

सोने एवं चांदी
आभूषणों
के विक्रेता

माँ दुर्गा ज्वेलर्स
(उचित ब्याज में गिरवी रखी जाती है)

शॉप प्लॅन. 69, सी-मार्केट, सेक्टर-6, भिलाई
मो. 9424124911

वर्ष- 14 अंक - 281

www.shreekanchanpath.com

सांघ दैनिक

RNI. Reg. No. CHHIN/2009/30534

जाक पंजीयन क्र.-छ.ग./दुर्ग/94/2020-22

श्री CONSULTANCY
Confused after NEET
Get Help

Fulfill your Dream of Becoming Doctor
Call us for Admission Guidance for 23-24
MD/MS/MBBS & MDS/BDS

- TOP MEDICAL Colleges of INDIA
- Management Quota Seat
- NRI Quota Seat

Get Enrolled (Call/WhatsApp)
89599-94444

Laxmi Jewellers, Opp.Tanishq Showroom, Durg (C.G.)

श्रीकंचनपथ

लीपा पोती नहीं सिर्फ सच

संस्थापक एवं प्रेरणास्रोत- स्व. श्रीमती रजनी अग्रवाल

भिलाई, सोमवार 24 जुलाई 2023

पृष्ठ 8- मूल्य 1/-

आवश्यकता है

मीडिया हाउस

में काम करने के लिए
ऑफिस बॉय/गर्ल की ज़रूरत है।
8 से 10 हजार रुपए तक वेतन

पता : शंक नंबर 12, रेलवे क्रॉसिंग के पास, आगरागंगा, सुपेला, भिलाई
संपर्क : 9827806026, 8319932659

खास - खबर



सुप्रीम ऐक्सिला: ज्ञानवाणी सर्वे पर
26 जुलाई तक लगाई रोक,
मुस्लिम पक्ष को हाईकोर्ट जाने को
कहा

नई दिल्ली (एजेंसी)। ज्ञानवाणी मामले में सुप्रीम कोर्ट ने एसएआई के सर्वे पर 26 जुलाई तक रोक लगा दी है। सुप्रीम कोर्ट ने निर्दिश दिया है कि एसएआई में अधिकार कोई तोड़फेड़ नहीं होनी चाहिए। इस पर उत्तर प्रदेश सरकार की तरफ से पेश हुए सांलिसिर जनरल तुषार मेहता ने कहा कि एसएआई के आज के सर्वे के द्वारा कोई तोड़फेड़ नहीं की गई है और ना ही इसकी कोई योजना है। अभी सिर्फ सर्वे में परिवर्त की नाराई का काम किया जा रहा है। वहाँ मुस्लिम पक्ष ने सर्वे के काम को दो-तीन दिन ठालने की मांग की है।

तेजी से फैल रहा आई प्लू,
एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय
के 17 बच्चे प्लू के खापेर ने

बालोद। बालोद जिले के ढौड़ी ब्लॉक क्षेत्र में आई प्लू बड़ी तेजी से फैल रहा है। आदिवासी विकाससंघ ढौड़ी अंतर्गत संयुक्त एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय के लगभग 17 बच्चे इंफेक्शन के इफेक्शन यानी अंतिक के इंफेक्शन का शिक्षक हो गए हैं। सभी का सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ढौड़ी में उपकार करवाकर कैंपस के अंदर अलग कैप में रखा गया है।

वर्तमान समय में ये आई प्लू की यह बीमारी पूरे छोटायाएँ रात्यां सहित बालोद जिले बड़ी तेजी से फैल रही है। आदिवासी विकाससंघ ढौड़ी अंतर्गत संयुक्त एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय के लगभग 17 बच्चे इंफेक्शन के इफेक्शन यानी अंतिक के इंफेक्शन का शिक्षक हो गए हैं। सभी का सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ढौड़ी में उपकार करवाकर कैंपस के अंदर अलग कैप में रखा गया है।

स्वास्थ्य विभाग द्वारा विद्यालय परिसर में शिविर लगाकर दूरपे बच्चों का चेकअप किया गया। बच्चों की आंखों में खुलाली, जलन और आंखों से पानी आता रहता और आंखें सूज जाती हैं। सुरक्षा विचारिता अधिकारी ने विजय नारायण को बदलने और लगातार आंखें से अंसू बढ़े हैं। इस पूरे समय में कलेक्टर कुलदीप स्थानों ने बच्चों की आंखों में इंफेक्शन हुआ है। एकलव्य परिसर में स्वास्थ्य कैप लगाकर बच्चों का इलाज किया जा रहा है। बच्चों की पूरी तरह से देखें रखी की रही है।

जगदलपुर। बसरत के सुप्रसिद्ध कांगेर घाटी राष्ट्रीय उद्यान का स्थाना दिवस 22 जुलाई को तीरथगढ़ में मनाया गया। इस राष्ट्रीय उद्यान का स्थाना 22 जुलाई 1982 में की गई थी। इस अवसर पर कांगेर घाटी राष्ट्रीय उद्यान की पूरी तरह से अंसू बढ़े हैं।

सांकल की पूरी ताकत उसकी सबसे कठनीय

15 करोड़ के घोटाले का आरोपी प्रीतपाल बेलचंदन गिरफतार

जिला सहकारी केंद्रीय बैंक दुर्ग के थे अध्यक्ष, 2 साल से थे फरार



श्रीकंचनपथ न्यूज

सुप्रीम ऐक्सिला: ज्ञानवाणी सर्वे पर
26 जुलाई तक लगाई रोक,

मुस्लिम पक्ष को हाईकोर्ट जाने को
कहा

नई दिल्ली (एजेंसी)। ज्ञानवाणी मामले में सुप्रीम कोर्ट ने एसएआई के सर्वे पर 26 जुलाई तक रोक लगा दी है। सुप्रीम कोर्ट ने निर्दिश दिया है कि एसएआई में अधिकार कोई तोड़फेड़ नहीं होनी चाहिए। इस पर उत्तर प्रदेश सरकार की तरफ से पेश हुए सांलिसिर जनरल तुषार मेहता ने कहा कि एसएआई के आज के सर्वे के द्वारा कोई तोड़फेड़ नहीं की गई है और ना ही इसकी कोई योजना है। अभी सिर्फ सर्वे में परिवर्त की नाराई का काम किया जा रहा है। वहाँ मुस्लिम पक्ष ने सर्वे के काम को दो-तीन दिन ठालने की मांग की है।

तेजी से फैल रहा आई प्लू,

एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय

के 17 बच्चे प्लू के खापेर ने

बालोद। बालोद जिले के ढौड़ी ब्लॉक क्षेत्र में आई प्लू बड़ी तेजी से फैल रहा है। आदिवासी विकाससंघ ढौड़ी अंतर्गत संयुक्त एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय के लगभग 17 बच्चे इंफेक्शन के इंफेक्शन यानी अंतिक के इंफेक्शन का शिक्षक हो गए हैं। सभी का सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ढौड़ी में उपकार करवाकर कैंपस के अंदर अलग कैप में रखा गया है।

वर्तमान समय में ये आई प्लू की यह बीमारी पूरे छोटायाएँ रात्यां सहित बालोद जिले बड़ी तेजी से फैल रही है। आदिवासी विकाससंघ ढौड़ी अंतर्गत संयुक्त एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय के लगभग 17 बच्चे इंफेक्शन के इंफेक्शन यानी अंतिक के इंफेक्शन का शिक्षक हो गए हैं। सभी का सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ढौड़ी में उपकार करवाकर कैंपस के अंदर अलग कैप में रखा गया है।

तेजी से फैल रहा आई प्लू,

एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय

के 17 बच्चे प्लू के खापेर ने

बालोद। बालोद जिले के ढौड़ी ब्लॉक क्षेत्र में आई प्लू बड़ी तेजी से फैल रहा है। आदिवासी विकाससंघ ढौड़ी अंतर्गत संयुक्त एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय के लगभग 17 बच्चे इंफेक्शन के इंफेक्शन यानी अंतिक के इंफेक्शन का शिक्षक हो गए हैं। सभी का सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ढौड़ी में उपकार करवाकर कैंपस के अंदर अलग कैप में रखा गया है।

तेजी से फैल रहा आई प्लू,

एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय

के 17 बच्चे प्लू के खापेर ने

बालोद। बालोद जिले के ढौड़ी ब्लॉक क्षेत्र में आई प्लू बड़ी तेजी से फैल रहा है। आदिवासी विकाससंघ ढौड़ी अंतर्गत संयुक्त एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय के लगभग 17 बच्चे इंफेक्शन के इंफेक्शन यानी अंतिक के इंफेक्शन का शिक्षक हो गए हैं। सभी का सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ढौड़ी में उपकार करवाकर कैंपस के अंदर अलग कैप में रखा गया है।

तेजी से फैल रहा आई प्लू,

एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय

के 17 बच्चे प्लू के खापेर ने

बालोद। बालोद जिले के ढौड़ी ब्लॉक क्षेत्र में आई प्लू बड़ी तेजी से फैल रहा है। आदिवासी विकाससंघ ढौड़ी अंतर्गत संयुक्त एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय के लगभग 17 बच्चे इंफेक्शन के इंफेक्शन यानी अंतिक के इंफेक्शन का शिक्षक हो गए हैं। सभी का सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ढौड़ी में उपकार करवाकर कैंपस के अंदर अलग कैप में रखा गया है।

तेजी से फैल रहा आई प्लू,

एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय

के 17 बच्चे प्लू के खापेर ने

बालोद। बालोद जिले के ढौड़ी ब्लॉक क्षेत्र में आई प्लू बड़ी तेजी से फैल रहा है। आदिवासी विकाससंघ ढौड़ी अंतर्गत संयुक्त एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय के लगभग 17 बच्चे इंफेक्शन के इंफेक्शन यानी अंतिक के इंफेक्शन का शिक्षक हो गए हैं। सभी का सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ढौड़ी में उपकार करवाकर कैंपस के अंदर अलग कैप में रखा गया है।

तेजी से फैल रहा आई प्लू,

एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय

के 17 बच्चे प्लू के खापेर ने

बालोद। बालोद जिले के ढौड़ी ब्लॉक क्षेत्र में आई प्लू बड़ी तेजी से फैल रहा है। आदिवासी विकाससंघ ढौड़ी अंतर्गत संयुक्त एकलव्य आर्द्ध आवासीय विद्यालय के लगभग 17 बच्चे इंफेक्शन के इंफेक्शन यानी अंतिक के इं

खास खबर...



हज यात्रा पूरी कर गाप्स आया 295
हज यात्रियों का दूसरा जत्था

रायपुर। छत्तीसगढ़ राज्य हज कमेटी के चेयरमैन मोहम्मद असलम खान ने बताया कि छत्तीसगढ़ से हज यात्रा पर गए हज यात्रियों को दूसरा जय्या आज फलाईनास को फ्लाइट नंबर XY-7584 से दोपहर 3:30 बजे नागपुर इंटरनेशनल एयरपोर्ट पहुंचा। 295 हज यात्रियों के जय्ये में 145 पुरुष एवं 150 महिला हज यात्री शामिल हैं।

राज्य हज कमेटी के चेयरमैन ने बताया कि हज यात्रियों की वापसी पर एयरपोर्ट में तो जेट उपलब्ध कराया गया। एयरपोर्ट में ही हाजियों का गुलापोशी से राज्य हज कमेटी द्वारा इस्टकबाल किया गया। सभी हाजियों ने राज्य हज कमेटी की बेहतर व्यवस्था के लिए आभार व्यक्त किया।

इस अवसर पर राज्य हज कमेटी के चेयरमैन मोहम्मद असलम खान, विशेष रूप से रायपुर विकास प्राधिकरण के उपाध्यक्ष शिव सिंह ठाकुर, हज कमेटी के कार्यालय अधिकारी एवं सचिव सांचिद मेमन, हज कमेटी सदस्य शमीम अख्तर, हाजी अब्दुल रज्जाक खान, मोहम्मद इमरान, सैद्युद अकबर, बकरी, मोहम्मद रियाज एवं राज्य हज कमेटी के मंत्रचारी उपस्थित थे।

राजनकार्ड के सभी सदस्यों का ई-केवाइसी 31 जुलाई तक

रायपुर। भारत सरकार के निर्देश पर “वन नेशन, वन राशन कार्ड योजना” के तहत राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम के हितग्राहियों का शत-प्रतिशत ई-केवाइसी की कार्रवाई 31 जुलाई 2023 तक किया जाएगा। ‘वन नेशन, वन राशन कार्ड योजना’ के पूर्ण क्रियान्वयन के लिए राशनकार्ड के सभी सदस्यों के आधार की जानकारी प्रमाणीकृत होना आवश्यक है। राशनकार्ड में हितग्राहियों के आधार की जानकारी गलत दर्ज होने तथा आधार की जानकारी प्रमाणीकृत नहीं होने के कारण खाद्यालय वितरण में समस्या बनी रहती है। विभागीय डेटाबेस में जिन हितग्राहियों का आधार दर्ज है। उनके आधार की जानकारी का प्रमाणीकरण ई-केवाइसी की कार्रवाई की जा रही है।

खाद्य विभाग के अधिकारियों ने बताया कि प्रदेश में संचालित शासकीय उचित मूल्य के दुकानों को प्रदान किये गये ई-पांस उपकरण में ई-केवाइसी की सुविधा उपलब्ध है। ई-केवाइसी की कार्रवाई पूर्णतः निश्चल है। ई-केवाइसी की कार्रवाई के अध्यक्ष नंद कुमार के अध्यक्ष अपने-अपने आधार नंबर के साथ शासकीय उचित मूल्य दुकान पहुंच चेरे। जिसके बाद ही विक्रेता द्वारा ई-पांस उपकरण के प्रत्येक सदस्य के आधार के पृष्ठक-पृष्ठक प्रविष्टि कर उनका फिर सिंट-स्क्रेन करवाकर ई-केवाइसी की कार्रवाई पूर्ण किया जाएगा।

रायपुर बनेगा पपीता उत्पादक जिला: किसानों को 50 प्रतिशत अनुदान और बिना ब्याज के 3 लाख का ऋण

आईआईएचआर ने तैयार की पपीता की उन्नत प्रजाति अर्का प्रभात

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। रायपुर जिले में बड़े पैमाने पर पपीते की खेती को लेकर उद्यानिकी विभाग द्वारा किसानों को प्रोत्साहन एवं प्रशिक्षण दिया जाने की सिलसिला शुरू कर दिया गया है। एक उत्पाद-एक जिला योजना के तहत रायपुर जिला का वर्षन पपीते की खेती के लिए हुआ है। किसानों को उत्तर और रोग-प्रतिरोधी क्षमता वाले पपीते के पौधे उपलब्ध हो सके, इसके लिए इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग और टेक्नोलॉजी विकासित अर्का प्रभात किसान का पपीता का पौधा रायपुर लाया गया है। इसकी मदद से नरसीरी तैयार कर किसानों को रोपण के लिए अर्का प्रभात पौधा उपलब्ध कराए जाने की तैयारी शुरू कर दी गई है।

दोग-प्रतिदोषक है अर्का प्रभात

पपीता की नई प्रजाति अर्का प्रभात की विशेषता यह है कि यह स्पॉट वायरस रिसिस्टेंट है। इसमें वायरस से लड़ने के प्रतिरोधक क्षमता ज्यादा होने के कारण पौधा रोग-रहित रहता है। यह जानकारी 21 जुलाई को एक उत्पाद-एक जिला के तहत पपीता उत्पादन से



पोषण की ओर विषय पर आयोजित कार्यशाला में दी गई। जिला पंचायत रायपुर के सीईओ अविनाश मिश्रा के मार्गदर्शन उद्यानिकी विभाग एवं कृषि विज्ञान केन्द्र रायपुर द्वारा इस कार्यशाला का आयोजन लाभार्डी में किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में किसानों ने भाग लिया।

कार्यशाला में किसानों को पपीता की खेती के लिए प्रोत्साहित करते हुए उपलब्ध कराए जाने के लिए आयोजित कार्यशाला में एक प्रक्षेत्र के

उद्यानिकी कैलाशा सिंह पैकारा ने कहा कि इसकी खेती के लिए शासन द्वारा किसानों को 50 प्रतिशत अनुदान तथा बिना ब्याज के 3 लाख रुपए तक का ऋण दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि पपीता एक पौष्टिक फल है। इसकी पत्ती की भी उपयोगी हैं। पपीते के स्थानीय पौधे उद्यानिकी रोपणियों एवं कृषि केंद्रों पर भी उपलब्ध हैं। इसकी खेती के लिए विभाग के अधिकारियों एवं प्रक्षेत्र के

वायरस से बचाव के लिए नीम का तेल और शैंपू का घोल के छिकाव करें

वैज्ञानिक मनोज कुमार साह ने बताया कि पपीता की खेती को वायरस एवं बास्स से बचाने के लिए नीम के तेल के साथ शैंपू घोल कर छिकाव किया जाना चाहिए। पपीते के पेड़ के आस-पास गेंद फूल का पौधा लगाकर पपीते के पौधे को रोग से सुरक्षित रखने में मदद मिलती है। सहायक सचिव कृषि ने कहा कि छोटासगढ़ की धान का कटारा कहा जाता है। जल्द ही छोटासगढ़ उद्यानिकी प्रशंसा के नाम पर किसानों को पपीते के स्वरूप पौधे वितरित किए गए। प्रश्नोत्तर सत्र में किसानों एवं शक्तियों का समाधान किया गया।

कर्मचारियों द्वारा किसानों को जानकारी दी जारी रही है।

वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. गौतम राय ने उद्यानिकी के क्षेत्र में बैज्ञानिक विभाग की जानकारी दी। डॉ. अजय वर्मा, निदेशक, वितावर सेवाएं रायपुर में बताया कि ‘अर्का प्रभात’ किस्म के पपीते का पौधा इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ हाईकॉलेज रिसर्च बैंगलोर से लाए हैं। स्थानीय स्तर पर इसकी नसरी तैयार कर किसानों को पौधे उपलब्ध कराने की पहल शुरू की गई है।

महाप्रबंधक, जिला व्यापार उद्योग अमेय त्रिपाठी ने किसानों को पपीते की मार्किटिंग कोल स्टोरेज में रख रखाव और प्रधानमंत्री वैज्ञानिक डॉ. नीरज मिश्रा ने किसानों को वायरस गाया कि पपीता पौष्टिकता में सबसे अधिक है और इस फल से अनेक प्रकर के प्रसंस्करण उत्पादन बनाए जा सकते हैं जैसे जैम, जेली, कटरी, कैंडी आदि। इसके जूस एवं नेटवर्क की भी अधिक डिमांड है। पपीते का पौधा भी बनाया जा सकता है। पपीते का पौधाप्रबंधक डॉ. विजय राय ने किसानों को पपीते की मार्किटिंग एवं मूल्य संवर्धन पर ध्यान दें तो अधिक लाभ कमा सकते हैं।

प्रदेश कांग्रेस की विस्तारित कार्यकारणी की बैठक में निंदा प्रस्ताव का अनुमोदन

रायपुर (ए)। प्रदेश कांग्रेस की विस्तारित कार्यकारणी की बैठक रायपुर भवन में संचालित हो रही है। बैठक के लिए प्रदेश कांग्रेस कार्यालय भवन संभालने के बाद यह विस्तारित कार्यकारणी की बैठक बुलाई गई थी। बैठक में प्रदेश प्रभारी कुमारी सेलजा, मुख्यमंत्री भूपेश बघेल, प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष दीपक बैज, वर्ष में अध्यक्ष दीपक बैज, वर्ष में अध्यक्ष एवं सचिव लखमा, सीएस एसकार्डीसी के अध्यक्ष नंद कुमार, रायपुर मरकाम, राष्ट्रीय सचिव एवं प्रभारी डॉ. चंद्रश यादव, राष्ट्रीय सचिव एवं प्रभारी सतपगिरी शंकर उल्का, राष्ट्रीय संस्कृत कार्यकारणी की बैठक रायपुर में आयोजित हो रही है। इनके बाद यह विस्तारित कार्यकारणी की बैठक बुलाई गई थी। बैठक में केंद्रीय कार्यकारणी की बैठक रायपुर में आयोजित हो रही है।

बैठक को संबोधित करते हुए प्रभारी कुमारी सेलजा ने नये अध्यक्ष दीपक बैज को बधाई एवं शुभकामनायें दिया तथा निवर्तमान अध्यक्ष मोहन मरकाम के कार्यों की सहायता करते हुए उनकी पार्टी के प्रति बहुत संबोधित किया है। मुख्य गवर्नर होता है कि छत्तीसगढ़ में कांग्रेस सरकार ने बहुत मजबूत है। छत्तीसगढ़ में कांग्रेस सरकार ने हर नारायण तक विकास पहुंचाया है। आने वाले समय में कांग्रेस पार्टी की सरकार बनेगी। हमें लोगों के बीच जाकर अपने काम को बताना है। हमारे 90 सीटों पर प्रशिक्षण शिविर हो चुके हैं। बृथ का काम पूरा हो चुका है। बृथ का अपना काम दिखाना है।

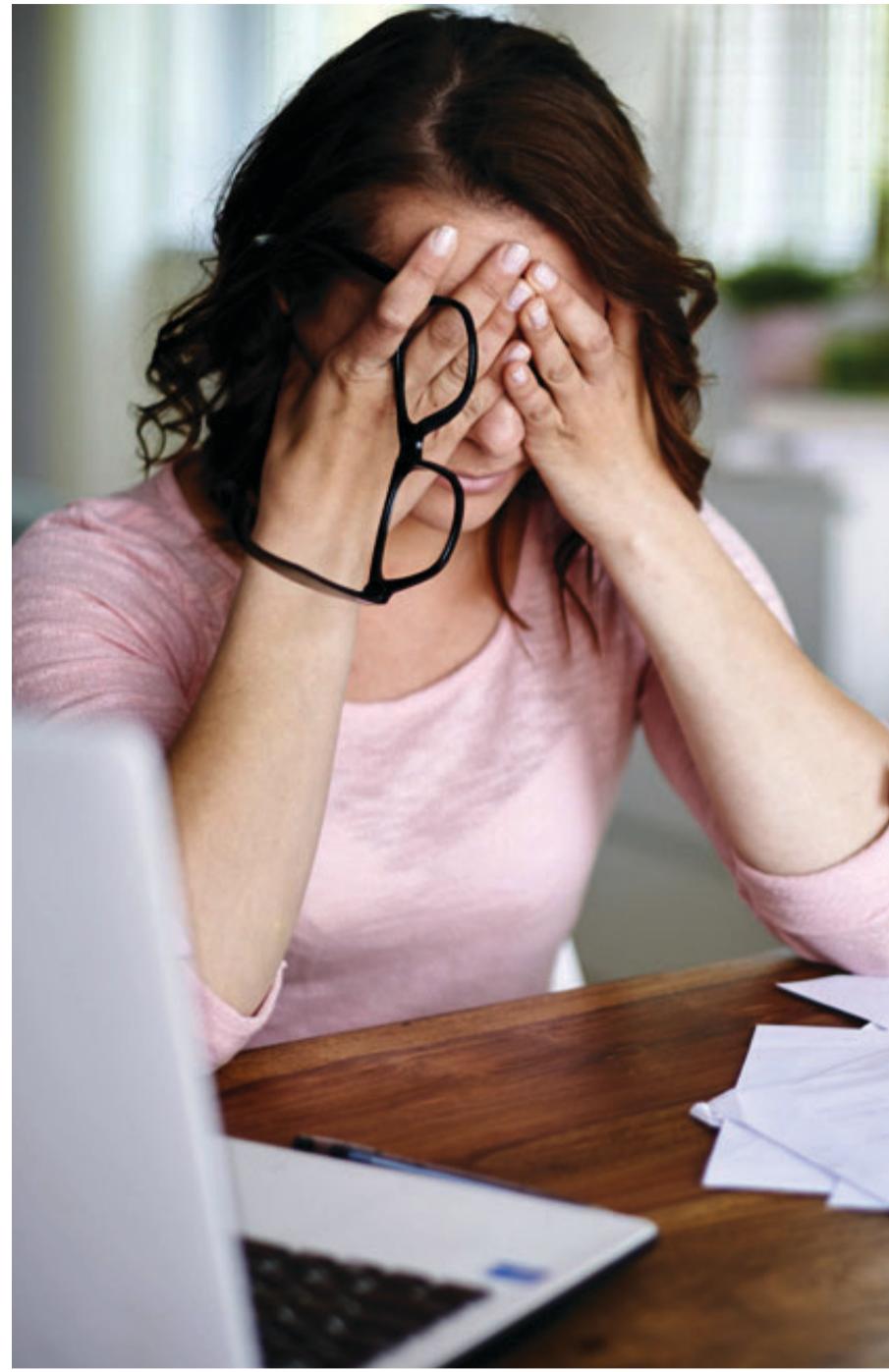
बुद्धेश्वर मंदिर में हरिहर स्वरूप में नजर आए भोलेनाथ

सभी देवी देवताओं के अस्त्र-शस्त्र व रत्नीक विनाम से सुसज्जित महादेव का दरबार

रायपुर (ए)। सावन का महीना भगवान भोलेनाथ की पूजा-अर्चना वर्दन का पवित्र महीना होता है, इस वर्ष सावन माह में अधिक मास की युति है, और इस माह में उपरुचोत्तम मास भी कहा जाता है।

भगवान भोलेनाथ की पूजा एक नाम हर है और भगवान भोलेनाथ का एक नाम हर है। सोमवार को बुद्धेश्वर महादेव मंदिर में भगवान भोलेनाथ का दरबार सजाया जाएगा। ब्रह्मवैर्त उपराण के अनुसार इन सभी शस्त्रों की रचना द्वारा ही विभिन्न विशिष्ट गहराई है।

शस्त्रों में कुल 21 अस्त्रों के बारे में उल्लेख मिलता है, जिनमें कुछ अस्त्र रचना का क्षमता वाले ही विभिन्न विशिष्ट गहराई



वर्कलोड ने बढ़ा दिया है मेंटल स्ट्रेस तो इस फॉर्मूले पर करें अमल, दूर हो जाएगी हर टेंशन

वर्कलोड का बढ़ता प्रेशर तनाव बढ़ाने का काम कर रहा है। कई बार काम के चक्र में हम खुद को ही भूल जाते हैं। इससे काम भी सही तरह नहीं हो पाता है। जिसका असर हमारी मेंटल हेल्थ पर भी देखने को मिलता है। साइकोलॉजिस्ट के मुताबिक, ग्रीथ और इंक्रीमेंट समेत कई कारणों से हम तनाव को खुद पर हावी कर लेते हैं। इससे अंदर गिल, एंजाइटी, लॉस ऑफ सेल्स रिस्पेक्ट और अपने से ही नाराजी हो जाती है। कई बार खुद का आंकलना करना भी इसकी वजह हो सकती है। जिससे कोई भी खुद को इनसिक्योर समझ लेता है। ऐसे में खुद को इससे बाहर लाने के लिए लाइफ में कुछ बातों को अपनाना चाहिए। आइए जानते हैं।

नींद से सन्नाता न करें

दिनभर काम करने के बाद नींद भी भयपूर होनी चाहिए। यह आपको मेंटल हेल्थ समेत ओवरऑल हेल्थ के लिए इंपॉर्ट होती है। अगर नींद पूरी न हो तो मूड स्विंग, गुस्सा, उडासी जैसी समस्याएं होने लगती हैं। सेंटर्स फॉर डिजिज कंट्रोल के अनुसार, 7 घंटे से कम नींद दिमाग की सेहत के लिए बिल्कुल भी नीक नहीं है। इसलिए बाना पूरी नींद लेने से दूरी बनाए रखें। सोने और उठने का एक प्राप्त समय बनाए।

एक्सरसाइज से करें दोस्ती

चाहे घर या ऑफिस। कहीं भी कुछ देर ही सही एक्सरसाइज के लिए समय निकालें। लगातार काम करने से पीठ, कंधों, कमर और गर्भन पर उसका असर पड़ता है। ऐसे में एक्सरसाइज से दोस्ती शरीर।

को दर्द और एंट्रल से राहत दे सकती है। सिंपल सूक्ष्म के जरिए आप बॉडी को रिलैक्स बना सकते हैं। एक घंटे बैठने के बाद कुछ देर जरूर ठहरें।

कम से कम फोन चलाएं

दिनभर फोन में लगे रहना भी मेंटल समस्या को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए सिंपल बहुत इंपॉर्टेट कॉल्स ही एस्सेप्ट करें। रात को सोने से पहले अगर फोन का इस्तेमाल करते हैं तो इससे मेलाटोनिन हार्मोन प्रभावित होता है, जिसका सीधा कनेक्शन नींद से है। अगर सुबह उठते ही फोन देखने हैं तो इससे अलर्टनेस और मूड ब्रूस्ट्रिंग नहीं हो पाता है।

फिल्म

बवाल की सक्सेस पर इमोशनल हुई जान्हवी कपूर

राध धन और जान्हवी कपूर स्टारर बवाल हाल ही में एक ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज हुई थी। निरता तिवारी की डायरेक्शन में बनी इस रोमांटिक ड्रामा में पहली बार दोनों स्टार ने एक साथ काम किया है। फिल्म को सोशल मीडिया पर पॉजिटिव रियू मिल रही है। वहीं बरुण और जान्हवी को उनके परफॉर्मेंस के लिए काफी तारीफ भी मिल रही है। रिवार को, जान्हवी ने अपने फैंस को बवाल पर प्यार देने के लिए धन्यवाद कहा, जिसके लिए एक्ट्रेस ने एक लंबा नाट शेरर किया। फिल्म बवाल की रिलीज के कुछ दिनों बाद, जान्हवी कपूर ने इंस्ट्रामैंप पर अपने फैंस के लिए एक नोट लिखा। जान्हवी ने उनके परफॉर्मेंस की सराहना करने और बवाल में उनके किरदार निशा पर प्यार बरसाने के लिए फैंस का आभार जताया। उन्होंने फिल्म के को-एक्टर वरुण धन के साथ अपनी तस्वीरें भी शेयर कीं। एक्ट्रेस ने लिखा, आपका प्यार। बवाल रहा है। निशा को आपके प्यार के लिए, अज्ञू को सुधारने के लिए, हमारी कहानी और काम को इतना प्यार देने के लिए धन्यवाद। कॉमेडी में फैंस ने फिल्म और जान्हवी की एविटंग को तारीफ की। एक फैंस ने लिखा, आपको एविटंग बहुत पसंद आई। अपने अपनी मां को ग्राउंड किया है, लव यू लङ्की, जबकि एक अन्य ने कहा, तुम खुद बवाल हो, या फिल्म बवाल है।

पॉर्ट शेरर करने के लिए उत्तरं बाद जान्हवी की रुर्बं बॉयफॉल शिखर पहाड़िया ने भी कमेट की। बवाल में दरुण धन इतिहास के लिए एक अंदर जान्हवी की भूमिका निभा रही है, जो मिर्गी की मीरी है। यूरोप में हीमोसू मनाते समय, यह ज़ोड़ा अपने रिश्ते में आने वाली परेशानियों से जूझता है।

कम्युनिकेशन गैप खत्म होने से कई तरह की समस्याएं आती हैं।

चेक करने पर मरीन हर बार अलग-अलग वेट बताती है, जानें वजन लेने का सबसे परफेक्ट टाइम क्या है?

वजन बढ़ाना हो या वजन घटाना जितनी मेहनत खाने पीने पर करते हैं, एक्सरसाइज में देते हैं, उतना ही जरूरी सही तरीके से वजन की जांच करना भी है। अक्सर वजन चेक करने के लिए वेट मशीन का इस्तेमाल होता है। जब वजन की माप अलग-अलग आ जाती है तो कफ्यूज हो जाते हैं। कई बार तो यह भी लगता है कि ज्यादा खाने से ही मरीन ज्यादा वजन बता रही है। हालांकि, ऐसा होता नहीं है। न्यूट्रिशनिस्ट अपूर्व अग्रवाल ने कुछ दिन पहले ही इंस्ट्राग्राम पर एक वीडियो शेयर किया, जिसमें उन्होंने बताया कि क्सित तरह वजन को चेक करना चाहिए और कब।

आइए जानते हैं।

वीकेंड के बाद वजन चेक न करें

वीकेंड में अधिकतर लोग मनपसंद की चीजें खाते हैं और



एक्सरसाइज स्किप करते हैं। ऐसे में जब वीकेंड के बाद वजन चेक करते हैं तो सही माप नहीं मिल पाता है। जब वजन ज्यादा आ जाता है तो कॉफिंडेंस की कमी आ जाती है, जिसका असर वजन कम करने की प्रक्रिया पर पड़ता है।

वर्कआउट के तुरंत बाद वजन चेक करना अवॉयड करें

वर्कआउट के तुरंत बाद वजन चेक करने से उसका सही-सही पता नहीं चल पाता है। द्रअसल, एक्सरसाइज करने से बॉडी से ज्यादा परीना निकल जाता है। इस कारण वजन का नाप सही नहीं आ पाता है।

पीरियाइड और कब्ज में वजन चेक न करें

कभी भी पीरियाइड और कब्ज में वजन चेक करना अवॉयड करना चाहिए। पीरियड में ब्लोटिंग और वॉटर रिटेंशन के चलते वेट का सही जांच मिल पाना कठिन है। ठीक इसी तरह कब्ज में भी वजन कुछ ज्यादा हो जाता है। इसलिए दोनों ही कंडीशन वजन चेक करने के लिए सही नहीं हैं।

वजन चेक करने का सबसे सही समय

अगर आप अपना वजन चेक करना चाहते हैं तो सबसे सही समय सुबह होती है। इस वक्त फ्रेशर होने के बाद आप अपना वेट चेक कर सकते हैं। इसके लिए मरीन तरह से खड़ा होना भी जरूरी होता है। इससे आप सही वजन का पता लगा सकते हैं।

पिंक शिमरी साड़ी में एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती की खूबसूरती पर फैंस ने लुटाए दिल



एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती अपनी ग्लैमरस अदाओं और खूबसूरती से किसी को भी अपना बनाने का हुनर बखूबी जानती है। वहीं, उक्ती किंग साड़ी में स्टाइलिश तस्वीरें फैंस को पसंद आ रही हैं। एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती ने पिंक कलर की शिमरी साड़ी में बेहद ही स्ट्रिंग और ग्लैमरस तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर की हैं। ओपन हेयर स्टाइल के साथ एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती गजब की बला लग रही है। उनकी तस्वीरें फैंस को काफी पसंद आ रही हैं। डीपनेक स्टाइलिश लाउज के साथ अपनी बैक फॉलॉन करती नजर आ रही है। उनकी तस्वीरों पर फैंस बेशमार घार लूटा रहे हैं। फिल्मी करियर से ज्यादा सोशल मीडिया पर एक्टर रहने वाली रिया चक्रवर्ती अपने बॉल्ड अदाज से फैंस के दिलों पर बिजलियां गिराए रहती हैं। एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती को हसीन अदाएं, कमसिन अदाज और कातिलाना आंखे किसी का भी दिल चुरा लेते हैं। एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती ने आपने हेयर स्टाइल और मेकअप में अपने हुस्के के जरूर देखकर फैंस आंहें भर रहे हैं। एक्ट्रेस इस आउटलुक में अपना कवी फिल्म फ्लॉन्ट कर रही है। एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती है। रिया चक्रवर्ती फिल्म एक्ट्रेस है, लेकिन फिल्मी करियर उनका कुछ खास नहीं रहा। साथ ही सुशांत के साथ बाद के बाद उन्हें फैंस की काफी आलोचना ज्वेलरी पड़ी थी।

हंसल मेहता की फिल्म से होश उड़ाएंगी करीना कपूर

निर्देशक हंसल मेहता पिछले कई दिनों से करीना कपूर खान के साथ एक फिल्म करने को लेकर चर्चा में हैं। इसके जरिए उन्हें पहली बार करीना संग काम करने का मौका मिला है और वह उनके मुरीद हो गए हैं। मेहता ने जब से करीना के साथ अपनी अगली फिल्म की शूटिंग शुरू की है, वह

कई बार उनकी तारीफों के पुल बांध चुके हैं। हाल ही में उन्होंने करीना और फिल्म में उनकी भूमिका को लेकर बातचीत की।

मेहता ने कहा, करीना के साथ काम करना खुशी की बात है। उनका किरदार उनके पिछली फिल्मों से बिल्कुल जुदा है। उनकी फिल्मोंगाएं में एक बिल्कुल नई फिल्म जुड़े जा रही हैं। मेहता की इस फिल्म की काफी चाही ज्यादा आ जाती है। इस फिल्म के बाद करीना का अनुभव शानदार रहा। हमने शूटिंग का पूरा लुत्फ उठाया। करीना सच्चिदानंद एक बेहद शानदार अदाकर है। उनकी जितना काम करने की जाए, उनकी जांबाजी की जाए। इसके बाद करीना का अनुभव अद्यतना रहा।

मेहता कहा, करीना का किरदार फिल्म में ऐसा है, जो उन्होंने इससे पहल

खास-खबर



किराए का मकान खोजने घर में घुसी थी महिला, सोने-चांदी से भरा बैग किया पार, गिरफ्तार

मुंगेली (ए.)। मुंगेली पुलिस ने 5 घंटे में एक बड़ी चोरी का खुलासा करते हुए महिला आरोपी को गिरफ्तार किया है। महिला किराए का मकान खोजने के बहाने घर में घुसी थी। जिसके बाद आसपास किसी के नहीं होने से सोने-चांदी से भरा बैग लेकर फरार हो गई थी। बैग में जेवरत और कशे मिलाकर 28 लाख रुपये थे। पूरा मामला मुंगेली थाना इलाज का है।

पुलिस अधीक्षक चंद्रमोहन सिंह ने खुलासा करते हुए बताया कि 22 जुलाई को अंडेकर वार्ड के कोमल सिंह ठाकुर ने सिंटी कोतवाली में रिपोर्ट दर्ज कराई थी।

जिसके बाद पुलिस ने घड़ेसियों के सीधे फुरेजे के आधार पर चोरी के 5 घंटे के अंदर सामान सहित आरोपी महिला को पकड़ लिया। ब्रामद कुल 28 लाख 90 हजार के सामान में 38 तोला सोने के जेवर, 4 किलो चांदी कुल कीमत 25 लाख 72 हजार औं नगद 3 लाख 90 हजार रुपए थे।

फुरेज के आधार पर महिला एक गोलगप्पे टेला के पास आकर स्की थी। जिसके बाद पुलिस ने गोलगप्पे वाली से पूछताछ की तो उसने बताया कि आरोपी महिला डेवरी के पास से किसी बाइक में बैठकर निकली है।

डेवरी वाले से पूछताछ में मिला बड़ा सुरुग

डेवरी वाले से पूछताछ में पता चला कि, वह महिला उनकी ग्राहक है जो कई साल से उनके दुकान से खरीदी करती है और बिंवारा नार वार्ड में रहती है। जिसके बाद पुलिस ने उसके घर पहुंचकर छाँजे से सारा सामान उत्तीर्ण बैग में बरामद कर लिया। घटना मामला तखतपुर थाना अंतर्गत ग्राम नगोई ग्राम का है।

मिली जानकारी के अनुसार तखतपुर थाना क्षेत्र के ग्राम नगोई निवासी सुखदेव



साहू (35) अपनी पत्नी अन्नपूर्णा साहू (33) और मां कुंवरा वार्ड (55) के साथ रविवार दोपहर करीब तीन बजे

खाना खाने के बाद टीहुलाडीह बहरा नार रुपेंद्र के साथ अपने खेत में बोर्वाइ करने गए थे। इस बीच अचानक मौसम बदल गया और रुपेंद्र का गांव में बदल गया। दरअसल, दोपहर

तेज बारिश होने लगी। बारिश के साथ बिजली कड़की और खेत में गिरी। बिजली की चपेट में आने से सुखदेव साहू की माँ के पर मौत हो गई। कुछ दूरी पर काम कर रही उसकी माँ कुंवरा वार्ड और पती अन्नपूर्णा साहू झुकास गए।

हादसे की जानकारी के बाद मौके पर ग्रामीण जमा हो गए और दोनों घायलों को तखतपुर स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती कराया गया। बताया जा रहा है कि कुंवरा वार्ड की हालत काफी गंभीर है। इधर घटना की सूचना मिलने के बाद मौके पर तखतपुर थाना पुलिस भी पहुंची। पुलिस ने मार्ग कायम कर शब को पोस्टमार्टम के लिए भेजा। इधर प्रशासन ने बारिश के मौसम में आकर्षीय बिजली से बचने ग्रामीणों को अलर्ट किया है।

थी। इस दौरान मोहल्ले में रहने वाला 14 साल का लड़का पहुंचा और उसे बुझाने के बहाने ले गया। बताया जा रहा है कि बच्ची को वह बस्ती में लगे ट्रांसफॉर्मर के पास पौछे के रसें पर ले गया और दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था। मोहल्ले वालों ने बच्ची को रसें हुए देखा तो उसके परिजनों को सूचना दी। इसके बाद ही यह मामला खुला। परिजनों ने इसकी शिकायत दर्ज कराई है। फिलहाल पुलिस ने नाबालिंग आरोपी की तलाश कर रही है। मामला मामला दर्दी थाना क्षेत्र का है।

मिली जानकारी के अनुसार दुष्कर्म की जानकारी के बाद नाबालिंग वाली परिवार को घर के बाहर खेल रही है।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाबालिंग है जो बुझाने के बहाने बच्ची को ले गया था।

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले में पांच साल की बच्ची से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोपी भी 14 साल का नाब

