

# हरिभूमि रायपुर न्यूज



हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

निगम ने धीमा निर्माण के कारण एजेंसी का ठेका किया निरस्त

## महाराजबंध तालाब में एसटीपी के काम पर लगा ब्रेक

30 लाख लीटर गंदा पानी होगा साफ

महाराजबंध तालाब में हर रोज करीब 30 लाख लीटर गंदा पानी वालों के माध्यम से जाता है। इसके कारण इस तालाब का पानी गंदा हो चुका है। इस गंदे पानी के कारण तालाब का आधे से ज्यादा हिस्सा जलकुम्भी से ढका हुआ है, वहीं तालाब में गंदे पानी के साथ प्लास्टिक, कचरा सहित अन्य गंदगी बहकर तालाब में मिल रही है, जिसके कारण तालाब के किनारों का हिस्सा भी इस गंदगी से ढका जा रहा है। ऐसे में इस तालाब में पहुंचने वाले गंदा पानी को ►►शेष पेज 13 पर



पुणे की कंपनी को मिला था ठेका

नगर निगम प्रशासन ने महाराजबंध तालाब के पास एसपीटी का निर्माण करने के लिए महाराष्ट्र के पुणे की समुद्र वाटर वर्क्स कंपनी से अनुबंध किया था। अनुबंध के तहत जिस गति से एसटीपी का निर्माण किया जाना था, उसकी तुलना में एजेंसी द्वारा कछुप गति से इसका निर्माण किया जा रहा था। पिछले करीब एक महीने से इसका निर्माण कार्य भी बंद पड़ा हुआ था, जिसके कारण तालाब में पहले से और ज्यादा गंदगी फैल रही थी। इधर निगम कमिश्नर अविनाश मिश्रा ने एसटीपी निर्माण कार्य का निरीक्षण किया, तब उसके धीमे काम को लेकर गहरी नाराजगी जताई और तत्काल इस मामले में कार्रवाई करते हुए कंपनी के साथ हुए अनुबंध को निरस्त ►►शेष पेज 13 पर



### खबर संक्षेप

एक दर्जन वारंटी गिरफ्तार तीन बदमाश भी धरे गए



रायपुर। आजाद चौक पुलिस ने बुधवार देर रात कार्रवाई करते हुए एक दर्जन वारंटियों को गिरफ्तार कर कोर्ट में पेश कर जेल दाखिल किया है। साथ ही पुलिस ने तीन बदमाशों के खिलाफ बीएनएस की धारा 170 के तहत कार्रवाई करते हुए कोर्ट में पेश कर जेल दाखिल किया है। जिन बदमाशों के खिलाफ बीएनएस की धारा 170 के तहत कार्रवाई की है, उनमें शेख सफ़रुज, पोशन डोंगरे, हीरालाल उर्फ लाला यादव के नाम शामिल हैं।

### दुकान का लॉकर तोड़ उड़ा लिए साढ़े चार लाख रायपुर।

पुरानी बस्ती थाने में एक कारोबारी ने अज्ञात चोर के खिलाफ दुकान में रखे लॉकर का ताला तोड़ नकदी चार लाख 60 हजार रुपए चोरी कर ले जाने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। पुलिस के मुताबिक, चंगोराभाठा निवासी दिनेश कुमार पटेल ने चोरी की शिकायत दर्ज कराई है। दिनेश ने पुलिस को बताया कि उसका कुशलपुर में एप्रोकॉनिक मशीनरीज का काम है। अज्ञात चोर मंगलवार-बुधवार दरमियानी रात दुकान के पीछे की चैनल गेट का ताला तोड़ डायरेक्टर रूम में रखे लॉकर का ताला तोड़ लॉकर में रखी नकद रकम पर हाथ साफ कर गया।

### जमीन बेचने के नाम पर साढ़े 10 लाख की ठगी रायपुर।

गुड़ियारी थाने में एक व्यक्ति ने एक महिला तथा एक अन्य के खिलाफ जमीन बिक्री करने के नाम पर साढ़े 10 लाख रुपए ठगी करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। पुलिस के मुताबिक, अखिलेश प्रताप सिंह ने लक्ष्मी देवी तथा विवेक टंडन के खिलाफ शिकायत दर्ज कराई है। अखिलेश ने पुलिस को बताया कि लक्ष्मी तथा विवेक ने उससे जमीन बेचने का सौदा कर 10 लाख रुपए एडवांस ले लिए और जमीन किसी और के बेचकर उसके साथ ठगी की है।

### साइकिल छोड़ने के विवाद पर जानलेवा हमला रायपुर।

आरंग थाने में एक व्यक्ति ने एक अन्य व्यक्ति के खिलाफ साइकिल छोड़ने के विवाद पर जानलेवा हमला करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। पुलिस के मुताबिक, साहू ने चिकारा उर्फ लक्ष्मी साहू के खिलाफ शिकायत दर्ज कराई है। शिवनारायण ने पुलिस को बताया कि चिकारा ने उसके चाचा लखन को घर में साइकिल नहीं छोड़ने की बात को लेकर विवाद किया और बेल्ड से लखन के चाचा की हत्या करने की नीयत से जानलेवा हमला कर गंभीर रूप से घायल कर दिया।

शहर में मारपीट, चाकूबाजी सहित सूखा नशा का कारोबार करने आधा दर्जन से ज्यादा गिरोह सक्रिय

## प्रोफेसर, आरएस, डीएम...ये हैं शहर के क्रिमिनल गैंग, नशे के काले कारोबार से चाकूबाजी तक

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

राजधानी में अपराधिक गतिविधियां संचालित करने बदमाश गिरोह बनाकर घटना को अंजाम दे रहे हैं। बदमाशों के बीच वर्चस्व की लड़ाई के लिए कई बार खूनी संघर्ष भी हुआ है। बदमाशों के गैंग लोगों के बीच खौफ पैदा करने सोशल मीडिया का भी सहारा ले रहे हैं। ऐसे गिरोह बनाकर अपराधिक घटनाओं को अंजाम देने वाले बदमाशों के खिलाफ एसएसपी डॉ. संतोष कुमार सिंह ने कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं। एसएसपी के निर्देश पर क्राइम ब्रांच की टीम बदमाशों को चिन्हकित कर लगातार कार्रवाई करने का दावा कर रही है। गौरतलब है कि राजधानी सहित प्रदेश में बिगड़ती कानून व्यवस्था को लेकर डीजीपी अशोक जुनेजा ने 26 जिलों के पुलिस अधीक्षकों की इमरजेंसी बैठक बुलाकर बदमाशों के खिलाफ सख्त एक्शन लेने के निर्देश दिए हैं। डीजीपी के निर्देश पर एसएसपी ने निजात अभियान के तहत मादक पदार्थों का अवैध कारोबार करने वालों के साथ मादक पदार्थ के कारोबार से जुड़े लोगों के खिलाफ सख्ती बताने के निर्देश दिए हैं।

### दुकड़ों में संचालित हो रहे गैंग

क्राइम डीएसपी संजय सिंह के मुताबिक शहर में वर्तमान में बदमाशों के जो गैंग संचालित हो रहे हैं, वह छिटपुट अपराधिक घटनाओं को अंजाम देने वाले बदमाशों का समूह है। बदमाश भविष्य में किसी बड़ी घटना को अंजाम न दे पाएँ, इस वजह से उन पर अभी से सख्ती की जा रही है।

छोटा अन्नू गैंग, छोटा अन्नू उर्फ अनवर की मोत के बाद उसका भाई भाई गणपतर खान, भतीजा छोटा साहित, शाहरुख और बेटे शाहनवाज उर्फ शानू महाराज अपना गुट चला रहे हैं। बदमाश गांजा और सूखा नशा का कारोबार करते हैं। इनका कई लोगों से विवाद चल रहा है। शाहरुख तथा शाहनवाज जेल परिसर के बाहर गोलीकांड के आरोप में वर्तमान में जेल में बंद हैं।

ईरानी गुट, राजतालाब के ईरानियों का अपना गुट है। वर्तमान में यह गुट सड़ू वीएसयूपी में सक्रिय है। इसमें एक दर्जन से ज्यादा बदमाश शामिल हैं। इसके खिलाफ एक दर्जन से ज्यादा केस दर्ज हैं। यह गुट नशा के कारोबार करने के साथ नेताओं के लिए पैसा वसूली करने का काम करता है। इस गैंग में शामिल शहर के कई इलाके में सक्रिय हैं।

रक्सैल गैंग, मोदहापारा निवासी संजय रक्सैल और उसके भाइयों का अपना एक अलग गैंग संचालित हो रहा है। इस गैंग में रक्सैल परिवार से जुड़े लोग शामिल हैं। इनमें कई नाबालिग हैं। रक्सैल गैंग कबीर नगर थाना क्षेत्र में भी सक्रिय है। गौरतलब है कि वर्ष 2016 में आपसी लड़ाई में संजय रक्सैल के भाई सुमित की तंजील ने गोली मारकर हत्या कर दी थी।

### इन बदमाशों का गैंग संचालित हो रहा



आरएस गैंग, कोतवाली थाना क्षेत्र के निगरानी बदमाश रवि साहू उर्फ आरएस और मुकेश गुप्ता उर्फ बनिया का अपना एक अलग गैंग है। आरएस गैंग गांजा की तरकरी, अवैध शराब बेचने के साथ सड़क संचालित करने का काम करता है। इनका कई अन्य गैंग से विवाद चल रहा है। पुलिस की सूची में यह नाम दर्ज है।

डीएम ग्रुप, डीडी नगर थाना क्षेत्र में दिलीप मिश्रा का अपना एक अलग गैंग संचालित हो रहा है। दिलीप मिश्रा पर हत्या की कोशिश समेत एक दर्जन से ज्यादा मामले दर्ज हैं। दिलीप मिश्रा के गैंग को डीएम के नाम से जाना जाता है। नवा रायपुर के एक पब में दिलीप मिश्रा पर एक प्रभावशाली नेता के रिश्तेदार पर गोली चलाने का आरोप है।

### मादक पदार्थ के लिए होती है वर्चस्व की लड़ाई

राजधानी में बदमाशों के बीच अब तक जितनी भी आपसी लड़ाई की घटना सामने आई है, उन मामलों में बदमाश गांजा सहित अन्य प्रतिबंधित सूखा नशा का कारोबार करने वाले वर्चस्व स्थापित करने आपस में लड़े हैं। इसीलिए पुलिस की टीम सूखा नशा का कारोबार करने वाले गिरोह में शामिल तथा अन्य सूखा नशा का कारोबार करने वाले बदमाशों के खिलाफ प्राथमिकता से कार्रवाई करने की बात कह रही है।

रहमानिया गैंग, रहमानिया चौक के कुछ लड़कों ने मिलकर अपना एक अलग गिरोह बनाया हुआ है। इस गैंग के बदमाश मारपीट और चाकूबाजी की घटनाएं करते रहते हैं।

प्रोफेसर गैंग, पुलिस ने सिंथेटिक नशा का कारोबार करने वाले एक नया गैंग चिन्हकित किया है। इस गैंग का सरगना आयुष है। आयुष पर कालेज में पढ़ने वाले तथा नए लड़कों को अपने गैंग में शामिल कर प्रतिबंधित मादक पदार्थ एमडीएमए बिकवाने का आरोप है। कुरियर के माध्यम से प्रतिबंधित मादक पदार्थ मंगवाकर बेचने का काम करता है।

### नशेड़ियों ने घर के बाहर खड़े कई दोपहिया को किया आग के हवाले

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

सूखा नशा करने वाले नशेड़ियों की आए दिन नई-नई करतूत देखने को मिलती हैं। नशेड़ी नशे की आगोश में किसी राह चलते लोगों पर हमला करने की घटना को अंजाम देते हैं। इसके अलावा नशेड़ी घर के बाहर खड़ी गाड़ियों में बेवजह आग लगा देते हैं। ऐसे ही एक मामले में डीडीनगर थाना क्षेत्र के बंजारी नगर स्थित वीएसयूपी कालोनी के बाहर चार से पांच दोपहिया वाहन के साथ वाशिंग मशीन को नशेड़ियों ने आग के हवाले कर दिया। पीड़ितों की शिकायत पर पुलिस अज्ञात लोगों के खिलाफ अपराध दर्ज कर मामले की जांच कर रही है। पुलिस के मुताबिक बुधवार देर रात वीएसयूपी कालोनी के बाहर खड़े दोपहिया वाहन के साथ एक वाशिंग मशीन को शरारती तत्वों ने आग के हवाले कर दिया। पुलिस के अनुसार



### बिटकॉइन मामले में गौरव मेहता के घर दूसरे दिन भी जारी रही छापे की कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

महाराष्ट्र में 66 सौ करोड़ रुपए के बिटकॉइन मामले में गौरव मेहता के निवास पर ईडी की छापे की कार्रवाई दूसरे दिन भी जारी रही। सूत्रों के मुताबिक बुधवार को ईडी की टीम ने गौरव मेहता के निवास पर पूरी रात छापे की कार्रवाई की है। छापे की कार्रवाई में सीबीआई के शामिल होने की बात सामने आई है, हालांकि ईडी ने इसकी अब तक अधिकृत रूप से पुष्टि नहीं की है। छापे की कार्रवाई करने महाराष्ट्र, पुणे से ईडी की टीम आने की बात सूत्रों ने बताई है। दूसरे दिन ईडी के अफसरों द्वारा गौरव के साथ उनके भाई से ►►शेष पेज 13 पर



### रायपुर में प्रारंभिक के साथ उच्च शिक्षा

गौरव मेहता ने रायपुर के होली क्रॉस स्कूल में अपनी पढ़ाई की है। इसके साथ ही वह रायपुर में एनआईटी का छात्र भी रहा है। बताया जा रहा है, गौरव बतौर साइबर एक्सपर्ट का भी काम कर रहा था। इसके साथ गौरव द्वारा बिटकॉइन को लेकर सेमिनार करने की बात सामने आई है। गौरव ने अपने सोशल मीडिया पेज में पुणे पुलिस द्वारा सम्मानित करने के सर्टिफिकेट की कॉपी डाल रखी है।

### उड़ान के ठीक पहले चेकिंग के दौरान गड़बड़ी

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

को रवाना होता था, लेकिन यह तय समय से 3 घंटे 35 मिनट पश्चात 8 बजकर 55 मिनट को रवाना हुआ। सूत्रों के अनुसार, विमान शोड्यूल के मुताबिक निर्धारित समय में उड़ान भरने के लिए तैयार था। उड़ान के पूर्व की जाने वाली अंतिम चेकिंग में ►►शेष पेज 13 पर

### पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी पर एफआईआर के आदेश, जो स्कूल अस्तित्व में नहीं, उन्हें दिए आरटीई के 76 लाख

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी जोआर चंद्राकर के खिलाफ स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा एफआईआर दर्ज करने निर्देश दिए गए हैं। उन पर आरटीई की राशि में हेरफेर करने का आरोप है। दरअसल शिक्षा के अधिकार के अंतर्गत निजी स्कूलों में अध्ययनरत गरीब छात्रों की फीस सरकार द्वारा भरी जाती है। तत्कालीन जिला शिक्षा अधिकारी द्वारा आरटीई की राशि उन स्कूलों को जारी कर दी गई, जो अस्तित्व में ही नहीं हैं, अर्थात् डमी स्कूलों के नाम से राशि जारी करके उन्हें निजी खातों हस्तांतरित कर दिया गया। जांच में 76 लाख रुपए की हेराफेरी सामने आई है। हालांकि जिन खातों में ये पैसे ट्रांसफर किए गए हैं, उनकी पतासाजी अब तक नहीं की गई है। तीन बार हुई जांच के बाद अंततः स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा ये कार्रवाई गई है। रायपुर जिला शिक्षा अधिकारी को एफआईआर दर्ज करवाकर विभाग को सूचित करने निर्देश दिए गए हैं।

### स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा जारी किया गया आदेश, तीन बार जांच के बाद फैसला



नहीं चलाया था नोटशीट

आर्थिक अनियमितताओं के सामने आने से लेकर अब तक इस मामले की तीन बार जांच हो चुकी है। पहली जांच पहली जांच संयुक्त संचालक एसके आरद्वारा ने की थी। उन्होंने पाया था कि जिन लोगों के खाते में रकम भेजी गई थी, उनमें से कुछ स्कूल अस्तित्व में ही नहीं थे और कुछ सालों से बंद थे। दूसरी जांच जिला शिक्षा कार्यालय की ओर से करके रिपोर्ट संचालनालय की ओर भेजी गई थी। तीसरी बार समग्र शिक्षा के संयुक्त संचालक संजीव श्रीवास्तव ने जांच की। आरटीई का सेवशन संभाल रहे बाबू से बगैर नोटशीट चलाए ही ये राशि ट्रांसफर की गई थी।

### इन खातों में भेजी गई राशि

जांच में सामने आए तथ्यों के मुताबिक, 29 जनवरी को 76 लाख 42 हजार 203 रुपए आठ निजी स्कूलों के नाम पर भेजे गए। मामले में डीईओ कार्यालय में इन रुपयों को जारी करने के लिए नोटशीट ही नहीं चलाई गई। सुष्टि पब्लिक स्कूल के नाम पर उषेध चंद्राकर को 21 लाख 38 हजार 367 रुपए, सरस्वती शिशु मंदिर बेलद्वारसिक्की के नाम पर चंद्रिका अनंत के खाते में नौ लाख 80 हजार 578 रुपए रकम जारी हुई थी। इसी तरह बुजेश कुमार पटेल, चंद्रकिशोर देवांगन, मोलेश्वर के नाम पर भी राशि भेजी गई थी। यूको बैंक प्रबंधक द्वारा भी इस संदर्भ में जानकारी उपलब्ध कराई गई थी।

### पाठक सूचना

हरिभूमि के सुधि पाठकों को अखबार की प्रतियां नहीं रही हो या अन्य अखबार दिया जा रहा हो तो हमें निम्न नंबर पर संपर्क करें या वाट्सअप करें

**9827555678, 8224868411**

# दिल्ली में आज भाजपा संगठन चुनाव पर बनेगी रणनीति, प्रदेश के कई पदाधिकारी होंगे शामिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

भाजपा के संगठन चुनाव का आगाज 20 नवंबर से हो गया है। 30 नवंबर तक बृथ कमेटियों का चुनाव होना है। अब शक्ति केंद्र, मंडल और जिलों के चुनाव की रणनीति बनाने के लिए 22 नवंबर को दिल्ली में कार्यशाला रखी गई है। इसमें प्रदेशाध्यक्ष किरण देव, संगठन महामंत्री पवन साय, महामंत्री संजय श्रीवास्तव, चुनाव अधिकारी खूबचंद पारख और चुनाव समिति के सदस्य शामिल होंगे। प्रदेश के कुछ पदाधिकारी गुरुवार को दिल्ली गए हैं, बचे हुए पदाधिकारी शुक्रवार को सुबह जाएंगे। इसी के साथ भाजपा के प्रदेश प्रभारी नितिन नवीन

और क्षेत्रीय संगठन महामंत्री अजय जामवाल भी बैठक में रहेंगे। राष्ट्रीय संगठन को सदस्यता अभियान की रिपोर्ट भी दी जाएगी। यह रिपोर्ट सदस्यता अभियान समिति ने बनाकर प्रदेशाध्यक्ष को दे दी है। देशभर में भाजपा का सदस्यता अभियान दो सितंबर से चल रहा है। पहले सक्रिय सदस्यता अभियान को 15 नवंबर को समाप्त करने का फैसला किया गया था और 20 नवंबर से संगठन के चुनाव की प्रक्रिया प्रारंभ होनी है। अभी सदस्यता अभियान को तो समाप्त नहीं किया गया है, लेकिन 20 नवंबर से संगठन चुनाव की प्रक्रिया जरूर प्रारंभ हो गई है। पहले दो दिनों तक मंडलों में कार्यशाला की गई है।



तय होगा मंडल और जिलों का चुनाव

दिल्ली में मुख्य रूप से संगठन चुनाव को लेकर कार्यशाला होगी। इसमें राष्ट्रीय पदाधिकारी सभी राज्यों के पदाधिकारियों को मंडल और जिलों में चुनाव की प्रक्रिया के बारे में जानकारी देंगे। इसी के साथ मंडल और जिलों के चुनाव कब होंगे यह तय किया जाएगा। कार्यशाला में प्रदेश के चुनाव प्रभारी खूबचंद पारख के साथ चुनाव समिति के सदस्य चंपादेवी पावले, रूपकुमारी चौधरी, मधुसूदन यादव भी शामिल होंगे।

सदस्यता अभियान की देंगे पूरी रिपोर्ट

प्रदेश संगठन को राष्ट्रीय संगठन ने 60 लाख सामान्य सदस्य, एक लाख सक्रिय सदस्य बनाने के साथ ही सांसद, विधायक और प्रदेश के पदाधिकारियों को अलग-अलग लक्ष्य भी दिया है। इसी के साथ बूथों में 200 सदस्य बनाने और जिलों का भी लक्ष्य तय है। अब तक कौन लक्ष्य में सफल रहा कौन लक्ष्य पूरा नहीं कर सका है, इसकी पूरी रिपोर्ट सदस्यता अभियान समिति ने तैयार की है। इस रिपोर्ट को प्रदेशाध्यक्ष किरण देव राष्ट्रीय संगठन को देंगे। इसी के साथ राष्ट्रीय संगठन को बताया जाएगा कि अब तक 53 लाख सदस्य बन गए हैं। इसमें से 45 लाख ऑनलाइन और 8 लाख ऑफलाइन सदस्य बने हैं। लक्ष्य के बचे सात लाख सदस्य 30 नवंबर तक बना लिए जाएंगे। इसी के साथ सक्रिय सदस्यता को लेकर भी संगठन को जानकारी दी जाएगी। प्राथमिक सदस्यता अभियान के अध्यक्ष अनुराग सिंहदेव दिल्ली नहीं जा रहे हैं। सक्रिय सदस्यता अभियान के प्रदेश प्रभारी संजय श्रीवास्तव जरूर जा रहे हैं। सक्रिय सदस्यता में अब तक क्या हुआ है, इसकी जानकारी वे राष्ट्रीय संगठन को देंगे।

खबर संक्षेप



कमिश्नर ने की विकास कार्यों की समीक्षा

रायपुर। नगर निगम कमिश्नर अविनाश मिश्रा ने गुरुवार को निगम क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों की समीक्षा की। उन्होंने इस दौरान समस्त जोन अधिकारियों को प्रगतिरत सभी विकास कार्यों को तय समय सीमा के भीतर गुणवत्ता के साथ पूर्ण कराने के निर्देश दिए। उन्होंने, जोन अध्यक्ष एवं वार्ड पार्षदों से वार्डों में विकास कार्य एवं अन्य विषयों पर चर्चा की। इस दौरान पार्षदों ने भी सुझाव दिए। इसके साथ ही निगम कमिश्नर ने निर्धारित लक्ष्य के अनुरूप शत प्रतिशत राजस्व वसूली करने के निर्देश दिए।

याद किए गए अरुण केशव सागे



रायपुर। भारतीय वायुसेना के स्क्वाड्रन लीडर टैरिंग पायलट रायपुर निवासी शहीद अरुण केशव सागे की पुण्यतिथि मनाई गई। उनकी पुण्यतिथि पर निगम संस्कृत विभाग द्वारा निगम मुख्यालय के सामान्य सभा कक्ष में शहीद के तैल चित्र पर पुष्पांजलि कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में महापौर एजाज देबर, सभापति प्रमोद दुबे, छग राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष किरणमयी नायक, एमआईसी सदस्य श्रीकुमार मेनन, शहीद अरुण केशव सागे की धर्मपत्नी व मध्यप्रदेश महिला एवं समाज कल्याण बोर्ड की पूर्व संचालक मीना ताई सागे, उनके बेटे रूपेश सागे, एक्स आर्मी फाउंडेशन के वेलफेयर आर्गनाइजेशन के कैप्टन शैलेश शुक्ला, पूर्व सैनिक दिनेश मिश्रा, सदीप पुरानकर, गौरव पवार, गंगा प्रसाद शर्मा, भरत शर्मा, आर.के. श्रीवास्तव, एन.के. शर्मा, हीरामन मिश्रा, राकेश प्रताप सिंह, आरके सोनी, सामाजिक कार्यकर्ता उचित शर्मा सहित गणमान्यजनों ने श्रद्धांजलि अर्पित की।

विधायक ने नवनियुक्त प्राधिकृत अधिकारियों का किया सम्मान

रायपुर। अभनपुर विधानसभा के 35 प्राथमिक कृषि सहकारी संस्थाओं के नवनियुक्त प्राधिकृत पदाधिकारी विधानसभा मुख्यालय, विधायक कार्यालय में उनका आभार व्यक्त करने पहुंचे थे। विधायक ने सभी नवनियुक्त प्राधिकृत अधिकारियों को श्रीफल, शील वक्त सम्मानित किया। इस अवसर पर विधायक ने कहा, सभी सेवा व संघर्ष से इस मुकाम तक पहुंचे हैं। पद भले ही छोटा हो, पर यह बहुत सम्मानित व जवाबदारी वाला पद है। इस संस्था में अधिकांश कृषक सदस्य होते हैं तथा खाद-बीज के साथ ही अपने फसलों का उचित मूल्य प्राप्त करते हैं। आप लोगों को शासन स्तर से जो दायित्व मिला है, उसके माध्यम से किसानों के बीच एक अलग पहचान होनी चाहिए। कृषकों को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े, इस बात पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। कार्यक्रम में नवनियुक्त प्राधिकृत अधिकारी वृत्ताकार सेवा सहकारी समिति अभनपुर प्रदीप शर्मा, नेताराम साहू, रविमूकेश पटेल, विजय सिन्हा, दीपक शर्मा, लीलाकाम साहू, अनिल साहू आदि नवनियुक्त पदाधिकारी उपस्थित रहे।

सोसाइटी प्रबंधकों ने कहा- पोर्टल नियम के तहत टोकन जारी कर खरीद रहे धान

## नहीं सुधरा सिस्टम, कई सोसाइटियों में टोकन कटना बंद जिन किसानों के कटे वे भी 3 से 7 दिन में बेच पाएंगे धान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

धान खरीदी केंद्रों में चौथे दिन भी धान खरीदी की व्यवस्था सुधर नहीं पाई है। टोकन कटने के बाद भी किसान अपना धान बेच नहीं पा रहे हैं, क्योंकि टोकन कटने की तारीख से 3 से 7 दिन बाद धान बेचने के लिए किसानों को बुलाया जा रहा है। इस मामले में समितियों का कहना है कि शासन द्वारा निर्धारित नियम के तहत ही किसानों को टोकन और धान बेचने की तारीख दी जा रही है।

धान बेचने में दिक्कत क्यों आ रही है।

सहकारी सोसाइटियों में समर्थन मूल्य पर किसानों से धान की खरीदी का गुरुवार को चौथा दिन था। पिछले तीन दिनों के दौरान सोसाइटियों में किसानों को टोकन जारी नहीं करने संबंधित खबर हरिभूमि द्वारा प्रकाशित की गई। इस खबर के बाद उप पंजीयक द्वारा सहकारी बैंकों के व्यवस्थापकों एवं सहकारी समितियों के प्रबंधकों की विडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए बैठक लेकर टोकन कटने संबंधित समस्याओं का निराकरण कर तत्काल टोकन जारी करने के निर्देश दिए गए थे। इसके बाद भी सरकारी सोसाइटियों में टोकन कटने का सिस्टम सुधर नहीं पाया है। सोसाइटियों ने 2 दिसंबर तक टोकन कटने के बाद टोकन कटना बंद कर दिया है। सोसाइटी प्रबंधकों का कहना है कि पोर्टल के नियम के तहत जिन किसानों के टोकन काटे गए हैं, उन सभी को धान बेचने के लिए समय दिया गया है, जिसके कारण फिलहाल टोकन काट नहीं रहे हैं।

केस 1



ग्राम दंतरेगा सेजबहार से करीब 2 किलोमीटर दूर ग्राम खिलौरा स्थित सहकारी सोसाइटी के प्रबंधक रामनरेश यादव ने बताया कि इस बार टोकन जारी करने में दिक्कत आ रही है, क्योंकि नियम में संशोधन किया गया है। इसके कारण किसान को टोकन जारी करने के 3 से 7 दिन के बाद धान बेचने के लिए बुलाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि एक दिन में अधिकतम 752 विंटल यानी 1880 कट्टा धान ही खरीदा जाना है, जबकि 4 दिन में 86 किसानों को टोकन जारी किया गया है। इस टोकन की तुलना में अब तक 3329 विंटल ही धान खरीदा गया है, वहीं शेष धान के लिए किसानों को आगामी दिनों की तारीख दी गई है। उन्होंने बताया कि 2 दिसंबर तक धान खरीदी के लिए टोकन जारी कर दिया है, इसलिए फिलहाल टोकन जारी नहीं कर रहे हैं।

ऑनलाइन टोकन पर 7 दिन, ऑफलाइन कटाने पर 3 दिन बाद का समय

सोसाइटियों के प्रबंधकों ने बताया कि आदेश जारी किया गया है। इस आदेश के तहत ऑनलाइन माध्यम से टोकन लेने वाले किसान को धान बेचने के लिए एक सप्ताह बाद का समय दिया जा रहा है तथा ऑफलाइन टोकन कटाने वाले किसान को 3 दिन के बाद का समय दिया जा रहा है। प्रबंधकों ने बताया कि नये नियम में प्रतिदिन 70 प्रतिशत छोटे किसानों एवं 30 प्रतिशत बड़े किसानों से धान खरीदी की जानी है।

केस 2



ग्राम दंतरेगा सहकारी सोसाइटी के प्रबंधक जयकुमार सपका ने बताया कि पोर्टल नियम के तहत ही सोसाइटी में किसानों को टोकन जारी किया जा रहा है और नियम के तहत ही किसानों से धान खरीदा जा रहा है। उन्होंने बताया कि नया नियम से किसानों को धान बेचने में दिक्कत आ रही है। इससे पूर्व वर्षों में टोकन कटाने के बाद किसान अपनी सुविधानुसार धान बेचने सोसाइटी पहुंचता था, लेकिन अब किसान को 3 से 7 दिन इंतजार करना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि नियम में संशोधन करने से टोकन भी

जारी नहीं कर पा रहे हैं, क्योंकि नियम के तहत चालू माह के लिए टोकन कट चुके हैं। ऐसे में अब नये टोकन 2 दिसंबर के बाद ही जारी किए जा सकेंगे। उन्होंने बताया कि अभी हमाल भी कम संख्या में काम करने आ रहे हैं। सोमवार से सभी हमाल काम पर आना शुरू कर देंगे।

केस 3

सेजबहार सहकारी सोसाइटी के विजय ठाकुर ने बताया कि एक दिन में अधिकतम 124 कट्टा धान खरीदना निर्धारित है, लेकिन बार नियम और हमाल नहीं आने के कारण 39 कट्टा धान ही खरीदी हो पा रही है। उन्होंने बताया कि इस बार 31 मार्च 2025 तक धान उठाव का टारगेट रखा गया है। नए नियम और उठाव के टारगेट को देखते हुए लग रहा है कि इस बार सोसाइटियों में धान की खरीदी भी लंबे समय तक चलेगी।

## श्रीवास्तव बोले- बिटकाइज घोटाले में भूपेश और कांग्रेस नेता अपनी भूमिका पर दें जवाब

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश महामंत्री संजय श्रीवास्तव ने बिटकाइज घोटाले के खुलासे के बाद पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने प्रदेश के कांग्रेस नेताओं पर हमला बोलते हुए कहा, बिटकाइज मामले में जिसके तार महाराष्ट्र चुनाव से जुड़े हैं, छत्तीसगढ़ में भी कारवाई हुई है और इस मामले में अब बघेल की भूमिका को लेकर सवाल खड़े हो रहे हैं। बिटकाइज घोटाला मामले में भूपेश बघेल और कांग्रेस नेता अपनी भूमिका पर प्रदेश की जनता को जवाब दें।



आर्थिक मामलों के तार अंतरराष्ट्रीय गिरोहों से जुड़े रहे हैं। ऐसे में बिटकाइज घोटाले का यह खुलासा महत्वपूर्ण है। श्री श्रीवास्तव ने कहा, इस मामले जो ऑडिटो टेप सामने आया है, उसमें महाराष्ट्र कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष नाना पटोले की बातचीत भी है। अगर इसमें महाराष्ट्र कांग्रेस अध्यक्ष इन्वॉल्व हैं और अपराध करने वाला छत्तीसगढ़ में है, तो यह क्यों न माना जाए कि इसमें छत्तीसगढ़ कांग्रेस और इस प्रकार के कार्यों में महारत रखने वाले भूपेश बघेल इन्वॉल्व हैं। इससे पहले भी राज्य में कांग्रेस की भूपेश सरकार द्वारा अन्य चुनावी राज्यों में कांग्रेस को भ्रष्टाचार के रूपों से फंडिंग

भूपेश ने कहा- मेहता कौन नहीं जानता, करुंगा मानहानि का केस

बिटकाइज मामले में ईडी की कार्रवाई पर छत्तीसगढ़ में सियासत गरमाई हुई है। पूर्व सीएम भूपेश बघेल ने भाजपा के आरोप पर पलटवार करते हुए कहा, मैं किसी गौरव मेहता को नहीं जानता। बीजेपी अगर मेरा नाम ले रही है, तो किस प्रूफ के साथ ले रही है? आरोप लगाने वालों पर मानहानि का केस दर्ज करुंगा। मामले में मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने भूपेश बघेल पर निशाना साधते हुए पूछा है कि गौरव मेहता और भूपेश बघेल के बीच क्या रिश्ता है? उन्होंने कहा, गौरव मेहता के साथ किसका संबंध है, जच में सब सामने आ जाएगा। धान खरीदी को लेकर पूर्व सीएम भूपेश बघेल ने कहा, सभी कलेक्टरों को आदेश है कि अनावरी को कम बताया



जाए। राज्य सरकार किसानों को ठगने का काम कर रही है। छोटे किसानों को धान खरीदी की नीति में नुकसान हो रहा है। बायोमेट्रिक व्यवस्था से भी धान खरीदी में परेशानी हो रही है। बड़े और छोटे किसानों को टोकन देने में देर की जा रही है। कई जगह बारदाने की कमी है। धान संग्रहण केंद्रों में धान जाम हो रहा है। सरकार किसानों से धान नहीं खरीदना चाहती।

संविधान के विपरीत अधिसूचना निकाय और पंचायत चुनाव को लेकर पूर्व सीएम भूपेश बघेल ने कहा, सरकार समय पर चुनाव नहीं कराना चाहती। संविधान के अनुसार 5 वर्ष से पूर्व चुनाव कराना जरूरी है, लेकिन खबर है कि राज्य सरकार ने संविधान के विपरीत अधिसूचना जारी की है। सरकार ने 6 माह बाद चुनाव के लिए प्रावधान किया है।

## सुशासन के लिए जनभागीदारी जरूरी इससे मिलेगा चुनौतियों का समाधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

भारत एवं छत्तीसगढ़ सरकार के संयुक्त तत्वावधान में नवा रायपुर में 'गुड गवर्नेंस' पर दो दिवसीय क्षेत्रीय सम्मेलन में वक्ताओं ने कहा, सुशासन के लिए जनभागीदारी जरूरी है। इसके जरिए कठिन से कठिन चुनौतियों का समाधान किया जा सकता है। गुड गवर्नेंस की बेस्ट प्रैक्टिसेस, नागरिक सशक्तिकरण, शासन-प्रशासन के कामकाज और नागरिक सेवाओं की आम जनता तक पहुंच को आसान बनाने के लिए विभिन्न ई-प्लेटफॉर्म के उपयोग आदि से संबंधित विषयों पर विचार-विमर्श किया गया। सम्मेलन में देश के विभिन्न राज्यों से आए 150 प्रतिनिधि सहित छत्तीसगढ़ के वरिष्ठ आईएएस अधिकारी भाग ले रहे हैं।

गुड गवर्नेंस की रीजनल कॉन्फ्रेंस में देश के विभिन्न राज्यों के 150 प्रतिनिधि ले रहे हिस्सा



स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने प्रिजम-10 योजना : प्रसाद

कलेक्टर ए. श्याम प्रसाद ने पारवतीपुर मध्यम जिले में स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए जिला प्रशासन द्वारा प्रिजम-10 योजना की जानकारी दी। जिले के दुर्गम क्षेत्रों में करीजों को हाइपटेल ले जाने के लिए डोली सिस्टम का उपयोग किया जा रहा है। कलेक्टर आदित्य उप्पल ने कहा, नागरिक केंद्रित सुशासन को बढ़ावा देने के लिए जिला प्रशासन ने 'सरकार आपके द्वार' कार्यक्रम शुरू किया है, इसके जरिए गांवों में शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। जिससे सरकारी योजनाओं का लाभ ग्रामीणों तक पहुंचाने और शिकायतों के निवारण पर मद्दत मिली है।

सुरक्षा के बिना विकास को अंजाम देना कठिन : ध्रुव

सुकुमा कलेक्टर देवेश ध्रुव ने जिले की कठिन भौगोलिक स्थिति और माओवाद आतंक की चुनौती का उल्लेख करते हुए कहा, सुरक्षा के बिना विकास के काम को अंजाम देना कठिन है। इसलिए सुरक्षा कैंपों की स्थापना प्रमुखता से की जानी चाहिए। जिले में सुविधा शिविरों का आयोजन कर लोगों को शांतिपूर्ण योजनाओं का लाभ दिया जा रहा है। जिले में बंद पड़े 123 स्कूलों को फिर से खोला गया है और विशेष जरूरतमंद बच्चों के लिए आकार कार्यक्रम चलाया जा रहा है।

पतिस्पर्धा और तकनीक से सफलता : अवस्थी

सम्मेलन के तीसरे सत्र 'जिलों का समग्र विकास' विषय पर आयोजित कार्यक्रम की अध्यक्षता छत्तीसगढ़ के पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग की प्रमुख सचिव निहारिका बारिक ने की। सत्र में वक्ता के रूप में सहस्यक आयुक्त वेस्ट गारो हिल टैलेन्ट अवस्थी ने कहा, उत्तर-पूर्व के क्षेत्रों में भौगोलिक परिस्थिति के कारण अधिक चुनौतियां होती हैं, जिन्हें निपटने के लिए हमने जनभागीदारी और सशक्तिकरण, प्रतिस्पर्धा और तकनीक का उपयोग किया है। इससे जिले की उपलब्धियां पिछले वर्षों के मुकाबले दोगुनी हुई हैं। उन्होंने बताया कि पीएम आवास योजना के लिए बैंकों के लिए स्ट्रेटिजिक डेटक के रूप में उपयोग किया गया। पश्चिम गारो में उच्चला, स्वनिधि, मुद्रा और किसान क्रेडिट कार्ड (कसीसी) योजनाओं को 100 प्रतिशत लक्ष्य हासिल किए गए।

कांग्रेस के मतगणना एजेंट हर राउंड में रखेंगे पैनी नजर



हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

रायपुर दक्षिण विधानसभा उपचुनाव की मतगणना शनिवार को होगी। कांग्रेस के मतगणना एजेंटों को ट्रेनिंग दी गई। मास्टर ट्रेनर के रूप में राजेश तिवारी, विकास उपाध्याय, गिरीश दुबे, प्रमोद दुबे मुख्य रूप से उपस्थित थे। उनके द्वारा एजेंटों को मतगणना प्रक्रिया को बारीकी से समझाया गया। 13 नवम्बर को डाले गये वोट को प्रत्याशियों को मिले वोटों के साथ मिलान करना होगा। साथ ही रिटर्निंग आफिसर द्वारा दिये गये बूथों के फार्म 17 सी की कापी अपने साथ ले जाना होगा।

बारीकियों से ट्रेनरीं न कराया अवगत

उपाध्याय, गिरीश दुबे, प्रमोद दुबे मुख्य रूप से उपस्थित थे। उनके द्वारा एजेंटों को मतगणना प्रक्रिया को बारीकी से समझाया गया। 13 नवम्बर को डाले गये वोट को प्रत्याशियों को मिले वोटों के साथ मिलान करना होगा। साथ ही रिटर्निंग आफिसर द्वारा दिये गये बूथों के फार्म 17 सी की कापी अपने साथ ले जाना होगा।





### खबर संक्षेप

#### शिविर में 255 आवेदनों का निराकरण

रायपुर। अभनपुर ब्लॉक के ग्राम पंचायत सुन्दरकरा में जनसमस्या निवारण शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में विभिन्न विभागों को मिले आवेदनों में से 255 आवेदन तत्काल निराकरण किए गए। साथ ही छूट हुए आवेदनों का निराकरण भी जल्द से जल्द निराकरण किया जाएगा। इस शिविर में अभनपुर विधायक इंद्रकुमार साहू भी शामिल हुए। उन्होंने कहा कि शिविर के माध्यम से आम नागरिकों की समस्याओं का निराकरण जल्द होगा। इससे हितग्राहियों को भी काफी राहत मिलेगी। साथ ही प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत 10 से अधिक हितग्राहियों को आवास की चाबी सौंपी गई। इस अवसर पर विभागों के अधिकारी, कर्मचारी एवं बड़ी संख्या में ग्रामीण भी उपस्थित थे।

#### पुरंदर मिश्रा ने निर्माण कार्य के लिए किया भूमिपूजन



रायपुर। रायपुर उत्तर विधायक पुरंदर मिश्रा ने बुधवार को जेन-3 अंतर्गत महात्मा गांधी वार्ड नंबर-12 के गंगानगर क्षेत्र में लगभग 32 लाख रुपये की लागत से सीसी रोड और सामुदायिक भवन निर्माण कार्य के लिए भूमिपूजन किया। इस अवसर पर वार्ड पार्षद डा. प्रमोद साहू सहित जेन कमिश्नर सहित निगम के अन्य अधिकारी मौजूद थे।

#### गौंड समाज का परिचय सम्मेलन 15 दिसंबर को



रायपुर। क्षेत्रीय छत्तीसगढ़ गौंड समाज कल्याण समिति द्वारा टिकारपारा स्थित गौंडवना भवन में 15 दिसंबर को विवाह योग्य युवक-युवती परिचय सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है। साथ ही विधवा, विधुर एवं परिवर्तित भी इसमें शामिल हो सकेंगे। आदिवासियों के सामाजिक, शैक्षणिक, आर्थिक व धार्मिक संस्कृति संबंधी जागरूकता व विकास के उद्देश्य से आदिवासी गौंड समाज द्वारा अंतर्राज्यीय युवक-युवती परिचय सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है। यह जानकारी समाज के अध्यक्ष जगू सिंह ठाकुर ने देते हुए बताया कि विवाहयोग्य युवक-युवतियों के पंजीयन के लिए 1 दिसंबर से प्रतिदिन 10 बजे से शाम 7 बजे तक टिकारपारा रायपुर स्थित गौंडवना भवन में आवेदन पत्र स्वीकार किए जाएंगे। सामाजिक एवं पत्रिका प्रकाशन के लिए सहयोग राशि प्रति आवेदन पंजीयन शुल्क 400 रुपये जमा कर रसीद प्राप्त कर सकते हैं।

#### बिजनेस साइट

#### एसआरयू के फार्मसी विभाग की दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी



रायपुर। श्री रावतपुरा सरकार युनिवर्सिटी (एसआरयू) में फार्मसी विभाग द्वारा 'ओषधि विकास के लिए पारंपरिक स्वदेशी औषधीय पौधों के हलिया रूढ़ान और मलिव्य की संभावनाएं' विषय पर एक राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें भारत के विभिन्न राज्यों से शोधकर्ता, शिक्षाविद और विद्वानों शामिल हुए। 500 से अधिक पंजीकरण हुए और सभी प्रतिभागी संगोष्ठी से अवगत हुए। सेमिनार के संयोजक फार्मसी विभाग के प्राचार्य डॉ. विजय

# धान खरीदी केंद्र पहुंचे मंत्री कश्यप, कहा-किसानों को समय पर मिले टोकन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

धान खरीदी केंद्रों में किसानों की परेशानियों को लेकर सहकारिता मंत्री केदार कश्यप ने केंद्री धान खरीदी केंद्र का औचक निरीक्षण किया। उन्होंने किसानों को टोकन को लेकर आ रही दिक्कतों को लेकर अधिकारियों से चर्चा की। अधिकारियों ने बताया कि तुंहर ऐप के माध्यम से किसानों को टोकन तुरंत मिल जाता है।

अभी किसानों को ऐप के प्रचलन में नहीं आने के कारण परेशानी हो रही है। समितियों में किसानों के लिए मैनुअल टोकन लेने की सुविधा भी है। मंत्री ने धान बेचने आए किसानों से व्यवस्थाओं व सुविधाओं के संबंध में जानकारी ली। मंत्री द्वारा इलेक्ट्रॉनिक तौल, नमी मापक यंत्र एवं बायोमेट्रिक का निरीक्षण किया गया। समितियों में टोकन बनाने में आ रही दिक्कतों को लेकर हरिभूमि ने लगातार खबरें प्रकाशित कीं। मंत्री ने अधिकारियों को किसानों की समस्याओं को दूर करने का निर्देश दिया है।

**90 हजार किसानों को 621 करोड़ का मुगतान**  
27.68 लाख पंजीकृत किसानों से धान की खरीदी की जा रही है। राज्य सरकार द्वारा 2739 उपार्जन केंद्रों बनाए गए हैं। किसानों से 14 नवम्बर से अब तक चार दिन में 4.18 लाख मीट्रिक टन से अधिक धान की खरीदी हुई है। अब तक 90000 किसानों को 621 करोड़ का मुगतान किया जा चुका है। अब तक 20829 टोकन जारी किया गया है, जिसमें लगभग 1.02 लाख मीट्रिक टन धान की खरीदी हेतु जारी किए गए। पैक्स समितियों द्वारा 10 हजार से अधिक रुपये के डिस्ट कार्ड का वितरण किया गया है एवं शेष सभी किसानों को रुपये कार्ड वितरण के लिए आगामी 3 माह में विशेष कैंप लगाने का निर्देश दिया गया।



■ सहकारिता मंत्री ने मंत्रालय में विभागीय अधिकारियों की समीक्षा बैठक ली

सहकारिता मंत्री ने मंत्रालय में अंतर्विभागीय समीक्षा बैठक ली, जिसमें सहकारिता, मछली पालन, पशुपालन, वनोपज विभाग के अधिकारी उपस्थित रहे।

धान खरीदी एवं केंद्रीय सहकारिता तथा राज्य के महत्वाकांक्षी योजनाएं सहकार से समृद्धि पर किए गए कार्यवाही की समीक्षा की गई। समीक्षा बैठक के बाद मंत्री

केदार कश्यप अधिकारियों को लेकर केंद्री उपार्जन केंद्र का औचक निरीक्षण करने पहुंचे। वहां धान बेचने आए किसानों से व्यवस्थाओं व सुविधाओं के संबंध में जानकारी ली। उन्होंने इलेक्ट्रॉनिक तौल, नमी मापक यंत्र एवं बायोमेट्रिक का निरीक्षण किया। केंद्री उपार्जन केंद्र में आए किसान योगेश्वर, झालीराम, जगदीश, अंकार साहू, रिशेश द्वारा मंत्री के समक्ष माइक्रो एटीएम से राशि निकली गई। माइक्रो एटीएम की इस व्यवस्था से किसानों को काफी सुविधा मिली है। मंत्री ने केंद्री के किसान लक्ष्मीनाथ साहू, बिसहत्त, गोपेश्वर साहू को रुपये के सीसी कार्ड वितरित किया। केंद्री उपार्जन केंद्र में अब तक 166 किसानों से 6159 क्विंटल धान की खरीदी हुई है। जिसके लिए किसानों को 92.49 लाख का भुगतान किया गया। मंत्री ने अधिकारियों से कहा, खरीदी केंद्र से समय सीमा में धान का उठाव किया जावे तथा उठाव सतत रूप से किया जावे। उपार्जन केंद्रों में धान जमाव की स्थिति नहीं होना चाहिए।

#### एनसीसीएफ पोर्टल में राज्य की सभी सोसाइटियों का पंजीयन

समीक्षा में सहकारी क्षेत्र में विश्व में सबसे बड़ी अनाज भंडारण योजना के तहत छत्तीसगढ़ में 617 गोदाम का निर्माण पूर्ण किया जा चुका है। राज्य में 9 पैक्स सोसाइटियों में प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र का संचालन किया जा चुका है। पैक्स के 1965 कामन सर्विस सेंटर पंजीकृत किया गया है। कामन सर्विस सेंटर द्वारा अब तक 1 करोड़ से अधिक का ट्रांजेक्शन किया जा चुका है। मंत्री ने एनसीसीएफ पोर्टल में राज्य के सभी पैक्स का पंजीयन करने वाला राज्य बनने पर सभी अधिकारियों तथा कर्मचारियों को बधाई दी। पैक्स सोसाइटियों में किसानों द्वारा माइक्रो एटीएम की समितिवार ट्रांजेक्शन तथा गेटिंग किए जाने का निर्देश दिया गया।

## सर्विस बुक में अपनी पत्नी की जगह दूसरी महिला के नाम का उल्लेख

# पटवारी एवं जेल प्रहरी को बर्खास्त करने राजस्व विभाग से अनुशंसा करेगा राज्य महिला आयोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

छत्तीसगढ़ राज्य महिला आयोग अलग-अलग दो प्रकरण में दोषी पाए गए पटवारी और जेल प्रहरी को बर्खास्त करने के लिए जिला प्रशासन और जेल प्रशासन से अनुशंसा करेगा। इनमें एक प्रकरण में पामगढ़ का पटवारी विवाहित होते हुए भी सर्विस बुक में अपनी पत्नी की जगह दूसरी महिला के नाम का उल्लेख कर उसे पत्नी बताता था। इसी प्रकार दूसरे प्रकरण में जेल प्रहरी भी बिना विवाह किए एक महिला का 12 वर्षों तक शारीरिक शोषण करता रहा। जब वह बच्चे की मां बनी तब जाकर विवाह किया। इस विवाह के बाद भी अब वह दूसरी महिला को अपने प्रेमजाल में फंसाकर उसके साथ विवाह करने की तैयारी में था। आयोग इन प्रकरणों में सुनवाई कर अब दोनों की सेवा समाप्त करने अनुशंसा करेगा।

छत्तीसगढ़ राज्य महिला आयोग के रायपुर कार्यालय में गुरुवार को आयोग की अध्यक्ष डा. किरणमयी नायक की अध्यक्षता में महिला उत्पीड़न से संबंधित प्रकरणों पर सुनवाई की गई। इस सुनवाई में पामगढ़ के

#### बच्ची के जन्म के बाद किया विवाह अब दूसरी महिला का चक्कर

आयोग में एक जेल प्रहरी के खिलाफ उसकी पत्नी ने शिकायत दर्ज कराई है। इसमें पीड़िता ने आरोप लगाया था कि उसका पति जो बिलासपुर जेल में प्रहरी है 12 साल तक बिना विवाह किए उसके साथ रहा। इस बीच उसने एक बच्चे को जन्म दिया। इसके बाद उसने उसके साथ विवाह किया। बच्चे के जन्म के बाद अब उसका पति उसे तलाक दिए बिना किसी और महिला के साथ विवाह करना चाहता है। आयोग ने इस प्रकरण



में भी जेल प्रहरी को बर्खास्त करने के लिए जेल प्रशासन और गृहमंत्री से अनुशंसा करने का निर्णय लिया है। साथ ही इस मामले में दूसरी महिला को सुधारने का मौका देते हुए दो माह के लिए नारी निकेतन भेजने के निर्देश दिए हैं।

एक पटवारी के खिलाफ उसकी पत्नी ने शिकायत दर्ज कराई थी कि उसका पति उससे तलाक लिए बिना दूसरी महिला को अपनी पत्नी बताता है। पीड़िता ने बताया कि उसकी शादी हुए 20 वर्ष हो चुके हैं। इन वर्षों में उसके पति ने अपनी सर्विस बुक में उसका नाम दर्ज नहीं कराया है। उसका पति दूसरी महिला को जोरबा में पटवारी पद पर पदस्थ है, जो अपनी पत्नी बताता है तथा उसका नाम सर्विस बुक में होने की बात करता है। पीड़िता का कहना है कि दूसरी महिला के नाम पर एक बार वह पति से अलग होकर भी

रहने लगी थी, लेकिन मामला कोर्ट में जाने के बाद उसने समझौता किया और उसे पुनः अपने घर वापस ले गया था, लेकिन इसके बाद भी अब तक उसने अपनी पत्नी का नाम सर्विस बुक में दर्ज नहीं कराया है। पत्नी ने आरोप लगाया है कि उसके पति ने दूसरी महिला से चोरी छिपे विवाह कर लिया है, लेकिन आयोग के समक्ष उसने इससे इनकार किया है। इस मामले में आयोग ने निर्णय लिया है कि पटवारी के विरुद्ध बर्खास्त करने संबंधित अनुशंसा राजस्व विभाग एवं जिला प्रशासन से करेगा।

## आज इंटर व रीवा जाने नहीं मिलेगी सीधी ट्रेन

# शादियों के सीजन में ट्रेनें रद्द बड़ी यात्रियों की मुसीबत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

पटरियों का काम शादियों के सीजन में यात्रियों के लिए अब नई मुसीबत बन चुकी है। आज से बिलासपुर-कटनी सेक्शन के नौरोजाबाद रेलवे स्टेशन को तीसरी लाइन से जोड़ने के लिए यार्ड रिमॉडलिंग का कार्य किया जाएगा, जिसके कारण रायपुर व बिलासपुर से होकर गुजरने वाली प्रमुख ट्रेनों का परिचालन रद्द होगा। ऐसे में यात्री सफर से पहले ट्रेनों की जांच पहले कर लें। कन्फर्म टिकट के लिए चार महीने पहले टिकट खरीदने का यात्रियों को फायदा नहीं मिलेगा। 24 से 30 नवंबर तक 24 ट्रेनों के रद्द होने से अब अब उस मार्ग में चलने वाली दूसरी ट्रेनों में वेंटिंग 50 से 80 तक पहुंच गया है। ऐसे में कन्फर्म टिकट मिलना मुश्किल होता जा रहा है। ट्रेनों के रद्द



■ आज से शुरू होगा बिलासपुर रेल मंडल में तीसरी रेल लाइन से जोड़ने का कार्य, सप्ताहभर लगातार रहेगी विभिन्न रूट की ट्रेन

होने के बाद रेलवे 7 से 10 लाख तक रिफंड जोन के यात्रियों को देगा। आज इंटीर नर्मदा एक्सप्रेस रद्द रहेगी। रायपुर से सीधी ट्रेन नहीं होने से बड़ी संख्या में लोग बिलासपुर से इस ट्रेन में सफर करते हैं। इसके अलावा रीवा एक्सप्रेस भी 30 नवंबर तक नहीं चलेगी। ऐसे में मध्य प्रदेश जाने के लिए अब यात्रियों बस का सफर करना होगा।

**इधर समय खराब हो रहा** : ट्रेनों के अत्यधिक विलंब होने से अब यात्रियों को कनेक्टिंग ट्रेन छूट रही है, जिसकी वजह से या तो बस में सफर करना पड़ रहा या फिर दूसरे दिन ट्रेन का इंतजार करने को मजबूर हैं। एक्सप्रेस से लेकर सुपरफास्ट ट्रेन अपने विधायित्व समय से घंटों विलंब से चल रही हैं। इस वजह से उन यात्रियों की कनेक्टिंग ट्रेन हर दिन छूट रही है। नागपुर, गोंदिया व राजनांदगांव और बिलासपुर स्मैट इलरसुगुडा तक के यात्री बिहार और सिक्कराबाद और लखनऊ जाने के लिए रायपुर से कनेक्टिंग ट्रेन में सफर करते हैं। एक ट्रेन से उतरने के बाद दूसरी ट्रेन के लिए 3 से 4 घंटे का समय होने के बावजूद यात्रियों को कनेक्टिंग ट्रेन नहीं मिल रही। कनेक्टिंग ट्रेन छूटने पर रेलवे यात्रियों को रिफंड का पैसा तो लौटा रहा है, लेकिन यात्रियों का कामती समय खराब हो रहा है। स्टेशन पर ही दिन बिताना पड़ रहा है।

#### तहसील में चुनाव से ठप कामकाज

### पेंडिंग प्रकरणों में 12 दिनों में बढ़ गए 100 से ज्यादा नए केस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

तहसील कार्यालय रायपुर में दक्षिण विधानसभा उपचुनाव से कामकाज ठप पड़ा हुआ है। चुनाव ड्यूटी में तहसीलदारों की ड्यूटी लगाए जाने के कारण तहसील कोर्ट में पेंडिंग प्रकरणों की संख्या भी बढ़ती जा रही है।

सूत्रों के अनुसार पिछले 12 दिनों में तहसील कार्यालय में 100 से ज्यादा नए केस आ चुके हैं। इनमें राजस्व संबंधी प्रकरणों के अलावा जाति, मूल निवास, आय प्रमाण पत्र से संबंधित भी हैं। ये केस भी पेंडिंग प्रकरणों की लिस्ट में शामिल हो गए हैं। इस तरह तहसील में पेंडिंग प्रकरणों की लिस्ट भी लंबी होते हुए 5 हजार के करीब पहुंच चुकी है।

#### मतदान के दो दिन पहले से कामकाज ठप

विधानसभा उपचुनाव के कारण मतदान के दिन के दो दिन पहले से ही तहसील कार्यालय में कामकाज पूरी तरह से ठप पड़ा हुआ है। चुनाव ड्यूटी में व्यस्तता के कारण तहसीलदारों ने मतदान के दो दिन पहले से ही कार्यालय में बैठना छोड़ दिया था। इसके कारण तहसील में पेंडिंग प्रकरणों के साथ नए प्रकरणों का भी निराकरण नहीं हो पा रहा है। तहसील कोर्ट में राजस्व से संबंधित जितने केस पेंडिंग है, उन सभी पक्षकारों को पेशी की तारीख चुनाव खत्म होने के बाद की दो गई है। इस तरह अब मतदान के बाद 25 नवंबर सोमवार से ही तहसील कार्यालय के कामकाज में तेजी आ जाएगी।

#### मक्कों के उद्धार के लिए हुआ था भगवान राम का अवतरण : पांडेय



रायपुर। संतो और मक्कों को तारने के साथ ही किसी का पुत्र तो किसी का बेटा और किसी का पति तो किसी का भाई बनने के लिए और अपने वचन को पूरा करने के लिए भगवान विष्णु ने भगवान राम के रूप में अवतार लिया था। जैसे की मनु और शतरूपा ने भगवान को बेटे के रूप में पाने की इच्छा जाहिर की थी तो उनकी इच्छा पूरी करने के लिए जब मनु और शतरूपा, राजा दशरथ और कौशल्या बनकर आए तो उनके यहां भगवान राम ने अवतार लिया और उनकी इच्छा पूरी की। इसी तरह अनेक ऋषि-मुनियों को तारने के लिए भगवान राम का अवतरण हुआ। ये बातें दुमरतराई में चल रही श्री रामकथा के चौथे दिन गुरुवार को दौरान आचार्य युवराज पांडेय महाराज ने कहीं। उन्होंने आगे बताया कि भगवान राम ने माता अहिल्या माता शबरी के उद्धार और सुद रावण के मन में भी इच्छा थी कि उनका उद्धार भगवान के हाथों से हो, इसलिए भगवान राम को मानव जन्म लेकर आना पड़ा। चौथे दिवस आचार्य श्रीयुत युवराज पांडेय ने मक्कों को भगवान की यह कथा बताई।

# चार साल से थानों के मालखाने में जमा शराब पर पुलिस ने बुलडोजर चलाकर किया जमींदोज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

शासन तथा पुलिस मुख्यालय के निर्देश पर पिछले चार साल से रेंज के अलग-अलग थानों में जमा शराब पर पुलिस ने बुलडोजर चलाकर जमींदोज किया। शराब नष्टीकरण रायपुर एसएसपी डॉ. संतोष सिंह तथा अन्य पुलिस अफसर, प्रशासनिक तथा आबकारी अफसरों की निगरानी में की गई। जब शराब की कीमत करोड़ों में आंकी गई है। सबसे ज्यादा शराब रायपुर तथा बलौदाबाजार जिले की थी। सबसे कम शराब गरियाबंद जिले की थी।

पुलिस के अनुसार मादक पदार्थों की तस्करी तथा अवैध खरीद-फरोख्त पर रोक लगाने शराब के साथ अन्य मादक पदार्थों की जब्ती होती रहती है। दो माह पूर्व थानों के मालखाना में जमा गांजा नष्ट करने की कार्यवाही के बाद शराब नष्ट करने का काम किया गया है। अलग-अलग थानों में जब शराब को पुलिस कर्मी ट्रक तथा अन्य वाहन में खाले माना थाना पहुंचे। इसके बाद थाने के पीछे खाले मैदान में शराब की बोतल तथा शीशी को एक लाइन में बिछाया गया। इसके बाद शराब की बोतल तथा शीशी को बुलडोजर चलाकर नष्ट किया गया।



#### 80 फीसदी से ज्यादा शराब रायपुर, बलौदाबाजार की

पुलिस ने बुलडोजर चलाकर जिन शराब की बोतल तथा शीशी को नष्ट किया है, उनमें से 80 फीसदी से ज्यादा शराब रायपुर तथा बलौदाबाजार जिले से जम्ब की गई शराब को नष्ट किया है। सबसे कम शराब गरियाबंद जिले की ली है। गरियाबंद जिले से जम्ब 434 लीटर शराब को नष्ट किया गया है।

#### इन जिलों से इतनी शराब का नष्टीकरण

- रायपुर - 1638 प्रकरण में 33,734 लीटर शराब का नष्टीकरण
- महासमुंद्र - 786 प्रकरण में 12,117 लीटर शराब का नष्टीकरण
- धमतरी - 56 प्रकरण में 1,516 लीटर शराब का नष्टीकरण
- गरियाबंद - 101 प्रकरण में 434 लीटर शराब का नष्टीकरण
- बलौदाबाजार - 1934 प्रकरण में 33,163 लीटर शराब का नष्टीकरण

**एसआरयू के फार्मसी विभाग की दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी**

रायपुर। श्री रावतपुरा सरकार युनिवर्सिटी (एसआरयू) में फार्मसी विभाग द्वारा 'ओषधि विकास के लिए पारंपरिक स्वदेशी औषधीय पौधों के हलिया रूढ़ान और मलिव्य की संभावनाएं' विषय पर एक राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें भारत के विभिन्न राज्यों से शोधकर्ता, शिक्षाविद और विद्वानों शामिल हुए। 500 से अधिक पंजीकरण हुए और सभी प्रतिभागी संगोष्ठी से अवगत हुए। सेमिनार के संयोजक फार्मसी विभाग के प्राचार्य डॉ. विजय

कुमार सिंह ने सेमिनार के उद्देश्य पर विस्तार से बताया कि इसका मुख्य उद्देश्य पारंपरिक औषधीय पौधों के उपयोग से नई औषधियों के विकास के लिए नवीनतम शोध और उपलब्धियों की तलाश करना है। युनिवर्सिटी के कुलपति प्रो. एसके सिंह ने छात्रों को ज्ञान का वास्तविक जीवन में प्रयोग करने की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने कहा कि ज्ञान सार है, लेकिन उस ज्ञान का सार है उसे व्यवहार में लाना और समाज के निर्माण में इसका उपयोग करना।

**04 दिन की यात्रा**

**12 जनवरी 2025**

**श्री जगन्नाथ पुरी यात्रा**

श्री जगन्नाथ मंदिर, लिंगराज टेंपल, कोणार्क, केदारगौरी, चंद्रभागा, सिद्धेश्वर एंड मुकलेश्वर, खंडागिरी, धौलीगिरी, उदयगिरी

राशि: स्लीपर- 5500/-, 3AC-10,500/-

**स्वामी तीर्थ यात्रा**

संपूर्ण छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र राज्य में सबसे कम दरों पर तीर्थ यात्रा

**91111-11866**

Head Office : सिटी सेंटर मॉल ग्राउण्ड फ्लोर पवार हाउस रोड कोरबा (छ.ग.)

online Booking- [www.tripuryatra.com](http://www.tripuryatra.com)

**दिनांक (05 दिन)**

22 दिसंबर से 26 दिसंबर 2024, 13 जनवरी से 17 जनवरी 2025  
26 जनवरी से 30 जनवरी 2025, 09 मार्च से 13 मार्च 2025  
13 अप्रैल से 17 अप्रैल 2025

**नेपाल विदेश यात्रा**

पशुपतिनाथ, मनोकामना देवी, पोखरा (गुलेस्वर महादेव, डेविड फॉल, विंध्यवासिनी मंदिर, फेवालेक), काठमांडू (भोलेनाथ मंदिर, बूढ़ा नीलकंठ, शांघा), काठमांडू दरवार

**EX गोरखपुर/ नोतनवा**

राशि- स्टैंडर्ड पैकेज 7,500/- (+ 5% GST)

Since-2007

**श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा**

RAIPUR- D 36 Sector 4 Kamal Vihar, KORBA-Shop No. 301,302,303 S.S. Plaza, Power House Road

संपर्क करें:- 7354-411411

**One Way Taxi**

अब आपके पास के भरोसेमंद कॉमन सर्विस सेंटर में उपलब्ध हो गयी है।

**CSC**  
Your Trusted Neighbourhood Kiosk

**Rahul Travels**  
One Way Taxi Pvt Ltd

**CUSTOMER CARE NO.: 7377511511**



दीक्षार्थी आज खुद की बनाई संपत्ति...

## लाइव इवेंट

### देशभर से पहुंचे प्रशासनिक अधिकारी, गानों की रिकॉर्डिंग



रायपुर। राजधानी में गुड गवर्नेंस के रीजनल कॉफ्रेंस में देशभर के वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी एवं विशेषज्ञ पहुंचे हुए हैं। इस दौरान वे नालंदा परिसर स्थित लाइब्रेरी एवं कला केंद्र में पहुंचे। वरिष्ठ प्रशासनिक अफसरों ने नालंदा लाइब्रेरी में पहुंचकर कहा कि यहां पहुंचकर सकारात्मक ऊर्जा मिली। इस नवाचार को सभी राज्यों को अपनाना चाहिए। अफसरों ने अध्यक्षनरत युवाओं से चर्चाएं भी की। वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी एवं विशेषज्ञ कला केंद्र में भी पहुंचे। जहां उनका प्रतिभावान बच्चों ने फूल देकर स्वागत किया। अफसरों को कला केंद्र के बारे में कलेक्टर डॉ. सिंह ने जानकारी देते हुए गायन कक्ष, चित्रकला कक्ष, नृत्य कक्ष, ड्राइंग रूम समेत रिकॉर्डिंग कक्ष का अवलोकन कराया। इस दौरान अफसरों ने रिकॉर्डिंग कक्ष में गाना गाकर रिकॉर्डिंग भी की।

### 24 घंटे संचालित होता है जन समस्या कॉल सेंटर

प्रशासनिक अधिकारियों ने कलेक्टर परिसर स्थित जनसमस्या कॉल सेंटर में पहुंचकर सुविधाओं की जानकारी ली। उन्हें कॉल सेंटर के कार्य करने के तरीकों के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। कलेक्टर ने बताया, यह जन समस्या कॉल सेंटर 24 घंटे संचालित की जाती है। आम नागरिक 24 घंटे कॉल कर अपनी समस्याएं दर्ज कराते हैं और तत्काल समस्या को दर्ज करने के बाद संबंधित विभागों के अफसरों को भेजी जाती है। जहां से समस्या का निराकरण तत्काल किया जाता है। इसके अलावा अफसरों ने जनदर्शन कक्ष का भी अवलोकन किया। दूर-दराज से आए लोगों के लिए जनदर्शन कक्ष के सामने मेडिकल बूथ की भी जानकारी दी गई। नगर निगम आयुक्त अविनाश मिश्रा, जिला पंचायत सीईओ विश्वदीप, एडीएम देवेंद्र पटेल, अपर कलेक्टर कीर्तिमान सिंह राठौर, आरटीओ आशीष देवांगन, एमडीएम रवि सिंह, संयुक्त कलेक्टर अमिताभा पैकरा सहित अन्य उपस्थित रहे।

सेंट्रल बोर्ड ऑफ सेकेंडरी एजुकेशन अर्थात सीबीएसई की ओर से कक्षा दसवीं और बारहवीं कक्षा के लिए साल 2025 की परीक्षा की तारीखों का ऐलान कर दिया है। इसके बाद अब एग्जाम में केवल दो महीने 20 दिनों का समय बच गया है। एग्जाम में अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए स्टूडेंट्स के लिए बचे हुए दिन काफी महत्वपूर्ण है। अक्सर एग्जाम से पहले तैयारी नहीं होने से पढ़ाई का तनाव स्टूडेंट्स में बढ़ जाता है। इससे बचने के लिए अब रिवीजन के साथ नियमित पढ़ाई आवश्यक है।

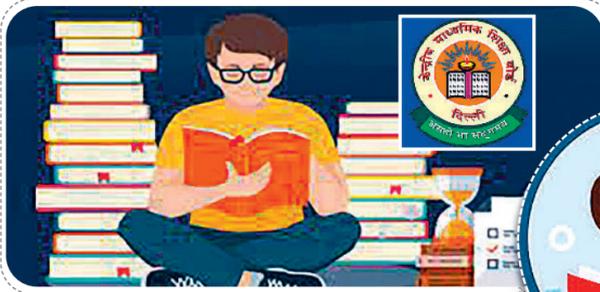
## दो महीने में क्लियर करें बेसिक, 7 घंटे की नींद से बेहतर होंगे दिमाग के न्यूरोन्स, ऑनलाइन पढ़ाई से मानसिक तनाव अधिक

रायपुर। बता दें कि सीबीएसई बोर्ड की कक्षा 12वीं की परीक्षाएं 15 फरवरी से शुरू होंगी और पहला पेपर फिजिकल एजुकेशन का होगा। इसके अलावा कक्षा 10वीं कक्षा की बोर्ड परीक्षाएं 15 फरवरी को इंग्लिश के पेपर के साथ शुरू होंगी। इस बार सीबीएसई ने पिछले कुछ सालों से चली आ रही परंपरा से हटकर बड़े विषयों की परीक्षाएं पहले करवाने का फैसला किया है। इसलिए विशेषज्ञों का भी कहना है कि कठिन विषयों पर अधिक फोकस करें। टाइम टेबल बनाकर पढ़ाई करने से तैयारी अच्छी होगी।

### कोचिंग में जनवरी से शुरू होगी रिवीजन क्लास

सीबीएसई एग्जाम तारीखों के ऐलान के बाद शहर के कोचिंग सेंटर रिवीजन क्लास भी जनवरी से शुरू होने वाली है। इसमें 10वीं और 12वीं के प्रमुख विषयों की शुरू से पढ़ाई बच्चों को करवाई जाएगी। इसके अलावा स्टूडेंट्स के डाउट भी क्लियर किए जाएंगे। कोचिंग संचालक डॉ. योगेश सोनी ने बताया कि एग्जाम में बचे दो महीने में स्टूडेंट्स को हर विषय को समझने का प्रयास करना है। तैयारी के नाम पर रटने का कार्य अभी काम नहीं आएगा। अच्छे अंकों के लिए दो महीने के लिए रिवीजन क्लास होगी, जो फरवरी तक चलेगी। इस बीच कमजोर बच्चों के लिए स्पेशल क्लास होगी, ताकि कठिन विषयों के बेसिक उन्हें अच्छे से समझ आ सकें।

## सीबीएसई की कक्षा 10वीं और 12वीं का परीक्षा शेड्यूल हुआ जारी



अच्छी नींद से बढ़ती है याद करने की क्षमता

नींद कोचिंग के एक्सपर्ट एसके शर्मा का कहना है कि दो महीने की पढ़ाई अच्छे अंक दिला सकती है। अभी से स्टूडेंट्स 7 घंटे की नींद लेकर दिमाग के न्यूरोन्स बेहतर करें। इससे याद करने की क्षमता बढ़ती जाएगी। हर दिन घर में 4 से 5 घंटे लगातार पढ़ाई करने का अभ्यास करें। अपना टारगेट सेट करें कि कितने अंक आपको एग्जाम में चाहिए और उसके लिए मेहनत लक्ष्य से अधिक करें। मॉडल पेपर, पिछले वर्ष के प्रश्नपत्रों को हल करना 20 जनवरी के बाद शुरू करें। प्री-बोर्ड में अपनी गलतियों को समझें।

### एक विषय की तैयारी में दे 15 से 20 दिन

एग्जाम के लिए 12वीं के स्टूडेंट्स को गणित, कॉमर्स, रसायन व बायो विषयों का अध्ययन शुरू कर देना चाहिए। घर में ही एग्जाम की तैयारी के लिए अलग से 2 से 3 घंटे का समय निकालें। प्रयास करें कि दो दिनों में एक अध्याय को खत्म करें। इस दौरान रिवीजन के लिए अलग से नोट्स तैयार करते चले। 5 विषयों में यदि समय को विभाजित करेंगे, तब भी 20 दिन से ज्यादा समय नहीं है। टाइम मैनेजमेंट से अगर पढ़ाई नहीं करेंगे, तो तैयारी में पीछे हो जाएंगे। कठिन विषयों को अधिक समय दें। दो महीने में बेसिक तैयारी करें।

### हर दिन 12 घंटे पढ़ाई की जरूरत नहीं

मनोचिकित्सक संगीता सिंघानिया का कहना है कि दो महीने विभिन्न विषयों को आसान भाषा में समझने का प्रयास करें। ऑनलाइन पढ़ाई करने से बचें। कमजोर बच्चे कई घंटे पढ़ाई करने से थक जाते हैं। इसलिए कमजोर स्टूडेंट्स कठिन विषय पर अधिक ध्यान दें। टॉपिक को याद करने की बजाय उसे समझने का प्रयास करें। गणित को सूत्र के साथ समझें, वहीं अंग्रेजी का लिखकर अभ्यास करें। एग्जाम से पहले 80 प्रतिशत तैयारी पेपर के पहले पूरी कर लें। बेहतर परिणाम के लिए पहले से बनाई गई समय-सारणी के अनुसार पढ़ाई करनी चाहिए। अंतिम समय में दिमाग पर जोर देने के बजाय पढ़ाई पर अभी से ध्यान केंद्रित करना चाहिए। जरूरी नहीं कि 12 घंटे पढ़ाई करें। अपनी क्षमता अनुसार पढ़ सकते हैं।

### लिखापट और चित्रों पर दें ध्यान

एक्सपर्ट का कहना है कि बोर्ड एग्जाम की तैयारी अभी से इस तरह करें कि दोबारा पढ़ने की जरूरत न पड़े। परीक्षा में बचे दिनों को विषय अनुसार बांटेकर तैयारी शुरू कर दें। बोर्ड परीक्षा में अच्छे अंक में राइटिंग और डायग्राम का महत्व होता है, इसलिए नोट्स बनाते हुए पढ़ाई करें। ऑनलाइन पढ़ाई से छात्र में लिखने की रफ्तार कम हो गई है। लिखने के अभ्यास के साथ विषय अच्छे से समझें। मॉडल पेपर निर्धारित समय में बनाने का प्रयास करें। शीट नोट्स बनाते हुए रिवीजन करना सही होगा। शिलेबस पूरा हो जाने के बाद मॉडल पेपर से तैयारी शुरू करनी चाहिए। इससे पेपर में पूछे जाने वाले प्रश्नों की जानकारी हो जाती है। इसके अलावा रट्टा मारकर याद करने से अच्छा उसे समझकर पढ़ें।

## सिटी इवेंट

### एकलव्य आदर्श विद्यालय के राष्ट्रीय खेल होंगे रायपुर में



रायपुर। एकलव्य आदर्श आवासीय विद्यालय राष्ट्रीय खेलों के आयोजन के मेजबानी इस बार छत्तीसगढ़ को मिली है। यह खेल प्रतियोगिता 14 से 20 दिसंबर तक आयोजित की जाएगी। खेल प्रतियोगिता में 15 एकल एवं युवा तथा 7 सामूहिक खेल इस तरह कुल 22 खेलों का आयोजन किया जाएगा। आदिम जाति विकास विभाग के प्रमुख सचिव सोनमणि बोरा ने गुरुवार को नवा रायपुर स्थित आदिवासी अनुसंधान एवं प्रशिक्षण संस्थान के समाकक्ष में को-ऑर्डिनेशन कमेटी की बैठक लेकर तैयारियों की समीक्षा की। बैठक में दिल्ली से नेस्ट्स के जवाइट कमिश्नर बीसी रतोर्री, असिस्टेंट कमिश्नर गौरव सिंह, टीआरआई प्रमोटी संचालक संजय गौड़, खेल विभाग के अधिकारी एवं विभिन्न खेल एसोसिएशन के प्रतिनिधि तथा अन्य संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

### 25 राज्यों से आएंगे 6 हजार खिलाड़ी

एकलव्य आवासीय विद्यालय राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिता में देश के 25 राज्यों में संचालित एकलव्य विद्यालय के लगभग 6 हजार से अधिक खिलाड़ियों के भाग लेने की संभावना है। खिलाड़ियों एवं उनके साथ आने वाले अधिकारियों के ठहरने, भोजन व आवागमन के साथ ही खेल स्थलों, सुरक्षा व्यवस्था, बिजली-पानी सहित अन्य व्यवस्थाओं के संबंध में आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। गौरतलब है कि राष्ट्रीय जनजातीय छात्र शिक्षा समिति नई दिल्ली द्वारा अनुसूचित जनजाति वर्ग के विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उपलब्ध कराकर सामान्य जाति के विद्यार्थियों के समकक्ष लाने के उद्देश्य से प्रदेश में एकलव्य आदर्श आवासीय विद्यालय संचालित हैं। छात्रों में 10 कक्षा तथा 6 बालक एवं 59 संयुक्त एकलव्य आदर्श आवासीय विद्यालय संचालित किए जा रहे हैं।

## कृष्ण-सुदामा की मित्रता ने किया भावुक, विष्णु अवतार ने मोहा

रायपुर। छात्रों ने जब कृष्ण और सुदामा की मित्रता पर आधारित प्रस्तुति दी तो पालक संग शिक्षक भी भावुक हो उठे। शिवोम विद्यापीठ द्वारा वीनदयाल उपाध्याय सभागार में दो दिवसीय वार्षिकोत्सव की शुरुआत गुरुवार से हुई, जहां ये नजारा देखने को मिला। मुख्य अतिथि छत्तीसगढ़ के राजस्व मंत्री टंकम वामा रहे। उन्होंने कहा, इस प्रकार के आयोजन बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक होते हैं। विद्यार्थियों की प्रतिभा को सराहते हुए बेहतर करने के लिए प्रेरित किया। स्वागत गीत में विद्यार्थियों ने अपनी मधुर आवाज से सभी का मन मोह लिया। नर्तक बच्चों द्वारा कार्टून थीम पर प्रस्तुति दी गई। राजस्थानी और देशभक्ति गीत पर आधारित नृत्य ने दर्शकों को संस्कृति और देशभक्ति की भावना से ओत-प्रोत कर दिया। बेटे बचाओ और विविधता पर आधारित प्रस्तुति के जरिए सामाजिक संदेश दिया।



ओलंपिक ड्रामा में दिखी खेल भावना ओलंपिक थीम ड्रामा ने खेलों के महत्व और खिलाड़ियों की भावना को दर्शाया। नेताजी सुभाष चंद्र बोस पर आधारित प्रस्तुति ने देशभक्ति से ओतप्रोत कर दिया। अंत में, 'कॉमेडी एक्ट और नृत्य' ने दर्शकों का भरपूर मनोरंजन किया। प्राचार्य प्रीतू सिंह, संस्थान अध्यक्ष अवधेश शर्मा, निदेशक प्रणव शर्मा सहित शिक्षक व अभिभावक मौजूद रहे। पालक भी अपने बच्चों की प्रस्तुति देखकर प्रसन्न नजर आए। तालियों के जरिए बच्चों का उत्साहवर्धन किया।

### सिक्किम व उत्तराखंड के लोकनृत्य में दिखी सांस्कृतिक विविधता

तकनीक और विज्ञान पर आधारित प्रस्तुति ने वर्तमान युग की प्रगति को रेखांकित किया। प्लेब्रिक का उपयोग न करें पर संदेशप्रद प्रस्तुति ने पर्यावरण की रक्षा का आह्वान किया। विद्यार्थियों ने 'पंच तत्व योग' के माध्यम से योग और स्वास्थ्य का महत्व समझाया। इसके साथ ही सिक्किम और उत्तराखंड लोक नृत्य ने भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विविधता को प्रस्तुत किया। 'छत्तीसगढ़ी लोक नृत्य' ने श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। विष्णु अवतार पर आधारित नाट्य प्रस्तुति ने दर्शकों को भारतीय पौराणिक कथाओं से जोड़ा।

## बागवानी स्पर्धा के लिए पंजीयन 5 तक

रायपुर। प्रकृति की ओर सोसायटी द्वारा बागवानी स्पर्धा आयोजित की जा रही है। संस्था के अध्यक्ष मोहन वर्ल्यानी एवं सचिव निर्मय धाडीवाल ने बताया, प्रकृति की ओर सोसायटी द्वारा एक नि:शुल्क बागवानी प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। इस प्रतियोगिता में बड़े उद्यान, मझले उद्यान, छोटे उद्यान, छत पर बागवानी, स्कूल एवं कॉलेज, बिल्डर सोसायटी की श्रेणियां रखी गई हैं। विजेताओं को पुरस्कार 10, 11 और 12 जनवरी को प्रकृति की ओर सोसायटी, उद्यानिकी विभाग, जिंदल स्टील एंड पावर लिमिटेड, नगर निगम के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित होने वाली राज्यस्तरीय फन-फूल एवं सब्जी प्रदर्शनी के दौरान प्रदान किए जाएंगे। प्रतिस्पर्धी अपने पूरे नाम, पते, बागवानी के चार फोटोग्राफ सहित 1 मिनिट के वीडियो को 5 दिसंबर तक संस्था को भेज सकते हैं।

## कार्न न्यूज

रायपुर। शहर में सेवा भाव से काम करने वाले जीव प्रेमियों की कमी नहीं है। कोई स्ट्रीट डॉग्स को बीमारी से छुटकारा दिलाने के लिए प्रयास कर रहा है तो कई बुध गौ माता की सेवा के लिए श्रम एवं समय दान भी दे रहे हैं। इस तरह की पहल करने वाले युवा शासन से कोई अनुदान भी नहीं लेते हैं। घायव व बीमार जीवों का इलाज के लिए चिकित्सक भी सेवा देते हैं। जैसे ही युवाओं को किसी घायल गाय या डॉग्स की सूचना मिलती है, वे एम्बुलेंस लेकर मौके पर पहुंचते हैं और उन्हें इलाज के लिए चिकित्सक के पास ले जाते हैं। उनको रहने व खाने की सुविधा भी देते हैं। शहर में युवाओं के कई ऐसे ग्रुप हैं, जिनसे प्रदेशभर के जीवप्रेमी जुड़े हैं। इनकी भागीदारी से हर महीने 100 से ज्यादा स्ट्रीट डॉग्स और एनिमल्स का फ्री इलाज किया जाता है। लोग गाड़ी चलाते समय जाने-अनजाने में गौ माता की चोटिल करने के बाद भाग जाते हैं। ऐसी स्थिति में उनका इलाज करने के लिए शहर में पशु चिकित्सालय तक ले जाने का जोखिम और साहस भी लोग नहीं दिखाते हैं। इसे देखते हुए बढ़ते कदम संस्था के युवाओं ने चंद्रपुरी के कुरेटी गांव में करीब तीन एकड़ परिया में गोधाम के साथ ही यहां इलाज की सुविधा देने के लिए भी इंतजाम किया है।

### डेढ़ साल पहले शुरू किया गोधाम

शहर के आउटर इलाके गुमा-बाना में डेढ़ साल पहले सुरेश जिंदल परिवार ने गौ सेवा के लिए हमेशा सजग रहने वाले आदेश सोनी के साथ मिलकर लीलावती, मगवान दास गौ सेवा धाम का शुभारंभ किया। इसे शुरू करने के पीछे उद्देश्य की लेकर उन्होंने बताया कि आए दिन सड़क हादसों में घायल गौ माता की जीवनों के लिए संघर्ष करते देख पीड़ा होती थी। इसे देखते हुए मन बनाया कि 12 एकड़ परिया में इनकी सेवा के लिए इंतजाम किया जाएगा।



### बचा चुके 350 गाय और 30 बछड़ों का जीवन

इसमें 100 से ज्यादा युवा जीव प्रेमी जहां समय व श्रमदान देते हुए सेवा करते हुए इसे मंदिर का स्वरूप देने में लगे हैं। श्री सोनी ने बताया कि अभी तक 350 गौ माता और 30 बछड़ों का जीवन बचाने में सफलता मिली है। उनको खाने के लिए चारा व मौसम की मार से बचाने के लिए शेड भी बनवाया गया है। चोटिल स्थिति में लाई जाने वाली गौ माता का इलाज करने के लिए चिकित्सक भी हैं।

### दो एम्बुलेंस भी चला रही संस्था

घायल गायों को इलाज के लिए लाने के लिए दो एम्बुलेंस भी है। श्याम नगर में भी 10 घायल गायों का इलाज करने का इंतजाम किया गया है। इस सेवा के प्रभारी सुनील नारवानी और राजीव झामवानी ने बताया कि हर साल तीन से ज्यादा गायों का इलाज करवाते हैं। इस काम को भी लोगों के द्वारा जमा की जाने वाली गौ दान की राशि का इस्तेमाल करते हुए उन्हें मौसम की मार से बचाने का प्रयास भी करते हैं, ताकि वे स्वस्थ रहे।

### छात्र स्वयं करें आंतरिक मूल्यांकन नियमित रूप से लें संतुलित आहार

रायपुर। छात्रों ने जब योगासनों के माध्यम से खेलों की महत्ता समझाई तो उनके आसन को देखकर शिक्षक सहित पालकों ने भी हैसला अफजाई की। मौका था काठाडीह स्थित शिवांश इंटरनेशनल स्कूल में खेल महोत्सव का। मुख्य अतिथि पंचविकशंकर शुक्ल विवि के डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ.राजीव चौधरी रहे। उन्होंने बच्चों को स्वयं आंतरिक मूल्यांकन करने, अपनी वास्तविक शक्ति एवं क्षमताओं को पहचाने और विकसित करने की सलाह दी। उन्होंने वर्तमान आधुनिक युग में खेलों के महत्व और पुराने नियमों से आगे बढ़कर नित्य नए आयाम निर्धारित करने की प्रेरणा दी। इस अवसर पर शाला के सहायक निदेशक शुभम त्रिपाठी ने सभी बच्चों को नियमित रूप से संतुलित आहार लेने की बात कही। विद्यालय की प्राचर्य दीपाली त्रिपाठी ने भी बच्चों को अपने जीवन में खेल अपनाने की सलाह दी। इस मौके शाला के उप-प्राचार्य उमेश नायक, मेनेजर शुभम शर्मा सभी शिक्षक-शिक्षिकाओं की उपस्थिति रही।



**इवेंट लाइव**

छत्तीसगढ़ी गीतों से सजेगा मरीन ड्राइव, राजभाषा पर होगा मंथन



**छत्तीसगढ़ी शिक्षा पर की जाएगी चर्चा**

इस खास मौके पर मुख्यमंत्री विष्णु देव साय, विधानसभा अध्यक्ष डॉ.रमन सिंह, सांसद बृजमोहन अग्रवाल, केन्द्रीय मंत्री तोखन साहू सहित कई विधायक भी इसमें शामिल होंगे। वहीं डॉ. अभिलाषा बेहार, डॉ. अनुसुईया अग्रवाल सहित कई अतिथि वक्ता इस अवसर पर गोष्ठी में शामिल होंगे। इसके साथ ही कार्यक्रम के दौरान संगठन द्वारा कुछ महत्वपूर्ण मांगों को रखा जाएगा। छत्तीसगढ़ी शिक्षा को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाने के साथ ही इसे आगे बढ़ाने के लिए किस तरह से पहल की जा सकती है, इस पर चर्चा भी की जाएगी।

रायपुर। हर साल की तरह इस बार भी 24 नवंबर को छत्तीसगढ़ी राजभाषा स्थापना दिवस की धूम मचने वाली है। तेलीबांधा मरीन ड्राइव में शाम 4 बजे से शुरू होने वाले उत्सव का आयोजन इस बार भी एमए छत्तीसगढ़ी छात्र संगठन द्वारा किया जाएगा। गुरुवार को यह जानकारी संगठन के अध्यक्ष ऋतुराज साही, हितेश तिवारी और जितेंद्र यादव ने प्रेस क्लब में आयोजित पत्रकार वार्ता में दी। उन्होंने इस बार होने वाले आयोजन के बारे में बताया कि इसमें पारंपरिक फोक सांग की प्रस्तुति चर्चित सिंगर सुनील तिवारी देंगे। मंच संचालन विजय मिश्रा करेंगे।

**कैंपस लाइव**

इंटीरियर डिजाइनिंग के व्यावहारिक पहलू को समझें, इससे ही सौंदर्य



रायपुर। महाराजा अग्रसेन इंटरनेशनल कॉलेज के बीवॉक इंटीरियर डिजाइन विभाग ने अपने प्रथम, द्वितीय और तृतीय वर्ष के छात्रों के लिए केस स्टडी साइट विजिट का आयोजन किया, ताकि उन्हें इंटीरियर डिजाइन से संबंधित पाठ्यक्रम के व्यावहारिक पहलू को समझाया जा सके। छात्रों ने रायपुर के वीआईपी रोड स्थित रियल स्पेस द्वारा वेद 42 और अनंता प्रोजेक्ट का दौरा किया। भ्रमण का मुख्य उद्देश्य विभिन्न प्रकार के डिजाइनों को समझना था। भ्रमण में इंटीरियर डिजाइन विभाग की विभागाध्यक्ष प्रीति साहू और विभाग के प्राध्यापकों के साथ लगभग 60 छात्र शामिल हुए। स्टाफ ने सभी छात्रों को संपूर्ण कार्यप्रणाली से अवगत कराते हुए उनका परिचय कराया।

**इस्तेमाल करें बेहतर सामग्री**

छात्रों ने विला निर्माण की योजना के साथ-साथ परियोजना के पीछे की विचार प्रक्रिया को भी समझा। उन्होंने अपने प्रतिनिधियों से मिलकर परियोजना में शामिल विभिन्न एजेंसियों के साथ बातचीत की। छात्रों ने भूमिनिर्माण स्थल, क्लब हाउस, मॉडरेटन स्थल तथा सेवा क्षेत्रों के बारे में जाना। छात्रों ने उत्साहपूर्वक प्रश्नोत्तर के सभासद सत्र में भाग लिया तथा उच्च स्तरीय परियोजनाओं में सामग्री तथा डिजाइन और विकास के दृष्टिकोण के बारे में उत्सुकतापूर्वक जानकारी प्राप्त की।

**सिटी इवेंट**

रिसर्च की गुणवत्ता है अहम स्कूली विद्यार्थियों को जोड़ें



रायपुर। छत्तीसगढ़ शासन के उच्च शिक्षा विभाग अंतर्गत रायपुर संभाग के समस्त शासकीय महाविद्यालयों के प्राचार्यों की समीक्षा बैठक न्यू सर्किट हाउस के कन्वेंशन हॉल में आयोजित की गई। उच्च शिक्षा सचिव प्रसन्ना आर. ने प्राचार्यों को संबोधित करते हुए कहा कि उच्च महाविद्यालय में विद्यार्थियों के सकल नामांकन अनुपात को और अधिक बढ़ाने आवश्यक प्रयास करें। इसके लिए महाविद्यालय अपने निकटवर्ती शालाओं के विद्यार्थियों और शिक्षकों से सतत संपर्क रखते हुए उन्हें उच्च शिक्षा की गुणवत्ता से परिचित कराएं, जिससे शालेय विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा ग्रहण करने के लिए और प्रेरणा मिल सके।

**किताब पढ़ने करें प्रेरित**

राष्ट्रीय गुणवत्ता एवं प्रत्यायन परिषद अर्थात नेक से मूल्यांकन के समय महाविद्यालय अच्छे रैंक प्राप्त कर सकें, इसके लिए शोध परों को यूजीसी के निर्धारित प्रकाशनों में प्रकाशित करने के निर्देश दिए। महाविद्यालयों में पेटेंट की संख्या बढ़ाने, उद्योगों से एम.ओयू करने और उच्च स्तरीय कक्षालय सुविधाएं बनाए जाने की आवश्यकता पर जोर दिया। छात्रों को राष्ट्रीय डिजिटल लाइब्रेरी का अधिकतम उपयोग करने प्रेरित करने के लिए प्रार्यों को निर्देश दिए। छात्रों की उपस्थिति, पाठ्यक्रम की पूर्णता, सतत मूल्यांकन, नूतनत सुविधाओं का महाविद्यालय में विस्तार और शैक्षणिक अमलों की महाविद्यालय में स्थिति की समीक्षा की गई। सभी शासकीय महाविद्यालयों के प्रार्यों ने भी अपने अपने कॉलेज के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

**ऋतु परिवर्तन के साथ ही मंदिरों की पूजन विधियों में बदलाव**

**भगवान को लगी ठंड... ओढ़ाए जा रहे गर्म शॉल, गुड़-तिल का भोग, गुनगुने पानी से स्नान, सुबह देर से जागरण, शयन जल्द**

राजधानी में शाम व रात के वक्त ठंड बढ़ने का असर अब मंदिरों में विराजे भगवान पर भी देखने को मिल रहा है। सनातन धर्म में भाव पूजा को प्रधानता दी जाती रही है। यही वजह है कि मौसम के परिवर्तन होने पर मंदिर के पट खुलने व बंद होने के समय के साथ भगवान के परिधान व भोग भी बदले जाते हैं। इन दिनों भगवान को ठंड से बचाने के लिए गर्म कपड़े पहनाए जा रहे हैं। गोपाल मंदिर, दूधाधारी मठ सहित देवी मंदिरों में प्रतिदिन शाम सात से सुबह महाभिषेक तक भगवान को शाल ओढ़ाए रखा जाता है।



रायपुर। प्रातःकाल जैसे ही ठंड कम होती है, शाल व गर्म कपड़े निकल दिए जाते हैं। घरों में भी भगवान के प्रति ऐसा प्रेम देखने को मिलता है। बाल गोपाल को ठंड न लगे, इसलिए श्रद्धालुओं ने गर्म कपड़े पहनाने शुरू कर दिए हैं। सर्दी को देखते हुए मंदिर के पट सुबह कुछ देर से खुल रहे हैं। वहीं शाम को कुछ समय पूर्व ही भगवान को शयन करवाकर मंदिर मंगलमान किए जा रहे हैं। कुछ मंदिरों में पहले मंदिर सुबह 6 बजे आरती की जाती थी, लेकिन अब लगभग 7 बजे तक पूजा की जा रही है। वहीं शाम की पूजा जल्दी की जा रही है।

**प्राण-प्रतिष्ठा के साथ विराजते हैं भगवान**

कुशालपुर स्थित मां दुर्गा मंदिर में अब माता को गर्म शाल प्रतिदिन ओढ़ाई जा रही है। पुजारी ने बताया, हर मौसम के अनुसार माता के परिधान में बदलाव होते हैं। अब ठंड बढ़ने लगी है, इसलिए शाम के वक्त आरती के बाद शाल ओढ़ाई जा रही है। उनका कहना है कि मंदिरों में भगवान प्राण-प्रतिष्ठा के साथ विराजते हैं, इसलिए माना जाता है कि उन्हें भी हर प्रकार की अनुभूति होती है।

**गर्म रेशमी कपड़ों का प्रयोग**

कोतवाली स्थित गोपाल मंदिर में भगवान को ठंड से बचाने के लिए गर्म कपड़ा पहनाने शुरू कर दिए हैं। पुजारी का कहना है कि सर्दी के बढ़ते असर को देखते हुए मंदिरों में उनके कपड़ों में परिवर्तन किया गया है। प्रतिमा को ऊनी व गर्म कपड़े पहनाए जा रहे हैं। भगवान को ठंड न लगे, इसका विशेष ध्यान रखा जा रहा है। जैतूसाव व दूधाधारी मठ में कुछ दिनों के बाद गर्म कपड़े पहनाए जाएंगे। भगवान को सामान्य कपड़ों की जगह गर्म रेशमी कपड़े पहनाएंगे। भगवान को गुड़ व तिल के लड्डू का भोग लगाया जाएगा। इसके अलावा सुबह ही स्नान भी गुनगुने पानी से होगा।

**अगहन बृहस्पतिवार : तीन पहर पूजे गए लक्ष्मी-नारायण**

माता लक्ष्मी और भगवान विष्णु की आराधना का पवित्र अगहन महीना शुरू होते ही पहले बृहस्पतिवार के मौके पर मंदिरों में बहम मुहूर्त में पूजा-अर्चना के चलते मंत्रोच्चार की गुंज रही। पुरोहितों ने यजमानों के सहयोग से मंदिर परिसर में रंगोली सजाने के साथ लक्ष्मी व भगवान नारायण का विशेष श्रृंगार किया। वतधारी महिलाओं ने घरों में ही विधि-विधान से माता लक्ष्मी और नारायण का पूजा करके घट स्थापित किया। बहम मुहूर्त में पूजा-अर्चना के बाद दोपहर और शाम को भी परिवार के सदस्यों के साथ आरती करते हुए पहले गुरुवार की आराधना करते हुए वत-नियम का पालन किया। इसमें परिवार के सदस्यों ने उपासक महिलाओं द्वारा किए गए व्रत का पालन किया। इससे परिवारों में दिनभर अतिव्यय माहौल रहा।



**पूजा से पहले पहले विशेष श्रृंगार**

महामाया मंदिर के पुजारी पं. मनोज शुक्ला ने बताया कि माता लक्ष्मी की आराधना हर साल की तरह अगहन बृहस्पति के दिन बहम मुहूर्त में वैदिक मंत्रोच्चार के साथ की गई। पूजा-अर्चना से पहले विशेष श्रृंगार किया गया। वतधारी महिलाएं भी पहले बृहस्पतिवार की पूजा में शामिल हुईं। महंत देवदास के मार्गदर्शन में बहमपुरी स्थित खिरचौनारायण एवं नरसिंह नाथ मंदिर में भी विशेष साज-श्रृंगार किया गया। भोला प्रसाद दुबे ने बताया कि सुबह माता लक्ष्मी और भगवान नारायण का मंत्रोच्चार के साथ विशेष श्रृंगार किया गया।

**... इसलिए नहीं दिखी पूजा दुकानों में भीड़**

अगहन गुरुवार को खरीदी की मनाही रहती है। अत्यंत आवश्यक होने पर ही लोगों द्वारा खरीदी की जाती है। पूजन के लिए सामग्री भी लोगों ने एक दिन पहले ही खरीद लिया था, इसलिए गुरुवार को अधिक भीड़ पूजन सामग्री की दुकानों पर वजन नहीं आई। घरों में साफ-सफाई भी बुधवार देर रात ही करने का प्रावधान है। वतधारी महिलाएं घरों में झाड़ू का इस्तेमाल नहीं करती हैं। जरूरत पड़ने पर कपड़े से सफाई करती हैं।

**बर्बादी है नशा... 20 स्कूलों ने खेला नुक्कड़ नाटक**

बच्चों को नशे की लत से दूर रखने और उन्हें बेहतर कैरियर बनाने के लिए प्रेरित करने रायपुर पुलिस ने अनोखा तरीका अपनाया। पुलिस विभाग ने बच्चों के मध्य नाटक और गीत-संगीत प्रतियोगिता रखी। इसका विषय 'बर्बादी का नाम है नशा' रखा गया। माता सुंदरी पब्लिक स्कूल में यह स्पर्धा हुई।



रायपुर। सीएसपी अजय कुमार ने बच्चों को निजात अभियान के उद्देश्य को बताते हुए नशा व अपराध से दूर रह कड़ी मेहनत कर जीवन में आगे बढ़ते रहने के लिए प्रोत्साहित किया। अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक चंचल तिवारी ने नशा से होने वाले दुष्परिणाम के साथ साइबर अपराध से बचने के उपाय बताए। इस निजात अभियान में 20 स्कूलों से

**रायपुर पुलिस ने रखी थी स्पर्धा, साइबर क्राइम के प्रति किया सचेत**

आए विद्यार्थियों ने नशा मुक्ति पर मनमोहक नुक्कड़ नाटक एवं गीत-संगीत की प्रस्तुति दी। पुलिस अधिकारियों द्वारा आयोजित नुक्कड़ नाटक में उत्कृष्ट प्रदर्शन कान्वेंट स्कूल गुड़ियारी का रहा। प्रथम प्रांजल जौनियस स्कूल, द्वितीय बीपी आत्मानंद विद्यालय और तृतीय शाउमा विद्यालय कचना और सेंट पॉल चर्च स्कूल संयुक्त रूप से रहे।

**गायन में आत्मानंद विद्यालयों का जलवा**

गीत प्रतियोगिता में प्रथम सेजस लालपुर, द्वितीय सेजस मोहका बाजार, तृतीय शासकीय विद्यालय सेजबहार रहा। विजेता स्कूलों को मेडल और प्रशस्ति पत्र प्रदान किए गए। थाना प्रभारी रोहित मालेक ने बच्चों को प्रोत्साहित कर आत्मानंद अभियान पर आधारित वीडियो दिखाकर नशा एवं उससे होने वाले अपराधों से बचने को प्रेरित किया। पुलिस बाल मित्र रोशना डेविड ने कहा, वर्तमान में हमें बेटियों के साथ बेटों को भी सुरक्षित करने की जरूरत है। प्रार्यों एवं शिक्षकगण को योगदान देने के लिए निजात सर्टिफिकेट एवं पुरस्कार प्रदान किया गया।



**सत्य लिखने व आत्मकथा के लिए चाहिए आत्मबल**

रायपुर। वरिष्ठ रंगसाधक शशि वरवंडकर की किताब 'द्वार दीप' का विमोचन शहर में किया गया। उन्होंने कहा, 'द्वार दीप' उनकी आत्मकथा नहीं है। आत्मकथा लिखने के लिए जो आत्मबल चाहिए, वह उनमें नहीं है। महाराष्ट्र मंडल के दिव्यांग बालिका विकास गृह में विशेष बच्चियों के बीच किए गए कार्यों व विताए पलों ने उन्हें इसान बनाया। उन्होंने अपने संबोधन में समाजसेवा के क्षेत्र में किए गए अपने कई कार्यों का जिक्र किया। रंगमंच को लेकर उनकी इच्छा नाटक 'मैं अनिकेत हूँ' को फिर मंचित करने की है। शशि वरवंडकर ने 'द्वार दीप' से होने वाली आय को दिव्यांग बच्चियों के लिए समर्पित करने की घोषणा की। शशि वरवंडकर के अलावा सीए रामदास जोगलेकर, कैरियर काउंसलर डॉ. अर्जीत वरवंडकर, डॉ. दीपक राजे, महाराष्ट्र मंडल के सदस्य भी बड़ी संख्या में कार्यक्रम में शामिल हुए।

**बारमेड़ के 4 दीक्षार्थी फरवरी में लेंगे दीक्षा, आज 3 दीक्षार्थियों का महोत्सव**

**दीक्षार्थी आज खुद की बनाई संपत्ति करेंगे दान ऊंट, घोड़े व बघिघियों के साथ निकलेगा वरघोड़ा**

कारन न्यूज रायपुर। तीन दीक्षार्थियों के ऐतिहासिक दीक्षा के लिए एमजी रोड स्थित जैन दादाबाड़ी सज-धजकर तैयार है। महोत्सव के तहत शुक्रवार को तीन दीक्षार्थियों के साथ 4 अन्य दीक्षार्थियों (साक्षी अशोक सिंघवी, भावना सोहनलाल संकलेचा, निशा घेवरचंद बोथरा, अक्षय मालू) का भी वर्षादान वरघोड़ा निकाला जाएगा। मूलतः बारमेड़ से आने वाले ये सभी दीक्षार्थी संभवतः फरवरी में गच्छाधिपति मणिप्रभ सागर के सानिध्य में दीक्षा लेंगे। ऊंट, घोड़े बघिघियों और बाजे-गाजे के साथ दीक्षार्थियों का भव्य वरघोड़ा सुबह 8 बजे सदरबाजार स्थित श्री ऋषभदेव जैन मंदिर से निकाला जाएगा। इस दौरान दीक्षार्थी स्व अर्जित संपत्ति का खुले हाथों से दान करेंगे। इसमें समाज के साथ ट्रस्ट मंडल, समिति, श्रीसंघ के सदस्य बड़ी संख्या में शामिल होंगे।

**कलाकारों ने भक्ति गीतों की दी प्रस्तुति**

इंदौर से आए लवेश बुरड से इस दौरान दादा गुरुदेवों के चमकारों की महिमा बताते भजनों की ऐसी गंगा बहाई कि भाव विहल भक्तजन भी उनके साथ सुर से सुर मिलाते दिखे। शाम को मुंबई से आए हर्षित शाह, पारस गड़ा, डडकु शाह, सीए देवांश दोषी, भाविक शाह और दर्शन कोठारी ने परमात्म भक्ति का जो सभा बांधा कि पूरा माहौल भक्तिमय हो उठा। वहीं, चरित्र संवेदना पर शासन शाह की प्रस्तुति से लोगों की आंखें छलक आईं। इस महोत्सव में शामिल होने वाले सभी श्रद्धालुओं के भोजन की व्यवस्था दादाबाड़ी में ही की गई है।

**गृहस्थ जीवन में भी अपना सकते हैं 12 व्रत**

दीक्षा महोत्सव के तीसरे दिन गुरुवार को दादाबाड़ी में सुबह 8 बजे जैन धर्म के पहले तीर्थंकर भगवान आदिनाथ की पंच कल्याणक (जन्म से मोक्ष तक) पूजा की गई। पाली से आई अरिहंत मंडली की संगीतमयी प्रस्तुति के बीच सारे धार्मिक अनुष्ठान संपन्न कराए गए। धर्मसभा में समाज को वैराग्य का संदेश देते हुए श्री विनय कुशल मुनि और विराग मुनि ने कहा, दीक्षा तथा वै: जो व्यक्ति संपूर्ण सुख-साधनों को त्यागकर भगवान व संतों के चरणों में आ जाता है, वही व्यक्ति दीक्षा का पात्र है। हम तो कहेंगे कि हर व्यक्ति को दीक्षा लेनी ही चाहिए। अगर किसी को लगता है कि अभी वह वैराग्य अपनाने की स्थिति में नहीं है, तो गुरुस्थ जीवन में भी 12 व्रतों की उपनाकर संयम जीवन का पालन करते हुए आत्मकल्याण कर सकता है। दोपहर 12.36 बजे दादा गुरुदेवों का पूजन किया गया।



सिटी स्पोर्ट्स

अंडर-15 वनडे क्रिकेट में छत्तीसगढ़ की जीत, यति के शानदार 104 रन



रायपुर। बीसीसीआई द्वारा वुमैंस अंडर-15 वनडे क्रिकेट टूर्नामेंट 2024 शुक्रवार से शुरू हुआ। पहले दिन छत्तीसगढ़ की टीम का पहला मैच ग्वालियर में सौराष्ट्र टीम के विरुद्ध खेला गया। छत्तीसगढ़ ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। छत्तीसगढ़ ने पहले बल्लेबाजी करते हुये निर्धारित 35 ओवरों में 6 विकेट खोकर 218 रन बनाये। छत्तीसगढ़ की ओर से कप्तान यति शर्मा ने शानदार शतक लगाते हुये 11 चौकों एवं 2 छक्कों की मदद से 91 गेंदों में नाबाद 104 रन बनाये। उनके अतिरिक्त प्रतिष्ठा दुआ ने 44 रन एवं नवलीन कौर जसलाल ने 20 रनों का योगदान दिया। सौराष्ट्र टीम की ओर से स्मिथ दयानी ने 2 विकेट लिए। लक्ष्य का पीछा करने उतरी सौराष्ट्र की टीम 35 ओवरों में 5 विकेट के नुकसान पर केवल 139 रन ही बना सकी। सौराष्ट्र की ओर से वेदा अश्विनी ने 20 रन तथा स्मिथ दयानी ने नाबाद 32 रनों की पारी खेली। छत्तीसगढ़ की ओर से अलका रानी कुजूर तथा दिपिका भगत ने 2-2 विकेट प्राप्त किये। छत्तीसगढ़ ने मैच 79 रनों से जीत लिया।

अखिल भारतीय विद्युत महिला खेल में छत्तीसगढ़ को 8 पदक



रायपुर। 46वें अखिल भारतीय विद्युत महिला स्पर्धा में छत्तीसगढ़ महिला टीम ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर टीम इवेंट में टेबल टेनिस व शतरंज में रजत, बैडमिंटन में कांस्य व व्यक्तिगत स्पर्धाओं को मिलाकर 8 पदक हासिल किया। समापन समारोह में असम की ऊर्जा एवं खेल एवं युवा कल्याण मंत्री नंदिता गोलीसा ने विजयी खिलाड़ियों को पुरस्कृत किया। छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री तथा ऊर्जा मंत्री विष्णुदेव पाव, सांघु कपनी अश्वक्ष व ऊर्जा सचिव डॉ. रोहित यादव ने छत्तीसगढ़ स्टेट पॉवर कंपनी के दल को बधाई देते हुए कहा है कि इनके उम्दा प्रदर्शन से छत्तीसगढ़ का नाम रोशन हुआ है। गुवाहाटी असम में 17-20 नवंबर तक आयोजित इस टूर्नामेंट में छत्तीसगढ़ की टीम ने अलग-अलग श्रेणियों में पदकों पर अपना कब्जा जमाया। टीम की मैनेजर अनामिका माण्डवी ने बताया कि टेबल टेनिस स्पर्धा में टीम इवेंट में (दिव्या आमदे, श्रद्धा वर्मा, शिखा खाण्डे, शोभना सिंह) द्वारा रजत पदक हासिल किया गया, सिंगल्स में दिव्या आमदे द्वारा स्वर्ण एवं डबल्स में श्रद्धा व दिव्या की जुगलबंदी को रजत पदक प्राप्त हुआ। इसी तरह बैडमिंटन में (संध्या रानी, जुवेना गाम्म, वीरंगना भगत, श्रद्धा फिल्लई) द्वारा टीम इवेंट में कांस्य पदक प्राप्त हुआ। सिंगल्स में संध्या रानी ने कांस्य पदक पर कब्जा जमाया। शतरंज स्पर्धा में टीम इवेंट में नूतन ठाकुर, मीना कुरें, सानिली चौहान, भारती फराओ ने रजत पदक दिलाया, प्रथम बोर्ड प्राइस में नूतन ठाकुर, चौथी बोर्ड प्राइस भारती फराओ को मिला। छत्तीसगढ़ स्टेट पॉवर कंपनी की महिला खिलाड़ियों ने पांच स्पर्धाओं (टेबल टेनिस, बैडमिंटन, शतरंज, कैरम, टेनिकोर्ट) के लिए राष्ट्रीय स्तर के 8 स्टेट टीमों से मुकाबला कर तीन स्पर्धा में कुल 8 पदक प्राप्त किये। छत्तीसगढ़ महिला खिलाड़ियों को टीम मैनेजर श्रीमती अनामिका माण्डवी, कोच श्री सागर पिंपलापुरे के द्वारा पूरे टूर्नामेंट में मार्गदर्शन मिलता रहा। इस अवसर पर ऑल इंडिया इलेक्ट्रिसिटी स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड के प्रेसिडेंट सुरेश कैमल, महासचिव के. शिव कुमार, वरिष्ठ खेल अधिकारी टी.कुमार वेदुवालु, खेल अधिकारी एम.एस. नायडू और उप. महा. प्रबंधक वित्तीय श्रीमती पूर्वी नाथ उपस्थित थे।

खेलो इंडिया से दो खिलाड़ी नेशनल कैम्प के लिए चयनित



रायपुर। खेल एवं युवा कल्याण विभाग द्वारा वर्ष 2022-23 से भारतीय खेल प्राधिकरण की खेलो इंडिया स्टेट सेंटर ऑफ एक्सीलेन्स योजना के अंतर्गत हॉकी, तीरंदाजी एवं एथलेटिक की आवासीय अकादमी न्यायधानी स्थित स्वर्गीय बीआर यादव बहतराई स्टेडियम बिलासपुर में प्रारंभ की गई है। खेलो इंडिया स्टेट सेंटर ऑफ एक्सीलेन्स में उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर प्रशिक्षणार्थ हॉकी खिलाड़ी जानवी यादव एवं संदीप ठाकुर का चयन भारतीय दल के गठन के लिए आयोजित नेशनल कैम्प बैंगलुरु के लिए हुआ है। खेल एवं युवा कल्याण विभाग के सचिव हिमशिखर गुप्ता, संचालक तनुजा सलाम, सहायक संचालक बिलासपुर ए. एक्का एवं हॉकी छत्तीसगढ़ के महासचिव डॉ. मनीष श्रीवास्तव ने खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दी हैं।

डाक्टर की सलाह लें और अपने खानपान पर दें विशेष ध्यान

रिपोर्ट में फैटी लिवर बता रहा है, घबराएं नहीं, तुरंत शुरू कर दें बचाव के उपाय



हमारे शरीर के सबसे जरूरी ऑर्गन्स में से एक लिवर माना जा सकता है। लिवर के साथ दिक्कत यह होती है कि एक बार इसमें कुछ गड़बड़ी शुरू हो गई, तो शरीर के कई अन्य फंक्शन्स में भी दिक्कत होने लगेंगी। लिवर की कोई भी बीमारी अगर शुरू हो रही है, तो उसके पहले आपका शरीर आपको धीरे-धीरे संकेत देने लगेगा। लिवर शरीर के ऐसे हिस्से में मौजूद होता है जहां जरा सी भी जलन या दर्द आपके पेट, आंठों और दाहिनी तरफ के हिस्से पर असर डाल सकती है।

लिवर का सबसे जरूरी फंक्शन होता है हमारे शरीर में बाइल जूस को बनाना जिससे न्यूट्रिएंट्स जैसे फैट्स और विटामिन ठीक तरह से डाइजेस्ट हो सके। अगर यही काम किसी वजह से अटकता है, तो फैटी लिवर डिजीज हो जाती है। इसके बारे में फोर्टिस हॉस्पिटल आनंदपुर (कोलकाता) के गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी डिपार्टमेंट के असोसिएट कंसल्टेंट डॉक्टर तुहिन मित्रा ने विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह सबसे कॉमन लिवर डिजीज है जिस पर अगर ध्यान ना दिया गया, तो आगे चलकर यह बहुत सीरियस हेल्थ कंडीशन बन जाती है।

क्या है फैटी लिवर ?

यह नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज है। जैसा कि नाम है यह बिल्कुल वैसा ही है कि लिवर के इर्द-गिर्द फैट्स बहुत जम जाते हैं। इसके कारण बाइल जूस ठीक से नहीं बन पाता और आपके लिवर को एक्स्ट्रा काम करना पड़ता है। इस हेल्थ कंडीशन से अधिकतर लोग परेशान हैं।

क्यों होता है फैटी लिवर ?

फैटी लिवर होने का सबसे अहम कारण है अल्कोहल का सेवन। जो लोग ज्यादा अल्कोहल पीते हैं उनका लिवर इस समस्या से ज्यादा परेशान हो सकता है। कुछ मामलों में यह तम्बाकू और अनडाइल्यूटेड स्मिरिट्स या दवाओं के कारण भी हो सकता है। इसके साथ ही, यह बीमारी ऐसे लोगों को भी हो सकती है जो अल्कोहल नहीं लेते और इस केस को 'नॉन एल्कोहलिक पैटी लिवर डिजीज (एनएएफएलडी)' कहा जाता है। यह इन्फेक्शन, जेनेटिक्स, टाइप 2 डायबिटीज, ओवरवेट, एक्स्ट्रा फैट आदि बहुत सी चीजों के कारण हो सकती है। कई बार ट्राइग्लिसराइड्स जैसी समस्या के कारण लिवर फैट बढ़ जाता है। अगर यह अल्कोहल की वजह से नहीं है, तो लिवर को मूलभूत कोई नुकसान ना हुआ हो ऐसा मुमकिन है। इस मामले में लिवर को सूजन और अन्य तरह का डैमेज तब शुरू होता है जब फैटी लिवर को कम करने के लिए कुछ नहीं किया जाता। इस कंडीशन को नॉन एल्कोलिक स्टीयटो हेपेटाइटिस (एनएएसएच) कहा जाता है।

फैटी लिवर से डील करने के तरीके

डॉक्टर तुहिन मित्रा के मुताबिक, अगर फैटी लिवर परेशान कर रहा है, तो लाइफस्टाइल को बदलना बहुत जरूरी है। ऐसे में आपको सही मात्रा में खाना-पीना करना होगा। अपने वजन का ध्यान रखना होगा, बहुत ज्यादा अल्कोहल पीना बंद करना होगा।

ऐसे मामले में सबसे पहले आपको अपना वजन कम करने की जरूरत है। अगर किसी को फैटी लिवर की समस्या है, तो उसे कम से कम 7% बॉडी वेट कम करना होगा। इस वेट लॉस और एक्टिविटी का असर शरीर में मौजूद एक्स्ट्रा फैट्स पर होगा जिससे लिवर की समस्या ठीक होने लगेगी। अगर कोई और बीमारी है जिसकी वजह से वेट लॉस मुमकिन नहीं है, तो आप एक बार किसी डाइटिशियन से भी कंसल्ट करें जो आपको सही फिटनेस रिजिम बनाकर दे।

फैटी लिवर होने पर खाएं इस तरह के फूड्स

आपको अपनी डाइट में फ्रूट्स और सब्जियों को शामिल करना होगा। इसमें खासतौर पर हरी पत्तेदार सब्जियां खाना जरूरी है। हाई फाइबर फूड्स जैसे दाल, ओटमील, नट्स आदि बहुत जरूरी है। विटामिन-ई से भरपूर फूड्स भी खाए जा सकते हैं जैसे राई, एवोकाडो, ऑलिव ऑयल, नट बटर और मछली।



अब बिना घिसे ऐसे साफ होगी जली हुई कड़ाही, बस इन चीजों का करें इस्तेमाल



कुछ आसान टिप्स की मदद से जली हुई कड़ाही को भी मिनों में चमका सकते हैं। इसे चमकाने के लिए आपको केवल 3 चीजों की जरूरत होगी।

खपरैल से करें कड़ाही की सफाई

खपरैल की मदद से आप अपने जले हुए कड़ाही की सफाई मिनों में कर सकते हैं। इसके लिए आपको केवल बालू लेना होगा। पहले बालू को कड़ाही पर लगाएं और फिर खपरैल की मदद से कड़ाही की सफाई करें। ऐसा करने पर आपका कड़ाही साफ हो जाएगा।

राख से करें कड़ाही की सफाई

जले हुए लकड़ी जिसे आम भाषा में राख कहा जाता है इसकी मदद से भी आप कड़ाही को सफाई कर सकते हैं।

राख की मदद से कड़ाही की सफाई मिनों में हो जाती है। अगर आपका कड़ाही काफी ज्यादा जल गया है तो आपको अपने कड़ाही को राख की मदद से साफ करना चाहिए। खपरैल लें और फिर राख लगाएं ऐसे में आपका कड़ाही मिनों में साफ हो जाएगा।

सैंड पेपर से करें कड़ाही की सफाई

सैंड पेपर की मदद से आप चाहे तो कड़ाही की सफाई मिनों में कर सकते हैं। सैंड पेपर का इस्तेमाल केवल घर की सफाई के लिए ही नहीं बल्कि कड़ाही की सफाई के लिए भी किया जा सकता है। हालांकि आपको ज्यादा जोड़ लगाकर सैंड पेपर से कड़ाही की सफाई नहीं करना चाहिए। इससे आपका कड़ाही खराब हो सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान

कड़ाही की सफाई करते समय ग्लव्स जरूर पहनें, कड़ाही की सफाई हार्ड चीजों से ना करें, कड़ाही की सफाई करते समय ज्यादा प्रेशर कड़ाही पर ना दें और कड़ाही जलने के तुरंत बाद ही कड़ाही की सफाई करें।

सर्दी-जुकाम नहीं आएंगे पास बनाएं जब अपना पसंदीदा सूप

सर्दियों के मौसम में ठंड से बचने और शरीर को गर्म रखने के लिए सूप पीना बहुत ही अच्छा ऑप्शन है। हालांकि, हम सभी का दिनभर कुछ न कुछ गरमागरम पीने का मन करता है, चाहे वह चाय हो, सूप, हर्बल टी या कोई हेल्दी ड्रिंक। इन ड्रिंक्स से न केवल शरीर को गर्माहट मिलती है, बल्कि ये हेल्थ के लिए भी फायदेमंद होते हैं।

यखनी सूप

यखनी सूप के लिए मटन या चिकन को साफ करके धो लें। फिर एक बड़े बर्तन में पानी डालकर मटन या चिकन की हड्डियों को धीमी आंच पर पकाएं। इसमें अदरक-लहसुन का पेस्ट और साबुत मसाले डालें। इसे 2-3 घंटे तक पकने दें, ताकि पूरा रस निकल जाए। इस दौरान सूप को छान लें और दही को हल्का फेंटकर इसमें मिला दें। अब हल्की आंच पर उबालें और ऊपर बस तैयार है गरमागरम यखनी सूप, जिसे नींबू का रस डालकर सर्व किया जा सकता है।

कद्दू और नारियल का सूप

कद्दू और नारियल का सूप बनाने



कद्दू के टुकड़ों को अच्छी तरह से धोकर छील लें। सभी सामग्री तैयार रखें। एक पैन में जैतून का तेल या मक्खन गर्म करें। इसमें प्याज, लहसुन और अदरक डालकर हल्का सुनहरा होने तक भूनें। अब इसमें कद्दू के टुकड़े डालें और 2-3 मिनट तक चलाते हुए पकाएं। भुने हुए कद्दू में हल्दी पाउडर, नमक और पानी या स्टॉक डालें। इसे ढककर धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक कद्दू नरम न हो जाए। मिश्रण को ठंडा होने दें और फिर ब्लेंडर में स्मूथ पेस्ट बना लें। फिर इसे वापस पैन में डालें। अब नारियल का दूध डालें और धीमी आंच पर 2-3 मिनट तक पकाएं।



घर के इन कोनों पर होती है नकारात्मक ऊर्जा, इन उपायों से कर सकते हैं दूर

कभी आपने सोचा है कि घर में बिना वजह क्लेश होना, दुर्घटना घटना या किसी समस्या के आने की क्या वजह हो सकती है? ऐसा नकारात्मक ऊर्जा की वजह से होता है। यह ऊर्जा बेशक हमें दिखती नहीं है, मगर महसूस होती है और इस ऊर्जा के कारण हमारे साथ काफी कुछ गलत होता रहता है और हम उसे सही करने का प्रयास करते भी हैं, तो मुसीबतें कम होने का नाम नहीं लेती हैं। ऐसे में बहुत जरूरी है कि घर के उन कोनों के बारे में हमें पता हो, जहां नकारात्मक ऊर्जा के होने की बहुत अधिक संभावनाएं होती हैं।

बाथरूम : बाथरूम में आप स्नान करते हैं और गंदे कपड़ों को भी वहीं रखा जाता है। वैसे तो आपको बाथरूम की सफाई रोज ही करनी चाहिए। हालांकि, व्यवस्थित जीवनशैली में ऐसा करना मुमकिन नहीं हो पाता है। इसलिए आप बाथरूम को हफ्ते में एक बार साफ जरूर करें। गंदे कपड़ों को ढक कर रखें और इसके साथ ही फिटकरी को रखना न भूलें। हर 15 दिन में फिटकरी को बदल लें और जो फिटकरी आपने बाथरूम में रखी है, उसे आप पानी में घोल कर नाली में बहा दें। ऐसा करने से बाथरूम में वास करने वाली नकारात्मक ऊर्जा के प्रभाव को आप कम कर सकते हैं।

किचन का सिंक : बहुत से घरों में इस बात पर विशेष ध्यान दिया जाता है कि किचन का सिंक गंदा न रहे और उसमें झूठे बर्तन भी न रखे जाएं। मगर हर बार यह संभव नहीं है। सिंक है तो गंदे बर्तन तो उसमें रखे ही जाएंगे। मगर इसके साथ ही यहां नकारात्मक ऊर्जा भी वास करती है। यह ऊर्जा सबसे ज्यादा रात के वक्त प्रभावशाली होती है। ऐसे में रात में सिंक को कभी भी गंदा न छोड़ें। रात में सोने से पूर्व सारे



झूठे बर्तनों को धो लें और फिर सिंक को साफ करके उसमें नमक डाल दें। ऐसा करने से नकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव भी कम होता है और घर की साफ-सफाई भी बनी रहती है।

स्टोर रूम : स्टोर रूम का तो मतलब ही है कि आप वहां पर घर का वो सामान रखते हैं, जिसका इस्तेमाल आप न के बराबर करते हैं या फिर वह आपको डिस्पोज ऑफ करना होता है। जाहिर है, स्टोर रूम में सबसे ज्यादा नकारात्मक ऊर्जा का वास होता है। इसलिए आपको स्टोर रूम में भी साफ-सफाई का ख्याल रखना है और रोज शाम के वक्त वहां की लाइट जलानी है। आप स्टोर रूम की खिड़की और दरवाजों पर काला पर्दा डाल कर रखें या फिर काला पेंट करा लें। ऐसा करने से नकारात्मक ऊर्जा एक घेरे के अंदर ही रहगी और आपको ज्यादा परेशान नहीं होना पड़ेगा।

घर की छत : घर की छत को हमेशा साफ रखें। यदि आप घर की छत पर कबाड़ रखते हैं, तो घर में हमेशा क्लेश बना रहेगा। आपको घर की छत पर हमेशा कम से कम सामान रखना चाहिए। खासतौर पर जंग लगा हुआ लोहे का सामान तो आपको कभी भी नहीं रखना चाहिए, क्योंकि लोहा शनि का प्रतिनिधित्व करता है और यदि उसमें जंग लगी हुई है, तो ज्योतिष के आधार पर आपका शनि कमजोर है। शनि का कमजोर होना यानि आपके जीवन में नकारात्मक परिस्थितियों का उत्पन्न होना ही माना जाता है। छत में रोज रात में एक सरसों के तेल का दीपक जरूर जलाएं।

घर की शाफ्ट : आजकल फ्लैटों में रहने का चलन है। यहां सारे घर का अलग-अलग होते हैं, मगर घर की शाफ्ट से सभी एक दूसरे से जुड़े होते हैं। घर की शाफ्ट की सफाई भी इस लिए बहुत जरूर है। आप बेशक घर को साफ रखते हों, मगर शाफ्ट यदि गंदी है, तो वहां से भी नकारात्मक ऊर्जा का प्रवेश होता है।

**रायपुर बाजार**  
Contact For Advertisement: 6263818152, 8766276107

**अब आपकी सुरक्षा, सही हाथों में होगी**  
ALERT SGS PVT. LTD. PROVIDER SECURITY SERVICE (Pan India)  
Register Now: Web: www.alertsgs.com, 7746000016, 7747000019

**थोक रेट में रेडी स्टॉक**  
मेट्रेस हर साइज, हर मोटाई में, EP वेन कव्हर लगा, EP फोम (फोम) गद्दा, सभी प्रकार के कव्हर, प्रोटेक्टर, सभी प्रकार के रूई गद्दा, तकिया, बीन बैग, सोफा कमबेड, फाईबर तकिया, लोड  
संजय रुई भंडार निजामी फर्नीचर के पीछे कांघ घर गोडाउन के पास, पंडरी रायपुर 9827976266, 7987918262

**SMART INDUSTRIAL SYSTEMS**  
Safety Equipment, Automation & IT Solutions  
Mr. Indian Post Office, Shankar Nagar, Raipur  
www.smartindustrialsystems.com 0771-2433880

**मेला BRAND BAZAR**  
होलसेल से भी कम रेट में! इससे अच्छा और सस्ता कहीं नहीं!  
मानसरोवर छत्तीसगढ़ का पहला मेन्स होलसेल हब जहाँ बड़े इंटरनेशनल ब्रांड के आग ही मिलते हैं:  
80-81 टेक्सटाइल्स मार्केट गेट न. 2 के पास पंडरी, रायपुर 7880002712, 7880002704

**भामरा गार्डन सिव्हर-बारनवापारा**  
Book Now  
KITTY PARTY • ANNIVERSARY • BIRTHDAY PARTY  
9589386162, 7354929810

**Gomti THRESHERS**  
6 & 7 फेन बुकिंग प्रारंभ  
7\*पर्वीवाला थ्रेशर मात्र 2 लाख से प्रारंभ  
4 चक्का एवं 2 चक्का ट्राली भी उपलब्ध  
एक्सचेंज एवं फाईनेंस सुविधा उपलब्ध  
गोमती एगो इण्डस्ट्रीज, रायपुर (छ.ग.) 8819840000

## फिल्म इवेंट

## हॉलीवुड

## 'स्टिचेस' के लिए शूट पर पेरिस पहुंची एंजेलिना, बढ़ा इंतजार

अभिनेत्री एंजेलिना जोली, एलिस विनोकार निर्देशित पहली अंग्रेजी भाषा की फिल्म में अभिनय करने के लिए पेरिस लौट आने वाली हैं। वह पाब्लो लाराने की 'मारिया' में मशहूर ओपेरा गायिका मारिया कैलास की भूमिका निभाने के बाद अब एक बार फिर अपनी अदाकारी का जलवा बिखेरने वाली हैं। 'स्टिचेस' नामक यह फिल्म हाई फैशन की दुनिया में सेट है, जो पेरिस में घटित होती है।



जोली फिल्म में एक फिल्म निर्माता के रूप में अभिनय करती नजर आएंगी, जो तीन महिलाओं में से एक हैं, जिनकी जिंदगी फैशन वीक के दौरान एक दूसरे से टकराती है। इस फिल्म की शूटिंग अगले साल की शुरुआत में शुरू होने की उम्मीद है। चार्ल्स गिलिबर्ट के पेरिस स्थित बैनर सीजी सिनेमा झांग शिन और क्लोजर मीडिया के विलियम हरिबर्ग के साथ मिलकर इसका निर्माण कर रहा है। पाथे फिल्म्स फ्रांस में इस फिल्म का वितरण करेगी। यह फिल्म विनोकार की पिछली फिल्म प्रॉक्सिमा की तरह ही फ्रेंच और अंग्रेजी दोनों में शूट की जाएगी। इस फिल्म में ईवा ग्रीन ने एक अंतरिक्ष यात्री की भूमिका निभाई थी। ग्रीन को इस भूमिका के लिए सीजर पुरस्कार के लिए नामांकित किया गया था। फिल्म ने टोरंटो में प्लेटफॉर्म पुरस्कार जीता। इसके अलावा साथ ही सैन सेबेस्टियन में जूरी पुरस्कार भी जीता। जोली आखिरी बार पेरिस में 'मारिया' के शूटिंग के लिए आई थीं, जो 1970 के दशक में अपने अंतिम दिनों के दौरान मशहूर ग्रीक ओपेरा गायिका की कहानी को फिर से पेश करती है।

## टॉलीवुड

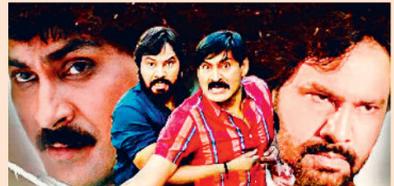
## रैपर की 'राइफल क्लब' में अनुराग भी दिखाएंगे कमाल

लंबे इंतजार के बाद बहुप्रतीक्षित फिल्म 'राइफल क्लब' की रिलीज डेट सामने आ गई है। फिल्म निर्माता आशिक अबू ने आधिकारिक तौर पर इसका एलान करने के लिए सोशल मीडिया पोस्ट का सहारा लिया। उन्होंने इंस्टाग्राम पर फिल्म की पूरी कास्ट का एक पोस्टर साझा किया। साथ ही बताया कि 'राइफल क्लब' 19 दिसंबर, 2024 को दुनिया भर के सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है। आशिक अबू ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट पर फिल्म की टीम का एक पोस्टर साझा किया। इसके साथ ही उन्होंने कैप्शन में लिखा, 'राइफल क्लब मूवी 19 दिसंबर को दुनियाभर के सिनेमाघरों में। पोस्टर में विजयराघवन, दर्शन राजेंद्रन, विंसी एलोशियस, सुरेश कृष्णा, सुरभि लक्ष्मी, वाणी विश्वनाथ और विष्णू अगस्त्य शामिल हैं। दिलेश पोथन और मुख्य अभिनेत्री, उन्नीमाया प्रसाद को एक ईसाई दुल्हा और दुल्हन के रूप में दो कुत्तों को पकड़े हुए दिखाया गया है, जबकि फ्रेम में परिवार के अन्य सदस्य शराब के गिलास पकड़े हुए हैं। 'बिग डॉम्स' के साथ ग्लोबल म्यूजिक चार्ट में हिस्सा बनाने वाले रैपर हनुमानकाईड उर्फ सूरज चेरुकट अब अभिनय की दुनिया में कदम रख रहे हैं।



## छॉलीवुड

## करन-प्रकाश की जोड़ी आज से धूम मचाएगी 'तीजा के लुगरा-2' में



छत्तीसगढ़ी सिनेमा के दो चर्चित चेहरे करन खान और प्रकाश अवस्थी एक साथ रूपहले परदे पर दर्शकों का मनोरंजन करने आ रहे हैं। वीआर फिल्मस नागपुर के बैनर तले फिल्म 'तीजा के लुगरा-2' के इंतजार की घड़ियां अब खत्म हो रही हैं। 22 नवंबर से यह फिल्म छत्तीसगढ़ के 38 से अधिक सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है। निर्देशक विजय गुमांगकर के निर्देशन में बनी इस फिल्म में भरपूर पारिवारिक मनोरंजन का तड़का लगाया गया है। फिल्म में रश्मि देवांगन, कल्याणी तापसे, रिकू रजा, पुष्पेंद्र सिंह, उर्वशी साहू, पवन गुप्ता, संतोष निषाद, संजु साहू, पायल साहू, लता बाही, खुशी गुमांगकर, करीम खान और शांतनु जैसे कई मशहूर कलाकार अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। फिल्म के गीत डॉ. पीसी लाल यादव और मौनी लाला ने लिखे हैं, जबकि संगीत सुनील सोनी ने दिया है। गानों को विलास राउत और दिलीप बेस ने कोरियोग्राफ किया है। फिल्म का वितरण शिव इंटरप्राइजेज और लकी रंगशाही कर रहे हैं। फिल्म के निर्माता राजन सूर्यवंशी और कुंदन मार्कर का कहना है कि फिल्म में हर वर्ग के दर्शकों के लिए कुछ न कुछ खास है। उन्हें उम्मीद है कि दर्शक इस फिल्म को खूब प्यार मिलेगा। उल्लेखनीय है कि फिल्म का टीजर रिलीज होने के बाद से ही दर्शकों में इस फिल्म को लेकर काफी उत्पुकाता है। सोशल मीडिया पर फिल्म के पोस्टर और टीजर को खूब शेयर किया जा रहा है। फिल्म में मुख्य किरदार निभा अभिनेता करन खान ने कहा कि 'तीजा के लुगरा-2' में भी बात अपनी छत्तीसगढ़ की माटी की है और छत्तीसगढ़ी संस्कृति व परंपरा को इसमें बखूबी दिखाया गया है। अभिनेता प्रकाश अवस्थी ने कहा कि फिल्म के माध्यम से दर्शकों को स्वस्थ व पारिवारिक मनोरंजन देने का प्रयास है। करन व प्रकाश ने उम्मीद जताई कि उनकी फिल्म को दर्शक जरूर पसंद करेंगे।

## सबातो का कलेक्शन



## लाइफ़ स्टाइल

गुच्ची सप्रिंग/समर 2024 फैशन शो में क्रिएटिव डायरेक्टर सबातो डी सरनो ने डेब्यू किया था। डिजाइनर जल्द ही मिलान फैशन वीक में अपना दूसरा महिला संग्रह पेश करने जा रहे हैं। मिलान फैशन वीक में गुच्ची के फॉल/विंटर 2024 फैशन शो के निर्मंत्रण के साथ आए नोटबुक पर 'अपने दिल की सुनो' संदेश लिखा हुआ है। नोटबुक गुच्ची रोसो एंकोरा में थे, जो ऑक्सब्लड रंग का आधिकारिक नाम है जिसे क्रिएटिव डायरेक्टर सबातो डी सरनो ने गुच्ची के नए हस्ताक्षर के रूप में स्थापित किया।

## आयुर्वेदिक पाउडरों से धोएं अपने बाल

बाजार में कई हेयर केयर प्रोडक्ट आते हैं, जो बालों की कई परेशानियों से राहत दिलाते हैं लेकिन इनमें मिले केमिकल की वजह से इसका असर कुछ दिन तक रहता है।

यानी कि अगर आप इसका लगातार इस्तेमाल करेंगे तब तो आपके बाल सही रहेंगे, वरना कई तरह की परेशानियां आपको घेर लेंगी। ऐसे में आपको कुछ ऐसे आयुर्वेदिक पाउडरों के बारे में जानना चाहिए जिनसे बाल धोने के बाद आपको कई परेशानियों के छुटकारा मिल जाएगा। आपको शिकाकाई, आंवला और रीठा के पाउडरों से बाल धोने का सही तरीका जानना चाहिए। इसके लिए सबसे पहले तीनों पाउडरों को बराबर मात्रा में निकाल कर अलग रख लें। इसके बाद एक बर्तन में पानी उबालकर ये मिला दें। जब पानी ठंडा हो जाए तो उससे बालों को धो लें। इस घोल से आपके सिर पर झाग बनने लगेगा, जिसके बाद आप सादा पानी से बाल धो सकते हैं। अगर आप इन आयुर्वेदिक पाउडरों से अपने बाल नियमित रूप से धोएंगे तो इससे आपके सिर की जड़ों पर जमने वाले अतिरिक्त तेल से आपको राहत मिलेगी। बालों में जमने वाली गंदगी को दूर करने में ये आयुर्वेदिक पाउडर काफी मददगार रहते हैं। इनके इस्तेमाल से बालों की मजबूती भी बरकरार रहती है। अगर आपके बाल ज्यादा झड़ रहे हैं तो आप इन आयुर्वेदिक पाउडरों का इस्तेमाल करके इस परेशानी से राहत पा सकते हैं। अगर आपके बाल काफी ज्यादा दोमुंहे हैं तो ये आयुर्वेदिक पाउडर आपकी इस समस्या को भी दूर करने में मददगार हैं।



## शादी में बचे हैं कुछ दिन तो ऐसे रखें त्वचा का ध्यान, खास दिन निखर उठेगा चेहरा

लड़कियां चाहे कितना भी स्किन केयर से दूर रह लें, लेकिन जब उनकी शादी तय होती है तो हर लड़की इस कोशिश में लग जाती है कि उनका चेहरा शादी से दिन खिला-खिला रहे। इसके लिए वो बालों से लेकर पैरों की उंगलियों तक का खास ध्यान रखती हैं।

इस दौरान वो तमाम तरह के स्किन केयर ट्रीटमेंट लेती हैं, ताकि शादी से दिन लोगों की नजर उनपर से हट ना पाए लेकिन कई बार बिगड़ी हुई लाइफस्टाइल और काम के बोझ की वजह से इन ट्रीटमेंट का अच्छा असर चेहरे पर नहीं होता है। ऐसे में हर होने वाली दुल्हन को स्किन केयर ट्रीटमेंट लेने के साथ-साथ घर पर ही एक सिंपल का स्किन केयर रूटीन भी फॉलो जरूर करना चाहिए। अगर आपकी शादी कुछ ही दिनों में होने वाली है, तब तो स्किन केयर रूटीन फॉलो करना आपके लिए बेहद जरूरी होता है ताकि शादी से दिन किसी की नजरें आप पर से हटें ही नहीं।

## गुलाब जल का करें इस्तेमाल

गुलाब जल में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो त्वचा को गुलाबी निखार देते हैं। ऐसे में



अपनी शादी से पहले त्वचा पर इसका इस्तेमाल जरूर करें। इसके इस्तेमाल से त्वचा हाइड्रेट भी रहती है।

## हर रोज करें व्लींजर का इस्तेमाल

चेहरे से गंदगी को साफ करने के लिए व्लींजर का इस्तेमाल किया जाता है। केमिकल मुक्त व्लींजर के इस्तेमाल से आपकी त्वचा गहराई से ना सिर्फ साफ होगी, बल्कि साथ ही में इससे चेहरे के पोर्स भी खुल जाएंगे।

## प्राकृतिक तरीकों से मिटाने हैं चेहरे के दाग-धब्बे तो अपनाएं ये तरीके

बिगड़ी हुई लाइफस्टाइल का असर लोगों के शरीर के साथ-साथ चेहरे पर भी दिखाई देता है। जिस तरह से खराब लाइफस्टाइल से शरीर आंतरिक रूप से कमजोर होता है, ठीक उसी तरह से बाहर के खान-पान और तनाव के चलते चेहरे पर कई परेशानियां दिखने लगती हैं। इसके अलावा हार्मोन्स के असंतुलन, तेज धूप या पिंपल्स के कारण चेहरे पर काले दाग-धब्बे हो जाते हैं, जिन्हें छुपाना आसान नहीं होता।

**दही और नींबू:** अगर आप दमकती त्वचा पाना चाहते हैं तो इस पैक के इस्तेमाल से आपका चेहरा खिल उठेगा। इसे बनाने के लिए आपको दही में नींबू का रस मिलाने की जरूरत है। इनमें मौजूद व्लींजिंग तत्व से चेहरे पर अच्छा असर दिखाता है।

**एलोवेरा जेल:** अगर आपके पास पैक बनाने और इसे लगाने का समय नहीं है तो सिर्फ एलोवेरा जेल के इस्तेमाल से आप दमकती त्वचा पा सकते हैं। इसके इस्तेमाल से लिए आपको चेहरा धोने के बाद एलोवेरा जेल को सही से चेहरे पर लगाना है। आप चाहें तो इसके लिए ताजे एलोवेरा का इस्तेमाल कर सकते हैं।



**पपीता:** अगर आपके चेहरे पर कई तरह के दाग-धब्बे हैं तो आप पपीते का इस्तेमाल कर सकते हैं। पपीते के इस्तेमाल से आप अपने चेहरे को स्क्रब कर सकते हैं।

**नींबू का रस:** अगर आप आसानी से अपने घर पर चेहरे को साफ करना चाहती हैं तो नींबू के रस में चीनी मिलाकर स्क्रब करने से भी धब्बे हल्के होने में मदद मिलती है।

## चेहरे की चमक बरकरार रखने उठाएं जरूरी कदम

## बढ़ते प्रदूषण ने बिगाड़ा चेहरे का हाल आजमाएं ये तरीका फिर होगा कमाल



गंदगी को हटाकर त्वचा को ताजगी प्रदान करेगा। प्रदूषण से त्वचा सूख सकती है, इसलिए अच्छे मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें, जो त्वचा को हाइड्रेट रखें।

## सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूरी

सूरज की हानिकारक पराबैंगनी (अल्ट्रावायलेट) किरणें भी प्रदूषण के साथ मिलकर त्वचा को नुकसान पहुंचाती

हैं। इसलिए सनस्क्रीन लगाना न भूलें। अपने त्वचा के प्रकार के अनुसार सनस्क्रीन का एसपीएफ चुनें। सामान्यतः, एसपीएफ 30 से 50 तक का सनस्क्रीन रोजाना उपयोग के लिए अच्छा होता है। सनस्क्रीन को चेहरे पर हल्के हाथों से समान रूप से लगाएं। इसे कम से कम 15-20 मिनट पहले लगाना चाहिए ताकि यह त्वचा में अवशोषित हो सके।

## घरेलू नुस्खे से मिलता है जबदस्त फायदा

घरेलू नुस्खे जैसे शहद, नींबू, हल्दी, या एलोवेरा का उपयोग त्वचा को प्राकृतिक रूप से चमकदार बनाए रखने में मदद कर सकता है। हल्दी और बेसन से फायदा मिलता है। हल्दी में एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं, जबकि

बेसन त्वचा को अच्छे से साफ करता है। इन्हें मिलाकर एक पैक बना सकते हैं जो त्वचा को साफ बनाता है। इसके अलावा शहद त्वचा को नमी प्रदान करने के साथ-साथ इसमें अच्छा होता है। सनस्क्रीन को चेहरे पर मुँहासों और अन्य त्वचा संबंधी समस्याओं से बचाता है।

## स्वस्थ आहार लेना फायदेमंद

ताजे फल, सब्जियाँ, और खूब पानी पीना त्वचा की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। ताजे फल और हरी पत्तेदार सब्जियाँ त्वचा को अंदर से पोषण देती हैं और उसे स्वस्थ रखती हैं। अखरोट और बादाम त्वचा के लिए अच्छे फैटी एसिड और विटामिन ई का स्रोत हैं।