



परिचालन के पहले दिन से सीटिंग कोच में सबसे अधिक 127 यात्रियों ने की यात्रा

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

रायपुर से जबलपुर के बीच शुरू हुई इंटरसिटी एक्सप्रेस ने पहले ही दिन से रफ्तार पकड़ ली है। ट्रेन को बुकिंग शुरू होते ही यात्री बड़ी संख्या में टिकट आश्वासन केंद्र पहुंचे और चेयरकार में तो वेंटिंग भी शुरू हो चुकी है। सोमवार को

हरिभूमि लाइव



रायपुर से बालाघाट और जबलपुर के लिए चेयरकार की डिमांड अधिक

पहले दिन से राजस्व में लाभ

रायपुर से जबलपुर के लिए हाल ही में शुरू हुई इंटरसिटी एक्सप्रेस ने पहले ही दिनों यात्रियों का भरोसा जीत लिया है। ट्रेन के पहले दिनों के संचालन से ही रायपुर मंडल को राजस्व लाभ मिलने लगा है। रेलवे से मिली जानकारी के अनुसार, सिर्फ 282 यात्रियों के सफर से 56,967 से अधिक का राजस्व प्राप्त हुआ है। रेलवे अधिकारियों का कहना है कि यात्रियों की मांग पर शुरू की गई यह ट्रेन मविष्य में एक सफल और राजस्व देने वाली ट्रेन बनेगी। खास बात यह भी रही कि इंटरसिटी के परिचालन से पहले दिनों ही अमरकंटक एक्सप्रेस में भीड़ में कमी दर्ज की गई है।

रायपुर, दुर्ग, डोंगरगढ़, गोंदिया, नैनपुर, बालाघाट और जबलपुर तक के लिए यात्रियों की भारी भीड़ देखी गई। रेलवे से मिली जानकारी के अनुसार, पहले दिन रायपुर से सेकंड सीटिंग कोच में सबसे अधिक 127 यात्री सवार हुए, वहीं चेयरकार में 68 यात्रियों ने सफर किया। जनरल कोच में भी रायपुर से 41 यात्री यात्रा पर निकले। हरिभूमि की पड़ताल में सामने आया कि मंडल में सबसे ज्यादा ►►शेष पेज 11 पर

महंगी चेयरकार सीट बन रही पहली पसंद



इंटरसिटी एक्सप्रेस में दो प्रकार के कोच हैं, सेकंड सीटिंग और चेयरकार। सेकंड सीटिंग की संख्या अधिक है और इसका किराया भी बेहद सस्ता, स्लीपर से भी कम है। दूसरी और चेयरकार का किराया रायपुर से जबलपुर के लिए 570 है, बावजूद इसके यह कोच यात्रियों की पहली पसंद बनता जा रहा है। वर्तमान में रायपुर से बालाघाट और जबलपुर के लिए चेयरकार की डिमांड सबसे ज्यादा है। अगले 4 से 5 दिनों तक चेयरकार में वेंटिंग चालू हो चुकी है। इसका कारण यह है कि रायपुर से चेयरकार कोच में 68 सीटें और सेकंड सीटिंग कोच में 388 सीटों की बुकिंग ऑनलाइन हो रही है। कम संख्या और आरामदायक सफर की वजह से चेयरकार की मांग तेजी से बढ़ी है। वहीं सेकंड सीटिंग कोच भी किफायती दर पर सभी वर्गों के यात्रियों के लिए सुविधाजनक साबित हो रहा है।

खबर संक्षेप

एपीके फाइल मेज मैकेनिक से 12 लाख की ठगी

रायपुर। राखी थाने में पेशे से ट्रैक्टर मैकेनिक ने अज्ञात जालसाज के खिलाफ एपीके फाइल लिंक भेजकर 12 लाख की ऑनलाइन ठगी करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। महेश साहू ने ठगी की शिकायत दर्ज कराते हुए पुलिस को बताया कि 17 जुलाई को उन्हें पीएम किसान योजना के नाम पर दो वाट्स एप ग्रुप से एक एपीके फाइल भेजी गई थी। लिंक खोलने के बाद उनके मोबाइल में तकनीकी समस्याएं आने लगीं और 19 जुलाई को सिम बंद हो गई। इसके बाद 20 से 30 जुलाई के बीच उनके बैंक आब बड़ौदा खाते से अज्ञात हैकरों ने विभिन्न बैंकों में 38 बार में 12 लाख 3 हजार 158 की रकम ट्रांसफर कर ठगी की है।

कस्टम मिलिंग घोटाला अनवर और टुटेजा की 14 दिन रिमांड बढ़ी

रायपुर। कस्टम मिलिंग घोटाले में जेल भेजे गए पूर्व आईएएस अनिल टुटेजा और कारोबारी अनवर देबर की न्यायिक रिमांड 14 दिन के लिए बढ़ी दी गई है। मामले की सुनवाई अब 18 अगस्त को होगी। सोमवार को ईओडब्ल्यू के विशेष न्यायाधीश की अदालत में कस्टम मिलिंग घोटाले की सुनवाई हुई। उक्त प्रकरण में मार्कफेड के तत्कालीन एमडी मनोज सोनी, राइस मिल एसोसिएशन के तत्कालीन कोषाध्यक्ष रोशन चंद्राकर के खिलाफ 3500 पेज का चालान पेश किया जा चुका है।

लूट का फरार आरोपी राजस्थान से गिरफ्तार

रायपुर। आजाद चौक तथा क्राइम ब्रांच पुलिस ने लूट के एक फरार आरोपी को राजस्थान से गिरफ्तार किया है। लूट की घटना में शामिल चार बदमाशों को



पुलिस पूर्व में ही गिरफ्तार कर जेल दाखिल कर चुकी है। पुलिस ने लूट के आरोप में योगेश नाई को बीकानेर से गिरफ्तार किया है। योगेश तथा उसके साथियों ने 1 मई को रात पौने आठ बजे समता कॉलोनी के पास महावीर प्रसाद शर्मा की दोपहिया को ओवरटेक कर रोका और उसके साथ मारपीट कर नोटों से भरा बैग लूटकर फरार हो गए थे।

सूने मकान में धावा

एक लाख की चोरी

रायपुर। कबीर नगर थाने में एक कारोबारी ने अज्ञात चोर के खिलाफ उसके सूने मकान का ताला तोड़कर अलमारी में रखी नकदी रकम 42 हजार रुपये सहित एक लाख रुपये से ज्यादा कीमत के सोने-चांदी के जेवर चोरी कर ले जाने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। हीरापुर निवासी लोकनाथ देवांगन ने चोरी की शिकायत दर्ज कराई है। लोकनाथ ने पुलिस को बताया कि वह अपने भाई की घर की चाबी देकर परिवार सहित हैदराबाद गया था। अज्ञात चोर शनिवार-रविवार दरमियानी रात मकान का ताला तोड़कर घर के अंदर प्रवेश किया और अलमारी में रखे जेवर तथा नकदी पर हाथ साफ कर गया।

इंटरसिटी ने पहले दिन ही पकड़ी रफ्तार, रायपुर से 236 यात्री, 56 हजार से अधिक का मिला राजस्व

नाराज हुए कमिश्नर, चारों कमेटियां तलब, अब 15 तक मोहलत

तहसीलों से नहीं मिल रहे दस्तावेज इसलिए भारतमाला घोटाले की जांच में हो रही देर

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

रायपुर और धमतरी जिले में भारतमाला परियोजना घोटाले के मामले में आई दावा-आपत्तियां एवं शिकायतों के निराकरण के लिए संभाग आयुक्त महादेव कावरे ने ब्लॉक स्तर पर चार समितियां गठित की हैं। इन समितियों को एक माह के अंदर दावा-आपत्ति एवं शिकायतों की जांच कर इसकी रिपोर्ट संभाग कमिश्नर के समक्ष पेश करनी थी, लेकिन डेढ़ माह बाद भी समितियां अपनी जांच पूरी नहीं कर पाई हैं। संभाग आयुक्त ने सोमवार को इन समितियों के अध्यक्षों की बैठक ली, जिसमें अभी तक की गई जांच की समीक्षा करते हुए उन्होंने गहरी नाराजगी जताई। उन्होंने समितियों के सभी अधिकारियों को जांच पूरी करने के लिए 15 अगस्त तक की मोहलत दी है। इसके बाद भी जांच पूरी नहीं होती है तो अधिकारियों पर भी कार्रवाई की जाज गिर सकती है।

40 गांवों से आई दावा-आपत्ति एवं शिकायतें

भारतमाला परियोजना घोटाले का पर्दाफाश होने के बाद रायपुर और धमतरी जिले के प्रभावित किसानों में किसी को मुआवजा नहीं मिला, किसी को कम मुआवजा मिला, जैसी कई दावा-आपत्ति एवं शिकायतें रायपुर और धमतरी जिले के कलेक्टर एवं संबंधित क्षेत्र के तहसील कार्यालयों में की गई हैं। ये दावा-आपत्तियां एवं शिकायतें लगभग 40 ग्रामों से आई हैं।

संभागायुक्त ने इन समितियों के अध्यक्षों की ली बैठक



इन गांवों से आए आवेदन

रायपुर जिले के अंतर्गत पवेड़ा, भेलवाडीह, कुरू, झांकी, बिरोड़ा, टेकारी, उगेतरा, नायकबांथा, पारागांव, उरला, मोतियाडीह, सरखड़ा, आरंग, अमनपुर, सारंगी, बासवाही, चरोड़ा, निसदा, गोहड़ा, अकोलीकला, मिलाई सहित अन्य गांव शामिल हैं। इसी प्रकार धमतरी जिले के सिवनीकला, कुरुद, उमरदर, सिरौ, सरगी, चिकरी, भरदा सहित आसपास के प्रभावित क्षेत्र शामिल हैं।

इन अधिकारियों के नेतृत्व में टीम गठित

आवेदनों की जांच के लिए गठित चार टीम में संभाग उपायुक्त ज्योति सिंह, अपर कलेक्टर विधि साहू, संयुक्त कलेक्टर उमाशंकर बंदे, अपर कलेक्टर धमतरी इंदरा देवहारी अध्यक्ष के रूप में शामिल हैं।

15 अगस्त तक दिया समय

भारतमाला घोटाले से संबंधित आवेदनों की जांच के लिए गठित समितियों की बैठक लेकर समीक्षा की गई। जांच अखी होने के कारण सभी समितियों को 15 अगस्त तक का समय दिया गया है और जांच पूरी कर रिपोर्ट मांगी है।

- महादेव कावरे
संभागायुक्त, रायपुर

हृदय को रक्त पहुंचाने वाली नस में 95 फीसदी ब्लॉकेज, एक साथ पूरी हुई बाईपास और तीनों वॉल्व की सर्जरी

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

हृदय को रक्त पहुंचाने वाली नस में 95 फीसदी ब्लॉकेज के साथ अस्पताल पहुंची महिला की जान बचाने कोरोनरी बाईपास सर्जरी के साथ तीनों वॉल्व का आपरेशन एक साथ करना पड़ा। इस बीमारी की वजह से महिला को सांस फूलने और सीने में दर्द होने की पुरानी शिकायत थी।

दुर्ग जिले के जेवरा सिरसा गांव में रहने वाली 58 वर्षीय महिला को परिजन इलाज के लिए आंबेडकर अस्पताल के हार्ट, चेस्ट एंड वैस्कुलर सर्जरी विभाग लेकर पहुंचे थे। जांच के दौरान पता चला कि उसकी कोरोनरी आर्टरी में 95 प्रतिशत ब्लॉकेज है, इसके अलावा हृदय के तीन प्रमुख वॉल्व क्षतिग्रस्त हैं। कुछ अन्य जांच प्रक्रियाएं पूरी करने के बाद डॉक्टरों की टीम ने इस बीमारी के समाधान के लिए महिला की सर्जरी का फैसला लिया। डॉक्टरों द्वारा पहले महिला की ऑफ पंप बीटिंग हार्ट बाईपास यानी हृदय की धड़कन को बंद किए बिना हार्ट के कोरोनरी आर्टरी की सर्जरी की गई। इसके बाद हार्ट-लंग मशीन की

■ आंबेडकर अस्पताल के सीटीवीएस विभाग में महिला का सफल ऑपरेशन



सहायता से हृदय और फेफड़ों को अस्थायी रूप से रोका गया। इसके बाद हृदय के चैंबर को खोलकर माइट्रल वॉल्व को कृत्रिम वॉल्व में बदला गया, एओर्टिक वॉल्व को विशेष तकनीक से रिपेयर किया गया और ट्राइकस्पिड वॉल्व को रिंग लगाकर सुधारा गया। डॉक्टरों के मुताबिक, यह प्रक्रिया काफी जोखिम भरी थी, क्योंकि महिला की एक साथ सर्जरी की कई प्रक्रियाएं पूरी की जानी थीं। सर्जरी के बाद मरीज की स्थिति स्थिर है और वे शीघ्र ही अस्पताल से डिस्चार्ज लेकर घर लौटने वाली हैं।

ऑपरेशन के माध्यम से किया समाधान

महिला की बीमारी का समाधान करने वाले सीटीवीएस विभाग के एचओडी डॉ. कृष्णकांत साहू ने बताया कि इस बाईपास में आर्टिरियल ग्राफ्ट का प्रयोग किया गया, जो अधिक टिकाऊ होता है। साथ ही एओर्टिक वॉल्व रिपेयर केवल चुनिंदा चिकित्सा रस्यों में संभव होता है, जिसमें से आंबेडकर अस्पताल का कांठियक सर्जरी विभाग एक है। पं. जवाहरलाल नेहरू चिकित्सा महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. विवेक चौधरी एवं चिकित्सा अधीक्षक डॉ. संतोष सोनकर ने इस उपलब्धि के लिए चिकित्सकीय टीम को हौसला अफजाई की है।

बंगाल की खाड़ी में आठ से हलचल, खत्म हो सकता है अगस्त का सूखा

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

बंगाल की खाड़ी में 8 अगस्त के बाद साइक्लोन बनने की संभावना है। सिस्टम अगर सही दिशा में सक्रिय होता है तो प्रदेश में अगस्त का सूखा खत्म हो सकता है। बीते चार दिन से प्रदेश में व्यापक बारिश नहीं हुई है और मानसून द्रोणिका के सामान्य स्थिति में होने की वजह से सररगुजा संभाग में बारिश हो रही है।

■ मानसून द्रोणिका सामान्य, इसलिए सररगुजा संभाग में बारिश

■ शहर में दिनभर उमर, दोपहर होते ही कई इलाकों में गिरा पानी

सोमवार को राजधानी में तेज धूप की वजह से बेहद गर्मी महसूस हुई। इसके बाद दोपहर में शहर के ऊपर बादल घिर आए और कुछ देर तक बारिश हुई। हालांकि यह खंड वर्षा जैसी स्थिति थी और लालपुर मौसम वेधशाला में आंकड़ा केवल तीन मिमी. पर सिमटा रह गया। मौसम विज्ञान केंद्र के विशेषज्ञों के मुताबिक, अभी मानसून द्रोणिका समुद्रतल पर अमृतसर, देहरादून, छपरा जलपाईगुड़ी होते हुए अरुणाचल प्रदेश तक मौजूद है, जो उसकी सामान्य स्थिति है। इसके अलावा उत्तर-पश्चिम यूपी से बिहार तक द्रोणिका मौजूद है। इन मौसम तंत्रिका के प्रभाव से सररगुजा संभाग के कुछ स्थानों में भारी बारिश हो रही है। पिछले चौबीस घंटे में कुसमी ►►शेष पेज 11 पर

ड्रंक एंड ड्राइव, आठ वाहन चालक धरे गए

रायपुर। पुलिस तथा ट्रैफिक पुलिस ने शनिवार-रविवार रात ड्रंक एंड ड्राइव कर वाहन चलाने वाले वाहन चालकों के खिलाफ लगातार अभियान चलाकर कार्रवाई की है। चालू वर्ष में अब तक ड्रंक एंड ड्राइव के तहत 933 वाहन चालकों के खिलाफ कार्रवाई की गई है। इस वीकेंड ट्रैफिक पुलिस तथा पुलिस की टीम द्वारा आठ ड्रंक एंड ड्राइव



करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए उनके वाहन जब्त कर लायसेंस सस्पेंड

करने परिवहन विभाग को पत्र लिखने की प्रक्रिया की जा रही है। ड्रंक एंड ड्राइव मामले में कोर्ट वाहन चालकों पर 10 से 15 हजार रुपये जुर्माना लगाती है। बावजूद इसके ड्रंक एंड ड्राइव के मामले कम नहीं हो रहे। ट्रैफिक पुलिस तथा पुलिस की कार्रवाई में अब तक ड्रंक एंड ड्राइव के चपेट में जो वाहन चालक फसे हैं उनमें से ज्यादातर कार चालक हैं।

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

गुदियारी थाना क्षेत्र में तीन वर्ष पूर्व मॉर्निंग वॉक पर निकले युवक पर चाकू से हमला कर 13 हजार रुपये की मोबाइल लूटने वाले दो बदमाशों को कोर्ट ने आजीवन कारावास की सजा सुनाई है। सजा सुनाने के साथ एक बदमाश को 40 तथा दूसरे बदमाश पर कोर्ट ने 50 हजार रुपये जुर्माना भी लगाया है। मामले की सुनवाई अपर सत्र न्यायाधीश शैलेश शर्मा की कोर्ट में हुई।

लोक अभियोजक राहुल गुप्ता के अनुसार, कोर्ट ने शेष खंबोर, आशीष मिश्रा उर्फ लियॉन उर्फ बबलू को कैद तथा जुर्माने की सजा सुनाई गई है। बदमाशों ने 1 सितंबर 2022 को मॉर्निंग वॉक पर निकले देवेंद्र साहू से गोंदवारा एकता नगर के पास लूट की थी। देवेंद्र घटना दिनांक को तड़के पौने पांच बजे के करीब एकता नगर के पास पहुंचा था। इस दौरान दोनों बदमाश एक्टिवा पर सवार होकर देवेंद्र के करीब पहुंचे। एक बदमाश ने देवेंद्र का कॉलर पकड़ लिया। दूसरे बदमाश ने जेब से चाकू निकालकर देवेंद्र पर हमला किया। इस

अंक सत्यापन के लिए आवेदन प्रारंभ

वहीं केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने कक्षा 10वीं और 12वीं की सप्लीमेंट्री परीक्षा 2025 उत्तर पुस्तिकाओं की स्कैन कॉपी, अंकों के सत्यापन और पुनर्मूल्यांकन की प्रक्रिया की घोषणा कर दी है। हालांकि अभी तक सीबीएसई ने कक्षा 10वीं सप्लीमेंट्री परीक्षा के नतीजे घोषित नहीं किए हैं। सीबीएसई द्वारा 8 अगस्त से पहले नतीजे जारी किए जाने की संभावना है। जो छात्र सीबीएसई कक्षा 10वीं-12वीं की पूरक परीक्षा में शामिल हुए थे, वे अब cbse.gov.in पर जाकर इन सेवाओं के लिए ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। स्कैन कॉपी प्राप्त करने के लिए कक्षा 12वीं के छात्रों को 700 रुपये प्रति विषय और कक्षा 10वीं के छात्रों को 500 रुपये प्रति विषय का शुल्क देना होगा।

तीन वर्ष पूर्व युवक से 13 हजार रुपए का मोबाइल लूटकर भागे थे बदमाश



कोर्ट की टिप्पणी- आज आम नागरिक का जीवन असुरक्षित, इसलिए केवल चोट की प्रवृत्ति महत्व नहीं रखती

कोर्ट ने कहा-

ऐसी घटना से भय का वातावरण होता है निर्मित

आरोपियों को सजा सुनाने हुए कोर्ट ने टिप्पणी करते हुए कहा कि आज आम नागरिकों का जीवन असुरक्षित हो गया है। इसलिए केवल चोट की प्रवृत्ति महत्व नहीं रखती है, बल्कि यह चिंता का विषय है कि कोई व्यक्ति सुबह या कभी भी घर से घूमने या जाने के लिए निकलता है और उस व्यक्ति के साथ लूटपाट जैसी घटना कारित कर धांधड़ हथियार से चोट पहुंचाई जाती है, उस स्थिति में उस व्यक्ति तथा उसके परिवार घबराए असापस के लोगों में भय का वातावरण निर्मित हो जाता है।

दौरान देवेंद्र ने बचने के लिए चाकू पकड़ा तो उसकी हथेली कट गई। इसके बाद बदमाशों ने देवेंद्र की जेब से मोबाइल लूट

फरार हो गए। भागते हुए देवेंद्र ने बदमाशों की गाड़ी नंबर नोट कर थाने में रिपोर्ट दर्ज कराने पहुंचा।

हरिभूमि

पाठक सूचना

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

9827555678, 8224868411



सावन का अंतिम सोमवार...शिवमय हुआ शहर



रायपुर। सावन महीने के अंतिम सोमवार के दिन राजधानी तथा आउटर इलाके के देवालियों में तड़के ही शिवमयों की भीड़ उमड़ने लगी थी। श्रद्धालु पवित्र शिवलिंग पर जलामिषेक-रुद्रामिषेक करते हुए विधि-विधान से पूजा में जुटे रहे। फूल, बेलपत्र, शहद, श्रीफल आदि अर्पित कर श्रद्धालु भगवान शिव की आराधना करते दिखे। कई जगह भंडारे का आयोजन भी किया गया, जहां हजारों लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया।

निधन

गौरीकांत झा

रायपुर। यूनिफॉर्म कॉलोनी भाठागांव



निवासी सेवानिवृत्त वरिष्ठ कृषि अधिकारी गौरीकांत झा का 4 अगस्त को निधन हो गया। उनकी अंतिम यात्रा 5 अगस्त को सुबह 11 बजे निवास स्थान से महादेवघाट श्मशानघाट के लिए निकलेगी। वे आदित्य प्रकाश, अरुण प्रकाश, अक्षय प्रकाश व डॉ. जयश्री मिश्रा, जया मिश्रा के पिता एवं एडवोकेट अन्वेष मिश्रा के नाना थे।

विमला कंडरा

रायपुर। मठपुरेया निवासी बिमला



कंडरा (65) का 3 अगस्त को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार महादेवघाट श्मशानघाट में किया गया। वे गंगाराम कंडरा की धर्मपत्नी, यशवंत, सोनू, मोनू, सुशील, सती कंडरा की माता एवं सरजू कंडरा, कंडरा समाज राजिम राज, कंडरा समाज मंडिया प्रमारी एवं हरिभूमि प्रेस महासंघ के विभाजन प्रमारी लोचन कंडरा की मामी थीं।

वसंत गंगाराम वैरागड़े

रायपुर। महोबा बाजार निवासी वसंत



गंगाराम वैरागड़े (72) का 4 अगस्त को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार हीरापुर रिगरोड- 2 स्थित सुवित्थाम में किया गया। वे सुरेश के पति, यश वैरागड़े, सुशबू छाबड़ा के पिता थे।

विजनेस साइट

रायपुर में ‘द ग्रेट इंडियन शॉपिंग फेस्टिवल’ को जबरदस्त रिस्पाॅन्स

रायपुर। रक्षाबंधन के खास अवसर पर बालाजी ग्रुप द्वारा आयोजित ‘द ग्रेट इंडियन शॉपिंग फेस्टिवल’ को शहरवासियों से जबरदस्त रिस्पाॅन्स मिल रहा है। यह विशेष सेल गुरु तेगबहादुर हॉल घड़ी चौक के पास लगआई गई है। सेल के संचालकों के अनुसार, सीमित समय के लिए चल रही इस सेल में राखी, रूमाल, साड़ियां, पुरुषों और महिलाओं के पहनने सहित किड्स वियर पर शानदार



ऑफर्स दिए जा रहे हैं। खास बात यह है कि सभी आइटम्स डायरेक्ट फैक्ट्री रेट्स पर उपलब्ध हैं। शॉपिंग फेस्टिवल में पारंपरिक राखियों के साथ ही महिलाओं के लिए कॉजनीयर व बनारसी जैसी साड़ियों की बड़ी रेंज भी आकर्षण का केंद्र बनी हुई है। पुरुषों के लिए बांडेड टी-शर्ट्स, जींस और फॉर्मल वियर, वहीं बच्चों के लिए ट्रैंडी ड्रेसेस भी शामिल हैं। आयोजकों ने ग्राहकों से अपील की है कि वे समय रहते इस अवसर का लाभ उठाएं।

आईएसबीएम विवि में प्लेसमेंट के लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम

रायपुर। आईएसबीएम विश्वविद्यालय में अंतिम वर्ष के छात्रों को प्लेसमेंट के लिए तैयार करने एक विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम विश्वविद्यालय के ट्रेनिंग और प्लेसमेंट सेल द्वारा संचालित हुआ, जिसमें छात्रों को सॉफ्ट स्किल्स, इंटरव्यू तकनीक, ग्रुप डिस्कशन और रिज्यूमे बिल्डिंग का व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया गया। कार्यक्रम में 9 इकोवी सॉफ्टवेयर प्रा. लि. के अक्षत दीक्षित ने कहा कि कंपनियां डिग्री से अधिक व्यक्तित्व, आत्मविश्वास और टीम वर्क को महत्व देती हैं। वहीं केवी क्लीनिकल रिसर्च की एचआर मैनेजर मनीषा अग्रवाल ने क्लीनिकल ट्रायल में कैंसर की संभावनाओं पर प्रकाश



डाला और इंटरनिशप के अवसरों की जानकारी दी। कुलपति प्रो. आनंद महलवार ने कहा कि विश्वविद्यालय छात्रों को सिर्फ शिक्षित नहीं, बल्कि रोजगार योग्य भी बनाना चाहता है। कार्यक्रम का समापन प्लेसमेंट ऑफिसर निरंजन निकुंम के ध्व्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ।



श्री नारायणा हॉस्पिटल में ‘वर्ल्ड ब्रेस्ट फीडिंग वीक’ का आयोजन



रायपुर। देवेद नगर स्थित श्री नारायणा हॉस्पिटल में सोमवार को वर्ल्ड ब्रेस्टफीडिंग वीक के अवसर पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि हॉस्पिटल की मेडिकल डायरेक्टर डॉ. मेधा खेमका रहीं। इस वर्ष की थीम ‘प्रायोरिटीज ब्रेस्टफीडिंग-फ़िफ्ट सस्टेनेबल सपोर्ट सिस्टम’ को ध्यान में रखते हुए नवप्रसूताओं को स्तनपान के महत्व और उससे जुड़े स्वास्थ्य लाभों की जानकारी दी गई। कार्यक्रम में अस्पताल की गायनेकोलॉजिस्ट डॉ. संजना खेमका ने बताया कि मां का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम और संपूर्ण आहार है। इसे ‘लिविटो गोल्ड’ भी कहा जाता है, क्योंकि यह पूरी तरह प्राकृतिक, पोषणयुक्त और अमूल्य होता है। नवजात को जन्म के पहले छह महीने तक अनिवार्य रूप से स्तनपान कराना चाहिए। वहीं पीडियाट्रिशियन डॉ. अकिता पटेल ने बताया कि नवजात को समय पर और सही ढंग से स्तनपान कराना अत्यंत जरूरी है।

आईसीएसआई रायपुर ने मनाया 27वां स्थापना दिवस

रायपुर। आईसीएसआई रायपुर चैप्टर ने होटल बेबीलॉन में 27वें स्थापना दिवस और राज्य स्तरीय वार्षिक सम्मेलन का आयोजन किया। कार्यक्रम का विषय कंपनी सेक्टरजीन- विकसित भारत की ओर एक कदम था। विशिष्ट अतिथि के रूप में सौताराम गुप्ता उपस्थित रहे। आईसीएसआई के राष्ट्रीय अध्यक्ष सीएस धनंजय शुक्ला और उपाध्यक्ष सीएस पवन चौकंद ने भी कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। श्री शुक्ला ने कहा कि भारत की बढ़ती अर्थव्यवस्था में कंपनी सेक्टरजीन की भूमिका अहम होगी। रायपुर चैप्टर अध्यक्ष सीएस शुभम कानकानी ने बताया कि इस आयोजन 160+ सदस्य और 130 छात्र शामिल हुए, जिससे यह अब तक का सबसे बड़ा आयोजन बन।

दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी में जैव-औषधियों पर जोर

रायपुर। उत्तरीसगढ़ स्वामी विवेकानंद तकनीकी विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का शुभारंभ हुआ। यह आयोजन जैव-प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार द्वारा प्रायोजित है। उद्घाटन समारोह के मुख्य अतिथि डॉ. आरएन पटेल ने ट्रांसलेशनल रिसर्च और पारंपरिक औषधीय ज्ञान के आधुनिकीकरण पर बल दिया। पहले दिन चार वैज्ञानिक सत्र आयोजित हुए, जिनमें विशेषज्ञों ने बौद्धिक संपदा अधिकार, पारंपरिक जैव तकनीकों तथा रिगॉनिकनेट थेरेपी जैसे विषयों पर व्याख्यान दिए। वक्ताओं ने भारतीय ज्ञान प्रणाली को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान से जोड़ने की आवश्यकता पर बल दिया। संगोष्ठी में विभिन्न शिक्षण संस्थानों से वैज्ञानिक और शोधार्थी शामिल हुए। संयोजक प्रो. एस. प्रकाश राव तथा संयोजिका अंजल वर्मा रहीं।

हरी झंडी मिलते ही छापा, तेलीबांधा की मिठाई दुकान में दो दिन उत्पादन पर रोक, शंकरनगर की दुकान में मिली गंदगी

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

खाद्य पदार्थों के जांच अभियान को हरी झंडी मिलने के बाद जांच टीम ने खाद्य प्रतिष्ठानों पर छापेमारी शुरू कर दी है। तेलीबांधा के स्वीट हैट एंड बेकर्स में गंदे बर्तन में रखे खाद्य पदार्थ पाए जाने पर वहां दो दिन उत्पादन पर प्रतिबंध लगा दिया गया है। वहीं शंकरनगर के दिल्ली बेकर्स में गंदगी मिलने पर चेतावनी देकर तीन खाद्य पदार्थों का सैंपल लिया गया है। खाद्य एवं औषधि प्रशासन के इस अभियान को सोमवार को हरी झंडी मिलने के बाद जांच टीम ने तेजी दिखाई है। अभियान के तहत रेश शम तक प्रदेश में करीब 4 सौ खाद्य प्रतिष्ठानों की जांच करने के साथ ही सौ से ज्यादा सैंपल कलेक्ट किए गए हैं। रायपुर जिले में एफडीए की टीम ने करीब दो दर्जन व्यावसायिक प्रतिष्ठानों की जांच की। इस दौरान टीम ने प्रतिष्ठानों की रसोई में जाकर जांच की और गंदगी मिलने पर व्यापारिक संस्थानों के संचालकों को सुधार के लिए कड़ी चेतावनी दी। जांच टीम तेलीबांधा के स्वीट एंड हैट बेकर्स में जांच के लिए पहुंची तो गंदे बर्तनों में खाद्य पदार्थों का भंडारण और निर्माण किया जा रहा है। लापरवाही को देखते हुए संबंधित प्रतिष्ठान में अगले दो दिन के लिए खाद्य पदार्थों के उत्पादन पर रोक लगा दी गई है।

■ अभियान की शुरुआत, जिले के दर्जनभर सहित प्रदेश में सौ खाद्य पदार्थों के लिए गए सैंपल

कोटा मार्ग पर अनुमति विपरीत निर्माण तोड़ा

प्रेस क्लब में दिवंगत शर्मा की पुण्यस्मृति में शोकसभा कल



■ अभियान की शुरुआत, जिले के दर्जनभर सहित प्रदेश में सौ खाद्य पदार्थों के लिए गए सैंपल

कोटा मार्ग पर अनुमति विपरीत निर्माण तोड़ा

प्रेस क्लब में दिवंगत शर्मा की पुण्यस्मृति में शोकसभा कल

हजार से ज्यादा घायल जवानों की सर्जरी कर जान बचाने वाले रिटायर्ड ब्रिगेडियर लहरी सम्मानित



हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

कारगिल युद्ध के दौरान एक हजार से ज्यादा घायल जवानों की सर्जरी कर उनकी जान बचाने वाले रिटायर्ड ब्रिगेडियर लहरी को

■ कलेक्टर ने ब्रिगेडियर के निवास पहुंचकर किया सम्मानित

स स म नि त

सैकड़ों परिवारों की उम्मीदों को जोड़कर रखा

कारगिल युद्ध के दौरान ब्रिगेडियर डॉ. लहरी ऑर्थोपेडिक सर्जन के रूप में श्रीनगर के 92 मिलिट्री हॉस्पिटल में तैनात थे। बंदूकें गरज रही थीं, हर ओर चीख-पुकार मची हुई थी, लेकिन डॉ. लहरी ने हार नहीं मानी। दिन-रात ऑपरेशन थिएटर और बॉर्डर पर इयूटी करते हुए उन्होंने एक हजार से ज्यादा घायल जवानों की सर्जरी की। उनके हाथों ने न केवल हड्डियां जोड़ी, बल्कि सैकड़ों परिवारों की उम्मीदों को भी जोड़ कर रखा।

रायपुर स्थित उनके निवास पहुंचे और उनका हालचाल जानने के बाद उन्हें शॉल व पुष्पगुच्छ भेंट कर सम्मानित किया। इस मौके पर जिला मेडिकल टीम ने उनका स्वास्थ्य परीक्षण किया। ब्रिगेडियर डॉ. लहरी पार्किंसंस जैसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे हैं और व्हीलचेयर पर हैं। उम्र और बीमारी ने उनके शरीर को भले ही कमजोर कर दिया हो, पर उनकी देशभक्ति आज भी उतनी ही मजबूत है। इस अवसर पर जिला सैनिक कल्याण अधिकारी कैप्टन अनिल कुमार शर्मा उपस्थित रहे।



सी.वी.रमन यूनिवर्सिटी बिलासपुर के प्रतिनिधि का सम्मान



मैट्स यूनिवर्सिटी रायपुर के प्रतिनिधि का सम्मान



श्री शंकराचार्य प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी भिलाई के प्रतिनिधि का सम्मान



संजय रूग्ता ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट भिलाई



कलिंगा यूनिवर्सिटी रायपुर के प्रतिनिधि का सम्मान



अंजनेय यूनिवर्सिटी रायपुर के प्रतिनिधि का सम्मान



श्री रावतपुरा सरकार विश्वविद्यालय

रायपुर। आईएनएच न्यूज और हरिभूमि के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'ज्ञान धारा शिक्षा संवाद 2025' कार्यक्रम में शिक्षा जगत से जुड़े विशेषज्ञों, स्कूल-कॉलेज संचालकों और शिक्षाविदों ने मौजूदा शिक्षा प्रणाली की चुनौतियों और संभावित समाधान पर गहन मंथन किया। तीन सत्रों में विभाजित इस संवाद में शिक्षा की गुणवत्ता, शिक्षकों की भूमिका, तकनीकी हस्तक्षेप और सरकारी नीतियों जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विचार साझा किए गए। कार्यक्रम की सफलता में प्रायोजकों की विशेष भूमिका रही। मंच पर अतिथियों द्वारा सभी स्पॉन्सर्स को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया।

‘ज्ञान धारा शिक्षा संवाद 2025’



श्री दावड़ा यूनिवर्सिटी



आउटडोर पार्टनर मा एंड एजेंसी



आउटडोर पार्टनर राघव एडवर्टाइजिंग



इवेंट पार्टनर एट फैक्टर



मुख्यमंत्री का स्वागत करते मैट्स यूनिवर्सिटी के डायरेक्टर जनरल प्रियेश पगारिया



कृष्ण कुमार वाघवा रिम्स डायरेक्टर



जय कुमार कलिंगा विश्वविद्यालय



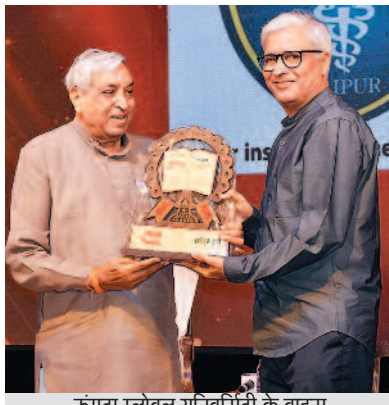
शिव जायसवाल छा एजुकेशन एंड कॅरियर गाइडेंस



शुभम नामदेव श्री रावतपुरा यूनिवर्सिटी



प्रांजली गनी अंजनेय यूनिवर्सिटी से आईएनएच के एमसीआर हेड सरोज सोनी और डिजिटल हेड अभिषेक शर्मा



रूग्ता ग्लोबल यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर डॉ. जवाहर सूरीसेट्टी



अंजनेय यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर डॉ. टी. रामा राव



सीवीरमन यूनिवर्सिटी बिलासपुर के रजिस्ट्रार डॉ. अरविंद कुमार तिवारी



कलिंगा यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर डॉ. आर श्रीधर



आईसीएफआई के वाइस चांसलर शिवदयाल पांडेय



दिल्ली पब्लिक स्कूल दुर्ग के प्रिंसिपल यशपाल शर्मा



आईएसबीएम रायपुर



आई सी एफ.आई यूनिवर्सिटी रायपुर



कृष्णा पब्लिक स्कूल रायपुर



छत्तीसगढ़ प्राइवेट स्कूल मैनेजमेंट एसोसिएशन



रायपुर इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस, रायपुर



छत्तीसगढ़ एजुकेशन एंड कॅरियर गाइडेंस रायपुर



सैनिक मिलिट्री स्कूल



संजय रूग्ता ग्रुप चेयरमन संजय रूग्ता



रूग्ता ग्लोबल यूनिवर्सिटी के चांसलर संतोष रूग्ता



आईएसबीएम से ओम त्रिपाठी

ज्योतिष

50 साल बाद बनेगा पावरफुल त्रिग्रही योग, आकस्मिक धनलाभ के योग



वैदिक ज्योतिष अनुसार ग्रह समय- समय पर ग्रह गोचर करके त्रिग्रही और चतुर्ग्रही योग बनाते हैं, जिसका प्रभाव मावन जीवन और देश- दुनिया पर देखने को मिलता है। आपको बता दें कि द्रिक पंचांग के अनुसार, साल 2025 में 26 जुलाई को शुक्र देव ने मिथुन राशि में प्रवेश किया है। वहीं गुरु ग्रह मिथुन राशि में संचरण कर रहे हैं। ऐसे में इस वक्त मिथुन राशि में शुक्र और गुरु ग्रह साथ में विराजमान हैं। हालांकि इस बीच 18 अगस्त को चंद्र देव मिथुन राशि में कदम रखेंगे और मिथुन राशि में चंद्र, शुक्र और गुरु की युति यानी मिलन होगा। ऐसे में कुछ राशियों का भाग्य चमक सकता है।

तुला राशि : आप लोगों के लिए त्रिग्रही योग लाभदायक साबित हो सकता है क्योंकि यह योग आपकी राशि से भाग्य स्थान पर बनने जा रहा है। इसलिए इस समय आपको किस्मत का साथ मिल सकता है। साथ ही आपके अटके हुए कार्य बन सकते हैं। वहीं नौकरी कर रहे जातकों को अपनी प्रतिभा को निखारने का मौका मिलेगा। साथ ही आप अपने करियर को लेकर सौरियस होंगे। अविवाहित जातकों के लिए रिश्ता आने का योग है। वहीं इस समय आप किसी धार्मिक या मांगलिक कार्यक्रम में शामिल हो सकते हैं। साथ ही नौकरी और व्यवसाय में उन्नति होगी और लंबी दूरी की यात्राएं फायदेमंद रहेंगी।

मिथुन राशि : त्रिग्रही योग का बनना मिथुन राशि के जातकों को शुभ फलदायी सिद्ध हो सकता है। क्योंकि यह योग आपकी राशि से लान भाव पर बनने जा रहा है। इस समय आप अधिक लोकप्रिय रहेंगे। साथ ही आपको मान-सम्मान की प्राप्ति हो सकती है। वहीं वैवाहिक जीवन में खुशियां आएंगी और साझेदारी के व्यवसाय में बड़ा मुनाफा हो सकता है। कानूनी मामलों में फैसला आपके पक्ष में आएगा और करियर में नई उपलब्धियां मिलेंगी। साथ ही इसके अलावा सेहत का भी साथ मिलेगा और गंभीर बीमारियां आपसे बहुत दूर रहेंगी।

12 महीने बाद बुध करेंगे सूर्य के घर में प्रवेश

वैदिक ज्योतिष अनुसार नवग्रह में कुछ ग्रहों की आपस में शत्रुता और मित्रता का भाव है। इसलिए जब भी गोचर में मित्र ग्रहों का संयोग बनता है तो उसका विशेष प्रभाव मानव जीवन और देश- दुनिया पर देखने को मिलता है। आपको बता दें कि 30 अगस्त को ग्रहों के



राजकुमार बुध अपने मित्र सूर्य की राशि में गोचर करने जा रहे हैं, जिससे 3 राशि के जातकों को धनलाभ और व्यापार-करियर में उन्नति के योग बन रहे हैं। साथ ही इन लोगों पर बुध ग्रह की विशेष कृपा रहने वाली है। वहीं देश- विदेश की यात्रा कर सकते हैं। आइए जानते हैं ये लकी राशियां कौन सी हैं

वृश्चिक राशि : बुध ग्रह का राशि परिवर्तन आपको लाभप्रद साबित हो सकता है क्योंकि यह गोचर आपकी राशि से से नौकरी और व्यापार के स्थान पर होने जा रहा है। इसलिए इस अवधि में आपको काम- कारोबार में अच्छी सक्सेस मिल सकती है। साथ ही जो लोग नौकरी की तलाश में हैं, उनको नौकरी के अवसर मिल सकते हैं। वहीं इस समय आपको हर क्षेत्र में सहयोग मिलेगा, नौकरी और व्यवसाय में उन्नति होगी और लंबी दूरी की यात्राएं फायदेमंद रहेंगी। पिता या गुरु से सहायता मिल सकती है। साथ ही इस समय आपको पैतृक संपत्ति का लाभ मिल सकता है।

कर्क राशि : बुध ग्रह का गोचर कर्क राशि के जातकों को अनुकूल सिद्ध हो सकता है क्योंकि यह गोचर आपकी राशि से धन भाव पर बनने जा रहा है। इसलिए इस समय आपको आकस्मिक धनलाभ हो सकता है। साथ ही इस समय आपके व्यक्तित्व में निखार होगा। वहीं व्यवसाय में नए पार्टनर्स के साथ काम करने के मौके मिलेंगे और पुराने निवेशों से अच्छा रिटर्न मिल सकता है। वहीं आपके कम्युनिकेशन में सुधार आएगा। जिससे लोग इंप्रेस होंगे। वहीं अविवाहित जातकों के लिए रिश्ता आने का योग है। व्यापारियों को बड़े निवेश से लाभ होगा। साथ ही आपकी आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

धनु राशि : बुध ग्रह का गोचर धनु राशि के लोगों को सकारात्मक सिद्ध हो सकता है क्योंकि यह राशि परिवर्तन आपकी गोचर कुंडली से नवम भाव पर होने जा रहा है। इसलिए इस दौरान आपको भाग्य का साथ मिल सकता। साथ ही इस दौरान आपकी बुद्धि और कौशल का स्तर बढ़ेगा और आपको अतिरिक्त धन कमाने का अवसर मिलेगा। वहीं इस समय धार्मिक और मांगलिक कार्यक्रम में शामिल हो सकते हैं। साथ ही आप छोटी या बड़ी यात्रा कर सकते हैं, जो लाभकारी सिद्ध हो सकती है।

स्ट्रीट फूड्स में फाइबर और प्रोबायोटिक्स होते हैं

पाचन को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं कुछ स्ट्रीट फूड्स, स्वच्छता का रखें ध्यान

पाचन को स्वस्थ रखना

शरीर के समग्र स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है।

भारतीय स्ट्रीट फूड्स न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि इनमें ऐसे गुण भी होते हैं, जो पाचन को सुधार सकते हैं। पानी पुरी, ढोकला, मिसल पाव, मूंग दाल चाट और भुट्टा जैसे स्ट्रीट फूड्स में फाइबर और प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो पाचन को सुधारने में मदद करते हैं। मगर इन स्ट्रीट फूड्स का सेवन जहां भी करें इस बात का जरूर ध्यान रखें की वहां साफ-सफाई है कि नहीं। इतना ही नहीं खाद्य सामग्री बनाने में उपयोग किया जा रहा मटेरियल किस तरह का है।



पानी पुरी

पानी पुरी का पानी हमली, पुदीने, धनिया और गुड़ जैसे खाद्य पदार्थों से बनाया जाता है, जो पाचन को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त पानी पुरी के लिए सूजी के गोलों को गहरा तलकर बनाया जाता है, जो फायदेमंद गुणों से भरे होते हैं। यह पेट के अच्छे जीवाणुओं को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।

ढोकला

ढोकला एक लोकप्रिय गुजराती व्यंजन है, जो चने के आटे से बनाया जाता है। यह भाप में पकाया जाता है, जिससे यह हल्का और पौष्टिक बनता है। ढोकला फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन को सुधारने में मदद करता है। इसमें

मौजूद अच्छे बैक्टीरिया भी आंत के स्वास्थ्य को बढ़ाना देते हैं। इसके अलावा ढोकला में हल्का मसालेदार स्वाद होता है, जो इसे और भी स्वादिष्ट बनाता है।

मिसल पाव

मिसल पाव एक महाराष्ट्रीयन व्यंजन है, जिसमें मसालेदार सब्जियों को बेंड के साथ परोसा जाता है। यह व्यंजन प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन को सुधारने में मदद करता है। मिसल पाव में इस्तेमाल होने वाले मसाले जैसे जीरा, धनिया और लाल मिर्च भी पाचन को सुधारने में मदद करते हैं। इसके अलावा यह व्यंजन स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक भी है, जो इसे हर किसी का पसंदीदा बनाता है।



गर्भ में भ्रूण ज्यादा किस चीज को करते हैं पसंद और कैसे पहचानते हैं ममत्व?

प्रेग्नेंसी का समय हर महिला के लिए बहुत खास होता है। इस दौरान महिलाएं अपने गर्भ में एक नए जीवन को बढ़ते हुए महसूस करती हैं। गर्भ में पल रहे शिशु भी बाहर की दुनिया से अपने मां के द्वारा कनेक्ट होने की कोशिश करते हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान मां जो भी खाती-पीती या सुनती-बोलती है उसका सीधा प्रभाव भ्रूण के स्वास्थ्य पर पड़ता है। लेकिन, क्या आपको पता है भ्रूण मां के गर्भ में रहते हुए कई चीजों को पसंद करते हैं और खुश होते हैं। मां के पेट में बच्चा जब भी कोई खास स्वाद या आवाज महसूस करता है, तो वह उस पर रिएक्शन देता है। ऐसे में आइए जानते हैं कि इस बारे में चिकित्सक क्या देते हैं सलाह।

गर्भ में भ्रूण किस चीज को कैसे करते हैं ग्रहण

मीठे फलों और दूध का स्वाद सबसे ज्यादा पसंद : प्रेग्नेंसी के दौरान मां के खाने का स्वाद भ्रूण को काफी पसंद आता है। प्रेग्नेंट महिला जो चीजें खाती है, उनका स्वाद



बच्चे को एमिनोटिक फ्लूइड के जरिए मिलता है। गर्भवती महिला के खाने से बच्चे के टेस्ट बड्स एक्टिव होने लगते हैं और उसे मीठी, खट्टी, और मसालेदार चीजों का स्वाद मिलने लगता है। मीठे फलों और दूध का स्वाद बच्चे को सबसे ज्यादा पसंद होता है।

मां की आवाज सुन खुद को समझता है महफूज : प्रेग्नेंसी के दौरान भ्रूण को मां की आवाज साफ सुनाई देती है और शिशु अपनी मां की आवाज को पहचानना शुरू कर देते हैं। मां की आवाज सुनने से शिशु को सुरक्षा और प्यार महसूस होता है, जिससे उनका मानसिक विकास सकारात्मक तरीके से प्रभावित होता है।

प्रेग्नेंसी के दौरान मां को इन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाएं ज्यादा शोर-शराबे वाली जगहों पर जाने से बचें, क्योंकि तेज आवाजें शिशु के लिए असुविधाजनक हो सकती हैं, इसलिए शांत वातावरण बनाए रखने की कोशिश करें। प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाएं बहुत तेज बात करने, बोलने या चिल्लाने से बचें, क्योंकि तेज आवाज में बात करने से शिशु पर नेगेटिव असर पड़ सकता है। प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाएं अपने पति या परिवार के अन्य सदस्यों के साथ किसी भी तरह के मतभेद के दौरान अपनी आवाज पर कंट्रोल रखने की कोशिश करें, क्योंकि इससे शिशु पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। गर्भवती महिलाएं इनसे बचें : प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं के खाने, गाने सुनने और अपने पेट को बार-बार छुना भ्रूण को काफी अच्छा लगता है। लेकिन, महिलाएं अपने गर्भावस्था के दौरान तेज आवाज में बात करने या गाना सुनने से बचें, क्योंकि ये शिशु के लिए असुविधाजनक हो सकता है।

पोहा से बनाए जा सकते हैं ऐसे स्वादिष्ट व्यंजन जो जब चाहे तब खाओ

आमतौर पर पोहा का सेवन नाश्ते में किया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि पोहा से कई तरह के व्यंजन बनाए जा सकते हैं? पोहा चावल का एक रूप है, जो हल्का और आसानी से पचने वाला होता है इसलिए इसे किसी भी समय खाया जा सकता है। आइए आज हम आपको पोहे से बनाए जाने वाले व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें घर पर कुछ ही मिनटों में तैयार किया जा सकता है।

पोहा कटलेट : पोहा कटलेट एक बेहतरीन स्नैक है, जिसे आप शाम की चाय के साथ परोस सकते हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले पोहे को धो लें और नरम होने दें, फिर इसमें उबले आलू, हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया और नमक और नमक मिलाकर अच्छी तरह से मसल लें। अब इस मिश्रण से छोटे-छोटे कटलेट बना लें और उन्हें तवे पर हल्का सा तेल लगाकर सुनहरा होने तक सेंके। इसे गर्मागर्म चटनी के साथ परोसें।

पोहा टिक्की : पोहा टिक्की बनाने के



लिए सबसे पहले पोहे को धोकर नरम कर लें, फिर उसमें उबले आलू, हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया और नमक मिलाकर अच्छी तरह मसल लें। अब इस मिश्रण से छोटी-छोटी टिक्की बना लें और उन्हें तवे पर हल्का सा तेल लगाकर सुनहरा होने तक सेंके। इसे गर्मागर्म चटनी के साथ परोसें। यह टिक्की बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी को पसंद आएगी और इसे बनाना भी बहुत आसान है।

पोहा चीला : पोहा चीला एक सेहतमंद विकल्प है, जिसे आप नाश्ते में शामिल कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले पोहे को धोकर नरम कर लें, फिर उसमें बेसन, हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया, नमक और थोड़ा पानी मिलाकर घोल तैयार करें।

रायपुर बाजार

Contact For Advertisement
79871 19756
90981 38778

UNLIMITED QUALITY FOOD

MONDAY TO FRIDAY
12:00 PM TO 3:30 PM

DELICIOUS THAALI STARTING
21ST JULY 2025

White Bowl, Hotel Allnear Rishabh
Complex MG Rd. Raipur, Mob.: 9171500051,9171500052

पटेल बोरवेल्स

मोटर वाइडिंग किया जाता है

रिंग रोड नं.-1 संतोषी नगर चौक, बोरिया रोड रायपुर (छ.ग.)
9200003357 ★ 7999898750

पैसा चाहिए ? हमारे पास आइए

(केवल बिजनेस लोन) एजेंट आमंत्रित

न्यूनतम कागजी कार्यवाही
5 हजार से 5 लाख तक बिजनेस लोन

मोटोवानी फायनेंस
93404-44755

गली नं. 03, टिंघी कॉलोनी, तेलीबाघा, रायपुर

मैट्रेस (गद्दा) 30% से 50% लेस | पुराना गद्दा लाये, नया ले जाये

चादरे 9x9 400 से 1000 तक	कम्बल रजाई कम्फर्ट दोहड़	सोफा कमबेड प्रोटेक्टर	सोफा कव्हर रुई गद्दा	टावेल तकिया	रजाई-गद्दा कव्हर
-----------------------------	-----------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------	---------------------

संजय रुई भंडार

निराकारी फर्नीचर के पीछे, कांच घर गोडारून के पास, पंडरी रायपुर
9827976266, 7987918262

BIG BULL
क्रेन & लिफ्ट

ई-रिव्शा & ई-लोडर

1.5 टन लोडिंग क्षमता
5 बैटरी - 150KM की रेंज

• इंडस्ट्रियल ट्रांस-कलर
• अत्याधुनिक सर्वोपेक्ष-शक्तिप्रभ
• ब्ल्यूव साइड सिस्टम के साथ
• बैक ड्रैगला के साथ • उच्चवा स्पीड, ज्यादा सुविधा

• बैंक फाइनेंस (हाकाल फाइनेंस) • कन से कम ड्राउन पेमेंट • R.T.O. द्वारा सस्ती

• +91 98266 95200, 72240 03520
• महिंद्रा शोरूम के बाजु में, भनपुरी चौक, रायपुर (छ.ग.)

शुभ मार्केटिंग
भनपुरी, रायपुर (छ.ग.)

शिवनारायण-गुप्ता
(शिव भोले)

24 घंटे
गाड़ी उपलब्ध

93002 42718
97547 16618

श्री द्वारिका बोरवेल्स

सबमर्सिबल पम्प के विक्रेता एवं भूजल सर्वेक्षण

5"6"7" बोर
करवाने हेतु संपर्क करें

रिंग रोड नं.1, कुशालपुर चौक, भारत ट्रेडर्स के पास, रायपुर (छ.ग.)
नोट : प्लॉट एवं भूकान खरीदने बेचने के लिए संपर्क करें

अब भी सुकपा

अंकित बाउण्ड्रीवॉल

पिकास्ट, बिक्स बाउण्ड्रीवाल, डी.पी. सी पोल फेंसिंग करवाने हेतु संपर्क करें ।
V.I.P. रोड रायपुर
98279-59655

अब आपके वैश्वकीमती प्लाट को सुरक्षित रखना हुआ आसान

आपके विज्ञापन के लिये जगह उपलब्ध है।

संपर्क करें

मो. 6263818152, 7067183593

फिल्म इवेंट

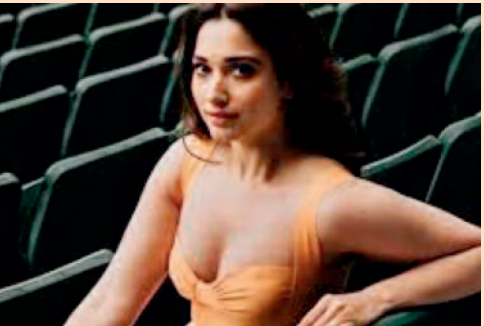
हॉलीवुड

सबसे अमीर के-पॉप सिंगर, कॉकरोच भरे कमरे में सोई, एर्जेसियों ने ठगा

के-पॉप स्टार आईयू, जिनका असली नाम ली जी यून है, साउथ कोरिया की सबसे अमीर सिंगर हैं। 15 साल की उम्र में उन्होंने अपना करियर शुरू किया। उनका बचपन गरीबी में बीता। कई कंपनियों ने उन्हें रिजेक्ट कर दिया था। रिश्तेदारों ने उनका मजाक उड़ाया। के-पॉप में कई चौंकाने वाली सफलता की कहानियां हैं, लेकिन इस आइडल ने अपनी सफलता जमीन से जुड़े रहकर हासिल की। जहां कई लोग दुनियाभर में फेमस होने के पीछे भाग रहे थे, वहीं उन्होंने घर को चुना और देश ने भी उन्हें इसके लिए प्यार दिया। 1993 में सियोल के सोंगजियोंग डोंग में जन्मी, आईयू गरीबी में पली-बढ़ी। जब उसके माता-पिता कर्ज चुकाने में असमर्थ हो गए और अपने बच्चों का पालन-पोषण नहीं कर सके, तो आईयू और उनके छोटे भाई को उनकी दादी के पास रहने के लिए भेज दिया गया। यहीं उन्होंने अपना ज्यादातर बचपन बिताया और यहीं उन्होंने अपनी आवाज भी पहचानी। उन्होंने कम उम्र में ही समझ लिया कि उन्हें क्या करना है। बचपन में ही वह हर ऑडिशन के लिए दौड़ीं, लेकिन बार-बार उन्हें मना कर दिया गया। एक यूट्यूब वीडियो में, आईयू ने एक बार बताया था कि उनके पास खाने के लिए भी कुछ नहीं था। वे एक ठंडे, कॉकरोचों से भरे कमरे में रहती थीं और उनकी दादी घर में कुछ पैसे लाने के लिए बाजार में हेयर क्लिप बेचा करती थीं।

टॉलीवुड

सबसे पवित्र चीज को गंदी नजर से देखते हैं लोग : तमन्ना भाटिया



‘बाहुबली’ साउथ सिनेमा की सबसे शानदार फिल्म कही जाती है। इसमें प्रभास से लेकर तमन्ना भाटिया तक ने दमदार एक्टिंग की थी। पर एक सीन था, जिसको लेकर विवाद हुआ था। इस पर तमन्ना ने बचाव किया है। उनका कहना है कि जब लोग आपको कंट्रोल नहीं कर पाते हैं तो वो आपको शर्म और गिल्टी महसूस करावते हैं। एसएस राजामौली की फिल्म ‘बाहुबली’ ने देश-दुनिया में तहलका मचा दिया था। इसने ना सिर्फ भारतीय सिनेमा के, बल्कि साउथ इंडियन सिनेमा का स्तर भी बहुत ऊंचा कर दिया था। इसमें प्रभास से लेकर तमन्ना भाटिया तक ने अहम भूमिका निभाई थी। फिल्म में दोनों के बीच एक सीन था, जिसमें प्रभास एक-एक कर अवतिका (तमन्ना का किर बदन से कपड़े हटाते हैं और उनका मेकअप करते हैं। ऐसा करके वो उन्हें याद दिलाते हैं कि वो एक औरत हैं, जिसे वो भूल चुकी थीं। इस सीन को लेकर विवाद हुआ था, जिसका तमन्ना ने बचाव किया है। तमन्ना भाटिया ने ‘बाहुबली’ के उस विवादित सीन पर अपनी राय रखी। ‘द रेप ऑफ अवतिका’ टाइटल से पब्लिश हुए एक आर्टिकल पर उन्होंने कहा, ‘ये मेरा विचार है। जब लोग आपको कंट्रोल नहीं कर सकते। वो एक टेक्नीक का इस्तेमाल करते हैं और वो है-शर्म और गिल्टी। क्योंकि, वो हमेशा आपको ऐसा महसूस कराते हैं कि आप जो भी करें, उसके बारे में आपको शर्मांदा होना चाहिए। जब भी आपको महसूस करा सकते हैं, वो आप पर कंट्रोल पा सकते हैं।’

भोजपुरी

खेसारी की ‘श्री 420’ का ट्रेलर रिलीज, एक्शन हीरो ने इस बार दर्शकों को दिया कॉमेडी का डोज



भोजपुरी सिनेमा के सुपरस्टार खेसारी लाल यादव अपने एक्शन के लिए जाने जाते हैं। परें पर वे दुश्मनों के छक्के छुड़ाते दिखते हैं। मगर, कॉमेडी के मामले में भी खेसारी कम नहीं। फिल्म ‘श्री 420’ का ट्रेलर देखकर तो कुछ यही पता चल रहा है। फिल्म के ट्रेलर को सुरु म्यूजिक के यूट्यूब चैनल पर जारी किया गया है। इसमें खेसारी लाल के अलावा मधु शर्मा और श्वेता महारा भी अहम भूमिका में हैं। ट्रेलर कॉमेडी से भरपूर है, जिस देख आप ठहाके लगाने से खुद को नहीं रोक पाएंगे। खेसारी का अलग अंदाज दर्शकों के लिए किसी ट्रीट से कम नहीं है। फिल्म ‘श्री 420’ के ट्रेलर को चार लाख से ज्यादा व्यूज मिल चुके हैं। इसके अलावा दर्शकों की भी इस पर जबर्दस्त प्रतिक्रिया आ रही है। यूजर लिख रहे हैं कि ट्रेलर देख फिल्म के प्रति दिलचस्पी बढ़ गई है। फिल्म का एलान इसी साल जुलाई में किया गया था। आगामी फिल्म में अभिनेता खेसारी लाल उग के रूप में नजर आएंगे। फिल्म में संजय पांडे, समर्थ चतुर्वेदी, प्रकाश जैस, श्रद्धा नवल, निशा गुप्ता और उमाकांत राय जैसे सितारे भी अहम रोल में नजर आएंगे। फिल्म को मधु शर्मा और समीर आफताब प्रोड्यूस कर रहे हैं। खेसारी लाल ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से भी एक पोस्ट शेयर किया है। इसमें दर्शकों से ट्रेलर देख उस पर प्रतिक्रिया देने की गुजारिश की है। साथ ही यह वादा किया है कि फिल्म ‘श्री 420’ में उन्हें जबर्दस्त कॉमेडी दिखाई देगी। इसके अलावा खेसारी अपने हालिया रिलीज गाने ‘बहिनी’ के प्यार को लेकर भी चर्चा में हैं। यह रक्षाबंधन स्पेशल गाना खेसारी की आगामी फिल्म ‘अग्नि परीक्षा’ का है।

फैशन डिजाइन काउंसिल ऑफ इंडिया की तरफ से नई दिल्ली में इंडियन कोचर वीक 2025 का आयोजन हुआ। जिसमें सारा अली खान ने डिजाइनर आयशा राव की बनाई ड्रेस में शानदार रैंप वॉक की। जहां उनकी ड्रेस में रॉयल टच नजर आया, वहीं वॉक भी बहुत ग्रेसफुल रही। सारा अली खान ने जिस लहंगे और टॉप को कैरी किया, उसका डिजाइन नेचर से इंस्पायर है।



सारा ने ट्रेंडिशनल लुक में की रैंप वॉक

लाइफ स्टाइल

रक्षाबंधन पर भाइयों को चुनने चाहिए ये शानदार आउटफिट, लगेंगे बेहद आकर्षक



फैशन

रक्षाबंधन 9 अगस्त को मनाया जाएगा, जिसका हर भाई-बहन को बेसब्री से इंतजार रहता है। यह दिन भाई-बहन के प्रेम को समर्पित है और उनके अटूट रिश्ते का प्रतीक कहलाता है। इस पर्व पर केवल बहनों को ही नहीं, बल्कि भाइयों को आकर्षक कपड़ों में तैयार होना चाहिए। अगर आप इस साल के उत्सव में पहनने के लिए आउटफिट के विकल्प तलाश रहे हैं तो यह लेख आपके लिए है। आज के फैशन ट्रिप्स में जानिए रक्षाबंधन के लिए आउटफिट।

सदरी के साथ कुर्ता-पायजामा : रघोहारां पर कुर्ता-पायजामा तो सभी पहनते हैं। हालांकि, आप अलग दिखने के लिए इस रक्षाबंधन पर इस परिधान के साथ सदरी भी पेयर कर सकते हैं। सदरी एक तरह की जैकेट होती है, जिसे कोटी भी कहा जाता है। गोलcollar, स्लिपर या किसी एक रंग वाले कुर्ते-पायजामे के साथ प्रिंटेड सदरी पहनें। आप प्रिंटेड कुर्ते के ऊपर किसी एकल रंग वाली सदरी भी पहन सकते हैं।
शर्ट और लिनन पैट : आज के समय में पुरुष स्टाइल के साथ-साथ आराम को भी प्राथमिकता देते हैं। इसलिए, रक्षाबंधन के दिन राखी बंधवाते समय शर्ट के साथ लिनन पैट स्टाइल करना सही निर्णय होगा। आप थोड़े पारंपरिक लुक के लिए प्रिंटेड शर्ट या चाड्नीज कॉलर वाली शर्ट का चुनाव कर सकते हैं। लिनन पैट इन दिनों चलन में भी हैं। ये पैट हवादार होने के साथ ही आरामदायक भी होती हैं।
शार्ट कुर्ता और वाइड लेग जींस : अगर आपको कुर्ता पसंद है, लेकिन आप कुर्ता-पायजामा नहीं पहनना चाहते हैं तो यह विकल्प चुनें। आप एकल रंग वाला या आकर्षक प्रिंट वाला शार्ट कुर्ता पहनकर सबसे स्टाइलिश नजर आएंगे। इस तरह के कुर्ते के साथ वाइड लेग डेनिम जींस सबसे अच्छी लगती हैं। यह आउटफिट न केवल स्टाइलिश दिखेगा, बल्कि परंपरा और आधुनिकता का सही संगम होगा। अगर आप चाहें तो इसे आउटफिट के साथ एक बुफ्फा भी कैरी कर सकते हैं।
पठानी सूट : इस बार रक्षाबंधन पर कुछ अलग पहनने की इच्छा रखने वाले पुरुष पठानी सूट को अपना सकते हैं। यह एक शाही लुक प्रदान करेगा और बेहद आरामदायक भी होगा। एक सफेद रंग की पठानी सलवार या पायजामे के साथ चमकीले रंग वाला पठानी कुर्ता पहनें।
ओवरसाइज्ड टी-शर्ट और ट्रॉउजर : अगर आपको पारंपरिक कपड़े पहनने का शौक नहीं है तो आप ओवरसाइज्ड टी-शर्ट का चुनाव भी कर सकते हैं। इसके साथ ढीले-ढाले ट्रॉउजर स्टाइल करें, जो आरामदायक होने के साथ-साथ आकर्षक भी दिखते हैं। जहां रक्षाबंधन के दिन सभी पारंपरिक परिधानों में होंगे, आप इस आउटफिट में सबसे अलग दिखेंगे। एसेसरीज के लिए घड़ी, अंगूठियां और धूप का चरमा लगाना सही रहेगा। इस लुक के साथ पैरों में स्नीकर्स स्टाइल करें।

स्टाइलिश दिखने के लिए कपड़ों पर लगाएं इस तरह की पिन, ताजा हो जाएंगी पुरानी यादें

पिन एक खूबसूरत फैशन एक्सेसरी है, जिसका इस्तेमाल सदियों से किया जा रहा है। इनका उपयोग न केवल कपड़ों को जगह पर रखने के लिए किया जाता है, बल्कि ये स्टाइल का भी एक अहम हिस्सा होती हैं। आजकल बाजार में कई तरह की पिन उपलब्ध रहती हैं, जो पुराने जमाने की याद दिलाती हैं। आप सुंदर दिखने के लिए इस डिजाइन की पिन लगा सकती हैं, जो आपके लुक को शानदार बना देंगी।



फूलों वाली पिन : फूलों वाली पिन फूलों के आकार की होती हैं और इन्हें खासतौर पर महिलाओं द्वारा पहना जाता था। ये पिन किसी भी पोशाक को खूबसूरत बनाने का काम करती थीं और इन्हें कई मौकों पर पहना जा सकता था। आजकल भी ये पिन बहुत लोकप्रिय हैं और इन्हें विभिन्न डिजाइन में पाया जा सकता है। आप सूरजमुखी, गुलाब, लिली, द्यूलिप और गुड़हल जैसे फूलों वाली पिन लगाकर साधारण कपड़ों भी सुंदर बना सकती हैं।

पीली साड़ी के साथ चुनें इन रंग के ब्लाउज, दिखेंगी सबसे ज्यादा बेहतरीन

पीली साड़ी भारतीय महिलाओं के बीच एक बहुत ही लोकप्रिय और पारंपरिक परिधान है। यह न केवल आकर्षक होती है, बल्कि इसे सही ब्लाउज के साथ पहनने पर और भी ज्यादा खूबसूरत लगती है। पीली साड़ी के साथ सही रंग का ब्लाउज चुनना बहुत जरूरी है ताकि आपका लुक पूरा हो सके। आइए जानते हैं कि पीली साड़ी के साथ कौन से रंग का ब्लाउज पहनना सबसे अच्छा है।



हरे रंग का ब्लाउज

हरा रंग का ब्लाउज पीली साड़ी के साथ एक ताजा और जीवंत दिखता है। यह रंग आपके लुक में एक नई जान डालता है और आपको खास बनाता है। हरे रंग की विविधता जैसे हल्का हरा, गहरा हरा या फिर हल्के शेड्स भी अच्छे विकल्प हो सकते हैं। हरे रंग का ब्लाउज पहनकर आप न केवल आकर्षक लगेंगी, बल्कि आपका पूरा लुक भी खास लगेगा। यह रंग आपके व्यक्तित्व को और भी निखारता है।

नीले रंग का ब्लाउज

नीला रंग का ब्लाउज पीली साड़ी के साथ बहुत ही खूबसूरत लगता है। यह रंग न केवल आपके लुक को खास बनाता है, बल्कि इसे पहनने से आपको एक अलग ही चमक मिलती है। नीले और पीले का मेल हमेशा से ही आकर्षक रहा है और यह कभी भी फैशन से बाहर नहीं होता।

कार्नर न्यूज

सुंदर और स्टाइलिश विकल्प, जो हर उम्र की महिला पर जचती है

बेल बॉटम जींस के साथ चुनें स्टाइलिश फुटवियर्स, लगेंगी बहुत खूबसूरत



हाई हील्स फुटवियर्स

बेल बॉटम जींस के साथ हाई हील्स फुटवियर्स पहनना एक बेहतरीन विकल्प है। ये आपके कद को बढ़ाते हैं और साथ ही आपके लुक को और भी खास बनाते हैं। आप चाहें तो हाई हील्स या थोड़ी कम हील्स वाले फुटवियर्स चुन सकती हैं, बस ध्यान रखें कि ये आरामदायक हों ताकि चलने में कोई दिक्कत न हो। इस तरह आप किसी भी मौके पर आकर्षक दिख सकती हैं और आराम महसूस कर सकती हैं।

स्पोर्ट्स शूज

अगर आप आरामदायक रहना चाहती हैं तो बेल बॉटम जींस के साथ स्पोर्ट्स शूज एक अच्छा विकल्प हो सकता है। ये न केवल आरामदायक होते हैं बल्कि वे आपके लुक को रोजमर्रा के लिए उपयुक्त और स्टाइलिश भी बनाते हैं। आप चाहें तो अलग-अलग रंगों और डिजाइनों के स्पोर्ट्स शूज चुन सकती हैं, जो आपके जींस के रंग से मेल खाते हों। इस तरह आप हर दिन नई ऊर्जा और ताजगी महसूस करेंगी।

पलैट सैंडल

गर्मियों में पलैट सैंडल एक अच्छा विकल्प हो सकता है। ये न केवल आरामदायक होते हैं, बल्कि आपके लुक को भी खास बनाते हैं। पलैट सैंडल में कई तरह के डिजाइन उपलब्ध होते हैं, जैसे कि बेल्ट वाली सैंडल आदि, जिनमें आप अपनी बेल बॉटम जींस के साथ मैच कर सकती हैं। इनका चयन करते समय ध्यान रखें कि सैंडल हल्के और आरामदायक हों ताकि पूरे दिन इन्हें पहनने में कोई परेशानी न हो।



पलैट बूट्स

पलैट बूट्स भी बेल बॉटम जींस के साथ अच्छी लगते हैं। ये न केवल स्टाइलिश होते हैं बल्कि ठंडे मौसम में गर्माहट भी प्रदान करते हैं। पलैट बूट्स को आप किसी भी मौके पर पहन सकती हैं, चाहे वह ऑफिस हो या पार्टी। इनका चयन करते समय ध्यान रखें कि बूट्स आरामदायक हों ताकि पूरे दिन इन्हें पहनने में कोई परेशानी न हो। इस तरह आप हर मौसम में आकर्षक दिख सकती हैं और आराम महसूस कर सकती हैं।