

प्रधान संपादक : शिव श्रीवास्तव

मिलाई संस्करण

गुरुवार, 20 जून 2024

वर्ष - 37, अंक - 344

पृष्ठ-8, मूल्य- 01 रुपए

37
वर्ष
1987-2023

दैनिक

दाक पंजीयन क्र. छ.ग./दुर्ग/13/2024-26

आर.एन.आई. पंजी. क्र. 54135/88

Email- srambindu@gmail.com
shrambindu@yahoo.in

श्रमविन्दु

मिलाई एवं रांची से एक साथ प्रकाशित समाचार पत्र...

खास खबर...

छत्तीसगढ़ व्यापमें 23 जून को
लेगा पीपीटी एट्रेस एजेंज

श्रमविन्दु / रायपुर

छत्तीसगढ़ व्यापारिक परीक्षा मंडल यानी व्यापमें की ओर से पॉलिटेक्निक कॉलेजों में प्रवेश के लिए पीपीटी परीक्षा का आयोजन 32 जिला बुद्धालयों में होगा।

परीक्षा 23 जून को सुबह 9 बजे से दोपहर 12:15 बजे तक होगी। छात्र अपनी प्रोफेशन में जाकर प्रवेश पत्र 17 जून से डाउनलोड कर सकते हैं। इसके अलावा अभ्यर्थी प्रवेश पत्र व्यापमें की वेबसाइट पर उपलब्ध लिंक में से किसी भी लिंक पर लिंक करके अपने प्रोफेशन लोगिन पेज पर जा सकते हैं। अपना प्रवेश पत्र डाउनलोड कर सकते हैं। अभ्यर्थियों को उनके पंजीकृत मोबाइल नंबर पर स्ट्रक्टर के माध्यम से एक संक्षिप्त यूआरएल भी भेजा जाएगा। अभ्यर्थी इस यूआरएल को लिंक कर प्रवेश पत्र उपलब्ध कराएंगे।

परीक्षा दिवस को सभी परीक्षार्थी लगभग एक घंटे पूर्व अपने परीक्षा केन्द्र में उपस्थित होना है। उनके मूल पहचान पत्र से उनका पहचान किया जा सकते हैं। परीक्षा केन्द्र में जाने के लिये अनुमति दी जा सकती है।

प्रगती सीएमओ सुनित
मेहता संस्थें

श्रमविन्दु / रामानुजगंग

छत्तीसगढ़ प्रदेश में विकास कार्य को लेकर प्रदेश के मुख्यमंत्री विष्णु देव साय पूरी तरह से अंतर है। विकास कार्य में लापत्तीही बरतने वाले प्रभारी सभी अमेआरों सुनित होना को निलंबित कर दिया गया है। इसके साथ ही तीन झंजीनियर एवं एक लेखाल भी शामिल हैं। नगरीय प्रशासन विभाग के इस कार्यवाई से पूरे प्रदेश में हड्डकप मचा हुआ है।



छत्तीसगढ़ में नये शिक्षा सत्र प्रारंभ होने से पहले शिक्षा मंत्री बुजुगोहन अग्रवाल ने शिक्षा विभाग के अधिकारियों की समीक्षा बैठक ली। जिसमें शिक्षा से जुड़े कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए तथा विभिन्न कार्योंयोजनाओं पर चर्चा की गई। बैठक में शिक्षकों की भर्ती, वेतन विसंगति, पदोन्तरी, नई शालाओं के निर्माण समेत विभिन्न बिंदुओं पर चर्चा कर जानकारी ली।

मंत्री बुजुगोहन अग्रवाल ने कहा कि, छत्तीसगढ़ में शिक्षा के स्तर को विश्व स्तरीय बनाने के लिए हम लगातार कार्य कर रहे हैं। राज्य के विसंगति के 33 जारी रिक पदों पर मुख्यमंत्री और वित्ती संस्थानों की भर्ती, वेतन विसंगति, पदोन्तरी, नई शालाओं के निर्माण समेत विभिन्न बिंदुओं पर चर्चा कर जानकारी ली।

मंत्री बुजुगोहन अग्रवाल ने कहा कि, छत्तीसगढ़ में शिक्षा के स्तर को विश्व स्तरीय बनाने के लिए हम लगातार कार्य कर रहे हैं। राज्य में वेतन विसंगति और वित्ती संस्थानों के निर्देश दिए। निर्माण कार्यों के लिए शिक्षकों की भर्ती, वेतन विसंगति, पदोन्तरी, नई शालाओं को निर्देश दिया गया। मंत्री ने इस सारी विसंगतियों को जारी से जन्म दूर करने के लिए अधिकारियों को निर्देशित किया।

मंत्री श्री अग्रवाल ने सभी सासकीय और गैर सासकीय स्कूलों में निःशुल्क पाठ्य पुस्तक उपलब्ध कराने के लिए पाठ्य पुस्तक नियम को निर्देश दिया। मंत्री ने इस सारी स्कूलों में स्पष्ट शिक्षा सेवा दिया।

श्री अग्रवाल ने राज्य के समस्त सासकीय

सीएम साय कैबिनेट में बड़ा निर्णय...

आदिवासी विकास व अनुसूचित जाति विकास प्राधिकरणों को संरक्षित बनाया जाएगा

श्रमविन्दु / रायपुर

मुख्यमंत्री विष्णु देव साय की अध्यक्षता में बुधवार को यहां मंत्रालय महानंदी भवन में आयोजित कैबिनेट की बैठक में कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए। वर्तमान सरकार, अनुसूचित जाति विकास प्राधिकरण तथा छत्तीसगढ़ राज्य ग्रामीण एवं अन्य पिछड़ा वर्ग विकास प्राधिकरणों के पुरुगंठन का निर्णय लिया गया।



में बस्तर, सरगुजा एवं अनुसूचित जाति विकास प्राधिकरण का गठन तकालीन सरकार द्वारा किया गया था। तत्पश्चात् वर्ष 2012 में छत्तीसगढ़ राज्य ग्रामीण एवं अन्य पिछड़ा वर्ग क्षेत्र विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

इसका उद्देश्य पांचों प्राधिकरणों की कार्य प्रणाली को प्रभावी एवं सशक्त बनाने के साथ ही उन क्षेत्रों में जनसुविधा के कामों को गति प्रदान करना है। इन पांचों प्राधिकरणों की कामों को उन क्षेत्रों में जनसुविधा के कामों को गति प्रदान करना है। इन पांचों प्राधिकरणों की कामों को उन क्षेत्रों में जनसुविधा के कामों को गति प्रदान करना है।

प्राधिकरणों के कार्य संचालन की प्रक्रिया में अमूल-चूल परिवर्तन कर दिया गया, जिसके बलते प्राधिकरणों का न सिफ्फमहल कम हो गया, बल्कि इनके कार्यों में पारदर्शिता मॉनिटरिंग का अभाव होने के साथ ही शासन स्तर पर कोई दृष्टिगत रखते हुए कैबिनेट में पांचों प्राधिकरणों के पुरुगंठन एवं निधि नियम के प्रस्ताव का अनुमोदन किया है।

गौरतलब है कि छत्तीसगढ़ विधानसभा के बजाए सरकार के दोरान 23 फरवरी, 2024 को पारित अशासकीय संकलन के तहत प्रदेश के जितने भी

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राधिकरण का गठन किया गया। इन प्राधिकरणों के अध्यक्ष मुख्यमंत्री हुआ करते थे।

प्राधिकरणों के गठन के पश्चात् अनुसूचित ज्ञाति विकास प्राध



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को स्वरथ-सशक्त और ऊर्जावान बनाए योगमय जीवन

11 दिसंबर 2014 को जब संयुक्त राष्ट्र के संकल्प पर को दुनिया के 177 देशों ने मंजुरी दे दी और 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित कर दिया गया।

तब से योग दिवस हर गुजरते साल के साथ दुनिया को एक डोरे में बांधने वाले एक महाआंदोलन के रूप में उभरा है। शायद इसकी सबसे बड़ी



वजह यह है कि योग आधुनिक जीवनशैली की अनगिनत दुश्शरियों को अपने प्रभाव से ख़ुल्म कर देता है और नेशनल इंटर्नेट्यूट ऑफ हेल्थ की मानों तो योग हमारी रोजमर्रा की जिंदी के तानाव को भैंसेज करने में असाधारण रूप से कारगर साबित हुआ है। यह मानसिक स्वास्थ्य, माइंड फुलेस, वजन घटाने और स्वस्थ नींद के लिए बहुत फायदेमंद है।

सेहत के लिए जरूरी हैं ये भी

स्वस्थ रहने के लिए यह जरूरी है कि हम क्या खाते हैं, कब खाते हैं और किसमात्रा खाते हैं। इसलिए कहा गया है स्वस्थ भोजन ही शरीर को स्वस्थ रख सकता है। भूख अनुसार खाना भी शरीर को लाख भड़काता है।

हरी पतेदार सब्जियां और कच्चे सलाद: खीरा, ककड़ी, टमाटर, पालक को कच्चे सलाद के रूप में मौसमानुसार प्रतिदिन खाएं। शरीर को पर्याप्त मात्रा में रेशा मिलता है, दांत भी सुशिर्षत करते रहे।

फल: फल विभिन्न विटामिन्स के रूप में इनका सेवन नियमित करते रहें।

फल: फल विभिन्न विटामिन्स के रूप में इनका सेवन नियमित करते रहें।

चमचदार बनी रहती है और शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ेगी।

जिससे हम बीमारियों से कोसों दूर रहेंगे। बादाम, अखरोट, खजूर हमारे शरीर को ऊंचा देते हैं और मस्त्रण शक्ति बढ़ाते हैं। बादाम हृदय रोगियों के लिए भी अच्छा होता है। इन्हें आप नाश्त में दूध के साथ ले सकते हैं।

लहसुन: लहसुन लिवर को सुशिर्षत रखता है। इसका सेवन चम्जी, सज्जी के रूप में किया जा सकता है। लहसुन कॉलेस्ट्रोल भी नियंत्रण में रखता है।

कभी सूप के रूप में तो कभी रस

ज्ञाया जटिल और तानाव से भर गई है कि योग उसे नियमित करने में हमें असाधारण सहायत विद्युत प्रदान कर रहा है।

हमारी दिन रात भाग्यमध्याग को जीवनशैली व

हर समय तानाव से बिरे होने के कारण हम कई तरह

की शारीरिक और मानसिक परेशानियों से जूँझ रहे हैं

जैसे मोटापा, नींद न आना, लगातार मानसिक तानाव

में रहना तथा मेहनत करने और कमाने के बावजूद

सुकून न महसूस करना। ये ऐसी समस्याएँ हैं, जिनमें

कांस्यांग और शरीर की एक ओर शारीरिक व्यायामों की जांबंदी दोनों ओर संतुलित होना है।

इसलिए हम बीमारियों से कोसों दूर रहेंगे। बादाम, अखरोट, खजूर हमारे शरीर को ऊंचा देते हैं और मस्त्रण शक्ति बढ़ाते हैं। बादाम हृदय रोगियों के लिए भी अच्छा होता है। आज की अभिशाप भी जिंदी में योग एक ऐसे वरदान के रूप में हमारे समने आया है, जो चमक्कारिक अंदाज में हमें तमाम तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं से छुटकारा दिला रहा है।

योग के अनगिनत फायदे

एक तरफ जहां हमें अपनी रोजमर्रा की जिंदी को

तेज रक्षारी और जल्द से जल्द व ज्यादा से ज्यादा

पाने की कोशिश में तानाव और कई तरह की

समस्याओं से भर लिया है, वही हमारे पास आज योग जैसी एक ऐसी जार्दुरी शक्ति है जो इस बिगड़ी

दुई सहत को पिंजरे से दुरुस्त कर देती है। इसलिए आज योग हमारी अपनी ही गलतियों को सुधारने का दूसरी तरफ योग की जीवनशैली विद्या है।

लहसुन: लहसुन लिवर को सुशिर्षत रखता है। इसका सेवन चम्जी, सज्जी के रूप में किया जा सकता है। लहसुन कॉलेस्ट्रोल भी नियंत्रण में रखता है।

कभी सूप के रूप में तो कभी रस

सबसे ज्यादा रोशनी से भरपूर दिन

प्रतीकात्मक रूप से भी यह बहुत महत्वपूर्ण दिन था, क्योंकि उत्तरी गोलार्द्ध में 21 जून सबसे लंबा और सबसे ज्यादा रोशनी से भरपूर दिन होता है।

इस तरह अगर देखें तो न सिर्फ योग हमारी रोजमर्रा की जिंदी को सुखज और सुखाल रूप से

चलाने के लिए एक महत्वपूर्ण दिनर्वाया है बल्कि

इससे हमारा शारीरिक के साथ मानसिक और आधारिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। इसलिए

योग दिवस का जो लोगों बनाया गया है, उसमें

मानवता को सद्विद्वान और शक्ति की शक्तियां वाले बुद्ध के रूप में उकेरा गया है। ऐसा नहीं है कि

इसके पहले योग की महता कुछ कम थी था लोग

बिगाड़े गये जारी बन गया है। फिर भला यह लोगों

को क्यों न पसंद आए।

बचते हैं अनमनेपन से

वैज्ञानिक ढांग से जांचा परखा तथ्य है कि नियमित

रूप से योग करने वाले लोगों को अपनी रोजमर्रा

की जिंदी में अनमनेपन से शिकार नहीं होना

पड़ता। नियमित रूप से योग करने वाले लोग हमेशा

उमीदों, सपनों और सकारात्मकता से भरपूर होते

हैं। अमेरिका और यूरोप में लाखों ऐसे लोग हैं,

इसके महत्व को जानते नहीं थे, ऐसा सब कुछ था।

लेकिन एक नियमित दिन तय हो जावे के बाद जब

पूरी दुनिया में एक साथ योग पर चार्यांग शुल्क हुई

और इसे जांचने-परखने के लिए इसे कई तरह की

कसीटों से जु़ुराया गया, तो वैज्ञानिकों के गाया

कि योग सिर्फ अपनी खुबियों के लिए प्रसिद्ध ही नहीं

है बल्कि यह मन और शरीर की एकता का प्रतीक

भी है और यह अकेले ऐसी गतिविधि है। इसके

जरिये हम अपने चंचल मन और स्थूल तन को

एकाकर कर लेते हैं, जिसका बाहरी जगत में

मतलब यह है कि हम अपने चंचल मन और व्यवहार में

एक सामन्जस्य ले आते हैं।

जो पहले जिंदी से ऊँचा चुके थे, निराश हो चुके

थे, लेकिन जब इन्होंने इसके इलाज के रूप में

योग कक्षांग-ज्वांग की दो देखते ही दो देखते उनको

अपनी जिंदी से खेपूर दिलचस्पी हो गई और वे

अपनी रोजमर्रा की गतिविधियों में भरपूर रूचि

लेने लगे। यह अकारण नहीं है कि आज कीरीब

करीब सारे बड़े उद्योगपति हैं दिन नियमित रूप

से योग करते हैं। योग के जरिये हमेशा प्रेरणा

रहने वाले लाखों लोगों ने हाल के सालों में दोबारा

से अपनी खुशियां हासिल की हैं।

दिल की परेशानी न बढ़ा दे गर्मी



स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं सभी लोगों को गर्मी से बचाव के लिए निरंतर उपयोग करने जरूरी है। उच्च तापमान के अधिक संघर्ष में रहने के कारण हाईट स्ट्रोक का भी ख़त्यार रहता है। बढ़ता तापमान उत्तरी लोगों के लिए भी दिक्षिणी वालों के लिए भी सकती है। बढ़ता तापमान उत्तरी लोगों के लिए भी दिक्षिणी वालों के लिए भी सकती है। इन्होंने वाली डिहाइड्रेशन की समस्या भी हवायी वालों के लिए अधिक समय बिताने से हाईट ऑटेक जैसी जानलेवा स्वास्थ्य समस्याएँ भी हो सकती हैं। उच्च तापमान का असर बढ़ाने पर भी पड़ता है। इसके अलावा गर्मियों में होने वाली डिहाइड्रेशन की समस्या भी हवायी वालों के लिए अधिक समय बिताने से हाईट ऑटेक जैसी जानलेवा वाली डिहाइड्रेशन की समस्या भी हो सकती है। गर्मी के द्वारा

