



# सिविल सर्जन के खिलाफ डॉक्टरों ने खोला मोर्चा ओपीडी छोड़ साइकिल स्टेंड पर मरीजों का इलाज, डॉक्टरों का आंदोलन तेज

जांजगीर चांपा। छत्तीसगढ़ में जांजगीर चांपा जिला के जिला अस्पताल में सिविल सर्जन दीपक जायसवाल के खिलाफ डॉक्टरों ने आंदोलन तेज कर दिया है। डॉक्टरों ने जिला अस्पताल की ओपीडी का बहिष्कार कर दिया है। हाथ में काला फीता बांध कर जिला अस्पताल के साइकिल स्टेंड में अलग ओपीडी शुरू कर दी है। जरीन पर बैठ कर मरीजों का उपचार कर रहे हैं।

डॉक्टर अपने चेम्बर को छोड़ कर साइकिल स्टेंड पर मरीजों का निःशुल्क इलाज कर रहे हैं। एक मरीज के परिजन मनवीबोध साहू ने बताया कि पैर में सूजन की वजह से चेक कराने आए हैं। चेकअप कराया है। दिवाल लिखे हैं।

मरीजों को आंदोलनकारी डॉक्टरों को पर्ची से जिला अस्पताल से ना तो दवा मिल रही है और नीहा कोई जांच नहीं है। वहाँ डॉक्टरों के आंदोलन को देखते हुए सिविल सर्जन ने खुद ही ओपीडी सभल ली है। सिविल सर्जन औं एक डॉक्टर ओपीडी के अंदर इलाज कर रहे हैं।

आंदोलन में शामिल जिला अस्पताल के कैंसर विशेषज्ञ डॉ. पुष्पेंद्र कुमार पटेल ने बताया कि हर साल 800-900 कैंसर मरीजों का इलाज कर रहे हैं। हर साल 300-400



कीमोथेरेपी की सुविधा दे रहे हैं। जिला अस्पताल की मंथली ओपीडी 15 से 20 हजार है। इसका मतलब यह है कि कम्चारी नियम के मुताबिक काम कर रहे हैं।

डॉ. पुष्पेंद्र पटेल कहते हैं कि डर कर काम नहीं करना चाहते हैं। हमें कठोर कदम उठाना पड़ा, लेकिन अब भी हम मरीजों को चेक कर रहे हैं। हम चाहते हैं कि एक अच्छा माहौल मिले ताकि हम बेहतर इलाज कर सकें।

दरअसल जांजगीर चांपा जिला अस्पताल में एक साथ से सिविल सर्जन औं डॉक्टर के साथ स्टॉफ नस का विरोध जारी है। सिविल सर्जन दीपक जायसवाल

पर डॉक्टर और नर्सिंग स्टॉफ का अपमान करने और जिला अस्पताल में तनाव पूर्ण माहौल बनाने का आरोप है। अब डॉक्टर शासन प्रशासन से सिविल सर्जन को हटाने की मांग कर रहे हैं।

छत्तीसगढ़ डॉक्टर एसोसिएशन अध्यक्ष डॉ. इकबाल हुसैन ने कहा कि हमारी मांगें नहीं मानी गई तो उग्र आंदोलन पर विचार करें। सिविल सर्जन दीपक जायसवाल के खिलाफ कार्रवाई नहीं होने पर जिला अस्पताल के डॉक्टर और कम्चारी संघ के बीच आंदोलन को लेकर बैठक भी है, जिसमें आंदोलन को लेकर चर्चा होनी है।

छत्तीसगढ़ डॉक्टर एसोसिएशन अध्यक्ष डॉ. इकबाल हुसैन ने कहा कि हमारी मांगें नहीं मानी गई तो उग्र आंदोलन पर विचार करें। सिविल सर्जन दीपक जायसवाल के खिलाफ कार्रवाई नहीं होने पर जिला अस्पताल के डॉक्टर और कम्चारी संघ के बीच आंदोलन को लेकर बैठक भी है, जिसमें आंदोलन को लेकर चर्चा होनी है।

## शीशल कला को बस्तर अंचल के विभिन्न क्षेत्रों में पहुंचा रही शोभा बघेल

जगदलपुर। बस्तर अंचल के प्रदर्शनी, सरस मेला जैसे विभिन्न शिल्प कलाओं के लिए प्रसिद्ध हैं। जहाँ काष्ठ कला, टेकोटो, बेलमेटल, लौह शिल्प इत्यादि के विचार स्थलपकार अपनी अमिट प्रवाहन स्थानित कर चुके हैं। इसी क्रम में बस्तर जिले के विकासखण्ड बस्तर के परचनपाल निवासी शोभा बघेल को एक नई दिशा देने में जुटी हुई हैं। शोभा जहाँ स्वयं शोशल रस्सी से डायरिंग मेट, पी-कोस्टर, नाव, झूमर, गुडिया, बास्केट, साईड प्रैस, झूला, दिवाल इंजिन, लेटर होल्डर, आदि कलात्मक बस्तुएं तैयार कर विक्रय कर रही हैं। वहाँ विभिन्न स्थानों पर ग्रामीणों को शीशल कला का प्रशिक्षण देकर उन्हें हुनरमंद बना रही हैं।

शोभा ने बताया कि वह अपने घर बंधी बघेल के साथ विभिन्न स्थानों में शीशल कला का ट्रेनिंग भी दे रही हैं जिसके तहत गोपीया ग्रामीण आजाविका मिशन से जुड़ी महिला स्व सहायता समझौते के साथ ही केंद्रीय विद्यालय महोत्सव, बस्तर मझौट, चित्रकोट महोत्सव, स्थानीय बाजार, आमचो बस्तर बाजार, राज्य के आधुनिक मॉल तथा अन्य प्रदेशों

महानिरीक्षक संजीव शुक्ला के निर्वेश पर पुलिस कर्मान रजनेश सिंह ने कोनी थानेर नवीन कमार देवांगन को निलंबित कर दिया है।

टीआई पर धारा 12/24, 268/24, 283/24, 302/24, 468/24, 22/25 और 34(2)आबाकारी अधिनियम के तहत जांच में लापरवाही का गंभीर आरोप है।

दरअसल, बीते माह लोकंदी गांव में महारा शराब पीने से नौ लोगों की जांच चली गई थी। इस घटना के जांच लोकंदी गांव में शोभा ने अवैध शराब कारोबारियों पर सख्त कार्रवाई के निर्वेश दिए थे। पुलिस ने छापेमारी कर सात आपोयियों को गिरफ्तार किया और उन्हें अदालत में पेश किया। लोकिन केस डायरी में उनके आपोयिक विस्तृती को शामिल नहीं किया गया। इलाज के दौरान 2 और लोगों की मौत हो गई, यानी कुल 9 लोगों की मौत जहरीली शराब पीने से हुई थी।

ये है पूरा मामला

कोनी थाना क्षेत्र के लोकंदी में जहरीली महुआ शराब पीने से 7 लोगों की मौत हो गई थी। वहाँ 4 लोगों की हालत गंभीर है, जिन्हें इलाज के लिए सिस्म में भर्ती कराया गया। इलाज के दौरान 2 और लोगों की मौत हो गई, यानी कुल 9 लोगों की मौत जहरीली शराब पीने से हुई थी।

## अद्भूत इंजीनियरिंग का रहस्य समेटे घाघर मंदिर

### ■ बिना जोड़ के पथरों से बनी रहस्यमयी संरचना

मनेंद्रगढ़-चिरपिरी-भरतपुर। जिले में स्थित घाघर मंदिर अपने रहस्यमयी निर्माण और अनेकों स्थापत्य कला के लिए प्रसिद्ध है। बिना जोड़े जाने वाले पथरों को एक रस्ते पर देखते हैं कि डर कर काम नहीं करना चाहते हैं। हमें कठोर कदम उठाना पड़ा, लेकिन अब हम मरीजों को चेक कर रहे हैं। हम चाहते हैं कि एक अच्छा माहौल मिले ताकि हम बेहतर इलाज कर सकें।

जिले के मुख्यालय मनेंद्रगढ़ से लगभग 130 किलोमीटर दूर जनकपुर के पास स्थित इस मंदिर का रहस्य आज भी विशेषज्ञों के लिए अबूला स्वरूप इसे औं भी रोचक बनाता है। छत्तीसगढ़ के इतिहास और वास्तुकला का यह अनमोल रूप आज भी अपने भीरत कर्ह रहस्यों को समेटे हुए है।

जिले के मुख्यालय मनेंद्रगढ़ से लगभग 130 किलोमीटर दूर जनकपुर के पास स्थित इस मंदिर का रहस्य आज भी विशेषज्ञों के लिए अबूला स्वरूप इसे औं भी रोचक बनाता है। छत्तीसगढ़ के इतिहास और वास्तुकला का यह अनमोल रूप आज भी अपने भीरत कर्ह रहस्यों को समेटे हुए है।

घाघर मंदिर का संरचना बड़ा आकर्षण इसकी निर्माण शैली है। इतिहासकार मानते हैं कि यह मंदिर पथरों को एक रस्ते पर देखते हैं कि डर कर काम नहीं करना चाहते हैं। हमें कठोर कदम उठाना पड़ा, लेकिन अब हम मरीजों को चेक कर रहे हैं। हम चाहते हैं कि एक अच्छा माहौल मिले ताकि हम बेहतर इलाज कर सकें।

घाघर मंदिर का संरचना बड़ा आकर्षण इसकी निर्माण शैली है। इतिहासकार मानते हैं कि यह मंदिर पथरों को एक रस्ते पर देखते हैं कि डर कर काम नहीं करना चाहते हैं। हमें कठोर कदम उठाना पड़ा, लेकिन अब हम मरीजों को चेक कर रहे हैं। हम चाहते हैं कि एक अच्छा माहौल मिले ताकि हम बेहतर इलाज कर सकें।

घाघर मंदिर का संरचना बड़ा आकर्षण इसकी निर्माण शैली है। इतिहासकार मानते हैं कि यह मंदिर पथरों को एक रस्ते पर देखते हैं कि डर कर काम नहीं करना चाहते हैं। हमें कठोर कदम उठाना पड़ा, लेकिन अब हम मरीजों को चेक कर रहे हैं। हम चाहते हैं कि एक अच्छा माहौल मिले ताकि हम बेहतर इलाज कर सकें।

घाघर मंदिर का संरचना बड़ा आकर्षण इसकी निर्माण शैली है। इतिहासकार मानते हैं कि यह मंदिर पथरों को एक रस्ते पर देखते हैं कि डर कर काम नहीं करना चाहते हैं। हमें कठोर कदम उठाना पड़ा, लेकिन अब हम मरीजों को चेक कर रहे हैं। हम चाहते हैं कि एक अच्छा माहौल मिले ताकि हम बेहतर इलाज कर सकें।

घाघर मंदिर का संरचना बड़ा आकर्षण इसकी निर्माण शैली है। इतिहासकार मानते हैं कि यह मंदिर पथरों को एक रस्ते पर देखते हैं कि डर कर काम नहीं करना चाहते हैं। हमें कठोर कदम उठाना पड़ा, लेकिन अब हम मरीजों को चेक कर रहे हैं। हम चाहते हैं कि एक अच्छा माहौल मिले ताकि हम बेहतर इलाज कर सकें।

घाघर मंदिर का संरचना बड़ा आकर्षण इसकी निर्माण शैली है। इतिहासकार मानते हैं कि यह मंदिर पथरों को एक रस्ते पर देखते हैं कि डर कर काम नहीं करना चाहते हैं। हमें कठोर कदम उठाना पड़ा, लेकिन अब हम मरीजों को चेक कर रहे हैं। हम चाहते हैं कि एक अच्छा माहौल मिले ताकि हम बेहतर इलाज कर सकें।

घाघर मंदिर का संरचना बड़ा आकर्षण इसकी निर्माण शैली है। इतिहासकार मानते हैं कि यह मंदिर पथरों को एक रस्ते पर देखते हैं कि डर कर काम नहीं करना चाहते हैं। हमें कठोर कदम उठाना पड़ा, लेकिन अब हम मरीजों को चेक कर रहे हैं। हम चाहते हैं कि एक अच्छा माहौल मिले ताकि हम बेहतर इलाज कर सकें।

घाघर मंदिर का संरचना बड़ा आकर्षण

## संक्षिप्त समाचार

मुख्यमंत्री ने माता कौशल्या की पूजा-अर्चना कर सुख-समृद्धि की कामना की

रायपुर। मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय ने राजधानी रायपुर के ग्राम चंद्रखुरै स्थित माता कौशल्या मंदिर में दर्शन व पूजा-अर्चना कर प्रदेशवासियों की सुख-समृद्धि और खुशगली की कामना की। इस दौरान उपमुख्यमंत्री श्री विजय शर्मा सहित अन्न गणपात्र जनप्रतिनिधि उपस्थित थे मुख्यमंत्री श्री साय ने माता कौशल्या एवं प्रभु श्रीराम के समक्ष करते हुए राज्य की प्रगति, जनता की मौलिकामना और समाजिक समरसता की प्रार्थना की। इसके साथ ही उन्होंने मंदिर परिसर में स्थित वैद्यराज सुषेण मंदिर और श्री दशरथ दरबार के भी दर्शन किए। मुख्यमंत्री ने माता कौशल्या मंदिर परिसर में स्थित जलसेन स्पेशर में कछुओं को दाना खिलाया और मंदिर परिसर के द्वारा खाव का दर्शन करने वालों के द्वारा खाव का दर्शन किया। इस अवसर पर माता कौशल्या जन्मभूमि सेवा संस्थान के सदस्यों ने मुख्यमंत्री को माता कौशल्या और प्रभु श्रीराम की प्रतिमा का छायाचित्र भेंट किया।

चिमनानी ने बैंग से पूजा कर्या वे 33 विधायकों को सवाल नहीं पूछने पर कर्णे निष्कासित

रायपुर। भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश मीडिया प्रभारी अमित चिमनानी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एस पर करते हुए प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रदेश अध्यक्ष दीपक बैंग और कांग्रेस संगठन से पूछा है कि क्या वे अपने 33 विधायकों को सवाल न पूछने पर कांग्रेस से निष्कासित करने जा रहे हैं? भूपेश बार - बार इस बयान को दोहरा रहे हैं और साथित कर रहे हैं कि कांग्रेस के केवल 2 ही विधायक सवाल पूछते हैं? नेता प्रतिपक्ष भी नहीं पूछते? इस हिसाब से तो चरण दास महंत सहित सभी 33 कांग्रेस विधायकों को कांग्रेस से निष्कासित कर देना चाहिए?

कोरा निगम सभापात्र चुनाव

जांच के लिए बनी समिति

रायपुर। कोरा नगर पालिक निगम में सभापात्र निवार्चन प्रक्रिया के दौरान पार्टी प्रत्याशी की हुई हार को प्रदेश भाजपा ने काफी गंभीरता से लिया है। प्रदेश अध्यक्ष किए सिंह देव की अनुसंधान पर एक सदस्यों जांच के अनुसार और दर्शक आदी की अनुसारी श्रीनिवास मद्दी को सदस्य बनाया गया है। सभिति सात दिन के भीतर अपनी रिपोर्ट संपूर्ण हो।

पुरानी नगर निगम बिल्डिंग के खाली परिसर में लगी आग

रायपुर। मालीवाय रोड स्थित पुरानी नगर निगम बिल्डिंग में अचानक आग लगने से इलाके में अफरातफी मच गई। यह घटना गोलाबार अनुसार, रजनीचरि सिंह एवं श्रीनिवास मद्दी को सदस्य बनाया गया है। सभिति सात दिन के भीतर अपनी रिपोर्ट संपूर्ण हो।

नवा रायपुर के अंतर्गत चयनित ग्राम पंचायतों को मॉडल बनाने हेतु बैठक का आयोजन

रायपुर। स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण अंतर्गत नवा रायपुर के गांव को मॉडल गांव बनाने हेतु नवा रायपुर में बैठक का आयोजन किया गया। मूल विधायक चयनित ग्राम पंचायतों को सवालों में सभी को जीवनी चालाई, वह भूपेश बघेल की आदिवासी विरोधी मानसिकता का परिचय किया गया। इस बैठक के दौरान योग्य विधायकों ने जीवनी चालाई की अनुभवी आदिवासी नेता हैं। उनका अनुभव और राजनीतिक करियर भी भूपेश बघेल से कांग्रेस विधायकों की अनुभव की अपेक्षा अधिक है। एक बार केंद्रीय मंत्री, दोषीय विधायकों को जीवनी चालाई की अनुभवी आदिवासी नेता हैं। उनका अनुभव और राजनीतिक करियर भी भूपेश बघेल से कांग्रेस विधायकों की अनुभव की अपेक्षा अधिक है।

चैंपरु चुनाव : नाम निर्देशन शुल्क प्रदेश पद के लिये 31000 व जिला पट हेतु 15000

रायपुर। छत्तीसगढ़ चेम्बर ऑफ कामर्स एंड इंस्ट्रीज के मुख्य निवाचन अधिकारी शिवाराज भंसारी के हस्ताक्षरक चेम्बर चुनाव-2025 के अंतिम मतदाता 27480 की सूची का प्रकाशन सोमवार को चेम्बर कायाकोट व्ही.देवीलाल व्हायार उड्डोग भवन, बाम्बे मार्केट, रायपुर में किया गया। इस अवसर पर निवाचन अधिकारीगण प्रकाशचंद्र गोलछा, बालकृष्ण दानी, रमेश गांधी, महावीर तालेडा, अनिल कुवेरिया, सजय देशमुख, एच.एस.कर, एस.एम.रावत्रे प्रमुख रूप से उपस्थित थे। निवाचन अधिकारी श्री पात्रता होगी, जिसके अंतर्गत सदस्यता क्रमांक 00001 से 35339 तक के सदस्यों को चुनाव लड़ने की पात्रता एवं सदस्यता क्रमांक 00001 से 46189 तक के सदस्यों को चुनाव में मत देने की पात्रता होगी। मतदाता चेम्बर के वेबसाइट www.gcchamber.org में जाकर रायपुर में प्रदेश सभापात्र के लिये रायपुर पद-अध्यक्ष, महामंत्री, कोषाध्यक्ष हेतु नाम निवेश शुल्क रूपये 31000 एवं जिला पट-उपाध्यक्ष एवं मंत्री हेतु 15000 रूपये निर्धारित किया गया।

बिना हेलेमेट वाहन चला रहे लोगों को कलेक्टर ने रोका, दी समझाइश

रायपुर। कलेक्टर डॉ. गौतम सिंह ने सड़क पर यात्रात नियमों को उल्लंघन कर रहे दोपहिया वाहन चलाने को रोकने उड़े समझाइश। दी और नियमों का पालन करने की दिलायी दी। कलेक्टर ने बिना हेलेमेट पहने, बिना जूरी कागजात के वाहन चला रहे और लोगों को रोककर ट्रैफिक नियमों के प्रति जागरूक किया। कलेक्टर डॉ. गौतम सिंह ने दोपहिया चालकों को बताया कि हेलेमेट पहनना, वाहन के सभी वैध दस्तावेज रखना चाहिए और नियमों के पालन का लकारी सुरक्षा के लिए अनिवार्य है। उन्होंने कहा कि छत्तीसगढ़ की महिलाओं के साथ अन्याय हो रहा है।

रायपुर। कलेक्टर डॉ. गौतम सिंह ने निवाचन अधिकारी के दौरान इडी अधिकारियों से घोषणालकी, गाड़ियों में तोड़फोड़ पर कांग्रेस कायाकोटांसी का प्रदाइआईआर दर्ज किए जाने पर रायपुर एवं दर्ज किए जाने पर महिलाओं को नहीं प्राप्त हुआ है, इसके कई प्रमुख कारण हैं।

## राजधानी/छत्तीसगढ़

## ईडी की गाड़ी में हमला का मामला, सन्ती अग्रवाल के खिलाफ एफआईआर

रायपुर। छत्तीसगढ़ के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के घर पर छायेमारी के बाद ईडी की गाड़ी को रोकने और पथराव करने के मामले में एफआईआर दर्ज की गई है। दुर्ग पुलिस ने प्रवर्तन निवेशलय की टीम के एक वाहन को रोकने और पथराव करने की घटना में एफआईआर दर्ज की है। वह टीम छत्तीसगढ़ की पूर्व मुख्यमंत्री और वरिष्ठ कांग्रेस नेता भूपेश बघेल के बेटे के खिलाफ एक मामले में उनके आवास की तलाशी लेने गई थी। सोमवार रात निजी वाहन के चालक ने उक्त जिले के पुरानी भिलाई थाने में शिकायत दर्ज कराई है।

सन्ती अग्रवाल समेत 15 से 20 लोगों के खिलाफ पुरानी भिलाई पुलिस ने ईडी की शिकायत पर मामला दर्ज किया है। भूपेश बघेल के पुरानी भिलाई और वरिष्ठ कांग्रेस नेता भूपेश बघेल के खिलाफ एक मामले में उनके आवास की तलाशी लेने गई थी। सोमवार रात निजी वाहन के समय ईडी की इनोवा गाड़ी में सन्ती अग्रवाल ने पथराव किया था।

ईडी ने कथित शराब घोटाले के मामले में उनके बेटे चैतन्य बघेल के खिलाफ एफआईआर के बाद निवेशलय में दर्शक वाहन के खिलाफ एक मामले में उनके आवास की तलाशी लेने गई थी। सोमवार रात निजी वाहन के समय ईडी की इनोवा गाड़ी में सन्ती अग्रवाल ने पथराव किया था।

ईडी ने कथित शराब घोटाले के मामले में उनके बेटे चैतन्य बघेल के खिलाफ एफआईआर के बाद निवेशलय में दर्शक वाहन के खिलाफ एक मामले में उनके आवास की तलाशी लेने गई थी। सोमवार रात निजी वाहन के समय ईडी की इनोवा गाड़ी में सन्ती अग्रवाल ने पथराव किया था।



बघेल के घर से निकलते समय करीब 15-20 प्रदर्शनकरियों ने चार विहारी और कुछ लोग बॉनट पर चढ़ गए। एफआईआर में कहा गया है कि किसी ने पथराव भी फेंके जो वाहन के आगे के शीशे पर लगा। पुलिस ने दंगा फैलाने [191(2)], गैरकानीनी तरीके से एकत्र होने (190), स्वेच्छा से सरकारी कर्मचारी के काम में बाधा डालने (221), सरकारी कर्मचारी आवास पर हमला या आपराधिक बल का प्रयोग (132) और गलत तरीके से रोकने [126(2)] और अनुसार, तलाशी नीचे लोगों के खिलाफ सर्वाधिक विवेद विवेद करने के लिए बुलाया जा सकता है। ईडी के अनुसार, मध्य भारतीय राज्य में कथित शराब घोटाले अपने पिता के साथ खिलाफ लड़ाई में रहते हैं, इसलिये इस पर भी धूम धारा और भूपेश बघेल की गाड़ी की तलाशी लेने की जिम्मेदारी नहीं।

जबकि कांग्रेस ने कहा कि बघेल के खिलाफ छायेमारी उस दिन विहारी और लगभग 30 लाख रुपये जब्त किए।

## भूपेश बघेल के बेटे को ईडी का समन, छायेमारी के बाद अब शराब घोटाले में होणी पृष्ठाताछ

रायपुर। प्रवर्तन निवेशलय ने छत्तीसगढ़ के पूर्व मुख्यमंत्री और कांग्रेस नेता भूपेश बघेल के बेटे चैतन्य बघेल को शराब घोटाले में कथित मनी लॉटिंग की चल रही जांच के सिलसिले में 15 मार्च के तलब किया है। जूनियर बघेल के संघीय एजेंसी ने रायपुर में तलब किया गया है। यह तब हुआ जब ईडी ने दुर्ग जिले में भूपेश बघेल और उनके बेटे के ठिकानों सहित 14 ठिकानों पर छायेमारी की। घंटों चली छायेमारी के दौरान, संघीय एजेंसी- सी-आरपीएफ की एक टीम के साथ - कुछ इलेक्ट्रॉनिक गैरेजेट, दस्तावेज और लगभग 30 लाख रुपये जब्त किए।

तलाशी के दौरान जांच एजेंसी ने कुछ इलेक्ट्रॉनिक गैरेजेट, दस्तावेज और लगभग 30 लाख







## एक ही प्रोफेशन में है लाइफ पार्टनर तो आपके काम आएंगे ये टिप्प

आजकल के इस एडवास समय में लोगों को सोशल नीडिया पर भी एक दूसरे से ज्याए हो जाता है। वही कुछ लोग साथ काम करते-करते एक-दूसरे को दिल द बैठते हैं। इस मार्ड टाइम में कई लोग ऐसे हैं जो कॉलेजीग भी हैं और काम भी। ऐसे लाइफ के काफी दौर होने के साथ-साथ कई नुकसान भी हैं। कई बार प्रोफेशनल और प्रसन्नल लाइफ गिरफ्त होने के कारण इस्तेमाल दूरिया आने लगती है। कई बार ऑफिस का प्रैशन और काम की लिंकिंग पर्सनल लाइफ पर हावी हो जाती है। ऐसे में आज हम आपके बताएंगे कि किस तरह प्रोफेशनल लाइफ अलग रखकर आप अपनी पर्सनल लाइफ को एन्जॉय कर सकते हैं।

### ऑफिस का काम

सबसे पहले तो आप इस बात का ध्यान रखें कि ऑफिस के काम को घर पर न लाएं। ऐसा करने से आपकी लव लाइफ खरीब हो सकती है। याहे कितना भी जरुरी काम वर्षों में होने के साथ-साथ कई नुकसान भी हैं।

### रोमांटिक डेट प्लान

अक्सर साथ-साथ काम करते-करते पार्टनर एक-दूसरे को डेट करना छोड़ देते हैं लेकिन ऐसा करने से आप अपना रिश्ता खुद तोड़ रहे हैं। साथ काम करने के बावजूद भी डेटिंग न छोड़। इससे एक-दूसरे पर यार और विश्वास बना रहता है।

### सलाह देना

ऑफिस में एक-दूसरे होने पर भी पार्टनर की सक्सेस को एन्जॉय करे। एक-दूसरे को मिली छोटी से छोटी उपलब्ध का जशन मनाएं। ऐसे में आपके बीच का यार और भी बढ़ता है।

### वीकेंड को एन्जॉय करना

ऑफिस से मिली छोटी को वेस्ट करने की बजाए साथ में समय बिताएं। कहीं घूमने वाले जाएं या घर पर ही एक-दूसरे से बाते करें। इससे आप अपने मन की बात बता और पार्टनर के मन की बात जान सकते हैं।

### साथ में खाना

घर हो या ऑफिस हमेस्या पार्टनर के साथ ही खाना खाएं। साथ बैठ कर खाना खाने से आपका रिश्ते और भी ज्यादा गहरा होगा और इससे आप दोनों के बीच में यार भी बढ़ेगा।



## शादीशुदा जिंदगी को खुशहाल बनाने के लिए अपनाएं ये तरीके

रोजाना सुबह उठकर आई लव यू कहें। इससे धीरे-धीरे आपके रिश्ते में आई खटास दूर हो सकती है।

### डेट पर चलने के लिए कहें

अक्सर शादी से पहले लड़का और लड़की दोनों एक दूसरे के साथ समय बिताने के बहाने ढंदते रहते हैं लेकिन शादी बाद एक दूसरे के साथ टाइम बिताना भी जरूरी होता है लेकिन आजकल लड़का और लड़की दोनों ही काम करते हैं जिसका कारण वह एक दूसरे को टाइम नहीं दे पाते। इससे कई बार रिश्ते में दरिया आने लगते हैं। आज हम आप कुछ ऐसे तरीके बाताएंगे। आज हम आपके लिए रिश्ते में पहले जैसा यार दोबारा जगा सकते हैं। तो आइए जानते हैं तरीकों को बारे में।

### गिप्टस देना

पति और पत्नी दोनों को एक दूसरे को गिप्टस देना चाहिए। याहे कोई खास दिन होया न अगर आप अपने पार्टनर को सप्राइज देंगे तो बहुत खूब हो जाएंगे।

### अतीत की बातें

अतीत की अच्छी बाते करें जैसे कब मिले थे, पहला गिप्ट बाया था, कब आई लव यू बोला जैसी बातें करें कभी पार्ट की एसी बातें न करें जिससे दूसरे को कोई परेशानी हो। दूसरे के झौमान को ध्यान में रखकर बात करने से शादीशुदा जिंदगी खुशहाल हो सकती है।

### आई लव यू कहना

#### कहाँ

कई बार आप सोते हैं कि शादी को इतना टाइम हो जाए और अब अपने पार्टनर को आई लव यू बोलने से क्या होगा। यह सब काम तो बच्चे और न्यूली मेरिंड कपल करते हैं। पर ऐसा नहीं जब आप अपने पार्टनर को अपना यार दिखाओगे तो वह बहुत खुश हो जाएगे। अपनी शादी को खुशहाल बनाने के लिए

### बंद हो जाए शिशु की नाक

#### तो इन घरेलू तरीकों से करें इलाज

### से

### इलाज



वैसे तो शिशु में सर्दी-जुकाम की समस्या को कुछ घरेलू तरीकों से दूर किया जा सकता है लेकिन कई दिनों तक ठीक न होने पर आपको तुरंत डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। आइए जानते हैं शिशु में नाक बंद होने के लक्षण और उसे पहचान दूर करने के घरेलू उपचार।

### कैसे जानें कि शिशु के नाक बंद हैं?

शिशु की नाक बंद होने पर उनके सांस लेने समय घरेलू हाफ्टर की आवाज निकलती है। इसके अलावा सर्दी-जुकाम होने पर उनके काम की बातें बदल जाती हैं।

बहना, सांस लेने में तकलीफ, दृढ़ पीने में प्रॉब्लम और नाक लाल होने जैसी समस्याएँ होती हैं।

- नाक बंद होने के कारण
- प्लर्जी • इंफेक्शन
- शरीर में बैक्टीरिया के कारण
- ठंडे लगने के कारण
- साइनस इफेक्शन के कारण

### अपनाएं ये घरेलू तरीके –

### सरसों का तालें

शिशु की नाक बंद हो जाए, तो आप नारियल तेल को हल्का गर्म करके नाक में डाल दें। कुछ ही देर में शिशु की बंद नाक खुल जाएगी।

### नीबू

शिशु की नाक बंद होने पर उनकी नाक में सरसों के तेल की 2 बूढ़े डालें। इससे जुकाम भी ठीक हो जाएगा और उन्हें सांस लेने में तकलीफ भी नहीं होती।

वैसे तो शिशु में सर्दी-जुकाम की समस्या को कुछ घरेलू तरीकों से दूर किया जा सकता है लेकिन कई दिनों तक ठीक न होने पर आपको तुरंत डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। आइए जानते हैं शिशु में नाक बंद होने के लक्षण और उसे पहचान दूर करने के घरेलू उपचार।

### कैसे जानें कि शिशु के नाक बंद हैं?

शिशु की नाक बंद होने पर उनके काम की बातें बदल जाती हैं।

संतरा इम्यून सिस्टम को बढ़ाकर खासी, गिरे में दर्द और नाक बहने की समस्या को दूर करता है। छोटे बच्चों को आप चम्चम की मदद से संतरे का रस भी पिला सकते हैं।

संतरा इम्यून सिस्टम को बढ़ाकर खासी, गिरे में दर्द और नाक बहने की समस्या को दूर करता है। छोटे बच्चों को आप चम्चम की मदद से संतरे का रस भी पिला सकते हैं।

बच्चे की पहली पाठशाला उसका घर होता है और पहली टीचर उसकी बातें हैं। बच्चे जाए सी भी गलती करें तो सबसे पहले यही बात सुनने के लिए जाती है कि बच्चे घर में कुछ नहीं सिखाया गया। पढ़ाई के साथ-साथ कुछ बुनियादी शिष्टाचार सिखाने की भी बच्चों को बहुत जरूरी है। इन्हीं में से एक है टेबल मैनर्स यानि दूसरों के साथ बैठकर किस तरह से खाना खाना होता है और कैसा व्यवहार करना जरूरी है। इससे बच्चे के साथ-साथ आपके व्यक्तिगत की भी पहचान होती है।

इस्तेमाल ग्रेवी वाली सभी के लिए किया जाता है। खाना खाने के बाद बर्तन सिंक में रखना बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने बच्चे को बदल जाता है।

बच्चे की शुरुआती जरूरी होता है। यह अपने ब



