

सोने एवं चांदी  
आभूषणों  
के विक्रेता  
**माँ दुर्गा ज्वेलर्स**  
उचित व्याज में गिरवी रखी जाती है  
सॉफ्टवे. 69, सी-मार्केट, सेक्टर-6, भिलाई  
मो. 9424124911

# श्रीकंचनपथ

लीपा पोती नहीं सिर्फ सच

**BATTERY ZONE**  
Distributors for:  
**TATA GREEN BATTERIES**  
सभी कंपनी की बैटरी उपलब्ध है  
**MICROTEK**  
TECHNOLOGY WE LIVE  
Opp. Major, G.E. Road, Shastri Nagar, Bhilai (C.G.)

वर्ष-16 अंक - 57

www.shreekanchanpath.com

संस्थापक एवं प्रेरणास्रोत- स्व. श्रीमती रजनी अग्रवाल

भिलाई, मंगलवार 10 दिसंबर 2024

पृष्ठ 8- मूल्य 1/-

## खास-खबर

**अग्निवीर भर्ती में युवक की मौत, डॉक्टरों और परिजनों ने बताया सिकल सेल से ग्रसित था युवक**

रायगढ़। बोईरदादर स्टेडियम में जारी अग्निवीर भर्ती रैली के संबंध में, सेना के आयोजकों के माध्यम से प्राप्त प्रारंभिक जानकारी अनुसार 9 दिसंबर 2024 सोमवार को मनोज कुमार साहू, पिता अनिल कुमार साहू भर्ती केन्द्र स्टेडियम रायगढ़ में बेहोश हो गया। रायगढ़ मेडिकल कॉलेज के विशेषज्ञों की टीम के द्वारा समुचित इलाज किया गया। परंतु अग्रणी की स्थिति अति गंभीर होने के कारण दिनांक 09 दिसंबर 2024 को रात्रि 11:35 बजे मृत्यु हो गई। परिजनोइस मामले में परिजनों के कथनानुसार एवं चिकित्सकों के जांच अनुसार यह पाया गया कि, अग्रणी मनोज कुमार साहू पूर्व से सिकलसेल बीमारी से ग्रसित था। 10 दिसंबर 2024 को प्रातःकाल में परिजनों की उपस्थिति में मेडिकल कॉलेज के विशेषज्ञ चिकित्सकों की टीम द्वारा पोस्टमार्टम किया गया, जिसके पश्चात् परिजन को शव सुपुर्द करके तहसीलदार एवं सीईओ जनपद के साथ गृह ग्राम खोरपा, तह-अभयपुर जिला रायपुर भेजा गया। जिला प्रशासन द्वारा अंतिम संस्कार हेतु आर्थिक सहयोग प्रदान किया गया। एवं मुख्यमंत्री स्वेच्छानुदान से भी 10 लाख रूपय के आर्थिक सहयोग प्रदान किया जायेगा।

# टीएस सिंहदेव ने की मुख्यमंत्री साय की तारीफ कांग्रेस में बवाल, बैज बोले यह उनकी निजी राय

700 बिस्तर अस्पताल के ई-टेंडर जारी होने पर सिंहदेव ने एक्स पर पोस्ट कर दी थी शुभकामना

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर के सबसे बड़े अस्पताल डॉ भीम राव अंबेडकर स्मृति चिकित्सालय (मेकाहारा) में 700 बिस्तर के नए भवन का ई-टेंडर जारी हुआ। इसे लेकर कांग्रेस में दो फाड़ दिख रही है। पूर्व डिप्टी सीएम टीएस सिंहदेव ने विष्णुदेव सरकार के इस कार्य की सराहना करते हुए तारीफ की। एक्स हैंडल पर उन्होंने पोस्ट कर अपनी बात रखी। टीएस सिंहदेव के पोस्ट पर सीएम साय ने उनका आभार जताया। वहीं कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष दीपक बैज ने एक दिन बाद पोस्ट कर मेकाहारा को बीमार अस्पताल बताया और टीएस सिंहदेव के पोस्ट को उनका व्यक्तिगत पोस्ट बताया।

बता दें प्रदेश की विष्णु देव साय सरकार ने डॉ भीम राव अंबेडकर स्मृति चिकित्सालय (मेकाहारा) में 700 बिस्तर के नए भवन का ई-टेंडर जारी किया। 700 बिस्तर के नए भवन का शीलान्यास पूर्व की कांग्रेस सरकार में डिप्टी सीएम व स्वास्थ्य मंत्री रहे टीएस



सिंहदेव ने तात्कालीन मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के साथ किया था। इसके बाद सरकार बदल गई और भाजपा को बहुमत मिला। एक साल के कार्यकाल के बाद सीएम साय की अगुवाई में 700 बिस्तर अस्पताल भवन के निर्माण के लिए ई-टेंडर जारी किया गया। भाजपा सरकार के इस निर्णय पर पूर्व डिप्टी सीएम सिंहदेव ने एक्स पर पोस्ट कर सराहना की।

हमारे द्वारा शुरू की गई इस पहल के अगले चरण में पूर्ण होने से प्रदेश की जनता को लाभ मिलेगा। काफ़ी अथक प्रयासों से इस बिल्डिंग के लिए सभी प्रक्रियाओं को पूरा किया गया था। जैसे की नाबाई से लोन लेना, भवन का नक्शा तैयार करना इत्यादि। दुख इस बात का है कि हम इसे अपने शासन काल में पूर्ण नहीं कर पाए। लेकिन यह देख अच्छा लगा कि आप इसे आगे ले जा रहे हैं। जनसेवा के कार्यों को यूँ ही दलगत राजनीति, और सरकारों के परे जाकर विस्तार दिया जाना चाहिए।

**सीएम साय ने जताया टीएस सिंहदेव का आभार**

कांग्रेस नेता व पूर्व डिप्टी सीएम टीएस सिंहदेव के पोस्ट पर छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री ने भी रिप्लाई दिया। उन्होंने एक्स पर पोस्ट कर कहा कि टीएस सिंहदेव जी, आपको इस शुभेच्छा के लिए आभार! बेहतर स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार के लिए हमारी सरकार निरंतर कार्य कर रही है। जनसुविधा के कार्यों में दलगत राजनीति को कभी आड़े नहीं आने देना

**अगले दिन कांग्रेस ने पोस्ट कर अस्पताल को बीमार बताया**

टीएस सिंहदेव के पोस्ट के अगले ही दिन कांग्रेस के ऑफिशियल एक्स अकाउंट आईएनसी छत्तीसगढ़ पर प्रदेश के सबसे बड़े सरकारी अंबेडकर अस्पताल को बीमार बताया है। इस पोस्ट में अस्पताल में सदी-जुकाम की दवा तक नहीं होने का इलावा देकर एक कार्टून पोस्ट किया गया है। इसके बाद कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष दीपक बैज ने कहा कि यह कांग्रेस का नहीं उनका व्यक्तिगत अकलन है। इधर बैज के बयान के बाद भाजपा ने चुटकी ली। बीजेपी प्रवक्ता केदार गुप्ता ने कहा कि हमारी सरकार में स्वास्थ्य सुविधाएं बढ़ रही हैं, जिसकी तारीफ टीएस सिंहदेव ने की और उन्होंने कहा कि कांग्रेस की सरकार इस पर कुछ नहीं कर पाई जिसका उन्हें दुख है। दीपक बैज अब इसी का विरोध कर रहे हैं।

चाहिये। हम पहले के सभी अधूरे कार्यों को भी बिना किसी पूर्वाग्रह के पूरा कर रहे हैं। पुनः धन्यवाद।

## छत्तीसगढ़ के 33 जिलों के लिए प्रभारी सचिव नियुक्त, योजनाओं के क्रियान्वयन और विकास कार्यों की करेंगे मॉनिटरिंग

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय के निर्देशानुसार छत्तीसगढ़ के सभी जिलों में जनकल्याणकारी कार्यक्रमों के क्रियान्वयन और विकास कार्यों की मॉनिटरिंग के लिए प्रभारी सचिव नियुक्त किए गए हैं। संबंधित जिले के प्रभारी सचिव, जिले में संचालित योजनाओं और विकास कार्यों की सतत मॉनिटरिंग करेंगे, ताकि विकास कार्यों को गति दी जा सके।

सामान्य प्रशासन विभाग से प्राप्त जानकारी के अनुसार अपर मुख्य सचिव रेणु पिहले को धमतरी जिला का प्रभारी सचिव नियुक्त किया गया है। इसी प्रकार अपर मुख्य सचिव सुब्रत साहू को दुर्ग, ऋचा शर्मा को रायपुर, मनोज कुमार पिंमूआ को बिलासपुर जिला, प्रमुख सचिव

निहारिका बारिक को महासमुंद जिले का प्रभारी सचिव नियुक्त किया गया है। प्रमुख सचिव सोनमणि बोरा को जांशगीर चांपा, सचिव रोहित यादव को कोरबा का प्रभार दिया गया।

इसी प्रकार सचिव डॉ. कमलप्रति सिंह को बस्तर, सचिव परदेशी सिद्धार्थ कोमल को बलौदाबाजार-भाटापारा, सचिव अविनाश चंपावत को राजनांदगांव, सचिव प्रसन्ना आर. को कबीरधाम, सचिव श्री अम्बलगन पी. को जशपुर, सचिव आर शंगीता को सारंगद-बिलाईगढ़, सचिव रजत कुमार को रायगढ़, सचिव राजेश सुकुमार टोपों को नारायणपुर, सचिव एस. प्रकाश को कोरिया, सचिव अंकित आनंद को बालोद, सचिव डॉ. सीआर प्रसन्ना को बेमेतरा, सचिव भुवनेश यादव को सूरजपुर, सचिव एस. भारतीदासन को मुंगेली जिले का

प्रभारी सचिव नियुक्त किया गया है। सचिव शम्मी आबिदी को कांकेर, सचिव हिमशिखर गुप्ता को गरियाबंद, सचिव मो. कैसर अब्दुलहक को गौरला-पेण्ड्रा-मरवाही, सचिव यशवंत कुमार को बलरामपुर-रामानुजगंज, सचिव भीम सिंह को कोण्डागंव, सचिव शिखा राजपूत तिवारी को खैरागढ़-छुईखदान-गंडई, सचिव नरेन्द्र कुमार दुग्गा को सुकमा, आयुक्त किरण कोशल को सक्ती, संचालक सीरधर कुमार को दंतवाड़ा, संचालक सुनील कुमार जैन को सरगुजा, विशेष सचिव जयप्रकाश मौर्य को मोहला-मानपुर-अम्बागढ़ चौकी, विशेष सचिव सारांश मिस्त्र को बीजापुर और प्रबंध संचालक रमेश कुमार शर्मा को मनेन्द्रगढ़-चिरमिरी-भरतपुर जिले का प्रभारी सचिव नियुक्त किया गया है।

## राज्यसभा में धनखड़ के खिलाफ विपक्ष का अविश्वास प्रस्ताव, 60 सांसदों के हस्ताक्षर

नई दिल्ली ए. राज्यसभा में सभापति जगदीप धनखड़ के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव लाया गया है। उच्च सदन में विपक्ष ने इस संबंध में नोटिस दिया है। विपक्षी दलों ने मंगलवार को उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव पेश करने के लिए अनुच्छेद 67बी के तहत नोटिस दिया। नोटिस राज्यसभा महासचिव पीसी मोदी को सौंपा गया है।

इससे पहले उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ और विपक्षी दलों के नेताओं के बीच टकराव सोमवार को चरम पर पहुंच गया था। इस टकराव के बाद विपक्ष ने धनखड़ को उनके कार्यकाल से हटाने के लिए एक अविश्वास प्रस्ताव लाने फैसला किया।

सूत्रों के मुताबिक, कांग्रेस, राजद, टीएमसी, सीपीआई, सीपीआई-एम, जेएमएम, आप,

डीएमके समेत करीब 60 विपक्षी सांसदों ने नोटिस पर हस्ताक्षर किए हैं। कांग्रेस की अग्रआई में यह नोटिस विपक्षी दलों और राज्यसभा के सभापति के बीच जारी गतिरोध के मद्देनजर आया है। उपराष्ट्रपति को हटाने के लिए प्रस्ताव पेश करने के लिए न्यूनतम आवश्यक संख्या 50 है। जबकि 60 सांसदों ने हस्ताक्षर कर दिए।

## मुफ्त की रेवड़ी पर अब सुप्रीम कोर्ट

श्रीकंचनपथ

सुप्रीम कोर्ट ने सरकार से पूछा है कि वह कब तक मुफ्त का राशन बांटेगी। कोर्ट ने सरकार से पूछा कि रोजगार के अवसर क्यों नहीं पैदा किये जा रहे। कोर्ट ने चिंता जताई कि 81 करोड़ लोगों को मुफ्त या रियायती राशन मिल रहा है। ऐसा लगता है कि केवल करदाता आबादी ही इससे बाहर रह गई है। दरअसल, मुफ्त की रेवड़ियां केवल जुमलेबाजी हैं। कोई भी रेवड़ी मुफ्त की नहीं होती। इसके बदले में रेवड़ी पाने वाला अपना भविष्य सरकार के इवाले कर देता है। वैसे ये करदाता वाली झमेलाजी भी अब ज्यादा दिनों की मेहमान नहीं है। जीएसटी सभी लोग पढ़ते हैं। 2022-23 में जीएसटी से वास्तविक प्राप्ति 8 लाख 48 हजार 132 करोड़ रुपए थे। आयकर से सरकार को 8 लाख 33 हजार 987 हजार करोड़ रुपए मिले थे। कार्पोरेट टैक्स से सरकार को 8 लाख 25 हजार 833 करोड़ रुपए मिले थे। विश्व बैंक की 2024 की रिपोर्ट के अनुसार प्रतिदिन 180 रुपए कमाने वाले गरीबों की कुल संख्या भारत में करीब 13 करोड़ थी। यह गरीबी रेखा की परिभाषा के अंतर्गत है। वास्तविक गरीबों की संख्या इससे कहीं ज्यादा है। प्रतिदिन 400 या 500 रुपए कमाना वाला भी आज की जीवनशैली के लिहाज से गरीब ही है। वैसे भी सरकार राशन पर खर्च ही कितना करती है। इससे ज्यादा पैसे तो वह महतारी वंदन, लाडकी बहना जैसी योजनाओं पर खर्च कर देती है।

शिक्षा और स्वास्थ्य मौलिक अधिकार हैं। स्वास्थ्य का अधिकार जीवन के अधिकार का अभिन्न अंग है और इसलिए भारत के संविधान के अनुच्छेद 21 के तहत भारत के प्रत्येक नागरिक को गारंटीकृत एक मौलिक अधिकार है। इसी तरह 1 अप्रैल 2010 के बाद शिक्षा भी मौलिक अधिकारों में शामिल हो गया है। पर जब दिल्ली सरकार ने शिक्षा और स्वास्थ्य को मुफ्त करने की घोषणा की तो उसे रेवड़ी की संज्ञा देकर उसका मजाक उड़ाया गया। पर इसके बाद मजाक उड़ाने वाले स्वयं रेवड़ियों का पूरा ठेला लेकर आ गए। देश के मुद्दी भर आयकर दाताओं को यह बहुत अखरा पर उनकी संख्या इतनी कम है कि लोकतंत्र को उससे घेला भर भी फर्क नहीं पड़ता। असली पीड़ा तो हुई छोटें और सीमांत किसानों तथा शहरों में रहने वाले मिडिल क्लास लोगों को। इन्हें मजदूर मिलना लगभग बंद हो गया। इधर, यूपीआई पेंमेंट के चलते छोटें से छोटें चाय, भजिया गुमटियों के लिए भी मोबाइल अनिवार्य हो गया। कोरोना काल ने विद्यार्थियों के लिए स्मार्टफोन को अनिवार्य कर दिया। अब तो मोबाइल नंबर, आधार नंबर और राशन कार्ड से भी ज्यादा जरूरी हो गया है। परिवारों के खर्च लगातार बढ़ रहे हैं। हमें समझना होगा कि मुफ्त राशन, आयुष्मान कार्ड और लाडकी बहिन योजना से वोट तो कबाड़े जा सकते हैं पर लोगों का जीवन स्तर नहीं सुधारा जा सकता। उचित होगा कि सरकार केवल शिक्षा और स्वास्थ्य की जिम्मेदारी ले। यहीं आकर गरीब की गाड़ी अटक जाती है।



**Digital Display Board**

एलईडी स्क्रीन वॉल :-  
दुर्ग, रायपुर, बिलासपुर, कोरबा, रायगढ़, चांपा, मुंगेली  
एलईडी टी.वी. :-  
रायपुर, बिलासपुर व दुर्ग रेलवे स्टेशनों में 360' चोटेड एलईडी, स्क्रीन वैन छत्तीसगढ़ के सभी जिलों में

19 एलईडी स्क्रीन वॉल

बिलासपुर रेलवे स्टेशन में स्थापित  
**48 एलईडी टीवी**

Bhagat Singh Chowk, Near CM House, Raipur, Chhattisgarh  
Contact: 9131425618, 9827806026

Harsh Media Advertisers

- रायपुर
- दुर्ग
- बिलासपुर
- कोरबा
- रायगढ़
- चांपा
- मुंगेली

छत्तीसगढ़ के पहले स्वतंत्रता सेनानी और  
**जनजातीय गौरव के प्रतीक**

शहीद  
**वीर नाशयण सिंह**

के  
बलिदान दिवस पर  
शत-शत नमन...

श्री नरेन्द्र मोदी  
माननीय प्रधानमंत्री

श्री विष्णु देव साय  
माननीय मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़

हमने बनाया है, हम ही संवारेंगे

RO-42360/85







## हर महिला के पास होनी चाहिए विंटर जैकेट



सर्दियों में जैकेट न सिर्फ गर्माहट का अहसास कराती है, बल्कि एक स्टाइलिश और एजी लुक भी देती है। यही कारण है कि आजकल बाजार में कई तरह की विंटर जैकेट मौजूद हैं, लेकिन कई महिलाएं इस कशमकश में रहती हैं कि उनमें से किससे अपनी अलमारी का हिस्सा बनाना चाहिए। आइए आज हम आपको पांच ट्रेडी विंटर जैकेट और उनसे जुड़ी फैशन टिप्स बताते हैं, जिनकी मदद से आप अच्छी विंटर जैकेट का चुनाव कर सकते हैं।

### क्रॉप टेलर्ड जैकेट

इस जैकेट को महिलाएं कैजुअल ब्रंच और मूवी नाइट से लेकर फॉर्मल पार्टी और डेट नाइट तक किसी भी अवसर पर पहन सकती हैं। यह आपको कूल और चिक वाइब दे सकती है। आप एक न्यूड रंग की क्रॉप टेलर्ड जैकेट को अपने स्टाइल का हिस्सा बना सकते हैं और इसे क्रॉप टॉप समेत क्रॉप रंग के हाई-राइज पैट के साथ पहन सकते हैं। इससे

आपको सर्दी से बचाव के साथ बेहतरीन लुक भी मिलेगा।

### लॉन्ग चेकर्ड जैकेट

चेकर्ड पैटर्न एक बार फिर से ट्रेंड में होने के कारण लॉन्ग चेकर्ड जैकेट भी महिलाओं के पास जरूर होनी चाहिए। लॉन्ग चेकर्ड जैकेट को आप फॉर्मल मीटिंग, डिनर और यहां तक कि कैजुअल हैंगआउट के अवसर के दौरान भी पहन सकती हैं। हल्के भूरे या हल्के हरे रंग के चेकर्ड पैटर्न वाली लॉन्ग जैकेट को चुनना बेहतर है, जिसे आप टॉप-पेंट या मिनी ड्रेस के साथ पहन सकती हैं।

### बॉम्बर जैकेट

अगर आप स्टीट-स्टाइल और ट्रेडी लुक में रहना ज्यादा पसंद करती हैं तो एक अच्छी गुणवत्ता वाली बॉम्बर जैकेट में निवेश करें। आप ऑलिव ग्रीन, डार्क ब्लू या मैरून जैसे रंगों में क्रॉप बॉम्बर जैकेट को चुन सकती हैं और इसे एक प्लेन व्हाइट टी-शर्ट, डेनिम जींस और बूट्स या स्लीकर्स के साथ पहन सकती हैं। आप इस जैकेट को बैगी या कार्गो पैटर्न के साथ भी आजमा सकती हैं।

### डेनिम जैकेट

सबसे क्लासिक विंटर आउटफिट में से एक, डेनिम जैकेट हर महिला की अलमारी में जरूर होनी चाहिए। यह एक फ्रेश और लाइट कैजुअल लुक देती है और यह रोजाना पहनने के लिए बढ़िया है। आप डेनिम-ऑन-डेनिम लुक के लिए जा सकती हैं। इसके लिए आप डेनिम जैकेट को डेनिम स्कर्ट या जींस और एक ओवरसाइज्ड टी-शर्ट के साथ पहन सकती हैं। आप चाहें तो इसे क्रॉप टॉप और ब्लैक पेंसिल जींस के साथ भी स्टाइल कर सकती हैं।

### डबल ब्रेस्टेड जैकेट

डबल ब्रेस्टेड जैकेट फॉर्मल लुक के लिए एकदम बेहतरीन है। आप मिक्स टेक्सचर, बोल्ड रंग और प्लेफुल पैटर्न में डबल ब्रेस्टेड जैकेट को खुद के लिए चुन सकती हैं। गोल्डन बटन वाली हरे रंग की डबल ब्रेस्टेड जैकेट से आपको ग्लैम लुक मिलेगा। आप इस तरह की डबल ब्रेस्टेड जैकेट को न्यूट्रल रंग के टर्टल नेक ड्रेस, नी-हाई बूट्स और गोल्ड ज्वेलरी के साथ पहन सकती हैं।

## फेस सीरम बनाम फेस मॉइस्चराइजर

### फेस सीरम क्या है?

फेस सीरम हल्का और आसानी से त्वचा में अवशोषित होने वाला स्किन केयर प्रोडक्ट है, जो त्वचा को गहराई से नमीयुक्त बनाने में मदद कर सकता है। इसके इस्तेमाल की बात करें तो आपको अपने पूरे चेहरे पर इसकी कुछ बूंदें लगानी होती हैं। यह विभिन्न त्वचा संबंधित समस्याओं जैसे काले धब्बे, महीन रेखाएं और उम्र बढ़ने के शुरुआती संकेतों को दूर करने के लिए एक बढ़िया विकल्प है।

### फेस मॉइस्चराइजर से क्या समझते हैं आप?

त्वचा की रूखपन से बचाने में फेस मॉइस्चराइजर काफी मदद कर सकते हैं और यह लोशन या क्रीम के रूप में होता है। फेस मॉइस्चराइजर त्वचा में पानी की मात्रा को बढ़ाते हैं, जिससे यह कोमल और मुलायम बनती है। त्वचा को हाइड्रेटेड रखने के अलावा फेस मॉइस्चराइजर इसे कठोर वातावरण, प्रदूषण, धूल, और सूरज की हानिकारक यूवी किरणों से बचाने में मदद कर सकते हैं।

### फेस सीरम और फेस मॉइस्चराइजर में अंतर

कॉस्मेटिक्स में फेस सीरम हल्के होते हैं और इनकी स्थिरता में जेल या पानी जैसी होती है, जबकि फेस मॉइस्चराइजर क्रीमी और सीरम की तुलना में अधिक भारी होते हैं। फेस सीरम मॉइस्चराइजर की तुलना में त्वचा में अधिक गहराई से प्रवेश करते हैं। फेस सीरम

स्किन केयर रूटीन का सबसे जरूरी स्टेप त्वचा को मॉइस्चराइज करना है। हालांकि, आजकल मार्केट में कई तरह मॉइस्चराइजिंग स्किन केयर प्रोडक्ट्स उपलब्ध हैं और इनमें सबसे पहले फेस सीरम के साथ फेस मॉइस्चराइजर का नाम आता है। ये दोनों ही प्रोडक्ट्स त्वचा को मॉइस्चराइज कर सकते हैं, लेकिन इनमें काफी अंतर है। आइए आज जानते हैं कि फेस सीरम और फेस मॉइस्चराइजर में क्या अंतर है और इनमें से किससे चुनना त्वचा के लिए ज्यादा बेहतर है।



त्वचा को कई तरह पोषक तत्व दे सकते हैं और फेस मॉइस्चराइजर का उद्देश्य त्वचा की सतह पर पानी की मात्रा को बरकरार रखते हुए इसे हाइड्रेटेड रखना है।

### फेस सीरम और फेस मॉइस्चराइजर में से किसका चयन करें?

फेस सीरम और फेस मॉइस्चराइजर, दोनों को ही स्किन

केयर रूटीन का हिस्सा बनाया जा सकता है। हालांकि, अगर आपकी त्वचा रूखी या फिर कॉस्मिनेशन के प्रकार वाली है तो फेस मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें। संवेदनशील और ऑयली त्वचा वालों के लिए फेस सीरम लगाना अच्छा है। हमेशा अपने त्वचा की जरूरत को ध्यान में रखकर ही किसी फेस सीरम या फिर फेस मॉइस्चराइजर का चयन करें।

सर्दियां अपने साथ स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव भी लेकर आती हैं, ऐसे में खुद को बीमारियों से कैसे बचाएं और सर्दियों का पूरा मजा कैसे लें, यह अच्छी तरह जान लेने की जरूरत है। चिकित्सक की सलाह है कि सर्दियों में खूब धूप सेकें, क्योंकि ऐसा न करना विटामिन-डी की कमी, अवसाद, जोड़ों के दर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी का कारण बनता है। दिन की शुरुआत नाश्ते से पहले आधा लीटर पानी पीकर करें और हर घंटे बाद उचित मात्रा में पानी पीते रहें।



## सर्दियों में धूप सेकें और खूब पीएं पानी वर्ना...

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) के अध्यक्ष ने कहा, यह माना हुआ तथ्य है कि सर्दियों में दिल और दिमाग के दौरे या कार्डियक अरेस्ट की वजह से मौतों के मामले बढ़ने लगते हैं। इसके कई कारण हैं। पहला तो दिन छोटे हो जाते हैं, जिससे हार्मोन में असंतुलन पैदा होता है और शरीर में विटामिन-डी की कमी आती है। इससे दिल और दिमाग के दौरे की आशंका रहती है।

उन्होंने कहा कि ठंडे मौसम में दिल की धमनियां सिकुड़ जाती हैं,

जिससे दिल को रक्त और ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। इससे ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। ठंडे मौसम में खास कर उम्रदराज लोगों को अवसाद घेर लेता है, जिससे उनमें तनाव और हाईपरटेंशन काफी बढ़ जाता है। सर्दियों के अवसाद से पीड़ित लोग अक्सर ज्यादा चीनी, ट्रांस फैट और सोडियम व ज्यादा कैलोरी वाला आरामदायक भोजन खाने लगते हैं जो डायबिटीज और हाईपरटेंशन से पीड़ित लोगों के लिए बहुत ही

खतरनाक हो सकता है।

### इन बातों का रखें ध्यान:

- अच्छी सेहत के लिए सॉल्युबल और इनसॉल्युबल फाइबर से भरपूर आहार लें जिसमें इसबगोल का छिलका, सेब, ओनब्रैन और दालें खाएं। इनसॉल्युबल में संपूर्ण अनाज, ब्रोकली, सूखे मेवे, सीडज और वेजीटेबल स्किन शामिल होते हैं। फाइबर कई गंभीर बीमारियों से रक्षा करता है।

- फाइबर अपच सिंड्रोम में भी मदद करता है।
- उचित मात्रा में पानी पीने से ऊर्जा, मानसिक स्पष्टता और बेहतर पाचन बना रहता है। अपने दिन की शुरुआत नाश्ते से पहले आधा लीटर पानी पीकर करें और हर घंटे बाद उचित मात्रा में पानी पीते रहें।
- कच्चे फल, सब्जियां, अंकुरित अनाज, सूखे मेवे, बीज और ताजा जड़ी बूटियां अपने आहार में शामिल करें। कच्चे आहार

- एनजाइम, विटामिन और रोग प्रतिरोधक एंटीऑक्सीडेंट प्रदान करते हैं।
- खूब धूप सेकें। 80 से 90 प्रतिशत लोग विटामिन-डी की कमी से पीड़ित हैं जो सर्दी के अवसाद, जोड़ों के दर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी का कारण बनता है। इससे सर्दियों में काफी धूप लें।
- अच्छे भोजन में सात रंग और 6 स्वाद शामिल होते हैं। लाल सेब लाइकोपीन, हरी पत्तेदार

- सब्जियों और फलों में बी-कॉम्प्लेक्स और नारंगी वस्तुओं से विटामिन-सी मिलता है। इसी तरह मीठे, कसैले और नमकीन स्वाद वजन बढ़ाते हैं, तीखे, खट्टे और कड़वे स्वाद वजन कम करते हैं।
- धूम्रपान छोड़ें! धूम्रपान वालों में अस्थमा और सांस की बीमारियां सर्दियों में आम हो जाती हैं, जो दिल के दौरे का खतरा भी बढ़ाती हैं।

## सेहत और स्टाइल का रखें ख्याल, सर्दियों में इस तरह पहनें साड़ी

सर्दियों में साड़ी के साथ सही कपड़ों का चुनाव आपको गर्म रखने के साथ ही स्टाइलिश लुक भी देता है। विनीत साड़ीज के निदेशक विनीत छज्जर ने इस संबंध में कुछ सुझाव दिए हैं:

साड़ी के साथ समान रंग के या अलग रंग के लंबे जैकेट, नेहरू जैकेट, मखमल या सिल्क के जैकेट आपको अलग लुक देने के साथ गर्म भी रखेंगे। जैकेट खरीदने के पहले कपड़े को परखना नहीं भूलें क्योंकि सर्दियों में गर्म रखने वाले कपड़े जरूरी हैं।

साड़ी के साथ स्कार्फ नहीं पहनें, क्योंकि इससे आपका पल्लू छिप जाता है, बल्कि आप स्कार्फ की तरह गर्दन पर पल्लू लपेटें। इससे आप और सुंदर लगेंगीं। साड़ी के साथ जूती पहनें इससे आपके पैर गर्म भी रहेंगे और आप स्टाइलिश भी लगेंगीं। पेट्टीकोट के बजाय लेगिंग्स या पैटर्न के साथ साड़ी लपेटें। इससे आपको गर्माहट मिलेगी। ब्लाउज की बजाय स्वेटर पहनें। यह कोई नया चलन नहीं है। फिटिंग स्वेटर पहनने से आपको गर्माहट भी मिलेगी और आप अच्छी भी दिखेंगीं। आप पोली नेक स्वेटर या केप भी पहन सकते हैं।



## रखें अपनी कार का खास ख्याल

जैसे सर्दी में आपके शरीर और हाथों को जैकेट या किसी कवर की जरूरत होती है, उसी तरह आपकी गाड़ी को भी होती है। अपनी गाड़ी के पेंट को ओस वगैरह से खराब होने से बचाने के लिए आप उस पर



पॉलीमर वैक्स लगा सकते हैं, इससे पेंट के ऊपर एक तरह की कोटिंग बन जाती है। सर्दी के मौसम में पेट्रोल की टंकी फुल रखने से आपकी गाड़ी कभी भी बंद नहीं पड़ेगी।

दरअसल प्यूल पंप में ठंड की वजह से पानी जमा हो जाता है, लेकिन पंपास ईंधन उपयुक्त गर्मी बनाए रखता है और ऐसे में आप गाड़ी के ठंड पड़ जाने की समस्या से बच जाते हैं। आपकी गाड़ी में इंजन एरिया में ही कूलेंट का एक बॉक्स होता है। कूलेंट सिर्फ आपकी गाड़ी को गर्मी से बचाने का नहीं बल्कि सर्दी के मौसम में ठंड से बचाने का काम भी करता है। कई कार विशेषज्ञ मानते हैं कि सर्दी के मौसम में गाड़ी के रेडियेटर में कूलेंट और पानी को आधे-आधे के अनुपात में रखना चाहिए, इससे इंजन का उपयुक्त फ़ीजिंग पॉइंट बना रहता है। सर्दी के मौसम में बेहद आम समस्या है धुंध और लो विजिबिलिटी

की। इससे बचने के लिए आप को अपनी गाड़ी की सभी लाइट्स को दुरुस्त रखने की जरूरत होती है। खासकर हेड लाइट्स और फॉग लाइट। खराब रोशनी या फिर हेड लाइट्स का पेंगल गलत होने की वजह से आपकी गाड़ी चलाने में काफी दिक्कत पेश आ सकती है और आप दुर्घटना का भी शिकार हो सकते हैं। गर्मी की अपेक्षा सर्दी के मौसम में आपकी कार की बैटरी का परफॉर्मंस काफी गिर जाता है। इसलिए अगर आपकी बैटरी पहले से थोड़ी कमजोर हो और आप किसी तरह गर्मी के मौसम में उससे काम चला रहे हों तो फिर ध्यान देने की जरूरत है क्योंकि सर्दी के मौसम बैटरी का प्रदर्शन गिरना तय है।







श्री नरेन्द्र मोदी  
माननीय प्रधानमंत्री



विष्णु के सुशासन से  
सँवर रहा छत्तीसगढ़

# समर्थन मूल्य और रकबा बढ़ा 3100 रुपए प्रति क्विंटल

की दर से  
किसानों से 21 क्विंटल  
प्रति एकड़ धान खरीदी



मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय से जुड़ने  
के लिए यह क्यूआर कोड स्कैन करें ...



श्री विष्णुदेव साय  
माननीय मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़

हमने बनाया है, हम ही सँवारेँगे