने होने वाले शौहर का जिक्र भी कर दिया।

अर्शी खान ने बताया कि उनका होने वाला शौहर मनोरंजन जगत से नहीं है। अब अर्शी आखिर किससे शादी करने वाली है इसके बारे में उहाँने अधिक खबर नहीं दी, मगर इतना अवश्य बता दिया कि वह एक बिजेसमैन हैं। अर्शी ने कहा कि उहाँने उनके साथ एक वर्ष पश्चात् शादी करने का नियंत्रण लिया है।

इसके साथ ही उहाँने कहा कि वो अपने रिसेप्टर खेड़ी नहीं तो उहाँ जज किया जाएगा।

आगाम को अपनी अजीब हरकतों से बहुत मनोरंजन किया तथा अब उनकी शादी की खबरें आने लगी हैं।

अर्शी खान का नाम एक बार फिर से खबरों में बना हुआ है क्योंकि खबर आ रही है कि अर्शी खान शीत्री ही शादी के बंधन में बंधने वाली है। हाल ही में अर्शी खान ने एक इंटरव्यू में अपनी निजी जिंदगी से जुड़े हुए

# स्किन के लिए बेहतरीन है अनार इस तरह करें इस्तेमाल

एक अनार सभी को बेहतरीन कर सकता है, यह तो आप जानते ही होंगे। जो दरअसल अनार एक सुपर फ्रूट है जो कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है, हालांकि क्या आपको पता है कि अनार मुलायम, चम्पदार और हेल्दी स्किन के लिए भी एक नेचुरल ब्यटी प्रोडक्ट का काम करता है। जी हां और आज हम आपको इसी के बारे में बताने जा रहे हैं। जी अनार विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी इम्प्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है, जिसका इस्तेमाल स्किन पर करने से चेहरा हाइड्रेट होता है। इसके के साथ अनार में एंटी एंजिंग प्रॉपर्टीज मौजूद होती हैं, जिसे आप फैस पैक में आसानी से इस्तेमाल कर सकते हैं। आज के समय में बाजार में कई फ्रूट मास्क उपलब्ध हैं हालांकि बाजार के फेस पैक और शीट मास्क के बजाय घर पर बने फैस मास्क का इस्तेमाल काफी फायदेमंद है। आज हम आपको बताने जा रहे हैं अनार का इस्तेमाल आप कैसे ग्लॉसीग्रिं स्किन के लिए कर सकते हैं।

## स्किन को मॉइस्चराइज करने के लिए अनार और शहद

स्किन को लंबे समय तक हाइड्रेट रखने और मॉइश्चराइज करने के लिए अनार के दानों से एक स्पून पेट्र तैयार करके उसमें शहद मिलाकर फैक तैयार कर लें। उसके बाद इसको चेहरे पर उपयोग 30 मिनट तक लगाए रखें और बाद में ताजे पानी से साफ कर लें।

## पिंफल्स के लिए अनार और ग्रीन टी फैस पैक

पिंफल्स और मुहानों से रोग चाहिए तो अनार के दानों को ग्राइंड करके उसमें दो चम्मच दही एक बड़ा चम्मच शहद और ग्रीन टी का एक छोटा पैकेट मिलाकर अच्छे से मिक्स कर लें। उसके बाद इसके पेट्र बनाकर चेहरे पर कम से कम 30 मिनट के लिए लगाए रखें और बाद में 5 से 10 मिनट मसाज करके ठंडे पानी से चहारा साफ कर लें।

## अनार और कोको पाउडर से बनाए एंटीएजिंग फैस मास्क

अनार और कोको पाउडर का इस्तेमाल करने से स्किन डाइट और जवां रहती है। इस्तेमाल करने के लिए अनार के दानों का स्पून पेट्र बनाकर उसमें कोको पाउडर को पानी से मिक्स कर लें। उसके बाद इस फैस मास्क को चेहरे पर लगाए रखें।



■ किसी भी वस्तु को उठाने पर कमज़ोर पकड़ का होना।  
■ कैफी सामान उठाने पर भी कलाई और कोहनी के बीच वाले विलाड़ियों में होता है और इसी वजह से इसका नाम टेनिस एल्बो रखा गया है। टेनिस एल्बो दर्दनाक स्थिति है। जब कोहनी के बाहर के टेंडर यानी मांसपेशी को एक हाँड़ से जोड़ से जोड़े जाने वाले ऊतक, पर या चाहे जोड़ से जोड़े जाने वाले ऊतक या चाहे जोड़ से जोड़े जाने वाले ऊतक की तरफ लगाने के कारण दर्द की स्थिति बनती है, तो इसे डॉक्टरी भाषा में टेनिस एल्बो या लेटरल एपिकांड्लाइटिस कहा जाता है। रैकेट का उपयोग करने से वाले, गोल्टक खेलने वाले और टेनिस खेलने वाले त्वचा में यह समस्या आम है। कहा जाता है कि यह चोट उन लोगों में आम है, जो बहुत अधिक टेनिस या अन्य रैकेट खेलते हैं, इसलिए इसका नाम टेनिस एल्बो है।

### टेनिस एल्बो होने का कारण

■ जो लोग रैकेट खेलते हैं, उहाँ जो कोहनी के बाहर के टेंडर को चोट लगाने की सबसे अधिक संभावना होती है।

■ कोहनी का या मांसपेशीयों का बार-बार उपयोग करते रहने पर टेंडर में छोड़े छोटे टिअर्स बन जाने पर भी

### इसकी समस्या हो सकती है

■ कोहनी भी ऐसी गतिविधि जिसमें बार-बार कलाई को भुमाना शामिल है, टेनिस एल्बो का कारण हो सकता है।

■ जैसे कि पेटर, प्लॉबर, श्रमिक, रसोइया और कार्साई के कार्य।

■ यह स्थिति कॉन्ट्रूट की बोर्ड पर बार-बार टाइप करने और माउस के प्रयोग के कारण भी हो सकती है।

### टेनिस एल्बो के लक्षण

■ कलाई का इस्तेमाल करते समय दर्द का अनुभव होता।

■ किसी से ऊंचे मिलाते समय दर्द होता।

के कार्य के बाद 5 मिनट का ब्रेक लेने की सलाह दी जाती है। यह कमी लंबी अवधि के जिससे दर्द में कमी महसूस होती है। दिन में कई बार 5 से 20 मिनट का ब्रेक का प्रयोग किया जा सकता है।

बर्फ से स्किर्डः प्रभावित क्षेत्र पर बर्फ लगाने के कारण बाहर चढ़ने वाली अवधि के बाद और सूजन की स्थिति को बढ़ावा देने के लिए डॉक्टर नॉन-स्ट्रोकायल एंटीऑफ्लेमेटरी दवाएं, लिख सकता है, जिसे बाहर चढ़ने के लिए डॉक्टर नॉन-स्ट्रोकायल एंटीऑ





