

सार समाचार —————→
सीएम हाउस से फोन
कर कांग्रेस प्रत्याशी का
नामांकन रद्द कराया
गया : दीपक बैज

बैठक में स्वास्थ्य सचिव ने विभिन्न आवश्यकताओं एवं भावी योजनाओं के लिए मास्टर प्लान बनाने के निर्देश दिए।

स्वास्थ्य सचिव अमित कटारिया ने शव परीक्षण गृह निर्माण कार्य शीघ्र पूरा करने दिया निर्देश



रायपुर (समय दर्शन)। छत्तीसगढ़ में स्थानीय निकाय चुनाव को लेकर सियासी माहौल गरमा गया है। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष दीपक बैज ने भाजपा सरकार पर लोकतंत्र की हत्या का आरोप लगाते हुए कहा कि मुख्यमंत्री निवास से फोन कर धमतरी महापौर पद के कांग्रेस प्रत्याशी विजय गोलछा का नामांकन रद्द कराया गया। प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय राजीव भवन में पत्रकार वार्ता के दौरान दीपक बैज ने कहा, 30 जनवरी को जिस विचारधारा ने महात्मा गांधी की हत्या की थी, वही विचारधारा एक बार फिर लोकतंत्र की हत्या कर रही है। भाजपा कांग्रेस प्रत्याशियों को चुनाव लड़ने से रोकने के लिए सत्ता का दुरुपयोग कर रही है। उन्होंने आरोप लगाया कि धमतरी के कलेक्टर ने मुख्यमंत्री के निर्देश पर कांग्रेस प्रत्याशी विजय गोलछा का नामांकन रद्द कर दिया। विजय

Family

लिए अस्पताल परिसर में परिजन आवास बनाने के निर्देश दिए। इसके साथ ही कलेक्टर ने मरीज के परिजनों को निशुल्क भोजन बांटने की इच्छुक संस्थाओं के लिए परिसर में चिन्हित स्थान पर प्रस्तावित शेड निर्माण कार्य को अतिशीघ्र पूरा करने को कहा है। बैठक में स्वास्थ्य सचिव कटारिया ने चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल के उद्यम के लिए वर्तमान में चल रहे एवं प्रस्तावित निर्माण कार्यों चिकित्सालय विस्तार कार्य के अंतर्गत जी प्लस टू से जी प्लस सेवन कैंसर हॉस्पिटल का निर्माण कार्य पूर्व में ही प्रस्तावित है जो लोक निर्माण विभाग के सिविल वर्क के अंतर्गत प्रारंभ होना है।

दस किलोग्राम गांजा के साथ मेरठ का अंतर्राज्यीय आरोपी गिरफ्तार



रायपुर (समय दर्शन)। रायपुर की गंज थाना पुलिस ने थाना क्षेत्र के नमस्ते चौक पास से एक आरोपी को पकड़ कर उसके पास से 10 किलोग्राम से अधिक गांजा जब्त किया है। मिली जानकारी के अनुसार वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ. लाल उमेद सिंह के दिशा निर्देश पर रायपुर पुलिस द्वारा नशे के विरुद्ध विशेष अभियान चलाया जा रहा है। इसके साथ ही अवैध प्रतिबंधित मादक पदार्थों सहित प्रतिबंधित नशीली टेबलेट एवं सिरप तथा सूखे नशे के तस्करी, खरीदी-बिक्री, नियंत्रण एवं रोकथाम हेतु अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक क्राईम रायपुर के नेतृत्व में 11 सदस्यीय दिव्यप छंत्रबवजप्तवे जै ध्वतबम टीम का गठन किया गया है। जिसमें उक टीम को म्दक जव म्दक एवं फाइनेशियल इनवेस्टिगेशन, सोर्स प्लाइट, डेस्ट्रेनेशन प्लाइट पर प्रभावी कार्यवाही करने सहित स्ट्रोत के बारे में विस्तृत जानकारी लेकर उनके विरुद्ध विधिसंगत विधिवत कार्यवाही करने हेतु निर्देशित किया गया है। इसी तारतम्य में दिनांक 29.01.25 को एण्टी नारकोटिक्स टास्क फोर्स को सूचना मिली कि थाना गंज क्षेत्रांतर्गत नमस्ते चौक पास एक व्यक्ति अपने पास बैग में गांजा रखा होना पाया गया।

कांग्रेस में परिवारवाद और पैसे का जोर, प्रत्याशियों सांसद बृजमोहन ने किया भाजपा के खिलाफ भारी रोष : श्यामबिहारी जायसवाल



A portrait of a man with a mustache, wearing a blue kurta and a yellow-orange shawl, sitting in front of a banner with the text 'रायपुर NAV'. The man is looking directly at the camera. The banner behind him has the word 'राय' partially visible.

जायसवाल महापौर था और अब विनय जायसवाल महापौर पद के उम्मीदवार हैं। मंत्री जायसवाल ने चिरमिरी में महापौर पद के लिए घोषित कांग्रेस प्रत्याशी को लेकर मचे घमासान, असंतोष और बगावत की खबरों के परिप्रेक्ष्य में कहा कि यह केवल चिरमिरी ही नहीं, अपितु पूरे प्रदेश में यही स्थिति है जिसके मायने आईने की तरह साफ नजर आ रहे हैं कि कांग्रेस की हालत राजनीतिक तौर पर दयनीय हो चली है और कांग्रेस अपने ही बोझ से दबी जा रही है। जायसवाल ने कहा कि चिरमिरी से महापौर प्रत्याशी बनाए गए विनय जायसवाल वही पूर्व विधायक हैं, जिन्होंने पिछले विधानसभा चुनाव के नतीजों के सामने आने के बाद

रायपुर(समय
विधानसभा-लोकसभा
ऐतिहासिक जीत दर्जा
बाद, अब नगर निगम
भाजपा की जीत पर्किं
लिए रायपुर सांसद
अग्रवाल ने गुरुवार क
के विभिन्न बार्डों में भा
कार्यालयों का शुभारा
सांसद अग्रवाल ने अर्पि
(वार्ड नंबर 56), भग
शुक्ल (वार्ड नंबर 57)
विक्रम (वार्ड नंबर
मोरेश्वराव गढ़े (वार्ड
के चुनाव कार्यालयों
कर भाजपा प्रत्याशियों
की शुभकामनाएं दीं।
विधायक गुरु खुशव

માસદ બૃજમાહન ન કિયા માર્જા ચુનાવ કાર્યાલયોं કા શુભારંભ



विधायक सुनील सोनी, पूर्व विधायक श्रीचंद्र सुंदरानी समैत पार्टी प्रत्याशी श्रीमती अंजली जितेंद्र गोलछा, सचिव मेघानी, श्रीमती स्वप्निल मिश्रा, अमर गिदवानी भी उपस्थित रहे। सांसद अग्रवाल ने कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि भारतीय जनता पार्टी ने हमेशा विकास को प्राथमिकता दी है, और आने वाले नगर निगम चुनाव में भी भाजपा विजयी होकर रायपुर के सर्वांगीण विकास को गति देगी। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार की जनकल्याणकारी नीतियों और योजनाओं का लाभ हर नागरिक तक पहुँचाना हमारा संकल्प है।

सेंट्रल जेल में विचाराधीन कैदी ने किया सुसाइड का प्रयास

रायपुर(समय दर्शन)। रायपुर सेन्ट्रल जेल से एक बड़ी खबर सामने आ रही है जिसमें एक कैदी ने जेल के अंदर आत्महत्या करने की कोशिश की है। जेल के भीतर ही कैदी ने अपना गला काट लिया है। जिसे गंभीर हालत में अस्पताल में दाखिल करने के लिए ले जाया गया है। राजधानी के सेंट्रल जेल में बद एक विचाराधीन कैदी ने आत्महत्या कर ली। मृतक की पहवान पैट्रिक के रूप में हुई है, जो अप्रैकी मूल का नागरिक था और वर्ष 2021 से इंग्स सप्लाई के मामले में जेल में बंद था। जेल बैरेक में कैदी द्वारा आत्महत्या की घटना के बाद जेल प्रशासन एक बार प्रिय सवालों के धेरे में आ गया है। इस घटना की सूचना मिलते ही गंज थाना पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी। वहीं, व्यायिक मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में पंचनामा कार्यवाही की जा रही है। कैदी की आत्महत्या के पीछे क्या कारण थे और जेल प्रशासन की इसमें क्या भूमिका रही, इन सभी पहलुओं की गहन जांच की जा रही है। घटना के बाद जेल प्रशासन पर कई सवाल खड़े हो रहे हैं, जिससे अधिकारियों में हड़कंप मच गया है।

A photograph capturing a severe traffic congestion in India. The scene is filled with a variety of vehicles, including a prominent orange Eicher truck in the foreground, several white sedans, a blue police bus, and numerous two-wheeled motorcycles and three-wheeled auto-rickshaws. The vehicles are packed closely together, illustrating the daily challenges of urban mobility in the country.

दो अलग-अलग जगहों से चाकू
लहरा रहे दो युवक गिरफ्तार

रायपुर समय दर्शन)। राजधानी रायपुर की खमतराई थाना पुलिस ने दो अलग-अलग मामलों में भनपुरी टिम्बर मार्केट व खमतराई ओवरब्रिज के पास चाकू लहराकर आम लोगों को डरा धमका रहे दो युवकों को गिरफ्तार किया है तथा उनके पास से धारदार चाकू भरामद किया है। मिली जानकारी के अनुसार दिनांक 30.01.2025 को थाना खमतराई को सूचना मिली कि टिम्बर मार्केट पार्किंग के पास भनपुरी में एक व्यक्ति अपने हाथ में धारदार चाकू लेकर लहराते हुये आम लोगों को डरा धमका रहा है। सूचना पर घटना स्थल में जाकर घेराबंदी कर आरोपी केशव वर्मा पिता बलदाऊ वर्मा उम्र 23 वर्ष निवासी वार्ड नंबर 3 मुक्तिधाम के पीछे साहू पारा धरसींवा थाना धरसींवा को पकड़ कर आरोपी के कब्जे से एक धारदार चाकू जस कर आरोपी केशव वर्मा के विरुद्ध थाना खमतराई में धारा 25, आर्म्स एक्ट का अपराध पंजीबद्ध कर कार्यवाही किया गया। वहीं एक अन्य मामले में खमतराई पुलिस ने खमतराई ओवर ब्रिज के नीचे में से धारदार चाकू लेकर लहराते हुये आरोपी अमित विश्वकर्मा पिता राजेश विश्वकर्मा उम्र 24 वर्ष निवासी गणेश नगर कुरा वार्ड क्रमांक 11 थाना धरसींवा रायपुर को पकड़ कर आरोपी के कब्जे से एक धारदार चाकू जस किया है। मामले में आरोपी अमित विश्वकर्मा के विरुद्ध धारा 25, 27 आर्म्स एक्ट का अपराध पंजीबद्ध कर कार्यवाही किया गया है।

निकाय चुनाव को लेकर डिप्टी सीएम के साथ मंत्री ओपी-केदार ने बनाई रणनीति



आम लोगों के लिए खतरा है। इन्हें अवैध लोगों की कोई आइडेंटिटी नहीं है। ये कहां से, कौन हैं, इन सब बातों पर प्रश्नपत्र तैयार करें।

बरती हैं। जो भी अवैध रूप से रह रहे होंगे, उन पर निश्चित ही कार्रवाई होनी चाहिए। मुझे पर विट-समिलन के सत्राल पर उन्होंने कहा कि ये कांग्रेस का रटा-रटाया आरोप है, बांगलादेशी और रोहिंग्या के खिलाफ लंबे समय से कार्रवाई चल रही है। इन देखा है। वास्तवित आज प्रधानमंत्री न प्रति भारत ही नहीं बांगलादेशी में विश्वनीयता है। वे समाप्ति को आरोप जारी कर दें।

चीज को चुनाव से जोड़कर देखना कांग्रेस की आदत हो गई है, जबकि ये कानून व्यवस्था, राज्य और आम लोगों की सुरक्षा का मामला है। प्रशासन बांगलादेशी और रोहिंग्या पर कार्रवाई कर रही है। यहां अवैध तरीके से रह रहे होंगे तो निश्चित ही कानून सम्पत्त कार्रवाई होगी। झुठे वादे के सवाल पर पलटवार करते हुए अरुण साव ने कहा कि राहुल गांधी की झूठी बातों और वादों का प्रमाण छत्तीसगढ़ के 3 करोड़ जनता ने बार-बार दिया है। उन्होंने 2018 के छत्तीसगढ़ विधानसभा के चुनाव में झूठा वादा किया था, उसे पूरे देश ने देखा है। वास्तवित यह है कि आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रति भारत ही नहीं, बल्कि विश्व में विश्वनीयता है। वहीं कांग्रेस तो समाप्ति को घोर जा रही है।

संपादकीय

जातीय जनगणना की मांग

कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने जातीय जनगणना कराए जाने की मांग को दोहाते हुए कहा कि उनकी पार्टी सत्ता में आने के बाद किसी भी कौपीत जातीय जनगणना करवा कर रही है। पट्टा में '%संविधान सुरक्षा सम्मेलन' को संबोधित करते हुए राहुल ने कहा कि इस बाबत उन्होंने संसद में भी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को मौजूदगी में स्पष्ट कहा है कि संविधान को कमज़ोर करने और हाईशैर पर पड़े समुदायों की अनेकी नहीं करने दी जा सकती। राहुल आरोप लगा चुके हैं कि भाजपा और आरएसएस यह कूल्यू कर रहे हैं। यह एक आरोप लगा चुके हैं कि संघ प्रमुख मोहन भागवत का %संचयी आजारी वाला बयान छेषा के संविधान के खिलाफ है। बेशक, अर्थर्थ प्रतिमि में समाज के हर हिस्से की भागीदारी होना जरूरी है। इसी से समावेशी समाज की परिकल्पना मूर्तकार हो सकती है, लेकिन हकीकत यह है कि समाज का एक बड़ा हिस्सा प्रगति में हिस्सेदार नहीं बन सकता है। कांग्रेस के वरिष्ठ प्रतिमि में समाज के हर हिस्से की भागीदारी होना जरूरी है। इसी से समावेशी समाज की परिकल्पना मूर्तकार हो सकती है, लेकिन हकीकत यह है कि समाज का एक बड़ा हिस्सा प्रगति में हिस्सेदार नहीं बन सकता है।

प्रयागराज महाकुंभ के हृदयविदारक

हादसे के लिए जिम्मेदार कौन?

कमलेश पांडे

प्रयागराज महाकुंभ के दौरान मौनी अमावस्या ब्रह्ममूर्त्ति द्वारा से थोक पहले संगम नोज पर जुटी बेकाबू भीड़ की आपाधारी से जो भगाड़ मची और हृदय विदारक घटना घटी, उससे सनातन धर्म पुनः कलंकित हुआ है। इस अपत्याशित हादसे से एक बार पिर हमारा 'धर्म अनुशासन' स्वातंत्रों के घोरे में आ चुका है। साथ ही साथ भीड़ प्रबंधन सम्बन्धी प्रशासनिक तैयारियां भी, जिसको लेकर लाख प्रशासनिक दबे होते रहे हैं, जबकि एकाध घटनाएं ही उनकी तैयारियों की समावेशी समाज की परिकल्पना मूर्तकार हो सकती है, लेकिन हकीकत यह है कि समाज का एक बड़ा हिस्सा प्रगति में हिस्सेदार नहीं बन सकता है।

इसलिए हादसे के लिए प्रयागराज महाकुंभ में भीड़ प्रबंधन की विपलता से हुए हृदयविदारक हादसे के लिए जबवादेह कौन है? जिम्मेदार कौन है? आखिर ब्रेक के बाद जहां-तहां होते रहने वाली ऐसी रूह कंपा देने वाली घटनाओं को रोकने में हमारा प्रशासन अबतक नाकाम क्यों है और वह कबतक सक्षम हो पाएगा? या पिर कभी आवागमन सबक्षी बैरिकेटिंग, संगम नोज पर रहने और स्थान स्थल की कमी तथा रहने-सहन सूखे की व्यापकी किमियों को पहले ही उजागर कर दिया होता तो प्रशासन को भी संभवतः कोई काम नहीं हो पाएगा। लेकिन इस विषय को नजरअंदाज करना लोगों पर भारी पड़ गया। इस नजरिये से प्रशासनिक और उसके लिए कौन-कौन लोग जिम्मेदार हैं? व्यांकिंग इतने महत्वपूर्ण वैश्विक आयोजन में पहले



घायलों को समुचित इलाज प्रदान किया जाएगा।

इससे पीड़ित परिवारों को कुछ राहत भी मिली है। हालांकि, इस पूरे महायोजन की रिपोर्टिंग करने वाले पहले घटनाओं को रोकने में हमारा प्रशासन अबतक नाकाम क्यों है और वह कबतक सक्षम हो पाएगा? या पिर कभी आवागमन सबक्षी बैरिकेटिंग, संगम नोज पर रहने और स्थान स्थल की कमी तथा रहने-सहन सूखे की व्यापकी किमियों को पहले ही उजागर कर दिया होता तो प्रशासन को भी संभवतः कोई काम नहीं हो पाएगा। लेकिन महाकुंभ जैसे एकाध घटनाएं होती हैं। जबकि एकाध घटनाएं के बाद जहां-तहां होते रहने वाली ऐसी रूह कंपा देने वाली घटनाओं को रोकने में हमारा प्रशासन अबतक नाकाम क्यों है और वह कबतक सक्षम हो पाएगा? या पिर कभी आवागमन सबक्षी बैरिकेटिंग, संगम नोज पर रहने और स्थान स्थल की कमी तथा रहने-सहन सूखे की व्यापकी किमियों को पहले ही उजागर कर दिया होता तो प्रशासन को भी संभवतः कोई काम नहीं हो पाएगा। लेकिन इस विषय को नजरअंदाज करना लोगों पर भारी पड़ गया। इस नजरिये से प्रशासनिक और उसके लिए कौन-कौन लोग जिम्मेदार हैं?

व्यांकिंग इतने महत्वपूर्ण वैश्विक आयोजन में पहले

लगभग सबने जरूर देखा-सुनी होगा, लेकिन किसी

ने भी कौपी किमियों को गंभीरता से नहीं लिया।

व्यांकिंग यदि समय पर वहां जो अव्यवस्था की

रिपोर्टिंग हुई होती हो तो जागरूक हुआ है। वह भीड़ प्रबंधन सबक्षी प्रशासनिक वैविक के अकल का परिचय होता है और उनके विवरणों के बाद जहां-तहां होते हैं, साथ ही साथ उनके व्यवहार के अकल का परिचय होता है। यह एक बार पुनः सबलोकों के जुटने और रेतों के बढ़ावा आया है। लेकिन इस विषय को नजरअंदाज करना लोगों पर भारी पड़ गया। इस नजरिये से प्रशासनिक खुमिया तंत्र को भी आप विफल मान सकते हैं।

जानकारों के मुताबिक, वहां भौजूद गड़बड़ी

हुई अग्निकांड और पिर अनियंत्रित भीड़

से भीड़ घटनाएं घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एकाध घटनाओं में अव्यवस्था की व्यापकी

जाहिर हो गई है। जबकि एक

माघ गुप्त नवरात्रि को करें मां भगवती की पूजा



कम हर दर्द दूर करे ये

एक्सरसाइज

फ मक का दर्द सुनने में भले ही एक आम समस्या लगे, लेकिन यह आपकी डेली लाइफ को काफी परेशान कर सकती है। इससे व्यक्ति उन्हें या फिर लेटने तक में दर्द का सामना करना पड़ता है। यह हल्का दर्द से लेकर तेज चुभन जैसा हो सकता है। कई बार वो दर्द से निपटने के लिए हम सभी दवाएं का सामाजिक भी लेते हैं, लेकिन यथा आपको पता है कि नियमित सफ से एक्सरसाइज करके इस दर्द को काफी हद तक कम किया जा सकता है, बहरें एक्सरसाइज को सही तरह से किया जाए।

अमूमन यह देखने में आता है कि लोग वर्कआउट के दौरान किसी भी एक्सरसाइज को करना शुरू कर देते हैं या पिछे एक्सरसाइज को गत तरीके से करते हैं। आपकी शादी पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और दर्द की शिकायत बढ़ने लगती है। आपको शादी पर नहीं या एक्सरसाइज करने के लिए सही मानी जाती है। इससे आपका दर्द काफी हद तक बढ़ सकता है। हल्का बार लोग कमर दर्द की वजह से एक्सरसाइज करना ही छोड़ देते हैं, जबकि यह समस्या का समाधान नहीं है। बस जरूरी है कि आप उन एक्सरसाइज के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आपको कमर दर्द की शिकायत होने पर करने से बचाया गया।

खाने होकर पैर की उंगलियों को पूजा :- अमूमन लोग वर्कआउट रुटीन में ठोके एक्सरसाइज को शामिल करते हैं। इससे आपकी की ओर झुकते हुए अपने पैर की उंगलियों को छुने की कोशिश की जाती है। हालांकि, ऐसा करने से आपकी पैर के निचले हिस्से पर बहुत अधिक दबाव पड़ता है, खासकर अगर आपको कमर दर्द की शिकायत हो तो। इससे लिंगमें भी अवरस्ट्रेच होता है और दर्द बढ़ जाता है।

► क्या कारों - अगर आपको अपनी हैमिट्रिङ को स्ट्रेच करने की ज़रूरत है, तो लेटकर एक बार में एक पैर उठाने के लिए तोलिया या बैंड का इस्तेमाल करें।

► क्रेचेस- क्रेचेस को कर के लिए काफी अच्छी एक्सरसाइज माना जाता है, तो आपको इससे बचना चाहिए। दरअसल, वे आपकी रीढ़ की हड्डी पर अतिरिक्त दबाव डाल सकते हैं और पैंठ दर्द को बढ़ा सकते हैं, जिससे पैदों के निचले हिस्से पर बहुत अधिक चिंता होता है और आपको दर्द या चोट लग सकती है।

इ समय कड़ाके की सर्दियां पड़ रही हैं। इनी हड्डी में बच्चों का खास ध्यान रखने की ज़रूरत होती है। जब सी लापत्ती हुई हड्डी नहीं कि बच्चे तुरंत बीमार पड़ जाते हैं। वैसे तो सर्दियों में पैटेंट्स ज्यादातर बच्चों को धर में ही रखते हैं, लेकिन फिर भी स्थल तो भैंगा ही पड़ता है। सुनुह-सुनुह कड़ाके की हड्डी में बच्चों को बाहर भैंगा पैटेंट्स के लिए थोड़ा मुश्किल जूझता होता है। इस दौरान बच्चों को और भी खास केयर की ज़रूरत होती है। ऐसे तो अगर आपके बच्चे भी सर्दियों में स्कूल जा रहे हैं तो इन खास बातों का ध्यान रखने के साथ उनके लिए नींद पूरी होना बहुत ज़रूरी है।

गर्म कपड़ों से कवर कर के भेजें स्कूल

ठंड के मौसम में बच्चों का खास ख्याल रखने की ज़रूरत होती है। खासतौर पर अगर बच्चे रुकूल गोइंग हैं, तो उनके छानवे का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है। बच्चे को ठंड ना लगे इसके लिए उन्हें थर्मल पियर, स्वेटर के साथ

हिं दू पंचांग के अनुसार, 30 जनवरी 2025 से माघ गुप्त नवरात्रि शुरू हो रहे हैं। जिसका समाप्ति 7 फरवरी 2025 को होगा। सालभर में कुल चार नवरात्रि आती हैं। जिसमें स्पृष्ट गुप्त नवरात्रि शामिल है। प्रत्यक्ष नवरात्रि में देवी भगवती के 9 दलानों की पूजा-अर्चना की जाती है। वहाँ पूर्ण नवरात्रि में दस भवतियाँ भी की जाती हैं। मां कानी, तापा देवी, प्रिपुर सुंदरी, भूतनेश्वरी, माता छिन्नमस्ता, प्रिपुर भैरवी, मां धूमावती, माता वालगामुखी, मातांगी और उमा भगवती देवी 10 महा देवियाँ हैं। जिनकी गुप्त नवरात्रि में पूजा की जाती है। नवरात्रि में प्रतिपादा तिथि से ब्रह्म आर्थ करने के साथ शुभ मुहूर्त में कलाना स्थापना का भी विधान है। अग्रह जानते हैं गाया पूर्ण नवरात्रि की दर्शी विधि, कलाना स्थापना मुहूर्त और कलाना स्थापना करने के विधि...



कब से शुरू है गुप्त नवरात्रि?

दिक्ष पंचांग के अनुसार, माघ महीने के शुक्ल पक्ष की प्रतिपादा तिथि का आरंभ 29 जनवरी 2025 को होगा। ऐसे में उदयतिथि 2025 को शाम 06 : 05 मिनट

पर होगा और 30 जनवरी 2025 की शाम 04 : 20 बजे समाप्त होगा। ऐसे में उदयतिथि 2025 को होगा।

पूजा सामग्री लिस्ट
माघ गुप्त नवरात्रि में पूजा के लिए मां दुर्गा की फोटो, लाल चुनरी, शून्यर सामग्री, चालू, तुर्मा सततशी की किताब, गंगाजल, आम की परियां, चंदन, नारियल, कप्र, जो के बीज, मिठ्ठी के बरंग, गुलाल, सुधारी, पान का पता, लौग, इलायची, फल, फूल, कलाना, जौ, लाल रंग का वस्त्र, कपूर, धूमबीनी, दीपक, थी समेत पूजा की सभी सामग्री एकत्रित करें।

शुभ मुहूर्त व पूजा विधि
30 जनवरी की घटस्थापना के दौरान आप विधि-विधान से घटस्थापना कर सकते हैं। इस दिन 9:25 ए एम से 10:46 ए एम तक पहला मुहूर्त है। इससे पहले सामने 30वीं कारके खच्छ वस्त्र धारण करें। मां दुर्गा की प्रतिमा को स्थापित करें उन्हें दुर्गार्णी अपूर्ण करें। इब मां दुर्गा को पूजन सामग्री अपूर्ण करें। आरंभित उत्तरांश की तुराँ और दुर्गा समाप्तिका पाठ करें। गुप्त नवरात्रि व्रत करें और आखिरी दिन कन्या पूजन करें।

इससे साड़ी लुक अच्छा लगेगा। साथ ही, स्टाइल करने के बाद आपको की कॉफ्टेंटेल लगेगा।

बॉर्डर वर्क वाली लहरिया साड़ी
आप पहनने के लिए बॉर्डर वर्क वाली लहरिया साड़ी को स्टाइल कर सकती है। इस तरह की साड़ी पहनने के बाद काफी सुन्दर नजर आती है। इसमें पूरी साड़ी पर लहरिया प्रिंट मिलेगा। इसके



साड़ी स्टाइल के लिए सही डिजाइन और कलर का चयन करें

आप अग्रह अपनी बॉर्डर वर्केट करने के बाए में सोच रहे हैं, तो इसके लिए अलग तरह की साड़ी डिजाइन को आपको अपनी कलेक्शन में एट करना चाहिए। ऐसा इस्लिए क्योंकि इसके अपनी अलग डिजाइन टाई करने को मिलेगा। इस बार स्प्रिंग के नौसाम में लहरिया साड़ी को स्टाइल कर सकती है। लहरिया साड़ी में आपको कहाएं अलग अलग प्रिंट मिल जाएंगे। जिसे स्टाइल करके लुक अच्छा लगेगा।

लहरिया साड़ी करने विधर
आप अपनी बॉर्डर वर्क में लहरिया साड़ी के अलग-अलग डिजाइन को टाई कर सकती है। इस तरीके में आपको मिरर वर्क की साड़ी देखने को मिल रही है। जिसे आप भी ट्राई कर सकती है। इस तरह की साड़ी पहनने के बाद बदल कर सकती है। इस तरह की साड़ी पहनने के बाद बदल कर सकती है। इसमें ये बॉर्डर आपको को साइड डिजाइन में मिलता है। इसमें आपको कहाएं अलग-अलग प्रिंट मिल जाएंगे।

डबल शेड वाली लहरिया साड़ी
आप अगर खूबसूरत दिखने के लिए डबल शेड वाली लहरिया साड़ी को विधर कर सकती है। इस तरह की साड़ी पहनने के बाद बदल कर सकती है। इस तरह की साड़ी पहनने के बाद बदल खूबसूरत नजर आती है। इस साड़ी में आप किसी भी तरह के दो शेड को डियाइन ले सकती हैं। इसके साथ लेन ब्लाउज विधर कर सकती है। इससे साड़ी लगेगा। मार्केट में इस तरह की साड़ी आपको रेडी ट्रॉपिकल डिजाइन में मिल जाएगी। इससे लुक और भी ज्यादा अद्वैतव लगेगा।

इस बार आपने बॉर्डर में इन लहरिया साड़ी को ऐड करें। इससे आपका अलग-अलग डिजाइन को विधर कर सकती है। आपका अलग-अलग डिजाइन भी हो सकती है। इसके साथ लेन ब्लाउज विधर कर सकती है। इससे साड़ी लगेगा। मार्केट में इस तरह की साड़ी आपको रेडी ट्रॉपिकल डिजाइन में मिल जाएगी। इससे लुक और भी ज्यादा अद्वैतव लगेगा।

ना हो बच्चे को मेंटल स्ट्रेस
सर्वियों के मौसम में दिन वहुत छोटा होता है, ऐसे में बच्चों के लिए टाइम मैनेजमेंट करना थोड़ा युक्त हो जाता है। स्फूर्त और प्रदाइन के बीच में बच्चों को खेलने का समय ज्यादा मिल पाता है, जिसकी वजह से बच्चों को यह अपनी जीवन की जिम्मेदारी है। इसे में उपरोक्त और भाग्यवत्ती विधि के लिए उपयोग की जाती है। इससे बच्चों को यह अपनी जीवन की जिम्मेदारी दिलाई जाती है। इससे बच्चों को यह अपनी जीवन की जिम्मेदारी दिलाई जाती है।

प्रयास करें। प्रदाइन-लिंगार्य के साथ खेलकूद का भी प्रयास समय दें। जिससे बच्चों का दिमाग रिलेक्स हो सके।



वर्कआउट करना भी है जरूरी
सर्वियों के मौसम में बच्चों को वर्कआउट करने के लिए भी ग्रीनत करें। इससे बच्चों को खेलने की जिम्मेदारी दिलाई जाती है। इससे बच्चों को अपनी जीवन की जिम्मेदारी दिलाई जाती है। इससे बच्चों को यह अपनी जीवन की जिम्मेदारी दिलाई जाती है।

जिससे बच्चों को यह अपनी जीवन की जिम्मेदारी दिलाई जाती है।

