

महावीर डेक्लपर्स & कंस्ट्रक्शन

2 बीएचके

3 बीएचके

मिलाई शहर के प्राईम लोकेशन पर रो हाऊस उपलब्ध

ऑफिस : मनसा कॉलेज के सामने कुरुद, मिलाई

8962925767, 7898523243

9806805510, 9098532856

खबर संक्षेप

छावनी पुलिस के हत्थे चढ़े तीन सटोरिए



भिलाई। पुलिस ने तीन सटोरियों को गिरफ्तार किया है। सटोरियों के खिलाफ पुलिस ने जुर्म दर्ज किया है। छावनी थाना प्रभारी चेतन चंद्राकर ने बताया कि मुखबिर की सूचना पर पुलिस ने पावर हाउस स्थित केशरी लॉज के पास अजरुद्दीन उर्फ टिड्डा, उत्तम सिंग, राहुल घोरे नामक युवक अवैध रूप से ऑनलाइन सट्टा का अवैध कारोबार कर रहे थे। पुलिस ने घंराबंदी कर गिरफ्तार किया गया। आरोपी अजरुद्दीन उर्फ टिड्डा के पास से मोबाइल फोन, नगदी 5000 रुपये, उत्तम से सफेद रंग की पर्ची सट्टा पट्टी, नगदी 2000, राहुल से सट्टापट्टी, नगदी 1000 रुपये जब्त किया। कुल 25 हजार रुपए सटोरियों से पुलिस ने बरामद किया है। सभी इंदिरा नगर कैम्प 2 के रहने वाले हैं।

पांच मारी वाहनों के खिलाफ हुई कार्रवाई



भिलाई। ट्रैफिक पुलिस ने भारी वाहनों के खिलाफ अभियान चलाकर कार्रवाई किया है। डीएसपी ट्रैफिक सतीश ठाकुर ने बताया कि सड़क दुर्घटना के मुख्य कारणों में से 1 नो पार्किंग में खड़े वाहन है। ट्रैफिक पुलिस ने धारा 283 के तहत कार्रवाई कर वाहनों को जप्त किया है। निरीक्षक चंद्रकांत कोसरिया , निरीक्षक बोधीराम धीरहे और उनकी टीम के द्वारा नेशनल हाईवे, नंदनी रोड में सड़क पर खड़े 5 मारी वाहन सीजी 04 एमसी 1114, एमएच 27 बीएक्स 7771, एनएल 01 एफ 9727, आरजे 09 जीडी 6956, आरजे 27 जेडी 0996 के खिलाफ कार्रवाई किया। थाना छावनी, कुम्हारी पुलिस ने कार्रवाई किया है। पुलिस ने वाहन जप्त कर वाहन मालिक, चालक को अग्रिम कार्रवाई के लिए न्यायालय पेश किया जाएगा। सड़क किनारे गैरेज संचालन करने वाले को समझाईश दी गई है।

लोकसभा चुनाव को लेकर एसएनजी स्कूल सेक्टर 4 में रेंज स्तरीय कार्यशाला

वीआईपी सुरक्षा को मजबूत बनाने प्रतिभागियों को दिए टिप्स

लोकसभा चुनाव को लेकर एक दिवसीय डीएफएमडी एचएचएमडी डीएसएमडी, बीडीएस, बैगेज, लिब्रि प्रशिक्षण को लेकर रेंज स्तरीय कार्यशाला हुआ। आईजी रामगोपाल गर्ग के निर्देश पर एसपी जितेन्द्र शुक्ला के मार्गदर्शन में एसएनजी स्कूल सेक्टर 4 में ट्रेनिंग कार्यक्रम हुआ। जिसमें 60 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया है। इस दौरान मुख्य प्रशिक्षक के रूप में पुलिस मुख्यालय से गुरु नारायण प्रधान और प्लाटून कमांडर वीरेंद्र सिंह, सीआईएसएफ उतई से उपनिरीक्षक लली प्रकाश, धर्मेंद्र कुमार ने प्रशिक्षण दिया। लोकसभा चुनाव को दृष्टिगत रखते हुए महत्वपूर्ण व्यक्तियों के प्रदेश में प्रवास को

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

गर्मी के दिनों में धूप की तलछी बढने के साथ ही लोगों के खानपान में भी बदलाव आ जाता है। बढ़ती गर्मी में लोग हमेशा ऐसा खाना पसंद करते है जो सुपाच्य और पेट को हल्का बनाए रखे। ऐसे में फलों एवं उनके जूस का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है साथ यह गर्मी से राहत भी देते हैं। यही कारण है कि गर्मी के मौसम में लोग अनाज के बदले फलों के बाजारों की तरफ अधिक जाना पसंद करते हैं। दुर्ग-भिलाई में पिछले कुछ दिनों से गर्मी का कहर बढ़ने से तेज धूप और उमस बढ़ गई है। गर्मी ने लोगों को आहत कर दिया है। यही कारण है कि यहां के बाजारों की फल मंडियों में फलों की मांग बढ़ गई है।

मिलाई-दुर्ग में नए फलों की बहार

दुर्ग-भिलाई में इन दिनों नए फलों की बहार आई हुई है। फलों का राजा आम, खरबूजा, तरबूज सहित अन्य फलों की बाजार में उपलब्धता है। फलों की ज्यादा खपत जूस में होती है जो न केवल घरों में उपयोग होते हैं बल्कि उनसे भी अधिक बाजारों में जूस की दुकानों पर इनकी खपत होती है। पावर हाउस निवासी गुरु सोनकर ने बताया कि वे गर्मी के दिनों में सबसे ज्यादा पीपीता खाना पसंद करते हैं। उन्होंने कहा कि अन्य फलों की तुलना में पीपीता सबसे सस्ता मिलता है और पाचन को भी दुरुस्त रखने के साथ ही ठंडक भी देता है। उन्होंने कहा पीपिते में कैरोटिन, विटामिन सी, बी, फोलेट, पोटेशियम, मैग्नीशियम और फाइबर आदि का स्रोत अधिक होता है जो गर्मी के मौसम में स्वास्थ्य के अनुकूल होते हैं। इसलिए इसका सेवन हर तरीके से स्वास्थ्यवर्धक होता है। सभी को इसका सेवन करना चाहिए।



तरबूज की मांग सबसे अधिक: दुर्ग-भिलाई में गर्मी के जोर पकड़ने के साथ ही सबसे पहले जो फल बाजार में अपनी उपस्थिति दर्ज करवाता है वह तरबूज के हर चौक चौराहे और फलों की दुकान पर यदि किसी फल की मांग अधिक है तो वह है तरबूज। यह पेट में ठंडक पहुंचाता है साथ ही इस फल में मोटापा बिलकुल नहीं है। आए दिन इस फल का सेवन जूस के रूप में सर्वाधिक हो रहा है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ डॉ. एनके दावड़ा बताते हैं कि तरबूज में विटामिन बी की मात्रा अधिक होती है। इसके खाने से शरीर में एनर्जी बढ़ती है। सुपेला निवासी पंचज गुप्ता के अनुसार वह गर्मी के दिनों में घर में सभी फलों का स्टॉक अधिक रखते हैं। खासकर तरबूज और आम दोनों उन्हें बेहद पसंद है।



तरबूज की मांग सबसे अधिक: दुर्ग-भिलाई में गर्मी के जोर पकड़ने के साथ ही सबसे पहले जो फल बाजार में अपनी उपस्थिति दर्ज करवाता है वह तरबूज के हर चौक चौराहे और फलों की दुकान पर यदि किसी फल की मांग अधिक है तो वह है तरबूज। यह पेट में ठंडक पहुंचाता है साथ ही इस फल में मोटापा बिलकुल नहीं है। आए दिन इस फल का सेवन जूस के रूप में सर्वाधिक हो रहा है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ डॉ. एनके दावड़ा बताते हैं कि तरबूज में विटामिन बी की मात्रा अधिक होती है। इसके खाने से शरीर में एनर्जी बढ़ती है। सुपेला निवासी पंचज गुप्ता के अनुसार वह गर्मी के दिनों में घर में सभी फलों का स्टॉक अधिक रखते हैं। खासकर तरबूज और आम दोनों उन्हें बेहद पसंद है।

आम की सभी वैरायटी उपलब्ध	बाजार में फलों की कीमत किलो में																										
गर्मी के दिनों में तरबूज के बाद यदि किसी फल का उपयोग अधिक होता है तो वह है आम। फाइबर से भरा हुआ आम पाचन के लिए बेहतरीन है और आम में मोटापा तो है लेकिन कोलेस्ट्रॉल बिलकुल नहीं होता। मिठास इसकी इतना अधिक है कि डाइबिटीज के रोगी भी इसे खाने को लालयित हो जाते हैं। बाजारों में विभिन्न क्वालिटी में उपलब्ध हो चुका है और लोग अपने बजट के हिसाब से खरीदने भी लगे हैं। वैसे सेब, संतरा, चीकू, अनन्नास, अमरूद, कटहल, अंगूर सखीचे कई अन्य फलों की भी भरमार है।	<table><tr><td>सेब</td><td>220 से 250</td></tr><tr><td>काला अंगूर</td><td>80 से 100</td></tr><tr><td>चेरी</td><td>600 से 700</td></tr><tr><td>नारियल</td><td>30 से 50</td></tr><tr><td>हरा अंगूर</td><td>80 से 100</td></tr><tr><td>आम</td><td>70 से 120</td></tr><tr><td>तोताआम</td><td>80 से 100</td></tr><tr><td>बैंगनफलली</td><td>90 से 130</td></tr><tr><td>मोसंबी</td><td>60 से 80</td></tr><tr><td>पीपता</td><td>60 से 70</td></tr><tr><td>तरबूज</td><td>25 से 30</td></tr><tr><td>पीला केला</td><td>40 से 50</td></tr><tr><td>आनार</td><td>90 से 120</td></tr></table>	सेब	220 से 250	काला अंगूर	80 से 100	चेरी	600 से 700	नारियल	30 से 50	हरा अंगूर	80 से 100	आम	70 से 120	तोताआम	80 से 100	बैंगनफलली	90 से 130	मोसंबी	60 से 80	पीपता	60 से 70	तरबूज	25 से 30	पीला केला	40 से 50	आनार	90 से 120
सेब	220 से 250																										
काला अंगूर	80 से 100																										
चेरी	600 से 700																										
नारियल	30 से 50																										
हरा अंगूर	80 से 100																										
आम	70 से 120																										
तोताआम	80 से 100																										
बैंगनफलली	90 से 130																										
मोसंबी	60 से 80																										
पीपता	60 से 70																										
तरबूज	25 से 30																										
पीला केला	40 से 50																										
आनार	90 से 120																										

चुनावी हलचल : महिला वोटरों को साधने कांग्रेस और भाजपा ने झोंकी ताकत

भाजपा को महतारी वंदन का सहारा वहीं गृहलक्ष्मी के सहारे कांग्रेस

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

लोकसभा चुनाव में भले ही आम आदमी से जुड़े मुद्दे गौण हो गए हैं। लेकिन इस चुनाव में फतह हासिल करने भाजपा और कांग्रेसी दोनों ने महिला वोटरों को चुनावी हथियार बना लिया है। विधानसभा चुनाव में महंतारी वंदन के अंडर करेंट से सत्ता में आई भाजपा जहां लोकसभा सीट जीतने महिलाओं से समर्थन लेने घर-घर जा रही है, वहीं कांग्रेस के कार्यकर्ता भी महालक्ष्मी न्याय योजना के तहत हर साल एक लाख देने महिलाओं से गली-मोहल्ले में जोरो पर फार्म भरवा रहे हैं। उल्लेखनीय है कि, दुर्ग संसदीय सीट में पुरुषों से ज्यादा महिलाओं की संख्या है। विधानसभा में भाजपा की बड़ी वजह महतारी वंदन योजना बनी थी। जिसे उदाहरण मानकर एक बार फिर भाजपा इसकी दुहाई देकर घर घर समर्थन लेने जा रही है। वहीं लोकसभा चुनाव जीतने इसी रास्ते में चल पड़ी कांग्रेस ने अपने घोषणा पत्र में गरीब महिलाओं को हर साल एक लाख रूपए देने की घोषणा की है। जिसे लेकर शहर और गांव में कार्यकर्ता सक्रिय हो गए हैं। कांग्रेस के कार्यकर्ता घर में पहुंचकर बकायदा महिलाओं के घोषणा पत्र की जानकारी दे रहे हैं, वहीं लगे हाथ उनके द्वारा फार्म भी भराए जा रहे हैं। कांग्रेस पार्टी द्वारा दुर्ग संसदीय क्षेत्र के सभी भी विधानसभा में कार्यकर्ताओं को जिम्मेदारी दी गई है। जिसकी चर्चा इन दिनों काफी चरम पर होने लगी है।

खास बातें

- कांग्रेस ने कार्यकर्ताओं को दी फार्म भराने की जिम्मेदारी
- विधानसभा चुनाव में भाजपा को मिली थी योजना की उपलब्धि
- संसदीय सीट में है दस लाख 48360 महिला मतदाता
- कांग्रेस के न्याय पत्र की हो रही है चर्चा

कांग्रेस गृहलक्ष्मी योजना के लिए भरा रही है फार्म



शहर से गांव तक फार्म भराने का हल्ला

कांग्रेस संगठन द्वारा महालक्ष्मी नारी न्याय योजना के लिए जिम्मेदारी दी गई है। शहर में जहां नगरीय निकाय क्षेत्रों में पार्टी के पार्षदों, छाया पार्षदों व कार्यकर्ताओं ग्रामीण क्षेत्रों में पंचायत प्रतिनिधियों व कार्यकर्ताओं को जिम्मेदारी सौंपी गई है। इस मामले में संगठन के नेता निर्मल कोसरे का कहना है कि, कोई ऐसा टारगेट तय नहीं है। लेकिन जिस कार्यकर्ता को जरूरत पड़ रही है। वो फार्म की मांग कर रहे हैं। कांग्रेसी यह आवेदन फार्म लेकर महिला मतदाताओं के बीच पहुंच रहे हैं और उन्हें योजना की जानकारी देकर आवेदन भरवा रहे हैं।

भाजपा में स्टार प्रचारकों की दौड़

लोकसभा संसदीय क्षेत्र में पहला भिलाई में भाजपा के राष्ट्रीय जगतप्रकाश नड्डा ने बड़ी सभा ली और देश में तीसरा बार मोदी सरकार बनाने का आह्वान किया। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने बेमतरा में सभा लेकर कार्यकर्ताओं का उत्साह बढ़ाते हुए नागरिकों को संबोधित किया। दूसरी ओर कांग्रेस के प्रत्याशी राजेंद्र साहू अपनी बखत पर चुनाव लड़ते दिख रहे हैं। हालांकि प्रदेश के अन्य सीट में राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड्गे और महासचिव प्रियंका गांधी आएंगी, वहीं सोमवार को बिलासपुर में देवेंद्र यादव के पक्ष में पहुंचे थे। हालांकि अभी दुर्ग संसदीय क्षेत्र में कौन से स्टार प्रचारक पहुंचेंगे अभी तय नहीं हुआ है। यही कारण है कि, कांग्रेस के पक्ष में एक भी कार्यक्रम बड़े स्तर पर नहीं हो पाया है। जानकारी के मुताबिक सचिव सेंटर कांग्रेस की बड़ी सभा आने वाले दिनों में होने की संभावना है। सभा को राष्ट्रीय नेता संबोधित करेंगे।

पुरुषों के मुकाबले 6360 महिला मतदाता अधिक

दुर्ग संसदीय सीट की बात करते तो यहां बीस लाख 90414 मतदाता है। जिसमें पुरुष की संख्या दस लाख 42 हजार और महिलाएं दस लाख 48 हजार 360 है। इस तरह पुरुषों के मुकाबले यहां 6360 महिला मतदाता अधिक है। यही कारण है कि न सिर्फ भाजपा बल्कि कांग्रेस ने भी इस लोकसभा चुनाव में महिलाओं के लिए महालक्ष्मी योजना लांच कर खराबली मचा दी है। हालांकि उनके इस योजना को लेकर इतनी रकम कहा से आने के सवाल भी चर्चा का विषय बना हुआ है।

चोर गिरोह से 11 वाहन बरामद

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

वाहन चोरी मामले में पुलिस ने चार युवकों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों के खिलाफ पुलिस ने जुर्म दर्ज किया है। एसएसपी सुखनंदन राठौर ने बताया कि वाहन चोरी की घटनाओं के मद्देनजर एसीसीयू प्रभारी निरीक्षक कपिल देव पाण्डेय, थाना प्रभारी भिलाई नगर निरीक्षक राजकुमार लहरे के नेतृत्व में एसीसीयू, थानों की एक संयुक्त टीम बनाई गई। टीम को मुखबिर ने सूचना दिया कि दो युवक जो पहले जिला रायपुर से वाहन चोरी के मामले में पकड़े जा चुके हैं। दोनों वाहन बेचने के लिए ग्राहक की तलाश करते भिलाई पहुंचे थे। टीम ने सूचना पर इंदौर जलेबी चौक के पीछे मोहदापारा रायपुर निवासी राहुल तांडी , तेलीबांधा रायपुर धूपन बंजारी उर्फ सोनू को गिरफ्तार किया गया।



पूछताछ करने पर आरोपियों ने चोरी करना स्वीकार किया। भिलाई नगर क्षेत्र से 2 बाइक और 5 बाइक रायपुर के अलग-अलग थाना क्षेत्र से कुल 7 नग वाहन चोरी करना बताया है। सीएसपी चिराग जैन ने बताया कि उरला में वाहन चोरी मामले में सागर दीमर , दानेश्वर साहू को घेराबंदी कर पकड़ा। आरोपियों से तीन बाइक 1 एक्टिवा जब्त किया गया। पुलिस ने चोरी के कुल 11 वाहन जब्त किया है। जिसकी कीमत 5 लाख 45 हजार रुपए आंकी गई है। इस कार्रवाई में डीएसपी क्राइम हेमप्रकाश नायक आदि योगदान।

नशेड़ी कार चालक ने ई रिक्शा को ठोका

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

नशे में धुत होकर कार चालाने वाले चालक ने ई रिक्शा को ठोकर मार दी। घटना में चार लोगों को चोट आई है। घटना के बाद कार चालक फरार हो गया है। कुम्हारी पुलिस ने बताया कि ई-रिक्शा चालक रविवार रात 3 महिला समेत एक बुजुर्ग को लेकर कुम्हारी से भिलाई की ओर आ रहा था। इसी दौरान एक कार सीजी 08 एएस 3921 का चालक तेज रफ्तार में आया और ई-रिक्शा को पीछे से ठोकर मार दी। रिक्शा उछलकर फ्लट गया। हादसे में एक बुजुर्ग का पैर टूट गया है, तो वहीं तीनों महिलाओं को काफी चोटें आई हैं। हादसे के बाद वहां से गुजर रहे राहगीरों ने कार चालक को पकड़ लिया और उसकी जमकर धुनाई भी कर दी। खबर लगते ही कुम्हारी पुलिस मौके पर पहुंची और चालक

■ कुम्हारी थाना क्षेत्र की घटना

को हिरासत में लिया। इसके बाद घायलों को इलाज के लिए कुम्हारी अस्पताल भेजा गया। जहां से बुजुर्ग रायपुर रेफर किया गया है। पुलिस ने कार चालक गंडई निवासी लोमन नेताम को गिरफ्तार कर लिया। चालक का पुलिस ने एल्कोहल टेस्ट करने पर जमकर शराब पीना बताया गया है।

सस्ता

सस्ता

सस्ता

न्यू

ओम ज्वेलर्स

शادی ब्याह में दुल्हनों के लिए एक से एक सुंदर वैरायटी के गहने उपलब्ध

जितने ग्राम सोना लेने पर उतने ही ग्राम की चांदी बिल्कुल फ्री

916 (22K), 833 (20K), 75 (18K) हॉलमार्क के गहने अब बिल्कुल सस्ते दामों पर उपलब्ध आज ही पधारें

100% गारंटी सोना, चांदी, हीरा

टोटल हाल मार्क जेवर

स्पेशल पर्स, बैग फ्री

रिपेयरिंग फ्री

शॉप नं. 64 बी इंदिरा मार्केट, दुर्ग

हरिभूमि

पाठक सूचना

हरिभूमि के सुधि पाठकों को अखबार की प्रतियां नहीं मिल रही हो या अन्य अखबार दिया जा रहा हो तो हमें निम्न नंबर पर संपर्क करें या वाट्सअप करें- दुर्ग, भिलाई

7987328736, 7489348301

खबर संक्षेप



सोनिया ने किया

रक्तदान

दुर्ग। जिला चिकित्सालय में एबी पाजिटिव प्लेटलेट्स की आवश्यकता थी प्लेटलेट्स की आवश्यकता होने पर श्रीमती सोनिया अग्रवाल पति संजय अग्रवाल द्वारा प्रथम बार एबी पाजिटिव ब्लड रक्तदान किया गया। इस रक्तदान में दुर्ग जिला रक्त केंद्र के नोडल अधिकारी डॉ प्रवीण कुमार अग्रवाल और जीवन दौप समिति से अध्यक्ष दिलीप ठाकुर, प्रशांत डोनागांवकर के मार्गदर्शन में रक्तदान किया गया।

आवासीय शिविर में बच्चे सीखेंगे जीवन नव-निर्माण के गुण

दुर्ग। वर्धमान स्थानकवासी जैन श्रमण संघ दुर्ग के बैनर तले श्रमण संघीय जैन संस्कार आवासीय शिविर का आयोजन 1 से 9 मई तक जय आनंद मधुकर रतन भवन बांधा तालाब दुर्ग में आयोजित किया जा रहा है। जिसमें साध्वी विजयश्री आर्या एवं प्रियदर्शना प्रियदा का सानिध्य प्राप्त होगा। इनके मार्गदर्शन में ही 9 दिवसीय संस्कार शिविर का आयोजन होगा। जिसमें 8 वर्ष से 20 वर्ष के युवक युवतियां छत्तीसगढ़ के विभिन्न क्षेत्रों से शामिल होंगे। वर्तमान स्थानकवासी जैन श्रमण संघ के अध्यक्ष धर्मचंद लोढ़ा एवं मंत्री राकेश संचेती ने बताया आचार्य भगवान श्री आनंद ऋषि छत्तीसगढ़ प्रवर्तक रतन मुनि के आशीर्वाद तथा युग प्रधान आचार्य सम्राट श्री शिव मुनि जी महाराज एवं युवाचार्य भगवंत श्री महेन्द्र ऋषि जी के पावन आशीर्वाद प्राप्त हुआ है। इस शिविर में जीवन नव-निर्माण की अनेक विधाओं को सिखाया जाएगा तथा बहुत से धार्मिक अध्ययन से पारंगत किया जाएगा जिसमें साध्वी समुदाय प्रमुख किरदार निभाएंगी।

किसानों को एमएसपी की कानूनी गारंटी चाहिए, बैठक में बनी रणनीति

हरिभूमि न्यूज़ ►► दुर्ग

छत्तीसगढ़ प्रगतिशील किसान संगठन द्वारा धमधा ब्लाक के कन्हापुरी गांव में आयोजित किसान बईठका में शामिल किसानों का कहना था कि, उनके लिए कृषि उपजों का सी 2 लागत पर 50% लाभ जोड़कर न्यूनतम समर्थन मूल्य और इसकी कानूनी गारंटी अहम है। भाजपा ने 2014 में इसे लागू करने का वायदा किया था, जिसे आज तक पूरा नहीं किया है। भाजपा के 2024 के चुनाव घोषणापत्र में इस पर कोई बात नहीं है। किसानों का कहना है कि, उन्हें 500/- प्रति माह का सम्मान नहीं एमएसपी की कानूनी गारंटी चाहिए।

किसान बईठका में शामिल किसानों ने प्रदेश के विष्णुदेव साय सरकार को आड़े हाथों लेते हुए कहा कि, कृषक उन्नति योजना में लाखों किसानों को जो धान के बजाय दलहन, तिलहन, सब्जी आदि की

हरिभूमि न्यूज़ ►► दुर्ग

आगामी सात मई को संसदीय क्षेत्र में होने वाली चुनाव के लिए 19 जवानों की कंपनियों यहां आएगी। मंगलवार से दुर्ग में कंपनियों के आने का सिलसिला शुरू हो जाएगा। इसमें सीआरपीएफ, बीएसएफ सहित अन्य जवान शामिल होंगे। मतदान केन्द्रों की निगरानी के आलावा कंपनियों द्वारा शंकराचार्य स्ट्रांग रूम की भी पहरेदारी रहेंगे।

पुलिस अधीक्षक जितेन्द्र शुक्ला ने बताया कि, 30 अप्रैल से जिले में कंपनियों का आना शुरू हो जाएगा।

उन्हें विभिन्न स्थानों पर रूकवाने की व्यवस्था की जा रही है। उन्होंने बताया कि, पुलिस द्वारा चुनाव के चलते करीब बीस बेरियरों की भी लगातार जांच पडताल की जा रही है। इसी संबंध में चुनावी तैयारी को लेकर सोमवार को नियुक्त व्यय प्रेक्षक प्रसन्ना वी. पत्तनसंठो ने कलेक्टोरेट सभाकक्ष में निर्वाचन व्यय अनुवीक्षण के महेनजर अधिकारियों की बैठक ली। व्यय प्रेक्षक प्रसन्ना वी. पत्तनसंठो ने कहा कि, सभी अधिकारी भारत निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों के अनुरूप कार्य करें।

मची खलबली : आवास खाली करने रेलवे ने थमाया सैकड़ों निवासियों को नोटिस

गतिशक्ति परियोजना के लिए 112 मकानों को हटाने फरमान

हरिभूमि न्यूज़ ►► दुर्ग

प्रधानमंत्री गतिशक्ति परियोजना अंतर्गत दुर्ग रेलवे को नया रूप देने की योजना शुरू होने वाली है। इसके लिए रेल्वे द्वारा अतिक्रमण को हटाने की कार्यवाही शुरू कर दी गई है। रेल्वे द्वारा ऐसे सवा सौ लोगों को मकान खाली करने नोटिस जारी किया गया है। तत्काल मकान खाली करने की नोटिस से नौकरीपेशा अधिकारी और परिजनों के बीच खलबली मच गई है।

इस योजना के तहत सबसे पहले विद्युत सबस्टेशन, रिपीटर, रिजर्वेशन काउन्टर के निर्माण का कार्य होगा। मकान कालिको का कहना है कि, इसके निर्माण होने तक उन्हें चरीदा में दी गई खाली जमीन पर भी मकान बन जाएगा। इसलिए उन्हें खाली न कराए जाए। आवास खाली नहीं कराने की मांग रेल श्रमिक यूनियन व रेल्वे कॉलोनीवासियों ने मंडल रेल प्रबंधक दक्षिण मध्य रेल्वे रायपुर को आवेदन देकर किया है। उसके बावजूद दुर्ग रेल्वे स्टेशन के पुनः निर्माण हेतु आवास खाली करने दबावपूर्ण नीति के तहत बार-बार नोटिस देने का आरोप रेल श्रमिक यूनियन ने लगाया है। यूनियन का कहना है कि, नोटिस के माध्यम से तथा अधिकारियों के माध्यम से रेल कर्मचारियों को मानसिक रूप से प्रताड़ित किए जाने का प्रयास किया जा रहा है, जिसका यूनियन विरोध कर रही है। रेल श्रमिक यूनियन के अध्यक्ष नजीर अहमद ने बताया कि, हमने डीआरएम को भी आवेदन दिया है।

रेलवे 112 मकान के बदले बनाएंगी 128 घर

खास बातें

- दायरे में आ रहे हरेभरे पेड़ों की शिफ्टिंग की प्लानिंग नहीं
- रेल श्रमिक यूनियन ने आवेदन देकर तत्काल खाली नहीं कराने की रखी मांग
- पीड़ित श्रमिकों ने रेलवे के बड़े अधिकारियों से की शिकायत



आवास आवंटन के बाद खाली कराने की मांग

यूनियन का कहना है कि, रेल्वे स्टेशन के पुनः निर्माण को मिले आवश्यक विभाग विद्युत और टेलिफोन का जब तक पुनः निर्माण नहीं हो जाता तब तक यह विभाग बन्द नहीं किया जा सकता है। इससे से लगे करीब 112 मकान भी विद्युत और टेलिफोन कार्यालय के बनते तक रहना चाहते हैं। उनकी मांग है कि, इसी अवधि में रेल्वे द्वारा चरोदा में दिए गए जमीन पर मकान तैयार हो जाएंगे। जिसके बाद वे मकान खाली कर देंगे।

दो दर्जन कर्मचारी शिफ्ट भी हुए

एडमिनिस्ट्रेशन निवासियों का कहना है कि, किराए के घर में जाने के लिए हमें समस्या हो रही है। रेल्वे द्वारा श्रमिकों को जो एचआरए दिया जा रहा है। वहां तीन से चार हजार रूपए है। ऐसे में किराया का मकान लेने संभव नहीं है। हालांकि वलास वन के अधिकारियों का एचआरए पन्द्रह जाए बना है। जिसके कारण करीब दो दर्जनों ने मकान छोड़ दिया है। लेकिन रेल श्रमिक एचआरए को पर्याप्त नहीं मान रहे हैं।

जिला शतरंज संघ ने चलाया मतदाता जागरुकता अभियान



हरिभूमि न्यूज़ ►► दुर्ग

जिला शतरंज संघ एवं छत्तीसगढ़ मंच द्वारा राजेंद्र पार्क उद्यान में गीत संगीत के माध्यम से मतदाता जागरूकता अभियान चलाया गया।

संघ के अध्यक्ष ईश्वर सिंह राजपूत एवं संरक्षक तुलसी सोनी ने बताया की गीत संगीत के माध्यम से लोगों से अधिक से अधिक मतदान करने एवं मतदान करवाने की लगातार अपील की

गई। इस अवसर पर कार्यक्रम का संचालन कर रहे तुलसी सोनी ने उपस्थित लोगों को मतदान करने की शपथ दिलावाई।

इस अवसर पर दिनेश जैन, गुलाब चौहान, हाजी मिर्जा सजिद बैग, त्रिलोक सोनी, युनुस चौहान, हरीश सोनी, अविनाश तिवारी, संजय दुबे, अनिल साहू, गोविंद यादव, संजय खंडेलवाल, मयंक सिंह, जवाहर सिंह सहित बड़ी संख्या में लोग उपस्थित थे।

बिना लाइसेंस दवाओं की बिक्री का मेडिकल संगठनों ने जताई आपत्ति

हरिभूमि न्यूज़ ►► दुर्ग

बिना लायसेंस के ओटीसी दवाओं की बिक्री की अनुमति देने केन्द्र सरकार के प्रस्ताव पर ऑल इंडिया ऑर्गनाइजेशन ऑफ केमिस्ट्स

- 1 व 2 जून को परिसर सम्मेलन का आयोजन

एण्ड इनिस्ट्स (एआईओसीडी) के राष्ट्रीय सह सचिव अविनाश अग्रवाल व राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य सुधीर अग्रवाल ने गहरी चिंता जताई है। जिसके विरोध में उन्होंने छत्तीसगढ़ राज्य सरकार को ज्ञापन प्रेषित कर प्रस्ताव से जुड़े महत्वपूर्ण जोखिमों से अवगत करारकर प्रस्ताव को जनहित में रद्द करने की मांग की हैं।

ज्ञापन के माध्यम से एआईओसीडी के राष्ट्रीय सह सचिव अविनाश अग्रवाल व राष्ट्रीय



कार्यकारिणी सदस्य सुधीर अग्रवाल ने कहा है कि, यह प्रस्ताव मौजूदा दवा कानूनों, फार्मसी विनियमों और सर्वोच्च न्यायालय के निर्देशों सहित प्रासंगिक कानूनी ढांचे का उल्लंघन करेगा। उचित विनियमन के बिना ओटीसी दवा बिक्री की अनुमति देने से गंभीर खतरा पैदा हो सकते हैं। इन खतरों में खतरनाक स्व-चिकित्सा और नशीली दवाओं का दुरुपयोग, फार्मासिस्ट परामर्श सेवाओं का अभाव, प्रतिकूल दवा प्रतिक्रियाओं का बढ़ता जोखिम, नकली दवाओं का प्रसार, स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच में देरी, दवा की अधिक मात्रा

के कारण बीमारियों की अधिक घटनाएं, दवा भंडारण के मानकों से समझौता, अपर्याप्त फार्मा को विजिलेंस उपाय शामिल है। जो जनता के स्वास्थ्य पर विपरीत असर डालेंगे। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार को इस प्रस्ताव के बहुआयामी निहितार्थों पर पुनः विचार करना चाहिए, क्योंकि सामान्य और किराने की दुकानों में दवाओं की अनियमित उपलब्धता समाज के सर्वोत्तम हितों की पूर्ति नहीं कर सकती हैं। उन्होंने कहा कि देशभर में 12,40 लाख केमिस्टों की सदस्यता के साथ एआईओसीडी स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की अखंडता को कमजोर करने वाले किसी भी उपाय को बर्दाश्त नहीं करेगी। यदि केन्द्र सरकार ने इस प्रस्ताव को रद्द नहीं किया तो आगामी दिनों में छत्तीसगढ़ समेत देशभर के केमिस्ट सड़क पर उतरकर आंदोलन करने से पीछे नहीं हटेंगे।

डाक मतपत्र द्वारा मतदान के लिए योगिता प्रभारी अधिकारी नियुक्त

हरिभूमि न्यूज़ ►► दुर्ग

लोकसभा निर्वाचन 2024 अंतर्गत सुविधा केन्द्रों में डाक मतपत्र के द्वारा मतदान हेतु निर्धारित संपूर्ण प्रक्रिया का पालन कराए जाने व

आवश्यक सामग्री, दस्तावेज कोषालय से सुविधा केन्द्र एवं वापसी हेतु प्रभारी अधिकारी नियुक्त किया गया था। पूर्व में जारी आदेश में आंशिक संशोधन करते हुए दुर्ग जिले के समस्त विधानसभा

के लिए नायब तहसीलदार श्रीमती योगिता बंजारे को प्रभारी अधिकारी नियुक्त किया गया है। ज्ञातव्य है कि दुर्ग जिले के मतदाता जिला दुर्ग एवं अन्य जिले में कार्यरत जो कि मतदान दिवस पर चुनाव कार्य में

तैनात रहेंगे को डाक मतपत्र के माध्यम से मतदान कराए जाने हेतु 28 अप्रैल से 1 मई एवं 4 से 5 मई को प्रातः 9 से शाम 5 बजे तक बीआईटी कॉलेज दुर्ग में सुविधा केन्द्र बनाया गया है।

दुर्ग। भारतीय मौसम विभाग द्वारा जारी मौसमी दृष्टिकोण के अनुसार प्रदेश सहित जिले में भी माह मई 2024 का औसत तापमान अधिक होने की संभावना है। अधिकांश भागों में लू-तापघात की स्थिति

निर्मित हो सकती है। मौसम को ध्यान में रखते हुए राज्य में लू-तापघात से आवश्यक तैयारी एवं बचाव के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश तैयार किये गये हैं। इसमें लू के लक्षण एवं बचाव के कारण बताये गये हैं।

लू के लक्षण	लू से बचाव के उपाय	प्रारंभिक उपचार	क्या न करें
सिर से भारीपान और दर्द होना, तेज बुखार के साथ मुँस का सूखना, चक्कर और उल्टी आना, कमजोरी के साथ शरीर में दर्द होना, शरीर का तापमान अधिक हो जाने के बाद भी पसीने का न आना, अधिक प्यास के पेशाब कम आना, भूख कम लगना तथा बेहोश होना।	लू लगने का प्रमुख कारण तेज धूप और गर्मी से उत्पन्न देर तक रहने के कारण शरीर में पानी और खनिज मुख्यतया नमक की कमी हो जाना होता है। अतः इससे बचाव के लिए अनिवार्य न हो तो घर से बाहर ना जाए। धूप से निकलने से पहले सिर व कानों को कपड़े से अच्छी तरह से बांध लें। पानी अधिक मात्रा में पीये और अधिक समय तक धूप में न रहें। गर्मी का दौरान नरम मुलायम सूती कपड़े पहनने चाहिए ताकि हवा और कपड़े पसीने को सोखते रहें। इसी प्रकार अधिक पसीना आने की स्थिति में ओआरएस घोल पीये। चक्कर आने पर उल्टी आने पर छायादार स्थान पर विश्राम करें तथा शीतल पेय जल अथवा उपलब्ध हो तो फल का रस, लस्सी का सेवन करें।	बुखार पीड़ित व्यक्ति के सर पर ठण्डे पानी की पट्टी लगावेंस अधिक पानी व पेय पदार्थ पिलावें जैसे कच्चे आम का पन्ना, जल जिरा आदि पीड़ित व्यक्ति को पंखे के नीचे हवा में लिटा दो।खिंश शरीर पर ठण्डे पानी का छिड़काव करते रहेंस पीड़ित व्यक्ति को यथाशीघ्र किसी नजदीकी चिकित्सा केन्द्र में उपचार हेतु ले जाए तथा भित्तिमान एचएनएम से ओआरएस के पैकेट हेतु संपर्क करें।	गर्मी के दौरान बाहर न जाए, यदि आपको आवश्यक कार्य के लिए बाहर जाना है तो दिन के शीतलन घंटों के दौरान अपनी सारणी निर्धारित करने का प्रयास करें। दोपहर 12 बजे से 3 बजे के बीच नंगे पैर या बिना चेंहरे को ढूँके और बिना सिर ढंककर बाहर न जाए। दोपहर के दौरान खाना पकाने से बचें, खाना पकाने वाले क्षेत्रों रसोई घरों में दरवाजे और खिड़कियां खोल कर रखें जिससे पर्याप्त रूप से हवा आ सके। शराब, चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड पेय पीने से बचे जो शरीर को निर्जलित करते हैं।

Health Town

Dr. Srishti Thakur

D/o Late Dr. Jitendra Thakur

For Appointment

7987959244

स्त्री रोग संबंधित समस्त समस्याएँ जैसे PCOD|मासिक धर्म अनियमितता | अल्प स्त्राव मासिक| इनफर्टिलिटी | बच्चे न दानी की गांठ | स्तन की गांठ

सभी प्रकार के शिशु एवं बाल रोग जैसे ADHD | AUTISM | व्यवहारिक चिकित्सा

टांसिल उग्र के हिसाब से वजन कम होना दांत निकलने समय की परेशानी रात को बिस्तर गीला की बीमारी इत्यादि।

शॉप नं.1,गोपिया पारा चौक, पटेल कॉम्प्लेक्स, रायपुर

Online परामर्श उपलब्ध | दवाइयाँ कुरियर द्वारा भेजने की सुविधा

विज्ञापन हेतु संपर्क करें: 0771- 4242213, 7987119756, 9303508133

भाजपा की विचारधारा को जन-जन तक पहुंचाने के लिए चलाया जा रहा अभियान

हरिभूमि न्यूज >>>मिलाई

भारतीय जनता पार्टी चिकित्सा प्रकोष्ठ भिलाई-दुर्ग द्वारा होटल सेंट्रल पार्क में डॉक्टरों की बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि भारतीय जनता पार्टी चिकित्सा प्रकोष्ठ प्रदेश संयोजक एवं पूर्व विधायक महासमुंद्र डॉ. विमल चोपड़ा, चिकित्सा प्रकोष्ठ के पूर्व प्रदेश संयोजक डॉ. अखिलेश दुबे भी शामिल हुए। इस अवसर पर भारतीय जनता पार्टी के भिलाई जिला अध्यक्ष महेश वर्मा पूर्व जिला अध्यक्ष एवं प्रदेश कार्य समिति सदस्य बृजेश बिचपुरिया, चिकित्सा प्रकोष्ठ भिलाई के संयोजक डॉक्टर प्रदीप चौधरी,

भाजपा चिकित्सा प्रकोष्ठ ने होटल सेंट्रल पार्क में की डॉक्टरों की बैठक



दुर्ग चिकित्सा प्रकोष्ठ के संयोजक डॉ. आदर्श त्रिवेदी, कार्य समिति सदस्य डॉ. अनुज खरे, वैशाली नगर विधानसभा प्रभारी कन्हैया सोनी, डॉ. जयराम, डॉ. सत्यन ज्ञानी, डॉ. सुनील साहू, डॉ. अजय गजेंद्र , डॉ.नीरज शर्मा, डॉ. संजय गोयल , डॉ. नवीन दारूका, डॉ. एस्के शर्मा, डॉ. हिशिकर, रेशम देवांगन एवं भारी संख्या में डॉक्टर उपस्थित हुए। इस कार्यक्रम में डॉ. विमल चोपड़ा ने डॉक्टर को संबोधित करते हुए भारतीय जनता पार्टी ने जो लक्ष्य रखा है अबकी बार 400 पार,

फिर एक बार मोदी सरकार इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए डॉक्टर का मार्गदर्शन किया एवं भारतीय जनता पार्टी की विचारधारा को जन-जन तक पहुंचने के लिए प्रेरित किया। इस कार्यक्रम में लगभग 35 डॉक्टर भारतीय जनता पार्टी में प्रवेश लिया और भारतीय जनता पार्टी को मजबूत बनाने में अपना सहयोग प्रदान करने एवं भारतीय जनता पार्टी दुर्ग लोकसभा प्रत्याशी विजय बघेल को प्रचंड बहुमत से जीताने के लिए एवं रॉडर मोदी को तीसरी बार भारत का प्रधानमंत्री बनाने में अपना

पूर्ण सहयोग प्रदान करने का संकल्प भी लिया। भारतीय जनता पार्टी चिकित्सा प्रकोष्ठ भिलाई के संयोजक डॉ. प्रदीप चौधरी, डॉ. आदर्श त्रिवेदी के अथक प्रयास से कई डॉक्टरों ने भारतीय जनता पार्टी में प्रवेश किया। डॉ. आरपी गुप्ता, डॉ. सारांश, डॉ. कुलदीप, डॉ. सारांश, डॉ. मयंक, डॉ. दीपांशु, डॉ. आदित्य, डॉ. अर्चित, डॉ. वैभव, डॉ. मोहित, डॉ. साकेत, डॉ. साहू, डॉ. ससीन देवांगन, डॉ. अंजिता चौहान, डॉ. राकेश, डॉ. आनंद, डॉ. जय सोनी, राजश्री गुप्ता को भारतीय जनता पार्टी चिकित्सा पर पोस्ट द्वारा डॉक्टर विमल चोपड़ा के सानिध्य में भारतीय जनता पार्टी की सदस्यता दिलाई।

खबर संक्षेप



गदा चौक पर नवनिर्मित पुलिया पर अटका ट्राला
भिलाई। भिलाई नगर निगम के महापौर नीरज पाल की दौरे के दौरान आम जनता ने पुलिया की बात की गई थी पुलिया बनाया गया था जो एक ट्राले के जाते ही फस गया। पुलिया मानक अनुरूप नहीं बनाए गए हैं इसमें भ्रष्टाचार है आखिर इंजीनियर ने इसकी रूपरेखा कैसे बनाई निर्माण किया जिससे यह स्थिति पैदा हो रही है इसकी जांच होनी चाहिए। भाजपा नेता शारदा गुप्ता ने महापौर पर आरोप लगाया कि नगर निगम के पैसे का दुरुपयोग कर हर जगह क्षेत्र में भ्रष्टाचार की गई है। इसी तरह शांति नगर दशहरा मैदान में भी एक करोड़ रुपए खर्च कर मैदान में घास लगाया गया है इसमें भी भारी भ्रष्टाचार हुआ है इसकी भी जांच होनी चाहिए। अवंती बाई चौक को भी बिना प्लान के बनाया गया है रोज दुर्घटनाएं हो रही है। लोग दुर्घटना से मारे जा रहे हैं इसकी जवाबदारी किसकी बनेगी इस पर विचार किए जाने की आवश्यकता है। भाजपा नेता शारदा गुप्ता ने कहा कि इसकी सब की शिकायत मुख्यमंत्री एवं सांसद से शोध ही की जाएगी।

चलती ट्रेन में मोबाइल छीना, युवक घायल

भिलाई। चलती ट्रेन से मोबाइल छीनकर कूदना युवक को काफी महंगा पड़ गया। ट्रेन की रफतार अधिक होने से युवक पटरी जा टकराने का मामला सामने आया है। घटना में युवक को काफी चोट आई है। जीआरपी ने युवक को अस्पताल उपचार के लिए भेज दिया। मिली जानकारी के पीड़ित ओमकार लोकल से रायपुर जा रहा था। इस दौरान अन्य युवक भी उसके साथ ट्रेन में चढ़ा था। ट्रेन जैसे ही दुर्ग स्टेशन छोड़ी और आगे बने रोका। दौड़कर युवक के पास गया और अपना मोबाइल लिया। ट्रेन की रफतार अधिक होने से आरोपी को काफी चोटे आई। सूचना दुर्ग जीआरपी को दी गई है।

नाबालिग के अपहरणकर्ता को तीन साल की सजा

हरिभूमि न्यूज >>>मिलाई

नाबालिग को बहला फुसलाकर उसे अपने साथ ले जाकर उसके साथ शारीरिक छेड़छाड़ करने वाले आरोपी को न्यायालय दुर्ग ने सजा सुनाया है। अपर सत्र न्यायाधीश चतुर्थ एफटीसी संगीता नवीन तिवारी की न्यायालय ने आरोपी शुभम सातपुते को धारा 366 के तहत 3 वर्ष सश्रम कारावास, 500 रुपए अर्थदंड और धारा 420 के तहत 3 वर्ष सश्रम कारावास, 500 रुपए अर्थदंड को बेमेतरा जिला के मुताबिक कक्षा 12 वीं की 17 वर्षीय छात्रा को आरोपी शंकर नगर गली

नंबर 2 छिंदवाड़ा मध्य प्रदेश निवासी शुभम सातपुते 21 वर्ष 5 जुलाई 2021 को बहला फुसलाकर अपने साथ भगाकर छिंदवाड़ा एमपी लेकर गया था। आरोपी ने एक परिचित के घर ले जाकर किशोरी के साथ शारीरिक छेड़छाड़ की थी। इसके बाद आरोपी ने किशोरी को शादी का झांसा देते हुए उसे मंगलसूत्र, दो जोड़ी सोने की इयररिंग, सोने का रानी हार ले लिया। उसे गिरवी रख दिया था। विशेष लोक अभियोजक संतोष कसार ने बताया कि किशोरी के अचानक घर से लापता हो जाने पर परिवार वालों ने कोतवाली थाना दुर्ग पहुंचकर शिकायत दर्ज कराई थी।

सड़क दुर्घटना में घायलों को अस्पताल देखने पहुंचे कांग्रेस प्रत्याशी राजेन्द्र



हरिभूमि न्यूज >>>मिलाई

बेमेतरा जिले के कठिया ग्राम में एक दर्दनाक सड़क दुर्घटना घटी जिसमें चार बच्चों एवं पांच महिलाओं की मौत घटना स्थल पर हो गई एवं ग्यारह लोग गम्भीर रूप से घायल है जिनमे कुछ को बेमेतरा जिला अस्पताल में भर्ती किया है कुछ को रायपुर के मेकाहारा अस्पताल में भेजा गया है।

इस दर्दनाक हादसे पूरा छत्तीसगढ़ में मातम छा गया है। खबर मिलते ही दुर्ग लोकसभा क्षेत्र के कांग्रेस प्रत्याशी राजेंद्र साहू एवं बेमेतरा के पूर्व विधायक आशीष

छाबड़ा नवागढ़ विधानसभा क्षेत्र की प्रभारी एवं भिलाई नगर निगम की प्रथम महापौर सुश्री नीता लोधी जिला बेमेतरा कांग्रेस कमटी के अध्यक्ष बंशी पटेल बेमेतरा जिला अस्पताल पहुंचकर घायलों का कुशलक्षेम पूछा और घटना देर रात दाईं बजे की बताई जा रही है एवं गाड़ी में करीब 50 लोग सवार थे। इस दर्दनाक हादसे पर दुख जताते हुए दुर्ग लोकसभा क्षेत्र के कांग्रेसी प्रत्याशी राजेंद्र साहू ने पत्रकारों से चर्चा करते हुए कहा यह बहुत दुखदाईं घटना है भगवान मृतकों के परिजनों को दुख सहने की सहनशक्ति प्रदान करें।

फर्जी अंक सूची के जरिए अनुकंपा नियुक्ति लेने वाले के खिलाफ जुर्म दर्ज

हरिभूमि न्यूज >>>मिलाई

बीएसपी में अनुकंपा नियुक्ति के लिए फर्जी अंकसूची पेश कर नौकरी पाने वाले को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ पुलिस ने धारा 420,467, 468, 471 के तहत जुर्म दर्ज किया है। भट्ठी टीआई विपिन रंगारी ने बताया कि गुंडरदेही बालोद निवासी मंथीर राम टंडन ने एसपी कार्यालय में शिकायत दर्ज कराई थी। जिसमें बताया गया था कि उसके पिता लैनु राम टंडन बीएसपी के कोक ओवन विभाग में सीनियर ऑपरटर के पद पर कार्यरत थे। वर्ष 1990 पिता मंडेडकल अर्नाफिट हो गए। इसके चलते छोटा भाई पुरई उर्तई निवासी किशन लाल ने अनुकंपा नियुक्ति के लिए आवेदन लगाया। तब उसने 10 वीं पास का अंकसूची लगाया था। जबकि भाई 10 वीं की परीक्षा में फेल हो गया। लेकिन फर्जी दस्तावेज तैयार कराकर छोटा भाई किशन लाल ने बीएसपी में नियमित कर्मचारी के रूप में एम्प्लॉय सिविल मेंटेंस विभाग सेक्टर 9 अंक्टेंडेंट सिविल के पद नियुक्ति मिली। पुलिस ने पूरे मामले की जांच कर किशन लाल ने अंक सूची फर्जी पाया गया। पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया।

खुर्सीपार क्षेत्र में प्रेमप्रकाश ने किया सघन जनसंपर्क, मांगा समर्थन



हरिभूमि न्यूज >>>मिलाई

दुर्ग लोकसभा में फिर इस बार विकास का कमल खिलने जा रहा है, यहां भाजपा की जीत निश्चित है। जनता ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सशक्त नेतृत्व पर मुहर लगा दी है, निश्चित ही उनको तीसरी बार प्रधानमंत्री बनाकर देश को प्रगति मार्ग पर आगे बढ़ायेगी। पूर्व मंत्री प्रेमप्रकाश पाण्डेय ने दुर्ग लोकसभा प्रत्याशी विजय बघेल के पक्ष में खुर्सीपार क्षेत्र में जनसंपर्क कर लोगों से भाजपा को वोट देने का आग्रह किया जिस पर लोगों ने पूरे उत्साह के साथ भाजपा को अपना समर्थन दिया।

श्री पाण्डेय ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में चल रही सरकार सबके कल्याण के बारे में सोचती है, सब सुखी रहे

इसको लेकर कार्य करती है। गरीबों की चिंता करती है, ऐसी सरकार को हमें फिर से लाना है, फिर से हमें मोदी सरकार बनाना है। उन्होंने कहा कि हमारे बच्चे शिक्षित हो, परिवार स्वस्थ हो, लोगों को रोजगार मिले, इस तरह के कार्य को आगे बढ़ाया जा रहा है। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में विगत 10 वर्षों में देश का जो विकास आया है वह सबके सामने है। हर वर्ग के लिए सरकार द्वारा कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही है। जनसंपर्क के दौरान एसएन सिंह, राजेंद्र अरोरा, संजय दानी, विनोद सिंह, श्यामसुंदर राव, पीयूष मिश्रा, योगेंद्र सिंह, वीणा चंद्राकर, सरिता बघेल, जयशंकर चौधरी, अनिल सोनी, निर्मल साहू, मेधा कौर, अकबर अली, प्रकाश यादव सहित बड़ी संख्या में भाजपा कार्यकर्ता एवं आमजन उपस्थित थे।

गौला, सूखा अलग-अलग होने पर ही कलेक्शन मिक्स कचरा देख आयुक्त ने दिखाए तेवर

हरिभूमि न्यूज >>>मिलाई

गौला और सूखा मिक्स कचरा देने वालों से निगम सख्ती से पैस आ रहा है। आयुक्त मोनिका वर्मा की उपस्थिति में सोमवार को आजाद मार्केट वार्ड में कर्मियों ने डोर टू डोर कचरा कलेक्शन किया।आयुक्त ने मिक्स कचरा देने वालों को कड़ी फटकार लगाते कहा कि अलग अलग कचरा देने पर ही निगम की गाड़ी कचरा लेगा। प्रगति नगर क्षेत्र की डोर टू डोर कचरा कलेक्शन व्यवस्था देखने आयुक्त कर्मियों के साथ निकली। घरों से निकलने वाले कचरा का पहले वे अवलोकन करती, निर्देश के बाद ही स्वच्छता दूत कचरा को गाड़ी में डाल



रहे थे। कई लोग ऐसे थे जिन्हें मिक्स कचरा के नाम पर आयुक्त की डाट भी खानी पड़ी। हल्का मिक्स कचरा मिलने पर घरों के सामने डस्ट बीन को पहले खाली किया गया। किस तरह से कचरा अलग अलग रखना है उसे बताया गया। वहीं कई लोगों को यह कहते आयुक्त ने फटकार लगाई कि जब तक गौला सूखा कचरा नहीं मिलेगा कर्म कचरा नहीं लेंगे। लगातार

समंझाइस के बाद भी डोर टू डोर व्यवस्था में सुधार नहीं आने पर आयुक्त ने पहले सुपरवाइजर की क्लास ली। काम नहीं करने पर वेतन कटौती के निर्देश दिए। आयुक्त ने स्पष्ट कहा कि जो गौला सूखा कचरा अलग अलग नहीं देते हैं उनके घर से कचरा लेना बंद कर दे। अगर कोई घर का कचरा सड़क व नाली में फेकता है तो उससे जुर्माना भी ले।मिक्स कचरा देने वालों का नाम सूची बद्ध किया जा रहा है। अब तक 30 से ज्यादा नाम नोट किया गया है। आयुक्त ने निर्देश दिए कि ऐसे लोगों को अंतिम चेतावनी दी जाए। इसके बाद भी असर नहीं होने पर कचरा लेना बंद कर नाम मिलेगा कर्म कचरा नहीं लेंगे। लगातार

सी व्हेड मिलने पर सुपरवाइजर जिम्मेदार

आयुक्त ने डोर टू डोर व्यवस्था की निगरानी करके तीन वर्णों में अधिकारी कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई है। स्वच्छता दूत के ऊपर सहयोगी। सहयोगी के ऊपर मोडल निगरानी कर रहे हैं। एस पल आर एस सेंटर में कचरा गाड़ी को वॉर्डिंग बेंगे अलग टीम है। पूर्ण रूप से मिक्स कचरा होने पर सी व्हेड दिया जाता है। सी व्हेड होने पर सुपूर्ण जिम्मेदारी वार्ड सुपरवाइजर की होगी।

रेलवे ने दी 58 स्पेशल ट्रेनों की सुविधा

भिलाई। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे ने 58 स्पेशल ट्रेनों की सुविधा यात्रियों को दिया है। जिसमें तीन अप्रैल, मई ,जून में स्कूली बच्चों की छुट्टियां शुरू होती है। शादी ब्याह त्योहारों का भी समय होता है। ऐसे में स्टेशनों, ट्रेनों में यात्रियों की भीड़-भाड़ अधिक होती है।इन सभी को ध्यान में रखकर रेलवे ने रेल यात्रियों की सुविधा के लिए एम्प्लॉय सिविल मेंटेंस विभाग सेक्टर 9 अंक्टेंडेंट सिविल के पद नियुक्ति मिली। पुलिस ने पूरे मामले की जांच कर किशन लाल ने अंक सूची फर्जी पाया गया। पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया।

पटना तक चलाई जा रही। समर स्पेशल एक्सप्रेस का गोंदिया स्टेशन तक विस्तार किया गया है। इन ट्रेनों के विस्तार से न सिर्फ महाराष्ट्र राज्य के अंतर्गत प्रमुख शहर गोंदिया के निवासियों को उत्तर भारत के प्रमुख शहरों के लिए सौधी कनेक्टिविटी मिलेगी। छत्तीसगढ़ राज्य के दुर्ग, राजनांदगांव, डोंगराढ़ के निवासियों को भी गोंदिया तक आवागमन के लिए ट्रेन की सुविधा मिलेगी।

online Booking-www.tripuryatra.com

सबसे कम राशि पर

रत्नीपर मात्र 18,500/-

चार धाम यात्रा

श्री केंदारनाथ, श्री बद्रीनाथ, श्री गंगोत्री, श्री यमुनोत्री, श्री हरिद्वार, श्री ऋषिकेश

By Train-रिजर्वेशन कोच

20 मई से 02 जून 2024, 24 मई से 06 जून 2024, 26 मई से 08 जून 2024, 29 मई से 11 जून 2024 05 जून से 18 जून 2024

राशि-रत्नीपर **₹18500/-**, 3 एसी- **₹27,500/-**, 2 एसी- **₹32,500/-** (+5%GST)

Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

RAIPUR- D-36, Sector-4, Kamal Vihar, KORBA- Shop No. 301,302,303 S.S. Plaza, Power House Road

संपर्क करें:-7354-411411



विद्यार्थियों को शैक्षणिक भ्रमण के दौरान..

लाइव इवेंट

साइकिल रैली निकालकर मतदाताओं को किया जागरूक



भिलाई। सेल-बीएसपी के क्रीडा, सांस्कृतिक एवं नागरिक सुविधाएं विभाग द्वारा जिला निर्वाचन अधिकारी, दुर्ग के सहयोग से मतदाता जागरूकता अभियान के तहत इस्पात नगरी भिलाई में मतदान में जनभागीदारी बढ़ाने के उद्देश्य से एक साइकिल रैली का आयोजन किया गया। यह रैली सिविक सेंटर स्थित महात्मा गांधी कलामंदिर से प्रारंभ होकर आदर्श इस्पात ग्राम देवबलोदा के पुरातात्विक शिव मंदिर प्रांगण तक चली।

रेली का समापन हुआ। मन्दारता जागरूकता विषयक इस सांझिकिल
नैरेली को महीना गांधी कलामंदिर प्रांगण में संत्र के कार्यपालक
निदेशक समीर स्वर्ष ने इंडी दिखार रवाना किया। रेली का
नेतृत्व कार्यपालक निदेशक पवन कुमर ने किया। इस अवसर पर
उपरिस्थित मुख्य महाबाबंधक संदीप माथुर, महाप्रबंधक एसके
सोनी, ओए के महासचिव परविंद सिंह सहित संत्र के अन्य
वर्ग अधिकारी ने रेली को रवाना किया।

आला अफसर हर रैली में शामिल

पवन कुमार के नेतृत्व में कलागदिर से रवाना हुई इस साझिकल रेली में मुख्य महापबंधक रघुपाठ अण्णु कुमार, मुख्य महापबंधक तुषार कोत, महापबंधक वीरेश कुमार, महापबंधक महेश्वर्यु आरएस अजीत कुमार गुप्ता, उप महापबंधक यूआरएस एसके पाटीदार, उप महापबंधक प्रताप शेखर नायक, उप महापबंधक रेणु गुप्ता, सहायक महापबंधक योगेश कुमार वर्मा, सहायक महापबंधक अमिलाष गुप्ता, सहायक महापबंधक अमिषेक श्रीवास्तव, सहायक महापबंधक पुनीत कुमार वर्मा, सहायक महापबंधक योगेश तिलासी सहित सेवानिवृत्त कर्मचारी आर मूर्ति व अण्णु एस सिंह तथा हरमजन लाल, मिता मनाथपुरी, चंदन बघेल, उपस्थित सगनानी में भी रेली में भाग लेकर शान-प्रतिशान मतदान का संदेश दिया। इसके अतिरिक्त रेली में जिला प्रशासन के अधिकारी, इस्पता नगरी के नागरिक मिलाई इस्पता संयंत्र के अधिकारी व कर्मचारी तथा बड़ी संख्या में युवाओं ने भाग लिया। दुर्ग जिले में अधिक संख्या में मतदान को सुनिश्चित करने के लिए बीएसपी, जिला प्रशासन के साथ मिलकर मतदाता जागरूकता के लिए विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन कर रहा है।



मतदान के लिए नागरिकों को दिलाई शपथ

मिलाई। पर्यावरण मित्र मंडल ने रविवार परिवार चौक (सिविक सेंटर) के पास दुर्ग पुर्निकी और से सतदान के लिए सपथ ढगुण व जागरुकता बाइक रैली का अयोजन किया था। जिसमें पर्यावरण मित्र मंडल अपना सडमागिता निमाई और लोगों को अपना वैतिक दारिद्र्य समझ सतदान करने के लिए जागरुक किया। इस अरुसजन में कलेक्टर सुश्री ऋचा प्रकाश चौधरी, आईजी, एसपी, डीएसपी के साथ अधिकारी एवं नगरिक उपस्थित थै। इस अवसर पर अभियान में पर्यावरण मित्र मंडल के द्वाेषीय शंक, एसके सेन, जीपी तिवारी, सियाराम कथुण, बाबू राम मर्म, मारुति वर्मा, दलीपी चौधरी, संजय महाजन, मनोज कुंवर, केलाश जोशी आदि उपस्थित थै।

सिटी इवेंट

**मॉडर्न नहीं भारतीय संस्कृति व
संस्कार के परिचायक बनें : गजेंद्र**



दुर्ग। भारत विकास परिषद के नगणित पदाधिकारियों व सदस्यों का दायित्व ग्रहण समारोह आयोजित हुआ जहाँ बनौत मुख्य अतिथि पहुँचें वे विधायक गजेंद्र यादव ने समाज और संस्कृति के बारे में प्रेरित करने का वार्ता करदे बोधन दिये। भारतीय परम्पकृत और मान्यताओं का वर्णन उद्देश्य के लिए वर्तमान समय में शायी व्याह और जन्मोत्सव में सामाजिक फूहड़ता को निर्यंत्रित करने विधायक गजेंद्र ने अपील किये। नवीन काकाकारिणी का दायित्व ग्रहण में अध्यक्ष सीए सुरेश कोठारी, सचिव तुलसी सोनी और कोषाध्यक्ष सीए हर्ष जैन ने उपस्थितजनो के समक्ष दायित्व लिए। स्वास्थ, शिक्षा और वनांचल क्षेत्रों भारतीयता के लिए कार्य करने वाली परिषद के दायित्व ग्रहण में विधायक गजेंद्र यादव ने घर परिवार के आयोजन व रस्मों में पंचतत्व की महत्ता की जानकारी देते हुए भारतीय संस्कृति के अगिन ज्योति, योग और रहन सहन पर चर्चा करते हुए मॉडर्न के नाम पर बदलते हुए सामाजिक परिदृश्य पर चिंतन कर मॉडर्न नहीं भारतीय संस्कृति एवं संस्कार के परिचायक बने आग्रह किये। इसके पूर्व निवर्तमान अध्यक्ष सुधीर हिशिकर ने कहा कि बस्तर दूरस्थ अंचल के गांव के बच्चों को शिक्षा के प्रति प्रेरित किने शिक्षण सामग्री विचारित उनका हासला बनाये। सुबोध पाण्डेय ने परिषद के पांच सूत्र संपर्क, सहयोग, संस्कार, सेवा और समर्पण के बारे में जानकारी दिए। समारोह में बृजेश तिवारी, अंजली लाखोतिवा, आशीष चंद्रा, ईश्वर राजपुत, विनायक नाटू, अनिकेत यादव, डॉ.अजय वर्धन, राजलु डगा, रोशन साहू, जी. कविता छाबड़ा, सी.जी.वी.द्वारा उपस्थित रहे।

● अग्नि सुरक्षा विषय पर 'द इंस्टीट्यूशन ऑफ इंजीनियर्स इंडिया' ने किया व्याख्यान

सुरक्षा के लिए अग्नि प्रबंधन है जरूरी

भिलाई। द इंस्टीट्यूशन ऑफ इंजीनियर्स इंडिया द्वारा वर्तमान परिदृश्य में अग्नि सुरक्षा विषय पर इंजिनियर्स भवन सिविक सेंटर में तकनीकी व्याख्यान संपन्न हुआ। मुख्य अतिथि अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक अरूण देव गौतम, नगर सेना, अग्नि शमन, एसडीआरएफ तथा गृह सचिव थे। विशिष्ट अतिथि बीएसपी कार्यकारी कार्यपालक निदेशक तापस दासगुप्ता थे। विषय विशेषज्ञ एफएसआई रायपुर अरविंद रस्तोगी व सीईओ फायर शील्ड कोलकाता अमित कुमार उपस्थित थे। अध्यक्षता द इंस्टीट्यूशन ऑफ इंजीनियर्स भिलाई शाखा अध्यक्ष पुनीत चौबे ने की। श्री चौबे ने कहा कि कहा कि अग्नि सुरक्षा व्यवस्था की परिकल्पना और डिजाइन को बेहतर करने, कार्य निष्पादन की क्षमता बढ़ाने, अग्नि सुरक्षा से जुड़ी नवीनतम तकनीक की जानकारी एवं उन्हें नई परियोजना में समावेश किया जा सके, इसके ध्यानाकर्षण के लिए आयोजन किया गया है।

अग्नि से सृजन भी है तो
विनाश भी: गौतम

गौतम ने कहा कि ऋग्वेद के पहले श्लोक की शुरुआत अग्नि से होती है। उन्होंने कहा कि अग्नि के अंगिष्ठ से जीवन का आरम्भ है और अंत भी है। उन्होंने कहा कि पूरी जीवन व्यवस्था और मनुष्य के शरीर की सारी प्रक्रिया अग्नि के संतुलन पर निर्भर है। उन्होंने कहा कि अग्नि से सृजन भी है तो विनाश भी है। अतः जीवन व्यवस्था के सुचारु संचालन में अग्नि का प्राथम्य एक बहुत ही अहम विषय है। और गौतम ने कहा कि आग से जुड़ी छठी से छठी घण्टा के लिए बहुत अधिक सतर्क और जागरूक रहना आवश्यक है। अग्नि सुरक्षा में जागरूकता एक पहले से सतर्क होने की जरूरत है। सावधानी से उचित कदम उठा लिए जायें तो बड़ी अग्नि दुर्घटना होगी ही नहीं।



बताए बचाव के उपाय

अमित कुमार गुप्ता ने अपने प्रस्तुतिकरण में आग लगाने के कारक घटकों की जानकारी और उनसे बचाव के मुख्य उपायों के बारे में बताया। इस अवसर पर बीएसपी के मुख्य महाप्रबंधक जियो प्रवीण राय मल्ला, एनडीआरएफ के निदेशक कमांडेंट पवन कुमार जोशी, नगर तथा ग्राम विविध विभाग के संयुक्त संचालक सूर्यगान सिंह, जैन कमिश्नर अतिथिमान शर्मा और एस डी आर एफ के जिला सेनानी नागेन्द्र सिंह, बीएसपी के उप मुख्य अधीनस्थान अधिकारी संजय धास, पूर्व अध्यक्ष पीके तिवारी, सीपी यादव, शिखर तिवारी, कार्यकारी निदेशक अजय साहू वीरेंद्र श्रीवास्तव, संजीव सोनी निशान्त यादव, डी भिलास शाखा के सदस्य उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन अस्मिता मुखर्जी और आमागर प्रदर्शन बस्ते साह ने दिया।



सुरक्षा बीएसपी की प्राथमिकता

तापस दासगुप्ता ने कहा कि अग्नि सुरक्षा को लेकर जागरूक होना बहुत आवश्यक है। सुरक्षा में चूक होना जीवन और मृत्यु के बीच एक बहुत महत्वपूर्ण कड़ी है। बीएसपी के सभी कर्मियों और सँविदा कर्मियों, ठेका मजदूरों को नियमित रूप से अग्नि सुरक्षा के बारे में प्रशिक्षित किया जाता है। उन्होंने कहा कि अग्नि सुरक्षा बीएसपी की सर्वोच्च प्राथमिकता है। हम नवीनतम फायर उपकरण तथा तकनीक का उपयोग करने पर बल देते हैं। अच्छी हाउस कीपिंग जरूरी है।

**प्रस्तुतिकरण से
किया जागरुक**

अरविंद
रस्तोगी, फायर एंड सिक्योरिटी एसोसिएशन
एफ एस ए आई ने वर्तमान परिदृश्य में
अग्नि सुरक्षा से जुड़े तथ्यों और घटनाओं पर
प्रस्तुतीकरण दिया। उन्होंने अग्नि दुर्घटनाओं
की सिलसिलेवार जानकारी दी। उन्होंने सभी
दुर्घटनाओं के कारणों का विश्लेषण प्रस्तुत
किया और उनसे प्राप्त सभी की श्रुतीओं से
साझा किया। श्री रस्तोगी ने इन सभी घटनाओं
के परिणाम स्वरूप अग्नि सुरक्षा के बारे में
राज्य शासन द्वारा लिए गए कदमों की भी
जानकारी दी।

मिट्टी की बोतल...



भिलाई। दिवनसिटी के बाजार में इस बार मिट्टी से बनी बोतल के साइज बाजारों में उपलब्ध है। जो लोगों को खूब आकर्षित कर रहे हैं। बाजार में इस बोतल की भारी डिमांड देखी जा रही है। (फोटो संजय पांडेय)

कवियों ने किया कविता पाठ

भिलाई। मुक्तकंठ साहित्य समिति एवं बंगीय साहित्य संस्था द्वारा हिंदू मिलन मंदिर प्राप्ति नगर में साहित्यिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया है। मुख्य अतिथि साहित्यकार व रियापन सेल्टेक्स कमिश्नर डॉ. महेन्द्र कुमार ठाकुर थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता मुक्तकंठ साहित्य समिति के अध्यक्ष गाविंद पाल ने की। विशिष्ट अतिथि एसपी नरेंद्र कुमार सिक्केवाल व बंगीय समिति के अध्यक्ष व बाणी चक्रवर्ती व साहित्यकार रजनीकांत श्रीवास्तव व हिंदू मिलन मंदिर के अध्यक्ष अतनु बनर्जी साहित्यकार प्रदीप भट्टाचार्य थे। अतिथियों ने महेन्द्र ठाकुर का सम्मान व मुख्य अतिथि ने बुलेटिन का लोकार्पण किया। संचालन महासचिव आमप्रकाश सेन, स्मृति दत्ता, सोमाली शुमा, सुरेश बेंडोरा, हाजी रियाज खान गोहर, डॉ

मुवतकंड समिति का कार्यक्रम



नौशाद सिद्दिकी, जीवन हालदार, ओम प्रकाश जयसवाल, प्रकाश चन्द्र मंडल, डॉ बीना सिंह 'राणी', नीलकंठ देवांगन, पल्लव चटर्जी, ब्रिजेश मल्लिक, दुलाल समादर, वासुदेव भट्टाचार्य, पुलिन बिहारी पाल, समरेन्द्र विश्वास, ओमवीर करण, रीत सिंह, ओमप्रकाश शर्मा आदि ने कविता पाठ्यक्रमा का। इसके अलावा श्रोताओं व दर्शक के रूप में सुबीर राय आदि उपस्थित थे। कोषाध्यक्ष प्रकाश चन्द्र आभार व्यक्त किया।

चुनौतियों का सामना करने आंतरिक शक्ति सबसे बड़ी पूंजी

काम, क्रोध, मोह, मत्सर से मुक्त हो
जाना ही मोक्षः स्वामी निरंजन महाराज



ग्राम बोर्ड में जारी है श्रीमद्भागवत कथा

कोई धन से सुखी तो तन से दुखी है, हर पान चुनौतियों से मरा है।
जिसेक लिए आंतरिक शक्ति की जरूरत होती है। जीवन में अमृत
संकलप हो, कल्याण की भावना हो तो सागर का भी मंथन कम मुश्किल
प्राप्त किया जा सकता है। दुर्गम जंगल क्षेत्र के वाग बोरड़ में दीपक
यादव परिवार पूर्व वामनवासीके से सहयोग से आयोजित भागवत कथा
सप्ताह के गर्जे मोक्ष, सागर मंथन कथा संदंभ में उक्त बातें कही।
कथा की विस्तार देते हुए स्वामी निरंजन ने कहा कि गर्जे जो अपने
आप को मशाली होने का दंभ था परिवार का बल का अभिमान था
विपरित परिस्थिति में असह्य हो जाता है और समर्पित भाव से जब
नारायण को याद करता है प्रभु तत्काल उनकी सहायता करता केवल पंच
जाते हैं। मैं, मेरा से मेरे हृदय में नारायण का निवास नहीं हो सकता।
काम, कोह, मोह, मत्सर से मुक्त होकर भावत वाद हो जाना ही मोक्ष
है। हमारा आका जीवन भी सागर है, जहां अमृत भी है, रत्न भी है।
सुर, सुरा और जहर भी है। अपने-अपने कर्मों से मंथन भी करते रहते
हैं और कर्म अनूकूल मिलने वाला कल का व्यवहार गलत भाव करते
रहते हैं। जिसके आचरण में दया, करुणा, शील, क्षमा, परिपक्वता की
भावना होता है वह अमृत का भागी हो जाता है। यानि कर्म और
व्यवहार ऐसा हो कि देशा अमृत पान का अरसा होता रहे। इसमें
उपस्थित शेषनारायण-राधिका यादव, परमानंद मूर्ती यादव, सुनिष्ठा
-तृणा यादव, रविशंकर-नेहा यादव, शिवानंद-सुनी यादव, गजल-
निता यादव, मीनू-मनोज यादव, शंश-राम अवतार यादव, करुणा-
वेगेश्वर यादव, कावेरी-रविन्द यादव, सुकृती- सुरेन्द्र यादव, माधुरी-
कमलकान्त यादव सहित यादव परिवार जल उपस्थित थे।

**कार्नेर
न्यूज**



मिलाई। दुर्ग ग्रामीण विधान सभा क्षेत्र के ग्राम बोर्ड में श्रीमद्भागवत कथा चल रहे हैं, जिसमें महाराज जी बता रहे हैं, कि जब तक हमें जीवन से मिली सौगातों के प्रति धन्यवाद का भाव नहीं आयेगा हम कभी खुश नहीं हो सकते। परिस्थितियों को जिस दृष्टिकोण से देखेंगे हम वही महसूस करने लगते हैं। संसार की रचना में समता का भाव है, हमारा विचार है जो भेद कर लेता है। सबके लिए चुनौतियां भी हैं और अवसर भी।

सिटी इवेंट

शिरोमणि पुरस्कार से नवाजे गए कोकओवन के कर्मचारी



भिलाई। सेल-बीएसपी में शिरोमणी पुरस्कार योजना के अंतर्गत उत्कृष्ट तथा अनुकरणीय कार्य निष्पादन के लिए शिरोमणि पुरस्कार प्रदान किया जाता है। इसी के तहत संयंत्र के कोक ओवन एवं कोल केमिकल विभाग में सोमवार को पाली व कर्म शिरोमणि पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। इस समारोह में मुख्य अतिथि मुख्य महाप्रबंधक तरूण कनरार उपस्थित थे। समारोह में जनवरी से मार्च 2024 तिमाही के लिए कनिष्ठ अधिकारी बसंत लाल बंजारे को पाली शिरोमणी पुरस्कार से नवाजा गया तथा मार्च 2024 के लिए मास्टर ऑपरेटर दीपक कुमार प्रजापति एवं चिकेंद्र कुमार ठाकुर को कर्म शिरोमणि पुरस्कार से सम्मानित किया गया। पुरस्कार विजेताओं को सम्मान स्वरूप स्मृति चिन्ह एवं प्रशस्ति पत्र तथा उनके जीवनसाथी के लिए प्रशंसा पत्र प्रदान किया गया। कनरार ने सभी पुरस्कार विजेताओं को बधाई दी। उन्होंने सभी पुरस्कार विजेताओं को सुरक्षा को प्राथमिकता देकर इसी तरह लगन से कार्य करने रहने तथा अपने अधीनस्थ कर्मिकों को भी कार्य में निपुण करने के लिए प्रेरित किया। इस समारोह में महाप्रबंधक समीर रायचौधरी, महाप्रबंधक पीवीवीएस मूर्ति, महाप्रबंधक झगर सिंह, महाप्रबंधक बीसी मंडल, महाप्रबंधक एसके पंचभाई सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे। संचालन कार्मिक अधिकारी एम तन्मई द्वारा किया गया।

स्पोर्ट्स लाइव

टी-20 मैच में प्लेट कंबाईंड को महासमुंद ने 3 रनों से हराया



भिलाई। सीएससीएस आयोजित टी-20 एलीट ग्रुप अंतर जिला क्रिकेट प्रतियोगिता के अंतर्गत सोमवार को खेले गए बीएसपी क्रिकेट ग्राउंड सेक्टर-10 टीम भिलाई क्रिकेट एसोसिएशन एवं रायपुर ब्लू के बीच खेला गया। जिसमें रायपुर ब्लू ने यह मैच 6 विकेट से जीता। दूसरा मैच महासमुंद विरुद्ध प्लेट कंबाईंड के बीच खेला गया। जिसमें महासमुंद ने यह मैच 3 रन से जीता। तीसरा मैच अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम रायपुर व बीएसपी विरुद्ध खिलासपुर के बीच खेला जाएगा। वूमेन अंडर-19: वूमेन स अंडर 19 एक दिवसीय चैलेंजर टूर्नामेंट के अंतर्गत मंगलवार को खेले जाने वाले मैच बीएसपी क्रिकेट ग्राउंड सेक्टर 1 सीएससीएस ईस्ट विरुद्ध सीएससीएस साउथ एवं आरडीसीएस रायपुर में सीएससीएस नॉर्थ विरुद्ध सेंट्रल जेन।

आज खेले जाएंगे

मंगलवार को खेले जाने वाले मैच बीएसपी ग्राउंड सेक्टर-10 महासमुंद विरुद्ध भिलाई क्रिकेट एसोसिएशन, दूसरा मैच रायपुर ब्लू विरुद्ध खिलासपुर ब्लू के बीच खेला जाएगा। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम रायपुर दुर्ग विरुद्ध जशपुर व बीएसपी विरुद्ध खिलासपुर के बीच खेला जाएगा। वूमेन अंडर-19: वूमेन स अंडर 19 एक दिवसीय चैलेंजर टूर्नामेंट के अंतर्गत मंगलवार को खेले जाने वाले मैच बीएसपी क्रिकेट ग्राउंड सेक्टर 1 सीएससीएस ईस्ट विरुद्ध सीएससीएस साउथ एवं आरडीसीएस रायपुर में सीएससीएस नॉर्थ विरुद्ध सेंट्रल जेन।

एजुकेशन इवेंट

एबीए से मिली आईटी व सिविल ब्रांच को मान्यता, मिलेगा लाभ



भिलाई। नेशनल बोर्ड ऑफ एंक्रेडिटेशन (एनबीए) ने रूंगटा आर-1 इंजीनियरिंग कॉलेज के कंप्यूटर साइंस, इंफार्मेशन टेक्नोलॉजी (आईटी) और सिविल ब्रांच को एंक्रेडिटेशन दे दिया है। इसका मतलब यह है कि हमारे विद्यार्थियों को मिलने वाली डिग्री की मान्यता अब सिर्फ देश तक ही सीमित नहीं रहेगी, बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी पहचान मिलेगी। इससे पहले ब्रांच इलेक्ट्रिकल और मैकेनिकल इंजीनियरिंग को यह मान्यता दी गई थी। बता दें कि एनबीए से ब्रांच एंक्रेडिटेड होने के बाद अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नौकरियों की संभावनाएं कई गुना बढ़ जाती हैं। देश की नामी शैक्षणिक संस्थानों को जिस तरह नेक से ग्रेड हासिल करना जरूरी है उसी ही जरूरी एनबीए भी है। इससे सीधे तौर पर विद्यार्थियों को फायदा होता है। कैपस प्लेसमेंट के दौरान आई नामी मल्टीनेशनल कंपनियों एनबीए एंक्रेडिटेशन वाले ब्रांच और उनके विद्यार्थियों को विशेष तरजिह देती है। कुछ कंपनियों ने तो इसे अनिवार्य भी कर दिया है। बता दें कि प्रदेश में संतोष रूंगटा ग्रुप ऑफ कॉलेज (आर-1) सहित चुनिंदा निजी शैक्षणिक संस्थानों में हो एनबीए की मान्यता है। उक्त ब्रांच की प्रयोगशाला, अनुभवी प्रोफेसर प्रोजेक्ट, रिसर्च हब जैसे दर्जनों मापदंडों को पूरा करने के बाद ही एनबीए ब्रांच को एंक्रेडिटेशन देता है। इस उपलब्धि पर ग्रुप चयरमैन संतोष रूंगटा ने हर्ष व्यक्त किया।

स्वरूपानंद महाविद्यालय के प्रत्येक विभाग द्वारा शैक्षणिक भ्रमण का आयोजन

विद्यार्थियों को शैक्षणिक भ्रमण के दौरान ग्रामीण उद्यमिता का दिया गया व्यावहारिक ज्ञान

भिलाई। शैक्षणिक भ्रमण विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिये महत्वपूर्ण है ये भ्रमण विद्यार्थियों को अपने व दूसरे के अनुभव से सीखने का अवसर मिलता है। विद्यार्थी जब किसी स्थान पर जाते है तो प्रत्यक्ष देखकर व अनुभव कर सीखते है। स्वरूपानंद महाविद्यालय के प्रत्येक विभाग द्वारा शैक्षणिक भ्रमण का आयोजन किया जाता है। इसी तारम्य में बायोटेक्नॉलाजी, रसायनशास्त्र व गणित विभाग के संयुक्त तत्वावधान में शैक्षणिक भ्रमण का आयोजन राजनांदगांव जिले के ग्राम संडी व चवेली में आयोजित हुआ।



महिलाओं को बनाया आत्मनिर्भर



पद्मश्री फूल वासन ने बताया कि गृह उद्योग का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण असहाय, विधवा, परित्यक्ता महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाना है जिससे वे सम्मान से अपना जीविकोपार्जन कर सकें उन्होंने बताया कौन बनेंग करोड़पति से प्राप्त राशि का उपयोग असहाय महिलाओं के लिये आश्रम बनाने के लिए कर रही है यहाँ औषधीय तेल व दवाईयाँ भी बनाई जाती है। वहाँ विद्यार्थियों को छातीसगढ़ के स्वाद से भरपूर भोजन कराया गया। विद्यार्थियों ने ग्रामीण महिलाओं के संघर्ष व उनके जिजिविशा को देखा साथ ही शुद्धता के साथ मसाले व दवाईयाँ कैसे बनाई जाती है। वह भी देखा जो उन्हें समाज से जोड़ता है उनकी समस्याओं को समाज हल करने के लिये प्रेरित करता है।

दुग्ध उत्पादन की बारिकियां समझी

सर्वप्रथम विद्यार्थियों को राजनांदगांव जिले में स्थित संडी गांव ले जाया गया। जहाँ विद्यार्थियों ने मिल्क प्रोसेसिंग यूनिट को देखा जहाँ गांव के लोग अपने दूध लेकर आते है वहाँ उनके दूध की गुणवत्ता व शुद्धता की जांच की जाती है, महिला दुग्ध-सहकारी समिती संडी की अध्यक्ष लता वर्मा ने बताया सहकारी समिती द्वारा खोवा, पनीर भी बनाया जाता है। मूल उद्देश्य दूध को प्रोसेस करना है जिससे दूध वितरण के समय खराब न हो।



देखा महिला समूह का कार्य

ग्राम चवेली में विद्यार्थियों ने मां बन्नेश्वरी सेवा समिती द्वारा संचालित मछली पालन, व मसाला उद्योग की जानकारी प्राप्त की। यहाँ मछली पालन आर्गेनिक तरीके से किया जाता है जहाँ छोटे-छोटे तीन तालाब बनाये गये है। जिसमें मछली का पालन किया जाता है। वहाँ मसाला उद्योग भी है जो आसपास के महिलाओं को रोजगार प्रदान करता है महिलाये वहाँ ऑर्गेनिक तरीके से उत्पादित शुद्ध मसाले तैयार करती है जो उनकी आय का जरिया है।

ट्विनसिटी का बढ़ाया गौरव

ऑल इंडिया कल्चरल नेशनल डांस चैंपियनशिप में दिशा प्रथम

भिलाई। विगत दिनों नागपुर महाराष्ट्र में आयोजित राष्ट्रीय स्पर्धा आल इंडिया कल्चरल नेशनल डांस चैम्पियनशीप 2024 में तानसेन संगीत महाविद्यालय पदमनाभपुर दुर्ग की छात्रा दिशा यादव ने प्रथम पुरस्कार प्राप्त कर ट्विनसिटी का गौरव बढ़ाया। यह छात्रा तानसेन संगीत महाविद्यालय की डांस प्रशिक्षिका चन्द्रकांता ध्रुव से डांस का प्रशिक्षण ले रही है। महाविद्यालय के डायरेक्टर अमित कुमार ने बताया कि विगत सोलह वर्षों में इस महाविद्यालय ने ट्विनसिटी में अपनी अलग पहचान बनाई है अभी तक यहां से 10 हजार विद्यार्थियों को सफलतापूर्वक प्रशिक्षण दिया जा चुका है। तानसेन संगीत महाविद्यालय में प्रयाग संगीत समिति इलाहाबाद एवं प्राचीन कला केन्द्र चंडीगढ़ तथा गंधर्व महाविद्यालय मुंबई से मान्यता प्राप्त प्राइमरी, जूनियर, एवं सीनियर लेवल एवं इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय खरागढ़ के डिप्लोमा कोर्स कराये जाते है। इस महाविद्यालय में संगीत के कुशल शिक्षकों द्वारा वेस्टर्न डांस, जूम्बा, मिटार, की-बोर्ड, वोकल (गायन), ड्राइंग एवं पेंटिंग, तबला, बासुरी, वाइलिन, माउथ आर्गन, बेंजो, एबेकस, वैदिक मैथ्स एवं स्टेनोग्राफी की शिक्षा प्रदान की जाती है। सभी क्लास रूम वातानुकूलित एवं क्लोज सिक्रेट कैमरे से युक्त है। जिसमें स्थानीय एवं



■ तानसेन संगीत महाविद्यालय दुर्ग की छात्रा ने लहराया परचम

दिल्ली कार्पोरेट स्तर पर नजर रखकर बेहतरीन शिक्षा के लिए उचित मार्गदर्शन दिया जा सके।

राम प्यारा पारकर स्मृति सम्मान पत्रकार विदानी को

रामप्यारा का परिवार उनके कामों के साथ उनके नाम पर हर साल करता है सुरता कार्यक्रम



महिला जागरण के लिए किए सराहनीय कार्य

अंचल के साहित्यकार एवं समाजसेवी रहे रामप्यारा पारकर की स्मृति में यह कार्यक्रम आयोजित की जाती है। उन्होंने महिला जागरण के लिए काफी कार्य किए। अतः उनकी स्मृति को बनाए रखने के लिए प्रतिवर्ष एक महिला साहित्यकार जो समाजसेवी और साहित्य के जुड़ी हों, ऐसी प्रतिभाओं को सम्मानित किया जाता है। इसी कड़ी में इस वर्ष राम प्यारा पारकर स्मृति सम्मान वरिष्ठ पत्रकार व समाजसेवी उत्तरा विदानी महासमुंद को दिया गया। इसके साथ ही उपस्थित कवियों द्वारा काव्य पाठ किया गया। इस कार्यक्रम में विशेष रूप से डॉ. नीलकंठ देवांगन, हेमलाल साहू, निर्मोही, भोमराकाश जायसवाल, हेमलाल नारंग, लालजी साहू, बड़ी प्रसाद पारकर, भगवानी पारकर, भागवत निषाद, बीज कुमारी पारकर, मुकुंद प्रसाद पारकर, प्रदीप कुमार पारकर, रामेश्वर निषाद के अलावा कबीर आश्रम से जुड़े सदस्य, समाजसेवी, बुद्धिजीवी व साहित्यकार उपस्थित रहे।

पारकर सभी लोगों के लिए करते थे कार्य

अध्यक्षता कर रहे बड़ी प्रसाद कैवर्त ने कहा कि पारकर सभी लोगों के लिए काम करते थे। पेशे से शिक्षक थे तो स्वाभाविक है कि समाज के आधारस्तुत संरचना को अच्छे से मजबूत बनाने की दिशा में बच्चों की तैयारी कर रहे थे। लेकिन उनकी जिम्मेदारी यहीं खत्म नहीं हुई। वे अपने हर पल का हिसाब रखते हुए लोगों को आगे बढ़ाने का काम करते रहे। समाज को संगठित करने का बीड़ा उठाया और हर वो काम किया जो समाज को आगे ले जाने में सहयोग करता हो। जो भी जिम्मेदारी मिली उसे उन्होंने वफादारी से निभाई। डॉ. डीपी देशमुख ने कहा कि खिलासपुर में खिलासा देवी के हाथ में मछली की टोकरी मुझे पसंद नहीं आई। मैं तो यही चाहता हूँ एक वीरगंगा की तरह जीने वाली खिलासा देवी की आदमकद प्रतिभा में उनके हाथों में मछली की टोकरी नहीं, महारानी लक्ष्मीबाई की तरह तलवार हो।

कार्नर न्यूज



भिलाई। निर्मल ज्ञान मंदिर कबीर आश्रम नेहरू नगर भिलाई में रविवार को सुरता रामप्यारा पारकर सम्मान समारोह आयोजित की गई। मुख्य अतिथि वरिष्ठ साहित्यकार डॉ. परदेशीराम वर्मा भिलाई, कार्यक्रम की अध्यक्षता खिलासा शिक्षण समिति खिलासपुर के अध्यक्ष बड़ी प्रसाद कैवर्त तथा विशेष अतिथि के रूप में निर्मल ज्ञान मंदिर कबीर आश्रम नेहरू नगर भिलाई के उपाध्यक्ष प्रमोद साहू, कला परंपरा के संपादक डॉ. डीपी देशमुख, समाजसेवी मुन्नी लाल निषाद तथा लोक कला एवं साहित्य संस्था सिरजन के प्रांतीय अध्यक्ष डॉ. दीनदयाल साहू उपस्थित थे। मुख्य अतिथि परदेशीराम वर्मा ने कहा कि इसन की मौत के बाद लोग उनके कामों को याद करते हैं। लेकिन रामप्यारा का परिवार उनके कामों के साथ उनके नाम पर हर साल सुरता पारकर कार्यक्रम आयोजित करता है, जो वंदनीय है। देश में कोई परिवार ही ऐसा होगा जिन्होंने अपने पुरख के नाम और उनके काम को संजोकर रखा है ताकि हर समाज में एक पारकर की तरह समाज, परिवार और ईमानियत के लिए काम करने में अगुगी एक और पारकर का जन्म हो सके।

धर्म दर्शन

महादेव का त्रिपुंड क्यों हैं चमत्कारी? जानें सही अर्थ



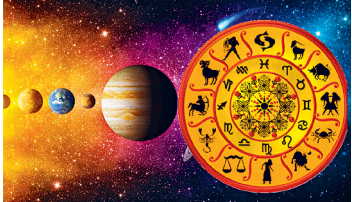
सनातन धर्म में धार्मिक पूजा के दौरान माथे पर तिलक लगाया जाता है। हर देवी-देवता की पूजा में तिलक लगाने की रचना में भी अंतर देखने को मिलता है। ऐसे में हम बात कर रहे हैं शिव पूजा की, जिसमें लगाए जाने वाले तिलक को त्रिपुंड कहते हैं। त्रिपुंड तिलक तीन रेखाओं से मिलकर बना होता है, जिसे चंदन या भस्म से लगाया जाता है। कहते हैं, त्रिपुंड तिलक में एक नहीं बल्कि 27 अलग-अलग देवी-देवताओं की शक्तियां समाहित होती हैं। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, त्रिपुंड लगाने से भगवान शिव की कृपा भक्तों को प्राप्त होती है।

किस रेखा में किस देवी-देवता का स्थान : त्रिपुंड में कुल 27 देवी-देवताओं का वास है, जिसकी हर एक रेखा में 9 देवता विराजित हैं। ज्योतिष शास्त्र की मानें तो त्रिपुंड की पहली रेखा में महादेव, पृथ्वी, ऋग्वेद, धर्म, गार्हपत्य, रजोगुण, आकार, प्रातः कालीन हवन और क्रियाशक्ति देव वास करते हैं। वहीं, दूसरी रेखा में इच्छाशक्ति, अंतरात्मा, दक्षिणाग्नि, सत्वगुण, महेश्वर, ऊंकार, आकाश और मध्याह्न हवन देवता होते हैं। इसके अलावा त्रिपुंड की तीसरी रेखा में शिव, आहवनीय अग्नि, सामवेद, ज्ञानशक्ति, तृतीय हवन स्वर्ग लोक, तमोगुण और स्वयं परमात्मा का वास होता है।

शिवलिंग पर त्रिपुंड लगाने के विधि : भगवान शिव को अर्थात शिवलिंग को चंदन, लाल चंदन या अष्टगंध से त्रिपुंड लगाना चाहिए। इसे लगाने के लिए सबसे पहले दाएं हाथ की बीच की उंगली मध्यमा यानी अनामिका से ऊपर की दो रेखाएं बनानी चाहिए। इसके बाद नीचे इसी तरह की रेखा को तर्जनी उंगली से बना देंगे। यहां जो ध्यान देने वाली महत्वपूर्ण बात है, वो ये है कि त्रिपुंड लगाते समय रेखाएं बाएं नेत्र से दाएं नेत्र की तरफ ही लगाएं। यह सभी चीजें शिवपुराण में स्पष्ट रूप से वर्णित हैं।

त्रिपुंड तिलक लगाने के लाभ : कहते हैं कि जो भी व्यक्ति अपने माथे पर त्रिपुंड तिलक लगाता है, उसे इसमें समाहित सभी 27 देवताओं का आशीर्वाद प्राप्त होता है। इसे लगाने के बाद मन में बुरे विचार नहीं आते हैं। साथ ही मानसिक शांति का अनुभव होता है और व्यवहार में सौम्यता वास करने लगती है। जो व्यक्ति हर दिन त्रिपुंड लगाता है, उसे जाने-अनजाने में किये गए सभी पापों से मुक्ति मिलती है। इसके अलावा त्रिपुंड लगाने से जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

लग्जरी सुख-सुविधाओं के दाता शुक्र ग्रह 19 को करेंगे राशि परिवर्तन



ज्योतिष विज्ञान के मुताबिक हर ग्रह एक निश्चित समय के बाद राशि परिवर्तन करता है। यह ग्रह चाल राशियों में राजयोग निर्मित करती है। इसी कड़ी में 19 मई को शुक्र ग्रह वृषभ राशि में प्रवेश करने वाले हैं। शुक्र ग्रह लग्जरी सुख-सुविधाओं के दाता है। शुक्र का यह गोचर वृषभ, सिंह और कन्या राशि के लिए शुभ फल देने वाला साबित होगा। दरअसल, वृषभ राशि में पहले से गुरु विराजित हैं, ऐसे में शुक्र और गुरु का मिलन मालव्य राजयोग और गजलक्ष्मी राजयोग निर्मित करेगा। ये दोनों राजयोग वृषभ, सिंह और कन्या राशि के लिए शुभ होंगे।

वृषभ राशि वालों को जबर्दस्त लाभ : शुक्र गोचर का जबर्दस्त लाभ वृषभ राशि के जातकों को होगा, इन्हें कोई शुभ समाचार की प्राप्ति हो सकती है। व्यापार के लिहाज से समय अच्छा रहेगा। कारोबार में कोई मोटी डील आपको मिल सकती है। नौकरीपेशा जातकों को प्रमोशन मिलने की संभावना है। खानपान में लापरवाही सेहत बिगाड़ सकती है।

सिंह राशि को भी राजयोग का लाभ : शुक्र ग्रह के राशि परिवर्तन से वृषभ राशि में बनने वाले मालव्य राजयोग का लाभ सिंह राशि को मिलेगा। इनके लिए करियर में उन्नति के मार्ग खुलेंगे। नौकरी के नए अवसर प्राप्त होंगे। नया व्यापार शुरू करने का विचार बन सकता है। दंपत्य जीवन की मुश्किलें दूर होंगी और जीवनसाथी का पूरा साथ मिलेगा।

कन्या राशि वालों के करियर में उछाल : मालव्य राजयोग कन्या राशि वालों के लिए करियर में उछाल लेकर आएगा। नौकरी की तलाश पूरी हो सकती है। अटके हुए कार्यों को पूरा करने में सफलता मिल सकती है। अविवाहित जातकों को विवाह प्रस्ताव मिल सकते हैं। आर्थिक स्थिति मजबूत बनेगी।

गर्मी शरीर में कई परेशानियों की बनती है वजह

गर्मी से सिर में हो तेज़ दर्द तो दवाइयां लेने से बचें, घरेलू उपाय से मिनटों में करें दूर

बहुत से लोग सिरदर्द की समस्या से परेशान रहते हैं। सिर में तेज दर्द का उठना कई कारणों से हो सकता है। तेज ठंड या तेज गर्मी भी सिरदर्द की वजह बन सकती है। समर सीजन में होने वाली तेज गर्मी और गरम हवाएं बहुत से लोगों के सिर में दर्द की वजह बनती है। सिरदर्द होने पर लोग अक्सर दवाएं खा लेते हैं। हालांकि कुछ घरेलू तरीकों को अपनाकर सिरदर्द से जल्द राहत पाई जा सकती है। सिरदर्द होने पर हमारे यहां सदियों से दाढ़ी-नानी के बताए घरेलू तरीकों को आजमाया जाता रहा है। इन तरीकों की मदद से मिनटों में सिरदर्द दूर हो जाता है।



गर्मी में भरपूर पानी पिएं

गर्मी के दिनों में सिरदर्द उठने की एक बड़ी वजह शरीर में पानी की कमी भी हो जाती है। इससे डिहाइड्रेशन और एसिडिटी की समस्या शुरू हो जाती है। इंडियन जर्नल ऑफ मेडिसिन रिसर्च के मुताबिक, शरीर में पानी की कमी सोचने और काम करने की क्षमता पर प्रभाव डालती है। सिरदर्द उठने पर एक-दो गिलास पानी या फ्रूट जूस और स्मूदी लेना फायदेमंद होता है।

पर्याप्त नींद न होना भी है बड़ा कारण

कई बार पर्याप्त नींद न होने की वजह से भी सिरदर्द होने लगता है। आप अगर घर से बाहर नहीं निकलें हैं, बावजूद इसके सिर में दर्द उठ रहा है तो इसकी वजह कम नींद भी हो सकती है। ऐसे में काम छोड़कर लेट जाए और माइंड को रिलैक्स कर नींद लेने की कोशिश करें।

मांसपेशियों की करें हल्की सिकाई

सिरदर्द होने की वजह कई बार गर्दन की मांसपेशियों में खिंचाव की वजह से भी होता है। ऐसे में ठंड के दिनों में मसलस को अगर गर्म सिकाई दी जाए और गर्मी के दिनों में आइस से सेंका जाए तो मांसपेशियों को रिलैक्स करने में मदद मिलती है। सिकाई गर्दन के आसपास करना फायदेमंद होता है।

हर्बल टी का सेवन लाभकारी

सिरदर्द उठने पर हर्बल टी का सेवन लाभकारी हो सकता है। हर्बल टी में ऐसी कई औषधि होती हैं जो कि दर्द को दूर करने में मदद कर सकती हैं। सामान्य सिरदर्द की सूरत में हर्बल टी अपना असर दिखा सकती है।

गुनगुने नारियल तेल से करें मसाज

सिरदर्द दूर करने का एक पारंपरिक और कारगर घरेलू नुस्खा है सिर की मालिश करना। नारियल तेल को हल्का गुनगुना कर उसे बालों की जड़ों में लगाकर 10 से 15 मिनट तक मसाज करें। इससे सिरदर्द में बहुत आराम मिलता है।



नींबू का करेंगे ऐसे सेवन तो बढ़ता वजन होगा तेजी से कम, सेहत को मिलेंगे अनेक फायदे



बढ़ते मोटापे से देश और दुनिया में ज्यादातर लोग परेशान हैं। मोटापा इन दिनों एक महामारी की तरह सामने आई है। हर कोई यह जानने की कोशिश करता है कि वो कैसे अपना वजन कम करे और शरीर में जम चुके एक्स्ट्रा फैट यानी की चर्बी से कैसे छुटकारा पाएं। अगर मोटापा कम करने के लिए आप कई सारे घरेलू नुस्खे अगर आजमा चुके हैं और आपको कोई फायदा नहीं हो रहा है तो अपनी डाइट में आप नींबू का सेवन शुरू करें। चलिए हम आपको बताते हैं कैसे एक नींबू आपका वजन कम कर सकता है।

गुणों की खान है नींबू

विटामिन सी से भरपूर, नींबू का फल एक सुपरफूड है जो आपको शरीर को कई तरह के स्वास्थ्य लाभ देता है। इस साइट्रस फल को आपको अपनी अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार, नींबू के सेवन से आपका मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है, जिससे आपका बढ़ता मोटापा तेजी से कंट्रोल हो सकता है। इसके साथ ही नींबू के रस से शरीर का पाचन भी दुरुस्त होता है, जिससे आपका पेट हमेशा साफ रहता है। इसके सेवन से कमजोर इम्यूनिटी मजबूत होती है।

नींबू पानी में इन्हें डालकर भी पिएं

नींबू पानी में शहद, काली मिर्च पाउडर और दालचीनी पाउडर मिलाकर पीने से भी फायदा मिलता है। साथ ही जब भी सलाद खाएं उसमें नींबू का रस जरूर डालें। मिक्स जूस या सूप बनाते समय उसमें नींबू का रस मिला सकते हैं, इससे टेस्ट भी बढ़ जाता है और हेल्थ के लिए भी अच्छा होता है।

सिर्फ नींबू से नहीं घटेगा आपका वजन

सिर्फ नींबू के सेवन से आप मोटापा कंट्रोल नहीं कर सकते हैं। इसके साथ आपको बेहदरीन डाइट और व्यायाम भी करना होगा। लगभग 80 प्रतिशत डाइट और 20 प्रतिशत एक्सरसाइज मोटापा कम करने में कारगर है। हेल्दी फ्रूड में घर की बर्नी सब्जियां, दाल, चपाती, इर्ली फ्रूट्स को शामिल करें। बाहर का जंक फूड जितना जल्दी बंद करेंगे आपकी सेहत के लिए उतना ही असरदार होगा।



खरबूजा खाने के बाद जिसे कचरा समझकर आप फेंक देते हैं, वो बिकता है 2 हजार रुपए किलो

गर्मी के दिनों में पानी से भरपूर और रसीले तरबूज-खरबूज खाने में जितने टेस्टी लगती हैं उससे कहीं ज्यादा फायदेमंद होते हैं। सभी जानते हैं कि खरबूज को छीलकर और बीज निकालकर खाया जाता है। ज्यादातर लोग छिलके और बीजों को कचरा समझकर फेंक देते हैं, लेकिन जिन बीजों को आप कूड़ेदान में डाल देते हैं वो 2 हजार से भी ज्यादा कीमत में बाजार में बिकते हैं। खरबूज के बीज में एंटीऑक्सिडेंट पाए जाते हैं जो फ्री रेडिकल्स से स्कैन को बचाते हैं। खरबूज के बीज फाइबर से भरपूर और तासीर में ठंडे होते हैं। वजन घटाने में भी खरबूज के बीज मदद करते हैं।

कैसे उपयोग में लाएं खरबूजे के बीज : खरबूजे के बीज को आप स्टोर करके किसी खुले डब्बे में रखते जाएं। जब थोड़े से बीज इकट्ठा हो जाएं तो इन्हें पानी से अच्छी तरह से धो लें और फिर धूप में सुखा दें। अब इन बीज को छीलकर रख लें। अगर आप मार्केट से खरबूज के बीज खरीदते हैं तो ऑनलाइन 250 ग्राम खरबूज 500 रुपए से भी ज्यादा में बिकते हैं।

खरबूजे के बीज का क्या करें : गर्मी के दिनों में आप आसानी से घर में खरबूज के बीज को निकालकर स्टोर कर सकते हैं। मेलन सीड्स का इस्तेमाल आप किसी भी नाश्ते के साथ, सलाद में डालकर, दही या स्मूदी में डालकर कर सकते हैं। आटे के लड्डू और बर्फी में भी खरबूज के बीज अच्छे लगते हैं। गाजर के हलवा या फिर किसी भी मिठाई में खरबूजे के बीज मिला सकते हैं। अलग से सिर्फ खरबूजे और नारियल की बर्फी भी बनाई जाती है।



खरबूजा के बीज के फायदे

इम्यून सिस्टम मजबूत करे : खरबूजे के बीज खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद मिलती है। खरबूजे के बीज में विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट पाए जाते हैं। जिससे इम्यूनिटी बढ़ती है।

ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखे : खरबूजे के बीज हाई ब्लड प्रेशर को कम करने में मददगार साबित होते हैं। इसमें फाइबर, पोटेशियम और विटामिन सी पाया जाता है जो हार्ट को हेल्दी बनाए रखने में भी मदद करता है। इससे शरीर में कोलेस्ट्रॉल भी मेंटेन रहता है।

डाइजेशन को बनाए बेहतर

फाइबर से भरपूर खरबूजे के बीज पाचन को बेहतर बनाए रखते हैं। खरबूजे के बीज खान से कब्ज और पाचन की समस्या दूर होती है। जिन लोगों का डाइजेशन स्लो होता है उन्हें खरबूज के बीज खाने चाहिए। त्वाचा को बनाए हेल्दी खरबूजे के बीज में विटामिन ए, सी और ई पाया जाता है जिससे स्किन हेल्दी बनती है। उस के साथ कम होते कोलेजन को बढ़ाने में सीड्स मदद करते हैं। खरबूज के बीज खाने से स्किन हेल्दी रहती है।

कार्नर न्यूज

घर-घर में फ्रिज होती है। इसके बिना आम लोगों का गुजारा नहीं होता। खाना अगर कमरे के तापमान में छोड़ दें तो वो खराब हो जाता है ऐसे में फ्रिज में ही दूध, दही, पका हुआ भोजन, सब्जी, बेड आदि चीजों को आमतौर पर रखा जाता है। आमतौर पर एक फ्रिज की शेल्फ लाइफ 5 से 10 साल तो होती ही है, जिसके बाद फ्रिज खराब हो जाती है। कई बार तो कुछ मेजर खराबी आने से फ्रिज जल्दी ही खराब हो जाती है। बार-बार बनवाने के बाद भी फ्रिज खराब हो जाए तो इस पर पैसे खर्च करना बर्बादी है। बेहतर है कि आप बजट के अनुसार नई फ्रिज ले लें। यदि आपकी भी फ्रिज पुरानी, ओल्ड मॉडल है या कूलिंग नहीं कर रही, खराब हो चुकी है तो उसे कबाड़ में देने की बजाय दोबारा से अन्य कामों में इस्तेमाल कर सकते हैं। चलिए हम बताते हैं आपको कुछ ऐसे काम जिनके लिए आप पुरानी बेकार हुई फ्रिज को रीयूज कर सकते हैं।

घर का बुक शेल्फ भर गया है तो बची किताबों को फ्रिज में कर सकते हैं स्टोर

खराब होकर बेकार हुए फ्रिज को कबाड़ में ना बेचें, इन तरीकों से दोबारा कर सकते हैं उपयोग



किताबों को कर सकते हैं स्टोर

आप चाहें तो इसमें किताबें रख सकते हैं। वे किताबें जो जरूरत की हैं लेकिन उनका इस्तेमाल डेली नहीं करते। अगर घर का बुक शेल्फ भर गया है तो बाकी बची किताबों को फ्रिज में स्टोर कर सकते हैं। आप चाहें तो फ्रिज को बाहर से डेकोरेट भी कर सकते हैं ताकि ये सुंदर दिखे।

किचन की सामग्री रखने करने उपयोग

किचन का राशन जैसे दाल, चावल, मसाले आदि स्टोर कर सकते हैं। घर के स्टोर रूम या फिर किचन में ही एक रैकफ इस फ्रिज को रहने दें ताकि आपको बार-बार सामान निकालने के लिए दूर ना जाना पड़े।

आउटडोर प्लांटर का काम करेगा

अगर आपका फ्रिज खराब हो गया है, सही तरीके से कूल नहीं कर रहा है तो आप इसे रीटायर कर दें और नया फ्रिज ले लें। इस पुराने फ्रिज को कबाड़ में देने की बजाय आप इसे कई तरह से रीयूज कर सकते हैं। इसे आप आउटडोर प्लांटर बना सकते हैं। बस आपको दरवाजा और रैक को हटाना होगा। इसमें आप गमले रख दें या मिट्टी डालकर कोई पौधा लगा दें या फिर इसमें खाद, बीज, कंपोस्टर आदि रखने के लिए घर के बगीचे में रख दें।



जिनकी कम जरूरत, रखें ऐसे कपड़े

आपकी अलमारियां कपड़ों से भर गई हैं, उसमें कुछ भी रखने के लिए जगह नहीं बचा है तो आप ऐसे कपड़े जिनका उपयोग कम होता है उन्हें फ्रिज में तह लगाकर रखें। इसमें चादर, पर्दे, तैलिया, सोफ कवर, कुशन और तकिया कवर आदि रखना बेस्ट होगा, क्योंकि इनका इस्तेमाल जल्दी नहीं होता है।

डेली यूज में न आने वाली चीजें रखें

खराब हो चुके फ्रिज में डेली इस्तेमाल में न आने वाली चीजों को भी रखा जा सकता है। कुछ ऐसी चीजों को अक्सर लोग स्टोर करके रखते हैं ताकि बाद में इस्तेमाल में आए। ऐसी ही चीजों को आप अपनी इस पुरानी फ्रिज में स्टोर कर दें।

फिल्म इवेंट

भोजपुरी

भोजपुरी में ‘कभी खुशी कभी गम’, आम्रपाली-प्रदीप देंगे शाहरुख-काजोल को टक्कर

करण जौहर के निर्देशन में बनी फिल्म ‘कभी खुशी कभी गम’ बॉलीवुड की टॉप फिल्मों की लिस्ट में शुमार है। ऐसे में जो भोजपुरी सिनेमा लवर्स है उन्हें ये सुनकर खुशी होगी कि अब भोजपुरी में भी ‘कभी खुशी कभी गम’ बनने जा रही है। जी हां, भोजपुरी निर्माता निशांत उज्जवल भोजपुरी में ‘कभी खुशी कभी गम’ लेकर आ रहे हैं। पोस्टर में आम्रपाली दुबे और संचिता बनर्जी, प्रदीप पांडेय चिट्ठे के साथ पोज देती दिख रही हैं। बता दें कि आम्रपाली दुबे और संचिता बनर्जी, प्रदीप पांडेय चिट्ठे तीनों ही भोजपुरी इंडस्ट्री के बड़े स्टार्स हैं, जिन्हें एक ही फिल्म में साथ देखना फैन्स के लिए बड़ी बात है। बताया जा रहा है कि यह फिल्म पूरी तरह से पारिवारिक फिल्म होगी, जिसका दर्शकों को भी बेसब्री से इंतजार है। वहीं स्टारकास्ट को देखते हुए कहा जा सकता है ये फिल्म लाजवाब होने वाली है। दुल्हन बर्नी संचिता बनर्जी काफी खूबसूरत दिख रही हैं। यूट्यूब की सबसे बड़ी भोजपुरी फिल्म ‘निरहुआ हिंदुस्तानी 2’ की सुपर हिट फीमेल लीड आम्रपाली दुबे और संचिता बनर्जी इस फिल्म में वापस साथ आ रही हैं। ऐसे में इन्हें दोबारा साथ में स्क्रीन पर देखने के लिए फैस काफी एक्साइटेट नजर आ रहे हैं।

पंजाबी

कमाई करने में ‘कैरी ऑन जट्टा 3’ ने ‘सौंकन सौंकने’ को छोड़ा पीछे

पंजाबी फिल्म ‘कैरी ऑन जट्टा 3’ पंजाब और भारत में कई जगहों पर काफी पसंद की जा रही है। गिणी ग्रेवाल और सोनम बाजवा स्टारर इस फिल्म को ऑडियंस का भरपूर प्यार मिल रहा है। ‘कैरी ऑन जट्टा 3’ को ऑडियंस का अच्छा रिसाॉन्स मिला। ये फिल्म गुरुवार सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। फिल्म ओपनिंग डे से ही अच्छा कलेक्शन कर रही है। चौथे दिन इस पंजाबी फिल्म ने रिकॉर्ड तोड़ 6 करोड़ का बिजनेस किया था। फिलहाल ये फिल्म पंजाबी फिल्म इंडस्ट्री की सबसे ज्यादा ओपनिंग करने वाली फिल्म भी बन चुकी है। बता दें कि ‘कैरी ऑन जट्टा 3’ ने सरगुन मेहता की फिल्म ‘सौंकन सौंकने’ के रिकॉर्ड को भी तोड़ दिया है। ‘सौंकन सौंकने’ का पहले वीक का कलेक्शन 16.4 करोड़ रुपये रहा था, लेकिन ‘कैरी ऑन जट्टा 3’ ने 6 दिनों में 24 करोड़ रुपयों से ज्यादा कमाई कर ली है। ऐसे में ‘कैरी ऑन जट्टा 3’ पंजाबी इंडस्ट्री के इतिहास में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बनने की राह पर है। ‘कैरी ऑन जट्टा 3’ की स्टारकास्ट की बात करें तो फिल्म में गिणी ग्रेवाल, विन्नु हिल्लो और गुरप्रीत घुग्गी ने लीड रोल प्ले किया है। फिल्म का डायरेक्शन स्मीप कांग ने किया है। दिलचस्प बात ये है कि बॉलीवुड के दबंग खान यानी सलमान खान ने बिग बॉस ओटीटी 2 में भी इस फिल्म की तारीफ की थी।

मॉलीवुड

2018 एवरीवन इज ए हीरो’ ने तोड़े कई मॉलीवुड बॉक्स ऑफिस के रिकॉर्ड

मुंबई। अवॉर्ड विनर डायरेक्टर जूड एंथनी जोसेफ के द्वारा डायरेक्ट मलयालम मूवी ‘2018 एवरीवन इज ए हीरो’ को दर्शक काफी पसंद कर रहे हैं। ये मूवी बॉक्स ऑफिस पर तेजी के साथ आगे बढ़ रही है। मलयालम फिल्म बिजनेस से जुड़े हुए तमाम लोग इस मूवी को केरल की असली स्टोरी बता रहे हैं। ‘2018 एवरीवन इज ए हीरो’ की स्टोरी साल 2018 में केरल में आई बाढ़ पर बस है। मूवी में बाढ़ के सामने इंसानियत की जीत को बहुत ही बेहतरीन तरीके से दिखाया गया है। टोविनो ने 2018 में बाढ़ राहत के लिए अपनी मर्जी से लोगों की हेल्प की थी। फिल्म में वह एक ऐसे यंगस्टर के रोल में हैं, जो एक नकली मेडिकल सर्टिफिकेट के साथ भारतीय सेना को छोड़ देता है। इसके साथ बाढ़ के दौरान खुद को छुड़ाने में कामयाब रहता है। मूवी में मुख्य तौर पर आसिफ अली, कुंचाको बोबन, लाल और नेशनल अवॉर्ड विनर एक्ट्रेस अपर्णा बालमुल्ली ने एक टीवी रिपोर्टर का रोल किया है।

रिसेप्शन पार्टी के लिए हटके आउट फिट

लाइफ स्टाइल

शादियों का सीजन चल रहा है। वहीं दुल्हन बनी हर लड़की चाहती है कि वो सबसे सुंदर लगे। वे शादी के कई महीनों पहले से शादी के हर फैशन के लिए अलग अलग आउटफिट और ज्वेलरी का कलेक्शन करना स्टार्ट कर देती हैं। क्योंकि हर लड़की चाहती है कि वो अपनी शादी में सबसे हटके लगे और उसका पहना हुआ आउटफिट सबसे यूनिक हो। ऐसे में अगर आप भी शादी के बाद होने वाली रिसेप्शन पार्टी के लिए हटके आउट फिट खोज रहीं हैं तो इन बॉलीवुड एक्ट्रेस के लुक से इन्सपिरेशन ले सकती हैं।

गर्मी के कारण रूखे हो गए हैं आपके बाल तो इन आसान टिप्स के जरिये बनाएं रेशमी

शादी में दिखना चाहती हैं कूल और स्टाइलिश तो पहनें ये ट्रेंडिंग ब्राइडल स्नीकर्स

कार्नर न्यूज

घर में पले पशु-पक्षी हो जाते हैं परिवार के सदस्य, उनकी परेशानियों को न करें अनदेखा

जानवरों से प्यार करने वाले लोग अपने पालतू जानवरों को परिवार का सदस्य ही मानते हैं। घर में कुत्ते, बिल्ली, खरगोश और पक्षियों जैसे जानवर पालने से अकेलापन दूर होता है। साथ ही पालतू जानवर तनाव, चिंता और उदासी को दूर करके आपको खुश रहने में मदद करते हैं। हालांकि, किसी भी जानवर को घर लाना एक बड़ी जिम्मेदारी होती है, क्योंकि उनकी सही देखभाल करना जरूरी होता है। अपने पालतू जानवरों को नगर निगम द्वारा पंजीकृत जरूर करवाएं। पालतू जानवरों की देखभाल के लिए ये टिप्स अपनाएं।

जब आपकी पालतू जानवर बड़े हो जाएं, तो उनकी ट्रेनिंग शुरू कर दें। ऐसा करने से उनका व्यवहार अच्छा रहता है और वे आसानी से किसी भी सामाजिक कठिनाई का सामना कर पाते हैं। पालतू जानवरों को प्रशिक्षण देने से आप उनसे अपने बंधन को और भी मजबूत कर सकते हैं।

पालतू जानवरों की देखभाल के लिए अपनाएं ये टिप्स, मिलेगी बड़ी मदद

अलमारी में होने चाहिए ये काले आउटफिट, मिलता है शानदार लुक

फैशन

हर महिला को काले रंग के कपड़े पहनना बेहद पसंद होता है। चाहे गोरी हो या सांवली, हर रंगत वाली महिला पर काले कपड़े फबते हैं। इस रंग के कपड़े कभी फैशन रूझानों से बाहर नहीं होते और एक खूबसूरत लुक देते हैं। चाहे पार्टी में जाना हो या दोस्तों के साथ, हर महिला की अलमारी में इस तरह के काले रंग के आउटफिट जरूर होने चाहिए। इनके जरिए आप सबसे अलग और सुंदर नजर आएंगी।

काले रंग की शॉर्ट ड्रेस, मोतियों का हार : काले रंग की शॉर्ट ड्रेस पहनकर हर महिला शाही दिख सकती है। ‘लिटिल ब्लैक ड्रेस’ एक बेहद लोकप्रिय आउटफिट है, जिसे प्रसिद्ध फैशन डिजाइनर कोको शनेल ने 1920 में डिजाइन किया था। यह एक ऐसा कपड़ा है, जिसे आप अवसर के हिसाब से स्टाइल कर सकती हैं। काली ड्रेस के साथ मोतियों वाला हार और लाल रंग की लिपस्टिक खूब जचेगी। गर्मी में सबसे खूबसूरत दिखने के लिए आप ये कलर कॉम्बिनेशन पहन सकती हैं।

फुल लेंथ वाली काली ड्रेस, लंबी हील : इन दिनों महिलाओं के बीच बॉडीकॉन ड्रेस की लोकप्रियता बढ़ती जा रही है। ये ऐसी ड्रेस होती हैं, जो शरीर पर चिपकी हुई होती हैं। आप सुंदर दिखने के लिए काले रंग की फुल लेंथ बॉडीकॉन ड्रेस पहनने पर विचार करें। इससे आपको एक शाही लुक मिलेगा और आप सबसे एलिगेंट नजर आएंगी। इसे स्टाइल करने के लिए लंबी हील पहनें और बोल्ड आई मेकअप लगाएं। आप इस ड्रेस पर गोल्डन रंग के कड़े और हार भी पहन सकती हैं।

काली साड़ी के साथ पहनें बड़े झुमके : काली साड़ी पहनना कभी गलत निर्णय नहीं हो सकता। काली साड़ी, चाहे पारंपरिक हो या आधुनिक, सभी अवसरों पर अच्छी लगती है। इसे आप पार्टियों, शादियों और फेयरवेल आदि में पहनकर बेहद खूबसूरत दिख सकती हैं। अपनी काली साड़ी के साथ बड़े झुमके और चूड़ियां पहनें। दिन के वक्त इस पर हल्का न्यूड लिपस्टिक वाला मेकअप लगाएं और शाम के समय स्मोकी आई लुक कैरी करें। गर्मी के मौसम में रहेगा इन फैशन ट्रेंड्स का बोल बाला। अगर आप कम मेहनत करके सबसे स्टाइलिश दिखना चाहती हैं तो काले रंग की टी-शर्ट जरूर खरीदें।

ऑयली स्किन से हैं परेशान तो घर पर ही इन चीजों से बनाएं घरेलू फेसपैक

गुलाबजल और शहद

त्वचा की कई परेशानियों को दूर करने के लिए गुलाबजल काफी सही रहता है। आप गुलाब जल में थोड़ा सा शहद मिलाकर इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। इस पेस्ट को 20 मिनट तक अपने चेहरे पर लगाएं और फिर चेहरा धो दें।

ओट्स और दूध

इस पैक को तैयार करने के लिए आपको सबसे पहले ओट्स को सही से पीस लेना है। ओट्स पीसने के बाद इसमें कच्चा दूध मिलाएं। अब इसे अपने चेहरे पर कुछ देर के लिए लगाएं। ये पैक आपके चेहरे को ठंडक देगा और ऑयली स्किन को कम करेगा।

दही और हल्दी

त्वचा को एक्सफोलिएट करने के लिए दही सबसे अच्छा माना जाता है। ऐसे में एक बाउल में दही लेकर उसमें थोड़ा सा शहद और चुटकीभर हल्दी मिलाएं।

मोती वर्क स्नीकर्स
इन स्नीकर्स पर मोतियों का काम किया जाता है। इस स्नीकर्स को आप पिक कलर के लहंगे के साथ पहन सकती हैं। यह आपको सबसे अलग और खूबसूरत लुक देगा। इसमें आकर्षक मोतियों का काम किया जाता है। स्नीकर्स आरामदायक और स्टाइलिश होते हैं।

वेल्कट स्नीकर्स : इस स्नीकर्स पर वेल्कट और गोले शीशे का काम किया गया है, जो कि अपने आप एक अलग लुक देता है। आप इसकी महारूब कलर के लहंगे के साथ वियर कर सकती हैं।

जानवरों से प्यार करने वाले लोग अपने पालतू जानवरों को परिवार का सदस्य ही मानते हैं। घर में कुत्ते, बिल्ली, खरगोश और पक्षियों जैसे जानवर पालने से अकेलापन दूर होता है। साथ ही पालतू जानवर तनाव, चिंता और उदासी को दूर करके आपको खुश रहने में मदद करते हैं। हालांकि, किसी भी जानवर को घर लाना एक बड़ी जिम्मेदारी होती है, क्योंकि उनकी सही देखभाल करना जरूरी होता है। अपने पालतू जानवरों को नगर निगम द्वारा पंजीकृत जरूर करवाएं। पालतू जानवरों की देखभाल के लिए ये टिप्स अपनाएं।

स्वास्थ्य पर दें विशेष ख्याल
नियमित रूप से अपने पशुचिकित्सक के पास अपने पालतू जानवर को स्वास्थ्य चेक-अप के लिए लेकर जाएं। इसी तरह जरूरतों के मुताबिक उन्हें समय पर टीके लगवाएं और उनकी डीवर्मिंग भी करवाएं। स्वच्छता बनाए रखने के लिए नियमित रूप से अपने पालतू जानवरों के बाल कटवाएं, उन्हें नहलाएं और उनके नाखून भी काटें। साथ ही उनके दांतों की रोजाना ब्रश करना न भूलें।

सही तरह से करें उनकी ट्रेनिंग
जब आपकी पालतू जानवर बड़े हो जाएं, तो उनकी ट्रेनिंग शुरू कर दें। ऐसा करने से उनका व्यवहार अच्छा रहता है और वे आसानी से किसी भी सामाजिक कठिनाई का सामना कर पाते हैं। पालतू जानवरों को प्रशिक्षण देने से आप उनसे अपने बंधन को और भी मजबूत कर सकते हैं।

पालतू जानवरों की डाइट का रखें ध्यान
अपने पालतू जानवर की पौष्टिक जरूरतों और डाइट के विषय में जानना एक जरूरी स्टेप होता है। पेटेंट वाले खाने पर लिखी जानकारी से आपको अपने पालतू जानवरों की उम्र और सही आहार के बारे में पता चल सकता है। पशुचिकित्सक से पालतू जानवरों के लिए सही भोजन की जानकारी लें और उन्हें पौष्टिक चीजें खिलाएं। पालतू जानवरों को हमेशा उनकी शारीरिक गतिविधियों के आधार पर खाना खिलाना चाहिए।

जानवरों की सुरक्षा हो सर्वोपरी
अपने पालतू जानवरों को घर के अंदर एक सुरक्षित वातावरण प्रदान करें। ऐसी सभी वस्तुओं को जानवरों से दूर रखें, जो उन पर गिर सकती हैं या जिनसे उन्हें चोट लग सकती है। अपने घर के सभी खिड़की और दरवाजों को सुरक्षित रूप से बंद या बैरिकेडेंड रखें। सैर पर ले जाने समय अपने पालतू जानवर के गले में पट्टा बांधकर रखें और उसे पकड़े रहें। साथ ही अपने पालतू जानवरों को नगर निगम द्वारा पंजीकृत जरूर करवाएं।

अन्य जानवरों व लोगों से करवाएं दोस्ती
अगर आपका पालतू जानवर सारा दिन अकेला रहता है तो वो उग्र और गुस्से वाला बन सकता है। ऐसे में जरूरी है कि आप उसे अन्य जानवरों से मिलने-झूलने और उनके साथ खेलने का मौका दें।