

- ▶ आदि कर्मयोगी मास्टर ट्रेनरों का प्रशिक्षण का गुच्छ संचित नैतिक शुभांग
- ▶ राज्य के 28 जिलों के 138 विकासवर्द्धकों ने संचालित होगा आदि कर्मयोगी अभियान
- ▶ 1.33 लाख आदि कर्मयोगी जनजातियों के विकास ने देंगे सहायिता

श्रीकंचनपथ न्यूज़

रायपुर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा शुरू किए गए एक कर्मयोगी अभियान के अंतर्गत छत्तीसगढ़ में आदि कर्मयोगी जनजातीय बाहुल्य गांवों में बुनियादी अधोसंरचना और सुविधाओं में जो भी 'क्रिटिकल गेप' शेष हैं, उनकी पहचान करें। स्थानीय प्रशासन के माध्यम से इन कामियों को दूर करने के लिए टीस कदम उठाए जाएंगे। इससे हर ग्राम बुनियादी सुविधाओं से संतुष्ट होगा। मुख्य सचिव अभियान ने जनजातीय रायपुर में आयोजित आदि कर्मयोगीयों के लिए राज्य स्तरीय उत्तमरूपी कर्मयोगीयों के लिए जिला मास्टर ट्रेनर्स के चार दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभांग किया।

मुख्य सचिव अभियान जैन ने कहा कि आदि कर्मयोगी जनजातियों से सहज-सलाल एवं उनकी ही भाषा व बोलचाल में मित्रत जुड़ाव से आदि कर्मयोगी अभियान का उद्देश्य पूरा होगा। ऐसे आदि कर्मयोगी साथी को भी इस अभियान में जो भी जरूरत है, जो गोड़ी, हल्की, भत्ती, सदीरी आदि बोली-भाषा जान रखते हैं। उन्होंने कहा कि आदि कर्मयोगीएक-एक आदिवासी परिवारों से मिलकर उनकी आजीविका, उनकी रोज़ी-रोटी का साधन उनकी स्वास्थ्य, पोषण, सेरीश्वत प्रसव टीकाकरण आदि विशेष विधय पर चर्चा करेंगे। उन्होंने कहा कि बस्तर, सरगुजा के दूरस्थ अंचलों में चर्चा के दौरान बच्चों में रुचिकर हुनर से भी जोड़ने की दिशा में काम करना चाहिए। उन्हें व्यवहारिक शिक्षा के साथ ही तकनीकी शिक्षा, सहकारी साख समितियों से क्रेण लेने तथा ऋण लेने की जानकारी देनी चाहिए।

प्रमुख सचिव संवेदन सोनमणी बोरा ने कहा कि आदि कर्मयोगी अभियान के तहत ग्रामों में 'आदि सेवा केंद्र' स्थापित किए जाएं, जो केवल मूलभूत सुविधाओं की उपलब्धता में सहायक होंगे, बल्कि योजनाओं एवं कार्यक्रमों के सतत क्रियान्वयन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभायें। प्रमुख सचिव श्री बोरा ने बताया कि

28 जिलों के 138 विकासवर्द्धकों में लाभग्रह 1 लाख 33 हजार बॉल्टियर्स को प्रशिक्षित करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया था, जिसे जनभानीदारी और जनजागरूकता के माध्यम से सम्पर्क रूप से पूर्ण किया जाना है। उन्होंने बताया कि इस अभियान के तहत ग्रामों में 'आदि सेवा केंद्र' स्थापित किए जाएं, जो नवाचाली विद्यालयों में आवास, पक्की सड़कें, जलाधारी, अगंठनबाड़ी और स्वास्थ्य सुविधाएं सुनिश्चित की जा रही हैं। उन्होंने बताया कि जनजातीय बाहुल्य गांवों में बुनियादी अधोसंरचना और सुविधाओं में जो भी 'क्रिटिकल गेप' शेष हैं, उनकी पहचान कर और आगामी 2 अक्टूबर 2025 को ग्राम सभाओं में इस पर विशेष चर्चा

की जाएगी। उन्होंने बताया कि इस अभियान के अंतर्गत जिला मास्टर ट्रेनर्स को प्रशिक्षित किया जाना है। दो चरणों में संपादित होने वाले इस कार्यक्रम का प्रथम चरण 11 से 14 अगस्त एवं दूसरा चरण 18 से 21 अगस्त तक आयोजित किया जाएगा। प्रथम चरण में आज तीन संभाग बिलासपुर, रायपुर एवं दुर्ग के जिला स्तरीय मास्टर ट्रेनर्स सहित हुए। कार्यशाला में उपस्थित अधिकारियों, मास्टर टेक्सरों एवं सुपर कोच ने अपने-अपने अनुभव साझा किया। प्रशिक्षण कार्यशाला में वन एवं जलवायु

परिवर्तन विभाग की अपर मुख्य सचिव श्रीमती त्रिलोचना शर्मा, पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग की प्रमुख सचिव निहारिका बारिक सिंह, आदिम जाति विभाग के आयुक्त डॉ. सारांश मित्ती, दीआजाई की संचालक श्रीमती हिना अनिष्ट में नेताम, वन विभाग के पीसोसीएफ अनिष्ट, दीआजाई की संचालक श्रीमती हिना अनिष्ट में नेताम, वन विभाग के पीसोसीएफ अनिष्ट, रायपुर एवं दुर्ग मास्टर टेक्सर अधिकारी सिंह सहित स्कूल शिक्षा विभाग, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग एवं लोक स्वास्थ्य यात्रिकी विभाग के वरिष्ठ अधिकारी एवं जिलों से 105 प्रशिक्षणीय शामिल थे।



सरल-सहज एवं मित्रवत जुड़ाव से लक्ष्य होगा पूरा: अमिताभ जैन

'फार्मा सही दाम' मोबाइल ऐप - दवा कीमतों में पारदर्शित और उपभोक्ता संशक्तिकरण की दिशा में नया कदम

श्रीकंचनपथ न्यूज़

रायपुर। राष्ट्रीय औषधि मूल्य निर्धारण प्राधिकरण ने दवा कीमतों में पारदर्शिता लाने और उपभोक्ताओं को संशक्त बनाने के उद्देश्य से एक मोबाइल ऐप लॉन्च किया है।

फार्मा सही दाम मोबाइल ऐप - दवा कीमतों में पारदर्शिता और उपभोक्ता संशक्तिकरण की दिशा में उत्तराधीन आयोजनों, आम जनता और दवा विक्रेताओं को लिए उपयोगी है। इस मोबाइल ऐप में दवा उपयोगकर्ताओं के लिए दवा का सही दाम जानने के लिए निर्धारित मूल्य प्राधिकरण (एनपीपीए) का मुख्य उद्देश्य, भारत में दवाओं की सुविधाएं और कीमतों के लिए नियमित करना और यह सुनिश्चित करना है कि अवारंगक दवाएं जनता के लिए उपलब्ध हों। यह सुविधाएं दवाओं की सुविधाएं और सुलभ हों। यह प्राधिकरण औषधि (मूल्य नियंत्रण) आदेश (डीपीसीओ) के उपलब्धता की अद्यतन जनकारी दवाओं को सही मूल्य पर दवा देखना तथा दवाओं की अधिकतम उपलब्ध कराने की जानकारी।



रायपुर। बच्चों को प्रकृति से जोड़ने, पर्यावरणीय जिम्मेदारी का बोध कराने और वन विभाग की योजनाओं से परिचय कराने के उद्देश्य से बलदाबाजार वनमण्डल के अर्जुनी वन परिक्षेत्र में जल-जंगल-यात्रा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम स्वामी आत्मानं इंगिलिश मीडियम रूप से सोनाखान के विद्यार्थियों के लिए आयोजित किया गया था, जिसमें छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

बनमण्डलाधिकारी ने कहा कि वन मंत्री केदर कश्यप के निर्देशनुसार आयोजित 'जल-जंगल-यात्रा' केवल एक भ्रमण नहीं, बल्कि प्रकृति से जुड़ने और उसे समझने की एक जागरूक प्रक्रिया है। यह पहल विद्यार्थियों में संरक्षण की भावना को मजबूत करती है और उन्हें विभिन्न के पर्यावरण प्रहरी वनों के महत्व, लघु वनों पर विभाग के अधिकारी उपयोगिता तथा जल संरक्षण की प्रति भावनात्मक जुड़ाव भी पैदा हो रहा है।



बनने के लिए प्रेरित करती है। अनेक वाली नई पीढ़ी को प्रकृति के साथ जोड़ने के लिए नवाचार और सहभागिता बेहद आवश्यक है। उन्होंने बताया कि वन विभाग की यह अभियान का रूप ले सकती है।

इस जागरूकता यात्रा में विद्यार्थियों को बनों के महत्व, लघु वनों पर विभाग के अधिकारी उपयोगिता तथा जल संरक्षण की उपयोगिता लेने के साथ-साथ प्रकृति की प्रति भावनात्मक जुड़ाव भी पैदा हो रहा है।

कार्यक्रम के अंत में वन परिक्षेत्र अधिकारी रूपेन्द्र साहू द्वारा प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य के आर. अर्पेन, शिक्षकों एवं वन विभाग में करियर के बारे में भी जानकारी दी। विद्यार्थियों में जिज़ासा के साथ जागरूकता का भाव देखते ही बना।

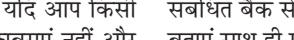
विद्यार्थियों के बारे में वन परिक्षेत्र अधिकारी रूपेन्द्र साहू द्वारा प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य के आर. अर्पेन, शिक्षकों एवं वन विभाग के अधिकारी उपयोगिता रूप से आने वाले बच्चों के लिए यह बदलाव विशेष रूप से राहत भरा है, क्योंकि अब उन्हें प्रत्येक विधय की नियमित विद्यालय के अधिकारी-कार्मचारी उपस्थित हो।

श्रीकंचनपथ न्यूज़

तीन दिवसीय विशेष जांच एवं जन-जागरूकता अभियान 'बने खाबो - बने रहिबो'

श्रीकंचनपथ न्यूज़

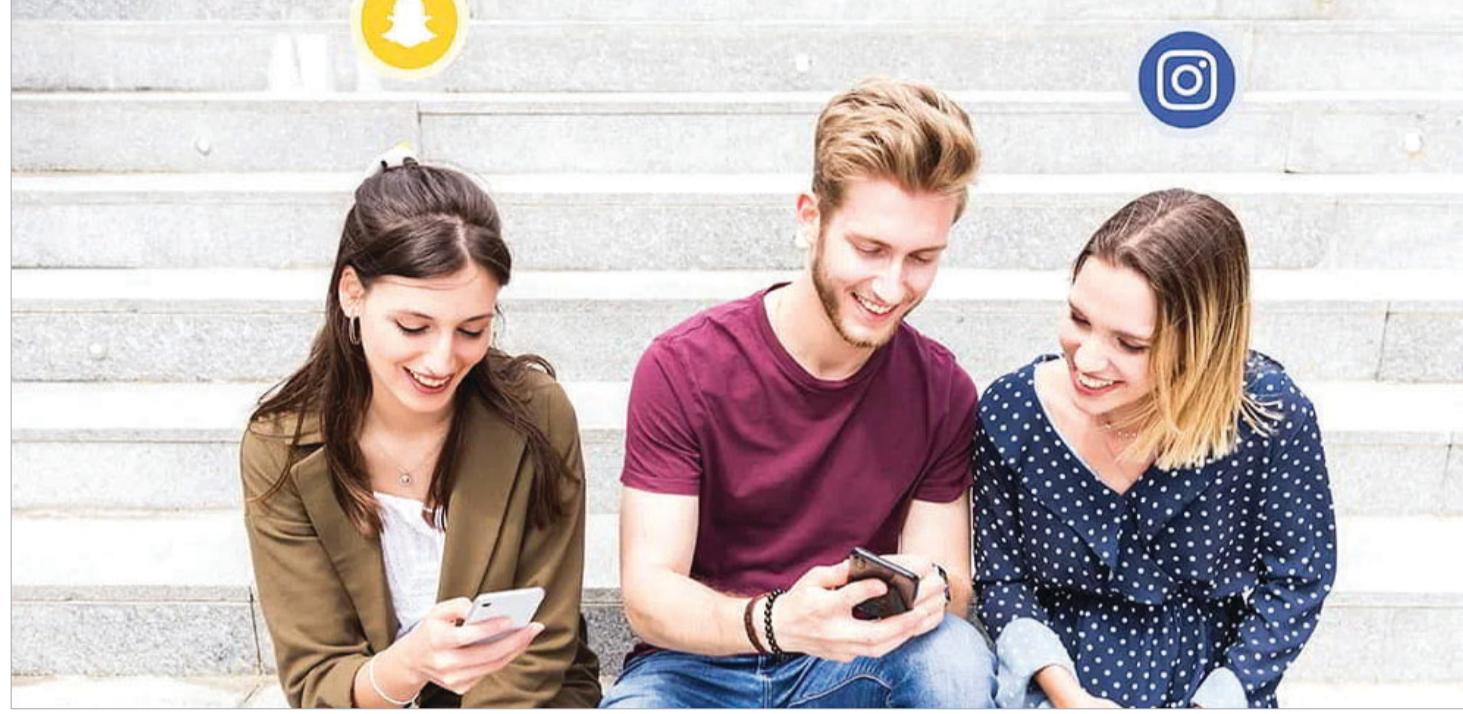


सोशल मीडिया से प्यार बना सकता है डिप्रेशन का शिकार

आज के दौर में कैमरे चेहरे को खूबसूरत दिखाने के फिल्टर्स से लैस हैं और लोगों का दिमाग खुद को अलग दिखाने के उत्तावलेपन से। तरह-तरह के सोशल मीडिया ऐप्स की दीवारों पर सजी तस्वीरें खुशियों से ज्यादा सनक दिखाती हैं और सच से ज्यादा झूँट खुद को अलग पेश करने की सोशल मीडिया ऐप्स की इस दौड़ में लोग बिना मिरे बस जाते हैं की खालिश रखते हैं। इस चक्र में वे बाहर से भले खुद को कितना भी अच्छा दिखा लें लेकिन उनका दिमाग इसके साइड इफेक्ट्स को झ़िल रहा है। यूंकी की रॉयल सासायरी फॉर प्रियकर्ता हेल्थी की हालिया रिपोर्ट में इस बात का खुलासा किया गया है कि सोशल मीडिया ऐप्स में टैल हेल्थ के लिए नुकसानदायक हैं। इनमें इंस्टाग्राम का नाम सबसे ऊपर है। इस वजह से लोगों में खासकर यंग जेनरेशन में बॉडी इमेज और बॉडी कॉन्फिन्डेंस को लेकर डिप्रेशन देखा जा रहा है।

बॉडी शेयरिंग और इंसिक्यॉरिटी बढ़ी

एंजेसी ने वर्ल्ड्वाइड 14 से 24 साल की उम्र के करीब 1500 लोगों पर रिसर्च की। उन्होंने लोगों से फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब, ट्रिवटर और शेयरवेट जैसी सोशल साइट्स से रिलैटेड 14 सालों परछे। इस रिसर्च में वह बता समझे आई कि लोगों को इन ऐप्स को यूज करते रहने से बैचेनी, डिप्रेशन और अकेलेपन जैसी परेशानियां होती हैं। वैसे तो इन सभी ऐप्स के साथ



लोगों को ये परेशानियां फेस करनी पड़ती हैं। इस दिखाने के लिए फिल्टर और एडिटिंग टूल्स का सहारा सबमें इंस्टाग्राम का नाम सबसे ऊपर है। इंस्टाग्राम की वजह से लड़कियों और महिलाओं में बॉडी शेयरिंग और इंसिक्यॉरिटी की फीलिंग्स बढ़ी है। लोग परफेक्ट

डिप्रेशन जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं।

बढ़ता है डिप्रेशन

अब सोशल मीडिया पर तस्वीरों को लेकर काफी

कॉम्प्लिशन बढ़ गया है। लड़के-लड़कियों सभी सोशल साइट्स पर खूबसूरत दिखाना चाहते हैं। इंस्टाग्राम ने इस क्रेजीनेस को और भी बढ़ा दिया है। हालांकि, आलम लड़कों का भी बैसा ही है, लेकिन लड़कियों के लिए ऐप में फिल्टर्स और एडिटिंग टूल्स के ऑप्शन ज्यादा होने से वो अपनी पिक्स को और भी अट्रैक्टिव बना रखती हैं।

कभी-कभी यह पागलपन हमारे लिए डिप्रेशन या कॉम्प्लेस जैसी परेशानियां भी लेकर आती हैं। हम यह भी केयर करते हैं कि हमारी लेटेस्ट फोटो पर पिछली फोटो से कितने लाइक्स ज्यादा आए हैं। यह हमारी सोच पर असर डालता है। कई बार अपनी घटी पॉलूरिटी देखकर ज्यादातर लोग कुछ ढेर के लिए ही सही पर डिप्रेशन जरूर फील करते हैं।

खूबसूरत दिखाने की चाहत करती है परेशान

इंस्टाग्राम को लेकर इस तरह की परेशानी सिफर या गर्ल्स में ही नहीं बल्कि 30 से 40 साल के बीच की महिलाओं में भी देखने को मिलती है। यह परेशानी लड़कियों और महिलाओं में ज्यादा इसलिए देखने को मिलती है क्योंकि वे अपने बॉडी शेप और खूबसूरती को लेकर ज्यादा सजग रहती हैं। इंस्टाग्राम पर भी फीमेल्स के लिए फिल्टर्स और एडिटिंग के ऑप्शन मेल्स से ज्यादा हैं। इन टूल्स के जरिए फीमेल्स की फोटो सोशल साइट्स पर तो खूबसूरत नजर आती है लेकिन वर्चुअल और रियल लाइफ में डिफरेंस उन्हें धीरे-धीरे डिप्रेशन, बैचेनी और अकेलेपन की तरफ ले जाता है।

ऑफिस में घंटे-घंटों तक करते हैं काम तो सावधान!

क्या आप भी ऑफिस में देर तक काम करते हैं? क्या आपके काम के घंटे बढ़ गए हैं अगर हाँ तो आपको सावधान होने की जरूरत है। जी हाँ, ऐसा होने से आपकी सेहत को नुकसान पहुंच सकता है।

क्या कहती है रिसर्च-

हाल ही में आई रिसर्च के पुस्तिक, काम का समय बढ़ जाने से दिल की धड़कन पर बहुत इफेक्ट होता है। अधिक घंटों तक काम करने से दिल की धड़कन अनियन्त्रित हो जाती है। इस कंडीशन को आइट्रियल फाइब्रलेशन के नाम से जाना जाता है। आइट्रियल फाइब्रलेशन स्ट्रोक और हार्ट फेल का कारण भी बन सकता है। रिसर्च के मुताबिक, जो लोग सप्ताह में 35 से 40 घंटे के बजाय 55 घंटे काम करते हैं उनमें आइट्रियल फाइब्रलेशन होने की



आशंका तकरीब 40% बढ़ जाती है।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट-

यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन के प्रोफेसर मिका किविमाकी का कहना है कि आइट्रियल फाइब्रलेशन का खतरा पुरुषों में 40% और अधिक रहता है। इसके अलावा जिनकी उम्र ज्यादा है, जिन्हें डायबिटीज, हाई ब्लडप्रेसर की समस्या है, मोटापे से ग्रासित हैं, फैजिकल एक्टिविटी नहीं करते, धूम्रपान करते हैं और दिल के रोगों से पीड़ित हैं, उन्हें भी आइट्रियल फाइब्रलेशन होने का खतरा 40% अधिक रहता है। इसके अलावा ज्यादा होने में पब्लिश इस रिसर्च में कहा गया कि आइट्रियल फाइब्रलेशन स्ट्रोक के विकास और स्वास्थ्य पर दूषरे प्रतिकूल असर ड्रेक्स के जुड़े डेमेशिया शामिल हैं।

महिलाएं क्यों करती हैं डाइटिंग? रिसर्च में हुआ खुलासा



करने या खाने-पीने की इच्छा पर काई नहीं पड़ता है।

प्रतिरित, जो महिलाएं अपने पति/साथी से ज्यादा आकर्षक थीं, उनमें डाइटिंग करने की शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि जिन महिलाओं के पती/साथी शारीरिक गैरि गई। जहाँ तक पुरुषों का सबल है, उनकी आकर्षक होते हैं, उनकी पती/साथी या बाल लंगी के 113 नवविवाहित जोड़ों का अध्ययन किया था।

खासतौर पर, जब वह महिला शारीरिक रूप से ज्यादा आकर्षक ना हो, तब ज्यादा नकारात्मक असर होता है। शोध की रिपोर्ट का कहना है कि शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि जिन महिलाओं के पति/साथी शारीरिक रूप से ज्यादा आकर्षक होते हैं, उनका नकारात्मक असर पड़ता है। यहाँ तक कि ज्यादा तरफ स्वास्थ्य पर धूम्रपान करने के बाल लंगी के 20 से 30 साल की उम्र के बीच के 113 नवविवाहित जोड़ों का अध्ययन किया था।

हेयर स्प्रे का इस्तेमाल करते समय न करें ये गलतियां, हो सकता है नुकसान

हेयर स्प्रे का इस्तेमाल बालों को सेट करने के लिए किया जाता है। हालांकि, कई लोग इसे सही तरीके से उपयोग नहीं करते हैं और काल सामान्य गलतियों के कारण उनके बालों को नुकसान पहुंच सकता है। इस लेख में हम उन गलतियों पर चर्चा करेंगे, जिन्हें आपको कभी भी हेयर स्प्रे का इस्तेमाल करते समय नहीं दोहराना चाहिए ताकि आपके बाल स्वस्थ रहें।

बालों पर सीधे हेयर स्प्रे करना

कभी भी सीधे बालों पर हेयर स्प्रे न करें। इससे आपके बाल चिपचिपे और खराब दिख सकते हैं। हेयर स्प्रे को हमेशा थोड़ी दूरी पर रखकर



इस्तेमाल करना चाहिए ताकि यह पूरे बालों पर समान रूप से फैले। इसके लिए हेयर स्प्रे को लाइफ 6-8 इंच की दूरी पर खराब दिखाने के लिए अपने बाल सेट तो होंगे ही, साथ ही उन्हें चिपचिपाने भी नहीं होगा और वे अच्छे दिखें।

गीले बालों पर हेयर स्प्रे लगाना भी एक बड़ी गलती होती है। इससे बाल जल्दी खराब हो सकते हैं और उनकी चम्पक भी चलती जाती है। हमेशा सुखे बालों पर हेयर स्प्रे लगाना चाहिए ताकि यह सही तरीके से काम करे। सुखे बालों पर हेयर स्प्रे से बालों की सेटिंग अच्छी होती है और उन्हें लंबे समय तक सही रखा जा सकता है। इससे आपके बालों को बेहतर परिणाम मिलते हैं।

बहुत से लोग सोचते हैं कि ज्यादा हेयर स्प्रे लगाने से उनका

हेयरस्टाइल लंबे समय तक टिकेगा, लेकिन ऐसा करना गलत है। ज्यादा हेयर स्प्रे लगाने से बाल चिपचिपे और खराब दिखते हैं, जिससे आपका लुक बिगड़ जाता है। इसलिए हमेशा सीधा भालू नकारात्मक असर होता है। सामान्य हेयर स्टाइल पर बाल लंगी लगाना भी गलत हो सकता है क्योंकि इससे आपका लुक ज्यादा बालटी लगाना सकता है, खासतौर पर अपने पहले ही स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल किया हो सकते हैं। इन सुझावों को ध्यान में रखें हूँ आप अपने हेयर स्टाइल को बेहतर बना सकते हैं और अपने बालों को स्वस्थ रख सकते हैं।

जब चेहरे को दिखाना हो स्लिम तो ये मेकअप ट्रिक्स आएंगी काम



मेकअप से केवल नाक नक्श को ही नहीं उभारा जाता बल्कि यह इससे चेहरे की दिखावाट में भी परिवर्तन लाया जा सकता है। आपको रिस्म दिखाने में मेकअप की बहुत भूमिका होती है। किसी भी सेलिब्रिटी को देखिये, यहाँ मेकअप के कुछ ऐसे तरीके बताये गए हैं जिससे आपका चेहरा देखने के लिए अच्छा लगता है।

आइब्रो सही आकार को देने

आपका चेहरा कितना स्लिम या कितना मोटा दिखता है। इसमें आइब्रो बहुत महत्वपूर्ण भूमिका न

