

सोने एवं चांदी  
आभूषणों  
के विक्रेता

**माँ दुर्गा ज्वेलर्स**

(उद्यत व्याज में गिरवी रखी जाती है)

रांप नं. 69, सी-मार्केट, सेक्टर-6, भिलाई  
मो. 9424124911

वर्ष- 14 अंक - 339

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

सांघ दैनिक

RNI. Reg. No. CHHIN/2009/30534  
डाक पंजीयन क्र.-छ.ग./ दुर्ग /94/2020-22

# श्रीकंचनपथ

लीपा पोती नहीं सिर्फ सच

आवश्यकता है

मीडिया हाउस

में काम करने के लिए

ऑफिस बॉय की ज़बरदस्ती है।

(मुट्ठपूर कुकिंग कार्य करने वाले को प्राथमिकता)

वेतन चार अंकों में....

पता : शेंप नंबर 12, रेलवे क्रॉसिंग के पास, आकाशगंगा, भिलाई

संपर्क : 9827806026, 8319932659

पृष्ठ 8- मूल्य 1/-

खास - खबर



ऐलवे स्टेशन पर राहुल गांधी ने  
कुली की ड्रेस पहन उत्तरा सामान,  
सुना कुलियों का दर्द

नई दिल्ली (एंजेसी)। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने आज आनंद विहार रेलवे स्टेशन पर कुलियों से मुलाकात की। उन्होंने कुलियों से बात की। उनकी परेशानियों को सुना। इस दौरान राहुल ने की ड्रेस पहनकर यात्रियों का सामान भी उठाया। जिसका बीड़ियों सामने आया है। यह बीड़ियों सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर शेयर किया है।

दरअसल आगत के महीने में कुलियों ने राहुल गांधी से मिलने की इच्छा जाहिर की थी, जिसका एक बीड़ियों सामने भी आया था। जिसके बाद अब राहुल गांधी ने कुलियों से मुलाकात की है। बीड़ियों में राहुल गांधी कुली की ड्रेस पहन यात्रियों का सामान सिर पर उठाकर ले जाते दिख रहे हैं। इस दौरान कुली उनके साथ चल रहे हैं।

जननायक राहुल गांधी जी आज दिल्ली के आनंद विहार रेलवे स्टेशन पर कुली साथियों से मिले। पिछले दिनों एक बीड़ियों वायरल हुआ था जिसमें रेलवे स्टेशन के कुली साथियों ने उनसे मिलने की इच्छा जाहिर की थी।

कांग्रेस पार्टी ने तस्वीर शेयर करते हुए लिखा, 'जननायक राहुल गांधी जी आज दिल्ली के आनंद विहार रेलवे स्टेशन पर कुली साथियों से मिले। पिछले दिनों एक बीड़ियों वायरल हुआ था जिसमें रेलवे स्टेशन के कुली साथियों ने उनसे मिलने की इच्छा जाहिर की थी। आज राहुल जी उनके बीच पहुंचे और इसीनाम से उनकी बात सुनी। भारत जोड़ा यात्रा जारी है।'

## महिला समृद्धि सम्मेलन में शामिल हुई प्रियंका गांधी, दुर्ग-भिलाई को मिली करोड़ों की सौगात

मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के साथ प्रियंका गांधी ने किया 309.56 करोड़ रुपए के विकास कार्यों का भूमिपूजन व लोकार्पण

श्रीकंचनपथ न्यूज़

भिलाई। दुर्ग जिले के भिलाई में ग्रुवावर आयोजित महिला समृद्धि सम्मेलन में शामिल होने कांग्रेस की राष्ट्रीय महानायित्री प्रियंका गांधी भिलाई

पहुंची। इस दौरान प्रियंका गांधी के साथ मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने शहर को करोड़ों रुपए की सौगात दी। जयंती स्टेडियम के पास ग्राउंड में आयोजित महिला समृद्धि सम्मेलन में लोगों को 309 करोड़ 56 लाख 88 पुल रुपए के 186 विकास कार्यों की सौगात मिली। इनमें 241 करोड़ 59 लाख रुपए की लागत के 123 कार्यों का भूमिपूजन तथा 67 करोड़ 97 लाख रुपए की लागत के 63 कार्यों का लोकार्पण शामिल है।



### इन कार्यों का हुआ लोकार्पण

महिला समृद्धि सम्मेलन के दौरान विभिन्न विकास कार्यों का लोकार्पण किया गया। इस दौरान प्रधानमंत्री सड़क योजना अंतर्गत 3.74 करोड़ की लागत से पाटन विधानसभा क्षेत्र के 2 सड़क, 1.21 करोड़ की लागत से निर्मित 30 स्कूल भवन, 4.65 करोड़ की लागत से शासकीय महाविद्यालय जामुल के भवन सहित कुल 8.23 करोड़ की लागत के 5 निर्माण कार्यों का लोकार्पण शामिल है। इसी प्रकार 25.19 करोड़ रुपए की लागत से 5 पुलों – जिसमें 5.36 करोड़ रुपए की लागत से डानिया नाला पर पुल, 4.55 करोड़ की लागत से भानपुर-कोडिया मार्ग में नाला पर और 2.96 करोड़ रुपए की लागत से चिपोटी काटरो मार्ग में उच्च स्तरीय पुल, 8.50 करोड़ रुपए की लागत से तांदुला नदी पर उच्च स्तरीय पुल निर्माण कार्य का लोकार्पण हुआ। स्कूल के अलावा ग्रामीण यात्रिकी सेवा अंतर्गत 3.84 करोड़ की लागत से 13 निर्माण कार्यों की लोकार्पण भी किया गया। तांदुला जलाशय अंतर्गत 9.75 करोड़ रुपए की लागत के 6 निर्माण कार्यों का लोकार्पण भी किया गया। इसी प्रकार नगर पालिका निगम भिलाई चौरादा में 2.47 करोड़ की लागत से डॉ वीआर अम्बेडकर सर्व समाज मार्गलिंग भवन, दुर्ग शहर में 2.06 करोड़ तथा भिलाई नगर में 2.24 करोड़ की लागत से 33/11 केबी के 2 नवीन विद्युत उपकरणों का लोकार्पण भी किया।

### इन कार्यों का हुआ भूमिपूजन

निर्माण के कार्यों का भूमिपूजन किया। इसी प्रकार 21.59 करोड़ रुपए की लागत से बने वाले 5 पुलों का भूमिपूजन किया गया। तांदुला जलाशय अंतर्गत 50.43 करोड़ रुपए की लागत के सिंपोहो-डिस्ट्रीब्यूटरी के रिमोडलिंग, लाईनिंग एवं कांकीटीकरण, बरबसपुर के पास स्टापडेम, किकिरमेटा उद्धवन सिंचाई योजना निर्माण कार्यों का भूमिपूजन

कार्यक्रम के दौरान करोड़ों के कार्यों का भूमिपूजन की किया गया। प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजनातर्गत

14.32 करोड़ की लागत से 15 सड़क निर्माण का भूमिपूजन किया गया। इसी प्रकार मुख्यमंत्री ग्राम सड़क सम्मेलन में लोग विभिन्न स्टॉलों का अवलोकन कर रहे हैं। छत्तीसगढ़ शासन द्वारा पशुपालन को बढ़ावा देने के लिए गोंधार न्याय योजना अंतर्भूती गई है। इसके हितग्राहियों से श्रीमती प्रियंका गांधी ने संवाद किया। उन्होंने महिलाओं द्वारा की जा रही आर्थिक गतिविधियों की जानकारी ली। प्रियंका गांधी ने अपने पास याकर महिलाओं द्वारा उत्साहित दिख रही है। स्व-सहायता समूह की महिलाओं को श्रीमती गांधी ने प्रतीक चिन्ह भेट

किया। इस अवसर पर उत्साही महिलाओं ने

प्रियंका गांधी ने सीएम भूपेश बघेल के साथ

प्रियंका गांधी ने सीएम भूपेश बघ







## पूरे दिन में वो कौनसा टाइम है, जब आपको कभी मी सेब नहीं खाना चाहिए!

प्रशिलिन एक सेब डॉक्टर से दूर रखता है। ये एक प्रसिद्ध कहावत है। इसका अर्थ है कि रोजाना सब खाने से डॉक्टर की जरूरत नहीं पड़ती। और ये बात बिल्कुल सच है। सेब में विटामिन, एटीऑक्सीडेंट, फाइबर और विभिन्न प्रकार के मिनरल्स पाये जाते हैं जो हमारे शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि पूरे दिन में कुछ ऐसे समय भी होते हैं, जब सेब का सेवन नहीं करना चाहिए? इसका नुकसान भी हो सकता है। आइए जानते हैं कि पूरे दिन में कौन से समय ऐसे होते हैं जब सेब खाने से बदनाम होता है।



### रात को सोने से पहले

रात को सेब खाने से पेट भारी पड़ सकता है और नींद खराब हो सकती है। सेब में शक्ति और फ्रूटियोज होता है जो आपके शरीर को सक्रिय बनाए रखता है। इससे नींद आने में दिक्कत होती है। सेब में उच्च फाइबर होता है। रात को खाने से कब्ज जैसी समस्या हो सकती है। गर्भ दूषण से साथ सेब खाने से पेट भारी पड़ सकता है जिससे नींद खराब होती है। सेब एसिडिटी पैदा कर सकता है जो रात को एसिडिटी और पेट दर्द का कारण बन सकता है।

### खाना खाने के तुरंत बाद

सेब खाने से पाचन प्रक्रिया पर असर पड़ता है। सेब में उच्च मात्रा में फ्रूटियोज और शक्ति होता है। भोजन के बाद तुरंत इसे खाने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है। सेब का एसिड भोजन के पाचन को

धीमा कर सकता है और अपच का कारण बन सकता है। इसलिए, खाना खाने के कम से कम 1-2 घंटे बाद ही सेब का सेवन करना चाहिए। यह पाचन तंत्र के लिए बेहतर होगा।

### शाम को

शम को सेब खाने से रात में पेट संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। शम को सेब में मौजूद शक्ति और फ्रूटियोज आपकी नींद खराब होता है। ये आपको सक्रिय बनाए रखता है। शम को सेब खाने से एसिडिटी, गैस या पेट दर्द की शिकायत हो सकती है।

## घर के कई मुश्किल कामों को आसान बनाता है प्याज

भारतीय रसोई में प्याज ना हो यह सम्भव ही नहीं है। प्याज के बिना सब्जी बनाना गृहणीयों को बहुत मुश्किल नजर आता है। भोजन का जायका बढ़ाने में प्याज का इस्तेमाल किया ही जाता है। कई लोग तो हर सब्जी में प्याज का इस्तेमाल करते हैं। सब्जी की ग्रेवी बनानी हो या पास्ता प्याज का इस्तेमाल होता ही है। हालांकि काटने में मेहनत बहुत होती है और आंखों में आंसू जरूर आते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं आपको रुलाने वाला यह प्याज घर के कई मुश्किल काम को आसान बनाता है। आज इस कड़ी में हम आपको प्याज से जुड़े कई ऐसे बेहतरीन काम के बारे में बताने जा रहे हैं जो आपने कभी सोचे भी नहीं होंगे।



### फलों को खाना होने से बचाता है

कई भी फल ज्यादा देर तक कटा रखा रहने पर उसमें ऑक्सीडेशन प्रोसेस शुरू हो जाती है और वह भूरा और खराब सा होने लगता है। प्याज में मौजूद सॉम्फ्ट और शक्ति और स्लैक आपकी चम्पक्रिया को धीमी करने और एवाकाडो, सेब जैसे फलों को ज्यादा वक्त तक अच्छा रखने में मददगार होता है।

### जंग हटाता है प्याज

प्याज के रस का उपयोग जंग को हटाने में भी किया जा सकता है। कई बार किचन के किसी बर्टन, चाकू या फिर चम्पचों में नमी की वजह से जंग लगाने लगती है। कई बार सबुते से साफ करने पर भी जंग रहती है। ऐसी सूखत में प्याज काम आ सकता है। चाकू पर जंग गलने पर चाकू को प्याज के अंदर धुसाकर कुछ वक्त के लिए छोड़ दे और उसके बाद निकालका साफ करें तो जंग चली जाती है। इसी तरह प्याज को स्लाइस करने वाले लोगों को इस वजह से काफी परेशानी का सामना करने पर तीन चार प्याज को टुकड़ों में काटकर एक लेटे में उस रूप में रख दें। यह खाने में लगने वाले बैंकिटरिया को भी खत्म कर देता है।

### बालों की गोथ बढ़ाता है प्याज का रस

प्याज के रस का उपयोग बालों के

लिए भी काफी फायदेमंद होता है। ओवन और ग्रिल जब गंदा हो जाता है तो उसे साफ करना काफी मुश्किल काम होता है, लेकिन याज की मदद से आप इसे आसानी से साफ कर सकते हैं। यहाँ प्याज की एंटीबैक्टीरियल और एंटीसेस्टिक प्रॉपर्टीज़ काफी कागर आपका उत्तराकर उत्तराकर रसेंड स्लाइस का ले और फिर ग्रिल की रोड़स और ओवन को चिंकार साफ करने में इस्तेमाल करें। यह खाने में लगने वाले बैंकिटरिया को भी खत्म कर देता है।

**जैव की विंडशील्ड पर नहीं जगती प्रफँस्ट**

सभी घरों में ये आम है कि कभी बनाते वक्त चावल जल जाएं या फिर दूध ज्यादा उबलने से गैस बनाएं या जाएं या कभी दाल ज्यादा पकने की वजह से जल जाए। जब भी ऐसा होता है तो किचन एक अजीब तह को बदबू से भर जाता है। जिसे दूर होने में काफी वक्त लगता है। ऐसी मूश्किल स्थिति में प्याज का उपयोग काफी कारबाह हो सकता है। जब भी कभी ऐसा हो तो प्याज के कुछ स्लाइस को स्टोव के पास रख देना चाहिए। इससे कुछ देर में ही प्याज सारी बदबू सोख लेता है।

**चम्कदार र साफ करता है ओवन**

खाने को स्वादिष्ट बनाने वाला

## सफेद वॉश बेसिन को साफ करने के लिए अपनाएं ये ट्रिक्स, मिनटों में चमक जाएगा नया जैसा

वॉश बेसिन हमारे घरों का एक अहम हिस्सा होता है। यह न सिर्फ हाथ धोने का काम करता है बल्कि घर की सुंदरता भी बढ़ा देता है। लेकिन सफेद वॉश बेसिन की सबसे बड़ी समस्या यह है कि यह बहुत जलदी गंदा और फीका पड़ने लगता है। इस पर लगने वाले पानी और साबुन के दाग आसानी से नहीं निकलते। सफेद रंग पर ये दाग और भी ज्यादा नजर आने लगते हैं। चाहे इसे जितनी बार रगड़ें, ये दाग हटते ही नहीं। बार-बार इसे साफ करना बहुत ही मुश्किल होता है। ऐसे में हमें खास वॉलीनिंग प्रोडक्ट्स की जरूरत पड़ती है, जो बजट पर भारी पड़ सकते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं, घर पर भी कुछ चीजों की मदद से हम आसानी से अपने वॉश बेसिन को बलीन और ब्राइट बना सकते हैं। चलिए यहाँ देखते हैं।



और इस प्रश्न को वॉश बेसिन पर लगाएं। थोड़ी देर के लिए छोड़ दें और पिछर साबुन और पानी के साथ साफ करें। लेन गंदगी को खत्म करता है और चमक लाता है।

### वॉलीनिंग एंट्रेट की तरह काम करेगा।

थोड़ी सी ट्रूथपेस्ट को वॉश बेसिन पर लगाएं और कुछ देर बाद धो लें। यह भी धूल-मिट्टी को हटाने में मदद करेगा।

### विनेगर

सफेद विनेगर की पानी के साथ मिलाकर इसे वॉश बेसिन पर लगाएं। थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। यह गंदगी को खत्म करता है और चमक लाता है।

## गोरी मेम ने छोड़ा देसी अवतार, आब कैमरे के सामने लगाया सिणलिंग अदाओं का तड़का

सौम्या टंडन पिछले कुछ समय से किसी शो का हिस्सा नहीं बनी, लेकिन इसके बावजूद एक्ट्रेस लगातार लाइमलाइट में बनी हुई है। इसपरी वजह है उनके सिजलिंग नुकसान। एक्ट्रेस अपने सांसाल मीडिया पेज के जरिए फैस के साथ जुड़ी रहने के लिए लगभग हर दिन अपना नया अवतार शेयर कर देती है। अब फिर से उन्होंने ग्लैमरस अदाएं दिखाते हुए नया नया, बल्कि एक लिए लगभग हर दिन अपना नया अवतार शेयर कर देती है। अब फिर से उन्होंने ग्लैमरस अदाएं दिखाते हुए नया नया, बल्कि एक लिए लगभग हर दिन अपना नया अवतार शेयर कर देती है।

सौम्या ने अपने इस लुक को स्टल बेस, न्यूड रेड लिप्स और न्यूड आई मेकअप से कंप्लीट किया है। इसके साथ उन्होंने अपने बालों को ओपन रखा है। एक्ट्रेस इस लुक में इतनी हॉट दिख रही हैं कि कोई अंदाजा भी नहीं लगा सकता कि एक्ट्रेस इस परीकरण से हटा रही है। अब फिर से उन्होंने ग्लैमरस अदाएं दिखाते हुए नया नया, बल्कि एक लिए लगभग हर दिन अपना नया अवतार शेयर कर देती है। एक्ट्रेस इस लुक के लिए सिजलिंग अदाएं में कैमरे के सामने फॉलो-इंटरैक्शन के लिए बहुत बेताब हैं। फिल्मल एक्ट्रेस ने अपने अगले प्रॉजेक्ट का एलान नहीं किया है।

दूसरी ओर सौम्या टंडन के वक्त फ्रेंड की बात करें तो एक्ट्रेस को पिछली बार भासी जी घर पर हैं में ही देखा गया था। इसके बारे से ही एक्ट्रेस ने किसी प्रोजेक्ट के लिए साइन नहीं किया है। हालांकि, सौम्या के चाहने वाले उन्हें पहें पर देखने के लिए बहुत बेताब हैं। फिल्मल एक्ट्रेस ने अपने अगले प्रॉजेक्ट का एलान नहीं किया है।

## चिरंजीवी की मेगा157 का हिस्सा बनीं मूणाल ठाकुर

मूणाल ठाकुर को पिछली बार लस्ट स्टोरी 2 में देखा गया था, जो नेटप्रिलिंग पर उपलब्ध है। अनेक वाले दिनों में मूणाल पूजा मेरी जान, अख मियोटी और पिण्ड जैसी हिंदी फिल्मों में नजर आएंगी। इसके अलावा उनकी झोली में कई तेलुगु फिल्में भी हैं, जिसमें नानी की हाय नना और दुरुण तेल की मटका शामिल हैं। अब मूणाल के हाथ एक और बड़ी फिल्म लग गई है, जिसमें वह सुपरस्टार चिरंजीवी के साथ रोमांस करती नजर आएंगी।

रिपोर्ट







# महिला समृद्धि उत्क्रोषण

21 सितम्बर, 2023 | जयंती स्टेडियम, भिलाई

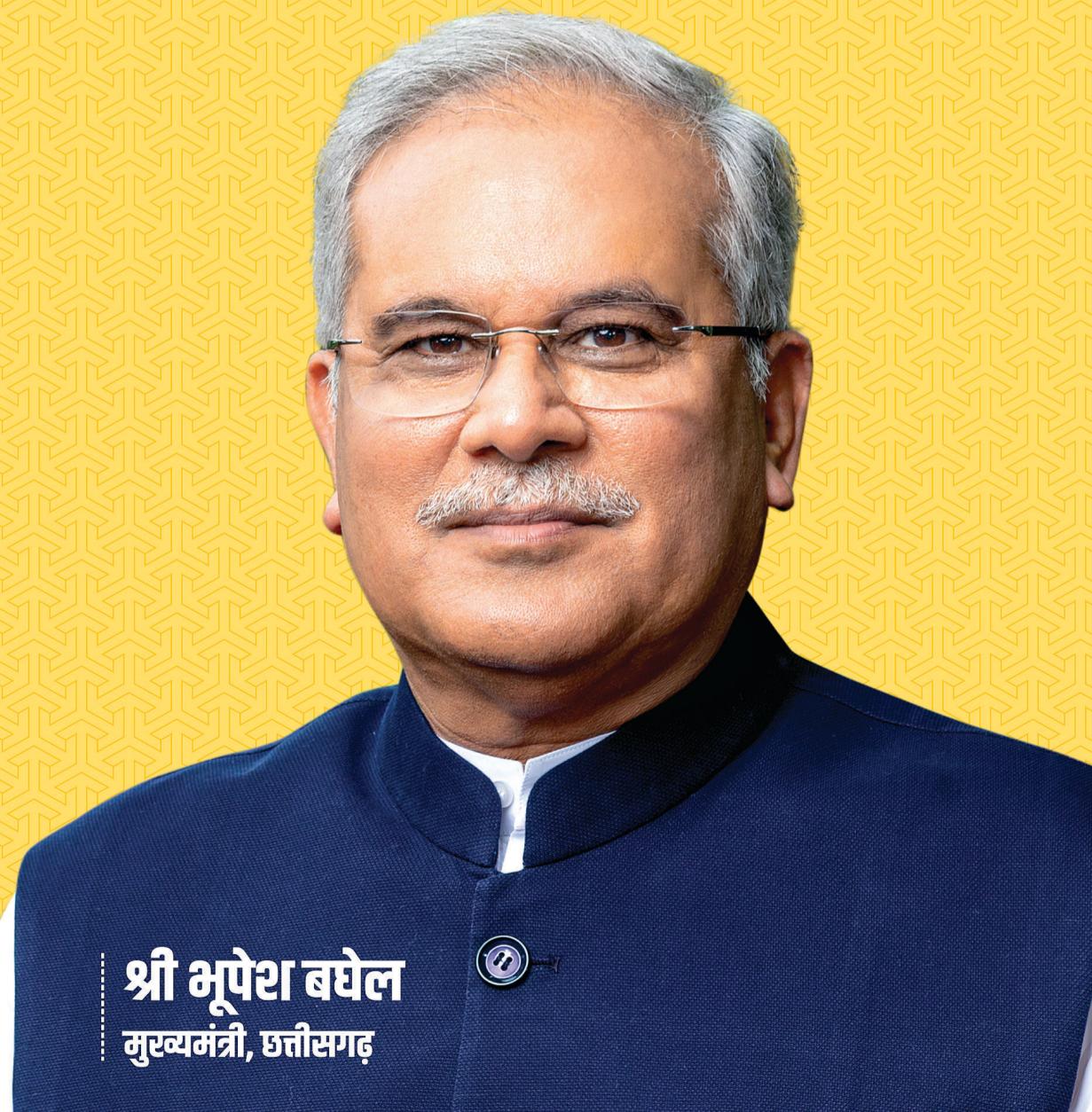
## बराबरी और मार्गीदारी महिला सशक्तीकरण की निमाई जिम्मेदारी

- ❖ महिला स्व-सहायता समूहों का 12.77 करोड़ रु का क्रतुण माफ
- ❖ महिला उद्यमियों को व्यापार/उद्यम हेतु 10-50 लाख रु तक की आर्थिक सहायता व अन्य विशेष अनुदान
- ❖ राज्य महिला आयोग नियम में 5 गुना वृद्धि
- ❖ जिला एवनिज न्यास नियम (DMF) के नीति निर्माण में महिलाओं को ग्राम सम्भाओं में 50% आदर्शण
- ❖ बिहान के अंतर्गत 20 लाख आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों की 1.85 लाख महिलाओं को स्व-सहायता समूहों से जोड़ा गया

**लैंगिक समानता में  
देश का अग्रणी राज्य**

(एसडीजी सूचकांक 2020-21, नीति आयोग)

**देश में महिला-पुरुष लिंगानुपात  
में अव्वल**



श्री भूपेश बघेल  
मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़

