

[illegible]

कोरोना के समय में शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

जिसकी इम्यूनैटी मजबूत है, उसके शरीर में रोगाणु पहुंचकर भी नुकसान नहीं कर पाते

स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि आपकी प्रतिरोधक क्षमता मजबूत हो। इस प्रतिरोधक क्षमता को त्वान-पान, व्यायाम, अच्छी नींद आदि में संतुलन बनाकर ठीक कर सकते हैं, जिसके लिए यह मौसम भी अनुकूल है। अपने आसपास आप अक्सर देखते होंगे कि सेंहत और कद-काठी के मामले में एक जैसे दिखने वाले कई लोगों में से कुछ लोग बार-बार बीमारियाँ की चपेट में आ जाते हैं, जबकि कुछ पर मौसम की मार या संक्रमण वगैरह का भी ज्यादा असर नहीं होता। आखिर वजह क्या है? असल में हर जीवित शरीर में प्रकृति ने एक ऐसी व्यवस्था बनाई हुई है, जो उसे नुकसानदेह जीवाणुओं, विषाणुओं और माइक्रोब्स वगैरह से बचाती है।

जिसकी इम्यूनैटी कमजोर हो गई हो, वह जरा-से मौसमी बदलाव में भी रोगाणुओं के आक्रमण को झेल नहीं पाता। जब बाहरी रोगाणुओं की तुलना में शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ती है, तो इसका असर सर्दी, जुकाम, पच, खांसी, बुखार वगैरह के रूप में हम सबसे पहले देखते हैं। जो लोग बार-बार ऐसी तकलीफें से गुजरते हैं, उन्हें समझ लेना चाहिए कि उनकी इम्यूनैटी ठीक से उनका साथ नहीं दे रही है और उसे मजबूत किए जाने की जरूरत है। सर्दियों का मौसम एक तरह से रोगप्रतिरोधक शक्ति के परीक्षण का मौसम है, लेकिन अच्छी बात यह है कि रोगप्रतिरोधक शक्ति को मजबूत बनाने के लिए भी सर्दी सबसे अच्छा मौसम है।

ऐसे बढ़ाएं इम्यूनैटी

आवर में एंटीऑक्सीडेंट की पर्याप्त मात्रा लेनी चाहिए। एंटीऑक्सीडेंट बीमार कोशिकाओं को टूटने से रोकते हैं और सेहत बचाने के लिए हवा में अम्ल को कम करते हैं। बीट, केरीटिन, सेलेनियम, विटामिन-ए, विटामिन-बी व बी६, विटामिन-सी, विटामिन-डी वगैरह जिन रोगप्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी हैं। इन तत्वों की भरपाई के लिए गाजर, पालक, पुट्टर, टमाटर, फूलगोभी, लुकमिनी, की, गुंठे, चारवा, शकरबंद, संतार, पीता, बादाम, दूध, दही, मटर, लहसुन, लहसुन के बीज, तिल आदि उपयोनी हैं। हरी सब्जियों-फलों को विशेष रूप से अंग्रेजों ने शामिल करे।

सर्दी के मौसम में प्यास कम लगती है, पर चाद करके दिन में 8-10 गिलास पानी जरूर पिए। भरपूर नींद लें।

तनावमुक्त रहने का अभ्यास करें। अगर आप पाच: बीमारियों की चपेट में रहते हैं तो इसका अर्थ यह भी है कि आपके शरीर में एंटीबायोजन कम बन रहे हैं। इसके लिए प्रोटीन को समुचित मात्रा में सेवन किया जाना चाहिए।

सर्दियों में सूर्य की रोशनी में सवेरे तेल मालिश करने से भी, रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। विटामिन-डी रोगप्रतिरोधकता के लिए महत्वपूर्ण कारक है।

लहसुन एंटी बैक्टीरियल और एंटी वायरल है। जाड़े के दिनों में दिन में एक-दो लहसुन सेवन करना चाहिए।

दिन में तीन-चार बार गीन-टी पीने से रोगप्रतिरोधक क्षमता में इजाफा होता है। सर्दी के मौसम के सभी खड़े पल इम्यूनैटी बढ़ाने का काम करते हैं।

सर्दियों में सर्दियों का सूप पीना इम्यूनैटी तो बढ़ाता ही है, सर्दी-जुकाम में भी फायदा करता है।

सर्दी-जुकाम-खांसी वगैरह ज्यादा दिनों तक बने रहें तो इसे सामान्य न समझें और डॉक्टर से सलाह लें।

क्यों होती है इम्यूनैटी कमजोर

क्यों होती है इम्यूनैटी कमजोर
शरीर में चर्बी का अनावश्यक रूप से जमा होना।
वजन बहुत कम होना।
फस्टफूड, जंकफूड आदि का ज्यादा सेवन।
शरीर को ठीक से पोषण न मिलना।
धूम्रपान, शराब, ड्रग्स आदि का सेवन।
पेनकिलर, एंटीबायोटिक आदि दवाओं का लंबे समय तक सेवन।
लंबे समय तक तनाव में रहना।
लंबे समय तक कम नींद लेना अथवा अनावश्यक रूप से देर तक सोना।
दार्शनिक श्रम का अभाव।
प्रदूषित वातावरण में लंबे समय तक रहना।

बचपन और बुढ़ापे में रोगप्रतिरोधक शक्ति सामान्य होकर पर कुछ कमजोर होती है, पर स्वस्थ जीवनशैली के चलते युवावस्था में भी यह कमजोर हो सकती है।

मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि न हो या वह कुपोषण का शिकार हो तो लेने वाले बच्चे की भी रोगप्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने की संभावना बढ़ी रहती है।

अगर आप बीमार ज्यादा खाते हैं तो यह इम्यूनैटी के लिए नुकसानदेह है। अमेरिकन नेशनल ओपेनलीकल मेडिकल ने छोटे छोटे लोगों के अनुसार लैंग्वेज का इस्तेमाल करके बताया कि शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ जाती है।

कम पानी पीने से इम्यूनैटी कमजोर पड़ती है, क्योंकि पर्याप्त पानी के अभाव में शरीर से विजातीय द्रव्य को बाहर निकाल पाना कठिन हो जाता है।

इनका ध्यान रखें

आंख, जीभ, अट्क, कच्ची हवा और तुलसी को अपनी घाली में जरूर शामिल करें और इनके कम-से-कम 21 दिनों तक इस्तेमाल करें। जो पूरे मौसम भर इनका सेवन कर सकें। 21 दिन के पीछे एक हफ्ता है। यह सर्दियों से ऐसा बनते रहे हैं, पर विज्ञान के नए शोधों ने भी प्रमाणित किया है कि कोई भी चीन लीन हफ्ते तक नियमित रूप से करने पर शरीर उसके प्रति अनुकूलता बढ़ाने लगता है। ये पांखी उपाय एक साथ भी कर सकते हैं, परंतु ऐसा करने से कच्ची हवा की खपत के बजाय भोजन के साथ वा हल में अत्यंत किसी हान्य हो।

पाठकों की बात

एनआरसी भी ऐसे

एनआरसी भी ऐसे लोग हैं जो 'अमी' तो सिर्फ बोलना ही खाती कवाया है 'आगे आगे देखना!! किसी को सिर्फ सिर्फ बोलना नहीं जायेगा कि उसकी नाक दाढ़ी से मिलती है। इसलिए अंधश्रद्धा और रक्षा विशेषज्ञ बनने को बनाय कामन दूँगे पंचवर्षी।

अजय सरस्वती श्रीवास्तव

वेहरे पर वेहरे बनाते

चेहरे पर चेहरा बनाते हैं लोग पता नहीं दूरअसल क्या छुपाने हैं लोग मेरी मौत के बाद पता चला हॉथार किसी अनेने ने किया था अब दवाओं के पीछे क्या छुपाने हैं लोग मेरे टूटे हुए शरीर में दार नजर न आये अब सुरक्षा बल क्या जताते हैं लोग कसरी बोलें होंगे? आखिर तक साथ के ये सब क्यों हैं दिल का ये सब कब निकले हैं लोग।

— प्रवीण माटी

पत्र, प्रतिक्रियाएं, सोशल मीडिया

सबकी अपनी जरूरतें सबकी

सबकी अपनी जरूरतें सबकी अपनी हसरतें सबकी अपनी चाहतें सबकी सब कुछ तो है तुम बताओ, तुमारी जरूरतें तुमारी हसरतें तुमारी चाहतें। का कोई मतलब है, बताओ तुम, अपने आप को कैसे विश्लेषित करती हो जीता हुआ, या खुद से खुद में हारा हुआ खीं जीत कर भी हार जाती है और वो है कि हार कर भी जीत जाते हैं कैसे रिश्तों में हार-जीत का कोई मोल नहीं होता है तराजू सा तोल नहीं होता है रिश्ते पनपते हैं प्यार से परस्पर प्रेम से विश्वास से और रसों जाते हैं सम्पन्न से जहाँ रिश्तों में प्यार नहीं सम्पन्न के भाव नहीं विश्वास नहीं रहते रिश्ते निभाए नहीं जाते रिश्तों को खोया जाता है और जब रिश्ते खो जाते हैं। वहाँ रिश्तों के हलकचूड़ में दहन होते हैं सम्पन्न आरजू इच्छा और भी एक स्त्री का स्वील भी-ममता श्री सिंह

तुम मुझसे कुछ भी कह दोगे ऐसा

तुम मुझसे कुछ भी कह दोगे ऐसा भोले होता है। ऐसा रोज यूँ झुक में ऐसे झगड़ भोले होता है। अगर मुझसे सच्ची है तो दूरी बहुत जरूरी है दिन भर बातें करते रहना अच्छा भोले होता है। कानों को तो दरिया हो लोगों की प्यास बुझाना है लेकिन दरिया सगर जगता गहरा भोले होता है। झुक करोगे दर्द संभोगे तब गुज़रें तो पारंगी बिना झुक के कोई शावर अच्छा भोले होता है। मतलब रह रह कर प्यास सब गुज़रें तो होते हैं लेकिन रहल की गुज़रें तो मफ़्त भोले होता है। - राहुल कुम्हारकर

मन बेकल मौसम सुखाना दूढ़े हैं

मन बेकल मौसम सुखाना दूढ़े हैं हलू है हलू !! मन आर पार न करी और रुकू ये दौर !! आओ साजन आने को है साजन मनभानन !! गाये पबील भाये मन के नीत ओ मनमोही !!

बारिश में हजम हो सके वैसा

बारिश में हजम हो सके वैसा कहा खाना लेना चाहिए। बारिश में कोई बोलने की बात नहीं है पचने में सबसे हलका पानी होता है? 72 गुनी पे अगर तेज खली तो वो तेज है मतलब तेज पानी से भी हलका है? 117? उसी तेज में अगर पकोड़े खली तो वो तेज ही ऊपर तेज है। मतलब पकोड़े तेज से भी हलके इसका मतलब ये हुआ की पचने में सबसे हलके पकोड़े हलू। तो बारिश में खूब पकोड़े खाएँ, बादल गरज रहे हैं बारिश आ जाये बस अना - रेणु जैन

रात अंधेरी और दिन उजाला है

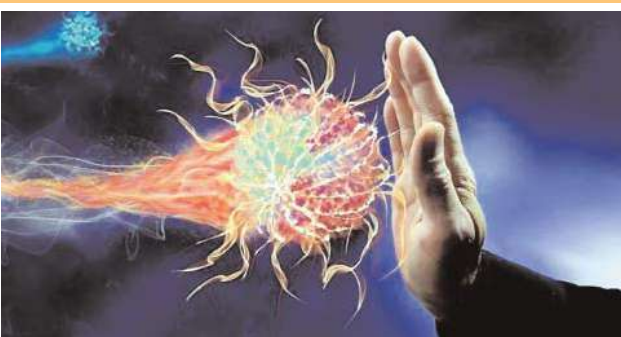
रात अंधेरी और दिन उजाला है कलम गजब का, वह कर खल है आकाश में दो टूटे, देने का वादा किया है उसने जो छिना सक्के निकाला है पन फैलाया साथ साथ, तभी लगा ख उसको साँप के बच्चों को, जिसने खूब पाला है देखा नहीं जाते, कभी उसे मरखाने में फिर भी लगता दुःख, अजीब वो मरखाल है पोण्य रात की लगता जैसे कोई सीढ़ो हो लगते कम सरकार यहाँ, लगते जल्दो वहाँ। - संत आर ध्यावर्त

तुझसे ऐ जिंदगी- मलाल कहां ?

तुझसे ऐ जिंदगी- मलाल कहां ? सब है अब कोई सवाल कहां? भूल जा मुझको -जब कहा तुने दिन से उस तेरा कोई खयाल फिर? इक अंधेरी की जड़ में मेरा घर तू नहीं पास तो जलाल कहां। - वंदना मोदी गोयल

मोहब्बत और बारिश दोनों का

मोहब्बत और बारिश दोनों का अपना ही एक अलग नारा होता है दोनों ही निराशा है, तरसाता है, तड़पता है, सुन्नत देती है, बात उलझ जाये तो आज न सुलझाये बात को सुलझाये तो खुद भी उलझ जायेगी - अनामिका चक्रवर्ती



बेहतर है होम्योपैथी और योगासन-प्राणायाम

सर्दी के मौसम में होने वाले सामान्य सर्दी-जुकाम के लिए अंग्रेजी दवाएं खाने से बचना चाहिए, पर होम्योपैथी दवाएं सही लक्षणों के आधार पर दी जाएं तो सर्दी-जुकाम से छुटकारा तो मिलता ही है, साथ ही शरीर का इम्यून सिस्टम भी मजबूत होता है। व्यायाम की तमाम पद्धतियों में शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने की दृष्टि से योगासन और प्राणायाम सबसे अच्छे उपाय हैं। सवेरे के समय

नियमित रूप से आधे से एक घंटे तक योगासन-प्राणायाम करने से शरीर के भीतर हार्मोन संतुलन कायम करने में मदद मिलती है। योगासन, खासतौर से प्राणायाम तनाव दूर करने में काफी मददगार हैं। किसी रोग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर अपने अनुकूल योगासनों का चयन करना चाहिए। विशेषज्ञों के अनुसार जिन्हें समय कम मिल पाता हो, वे 15 मिनट तक रोज सूक्ष्म शौचिक क्रियाएं करें।

कोरोना का खतरा विश्वव्यापी बन गया है। डॉक्टर और वैज्ञानिकों का दावा है कि इम्यूनैटी के कमजोर होने से कोरोना का खतरा अधिक बढ़ जाएगा। रोग प्रतिरोधक क्षमता खीं कई बीमारियों से बचा दे सकती है। छोटी-मोटी ऐसी कई बीमारियां होती हैं जिनसे हमारा शरीर खुद ही निपट लेता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता के कमजोर होने पर बीमारियों का असर ज्यादा होता है। खतरा उन्हीं भी ज्यादा है जो बच्चे बहुत जल्दी-जल्दी बीमार पड़ते हैं। जाहिर है इसका कारण उनकी इम्यूनैटी का कमजोर होना है। कमजोर इम्यून सिस्टम वाले बच्चों को मौसम बदलते ही सर्दी, खांसी, ज्वर, बुखार जैसी समस्याएं होती शुरू हो जाती हैं।



रोग प्रतिरोधक क्षमता कई तरह के बैक्टीरियल संक्रमण, फंगल संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करता है। इन बातों से यह तो स्पष्ट हो जाता है कि इम्यून पावर को कमजोर होने पर बीमार होने की आशंका बढ़ जाती है। बच्चे को संक्रमण फैलने का खतरा ज्यादा होता है। इम्यूनैटी बढ़ाने के लिए जरूरी है कि अच्छी नींद लें। बच्चे की इम्यूनैटी को बढ़ाने के लिए जरूरी है कि वो लेजना पूरी नींद ले। रात में देर तक जागने से हमारी इम्यूनैटी लॉस हो जाती है। बच्चों को कम से कम 9 घंटे की नींद लेनी चाहिए। ज्यादातर बीमारियां सामान्य की तरह से घट जाती हैं। अगर आपको सामान्य रोग नहीं है तो भी आपकी इम्यूनैटी कम होने लगती है और आप जल्द ही बीमारियों की चपेट में आने लगते हैं।

QUIZ TIME

- विश्व का सबसे ऊँचा मौसम केंद्र सल्वाडोर / ग्वटेमाला)
- निम्नलिखित में से किस स्थान पर स्थापित किया गया है? (क) माउंट कैसाव (ख) सिन्धु (ग) माउंट एफरेस्ट
- 5 जुनी, 2019 को विश्व पर्यावरण दिवस पर किस देश ने जंगल को जीवित इन्फो के रूप में मान्यता प्रदान करने की घोषणा की? (अल कतरी है?)
- माउंट कैसाव (ख) सिन्धु (ग) माउंट एफरेस्ट
- 5 जुनी, 2019 को विश्व पर्यावरण दिवस पर किस देश ने जंगल को जीवित इन्फो के रूप में मान्यता प्रदान करने की घोषणा की? (अल कतरी है?)

आज का इतिहास

नई दिल्ली (बार्ता)। 1658 - मुगल शासक औरंगजेब ने अपने बड़े भाई मुगल बख्श को बंदी बनाया। 1924 - ब्राजील के साउ पाउलो में सैन्य विद्रोह हुआ। 1945 - लेबर पार्टी ने ब्रिटेन के संसदीय चुनावों में विजय हासिल की। 1947 - भारतीय स्वतंत्रता अधिनियम 1947 को ब्रिटेन की संसद में प्रस्तुत किया गया जिसे बाद में शहीद स्वीकृति मिल गई। 1954 - अमेरिकी सैन्य दल विजयन प्रयाण किया। इसकी अवधि 20 मिनट थी और इसे पहले से बनाकर तैयार किया गया था। 1954 - आंध्र प्रदेश हाइकोर्ट की स्थापना हुई। 1968 - भारत की पहली पंचवर्षी सांख्यिकीय रूस से पहुंची। 1975 - 31 साल के अमेरिकी टेनिस खिलाड़ी आर्थर एश पांच जुलाई 1975 को विंबलडन की एकल प्रतियोगिता जीतने वाले पहले अंग्रेज बने।



उद्घोषणा में स्वयं के हस्ताक्षर एवं न्यायालय महर के साथ जारी किया गया।

फल मिलेगा जिससे ग्रामीण और गांव का विकास होगा।

शेड निर्माण के बाद निम्न वनोपज को इस प्रकार होगी खरीदी : शेड निर्माण किये जाने के बाद क्षेत्र के ग्रामीण इन शेडों में बेल गुदा, ईमली बीज, महुवा, कालमंज, नागमोक्ष, शहद, जामुन बीज, सालबीज, चिरौजी गुठली, भेल, बेहड़ा, चरोटा बीज, गिलोय, हेरवा, कुसुमी लाख, रंगीनी लाख, कुछुड़ गोंद, वन जौरा बीज, बेहरा करंजीय, वन तुलसी बीज, चिरायता आदि की विक्री कर सकेंगे।

कुलित, नगरपालिका, नगरपालिका नगर	१०/१०/१०	नामांतरण अधिकारी नगर पालिका निगम दुर्ग
---------------------------------	----------	---



मुंबई (वर्ला)। बॉलीवुड के माचो मैन श्रुतिक रोशन और टाइगर श्राफको जोड़ी वाली सुपरहिट फिल्म 'वॉर' जापान में रिलीज की जायेगी। जापान में कोरोना का आकड़ें थोड़े-थोड़े कम हो रहा है और ठीक होने वालों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। जापान की सरकार पब्लिक एरिया को खोल रही है जिनमें थिएटर भी शामिल है। श्रुतिक-टाइगर को जोड़ी वाली फिल्म वॉर जापान में रिलीज की जा सकती है। फिल्म वॉर में श्रुतिक रोशन और टाइगर श्राफ का भरपूर एक्शन देखने को मिला।

[illegible]

cm y

[illegible]

समीक्षा बैठक में उठा जिला पंचायत में तालाबंदी का मुद्दा

नव प्रदेश संवाददाता

गरियाबंद। जिला पंचायत के दफ्तर में अस्सर द्वारा किए गए तालाबंदी का मुद्दा शुक्रवार को कलेक्टर सभाकक्ष में आयोजित जिला स्तरीय समीक्षा बैठक में भी उठा। जिले के प्रभारी मंत्री ने ताम्रध्वज साहू ने सीधे जिला पंचायत के अस्सर से तालाबंदी की वजह पूछी। उन्होंने कहा कि बिना ठोस कारण के तालाबंदी उचित नहीं है। प्रभारी मंत्री ने अस्सर से कहा कि अपना काम और समस्या लेकर आए ग्रामीणों को और जनप्रतिनिधियों को किसी प्रकार की समस्या नहीं होनी चाहिए। तालाबंदी के बजाय सिंगल विन्डो बनाकर एक बाबू बैठकर जो लोगों की समस्या सुनें और उनके आवेदन भी रखें। ग्रामीणों को भटकना ना पड़े इसका ध्यान रखें। ज्ञात हो कि जिला पंचायत के दफ्तर में तालाबंदी को लेकर लगातार हमारे अखबार द्वारा खबर प्रकाशित की जा रही है। जिससे चलते यह मुद्दा जिले के प्रशासनिक महकमे से निकलकर राज्य शासन तक पहुंच गया है। शुक्रवार को इस पर जिले के प्रभारी मंत्री ताम्रध्वज साहू ने संज्ञान लेते हुए जिला स्तरीय समीक्षा बैठक में प्रशासनिक अधिकारियों से इसकी जानकारी ली।

ज्ञात हो कि शुक्रवार को जिला कार्यालय में जिला स्तरीय समीक्षा बैठक आयोजित की गई थी। इसमें प्रदेश के लोकसभा, गुड जेत मंत्री धार्मिक न्यास मंत्री तथा गरियाबंद जिले के प्रभारी मंत्री पहुंचे थे। विभागवार चर्चा के दौरान प्रभारी मंत्री ताम्रध्वज साहू ने जिला पंचायत के दफ्तर में तालाबंदी के मुद्दे पर प्रशासन से



खबर का असर। प्रभारी मंत्री ने कहा बिना ठोस कारण दफ्तर में ताला लगाना उचित नहीं, सिंगल विन्डो बनाकर कार्य करें



मंत्री के आने की खबर लगते ही खुला

प्रभारी मंत्री के आगमन को लेकर जिला पंचायत की विचारणा लेने की बातक लगते ही शुक्रवार को जिला पंचायत के दफ्तर में तालाबंदी नहीं दिखी। प्रभारी से शिकायत के इतने दिनोंकर दफ्तर का ताला खुल रहा। इसे देखते हुए वह तो स्फट हो गया है कि तालाबंदी का ऐसा कोई आदेश नहीं है। शासन के आगीण एवं पंचायत विकास विभाग सहित नौकरादारी ने भी ऐसा आदेश नहीं लेने की पुष्टि की है।

सवाल किया। उन्होंने दो टुक पूछा कि तालाबंदी की वजह क्या है। इस अस्सर ठोस जवाब नहीं दे पाए, अस्सर द्वारा जिला मुख्यालय में कोरोना मरीज मिलने और दफ्तर पर भीड़ लगने की बात कही, जिस पर प्रभारी मंत्री ने कहा कि यह कोई ठोस वजह नहीं है। उन्होंने कहा कि कोरोना को

ये है मामला

गौरतलब है कि जिला कार्यालय में अनेकों अस्सरशाली का नजारा देखने को मिला है। कोरोना के भय के चलते 26 जून से जिला पंचायत के अस्सर ने जिला पंचायत दफ्तर में ही ताला लगा दिया है। इसके चलते यह दफ्तर कर्मचारी तक ही सीमित हो गया है। ग्रामीणों से जुड़ा इस विभाग में ग्रामीणों और ग्रामीण जनप्रतिनिधियों का ही प्रवेश वर्जित हो गया है। कोरोना के नाम से प्रशासन ने ग्रामीणों से दूरी बना ली है। उपर से ग्रामीणों को अस्सर ने अनधिकृत व्यक्ति बताते हुए दफ्तर के बाहर एक आदेश वसूला कर दिया है। इसे लेकर जिला पंचायत जनप्रतिनिधि भी सहमत नहीं है।

राज्यपाल ने गुरु पुर्णिमा के अवसर पर दी शुभकामनाएं

रायपुर (नव प्रदेश)। राज्यपाल सुश्री अनुसुईया उइके ने गुरु पुर्णिमा के अवसर पर प्रदेशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं दी हैं। राज्यपाल ने अपने संदेश में कहा है कि गुरु का किसी भी व्यक्ति के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण स्थान होता है। गुरु अभिस्तर से निकलकर उजियारे की ओर ले जाता है, उसे मार्गदर्शन देता है। सही और गलत में निर्णय करना सिखाता है। सही अर्थ में उसका दूसरा जन्मदाता होता है। प्राचीन काल से हमारे देश में गुरु को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। उन्हें साक्षात् परब्रह्म की उष्मा दी गई है। इस अवसर पर हमें अपने गुरुजनों को याद करते हुए उनकी दी गई शिक्षा को जीवन में उतारने का संकल्प लेना चाहिए।



गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः
गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुःसाक्षात् परब्रह्मा
तस्मै श्रीगुरुवे नमः॥

श्री शंकराचार्यो विजयते ! अनन्तश्री विभूषित
ज्योतिष्पीठ एवं शारदापीठ द्वारका के
जगद्गुरु शंकराचार्य स्वामी
श्री स्वरूपानन्द सरस्वती जी महाराज
के पावन श्रीचरणों में **गुरुपुर्णिमा**
के शुभ अवसर पर
कोटि कोटि नमन !



आई.पी. मिश्रा
अध्यक्ष
अखिल भारतीय आध्यात्मिक
उत्थान मण्डल, खतौसगढ़

Lifetime adventure for some.... is routine for us.



JOIN INDIAN AIR FORCE TO BE A CUT ABOVE
Online registration through <https://careerindianairforce.cdac.in> and <https://afcat.cdac.in>
Last date to Apply: 14 July 2020

ENTRY	BRANCHES
AFCAT 02/2020	Flying / Technical / Administration / Education
NCC SPECIAL ENTRY	Flying Branch (Air Wing 'C' certificate is mandatory)
MET ENTRY	Meteorology Branch

- Online test only for AFCAT entry
- Aadhaar Card is mandatory for online registration
- For more details, refer to Employment News dated 13 June 2020 and for detailed notification visit our website <https://careerindianairforce.cdac.in> or <https://afcat.cdac.in>

'DISHA' Cell, Air Headquarters, Vayu Bhawan, Motilal Nehru Marg, New Delhi-110106
Tel: 011-23013690, Toll Free No.: 1800-11-2448, Website: <https://www.careerindianairforce.cdac.in>, E-mail: afcatcell@cdac.in
For Updates, follow us on: [Indian Air Force](#) [Indian Air Force @IAF_Mcc](#) [indianairforce](#) https://www.indianairforce_mcc



Apply online through QR code
Step 1: Download QR code scanner app from Google play store
Step 2: Open QR code scanner app and scan it.
Step 3: Open URL and click on candidate login to apply