

बेहतर शैक्षणिक गुणवत्ता व बोर्ड परीक्षा की तैयारी को लेकर डीईओ ने ली समीक्षा बैठक

सूरजपुर ब्यूरो (दैनिक विश्व परिवार)-सूरजपुर जिले में शैक्षणिक स्तर को और अधिक सुदृढ़ करने तथा आगामी बोर्ड परीक्षाओं में विद्यार्थियों के उत्कृष्ट प्रदर्शन को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से जिला शिक्षा अधिकारी की अध्यक्षता में एक दिवसीय समीक्षा सह उन्मुखीकरण बैठक आयोजित की गई। शासकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय विश्रामपुर में आयोजित इस महत्वपूर्ण बैठक में विकासखंड सूरजपुर के सभी 34 हायर सेकेंडरी स्कूलों के प्राचार्य तथा गणित, अंग्रेजी, भौतिकी और रसायन शास्त्र जैसे प्रमुख विषयों के व्याख्याता उपस्थित रहे।

बैठक के दौरान जिला शिक्षा अधिकारी ने प्राचार्यों एवं व्याख्याताओं से सीधा संवाद स्थापित कर पाठ्यक्रम की प्रगति, कक्षा अध्यापन की स्थिति और विद्यार्थियों के शैक्षणिक स्तर की गहन समीक्षा की। उन्होंने विशेष रूप से कठिन माने जाने वाले विषयों गणित, भौतिकी/ रसायन और अंग्रेजी में विद्यार्थियों की रुचि और समझ बढ़ाने के लिए आधुनिक व प्रभावी शिक्षण पद्धतियों



को अपनाने पर बल दिया।

बैठक के प्रमुख बिंदु एवं जिला शिक्षा अधिकारी के निर्देश- डीईओ ने भौतिकी और रसायन शास्त्र के व्याख्याताओं को प्रयोगशालाओं का नियमित और प्रभावी उपयोग सुनिश्चित करने के निर्देश दिए, ताकि विद्यार्थी सिद्धांतों को प्रयोगात्मक रूप से समझ सकें। वहीं गणित और अंग्रेजी में मूलभूत अवधारणाओं को स्पष्ट करने हेतु विद्यार्थियों से निरंतर अभ्यास कार्य कराने पर जोर दिया। उन्होंने त्रैमासिक परीक्षा के मूल्यांकन के आधार पर शैक्षणिक रूप से पिछड़े छात्रों को चिह्नित कर उनके लिए

अतिरिक्त समय देकर उपचारात्मक कक्षाएं संचालित करने के निर्देश दिए गए।

बोर्ड परीक्षाओं को ध्यान में रखते हुए समस्त प्राचार्यों को निर्देशित किया गया कि वे निर्धारित समय-सीमा के भीतर संपूर्ण पाठ्यक्रम पूरा कराएं, जिससे विद्यार्थियों को रिविजन और मॉडल प्रश्न-पत्र हल करने का पर्याप्त अवसर मिल सके। साथ ही शिक्षकों एवं विद्यार्थियों दोनों की शत-प्रतिशत और समयबद्ध उपस्थिति अनिवार्य करने के निर्देश दिए गए। शाला स्तर पर नियमित मॉनिटरिंग और सकारात्मक शैक्षणिक माहौल बनाने पर विशेष जोर दिया गया।



डीईओ की दो-दृकः समय पर पूरा कराएं पाठ्यक्रम, कक्षा में मोबाइल ले जाने वाले शिक्षकों पर होगी सख्त कार्रवाई

कोई भी शिक्षक अध्यापन के दौरान कक्षा में मोबाइल लेकर कतई प्रवेश न करे, शिक्षण कक्षा का समय केवल और केवल विद्यार्थियों के साथ प्रत्यक्ष संवाद, ब्लैकबोर्ड कार्य और गहन शिक्षण के लिए समर्पित होना चाहिए। मोबाइल के उपयोग से अध्यापन कार्य और विद्यार्थियों की एकाग्रता दोनों प्रभावित होते हैं।

डीईओ ने स्पष्ट चेतावनी दी कि वे स्वयं विभिन्न विद्यालयों का औचक निरीक्षण

करेंगे। यदि निरीक्षण के दौरान किसी भी कक्षा में शिक्षक द्वारा मोबाइल का उपयोग करते या मोबाइल से पढ़ाते पाया गया, तो संबंधित शिक्षक के विरुद्ध अनुशासनात्मक कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। साथ ही संस्था प्रमुख की भी जवाबदेही तय होगी।

बैठक में सहायक संचालक अजय सिंह, सहायक जिला परियोजना अधिकारी चंद्रपाल कुशवाहा सहायक परियोजना समन्वयक निर्झर मंदिलवार विकासखंड खंड शिक्षा अधिकारी सूरजपुर हरेंद्र कुमार सिंह, संकुल समन्वयक गौरी शंकर पाण्डेय उपस्थित रहे।

नवरात्रि पंचमी के पावन अवसर पर दुर्गा वाहिनी के बहनों ने माँ दुर्गे की भव्य अर्चना

दक्षिण मुखी हनुमान मंदिर के मुख्य पुजारी भोला जी महाराज ने कराया धार्मिक अनुष्ठान रेलवे स्टेशन विश्रामपुर से निकला पथ संचालन गोपाल सिंह विद्रोही



सूरजपुर ब्यूरो (दैनिक विश्व परिवार)-माँ दुर्गा की आराधना एवं राष्ट्रभक्ति के भाव से प्रति वर्ष की भांती इस वर्ष भी नवरात्रि की पंचमी तिथि पर दुर्गा वाहिनी के बहनों ने माँ भगवती कि की आराधना। विश्रामपुर के बस स्टैंड स्थित दक्षिणमुखी हनुमान मंदिर परिसर में स्थापित माँ दुर्गा की पंडाल की रक्षा माता रानी की सामूहिक आरती की गई।

रेलवे स्टेशन स्थित शिव मंदिर से संचालन प्रारंभ होकर मुख्य मार्ग होते हुए अंबेडकर चौक से बस स्टैंड स्थित संकट मोचन हनुमान मंदिर पहुंची। वहाँ माँ दुर्गा की आरती एवं भारत माता की आरती के पश्चात कार्यक्रम का समापन किया गया। साथ ही श्रद्धालुओं के लिए भंडारे का

आयोजन भी किया गया।

दक्षिण मुखी हनुमान मंदिर में धार्मिक आयोजन को मंदिर के मुख्य पुजारी भोला जी महाराज द्वारा संपन्न कराया गया। इस पावन आयोजन ने धर्म, संस्कृति, सेवा और राष्ट्रभक्ति के प्रति समर्पण का संदेश दिया। विभाग संयोजिका रचना सिंह, जिला संयोजिका शशि राजवाड़े, जिला सह

संयोजिका शालनी देवांगन, जिला बाल संस्कार प्रमुख माधुरी देवांगन, आर्या सोनवानी, अंजली राजवाड़े, सुरेखा केवट, संगीता सिंह, अंचला, जिया सिंह, शिवांशी सिंह, श्रेया महंत, गायत्री राजवाड़े, दुलेश्वरी राजवाड़े, दीपा राजवाड़े, पूजा, ज्योति, पूजा संख्या, अपर्णा देवांगन, खुशी, दुर्गा वाहिनी की बहनें काफी संख्या में उपस्थित थीं।

ट्रेनों के परिचालन थमने से बस संचालकों की मनमानी बढ़ी



परिवहन विभाग हाईवे पर खड़े जांच दल यात्री बसों की नहीं लेते सुध

जगदलपुर। उड़ीसा के रायगढ़ रेल मंडल में मालीगुड़ा और छत्रीपुर रेलवे स्टेशन के बीच भारी भू-स्खलन होने से बस्तर से चलने वाली यात्री ट्रेनों का परिचालन थम गया है। ट्रेन के परिचालन बंद होने से बस संचालकों की मनमनी बढ़ गई है। विशाखापटनम चलने वाली बसों में यात्रियों से मनमानी कराराया वसूला जा रही है। यात्रियों ने बताया कि कोई निर्धारित कराराया नहीं है किसी से एक सहेस नहीं जुटाया करते जबकि यात्री बसों में कई खामियां देखी जा सकती है। आरटीओ विभाग के अधिकारी एवं उडनदस्ता दल भी इस मामले में चुपुपी साधे बैठे है। जगदलपुर से रायपुर चलने

पर्यटकों से बसों में मनमानी कराराया वसूला जा रहा है जिसको लेकर आए दिन विवाद की स्थिति बन रही है। यात्री बसों के कराराया में मनमानी किए जाने को लेकर यात्रियों में भारी आक्रोश है।

जगदलपुर-विशाखापटनम रेलवे ट्रेक पर भू-स्खलन होने के कारण बस्तर से चलने वाली सभी ट्रेनों को रद्द कर दिया गया है। अब यहां से विशाखापटनम जाने का एक मात्र साधन सड़क मार्ग है जहां रोजाना सैकड़ों लोग मेडिकल एवं अन्य काम से जाया करते है। ट्रेन रद्द होने के कारण उन लोगों को बसों में यात्रा करना पड़ रहा है। यात्रियों की संख्या बढ़ने से बसों में कराराया मनमानी वसूला जा रही है। कई यात्रियों ने बताया कि कोई निर्धारित कराराया नहीं है किसी से एक सहेस नहीं जुटाया करते जबकि यात्री बसों में कई खामियां देखी जा सकती है। आरटीओ विभाग के अधिकारी एवं उडनदस्ता दल भी इस मामले में चुपुपी साधे बैठे है।

वाली कुछ बसों में भी मनमानी कराराया वसूली की चर्चा है। जगदलपुर से रायपुर, विशाखापटनम, हैदराबाद, बिलासपुर, अंबिकापुर सहित अन्य स्थाओं तक बसों का परिचालन किया जाता है लेकिन अधिकांश बसों में कराराया सूची नहीं लगाई गई है यहां तक बसों में समयसीमा का भी उल्लेख नहीं किया गया है। कुछ बसों को छोड़ दे तो अधिकांश बसों में शासन के नियमों की धज्जियां उड़ाई जा रही है।

शासन द्वारा यह निर्देश जारी किया गया है कि सभी बसों में कराराया सूची चस्प्या होना जरूरी है। इसके साथ-साथ बसों के परमिट की वैधता, चालक-परिचालक का नाम एवं रूट में चलने वाले मार्ग का उल्लेख करने का निर्देश दिया गया था जिसका पालन नहीं हो पा रहा है। परिवहन विभाग की वाहन सड़कों पर सायरन बजाते दौड़ती हुई दिखाई तो देती है लेकिन इसका यात्री बसों पर किसी प्रकार का कोई नियंत्रण नहीं है। आए दिन विभाग की गाड़ी मालवाहक वाहनों से मासिक इंटी वसूली में व्यस्त रहते है। यह नजारा नैशनल हाईवे पर आए दिन देखा जा सकता है। हाईवे पर वाहन जांच के लिए खड़े परिवहन विभाग के कर्मचारी यात्री बसों की पड़ताल करने का सहेस नहीं जुटाया करते जबकि यात्री बसों में कई खामियां देखी जा सकती है। आरटीओ विभाग के अधिकारी एवं उडनदस्ता दल भी इस मामले में चुपुपी साधे बैठे है।

राज्य स्तरीय एडवांस स्काउट मास्टर प्रशिक्षण शिविर आयोजित



राज्य प्रशिक्षण केंद्र झांकी में जिले के 9 प्रतिभागी शामिल

सूरजपुर ब्यूरो (दैनिक विश्व परिवार) भारत स्काउट गाइड एवं गाइड्स छत्तीसगढ़ के तत्वावधान में आयोजित राज्य स्तरीय एडवांस स्काउट मास्टर प्रशिक्षण शिविर के अंतर्गत राज्य प्रशिक्षण केंद्र झांकी (अभनपुर) में महा शिविर ज्वाल एवं ग्रेट कैंप फायर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम भारत स्काउट्स एवं गाइड्स छत्तीसगढ़ के राज्य मुख्य आयुक्त इंद्रजीत सिंह खालसा के मुख्य आतिथ्य, शिविर संचालक डॉ. पूनम सिंह साहू की अध्यक्षता तथा राज्य सचिव अमित क्षत्रिय, एसओसी गाइड श्रीमती जलवती साहू एवं एसटीसी गाइड श्रीमती सरिता पांडेय के विशिष्ट आतिथ्य में संपन्न हुआ। यह प्रशिक्षण शिविर 8 अक्टूबर से 14 अक्टूबर तक आयोजित किया

गया, जिसमें प्रदेशभर से कुल 93 प्रतिभागियों ने सहभागिता की। जिले में स्काउट गाइड की गतिविधियों को अधिक सुचारू बनाने के लिए कलेक्टर श्रीमती रेना जमील के निर्देशन में एवं जिला शिक्षा अधिकारी तथा स्काउट कमिश्नर श्री अशोक सिन्हा के मार्गदर्शन में सूरजपुर जिले के 9 प्रतिभागियों ने भी एडवांस स्काउट मास्टर प्रशिक्षण में भाग लेकर विभिन्न गतिविधियों का प्रशिक्षण प्राप्त किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि इंद्रजीत सिंह खालसा ने स्काउटिंग के मूल सिद्धांतों, सेवा, अनुशासन, नेतृत्व, सामाजिक सहभागिता एवं देशप्रेम की भावना को जीवन में आत्मसात करने का आह्वान किया। उन्होंने विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में स्काउटिंग गतिविधियों को प्रभावी ढंग से संचालित करने की अपील की। अतिथियों ने शिविर स्थल में प्रशिक्षणार्थियों द्वारा तैयार किए गए टेंट, गैजेट्स, लेआउट एवं स्वच्छता व्यवस्था सहित विभिन्न प्रायोगिक परियोजनाओं का निरीक्षण किया। प्रशिक्षणार्थियों ने मंकी ब्रिज, कमांडो ब्रिज, ट्रेसल एवं वॉच टावर जैसी स्काउटिंग संरचनाओं के निर्माण की विधि एवं उनके उपयोग का व्यावहारिक प्रशिक्षण प्राप्त किया। एडवांस स्काउट मास्टर प्रशिक्षण बेसिक स्काउट मास्टर प्रशिक्षण के बाद किया जाता है। शिविर के दौरान प्रतिभागियों ने छत्तीसगढ़ की लोक संस्कृति को प्रदर्शित करते हुए आदिवासी लोक नृत्य, भोजली, डंडा एवं देवार नृत्य सहित विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं। अतिथियों ने प्रतिभागियों की प्रस्तुतियों की सराहना की। शिविर संचालक डॉ. पूनम सिंह साहू ने बताया कि प्रशिक्षण में 51 स्काउट मास्टर, 18 रोवर स्काउट लीडर, 6 कब मास्टर, 11 राज्य स्टाफ एवं 3 सर्विस रोवर, कुल 93 प्रतिभागियों ने भाग लिया। शिविर का समापन प्रमाण-पत्र वितरण के साथ हुआ।

संक्षिप्त समाचार

बस्ता मुक्त विद्यालय में पालक, बालक, बालिका- शिक्षक की बैठक आयोजित



सूरजपुर ब्यूरो (दैनिक विश्व परिवार)- क्षेत्र के प्रथम बस्तामुक्त विद्यालय पूर्व माध्यमिक शाला रुनियाडीह में जिला कलेक्टर श्रीमती रेना जमील की मंशानुरुप, जिला शिक्षा अधिकारी अशोक कुमार सिंह, विकासखंड शिक्षा अधिकारी हरेंद्र कुमार सिंह तथा खंड सोत समन्वयक मनोज कुमार मंडल के मार्गदर्शन में पालक- बालक-शिक्षक की बैठक संस्था की एसएमसी अध्यक्ष श्रीमती कौशिन्या राजवाड़े के नेतृत्व में आयोजित की गई। संस्था प्रमुख सीमांचल त्रिपाठी द्वारा बताया गया कि इस बैठक में उपस्थित पालकों को त्रय मासिक परीक्षा फल की जानकारी देकर बच्चों के घर पर पढ़ने बैठाने, गृह कार्य करने को बोलने तथा संध्या समय में स्कूल में पढ़ी गई चीजों को घर पर पढ़ रहे हैं या नहीं देखने की बात पर चर्चा की गई। उपस्थित पालकों को आगामी दशहरा अवकाश पर बच्चों को पर्याप्त गृहकार्य दिए जाने की बात बताई गई तथा गृहकार्य को करवाने हेतु प्रेरित किया गया। संस्था की तीन डॉप आउट छात्राओं नैन्सी यादव, नगीना यादव तथा संगीता यादव के अनुपस्थिति पर चर्चा कर उन्हें विद्यालय से सतत रूप से जोड़ने पर बच्चों को भी शामिल करने की बात कही गई। उपस्थित पालकों को अपने-अपने घर के आसपास खाली जगह पर एक पेड़ मां के नाम अंतर्गत वृक्षारोपण कर उसे सुरक्षित करने हेतु प्रेरित किया गया। नवप्रवेशी बच्चों के बैंक खाता खुलवाकर संस्था में खाता नंबर जमा करने, जाति- निवास एवं आय प्रमाण पत्र बनवाने को कहा गया। आज बड़ी संख्या में पालक, संस्था के शिक्षक मध्याह्न भोजन सहायिका तथा बाल कैबिनेट के समस्त मंत्री उपस्थित रहे।

एसबीआई कार्ड और इटर्नल ने सह-ब्रांडेड 'इटर्नल एसबीआई कार्ड' लॉन्च किया

नई दिल्ली: भारत में केवल क्रेडिट कार्ड जारी करने वाली बसने बड़ी कंपनी, एसबीआई आई कार्ड और इटर्नल लिमिटेड (जिसे पहले ज़ोमैटो लिमिटेड के नाम से जाना जाता था) ने आज इटर्नल एसबीआई कार्ड को लॉन्च करने और इसके लिए 'अल्टी एक्सप्रेस' ('पहले पहुंच') की सुविधा शुरू करने की घोषणा की। यह एक सह-ब्रांडेड क्रेडिट कार्ड है, जिसे इटर्नल और इससे जुड़ी कंपनियों की सेवाओं का इस्तेमाल करने वाले ग्राहकों के लिए तैयार किया गया है। यह इस श्रेणी के शुरुआती कार्डों में से एक है, जो एक ही इकोसिस्टम के अंतर्गत कई ब्रांडों पर तुरंत छूट प्रदान करता है। इससे ग्राहकों को रोजमर्रा की खरीदारी पर अधिक लाभ मिलेगा और इटर्नल समूह के ब्रांडों के अलावा भी कई अन्य लाभ प्राप्त होंगे। ग्राहक अब ज़ोमैटो, ब्लिंकित और डिस्ट्रिक्ट ऐप्स के माध्यम से पहले आवेदन करने के लिए अनुरोध कर सकते हैं। 22 अक्टूबर 2026 से चरणबद्ध तरीके से कार्ड उपलब्ध होने पर उन्हें आवेदन करने के लिए आमंत्रण भेजा जाएगा। कार्डधारकों को ज़ोमैटो, डिस्ट्रिक्ट और ब्लिंकित पर किए गए लेन-देन पर 10 प्रतिशत की तत्काल छूट मिलेगी। ब्लिंकित पर इलेक्ट्रॉनिक्स और ब्यूटी श्रेणियों के उत्पादों की खरीदारी पर 10 प्रतिशत और अन्य सभी श्रेणियों की खरीदारी पर 5 प्रतिशत की तत्काल छूट मिलेगी (नीचे दी गई कुछ अपवर्जित श्रेणियों को छोड़कर)। इन सभी छूटों की कुल सीमा उपर्युक्त सभी प्लेटफॉर्म पर की गई खरीदारी के लिए 2,000 रुपये प्रति माह होगी। इसके अतिरिक्त, बिस्ट्रो पर 10 प्रतिशत की तत्काल छूट और डिस्ट्रिक्ट के माध्यम से मूवी टिकट खरीदने पर एक के साथ एक टिकट मुफ्त का ऑफर मिलेगा।

क्रोमा के 'फेस्टिवल ऑफ़ ड्रीम्स' की धमाकेदार शुरुआत: चुनिंदा अप्लायंसेस पर 35 प्रतिशत तक की छूट, 45,000 रुपये का कैशबैक और बेजोड़ टेक डील्स

मुंबई : टाटा ग्रुप के एक सदस्य और ओम्नी-चैनल इलेक्ट्रॉनिक्स रिटेलर क्रोमा ने इलेक्ट्रॉनिक्स और घरेलू उपकरणों पर शानदार ऑफ़र्स के साथ अपने सालाना फेस्टिव कैम्पेन 'फेस्टिवल ऑफ़ ड्रीम्स' की शुरुआत कर दी है। ग्राहक चुनिंदा उपकरणों पर प्लेटेड 35 प्रतिशत की छूट*, बैंक व एनबीएफसी ऑफ़र्स के जरिए 45,000* रुपये तक का कैशबैक और 20,000* रुपये तक के एक्सचेंज बोनस का लाभ उठा सकते हैं। त्योहारों के जर्न से पहले अपने घर और निजी गैजेट्स को अपग्रेड करने का यह एक बेहतरीन मौका है। क्रोमा के सभी स्टोर्स पर उपलब्ध इस अभियान में अलग-अलग उत्पादों पर डिस्काउंट, ईएमआई विकल्प, एक्सचेंज लाभ और अतिरिक्त बचत को एक साथ पेश किया गया है, ताकि ग्राहकों को उनकी त्योहारी खरीदारी पर ज्यादा से ज्यादा फायदा मिल सके।

संक्षिप्त समाचार

‘कांतरा’ थीम: संतोषी वाई के दुर्गा पंडाल का अद्भुत और भव्य स्वरूप



जगदलपुर। छत्तीसगढ़ के सांस्कृतिक और प्राकृतिक वैभव से परिपूर्ण बस्तर संभाग का मुख्यालय जगदलपुर इस बार अपनी अनूठी दुर्गा पूजा को लेकर सुर्खियों में है। यहाँ के संतोषी वाई में नवयुवक दुर्गा समिति द्वारा तैयार किया गया ‘कांतरा’ थीम पर आधारित दुर्गा पंडाल इन दिनों सोशल मीडिया से लेकर शहर भर में चर्चा का विषय बना हुआ है। बांस कला (बैम्बू आर्ट) के बेजोड़ इस्तेमाल और इस शानदार कलाकारी को देखने के लिए दूर-दूर से श्रद्धालु पहुँच रहे हैं। बांस कला का अनूत प्रयोग: इस पंडाल की सबसे बड़ी खासियत इसका मुख्य हिस्सा है, जिसे पूरी तरह से और बड़े पैमाने पर बांस के जरिए तैयार किया गया है। जगदलपुर के इतिहास में यह पहला मौका है जब किसी पंडाल के निर्माण में इतने वृहद स्तर पर बांस का इस्तेमाल किया गया है। कोलकाता के कलाकारों की मेहनत: इस भव्य रचना को साकार करने के लिए कोलकाता से विशेष कलाकारों को बुलाया गया था। इन कुशल कारीगरों ने लगभग 24 दिनों की कड़ी मेहनत के बाद इस नायाब पंडाल का निर्माण किया है। लागत और भव्यता: इस पूरे पंडाल और आकर्षक लाइटिंग (प्रकाश व्यवस्था) के निर्माण पर लगभग तीन से साढ़े चार लाख रुपये की लागत आई है, जो इसकी भव्यता में चार चाँद लगा रही है।

प्रेरणा और 28 साल की परंपरा- संतोषी वाई के लोग पिछले 28 सालों से लगातार माँ दुर्गा की प्रतिमा स्थापित करते आ रहे हैं, जो उनकी अटूट आस्था को दर्शाता है।

इस बार कुछ अलग और नया करने की सोच के साथ समिति के सदस्यों ने दुर्ग और रायपुर जिलों का दौरा किया था। वहाँ उन्होंने ‘कांतरा’ फिल्म के सेट की शैली पर बने पंडालों को लोगों को आकर्षित करते और जमकर वाहवाही बटोरते देखा। इसी से प्रेरित होकर उन्होंने जगदलपुर वासियों को भी एक नया और रोमांचक अनुभव देने का निर्णय लिया और संतोषी वाई में इस कांतरा स्टाइल पंडाल को जीवंत कर दिया। बस्तर अपनी पारंपरिक कला और हस्तशिल्प के लिए पूरी दुनिया में जाना जाता है, और यहाँ बांस (बांस शिल्प) का विशेष महत्व है। ऐसे में ‘कांतरा’ जैसी लोकप्रिय लोक-संस्कृति पर आधारित फिल्म की थीम को बांस के जरिए उकेरना बस्तर की स्थानीय कला के साथ एक बेहतरीन तालमेल बिठाता है। यही वजह है कि इस पंडाल में विराजमान माँ दुर्गा के दर्शन के लिए न केवल स्थानीय लोग बल्कि आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों और अन्य जिलों से भी भारी संख्या में भक्तगण पहुँच रहे हैं। यह पंडाल इस वर्ष जगदलपुर की दुर्गा पूजा का सबसे बड़ा केंद्र बनकर उभरा है। क्या आप इस विषय पर इस आर्टिकल में कोई विशेष पहलू (जैसे समिति के सदस्यों के नाम या स्थानीय प्रतिक्रिया) और जोड़ना चाहते हैं?

भीम पेमेंट्स ऐप के ज़रिए तुरंत एनपीएस खाता खोलने की सुविधा

एनपीसीआईभीमसर्विसेजलिमिटेड(एनबीएसएल)जो नेशनल पेमेंट्स कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया (एनपीसीआई) की पूर्ण स्वामित्व वाली सहायक कंपनी है, ने घोषणा की कि भीम पेमेंट्स ऐप पर अब तत्काल एनपीएस की सुविधा उपलब्ध है। पेंशन फंड रेगुलेटरी एंड डेवलपमेंट ऑथॉरिटी द्वारा शुरू की गई यह सुविधा उपयोगकर्ताओं को बिना बैंक शाखा जाए या नए दस्तावेज़ जमा किए, केवल तीन चरणों में ऐप के माध्यम से नेशनल पेंशन सिस्टम (एनपीएस) खाता खोलने की सुविधा देती है।

ऑन वॉर्डिंग प्रक्रिया में बैंक द्वारा पहले से सत्यापित केवाईसी का उपयोग किया जाता है। उपयोगकर्ताओं को अपनी जन्मतिथि दर्ज करनी होगी, पात्र बैंक खाते का चयन करना होगा और यूपीआई के माध्यम से एनपीएस में अपना पहला अंशदान करना होगा। फ्लिहाल, तत्काल एनपीएस की सुविधा भीम ऐप पर स्टेट बैंक ऑफ इंडिया, एचडीएफसीबैंक, आईसीआईसीआईबैंक, एक्सिस बैंक, इंडसइंड बैंक और बैंक ऑफ बड़ोदा के ग्राहकों के लिए उपलब्ध है। आने वाले समय में इस सुविधा में अन्य बैंकों को भी शामिल किए जाने की उम्मीद है।

एनबीएसएल की मैनेजिंग डायरेक्टर और सीईओ, ललिथा नटराज के अनुसार - यूपीआई पहले ही करोड़ों भारतीयों के लिए रोज़मर्रा के वित्तीय लेन-देन का एक अभिन्न हिस्सा बन चुका है। अब अगला अवसर एनपीएस एनपीएस जैसे उत्पादों तक लोगों की पहुँच को बेहतर बनाना है। भीम पर तत्काल एनपीएस की सुविधा इस दिशा में पहली बाधा यानी शुरुआत करने की प्रक्रिया को आसान बनाती है। इसके माध्यम से पात्र उपयोगकर्ता सीधे यूपीआई ऐप के ज़रिए एनपीएस खाता खोल सकते हैं। तत्काल एनपीएस की यह सुविधा अब पात्र उपयोगकर्ताओं को ऐप के माध्यम से एनपीएस खाता खोलने में सक्षम बनाती है। इससे भीम की भूमिका केवल अंशदान की सुविधा प्रदान करने तक सीमित न रहकर एनपीएस खाते खोलने की प्रक्रिया में सहायता करने तक विस्तारित होती है। एनपीएस , पीएफ़आरडीए द्वारा विनियमित एक कम लागत वाली पेंशन योजना है। इसमें किए गए अंशदान को विनियमित पेंशन फंड मैनेजर्स द्वारा प्रबंधित बाज़ार से जुड़े फंड में निवेश किया जाता है।

कांग्रेस के घेराव के बाद हरकत में नपा प्रशासन! रिखी यादव ने खोला आश्वासनों का पिटारा, गुणवत्ता विहीन निर्माण की होगी जांच

दीपावली के बाद बाजार से हटेगा अतिक्रमण, गरियाबंद-सुरा मार्ग का निर्माण जल्द होगा शुरू; कब्रिस्तान के सामने तार घेराव की भी होगी जांच

गरियाबंद (विश्व परिवार)। नगर की समस्याओं, विकास कार्यों में देरी और नगरपालिका में कथित भ्रष्टाचार एवं अनियमितताओं को लेकर जिला कांग्रेस कमेटी के घेराव और धरना-प्रदर्शन के बाद नगरपालिका प्रशासन ने अपना पक्ष सामने रखा है। गुरुवार दोपहर नगरपालिका अध्यक्ष रिखी यादव ने प्रेस वार्ता कर कांग्रेस द्वारा उठाए गए सवालों का जवाब दिया। उन्होंने गुणवत्ता विहीन बताए जा रहे निर्माण कार्यों की जांच करने, लंबित विकास कार्यों को गति देने और बाजार से अतिक्रमण हटाने का आश्वासन दिया। अब देखना यह होगा कि इन घोषणाओं पर अमल कितनी तेजी से होता है।

कांग्रेस के प्रदर्शन के बाद आया जवाब, निर्माण कार्यों की गुणवत्ता जांचने का आश्वासन- नगरपालिका



अध्यक्ष रिखी यादव ने कहा कि कांग्रेस द्वारा जिन निर्माण कार्यों की गुणवत्ता पर सवाल उठाए गए हैं, उनकी जांच कराई जाएगी। जांच के आधार पर आवश्यक कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने यह भी कहा कि जिन विकास कार्यों की शुरुआत अब तक नहीं हो पाई है, उन्हें जल्द शुरू करने की दिशा में पहल की जाएगी। उन्होंने बताया कि राज्य शासन के स्तर पर जिन विकास कार्यों की स्वीकृति आवश्यक है, उनके प्रस्ताव तैयार कर शासन को भेजे जाएंगे, ताकि नगर में विकास कार्यों को गति मिल सके। कांग्रेस

ने अपने प्रदर्शन के दौरान नगर की विभिन्न समस्याओं के साथ नगरपालिका में कथित भ्रष्टाचार और अनियमितताओं की जांच की मांग उठाई थी।

दीपावली के बाद बाजार में चलेगा अतिक्रमण हटाने का अभियान- नगर के मुख्य बाजार में बढ़ते अतिक्रमण का मुद्दा भी प्रेस वार्ता में प्रमुखता से उठा। पत्रकारों ने सवाल किया कि अतिक्रमण के कारण छोटे व्यापारियों को दुकान लगाने और कारोबार करने के लिए पर्याप्त जगह नहीं मिल पा रही है। इससे बाजार की व्यवस्था भी प्रभावित हो रही है।

इस पर नगरपालिका अध्यक्ष ने स्पष्ट किया कि दीपावली के बाद बाजार का सीमांकन कराया जाएगा। सीमांकन की प्रक्रिया पूरी होने के बाद अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की जाएगी। इस कदम से बाजार में व्यवस्था सुधारने और छोटे व्यापारियों को राहत मिलने की उम्मीद जताई जा रही है।

गरियाबंद-छुरा मार्ग को मिली स्वीकृति, तिरंगा चौक से शुरू होगा निर्माण

नगरवासियों के लिए एक महत्वपूर्ण जानकारी साझा करते हुए रिखी यादव ने बताया कि गरियाबंद-छुरा मार्ग निर्माण को स्वीकृति मिल चुकी है। इस सड़क का निर्माण कार्य जल्द शुरू कराया जाएगा और निर्माण की शुरुआत तिरंगा चौक से होगी।

मार्ग निर्माण पूरा होने के बाद क्षेत्र में आवागमन की सुविधा बेहतर होने की उम्मीद है। लंबे समय से विकास कार्यों में तेजी की अपेक्षा कर रहे नगरवासियों के लिए यह घोषणा महत्वपूर्ण मानी जा रही है।

कब्रिस्तान के सामने तार घेराव के मामले की भी होगी जांच- प्रेस वार्ता के

दौरान मुस्लिम समाज के कब्रिस्तान के सामने किए जा रहे तार घेराव का मामला भी उठाया गया। नगरपालिका अध्यक्ष ने इस मामले की जांच कराने और जांच के आधार पर उचित कार्रवाई करने की बात कही। अब इस मामले में जांच के बाद प्रशासन क्या कदम उठाता है, इस पर भी लोगों की नजर रहेगी।

घोषणाओं पर अमल की बारी, नगरवासियों को इंतजार- कांग्रेस के घेराव और धरना-प्रदर्शन के बाद नगरपालिका अध्यक्ष की प्रेस वार्ता में नगर की कई प्रमुख समस्याओं पर जवाब सामने आए हैं। निर्माण कार्यों की गुणवत्ता जांच, लंबित विकास कार्यों की शुरुआत, बाजार से अतिक्रमण हटाने और गरियाबंद-छुरा मार्ग निर्माण जैसी घोषणाओं से लोगों को उम्मीद जरूर बंधी है।

हालांकि, इन आश्वासनों का वास्तविक असर धरातल पर कार्रवाई शुरू होने के बाद ही दिखाई देगा। अब नगरवासियों की निगाहें इस बात पर टिकी हैं कि नगरपालिका प्रशासन कब तक जांच की प्रक्रिया पूरी करता है और विकास कार्यों को कितनी तेजी से आगे बढ़ाता है।

राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू के प्रस्तावित बस्तर प्रवास को लेकर तैयारी को समयपूर्व सुनिश्चित करने के निर्देश



जगदलपुर/ महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू के आगामी बस्तर प्रवास को लेकर प्रशासनिक तैयारियां युद्धस्तर पर शुरू हो गई हैं। तय कार्यक्रम के अनुसार, राष्ट्रपति 23 अक्टूबर को बस्तर प्रवास पर रहेंगी, जहां वे ऐतिहासिक ‘मुरिया दरबार’ में शिरकत करेंगी और लालबाग मैदान में आयोजित विशाल आमसभा को संबोधित करेंगी। महामहिम राष्ट्रपति के प्रवास कार्यक्रम को सुव्यवस्थित और गरिमामय ढंग से संपन्न कराने के लिए कलेक्टर श्री आकाश छिकरा और पुलिस अधीक्षक श्री शलभ सिन्हा ने कलेक्टोरेट स्थित

‘प्रेरणा कक्ष’ में एक उच्चस्तरीय समीक्षा बैठक ली। बैठक में दोनों वरिष्ठ अधिकारियों ने सुरक्षा, यातायात, प्रोटोकॉल, बैठक व्यवस्था और अन्य आवश्यक व्यवस्थाओं को लेकर संबंधित विभागीय अधिकारियों को समयपूर्व सभी तैयारियां सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

बैठक के पश्चात कलेक्टर और पुलिस अधीक्षक ने सीधे लालबाग मैदान जाकर चल रही जमीनी तैयारियों का बारीकी से मुआयना किया। उन्होंने मंच निर्माण, सुरक्षा व्यवस्था, वीआईपी व आम जनता के प्रवेश एवं निकास द्वार, पेयजल, आपातकालीन चिकित्सा

व्यवस्था तथा पार्किंग प्रबंधन की विस्तृत समीक्षा की। कलेक्टर ने आयोजन स्थल पर सभी नागरिक सुविधाएं चाक-चौबंद रखने पर जोर दिया वहीं पुलिस अधीक्षक ने सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम सुनिश्चित करने के संबंध में चर्चा की। इस दौरान नगर पुलिस अधीक्षक श्री सुमित कुमार, अपर कलेक्टर श्री सीपी बघेल अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक श्री सुखनंदन राठौर, नगर निगम आयुक्त श्री प्रवीण वर्मा सहित सभी अनुविभागीय दंडाधिकारी एवं लोक निर्माण विभाग एवं अन्य विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

आरटीआई के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए जिला अधिकारियों को प्रशिक्षण, समय-सीमा में आवेदनों के निराकरण और पारदर्शिता पर जोर

नियमों के पालन की सीख, लेकिन जमीनी हकीकत पर सवाल; आवेदकों को गुमराह कर आवेदन खारिज करने के आरोपों से उठती है प्रशासनिक जवाबदेही की मांग

गरियाबंद (विश्व परिवार)। सूचना का अधिकार अधिनियम, 2005 के प्रभावी क्रियान्वयन और इसके तहत प्राप्त आवेदनों का समय-सीमा में निराकरण सुनिश्चित करने के उद्देश्य से कलेक्ट्रेट सभाकक्ष में प्रशिक्षण सह कार्यशाला आयोजित की गई। कलेक्टर रणवीर शर्मा के निर्देश पर आयोजित इस कार्यशाला में मास्टर ट्रेनर सीएल तारक ने पात्र प्लाइंट प्रेजेंटेशन के माध्यम से अधिनियम के प्रमुख प्रावधानों, आवेदन प्रक्रिया, लोक सूचना अधिकारियों के दायित्वों तथा प्रथम और द्वितीय अपील की प्रक्रिया की जानकारी दी। प्रशिक्षण के दौरान अधिकारियों को



बताया गया कि आरटीआई के तहत प्राप्त आवेदनों पर निर्धारित समय-सीमा में कार्रवाई करना और आवेदकों को नियमानुसार सही जानकारी उपलब्ध कराना अनिवार्य है। इसके साथ ही आरटीआई पोर्टल के माध्यम से ऑनलाइन

प्राप्त आवेदनों के निराकरण तथा जनसूचना अधिकारियों की पोर्टल पर ऑनबोर्डिंग प्रक्रिया पर भी चर्चा की गई। प्रशासन की ओर से पारदर्शिता, जवाबदेही और नागरिकों को सूचना का अधिकार अधिनियम का लाभ दिलाने पर जोर दिया

गया।

हालांकि, प्रशिक्षण और जमीनी हकीकत के बीच का अंतर भी एक अहम सवाल है। समय-सीमा में आवेदनों के निराकरण और पारदर्शिता बढ़ाने की बात लंबे समय से की जाती रही है, लेकिन आरटीआई आवेदकों की शिकायतें हैं कि कई बार उन्हें मांगी गई जानकारी सहजता से उपलब्ध नहीं हो पाती। कुछ मामलों में आवेदकों को कथित तौर पर गुमराह करने, अनावश्यक प्रक्रियात्मक अड़चनें खड़ी करने या विभिन्न आधारों पर आवेदन खारिज किए जाने के आरोप भी सामने आते हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या प्रशिक्षण में दी जा रही जानकारी और नियमों की सीख का वास्तविक लाभ आम नागरिकों तक पहुंच पा रहा है?

सूचना का अधिकार अधिनियम का मूल उद्देश्य सरकारी कामकाज में पारदर्शिता बढ़ाना और अधिकारियों को जवाबदेह बनाना है। ऐसे में केवल

कार्यशालाओं का आयोजन पर्याप्त नहीं है, बल्कि यह भी आवश्यक है कि आवेदनों के निराकरण की नियमित समीक्षा हो, अनावश्यक देरी पर जवाबदेही तय की जाए और नियमानुसार जानकारी प्राप्त करने वाले नागरिकों को पेशानियों का सामना न करना पड़े। यदि किसी आवेदन को अस्वीकार किया जाता है, तो उसके पीछे वैधानिक आधार और उचित कारण स्पष्ट होना चाहिए।

प्रशासन की ओर से ब्लॉक स्तर तक आरटीआई प्रक्रिया को सुचारू बनाने और नागरिकों को उनके अधिकारों का लाभ दिलाने पर जोर दिया गया है। अब देखने वाली बात यह होगी कि इस प्रशिक्षण का असर अधिकारियों की कार्यप्रणाली में कितना दिखाई देता है और आम नागरिकों को सूचना प्राप्त करने में कितनी आसानी होती है। कार्यशाला में अपर कलेक्टर ऋषा ठाकुर, पंकज डाहिरे सहित जिला स्तरीय अधिकारी उपस्थित रहे।



स्वास्थ्य सुविधा सुनिश्चित करना सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता

रायपुर (विश्व परिवार)। स्वास्थ्य सेवाएं सीधे आम नागरिकों के जीवन और परिवार की सुरक्षा से जुड़ा अत्यंत संवेदनशील विषय हैं। प्रदेश के प्रत्येक नागरिक को आवश्यकता पड़ने पर समय पर गुणवत्तापूर्ण उपचार, आवश्यक दवाइयां, जांच और बेहतर चिकित्सा सुविधाएं सहज रूप से उपलब्ध हों, यह राज्य सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। स्वास्थ्य अधोसंरचना के विस्तार के साथ सेवाओं की गुणवत्ता और अंतिम व्यक्ति तक उनकी पहुंच सुनिश्चित करने पर समान रूप से ध्यान दिया जाए। मुख्यमंत्री श्री विष्णुदेव साय ने आज मंत्रालय महानदी भवन में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण तथा चिकित्सा शिक्षा विभाग के कामकाज की उच्चस्तरीय समीक्षा के दौरान यह बात कही।

मुख्यमंत्री श्री विष्णुदेव साय ने इस दौरान संचालनालय स्वास्थ्य सेवाएं एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, संचालनालय चिकित्सा शिक्षा, छत्तीसगढ़ मेडिकल सर्विसेज कॉर्पोरेशन, संचालनालय आयुष एवं राष्ट्रीय आयुष मिशन तथा खाद्य एवं औषधि प्रशासन के अंतर्गत संचालित योजनाओं, उपलब्धियों



और आगामी कार्ययोजनाओं की विस्तार से समीक्षा की। मुख्यमंत्री श्री साय ने कहा कि प्रदेश में स्वास्थ्य अधोसंरचना का लगातार विस्तार हुआ है। अनेक अच्छे अस्पताल और चिकित्सा संस्थान विकसित हुए हैं। अब जहां चिकित्सकों, विशेषज्ञों, स्वास्थ्य कर्मियों, चिकित्सा उपकरणों अथवा जांच सुविधाओं की कमी है, उन्हें चिन्हित कर प्राथमिकता के साथ दूर किया जाए। उपलब्ध संसाधनों का बेहतर प्रबंधन हो और उनका अधिकतम लाभ मरीजों तक पहुंचे।

मुख्यमंत्री श्री साय ने प्रदेश की बढ़ती आबादी और भविष्य की स्वास्थ्य आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए स्वास्थ्य अधोसंरचना के विकास की दीर्घकालिक कार्ययोजना तैयार करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि प्रत्येक जिले में वर्तमान

स्वास्थ्य सुविधाओं, जनसंख्या, भौगोलिक परिस्थितियों, उपलब्ध संसाधनों और भविष्य की जरूरतों का आकलन किया जाए। इसी आधार पर स्वास्थ्य संस्थानों के विस्तार और आवश्यक सुविधाओं के विकास की स्पष्ट कार्ययोजना बनाई जाए। मुख्यमंत्री ने अस्पतालों में आवश्यकता के अनुरूप बिस्तरों की संख्या बढ़ाने, विशेषज्ञ चिकित्सा सुविधाओं को प्राथमिकता से विकसित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य अधोसंरचना के विकास में केवल भवन निर्माण तक सीमित न रहें, बल्कि चिकित्सकों एवं स्वास्थ्य कर्मियों, उपकरणों, दवाइयों और जांच सुविधाओं की उपलब्धता को भी समग्र रूप से सुनिश्चित किया जाए।

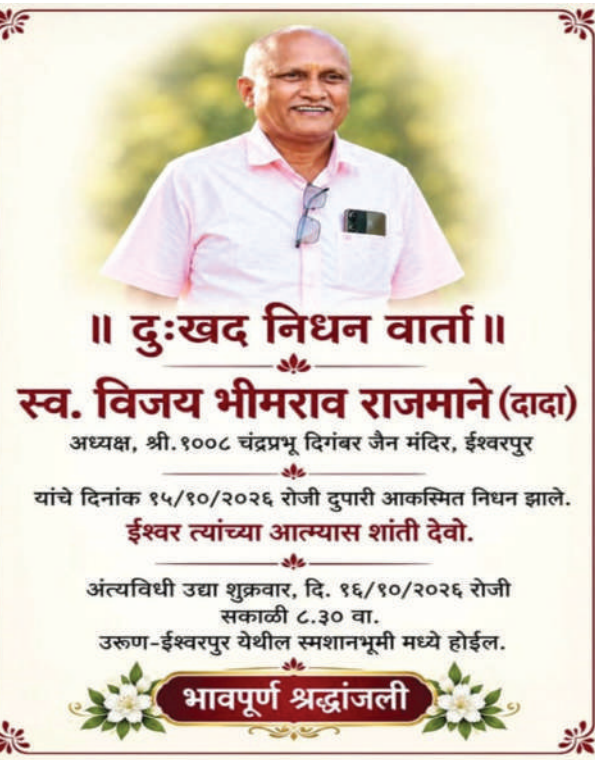
वैतन विसंगति को लेकर पटवारी संघ का हड़ताल

■ पीवी ऐप की समस्याओं को लेकर पटवारी संघ अनिश्चितकालीन हड़ताल पर

रायपुर (विश्व परिवार)। छत्तीसगढ़ में राजस्व पटवारी संघ 13 अक्टूबर से अनिश्चितकालीन हड़ताल पर है। पटवारी PV ऐप के जरिए फसल के भौतिक सत्यापन में आ रही व्यवहारिक और तकनीकी समस्याओं का समाधान नहीं होने से नाराज हैं। संघ का आरोप है कि ऐप का विरोध करने पर पटवारियों के खिलाफ दमनात्मक कार्रवाई की जा रही है। संघ का कहना है कि पटवारी पहले से ही कई विभागीय और सर्वे संबंधी कामों की जिम्मेदारी निभा रहे हैं। इसके बावजूद PV ऐप की समस्याओं का व्यावहारिक समाधान करने के बजाय पटवारियों के खिलाफ कार्रवाई की जा रही है। संघ का कहना है कि इतने कामों की जिम्मेदारी निभाने के बीच PV ऐप की तकनीकी और व्यावहारिक समस्याओं का समाधान करना जरूरी है। समस्याएं दूर किए बिना पटवारियों पर कार्रवाई करना उचित नहीं है।



के पहले चरण, लघु सिंचाई संगणना, रेलवे और नेशनल हाईवे सर्वे जैसे काम कर रहे हैं। इसके अलावा आय, जाति और निवास प्रमाण पत्र बनाने, स्वामित्व योजना, सेवा संकल्प शिविर और प्रोटोकॉल से जुड़े काम भी प्राथमिकता से किए जा रहे हैं। संघ का कहना है कि इतने कामों की जिम्मेदारी निभाने के बीच PV ऐप की तकनीकी और व्यावहारिक समस्याओं का समाधान करना जरूरी है। समस्याएं दूर किए बिना पटवारियों पर कार्रवाई करना उचित नहीं है।



रीढ़ की सेहत उम्र भर के लिए: छोटी आदतें जो सालों तक आपकी पीठ को सुरक्षित रखती हैं

■ डॉ. घनश्याम बिसन ससापरधी, कंसल्टेंट, न्यूरोसर्जरी, एमएमआई नारायणा अस्पताल, रायपुर



रीढ़ पर पड़ने वाले भारी बोझ से ज्यादा नुकसान एक ही स्थिति में बैठे रहने से होता है।

विल्कुल सही मुद्रा जैसी कोई चीज नहीं होती

कोई एक आदर्श मुद्रा नहीं होती। सही तरीके से बैठने पर भी दो घंटे बाद पीठ दर्द करने लगती है। इसलिए हर 30 से 45 मिनट में अपनी स्थिति बदलें। खड़े हों, थोड़ा चलें, पानी पिएं। बैठते समय कंप्यूटर की स्क्रीन या किताब आँखों की सीध में रखें। फोन को भी नीचे झुककर देखने के बजाय आँखों की सीध में उठाकर देखें। सिर का वजन लगभग 4 से 5 किलो होता है, इसलिए गर्दन झुकाने पर नीचे की कशेरुकाओं पर बोझ बढ़ जाता है। तनाव कम करने के लिए कंधों को पीछे की ओर घुमाएँ और दूर देखें।

कोर की मांसपेशियों को मजबूत करें

पेट, पीठ और कूल्हों को

मांसपेशियों को एक पट्टे (कॉर्सेट) की तरह समझिए। ये मांसपेशियाँ कमजोर हों तो पूरा बोझ रीढ़ पर आ जाता है। कोर को मजबूत करने के लिए सरल व्यायाम करें। चारों हाथ-पैरों के बल (घुटनों और हथेलियों पर) आकर धड़ को बाएँ और दाएँ घुमाएँ और पीठ को कसकर सीधा रखें। शुरुआत करने वालों के लिए प्लैंक, ब्रिज और स्कैट अच्छे हैं। ये व्यायाम हफ्ते में 3 बार करें और हर व्यायाम 12 बार दोहराएँ।

भारी सामान सही तरीके से उठाएँ

बहुत सी चोटें गलत तरीके से वजन उठाने से होती हैं। चाहे बाज़ार से लाया हुआ सामान हो या एयरपोर्ट पर सूटकेस, मुख्य बात यह है कि पीठ पर बेवजह जोर न पड़े। सही तरीका यह है कि घुटने मोड़कर नीचे झुकें, सामान को शरीर के पास से पकड़ें और सीधे ऊपर उठाएँ। वजन जितना कम होगा, रीढ़ पर उतना ही कम जोर पड़ेगा। नौद की आदतें सुधारना जरूरी है, क्योंकि अनुपयुक्त बिस्तर पर बहुत देर तक सोने से पीठ दर्द हो सकता है। करवट लेकर सोते समय दोनों घुटनों के बीच तकिया रखना अच्छा रहता है।

