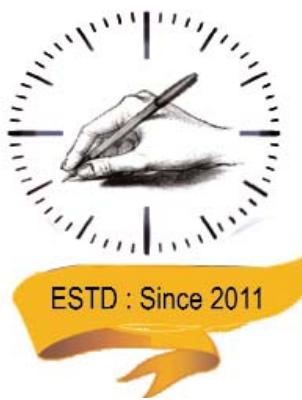


राष्ट्र एवं राज्य के प्रगति पथ पर...

समय



दायपुर एवं दुर्ग से प्रकाशित

दर्शन

संस्थापक : स. श्रीमति निलिमा खड़तकर

निष्क्रिय निर्भीक खबरों के साथ

www.samaydarshan.in

वर्ष 14, अंक 24

पृष्ठ 8, मूल्य 3.00 रुपये

दुर्ग, सोमवार 11 नवम्बर 2024

संक्षिप्त समाचार

मध्य में खाद का संकट
और सरकार इवेंट व
चुनाव में व्यस्त

भोपाल। मध्य प्रदेश में गहराए खाद संकट को लेकर पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ ने सरकार पर हमला लोता है और कहा है कि प्रदेश का किसान चाहत के लिए ऐसे हैं तो राज्य सरकार चुनाव प्रचार व इवेंट में व्यस्त है। राज्य के पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ ने शनिवार को कहा है कि मध्य प्रदेश का किसान खाद संकट से जूझ रहा है और सरकार किसानों को गहरा देने की बजाए इवेंट और चुनाव प्रचार में व्यस्त है। हराना की बात है कि केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान और पूर्व केंद्रीय कृषि मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर के गृह जिले में खाद का भीषण संकट बरकरार है। किसान पूरी पूरी रात जागकर खाद मिलने का इंतजार कर रहे हैं, सरकार आंख और कान बंद कर अपनी मात्री में मस्त है। कमलनाथ ने अपने छाड़ी के अंदर आंख और अदूरदूरी के कारण कुल मांग के अनुपात में बहुत कम खाद की आपूर्ति हो सकती है, यही कारण है कि किसानों को पर्याप्त मात्रा में खाद नहीं मिल पा रही है।

तसलीमा नसरीन का दावा, बांगलादेश के चटगांव में इस्कॉन को निशान बनाने की रची जा रही साजिश

नई दिल्ली। भारत में रह रही मशहूर बांगलादेशी लैखिका तसलीमा नसरीन ने चटगांव के एक चरमपंथी समूह की तस्वीर साझा कर दी है जिसका निशान बनाने की आपूर्ति है।

कैफीयत

गोपनीय

प्रतिबंधित

किया जाता है।

जाहिए?

किसानों को आपूर्ति की जानी चाही है।

परन्तु जिसका निशान बनाना की आपूर्ति है।

जिसका निशान बनाना की आपूर्ति

सार समाचार → अवैध शराब के साथ तीन गिरफ्तार

रायपुर समय दर्शन)। राजधानी पुलिस ने अलग-अलग थाना क्षेत्रों में अवैध शराब बेचने वाले तीन लोगों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के पास से 87 पाव देशी शराब व बाइक जब्त किया है। मिली जानकारी के अनुसार खरोरा पुलिस ने मुख्यिरकी की सूचना पर स्टेडियम के पास आरोपी देवप्रसाद पारथी 38 वर्ष को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने इसके पास से 22 पाव देशी शराब जब्त किया है। वहाँ अभनपुर पुलिस ने आरोपी चुनेश्वर साहू 45 वर्ष के पास से 18 पाव देशी शराब जब्त किया है। इसी तरह गोबरानवापारा पुलिस ने ग्राम पाराणांव में बाइक सवार युवक आरोपी अशोक साहू 29 वर्ष को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने इसके पास से 47 पाव देशी शराब जब्त किया है।

रंजिश को लेकर दो पक्ष भिड़े

रायपुर समय दर्शन)। ग्राम बरौदा के बाजार चौक में पुरानी रंजिश को लेकर दो पक्ष आपस में भिड़ गए। दोनों पक्षों की शिकायत पर पुलिस ने काउंटर अपराध दर्ज किया है। मिली जानकारी के अनुसार पहले पक्ष से ग्राम बरौदा निवासी हितेश बंजारे 20 वर्ष ने थाना में शिकायत किया कि आरोपी करण निर्मलकर एवं अन्य 2 ने पुरानी रंजिश को लेकर प्रार्थी से गाली-गलौज कर मारपीट किया। वहीं दूसरे पक्ष से हेमंत निर्मलकर 25 वर्ष ने थाना में शिकायत किया कि आरोपी शिव बघेल, भालू व अन्य ने पुरानी रंजिश को लेकर प्रार्थी से गाली-गलौज कर मारपीट किया। दोनों पक्षों की शिकायत पर पुलिस ने काउंटर अपराध दर्ज कर जांच में लिया है।

युवा जागृति मंच ने मनाया गोपाईमी

रायपुर (समय दर्शन)। स्वामी विवेकानंद युवा जागृति मंच के युवाओं द्वारा शनिवार को गोपाष्ठी पर्व पर गौ माताओं की पूजा अर्चना की गई युवा जागृति मंच के प्रदेश अध्यक्ष जीवन साहू ने बताया कि आज मंच के सदस्य द्वारा शहर के विभिन्न स्थानों पर जाकर गौ माता की पूजा अर्चना कर गौ माता को ग्रास और रोटी तथा गुड खिलाई गई गोपाष्ठी के दिन गौमाता का विशेष पूजन भी किया किया गया श्री साहू ने गोपाष्ठी की महिमा बताते हुए कहा कि कार्तिक मास के शुक्ल पक्ष की अष्टमी तिथि को गोपाष्ठी तिथि कहा जाता है स्कंद पुराण के अनुसार गौ माता में सर्व तीर्थों और सर्व देवताओं का निवास बताया गया है कि देशी गाय के दर्शन से पवित्रता आती है पापों का नाश होता है गाय की चरण रज का तिलक करने से भाग्य की रेखा बदल जाती है गाय की परिक्रमा करने से मनोकामना सिद्ध होती है धन स्थिर होता है तथा सौभाग्य की वृद्धि होती है।

मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने कहा है कि यह कांग्रेस और नेशनल कांफ्रेंस का का राष्ट्रविरोधी एजेंडा है।

कांग्रेस जम्मू-कश्मीर में फिर से आतंकवाद का दौर लाना चाहती है, धारा 370 और 35 पर सीएम विष्णुदेव बोले



अब्दुल्ला तक, भावनात्मक ब्लैकमेल करना नेशनल कॉन्फ्रेंस की दिनचर्या है। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने कहा है कि जम्मू-कश्मीर धारा 370 तथा 35 के काले साए से कब का निकल चुकी है। वह विकास के रास्ते पर चल पड़ी है लेकिन कांग्रेस और नेशनल कॉन्फ्रेंस, पीडीपी ये सब कश्मीर घाटी में आई शांति से परेशान हैं। ये जम्मू-कश्मीर में आतंकवाद व अलगाववाद के काले दौर को वापस लाना चाहती है। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने कहा कि हमारी सरकार ने बादा किया था कि जम्मू-कश्मीरी को विधानसभा देंगे, चुनाव करायेंगे, केवल 5 साल के

भाजपा के कार्यकाल की बातें करने वाले कांग्रेस नेता ठेबर प्रेम सिंह के कार्यकाल की बातें क्यों नहीं कर रहे - संदीप शर्मा

भाजपा प्रदेश प्रवक्ता शर्मा
ने रायपुर दक्षिण के बुनावीं
मैदान से महापौर छेंट की
गैर मौजूदगी को लेकर
निशाना साधा



रायपुर समय दर्शन
भारतीय जनता पार्टी के प्रदेशी प्रवक्ता संदीप शर्मा ने कहा कि रायपुर दक्षिण विधानसभा उपचुनाव में गुटबाजी से उपकारिएस की अंदरूनी कल सतह पर आ गई है और एक तरफकारिएस के अनेक नेता जो खुद चुनावी गतिविधियों से लगे

आईपीएस अफसरों के प्रभार में फैलत के संकेत

रायपुर (समय दर्शन)। छत्तीसगढ़ के गृह विभाग में जल्द ही बड़ा फेरबदल देखने को मिल सकता है। सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार रायपुर के वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक संतोष सिंह की छुट्टी हा सकती है और उन्हें पुलिस हेडकार्टर, नया रायपुर भेजा जा सकता है। वर्ही दुर्ग जिले के पुलिस कसान जिंतेंद्र शुक्ला को रायपुर का नया एसएसपी बनाया जा सकता है। बिलासपुर के पुलिस कसान रजनेश सिंह को दुर्ग जिले की कमान दी जा सकती है। बलौदाबाजार के पुलिस कसान विजय अग्रवाल को बिलासपुर जिले की जिम्मेदारी दी जा सकती है। इन जिलों के अलावा और भी कई जिलों के पुलिस कसानों की तबादला सूची संभवतः अगले सप्ताह जारी हो जाएगी। राजधानी में अपराधों के बढ़ते ग्राफ के कारण रायपुर एसएसपी की विदाह तय है। वर्ही बाकी जिलों के पुलिस कसानों को भी उनके प्रदर्शन के आधार पर अन्य जिलों में शिफिंग की पूरी तैयारी है। दुर्ग में निरानी बदमाश के एनकाउंटर का लाभ जिंतेंद्र शुक्ला को मिलने वाला है और उन्हें अब रायपुर के एसएसपी के तौर पर जिम्मेदारी मिलने वाली है। बिलासपुर में बेहतर पुलिसिंग करने वाले रजनेश सिंह को दुर्ग जिले की कमान मिल सकती है।

नेता प्रतिपक्ष डॉ. चरणदास महंत ने रायपुर दक्षिण में चुनाव प्रचार किया



बस स्टैंड के पास गांजा तरकरी करते

पकड़ा गया आरोपियों को रंगेहाथ

रायपुर(समय दर्शन)। रायपुर में 2 अंतर्राज्यीय गांजा तस्कर को गिरफ्तार किया गया है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ. संतोष कुमार सिंह के दिशा निर्देश पर रायपुर पुलिस द्वारा निजात अभियान के तहत नशे के विरुद्ध विशेष अभियान चलाया जा रहा है, जिसमें समस्त थाना एवं एण्टी क्राईम एण्ड साईबर यूनिट की टीम द्वारा लगातार कार्यवाही की जा रही है। नारकोटिक्स एक्ट पर प्रभावी कार्यवाही करने हेतु एण्टी क्राईम एण्ड साईबर यूनिट की विशेष टीम का गठन किया गया है साथ ही समस्त थाना प्रभारियों को नशे की सामग्री बिक्री करने वालों एवं सप्लाई करने वालों पर कठोर कार्यवाही करने निर्देशित किया गया है। इसी तात्त्वम्य में दिनांक 07.11.24 को एण्टी क्राईम एण्ड साईबर यूनिट की टीम को सूचना प्राप्त हुई कि थाना पुरानीबस्ती क्षेत्रतारीगत राधास्वामी नगर स्थित हनुमान मंदिर बस स्टैण्ड पास 02 व्यक्ति अपने पास बैग में गांजा रखें हैं तथा कहीं जाने की प्रिक्षक में हैं। जिस पर अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक पश्चिम दौलत राम पोर्ट, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक अपराध संदीप मित्तल, नगर पुलिस अधीक्षक पुरानी बस्ती योगेश देवबांगन एवं उप पुलिस अधीक्षक क्राईम संजय सिंह द्वारा प्रभारी एण्टी क्राईम एण्ड साईबर यूनिट तथा थाना प्रभारी पुरानी बस्ती को सूचना की तस्दीक कर आरोपियों को गांजा के साथ रंगे हाथ पकड़ने निर्देशित किया गया। जिस पर वरिष्ठ अधिकारियों के निर्देशन में एण्टी क्राईम एण्ड साईबर यूनिट तथा थाना पुरानी बस्ती पुलिस की संयुक्त टीम द्वारा उक्त स्थान पर जाकर मुखबीर द्वारा बताये हुए लिये के व्यक्तियों को चिन्हांकित कर पकड़ा गया। पूछताछ में व्यक्तियों ने अपना नाम हीरा लाल साहू एवं मोती रायकवार निवासी मध्यप्रदेश का होना बताया। टीम के सदस्यों द्वारा उसके पास रखे बैग की तलाशी लेने पर बैग में गांजा रखा होना पाया गया। पूछताछ में आरोपियों द्वारा गांजा को उड़ीसा से लाना बताया गया है।

प्रेस क्लब में निःशुल्क आयुर्वेदिक चिकित्सा शिविर 80 पत्रकारों और परिजनों का परीक्षण

रायपुर समय दर्शन।) रायपुर प्रेस क्लब एवं श्रीधर औषधालय व पंचकर्म केन्द्र रायपुर के संयुक्त तत्त्वावधान में शुक्रवार, 8 नवंबर को दोपहर 12 से शाम 5 बजे तक निःशुल्क आयुर्वेदिक चिकित्सा शिविर का आयोजन रायपुर प्रेस क्लब, स्व. मधुकर खेर स्मृति भवन, मोतीबाग में किया गया है। शिविर में डॉ. अभिषेक शर्मा, एमडी, पंचकर्म, बैंगलोर, डॉ. गुलशन कुमार सिन्हा, आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा जोड़ों का दर्द, घुटना दर्द, कमर दर्द, गठिया वात, पंचकर्म संबंधी समस्त परामर्श एवं नाड़ी परीक्षण किया। शिविर में निःशुल्क आयुर्वेदिक दवाईयों का वितरण भी किया गया। शिविर में प्रेस क्लब के 80 से अधिक सदस्यों और उनके परिजनों ने अपने स्वास्थ्य का परीक्षण कराया। प्रेस क्लब अध्यक्ष प्रफल



ठाकुर ने कहा कि प्रेस क्लब सदस्यों और उनके परिजनों के स्वास्थ्य की चिंता उनकी प्राथमिकता में है। इसलिए लगातार स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन प्रेस क्लब में किया जा रहा है। आयुर्वेद चिकित्सा की प्राचीनतम तकनीक है। इससे कई असाध्य रोगों से छुटकारा मिलता है। इसी को ध्यान में रखकर आयुर्वेदिक चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया।

छत्तीसगढ़ में सुबह हल्की ठंड का
अहसास, कड़ाके की ठंड के लिए
अभी और करना होगा इंतजार

रायपुर (समय दर्शन)। दीपावली के बाद अब छठ पर्व बीत गया लेकिन अब तक छत्तीसगढ़ में ठंड अपने चरम पर नहीं पहुंचा है। रात व सुबह के समय हल्की ठंड का अहसास हो रहा है लेकिन वह भी इतना नहीं कि लोग गर्म कपड़े निकाल लें। छत्तीसगढ़ में कड़ाके की ठंड के लिए अभी और इतजार करना होगा। मौसम विभाग की माने तो छत्तीसगढ़ में आगामी पांच दिनों में न्यूनतम तापमान में बदलाव की संभावना नहीं है। मौसम विभाग के अनुसार, प्रदेश में शुष्क हवाओं की वजह से तापमान में गिरावट हो रही है। राज्य के अन्य इलाकों में भी तापमान कम हो रहा है। कुछ इलाकों में तो तापमान सामान्य से भी नीचे चला गया है। मौसम एक्सपर्ट का कहना है कि प्रदेश में आगामी पांच दिनों में न्यूनतम तापमान में कोई विशेष परिवर्तन होने कि संभावना नहीं है। आगामी कुछ दिनों तक मौसम शुष्क रहने कि संभावना है। प्रदेश में सर्वाधिक अधिकतम तापमान 32.4 डिग्री बीजापुर में दर्ज किया गया है। वहाँ सबसे कम न्यूनतम तापमान 15.4 डिग्री सेल्सियस अम्बिकापुर में दर्ज किया गया है। गुरुवार को छत्तीसगढ़ के अधिकतर जिलों में तापमान सामान्य से ज्यादा ही रहा। रात के तापमान में जरूर कमी आई है। रायपुर माना एयरपोर्ट में अधिकतम तापमान 31.5 डिग्री और न्यूनतम 19.6 डिग्री रहा।

सूने मकान से नकदी
गहिर ज्वेता गार

रायपुर(समय दर्शन)। चुनाभट्टी आखरी डबरापारा स्थित सूने मकान का ताला तोड़कर अज्ञात चोर नकदी सहित सोने-चांदी के जेवर पार कर दिया । प्रार्थी की शिकायत पर गंज थाना पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ अपराध दर्ज किया है । मिली जानकारी के अनुसार प्रार्थी विनोद कुमार वर्मा 35 वष चुनाभट्टी आखरी डबरापारा का रहने वाला है । बताया जाता है कि 1 से 4 नवम्बर के मध्य अज्ञात चोर ने प्रार्थी के सूने मकान का ताला तोड़कर आलमारी में रखे नकदी 13 हजार सहित सोने-चांदी के जेवर पार कर दिया । चोरी गए जुमला कीमती करीब 79900 रुपए के आसपास बताया जा रहा है । प्रार्थी की शिकायत पर गंज थाना पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ अपराध दर्ज कर जांच में लिया है ।

कौपता का स्वाद लाजवाब लगता है, लेकिन जब भी यह में बनाने चलती है, तो उसे रस्टोरेंट जैसा नहीं बनता। कभी कोपते सख्त हो जाते हैं तो कभी दूसरे विवर जाते हैं। आगे आपके साथ भी पेस्स होता है तो कोपते बनाने वक्त इन छोटे-छोटे टिप्प को फॉलो करें। विल्कुल परफेक्ट बनकर होगे तैयार।

कौपता बनाने के टिप्प



► आप आप कोई नॉनवेज कौपता बनाने जा रही हैं तो उसे मुलायम बनाने के लिए एक या दो ब्रेड को यानी में डालें। एक मिनट बाद यानी से निकालक पानी को अच्छी तरह से निचोड़ दें। अब इस ब्रेड को कौपता के मिश्रण में अच्छी तरह से मिलाएं और कौपता बनेगा।

► मुलाय कौपता या किसी भी तरह के कौपता को तलने के बाद उन्हें पांच से दस मिनट के लिए फ्रिज में

रख दें। ऐसा करने से ग्रेवी में डालने के तुरंत बाद कौपता बहुत ज्यादा मुलायम नहीं होगा और दूरेगा नहीं।

► बाद मध्यम अच्छ पर पकाएं। ऐसा करने से कौपता न सिर्फ अच्छी तरह से पकाया, बाकि मुलायम भी बनेगा। आगे आपके पास समय कम है और आप कोपते को तेज अच्छ पकाना चाहती है तो छोटे-छोटे आवार का कौपता बनाएं।

► कौपता मुलायम बनाने के कई सारे टिप्प हैं। मसलन, कौपता किसी भी चीज का बनाएं। उसके मिश्रण में कद्दम किया पनीर, उबला आलू या क्रीम मिला दें। आप चाहें तो क्या ज्यादा भी मिला सकती है।

► कौपते को अच्छी तरह से तलना बहुत जरूरी है। अगर आप कोपते को अच्छी तरह से पकाएं तो किसी भी डालने के बाद भी वह भीतर से कड़ा ही रहेगा और इसका सीधा असर कोपते के स्वाद पर पड़ेगा। हमेशा मध्यम अच्छ पर सुनहरा होने तक इसे पकाएं।

► मुलाय कौपता या किसी भी तरह के कौपता को तलने के बाद उन्हें पांच से दस मिनट के लिए फ्रिज में

अक्षय नवमी के अवसर पर आंवले के पेड़ की पूजा

हिंदू कैलेंडर के अनुसार, कार्तिक माह के शुक्ल पक्ष की नवमी तिथि को अक्षय नवमी मनाई जाती है। पौराणिक कथाओं के अनुसार, अक्षय नवमी के दिन ही द्वारप युग का प्रारंभ हुआ था। कार्तिक शुक्ल नवमी तिथि को भगवान श्रीकृष्ण ने वृदावन की परिक्रमा की थी, उसके बाद कंस का वध किया। वहीं भगवान विष्णु ने राक्षस कुशमण्ड का संहार किया था। इस वजह से भी अक्षय नवमी का महत्व है। अक्षय नवमी के अवसर पर आंवले के पेड़ की पूजा करते हैं। जानते हैं अक्षय नवमी के पूजा मुहूर्त और उस दिन किए जाने वाले जरूरी कार्यों के बारे में।

पिंगमेटेशन के लिए घरेलू नुस्खा



पिंगमेटेशन के लिए घरेलू नुस्खा

बाड़मेर में निकाल लें। अब इस हल्दी में शहद मिक्स करें और पेस्ट बना लें। इस पेस्ट के लिए सूखे द्वेष दें। जानते हैं तो कई बार हामीर की वजह से भी चेहरे पर भूरे धब्बे बनना शुरू हो जाते हैं। जो दिखने में भूरे लगते हैं और महिलाओं को लगता है। उनकी सुंदरता खराब हो रही है।

ऐसे बनाएं हल्दी से फेस पैक

हल्दी से बना फेस पैक चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करने में मदद करता है। आगे आप डाके स्पॉट और पिंगमेटेशन से परेशान हैं तो लागतर 15-20 दिनों तक इस फेस पैक को लगाएं।

फेस पैक बनाने के लिए एक चम्मच हल्दी को लेकर लोहे के तवे तक वर्षा भून लें। जैसे ही हल्दी का कलर गोल्डन हो जाए गैस की फ्लेम को बंद कर दें और किसी कांच के लिए एक चम्मच हल्दी की ओर लेकर लोहे के तवे तक वर्षा भून लें। जैसे ही हल्दी का कलर गोल्डन हो जाए गैस की फ्लेम को बंद कर दें। जब हल्दी को स्क्रिन पर लगाते हैं तो हाइपरफिमेटेशन की समस्या कम होने में मदद मिलती है और स्क्रिन पर हो रहे काले-भूरे धब्बे भी हल्के होते हैं।

मसूड़ों का कैसे रखें ख्याल

शरीर का कोई भी अंग अगर ठीक तरह से काम न करे तो इसका असर पूरी बॉडी पर पड़ता है। अगर हमारे मसूड़े खराब हों तो इसका सीधा प्रभाव दांतों पर देखने को मिलता है ये हमारी ओरेल हेल्प पर असर डालता है। अगर दांतों को मजबूत बनाना चाहते हैं तो मसूड़ों का ख्याल रखना बेहद जरूरी है। आपको बात दें कि बड़ी उम्र में मसूड़ों की समस्या हो सकती है। मसूड़ों के रोग के काले उम्र बढ़ने के कारण नहीं होते, बल्कि यह मूँह में जामा होने वाले बायोफिल्म (दांतों पर जामा वैक्टीरिया की परत) की वजह से होते हैं। सूखी तरह से मूँह की देखभाल करके इन समस्याओं से बचा जा सकता है। उम्र बढ़ने के साथ साथ में लार (सलाइवा) की वजह से मूँह सुखने की दिक्कत होती है। डाई माउथ से मसूड़ों का रोग होने का खतरा बढ़ जाता है। इसके साथ ही डायविटीज, हृदय रोग, रूमेटॉड्यूट्रिटिंग जैसी बीमारियों का असर शरीर की सूजन ठीक करने की क्षमता पर पड़ता है।

मुँह के टिश्यूज का रखें ख्याल

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है हमारा इम्यून सिस्टम धीमा हो जाता है, जिससे शरीर का संक्रमण से लड़ने और ठीक होने में ज्यादा समय लागता है। इस समय में ज्यादा और हड्डियों पर भी असर पड़ता है, जिससे बुजु़ों को ओरेल हेल्प में जामा होने से जुड़ी परायनियों बढ़ सकती हैं, नियमित दांतों और मसूड़ों की जांच करना जरूरी है ताकि समय रहते समयाओं का पाता चल सके।

इन लक्षणों पर धूम

- मूँह से बदल आना- रोज़े ब्रश करने के बाद भी मूँह से लागतर दूषिधा आते रहना
- मसूड़ों में सूजन होना- मसूड़े फूल जाते हैं और सामान्य से बड़े दिखते हैं
- बार-बार खुन आना- ब्रश करते समय या हल्का छूने पर भी मसूड़ों से खुन आना
- दांतों का कालागड़ होना- दांत ढीले लगने लगते हैं या चबाने में धूल होती है

कैसे करें बचाव

एक्सपर्ट के दिए हैं कि बुजु़ों को खासतौर पर अपने मूँह की सकाई का धान देना चाहिए। दिन में दो बार ब्रश करना चाहिए। रोजाना फ्लॉट्स और मसूड़े फूल जाते हैं और सामान्य से लंबे दिनों के लिए खाएं। जिससे बुजु़ों को ओरेल हेल्प में जामा होने से बचा जा सकता है। उम्र बढ़ने के साथ ही दांतों के डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

इन बातों का रखें ध्यान

- मुलायम ब्रिसल वाले ट्रॉपिकल शूज करने के बाद भी अंग से लागतर दूषिधा आते रहना
- मसूड़ों में सूजन होना- मसूड़े फूल जाते हैं और सामान्य से बड़े दिखते हैं
- बार-बार खुन आना- ब्रश करते समय या हल्का छूने पर भी मसूड़ों से खुन आना
- दांतों का कालागड़ होना- दांत ढीले लगने लगते हैं या चबाने में धूल होती है

फॉलो करें ये आयुर्वेदिक तरीके

आयुर्वेद में ऐसी तथाम सारी चीजें हैं, जिनका इस्तेमाल करने में मसूड़ों को हेल्प रखा जा सकता है। बिलाल, मेस्वाक, नीम और अनार जैसी जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल करना भी मसूड़ों को जाली बनाता है। एक्सपर्ट कहते हैं कि दो मिनट ब्रशिंग का नियम और दिन में दो बार दांतों की अच्छी तरह सफाई को याद रखें।

ऐसी हानी चाहिए डाइट

मसूड़ों को हेल्प रखने के लिए एंटीऑक्सीडेंट वाली चीजें जैसे बेरीज और हरी पत्तेदार सब्जियों के साथ विटामिन सी वाले फल खाना। इन्हें खाने से मसूड़ों को जाली बनाता है। नदस में पाया जाने वाला आमेंगा-3 युक्त फैटी एसिड ओरल हेल्प के लिए काफी फायदेमंद है।

बच्चे की हैंडराइटिंग को सुधारने के टिप्प

ज्यादातर पेरेंट्स को अपने स्कूल जाने वाले बच्चों की गंदी हैंडराइटिंग को लेकर शिकायत बनी रहती है। बच्चे की लिखावाट गंदी होने की वजह से कई बार कक्षा में भी उसके अंक कम आते हैं। जिसका सीधा असर उसकी पढ़ाई पर पड़ता है और उन्हें स्कूल से लेकर दूशन तक, हर जाग टीचर्स से डांट सुनने को मिलती है। अगर आप भी अपने बच्चे की गंदी हैंडराइटिंग से परेशान होते हैं और उसे सुधारने के हर संभव प्रयास करके थक चुके हैं तो ये पेरेंटिंग टिप्प आपकी मदद कर सकते हैं। बच्चे की गंदी हैंडराइटिंग को सुधारने के टिप्प

ज्यादातर पेरेंट्स को अपने स्कूल जाने वाले बच्चों की गंदी हैंडराइटिंग को लेकर शिकायत बनी रहती है। बच्चे की लिखावाट गंदी होने की वजह से कई बार कक्षा में भी उसके अंक कम आते हैं। जिसका सीधा असर उसकी पढ़ाई पर पड़ता है और उन्हें स्कूल से लेकर दूशन तक, हर जाग टीचर्स से डांट सुनने को मिलती है। अगर आप भी अपने बच्चे की गंदी हैंडराइटिंग से परेशान होते हैं और उसे सुधारने के हर संभव प्रयास करके थक चुके हैं तो ये पेरेंटिंग टिप्प आपकी मदद कर सकते हैं। बच्चे की गंदी हैंडराइटिंग को सुधारने के टिप्प

शिक्षकों को अपने स्कूल जाने वाले बच्चों की गंदी हैंडराइटिंग को लेकर शिकायत बनी रहती है। जिसका सीधा असर उसकी पढ़ाई पर पड़ता है और उन्हें स्कूल से लेकर दूशन तक, हर जाग

संक्षिप्त समाचार

जिले के दो सौ से अधिक खसरों में त्रुटिपूर्ण गिरदावरी पर संबंधित पटवारियों को नोटिस जारी

मुंगेली / समय दर्शन। शासन के निर्देशनुसार जिले के तीनों अनुचितभाग अंतर्गत सभी ग्रामों की भूमियों में लगे फसलों का पटवारियों द्वारा गिरदावरी कार्य किया गया है। कलेक्टर राहुल देव के मार्गदर्शन में जिला स्टरीय नोडल अधिकारियों के द्वारा गिरदावरी कार्य को रेंडम खसरा संत्यापन कराया जा रहा है। इस दौरान जिले के दो सौ से अधिक खसरों में त्रुटिपूर्ण गिरदावरी पाई गई। जिस पर संबंधित पटवारियों को कारण बताओ नोटिस जारी कर जावाब मांगा गया है। नोटिस का संतोषप्रद जवाब नहीं देने पर संबंधित पटवारियों के विरुद्ध निर्देशनुसार कार्रवाई की जाएगी। बता दें कि गिरदावरी के आधार पर शासन के प्रतिवर्ष थान खरीदी शासन के महत्वपूर्ण योजनाओं में से एक है। ऐसी स्थिति में कलेक्टर द्वारा गिरदावरी के कार्य को अत्यंत महत्वपूर्ण मानते हुए गंभीरतापूर्वक शतप्रतिशत सही एवं चुटिरहित करने हेतु निर्देशित किया गया था। लेकिन पटवारियों द्वारा गलत ढंग से फसल एंटी किए जाने के कारण भूमि पर लगे फसलों की सही जानकारी प्राप्त नहीं हो पा रही है। उक्त कल्याण को अनुयायीनता एवं खरीदी कार्यों के लिए और लापरवाही मानते हुए संबंधित पटवारियों को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया है।

शासकीय पालीटेक्निक मुंगेली में “जनजातीय गौरव स्मृति कार्यक्रम-2024” का सफल आयोजन

मुंगेली / समय दर्शन। मुंगेली जिले के प्रतिष्ठित तकनीकी संस्थान शासकीय पालीटेक्निक मुंगेली, आयोगिक प्रशिक्षण संस्था मुंगेली, आयोगिक प्रशिक्षण संस्था संस्था पथरिया एवं आयोगिक प्रशिक्षण संस्था लोरमी के द्वारा जनजातीय नायकों के गौरवशाली अंतीत को स्मरण करते हुए एकदिवसीय “जनजातीय गौरव स्मृति कार्यक्रम-2024” का सफल प्रवर्तक आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था के प्राचार्य मनोज कुमार तापांडे द्वारा जनजातीय नायकों के गौरवशाली अंतीत को स्मरण करते हुए एकदिवसीय “जनजातीय गौरव स्मृति कार्यक्रम-2024” का सफल प्रवर्तक आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अंतिथि के रूप में सुरेश कुमार खुसरो, जिलाध्यक्ष-सर्व अदिवासी समाज मुंगेली, मुख्य वकाल-धनेश साह, जिलाध्यक्ष-वनवासी विकास समिति मुंगेली, विशिष्ट अंतिथि-स्वनन्दन सिंह पार्णे एवं लखनलाल मरावी उपस्थित हुए। कार्यक्रम में सर्वथान अंतिथियों द्वारा जनजातीय महानायकों के समक्ष दीप प्रज्ञवलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। तत्पश्चात् अंतिथियों को संस्था के कर्मचारी/अधिकारियों एवं छात्र/छात्राओं द्वारा स्मृति-चिन्ह प्रदान कर सम्पन्न निर्मानित द्वारा टैक्स का लाइसेन्स दिया गया। छात्रों द्वारा एक शहरी विशेष अधियाय द्वारा दिया गया था। लेकिन पटवारियों द्वारा गलत ढंग से फसल एंटी किए जाने के कारण भूमि पर लगे फसलों की सही जानकारी प्राप्त नहीं हो पा रही है। उक्त कल्याण को अनुयायीनता एवं खरीदी कार्यों के लिए और लापरवाही मानते हुए संबंधित पटवारियों को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया है।

सैमसंग ने गैलेक्सी Z फोल्ड6 और Z पिलाप6 पर पेश किए अब तक के सबसे धमाकेदार फेरिंटिव आफर्स!

गुरुग्राम: भारत के सबसे बड़े कंज़ुमर इलेक्ट्रॉनिक्स ब्रैंड सैमसंग ने अपने छठी जनरेशन के फोल्डेबल स्मार्टफोन्सैलेक्सी Z फोल्ड6 और गैलेक्सी Z पिलाप6 पर अब तक के सबसे शानदार फेरिंटिव आफर्स की घोषणा की है। गैलेक्सी Zफोल्ड6 अब 144999 रुपये में उपलब्ध है, जबकि इसकी असल कीमत 164999 रुपये है। साथ ही, ग्राहक 24 महीने को नो-कॉस्ट9 ईएमआईकी फायदा भी उठाने सकते हैं। इसी तरह, गैलेक्सी Z पिलाप6 की कीमत अब 89999 रुपये है, जो पहले 109999 रुपये थी, और यह भी 24 महीने की नो-कॉस्ट9 ईएमआईके विकल्प के साथ आ रहा है जिन ग्राहकों को ईएमआई का विकल्प चाहिए, वे गैलेक्सी Z पिलाप6 पर अब तक के लिए उपलब्ध हैं। यह ऑफ सीमित समय के लिए उपलब्ध है, जिससे फेरिंटिव सीजन में उपभोक्ता प्रीमियम फोल्डेबल स्मार्टफोन का अनुभव पा सकें। गैलेक्सी Z फोल्ड6 और गैलेक्सी Z पिलाप6 खरीदने वाले ग्राहकों के लिए एक शानदार मौका है। सीमित समय के लिए, ग्राहक सिर्फ 999 रुपये में गैलेक्सी Z एश्योरेंस प्रोग्रामका लाभ उठा सकते हैं।

छ.ग.जर्नलिस्ट वेलफेयर यूनियन सरायपाली ब्लॉक की मासिक बैठक सम्पन्न हुआ

शंकर लहरे / सरायपाली (समय दर्शन)। प्रदेश अध्यक्ष अमित गौतम के निर्देशनुसार और जिलाध्यक्ष बलराज नायडू के आदेशनुसार आज ब्लॉक इकाई सरायपाली की बैठक आहूत की गई।

छत्तीसगढ़ जर्नलिस्ट वेलफेयर यूनियन की सरायपाली इकाई की मासिक बैठक उम्ब वन मंडल सरायपाली स्थित रेस्ट हाऊस में संपन्न हुआ।

आज के इस बैठक में यूनियन की एकता और संबंधित की मध्यवृती पर गहन चर्चा की गई।

यूनियन अध्यक्ष शंकर लहरे की अध्यक्षता में आयोजित इस बैठक में प्रमुख रूप से नृपनिधि पाण्डे उपाध्यक्ष सुरोतीलाल कलड़ा, इरफान शेख, झनन प्रेमी, जिले के दो सौ से अधिक खसरों में त्रुटिपूर्ण गिरदावरी पाई गई। जिस पर संबंधित पटवारियों को कारण बताओ नोटिस जारी कर जावाब मांगा गया है।

सुनील महावाप्र ने ब्लॉक यूनियन की स्थिति को मजबूत करने के उपायों पर चर्चा की।

आज की इस बैठक में यूनियन में नए सदस्य अभिनय याचना प्रभारी मोहम्मद इरफन शेख ने नई योजनाओं पर विचार रखते हुए कहा कि संगठन की मजबूती के लिए ठोस कदम उठाने पर जोर दिया जा रहा है।

सुनील महावाप्र ने ब्लॉक यूनियन की स्थिति को मजबूत करने के उपायों पर चर्चा की।

आज की इस बैठक में यूनियन में नए सदस्य



इस बैठक में संगठन के समर्पण, एकजुटा और अध्यक्ष शंकर लहरे ने कहा कि यूनियन की ताकत अनुशासन को बनाए रखने पर जोर दिया गया।

उसकी एकता में है और सभी सदस्यों को इसके लिए

राजस्व टैक्स वसूली एवं स्वच्छा सर्वेक्षण अभियान साथ-साथ चलाएगा निगम

10 करोड़ की वसूली के लिए

जोनवार जिम्मेदारी, 11 नवंबर

से 31 दिसंबर तक चलाया

जाएगा विशेष अभियान

कमिशनर ने की अपील कहा-

टैक्स जरूर पटाएं, शहर

आपका है और शहर की

व्यवस्था बनाने में आपके

टैक्स का योगदान अहम

है, इसलिए टैक्स जमा करने

के लिए सजग रहें:

दुर्ग। दुर्ग नगर निगम कमिशनर सुमित अग्रवाल ने स्वच्छा सर्वेक्षण और जिलाध्यक्ष-सर्व अदिवासी समाज मुंगेली, सुमित अग्रवाल ने एक बैठक द्वारा जिला विशेष अभियान की शुरूआत की।

नगर निगम क्षेत्र में वर्षों से बकाया

संपत्ति व अन्य कारों की वसूली के

टैक्स का लिए संप्रयोग किया गया।

जिला विशेष अभियान निरंतर

अधियायन चलाया जा रहा है। इस

कमिशनर ने की अपील करा-

टैक्स जरूर पटाएं, शहर

आपका है और शहर की

व्यवस्था बनाने में आपके

टैक्स का योगदान अहम है, इसलिए टैक्स जमा करने

के लिए सजग रहें:

कमिशनर ने की अपील करा-

टैक्स जरूर पटाएं, शहर

आपका है और शहर की

व्यवस्था बनाने में आपके

टैक्स का योगदान अहम है, इसलिए टैक्स जमा करने

के लिए सजग रहें:

कमिशनर ने की अपील करा-

टैक्स जरूर पटाएं, शहर

आपका है और शहर की

व्यवस्था बनाने में आपके

टैक्स का योगदान अहम है, इसलिए टैक्स जमा करने

के लिए सजग रहें:

कमिशनर ने की अपील करा-

टैक्स जरूर पटाएं, शहर

आपका है और शहर की

व्यवस्था बनाने में आपके

टैक्स का योगदान अहम है, इसलिए टैक्स जमा करने

के लिए सजग रहें:

