



निवेशकों के सौ से अधिक कंपनियों में फंसी है राशि

वितरित

प्रतिभागियों को किया प्रमाण पत्र

भिलाई | दुर्ग | भिलाई-३ | कुम्हारी | जामुल | उतई | सेलूद | पाटन | अहिवारा | मुरमुंदा | धमधा | अण्डा | जामगांव - आर

#### खबर संक्षेप

फॉरचूनर चालक ने पिकअप वाहन को ठोका भिलाई। फारचूनर और पिकअप वाहन के टक्कर होने का मामला सामने आया है। फॉरचूनर वाहन चालक गलत दिशा से आ रहा था। वाहन ने पिकअप को जोरदार ठोकर मार दी। मामला वैशाली नगर पुलिस के पास पहुंचा। पिकअप वाहन को थाने में खडा करने को लेकर बस्ती के लोगों ने थाने का घेराव किया। थाने के ठीक सामने अंबेडकर नगर बस्ती है। वहां की महिलाओं और युवाओं ने वैशाली नगर पुलिस पर गलत कार्रवाई करने का आरोप लगाया। महिलाओं ने आरोप लगाया कि कार चालक ने पहले तो गलत साइड से आकर डीजे साउंड ले जा रहे पिकअप में टक्कर मार दी। उसके बाद वो पिकअप के चालक पर चिल्लाने लगा और थप्पड भी जड़ दिया। बताया जा रहा है कि कार चालक शराब के नशे में थे। कार चलाने वाला नसे की हालत में कई युवकों को बुला लिया और युवकों ने पिकअप चालक को धमकी दे रहे थे। जिसे देख बस्ती

#### पशुओं को पकड़ने का अभियान जारी

को लेकर थाने पहुचे थे।

भिलाई। नगर पालिक निगम भिलाई क्षेत्र में जो आवारा पशु रोड में, मार्केट में, मुख्य सड़को पर या अन्य सार्वजनिक स्थल पर घुमते हुए पाये जा रहे है उसे नगर निगम भिलाई के आवारा पशु पकड़ने वाले दल द्वारा पकड़कर गौठान में लाकर रखा जा रहा है। इसी तारत्मय में जोन-2 वैशाली नगर क्षेत्रांतर्गत निदान ११०० में प्राप्त शिकायतो के आधार पर आवारा सांड एवं पशुओ को पकड़ करके गौठान में लाया गया।

# <u>अपराध : शराब पीकर घुसे थे मकान में डकैत</u>

# एमपी-राजस्थान में डकैतों की तलाश में जुटी पुलिस

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

टिम्बर कारोबारी के यहां डकैती करने वाले पांच बदमाश अपने साथ 2 लीटर के पानी की बोतल में शराब भरकर लाए हुए थे। पहले शराब पिया उसके बाद मकान में डकैती के लिए घूसे थे। पुलिस को मौके से पानी बोतल में शराब मिला और नसे के अन्य सामान भी जब्त किया गया है।

मिली जानकारी के मुताबिक रसमड़ा में स्थित टिम्बर कारोबारी दिलीप मिश्रा के मकान में पांच बदमाशों ने शुक्रवार-शनिवार की दरम्यानी रात डकैती पड़ने के बाद पुलिस को घटनास्थस से कई अह्म सुराग हाथ लगे है।पुलिस कारोबारी डकैती को खोजने एमपी और राजस्थान के सीमा से जुड़े जिलों में बदमाशों को खोजने में जुटी हुई है। क्राइम एंड सायबर यूनिट की चार टीमें डकैतों को खोज रही है। अंजोरा चौकी और पुलगांव थाना की टीम स्थानीय होटल, लाज में खोजबीन किया जा रहा है कि बदमाश यहां कहां पर रुके हुए थे। जिले से बाहर जाने वाले सभी रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरे के फुटेज को भी चेक किया जा रहा है। डकैतों को पकड़ने के लिए पुलिस की कुल 6 टीमें जुटी हुई है। जांच टीम को वारदात की सीसीटीवी फुटेज भी उपलब्ध कराया गया है। जिस तरीके से वारदात को अंजाम दिया गया है उससे इसमें शामिल गिरोह के एमपी के देवास, धार, झाबुआ, हरियाणा जिले के होने की संभावना जताई जा रही है। पुलिस की चार टीमें देवास, धार, झाबुआ जिले में रवाना की गई है।

#### टिम्बर कारोबारी के यहां डकैती का मामला

## पति-पत्नी को बंधक बनाकर ४० तोला सोना व नगदी लेकर फरार

#### एक दिन बाद भी पुलिस के हाथ खाली

टिम्बर कारोबारी दिलीप मिश्रा के मकान में डकैती पड़ने के बाद बदमाशों के बारे में कोई खास सफलता पुलिस हासिल नहीं कर पाई है। मोबाइल ड्रंप, साइबर टीम और अलग-अलग तरीके से खोजबीन किया जा रहा है। जिले में डकैती की वारदात का पुराना नाता रहा है। इसके पूर्व भी बीते वर्षों में जिले में कई मकानों को डकैतों ने निशाना बना चुके है। लेकिन आरोपी तक पुलिस पहुच

#### राजनांदगांव में भी तर्ज पर हुई थी चोरी

तरीके से पांच बदमाशों ने डकैती को अंजाम दिया। उसी तर्ज पर राजनांदगांव के एक मकान में इसी तरह पर चोरी हुई है।इसके अलावा रायपुर में भी ऐसी वारदात पहले हो चुकी है। पुलिस इन सभी कड़ियों को जोड़ने में जुटी हुई है। इन कड़ियों को जोड़कर सुराग जुटाया जा रहा है। पुलिस दोनों जगहों से जानकारी जुटा रही है। जानकारी मिलने के बाद डकैती डालने वाले पांच बदमाशों की पुख्ता सुराग पुलिस के पास होगा और तुरंत आरोपियों को ट्रेस कर

#### तलाश जारी

अलग-अलग टीम बनाकर खोजबीन किया जा रहा है। मौके से कई सुराग भी पुलिस के हाथ लगे है। उसी आधार पर पुलिस जांच में जुटी हुई है।

मिलाई निगम ने दूसरे दिन भी की बड़ी कार्रवाई

# विरोध के बीच जीई रोड से हटा कब्जा

भिलाई निगम ने रविवार को सुपेला सब्जी मार्केट सहित जीई रोड किनारे अतिक्रमण हटाने की बड़ी कार्रवाई की। दूसरे दिन अतिक्रमण

सुपेला सब्जी मंडी सहित जीई रोंड किनारे अतिक्रमण हटाया

हटाने की बड़ी कार्रवाई चली। कुछ लोगों ने अतिक्रमण हटाने के दौरान विरोध भी करने लगे थे लेकिन समझाइश के बाद मामला सुलझ गया। सुपेला चौक से गदा चौक रानी

पैसा लेकर पसरा

लगवा रहे व्यापारी

अवंति बाई चौक पर एक दिन पहले हटाए गए अतिक्रमण फिर से वापस न हो इसके लिए निगम के अमला ने

मानिटिरिंग भी की। जिसकी वजह से सुपेला संडे मार्केट व्यवस्थित

सर्वप्रथम संडे मार्केट सुपेला अंडर बिज से लेकर गढ़ा चौंक तक प्रसारा लगाकर व्यवसाय करने वालों को हटाए गया, कुछ लोग आदतन रोड के ऊपर पसरा लगा करके व्यापार करते पाए गए उन पर चालानी कार्रवाई की गर्ड। इस दौरान निगम को ऐसी भी जानकारी सामने आई कि कुछ बड़े दुकान वाले भी पैसा लेकर अपने दुकान के सामने पसारा लगाने की इँजाजत देते हैं। पूछताछ के बाद उनको भी चेतावनी दी गईं।

#### पेट्रोलिंग करके दोबारा कब्जे की चेकिंग

भिलाई निगम ने जिन जगहों से अवैध कब्जा हटाया गया था उन पर पेट्रोलिंग करके चेक किया जा रहा था कि उनके द्वारा दोबारा वहां व्यवसाय तो नहीं शुरू किया गया है इसकी भी चेकिंग शरू कर दी है। नगर निगम का दल सुपेला लक्ष्मी नगर सब्जी मंडी ,शराब भट्टी के इर्द-गिर्द नाली के ऊपर किए गए अतिक्रमण को हटाया। अवैध कब्जा को जो तोड़ा गया था वहां सफाई की गई।

#### डन दर्जनभर से ज्यादा स्थानों पर कार्रवाई

गढ़ा चौक से अवंती बाई चौक सूर्या मॉल तक पहुंचा, सूर्या मॉल के पास सडक के ऊपर अवैध कब्जा हटाया गया। हाइटेक हॉस्पिटल के पास मोड पर रोड के ऊपर शेड बना करके व्यवसाय करने वालों को हटाया। स्मृति नगर चौक, जुनवानी चौक से शंकरा मेडिकल कॉलेज के पास बहुत सारे रोड के किनारे खाली जमीन पर अवैध कब्जा करके घेर कर व्यवसाय कर रहे थे सभी को हटाया गया।

#### नोटिस के बाद नहीं हटाए कब्जे

निगम के अधिकारी अशोक द्विवेदी ने बताया इसके पूर्व में सबको नोटिस दी गई थी परंतु लोगों ने हटाया नहीं इसेलिए कार्रवाई करना जरूरी हो गया था आवागमन में बाधा पड रहा था ट्रैफिक जाम हो रहा था। कुछ लोग विरोध कर रहे थे उन्हें नगर निगम भिलाई के अधिकारियों द्वारा एवं पुलिस बल द्वारा समझाया गया।कार्रवाई में प्रमुख रूप से अपर आयुक्त अशोक द्विवेदी जोन कमिश्नर रवि सिन्हा, ईशा लहरे, भवन अधिकारी हिमांशु देशमुख ,उप अभियंता नितेश मेश्राम, सिद्धार्थ साहू, सब इंजीनियर पुरुषोत्तम सिन्हा, प्रभा लकड़ा, जोनके राजस्व अधिकारी बालकृष्ण नायडू, धीरज साहू, जेपी तिवारी, मलखान सिंह सोरी, तोड़फोड़ बस्ता प्रभारी हरिओंम तिवारी अपने तोड़फोड़ दल के साथ उपस्थित रहे।



#### अपने दायरे में करें व्यवसाय

जो भी व्यवसाय करें अपने हद में करें। जितना परमिशन हो वहां ही व्यवसाय चलाएं। अतिरिक्त निर्माण करके व्यवसाय करने वालों पर नगर निगम करवाई करेगा। इसकी संपूर्ण व्यवसाय करने वाले की होगी। दोबारा कब्जा करने पर लाइसेंस निरस्तीकरण की कार्रवाई भी की जाएगी। शहर को व्यवस्थित बनाने के लिए लोगों को अपना योगदान देने की जरूरत है।

-**देवेश कुमार ध्रुव,** आयुक्त भिलाई निगम

#### नेहरू नगर सूर्यामॉल के नो पार्किग वाहनों पर किया कार्रवाई भिलाई। टैफिक पलिस ने अभियान चैलाकर नो पार्किंग में खड़े वाहनों पर चालानी

कार्रवाई किया गया। डीएसपी सतीश ठाकुर ने बताया कि इंदिरा मार्केट दुर्ग, सूर्या मॉल में सड़क और आम रास्तो को बाधा उत्पन्न करने वाले नो पार्किंग के 35 वाहनों पर मोटर व्हीकल एक्ट के तहत कार्रवाई कर उन्हें समझाइश दी गई। इसके बाद दो पहिया वाहनों को क्रेन से उठाकर ट्रैफिक मुख्यालय लाया गया। चार पहिया वाहनों पर लॉक लगाया गया और वाहन चालको को ट्रैफिक थाना नेहरु नगर बुलाकर मोटर व्हीकल एक्ट के तहत कार्रवाई की गई। इस दौरान निरीक्षक चंद्रकांत कोसरिया ट्रैफिक जोन प्रभारी आकाश गंगा, उनि राजकरण सिंह, सउनि राजकुमार दुबे, आर. संत मिश्रा, आर. कल्याण सिंह, फिरोज, आशीष शक्ला, राहल सोनी, धनेश्वर साह, ओमप्रकाश तिवारी मौजद थे।





(Run By: NERDC AEWS)

ISO

**CONSULTANCY** 













FREE

प्रवेश प्रारंभ FREE (सीमित सीट)
SPOKEN (सीमित सीट)
ENGLISH महत्वाकांक्षी युवक-युवतियों के लिए सुनहरा अवसर COMPUTER

TRAINING 10वीं एवं 12वीं (BIO) पास कोई भी विद्यार्थी इस कोर्स का लाभ उठा सकते हैं। कम्प्युटर कोर्स

पैरामेडिकल कोर्स

**Bachelor of Medical Laboratory Technology** 

**Diploma in Medical Laboratory Technology** O.T. TECHNICIAN **Operation Theater Technician** 

**Operation Dresser Technician** 

**MULTIPURPOSE HEALTH WORKER** 

DIALYSIS TECHNICIAN ▶D. PHARMA ▶B. PHARMA ▶D.P.T.

► GDA ► NTT CMS & ED

**MS OFFICE** 

Best Opportunity For Your Future

For Contact :- ♀ Madhyanagri Chowk Bilaspur, Prakashan Complex Bilaspur (C.G.) 

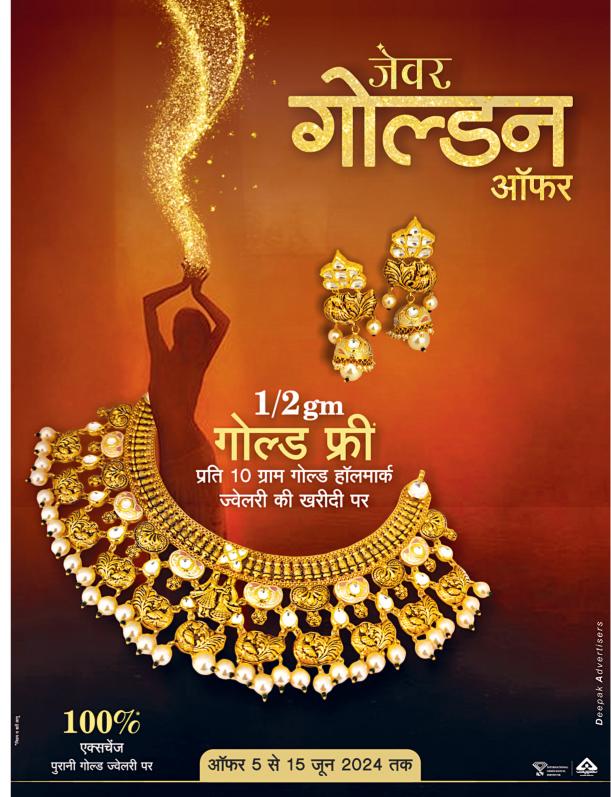
#### बिजली बंद. शिकायत हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिलाई

हडको में लगातार

आमदी नगर हुडको में बार-बार

बिजली गुल होने से परेशान होकर स्थानीय नागरिकों ने निगम भिलाई के राजस्व विभाग के प्रभारी सीज् एंथोनी के नेतृत्व में बत्तीस बंगला स्थित कार्यपालन यंत्री शहर के दफ्तर में पंहुचकर सहायक यंत्री ज्योती नैयर को ज्ञापन सौंपा। चर्चा करते हुए बताया कि एक फेज या दो फेज बंद होने की स्थिति में शिकायत दर्ज करने के बाद भी घंटों काम नहीं हो पा रहा है। हुडको की रिसाली उपकेन्द्र से दूरी होने के कारण यहां स्टाफ को पंहुचने में समय लग जाता है। इसलिए अलग से कर्मचारी हडको सब स्टेशन में रखा जाए। मिलन चौक फीडर में सबसे ज्यादा बिजली बंद होने या ओवरलोडिंग की शिकायत मिलती है। यहां अतिरिक्त ट्रांसफार्मर की व्यवस्था किया जाना बेहद जरूरी है। खासकर एमआईजी 1-200 से लेकर 400 वाले क्षेत्र में। रेलवे लाइन फीडर में एमआईजी 1-880 से लेकर 924 तथा एमआईजी 2-190 से लेकर 230 वाले ट्रांसफार्मर मे भी डी ओ उडने तथा ओवरलोडिंग की शिकायत बहुत रहती है इस क्षेत्र मे भी अतिरिक्त ट्रांसफार्मर लगाया जाना बेहद जरूरी है।ट्रांसफार्मर के नीचे स्थित पैनल बाक्स मे लगे हुए उपकरणों को बदले जाने एंव मरम्मत की सख्त जरूरत है,रख रखाव के अभाव मे पैनल बाक्स जर्जर हो चुके है। सहायक यंत्री ने सभी बिंदुओं पर बहुत जल्द समाधान का आश्वासन दिया।इस अवसर पर जिला कांग्रेस के प्रवक्ता जावेद खान,आरबीके राव,अरूण अग्रवाल,अरूण ठवकर, दिपांकर दास, विजय मंढरिया, सी अनिल कुमार,बीएल मालवीय,पी

थ्रीनिवास आदि मौजूद थे।





गंज पारा - दुर्ग स्टेट बैंक मुख्य शाखा के पास संपर्क : 0788-2214999 । 9522914999 **SUNDAY OPEN** 



#### खबर संक्षेप

#### भूमाफियाओं पर अब तक नहीं की गई कार्रवाई

दुर्ग। विगत दिनों ग्राम पुलगांव में अवैध प्लॉटिंग के उद्देश्य से बनाए गए निर्मित संरचना को नगर निगम और राजस्व की संयुक्त कार्यवाही से जेसीबी के माध्यम से ध्वस्त करने की कार्यवाही की गई थी। इस दौरान ग्राम पुलगांव के निजी भूमि खसरा नंबर 47/31, 47/17, 7, 9, 12, 49/2, 3, 11, सहित अन्य 08 खसरों पर बिना अनुज्ञा के लगभग 29 एकड़ भूमि पर अवैध प्लॉटिंग की मंशा से निर्मित किए गए रोड रास्ता, नाली आदि स्ट्रक्चर को जेसीबी के माध्यम से ध्वस्त करने की कार्यवाही की गई थी। अलग अलग भू धारकों के नाम से धारित भूमि पर अवैध प्लॉटिंग की पूरी तैयारी कर लिए जाने की शिकायत छत्तीसगढ़ भू संपदा विनियामक प्राधिकरण ( रेरा ) को मिलने पर आज यह बड़ी कार्यवाही हुई थी। उक्त खसरों पर अवैध विकास की कार्यवाही की जा रही थी जिसका रेरा सहित अन्य सक्षम अधिकारियों से विधिवत अनुमति नहीं ली गई थी। अवैध निर्मित सरंचना को ध्वस्त करने के साथ ही अवैध प्लॉटिंग से संबंधित सूचना बोर्ड नगर निगम द्वारा लगाया गया था। इस दौरान एसडीएम मुकेश रोट ने कहा था कि संबंधित खसरो की जांच की जाएगी। इस दौरान प्लाट काटने वाले लोगों के नाम से थाने में एफआईआर दर्ज करने की बात कही गई थी लेकिन अब तक इस मामले में आगे कोई कार्रवाई नहीं

#### गोंदिया-बरौली एक्सप्रेस १३ से २१ तक चलेगी परिवर्तित

की गई है।

दुर्ग। रेलवे ने एनआई वर्क के कारण गोंदिया-बरौली-गोंदिया एक्सप्रेस को परिवर्तित मार्ग से चलाने का निर्णय लिया है। इसलिए 12 जून से 20 जून तक बरौनी से रवाना होने वाली गाड़ी संख्या 15231 बरौनी-गोंदिया एक्सप्रेस परिवर्तित मार्ग व्हाया कटनी-जबलपुर-नैनपुर के रास्ते चलेगी। इसी तरह 13 जून से 21 जून तक गोंदिया से रवाना होने वाली गाड़ी संख्या 15232 गोंदिया-बरौनी एक्सप्रेस परिवर्तित मार्ग व्हाया नैनपुर-जबलपुर-कटनी के रास्ते चलेगी। यह ट्रेन राजनांदगांव, दुर्ग, रायपुर, भाटापारा और उस्लापुर, कटनी के बीच रद्द रहेगी।

#### सिंधी समाज ने शुरू किया स्वर्ग रथ सेवा

दुर्ग। स्व. भजनलाल गोदवानी एव माता स्व. चन्द्रा देवी गोदवानी की स्मृति में उनके पुत्र शंकर गोदवानी परिवार द्वारा दुर्ग के सकल समाज के लिये सेवा के लिए एक नई स्वर्ग रथ प्रदान की गई है। शंकर गोदवानी एवं अटल गोदवानी बताया की सिंधी समाज में कई वर्षों से एक स्वर्ग रथ की आवश्यकता महसुस की जा रही थी। गोदवानी परिवार ने हमेशा की तरह सिंधी समाज में सेवा कार्यों में सहयोग की भावना के अनुसार एक नई स्वर्ग रथ उपलब्ध कराई है। जिसे सिंधी समाज, दुर्ग द्वारा सकल समाज को सेवा में उपलब्ध करवाई जायेगी। सिंधु भवन में एक औपचारिक कार्यक्रम में सिंधी समाज के मुखी जशनमल पंजवानी, बादल भावनानी, महासचिव गुरमुख गोदवानी, पूर्व मुखी हशमतमल तेजवानी, डॉ जी एच राजपाल, पारुमल शोभानी, मुरली सचदेव, श्रीचंद लेखवानी, किशन आहुजा, हेमंत खत्री. लीलाराम मेघवानी आदि उपस्थित थे। सिंधी समाज के युवा समाजसेवी नारायण मेघवानी एवं रवि कुकरेजा द्वारा उक्त स्वर्ग-रथ के सुचारू संचालन की

# गांव में हर घर से लेंगे 10 रुपए का स्वच्छता कर, पंचायत वसूलेगी राशि

हरिभूमि न्यूज 🕪 दुर्ग

अब शहर के वार्डों की तरह ही गांव में भी स्वच्छता बनाए रखने के लिए शुरुआती दौर में हर घर से 10 रुपय प्रति माह टैक्स के रूप में लिया जाएगा। स्वच्छता की ओर कदम बढ़ाते हुए जिले के तीनों ब्लॉक में यह मुहीम शुरू कर दी गई है। जिले के 381 ग्राम पंचायत में से 70 ग्राम पंचायत हर माह स्वछता

कर की वसूली कर रही है। ऋचा प्रकाश चौधरी, आई.ए.एस., कलेक्टर के निर्देशन में कुल 381 ग्रामों को ओडीएफ प्लस किया जा चका है. जिनमें से 30 एस्पायरिंग, 120 रायजिंग एवं 231 मॉडल केटेगरी में आ गये है। स्वच्छता सेवाओं के बेहतर संचालन के लिये ग्राम पंचायत द्वारा ग्रामसभा में स्वयं निर्णय लेकर घरों, दुकानों, व्यवसायिक परिसरों, खदानों, बाजार आदि से स्वच्छता कर (टैक्स) लिये जाने की शुअरूआत की गई है। जिला दुर्ग के 70 ग्राम पंचायत द्वारा स्वच्छता कर लिया जाना प्रारंभ किया जा चुका है। जिसमें घरों

#### दिल्ली से पर्यावरण मंत्रालय की टीम पहुंचने से पहले स्वच्छता पर जोर

किया गया। वर्तमान में गांव में वार्षिक एवं मासिक

अब तक हो चुकी इतनी वसूली

अश्वनी देवांगन, मुख्य कार्यपालन अधिकारी, जिला पंचायत दुर्ग द्वारा जानकारी दी गई कि जनपद पंचायत दुर्ग में अब तक लगभग राशि रू 65600.00 जनपद पंचायत धमधा में अब तक राशि रू 433000.00 एवं ज.पं. पाटन में राशि रू 404000.00 टैक्स लिया जा चुका है। ग्रामीण क्षेत्रों में सार्वजनिक स्थानों पर कुडे कचरे की समस्या आम तौर पर बढ़ती जा रही है। वर्तमान परिस्थितियों में प्लास्टिक का उपयोग भी ग्रामीण क्षेत्रों में बढ़ता जा रहा है। षहरों की भांति गांव में भी पालिथिन, प्लास्टिक की बोतल, प्लास्टिक डिस्पोजल गिलास प्लेट आदि का उपयोग आम तौर पर ग्राम में होने वाले सामाजिक व पारिवारिक कार्यक्रमों के धडल्ले से किया जा रहा है।

द्वारा कर देने की व्यवहार को स्थापित करने के लिये प्रारंम्भ में प्रतिघर न्यूनतम 10 रू., दुकानो से 50-100 एवं खदानों से 500 रूपये प्रति माह लिये जाने की शुरूआत की गई थी। साप्ताहिक बाजार ठेकेदार द्वारा

15वें से शेड का निर्माण, मशीन भी लगाई गई

स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) फेस-२ अंतर्गत ग्राम को ओ.डी.एफ. प्लस मॉडल ग्राम बनाने का लक्ष्य लिया गया है। समस्त 381 ग्राम में सेग्रीगेषन वर्कषेड स्वीकृत किये गये है, जिनमें से 362 वर्कषेड का निर्माण पूर्ण कर लिया गया है। एवं घर-घर कचरा एकत्रीकरण का कार्य प्रारंभ किया गया है। स्वच्छ भारत मिषन (ग्रामीण), मनरेगा, १५वे वित्त से शेड का निर्माण किया गया है। वर्कषेड के समीप नाडेप वर्मी एवं डिबरियल पिट तैयार किया गया है। कुछ ग्राम पंचातयों इंसिनेटर मशीन भी लगाई गई है। 290 शासकीय शालाओं में सेनेटरी पैड वेडिंग मशीन एवं इंसिनेटर मशीन शिक्षा विभाग के माध्यम से लगाये गये है। समस्त 381 ग्रामों में ग्राम पंचायत

के मध्यम से स्वच्छाग्राही को कार्य करने हेतु स्वच्छता सामग्रा, सुरक्षा समाग्री प्रदान

बाजार की सफाई कराये जाने हेतु ग्राम पंचायत से स्वच्छता कर लिया जा रहा है। कुछ ग्राम पंचायतों में अनुबंध किया गया है। ग्राम सभा में सर्व सहमति से अन्य वार्षिक कर के साथ ही स्वच्छता कर को लिये गये निर्णय अनुसार ग्राम में टैक्स लेना प्रारंभ जोडकर टेक्स लिया जा रहा है। सबसे अधिक टैक्स

लेने के क्रम में प्रथम स्थान दुर्ग को प्राप्त हुआ है, जहां

द्वितीय धमधा जहां 119 में से 15 ग्राम पंचायत एवं तृतीय पाटन जहां 108 में से 9 ग्राम पंचायत में टैक्स लिया जा रहा है। सरपंच एवं अन्य जन प्रतिनिधि के स्वयं के नेतृत्व में सिक्रय भूमिका निभाते हुए ग्राम में जागरूकता लाकर स्वच्छता कर लेना प्रारंभ किया गया है। जिसमें ज.पं. दुर्ग के कुथरेल, कोलिहापुरी, रिसामा, अंजोरा (ख), पिसेगांव, आंजोरा (ढ), नगपुरा, थनौद, बोरई, खुरसुल, पीपरछेड़ी, बेलौदी, करांजा-भिलाई, कुटेलाभाठा, खपरी-कु, रवेलीडीह, कोनारी, झोला, तिरगा, निकुम, विनायकपुर, चिखली, अछोटी, जंजिंगरी आदि ग्राम में टैक्स वसूली पर बेहतर कार्य किया जा रहा है। जनपद पंचायत दुर्ग के ग्रा.पं. नगपुरा, निकुम, कोलिहापुरी, अंजोरा (ख) एवं ज.पं. पाटन में पतोरा व गाड़ाडीह द्वारा प्रतिवर्ष 1.50 लाख से भी अधिक टैक्स वसुल किया जा रहा है। जिसका उपयोग स्वच्छाग्राही के मानदेय, सुरक्षा एवं कार्य सामग्री, शिक्षा, सेग्रीगेशन वर्कषेड के रख-रखाव में किया जा रहा है।

## विडंबना : आचार संहिता के चलते लगा था विराम, अब आएगी तेजी

# जिले की तीन लाख आबादी ने अब तक नहीं बनाया आयुष्मान कार्ड

हरिभ्रिम न्यूज 🕪 दुर्ग

13 साल पुराने जनगणना के आंकडे को आधार मानंकर चल रहे स्वास्थ्य विभाग ने अब तक तीन लाख आबादी का आयुष्मान कार्ड नहीं बनाया है। विगत 2011 के जनगणना में 16 लाख की आबादी में करीब 13 लाख लोगों का आयुष्मान कार्ड बन चुका है। जबकि 3 लाख लोगों ने आयुष्मान कार्ड नहीं बनाया है। अफसरो का तर्क है कि, विधानसभा और लोकसभा चुनाव के चलते आचार संहिता लगे होने के कारण प्रक्रिया धीमी पड गई थी, लेकिन अब तेजी

विगत दिसंबर माह में विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत जिले में पखवाड़ेभर से शिविर का आयोजन किया गया था। इस दौरान जिलेभर में 2 हजार से अधिक लोगों ने शिविर में आयुष्मान कार्ड बनाया था। हालांकि अब केंद्र सरकार द्वारा ऑनलाइन आयुष्मान कार्ड बनाने की सुविधा शुरू कर दी गई है। भारत सरकार की योजनाओं से नागरिकों को जागरूक करने एवं शासन की योजनाओं से लाभान्वित करने के उद्देश्य से समय-समय पर शिविर का आयोजन भी किया जाता है। दिसंबर में विकसित भारत संकल्प यात्रा की मोबाईल वैन के माध्यम से आयुष्मान कार्ड बनवाया गया था। कलेक्टर द्वारा अधिक से अधिक लोगों के आयुष्मान कार्ड बनवाने के निर्देश दिए थे।

#### एपीएल में 50 लाख और बीपीएल में 5 लाख की मिलती है सुविधा



#### <u> १३ साल बाद हो गए २० लाख की आबादी</u>

मिली जानकारी अनुसार 2011 के जनगणना के तहत जिले में 16 लाख आबादी दर्ज है। वही स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने बताया कि जिले में करीब ४ लाख राशन कार्ड बने हैं। इसके आधार पर भी 16 लाख कार्ड बनाने का टारगेट रखा गया है। लेकिन जिले की आबादी वर्तमान में 20 लाख से अधिक हो चूकी है। अब तक जिले में 13 लाख ने आयुष्मान कार्ड बनाया है, केंद्र सरकार द्वारा हितग्राहियों को शहूलियत प्रदान करने के लिए ऐप लॉन्च किया गया है, जिसके तहत हितग्राही घर बैठे ही मोबाइल के जरिए आयुष्मान कार्ड बन सकता है। यह पहली नवंबर

#### ऑनलाइन कार्ड के नहीं मिल रहे आंकडे

अफसर की माने तो जो ऑनलाइन कार्ड बना रहे हैं, उसकी अलग से जानकारी नहीं मिल पा रही है। सॉफ्टवेयर में इसका कोई अलग से प्रावधान नहीं किया गया है। ऐसे में ऑनलाइन प्रक्रिया शुरू होने के बाद कितने ऐसे कार्ड जिसे घर बैठे बनाया है, उसकी जानकारी नहीं मिल पा रही है। आयुष्मॉन कार्ड के संबंध में शिकायत एवं सझाव टोल फ्री नंबर १०४. १४५५५ पर दी जा सकती है।

#### ऑनलाइन कार्ड बनाने की प्रक्रिया

आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना के तहत अब हितग्राही अपना एवं अपने परिवार का आयष्मान कार्ड मोबाईल एप के माध्यम से स्वयं नि:शल्क बना सकते हैं। इसके लिए राशन कार्ड एवं आधार कार्ड दस्तावेज की आवश्यकता होगी। आयुष्मान कार्ड बनाने के लिए सर्वप्रथम प्ले स्टोर से आयुष्मान ऐप एवं आधार फेस आईडी एप को डाउनलोड कर लें। इसके बाद आयुष्मान ऐप में लॉगिन पर जायें और बेनिफिसरी विकल्प को चुने। फिर अपना मोबाईल नंबर दर्ज करें एवं ओटीपी डालकर लॉगिन करें। स्टेट छत्तीसगढ व स्कीम राशन कार्ड विकल्प का ही चयन करें। सर्च बाय में डिस्ट्रिक में अपना जिला चुने और फैमिली आईडी में राशन कार्ड नंबर दर्ज कर सर्च करें। परिवार के सदस्यों की जानकारी प्रदर्शित होगी जिन सदस्यों का नाम हरा रंग में होगा. उनका आयुष्मान कार्ड बन चुका है एवं जिन सदस्यों का नाम नारंगी रंग में होगा उनका कार्ड बनाना होगा। उनके नाम के सामने डू ई-केवाईसी विकल्प प्रदर्शित होगा। इ ई-केवाईसी विकल्प का चयन करें आगे आधार प्रमाणीकरण व सत्यापन हेतू ४ विकल्प आधार ओटीपी. फिंगर पिंट. ईरिस स्कैन व फेस एयेंटिफिकेशन प्रदर्शित होंगे। यदि आधार कार्ड से लिंक मोबाईल नंबर उपलब्ध हैं, तो आधार ओटीपी विकल्प का चयन करें और यदि आधार से लिंक मोबाईल नंबर उपलब्ध नहीं हो तो फेस एयेंटिफिकेशन विकल्प का चयन करें। यदि आपके पास फिंगर प्रिंट बायोमेट्रिक डिवाइस उपलब्ध हैं, तो फिंगर प्रिंट विकल्प का चयन कर आधार प्रमाणीकरण पूर्ण कर ले।

#### सामाजिक सुरक्षा पेशन योजना में पेंशनधारियों का किया जा रहा सत्यापन जोन-1 के संतोष हरमुख का

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

नपानिभि क्षेत्र में 80 वर्ष से अधिक उम्र के सामाजिक सुरक्षा के तहत वृद्धा पेंशन प्राप्त कर रहे है। उनके सत्यापन के लिए ननिभि के जोन सुपरवाईजर, शहरी आजीविका मिशन की सीईओ एवं आंगनबाड़ी की कार्यकर्ता घर-घर जाकर परीक्षण कर रही है। संबंधित सभी 1711 हितग्राहियों के खाते में पेशन डीबीटी के माध्यम से एकाउन्ट बेस पे जा रहा है।

आयुक्त देवेश कुमार ध्रुव के निर्देश पर हितग्राही के घर-घर जाकर सत्यापन का कार्य किया जा रहा है। जिसमें हितग्राही से आधार कार्ड, बैंक पासबुक की कापी एवं राशन कार्ड की सत्यापित प्रति सहित वर्तमान स्थिति के फोटोग्राफ के साथ मांगा जा रहा है। जोन-5 के पेंशन सुपरवाईजर रेखराम भारती, जोन-4 के बोधन सिंह साहू, जोन-3 के दानी लाल मिंहरिक जोन-2 के अनुप सिन्हा,

कहना है कि हम घरों में जाते है संबंधित हितग्राही घर में नहीं मिलते या तो गांव चले गये या घर छोड़ दिये है कोई भी वास्तविक जानकारी बताने वाला नहीं रहता यह भी देखने में आ रहा है कि कुछ परिवार के सदस्य के लोग हितग्राही का एटीएम बना लिये है चोरी छिपे पैसा निकाल लेते है। मंतुराम बघेल बुज़ुर्ग बता रहे थे कि मेरे खाते में पैसा नहीं आ रहा है चेक करने पे पता चला उनका छोटा बेटा एटीएम से पैसा निकाल लेता है। प्राप्त आदेशानुसार हम लोग घर-घर जाकर संबंधित हितग्राही से मिल रहे है और परीक्षण कर रहे है। आयुक्त देवेश कुमार ध्रुव ने सभी वृद्धा पेंशन प्राप्त कर रहे हितग्राही एवं उनके परिवारजनों से अपील की है कि अपने यहां के पेशनधारी ही वास्तविक जानकारी देवे जिससे उनका पेंशन डीबीटी के माध्यम से खाते में निरंतर जाती रहे।

#### अवैध प्लॉट खरीदने से बचना हो तो हेल्पलाइन नंबर पर करें संपर्क

दुर्ग । दुर्ग नगर निगम के आयुक्त लोकेश चंद्राकर नै लोगों को प्लाट खरीदने से पहले निर्धारित मापदंडों की जानकारी लेने और सतर्कता बरतने की अपील की है। उन्होंने कहा कि प्लाट खरीदने के पहले अवैध प्लाट की जानकारी के लिए मोबाइल नंबर 9589081099 पर संपर्क कर जानकारी ले सकते हैं। इसी के तहत शनिवार को निगम के भवन अधिकारी गिरीश दीवान ने उरला क्षेत्र क्षेत्र पटवारी निवेदिता राजपुत के साथ क्षेत्र का निरीक्षण किया। दीवान ने बताया कि जल्द ही संबंधितों को नोटिस देकर अवैध प्लाटिंग पर कार्रवाई की जाएगी। फिलहाल निगम क्षेत्र में सर्वे के लिए टीम जुटी हुई है। रिपोर्ट भी तैयार की जा रही है। इधर नगर निगम सीमा क्षेत्र में अवैध प्लाटिंग करने वालों पर अब कार्रवाई तेज होगी। इसे लेकर संयक्त जांच दल गठित करने के बाद सर्वे का काम भी शरू कर दिया गया है। इसके लिए राजस्व विभाग, टाउन एंड कंटी प्लानिंग विभाग और नगर निगम के अतिक्रमण विभाग संयुक्त टीम शामिल है।

## तकनीकी सहायक को कारण बताओ नोटिस जारी

हरिभूमि न्यूज 🕪 दुर्ग

स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण अंतर्गत ग्राम पंचायतों में स्वीकृत किए गए निर्माण कार्यों की प्रगति की समीक्षा की गई। समीक्षा बैठक

> गुणवत्ताहीन कार्यों को सुधरवाने के निर्देश

में ग्राम पंयाचत सचिव, तकनीकी सहायक, विकासखंड एवं संकुल समन्वय उपस्थित रहे।

सहायक परियोजना अधिकारी जिला पंयायत डॉ संध्या कुर्रे ध्रुव द्वारा ग्राम पंचायतवार स्वीकृत समस्त निर्माण कार्य की क्रमशः समीक्षा की गई। जिसमें व्यक्तिगत शौचालय, सामुदायिक शौचालय, व्यक्तिगत सोखता



नाडेप एवं वर्मी कम्पोस्ट, रिचार्ज पिट. त्रिस्तरीय जलशद्धिकरण इकाई, प्लास्टिक वेस्ट मैनेजमेंट इकाई, फिकल स्लच ट्रीटमेंट प्लांट, सेग्रीगेसन शेड आदि के निर्माण एवं उपयोग की वर्तमान स्थिति की जानकारी दी गयी है। साथ ही अप्रारंभ कार्यों को प्रारंभ कराने एवं निर्माणाधीन कार्यों को 15 दिवस के भीतर पूर्ण कराने हेत् निर्देश दिये गये। जिसमें अप्रारंभ एवं बन्द पडे कार्यों के ग्राम पंचायत सचिव एवं तकनीकी सहायक को कार्य में रूचि नहीं लिये जाने के लिए एवं समीक्षा बैठक में अनुपस्थित सचिव तकनीकी सहायक को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया।

ग्राम पंचायतों में सत्यापन के दौरान त्रुटिपूर्ण एवं गुणवत्ताहीन निर्माण कार्यों को सुधार कार्य करवाने के निर्देश जारी किये गये। गिरिश माथुरे जिला समन्वयक द्वारा ओडीएफ प्लस मॉडल ग्राम की मापदंडों के अनुसार गांवों को मॉडल ग्राम बनाने के लिए सविस्तार से जानकारी दिया गया। प्रत्येक गाँव में प्रत्येक सप्ताह ग्रामीणों के सहभागिता से सार्वजनिक एवं धार्मिक स्थलों की श्रमदान कर साफ-सफाई कराये जाने के निर्देश दिये।

## लोकसमा चुनाव में कार्यरत अधिकारी-कर्मचारियों का मानदेय का भुगतान, जिन्हें नहीं मिला कर सकते हैं आवेदन

हरिभूमि न्यूज 🕪 दुर्ग

लोकसभा निर्वाचन 2024 संपन्न होने के उपरांत कुल 1509 मतदान केन्द्रों में मतदान दल के कल 6036

> ■ मतदान के कुल 6036 अधिकारियों को मिला

अधिकारियों-कर्मचारियों, पीठासीन अधिकारी 1200 रूपए के दर से एवं मतदान अधिकारी 1, 2 एवं 3 रू 900 के दर से मानदेय की कुल राशि 5885100 रूपए का भुगतान उनके बैंक खाते में 13 मई को किया गया। 1811 पुलिस सुरक्षाकर्मी को 900 की दर से राशि 1629900 रूपए

तथा 132 पुलिस सेक्टर अधिकारी को 7500 की दर से राशि 990000 रुपए भगतान किया गया। इस प्रकार पुलिस अधीक्षक दुर्ग को कुल राशि 2619990 रुपए का चेक जारी

134 सेक्टर अधिकारियों 7500 रूपए की दर से राशि 100500 रूपए तथा बीएलओ 750 रूपए की दर से मानदेय राशि 1110000 रूपए तथा माईक्रो आब्जर्वर मतदान दिवस कार्य में लगे हुए 1200 रूपए की दर से 106800 रूपए का भुगतान 20 मई को किया गया। इसी प्रकार एमसीएमसी में कार्य करने वाले अधिकारी-कर्मचारी को 1200-100 की दर सेद्ध राशि

20400 रूपए, व्यय अनुवीक्षण सेल एईओ लेखा टीम, एफएसटी, एसएसटी, वीएसटी, वीवीटी के अधिकारी-कर्मचारी को 7500-1200-100 की दर से कुल राशि 509600 रूपए, होम वोटिंग के अधिकारी कर्मचारी को 1200-900 रूपए की दर से कुल राशि 101400 रूपए तथा वाहन प्रभारी को 900 रूपए की दर से कुल राशि 240300 रूपए, कॉल सेंटर के अधिकारी-कर्मचारी को 1000 रूपए की दर से कल राशि 13000 रूपए. वाहन चालकों को 900 रूपए की दर से कुल राशि 51400 रूपए का भुगतान किया गया। मतगणना कार्य

हेतु नियोजित 348 सुरक्षा कर्मियों

को 400 रूपए की दर से कुल राशि 139200 रूपए का भुगतान किया गया। क्षेत्रीय परिवहन अधिकारी दुर्ग द्वारा 73 वाहन मालिकों के खाते में हुई त्रुटि को सुधार कर प्रस्तृत किया गया। संबंधितों के खाते में राशि 1113088 रूपए भगतान किया गया। साथ ही 36 अन्य वाहन जिनके खाते पूर्व में प्राप्त नही हुए थे उनके बैंक खाते में राशि 240103 रूपए जमा किया गया है। उप जिला निर्वाचन अधिकारी के अनसार यदि किसी अधिकारी- कर्मचारी का मानदेय प्राप्त नहीं हुआ है, वे जिला निर्वाचन कार्यालय दुर्ग में आवेदन के साथ जानकारी हेतु संपर्क कर

# निवेशकों ने पैसा वापसी की मांग को लेकर सीएम को सौंपा ज्ञापन

# निवेशकों के सौ से अधिक कंपनियों में फंसी है राशि

जिम्मेदारी ली है।

छत्तीसगढ अभिकर्ता उपभोक्ता सेवा संघ के प्रदेश अध्यक्ष गगन कुंभकार महासचिव नंद कुमार

 निवेशक अभिकर्ता को दिया राहत देने का आश्वासन

निषाद, सचिव ईश्वर पटेल के साथ सहारा इंडिया संगठन के पदाधिकारीगण ने मुख्यमंत्री निवास जाकर मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय से भेंट कर विभिन्न कंपनियों में निवेशकों को फंसे पैसे की वापसी की मांग की। उन्होंने बताया कि



राज्य के बीस लाख निवेशक परिवार जिनका पैसा सौ से अधिक कंपनियों में फंसे हुए हैं, उसे वापसी की मांग को लेकर जापन सौपा गया।

प्रदेश भर में एक लाख पांच हजार अभिकर्ता व बीस लाख निवेशक परिवार जो इस संगठन से जुड़ कर 2015 से निवेशकों की पैसा वापसी की मांग पूर्वर्ती बीजेपी रमनसिंग की सरकार फिर कांग्रेस के भूपेश बघेल की सरकार अब पुनः बीजेपी के मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय से मांग

मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने ज्ञापन को पढ़ने के बाद निवेशक अभिकर्ता को राहत मिलने का आश्वासन दिया है। संगठन के प्रदेश अध्यक्ष गगन कुंभकार, महासचिव नंद कुमार निषाद ने संगठन को और मजबूत करने के लिए महादेव घाट रायपुर में बैठक की उन्होने कहा कि जिला संगठन प्रदेश संगठन का कार्यकाल पांच साल पूर्ण हो चुके है सभी जिला में संगठन को मजबूत करने के लिए पुराने एवं नए पदाधिकारी सभी को साथ लेकर नियमावली के तहत पुनः जिला संगठन का चुनाव किया जाए। सभी जिला चुनाव के बाद प्रदेश संगठन पदाधिकारी का भी चुनाव संपन्न किया जाएगा, ताकि आनेवाले समय में सरकार के पास संगठन मजबृती के साथ अपनी मांगे रख सके। ज्ञापन सौंपने पदाधिकारी सहित सहारा पीडित जमाकर्ता एवं कार्यकर्ता कल्याण संगठन छत्तीसगढ़ के प्रदेश पदाधिकारी विनय राजपूत, विमल

जैन सहित अन्य पदाधिकारी

उपस्थित थे ।

#### कलेक्ट्रोरेट में जनदर्शन सोमवार से प्रारंभ

हरिभूमि न्यूज 🕪 दुर्ग

लोकसभा आम चुनाव की संपूर्ण प्रक्रिया पूर्ण होने एवं आदर्श आचरण संहिता शिथिल होने पर जिला कलेक्टोरेट में जनदर्शन कार्यक्रम सोमवार 10 जून से पुनः प्रारम्भ होने जा रहा है। कलेक्टोरेट में जनदर्शन कार्यक्रम आयोजित किया जाता था। जिसे लोकसभा चुनाव के कारण स्थगित किया गया था। उसे फिर से शुरु किया जा रहा है। कलेक्टर सुश्री ऋचा प्रकाश चौधरी के निर्देशानुसार आम नागरिकों की समस्याओं को सुनने और इसके त्वरित समाधान के लिए प्रति सप्ताह सोमवार को पूर्वान्ह 11 बजे से आम नागरिक अपनी समस्या संबंधी आवेदन जनदर्शन में अधिकारियों के समक्ष प्रस्तुत कर

## जिला अस्पताल में चिकित्सकों की सूझबूझ ने बचाई गर्भवती की जान

दुर्ग। गर्भवती डॉली वर्मा पति संतोष वर्मा ग्राम परपौड़ी जिला बेमेतरा से जिला अस्पताल दुर्ग में प्रसव हेतु भर्ती हुई। रात 11 बजे गर्भवती का प्रसव पीडा बंद हो गया। डॉ विनीता धुर्वे द्वारा पेट की जांच करने पर जाना गर्भाशय की स्थिति ठीक नहीं है एवं बच्चे की धड़कन भी धीमी सुनाई दे रही है डॉक्टर एवं उनकी टीम द्वारा तत्काल सूझबूझ से ऑपरेशन करने का फैसला लिया। पूरी औपचारिकता निभाते हुए सफल ऑपरेशन किया गया। जिससे गर्भवती महिला की जान बचा ली गई। बच्चे का गर्भाशय में ही मृत्यु हो चुकी थी। महिला की स्थिति गंभीर थी। उन्हें 3 यूनिट ब्लड दिया गया। चिकित्सकों के देखरेख में



अभी स्थिति सामान्य है ।

मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. जे.पी. मेश्राम ,सिविल सर्जन डॉ. हेमंत साहू के दिशा निर्देशन में एचओडी डॉ ममता पांडे एवं डॉ. उज्जवला देवांगन के मार्गदर्शन में डॉ.विनीता धुर्वे एवं उनकी टीम डॉ. विनय डॉ अमित, डॉ. संजय बालवेंद्रे ( एनेस्थेटिक ), स्टाफ नर्स वीनस, रचना, ज्योति ,आया बाई राखी,हुलेश्वरी इन सब के सहयोग से सफल ऑपरेशन हुआ। दुर्ग जिले में इस तरह के क्रिटिकल ऑपरेशन चिकित्सकों की टीम द्वारा किए जाते हैं।

#### खबर संक्षेप



#### सांसद से मुलाकात कर दी जीत की बधाई

सेलूद। सांसद विजय बघेल को बधाई देने वालो का तांता लगा हुआ है। क्षेत्र के लोकप्रिय समाज सेवी ग्राम धमा निवासी शैलेष मिश्रा अपने समर्थकों ओर आसपास के गांव के जनता के साथ सांसद निवास सेक्टर 5 भिलाई पहुंचे। उन्होंने लोक सभा चुनाव में ऐतिहासिक वोटो के साथ जीत के लिए सांसद विजय बघेल को बधाई दिया। इस अवसर पर बडी संख्या में पाटन क्षेत्र के नागरिक बड़ी संख्या में मौजूद रहे।

#### महतारी वंदन योजना के लाभार्थियों की पात्रता फिर से होगी जांच



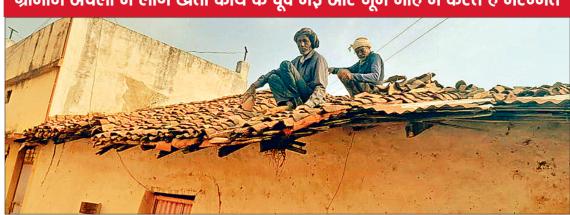
पाटन। छत्तीसगढ़ में भाजपा सरकार के द्वारा महिलाओं को हर माह 1000 रुपए की राशि मिलने वाली महतारी वंदन योजना की समीक्ष करने की बात सामने आ रही है। गौरतलब हो कि प्रदेश के लगभग 70000 महिलाओं को इस योजना का लाभ मिल रही है। बताया जाता है कि जांच में गलत तरीके से योजना का लाभ लेना पाए जाने पर अपात्र हितग्राहियों से राशि की वसूली भी होगी। महिला।बाल विकास विभाग ने यह कदम उन शिकायतों के बाद उठाने का निर्णय लिया है जिसमें योजना का लाभ अपात्र महिलाओं के द्वारा लिए जाने की बात सामने

# बरसात के पहले कच्चे मकानों के छप्परों की मरम्मत में जुटे ग्रामीण

हरिभूमि न्यूज 🕪 अंडा

ग्रामीण अंचलों में बरसात से पहले कच्चे मकानों की छप्पर की मरम्मत गांव क्षेत्र से लगे ग्रामीणों में अब लोगों मानसून के पहले आने आशियाना सवांरने में ग्रामीण जूट गए हैं। ग्रामीण क्षेत्र के लोग अपने घरों पर छावनियों में बांस बदलने के साथ टूटे खपरैल को भी बदलकर आशियाने की मरम्मत कर रहे हैं, चुकि विगत हो कि क्षेत्र में मौसम बार बार बदल रहा है। जिससे बारिश ग्रामीण क्षेत्र के रहवासी अपनी छावनी करने वाले घरों की मरम्मत व सुधार कार्य में जुट गए हैं जिसमें ग्रामीण मजदूर बनकर दूसरों की छावनियों पर चढ़कर

ग्रामीण अंचलों में लोग खेती कार्य के पूर्व मई और जून माह में करते हैं मरम्मत



झुग्गी झोपडियों को प्लास्टिक व टिन व सीट ढकने का कार्य इन दिनों

अंडा के आसपास क्षेत्रों व उसके लगे इन दिनों ग्रामीण क्षेत्रों में कृषक खेती किसानों की तैयारी में जुट गए हैं। ऐसे में सुधार के लिए मजदरों का टोटा हो गया है। इसके अलावा जो मजदुर काम पर आ रहे हैं। बारिश का सीजन नजदीक होने के चलते लोग भी जल्द से जल्द घरों की मरम्मत कराना चाह रहे है। ऐसे में ही घर के मालिक ही अपना आशियाना संवारने में जुट गये है। में खपरैल बनाने का काम बंद हो जाएगा । दुर्ग विकास खंड के ग्राम पंचायत अंडा निवासी व्यास जोशी, बुधारू, देवार सिंह ने बताया कि बारिश होने के पहले घर का खपरैल लगा रहे हैं और कहा कि हर साल मई व जून माह में खपरैल या कही मियार बदलने का काम बारीश के पहले करते हैं। ताकि बारीश में घर के अंदर पानी न घुसे। इसके साथ साथ आस पास के किसान भाई भी अपने घर का खपरैल या कही मियार बदलने का काम जल्द से

पाटन विधानसभा के गांवों में लगे हैं बड़े-बड़े फ्लेक्स, अंधड़ से हो रही परेशानी

# तेज हवा और तूफान से मकानों के शेड उड़े, दीवार गिरने की भी घटना

हरिभूमि न्यूज ▶≥। सेलूद

तेज आंधी तफान से शक्रवार की शाम को काफी तबाही का मंजर रहा। पाटन विधानसभा के गांवों में बड़े-बड़े फ्लेक्स लगे हुए हैं। हवा तूफान से फ्लेक्स फटकर सड़क पर गिर गया था तो वहीं पाटन के ग्रामीण क्षेत्रों में हवा तूफान के कारण कई घरों के छप्पर टीन सीट उड़ गए। वहीं एक व्यक्ति का छत पर पैराफीट बनाए थे वह भी हवा में गिर गया। कई जगह पेड़ भी गिरने की खबर मिल रही है। प्राप्त जानकारी के अनुसार शुक्रवार की शाम को करीब 6 बजे के आसपास तेज हवा तूफान क्षेत्र में आई। वहीं हल्की बारिश भी हुई। हवा तुफान इतना तेज था कि ग्राम तेलीगुंडरा में रघुनाथ साह के घर के छत पर पैराफीट बनाए थे वह भी टूटकर नीचे गिर गया। इसके अलावा एक व्यक्ति के घर का मियार सिहत टीन शेड जनपद सदस्य दिनेश साहू के घर में जा गिरा। जिस समय यह घटना हुई फ्लेक्स उडकर सडक पर गिर गए. कई जगह पेड भी गिरे



खतरनाक साबित हो रहा है बड़े-बड़े

पाटन विधानसभा के गांवों में कई जगह बड़े-बड़े होर्डिंग लगाए गए हैं यह होर्डिंग अब खतरनाक साबित हो रहा है बता दें कि पिछले दिनों भिलाई में हवा तूफान के कारण फ्लेक्स फट गया था जिसके कारण एक बाइक सवार घायल हो गया था। पाटन नगर में पिछले साल टेलीफोन आफिस के

उसे समय घर पर कोई नहीं था इस कारण बड़ी घटना टल गई। वहीं अंदरूनी ग्रामीण क्षेत्रों में बंद रही। पाटन के आसपास ग्रामीण क्षेत्र में तेज हवा गर्जना के साथ बारिश होने से की कछ कई जगह पेड़ टूटने के भी खबर मिल रही है।

सामने लगे होर्डिंग का फ्लेक्स फटकर बिजली तार में चला गया था। इस कारण घंटो लाइट बंद था। वहीं एसबीआई बैंक के ऊपर लगे फ्लेक्स फटकर सड़क पर गिरा। लेकिन उस समय सडक खाली था इस कारण कोई हादसा नहीं हुआ। अभी भी ऊपर फ्लेक्स फटकर हवा में लहरा रही है।

समय के लिए गर्मी से राहत मिली लेकिन बारिश बंद होने के बाद उमस से लोग

# 18 से 24 जून तक मनाया जाएगा शाला प्रवेश उत्सव



सत्र 2024/25 प्रारंभ होने के पर्व प्रदीप कुमार महिलांगे विकासखंड शिक्षा अधिकारी पाटन के द्वारा विकासखंड पाटन के समस्त संकुल समन्वयक की आवश्यक बैठक आयोजित की गई। उक्त बैठक में शासन के दिशा और दिशा निर्देश अनुसार 18 जून को प्रवेश उत्सव बड़े धुमधाम से मनाया

गणवेश वितरण व बैठक आयोजित नई पुस्तक देकर

बच्चों का स्वागत करने और इसके साथ ही कक्षा नवमी के बच्चों को साइकिल वितरण किया जाना भी प्रस्तावित है। इसके संबंध में विद्यालय खुलने के पूर्व विद्यालय की आवश्यक मरम्मत, साफ-सफाई, रंग रोगन का कार्य और बालकान, पाठकान एवं आवश्यक पंजी का संधारण के लिए संकुल समन्वयक को निर्देशित किया गया। विद्यालय प्रारंभ होने के दिन से ही न्योता भोजन

गतिविधियों के समयबद्ध रूप से प्रारंभ पर जोर दिया गया। इसके साथ-साथ बच्चों के आय. जाति. निवास प्रमाण पत्र बनाए जाने पर बात कही गई। इससे पूर्व में जिला स्तरीय बैठक में जिलाधीश के द्वारा दिए गए दिशा निर्देश के बारे में भी विस्तार पूर्वक जानकारी दी गई। खिलावन चोपड़िया बीआरपी पाटन के द्वारा शैक्षिक गतिविधियां, विद्यालय

एफएलएन प्रशिक्षण

एवं अन्य आवश्यक

बुनियादी बातों पर

संक्षिप्त चर्चा की गई।

 पाटन विखं के समस्त संकुल समन्वयकों की

> प्रभारी कमलकांत देवांगन ने बताया की की ब्लॉक में सहज साक्षरता केंद्र की स्थापना की जानी है। असाक्षरों का साक्षर बनाने के लिए जुन माह तक सर्वे कर एवं उल्लास ऐप में ऑनलाइन एंट्री के संबंध में आवश्यक जानकारी दी गई। उक्त बैठक में जैनेंद्र गंजीर, खिलेश वर्मा, राकेश सोनी एवं विखं पाटन के समस्त संकुल समन्वयक ने अपनी

# खेल प्रशिक्षण शिविर में प्रतिभागियों को किया प्रमाण पत्र वितरित

हरिभूमि न्यूज 🕪 उतई

छत्तीसगढ़ शासन खेल व युवा कल्याण विभाग दुर्ग द्वारा 21 दिवसीय ग्रीष्मकालीन खेल प्रशिक्षण शिविर का आयोजन जय शीतला स्पोर्ट्स क्लब कॉलेज ग्राउंड उतई में किया गया। जिसमें उतई के अलावा आसपास के

 उतई में 21 दिवसीय कबड्डी प्रशिक्षण शिविर का समापन

गांव खोपली, डुमरडीह, पतोरा, डुंडेरा, उमरपोटी आदि स्थानों से बड़ी संख्या में बच्चों ने भाग लिया। कबड्डी प्रशिक्षण शिविर में जय शीतला स्पोर्ट्स क्लब के कोच मोहित साहू ने बच्चों को कबड्डी खेल की बारीकियों से सभी को परिचय कराया। खेल के नियम की जानकारी दिया। बच्चे इस शिविर में आकर बहुत उत्साहित हुए । कबड्डी प्रशिक्षण शिविर के समापन समारोह पर मख्य अतिथि पूर्व पार्षद नरेंद्र साहू, अध्यक्षता नगर



(शिक्षक), कृति सूर्यवंशी छत्तीसगढ पुलिस, वर्षा वर्मा भूतपूर्व राष्ट्रीय कबड्डी खिलाड़ी, सोनू राजपूत ,दीपक चंद्राकर, दीपक विश्वकर्मा उपस्थित होकर सभी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित किया गया। इस अवसर पर शिक्षक गिरीश साहू ने मानव जीवन में खेल के महत्व पर प्रकाश डालते हुए सभी प्रतिभागियों को खेल भावना से खेलने के लिए प्रोत्साहित किया। भूतपूर्व राष्ट्रीय कबड्डी खिलाड़ी वर्षा वर्मा ने खेल को अपने जीवन में आत्मसात करने और पुराने समय के खेल व अभी वर्तमान समय के खेल के बारे में बताया । सोन् राजपृत द्वारा आभार व्यक्त कर कार्यक्रम के समापन की घोषणा की गई। उक्त जानकारी जय शीतला स्पोर्ट्स क्लब के कोच मोहित साहू द्वारा दिया गया।

#### बिजनेस साइट

# ओम ज्वेलर्स में विशेष ऑफर को मिल रहा है ग्राहकों का अच्छा प्रतिसाद

भिलाई। दुर्ग शहर के हृदय स्थल ओम ज्वेलर्स शॉप नंबर 64 बी इंदिरा मार्केट दुर्ग अपनी डिजाइन व और वैरायटी के सुप्रसिद्ध स्थान है एवं टोटल हॉल मार्क जेवर 18 कैरेट , 20k.22k न्यूनतम मजदुरी के साथ अपने ग्राहकों को हमेशा दी जा रही है। ओम ज्वेलर्स अपने ग्राहकों को हमेशा नग मीने कुंदन के जेवर उपलब्ध नहीं करता बल्कि जिसमे ज्यादा लॉस न हो वही जेवर प्रदान किया जाता है। हर 10 ग्राम खरीदी पर निश्चित कुछ ना कुछ गिफ्ट आइटम अपने ग्राहकों को प्रदान की जाती है। ओम ज्वेलर्स अपने ग्राहकों को टोटल शुद्ध हॉलमार्क के गहने प्रदान करता है वहीं पुराने गहनों की भी अच्छी दाम मे वापसी लेता है। ग्राहकों कि विश्वनीयता वर्षों से कायम है नए नए ग्राहकों जो ओम ज्वेलर्स से जुड़ रहे है वो निःसंकोच सरकार द्वारा प्रमाणित huid हॉलमार्क के गहने खरीद सकते है जो शत प्रतिशत खरी है। शादी में दुल्हनों के लिए एक से एक बढ़िया सोने चांदी के लेटेस्ट कलेक्शन गहनों का विशाल श्रृंखला है। देखने को मिलता है हमेशा ही लेटेस्ट व फ्रेश डिजाइन सीधा ग्राहकों को प्रदान की की जाती है। ओम ज्वेलर्स अपने ग्राहकों को टोटल शुद्ध हॉलमार्क के गहने प्रदान करता है वहीं पुराने गहनों की भी अच्छी दाम में वापसी लेता है। ग्राहकों कि विश्वनीयता वर्षों से कायम है नए नए ग्राहकों



जो ओम ज्वेलर्स से जुड़ रहे है वो निःसंकोच सरकार द्वारा प्रमाणित huid हॉलमार्क के गहने खरीद सकते है जो शत प्रतिशत खरी है। शादी में दुल्हनों के लिए एक से एक बढ़िया सोने चांदी के लेटेस्ट कलेक्शन गहनों का विशाल श्रृंखला है। देखने को मिलता है हमेशा ही लेटेस्ट व फ्रेश डिजाइन सीधा ग्राहकों को प्रदान की जाती है।

#### प्रधानमंत्री फसल बीमा का लाभ मिलने से किसानों के चेहरे खिले

हरिभुमि न्यूज 🕪 धमधा

प्रधानमंत्री फसल बीमा का राशि मिलने से ग्राम पगबन्धी के किसान मोर्चा मंडल अध्यक्ष देवनाथ सिन्हा सहित ग्रमीणों ने खुशी जाहिर करते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सहित छत्तीसगढ़ के देव साव का आभार प्रकट कर हुए कहा है कि पूर्व सरकार के समय किसानों को फसल बीमा का लाभ नहीं मिल पाता था, लेकिन आज मिलने से किसान गांव में दिवाली के रूप में। मना रहे है।आज किसान फसल बोआई सहित अन्य सामग्री खरीदने जा रहे है।

ग्रामीण सुरेश ठाकुर, मकुंद सिन्हा,होरी सिन्हा सहित अनेको ग्रामीणों ने हरिभूमि को बताया कि आज किसान आत्मनिर्भर होने लग गए है।सरकार भी किसानों का दुख दर्द समझ रही है। तभी किसानी के समय ये बीमा राशि मिलना किसी त्यौहार से कम नहीं है।



# उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी छात्र-छात्राओं और उनके अभिभावकों का किया गया स्वागत

हरिभूमि न्यूज 🕪 उतई

परेशान रहे।

दीपशिखा विद्यालय डुमरडीह उतई में बोर्ड परीक्षाओं कक्षा 10वीं एवं 12वीं में विद्यालय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मधाव छात्र-छात्राओं एवं उनके अभिभावकों का अभिनंदन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सहायक नोडल आरके बारले

 विद्यालय के प्राचार्य ने सभी विद्यार्थियों व शिक्षकों दी बधाई

शासकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय उतई और विशिष्ट अतिथि के रूप में विद्यालय के होनहार भूतपूर्व छात्र आशीष चंद्राकर असिस्टेंट मैनेजर कुसमुंडा, कोरबा उपस्थित थे।

सर्वप्रथम अतिथियों द्वारा मां शारदा की पूजा अर्चना की गई तत्पश्चात सभी अतिथियों, गुरुजनों, अभिभावकों एवं विद्यार्थियों का पुष्पगुच्छ एवं तिलक लगाकर अभिनंदन किया गया। मुख्य अतिथि बारले ने विद्यार्थियों को बधाईँ देते हुए उन्हें और आगे बढ़ाने की शुभाशीष प्रदान किए। सत्र 2015 कक्षा 12वीं बैच के होनहार विद्यार्थी एवं अंचल में टॉपर रहे आशीष चंद्राकर आज जिस मुकाम पर पहुंचे हैं उनके लिए विद्यालय परिवार का

आभार मानते हए बहत-बहत गौरवान्वित महसूस करते हुए अपने अनुजों को और मेहनत करते हुए अपने सपनों को पूरा करने का आशीर्वाद एवं स्नेह प्रदान किए । प्रबंधन समिति के सचिव डीएल सिन्हा ने विद्यार्थियों एवं अभिभावकों को इस उपलब्धि पर बधाई देते हुए कहा कि यह अंतिम इम्तिहान नहीं है अभी जीवन में बहुत सारे ऐसे अवसर आएंगे जिममें और उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय एवं अपने अभिभावकों का नाम रोशन करना है। विद्यालय के प्राचार्य के आर सिन्हा ने सभी विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को बधाई देते हुए

भी अपनी परी क्षमता से काम करता है। अतः हम सब पूरी लगन एवं जुनून के साथ कार्य करें एवं और बेहतर से बेहतर करके दिखाएं। कार्यक्रम में समिति के संरक्षक चंदा देवी सिन्हा, पालक, शिक्षक समिति के सदस्य दामेश्वर प्रसाद साह्, टोमिन साहू पूर्व सदस्य छत्रपाल राजपूत, अभिभावक देव कुमार साहू, विसहत साहू, प्रदीप कुमार बारले, धर्मेंद्र देवांगन, डिलेश्वरी, परीक्षा प्रभारी एनके चंद्राकर, उप प्राचार्य शांत सोनवानी, अनिता अहीर, प्रधान पाठक शरणजीत कौर, एसआर सेन एवं समस्त शिक्षक शिक्षिकाएं उपस्थित होकर सभी विद्यार्थियों को बधाई दी।

# कहा कि अगर काम में जुनून हो तो दिमाग

# ठेठवार यादव समाज दुर्ग राज का पाटन में किया स्वागत

# सामाजिक जनों का एक साथ मिलना गंगा के समान

हरिभूमि न्यूज 🕪 सेलूद

छत्तीसगढ ठेठवार यादव महासभा का वार्षिक महा अधिवेशन राजिम में शामिल होने जा रहे ठेठवार यादव

 महासभा में शामिल होने राजिम हुए रवाना

समाज दुर्ग राज का पहला पडाव पाटन में रहा। ठेठवार यादव सामाजिक भवन में पाटन राज में ठेठवार यादव समाज पाटन राज के पूर्व उपाध्यक्ष एवं वर्तमान मीडिया प्रभारी बलराम यादव ने दुर्ग राज के राज अध्यक्ष एवं सभी पदाधिकारी का



स्वागत सम्मान किया। इसके बाद सामाजिक जनों के बैठक हुई। बैठक में समाज के विकास के लिए जो आपसी मेल मिलाप एवं सबका परिचय के बाद संक्षिप्त महासभा के द्वारा प्रयास किया जा रहा है उसकी चर्चा की

गई। तत्पश्चात दुर्ग राज के सभी सामाजिक जनों को विदाई दी गई और आगे गंतव्य राजिम की ओर रवाना किया गया। स्वागत भाषण देते हुए पाटन राज के पूर्व उपाध्यक्ष एवं मीडिया प्रभारी बलराम यादव ने कहा कि सामाजिक जनों का एक साथ मिलना गंगा के समान है। समाज गंगा में हम सब आज शामिल होने जा रहे हैं। पाटन राज ठेठवार समाज का सौभाग्य है कि आज समाज सेवा का अवसर मिला। कार्यक्रम का संचालन मनोज यादव ने किया। इस अवसर पर दुर्ग राज के अध्यक्ष नंद झरोखा यादव, उपाध्यक्ष अभिषेक यादव, अशोक यादव आदि मौजूद थे।

# तालाब की सफाई के लिए विधायक-आयुक्त ने बढ़ाए हाथ, सफाई के बाद लगाए पौधे

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

कल्याणी मंदिर शीतला तालाब की सफाई करने दर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर, आयुक्त मोनिका वर्मा ने श्रमदान किया। तालाब के भीतर फैली गंदगी को साफ कर जलीय पौध को बाहर निकाला। 'कैच द रैन' अभियान में निगम कर्मचारियों समेत 150 से अधिक आम लोगों ने सफाई के लिए श्रृंखला बनाई।

इस अवसर पर विधायक ललित चंद्राकर ने कहा कि हमारे क्षेत्र में तालाबों की स्थिति बहुत अच्छी नहीं है। खासकर निस्तारी वाले तालाब की। लोग जल संग्रहण के महत्व को नहीं समझ रहे है। तालाब को बचाने और सहेजने की आवश्यकता है। यह कार्य जन सहभागिता के बिना पूर्ण नहीं हो सकता। तालाबों को स्वच्छ रखने और तालाब को सहेजने विधायक

## रिसाली नगर निगम क्षेत्र के तालाबों की साफ-सफाई पर जोर

#### तालाब के भीतर उतरा पार्षद

निगम क्षेत्र में तालाब को संवारने पहली बार इतने सारे लोग एकत्र हुए थे। स्वेच्छा से दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर व आयुक्त मोनिका वर्मा ने काटा लेकर घाट के आस पास उगे जलीय पौध को निकाला। वहीं पार्षद विधि यादव ने तालाब के भीतर 4 फीट गहराई से जलीय



# सम्पूर्ण सफाई

के आस पास की सफाई की जन स्वास्थ्य विभाग को निर्देश रूप से करे। हर रोज रूटिन वर्क से अलग होकर कर्मी तालाब सफाई कार्य को पर्ण

#### विधायक ने रोपे पौधे

कैच द रैन अभियान के तहत तालाब किनारे पौधरोपण भी किया गया। विधायक ललित ने नीम व आयुक्त मोनिका वर्मा ने जामुन का पौधा लगाया। इसके अलावा सांसद प्रतिनिधि दीपक पप्पू चंद्राकर व रिसाली मण्डल अध्यक्ष शैलेन्द्र शेण्डे ने फलदार पौधे लगाए।

ललित ने आम नागरिकों से अपील की। दर्ग ग्रामीण विधायक की अगवाई में कैच द रैन अभियान की सफाई की गई। पहले जलीय पौध और घास को बाहर निकाला गया। इसके बाद श्रृंखला बनाकर तालाब से निकले पौध व कचरा को हटाया गया। इस अवसर पर निगम सभापति केशव बंछोर, एमआईसी अनुप डे, वार्ड पार्षद विलास राव बोरकर, नेता प्रतिपक्ष शैलेन्द्र साहू, विधि यादव, रमा साहू, सविता ढवस, खिलेन्द्र चंद्राकर, गजेन्द्री कोठारी, ममता सिन्हा, संजु नेताम, टीकम साहू, डोमनलाल बारले, सांसद प्रतिनिधि दीपक पप्पू चंद्राकर, मण्डल अध्यक्ष शैलेन्द्र शेण्डे आदि

#### खबर संक्षेप



#### नगर निगम भिलाई ने किया विवेकानंद कॉलोनी की समस्या का निराकरण

भिलाई। नगर निगम भिलाई क्षेत्र के विवेकानंद कॉलोनी में बीते कुछ माह से निस्तारी पानी का निकासी नहीं हो पा रहा था, जिससे लोगों को बहुत परेशानी हो रही थी। उनके द्वारा नगर पालिक निगम भिलाई में समस्या के निराकरण करने की अपील की थी। जिससे वहां जाने पर पता चला कि निजी भू स्वामी द्वारा पक्की दीवाल का घेरा किए जाने के कारण पूरे क्षेत्र में जल भराव हो गया था और मना करने पर भी दीवाल नहीं हटा रहा था, इसके कारण आनंदपुरम फेस टू का पानी भी जमा हो रहा था। वहीं क्षेत्र में गंभीर बीमारी फैलने की आशंका को देखते हुए नगर निगम जोन वन के आयुक्त रवि सिन्हा अपने टीम के साथ वहां पहुंचे, दोनों पक्ष के बीच में समझाईश कर एवं निजी भू स्वामी श्री राव के सहयोग से दीवाल को तोड़ा गया और वहां से नाली बनाई गई जिससे पानी सुचारु रूप से निकल सके। पानी निकासी की समस्या के समाधान होने से आनंदपुरम के निवासी बहुत खुश है उन्होंने बताया अब हमें बरसात के

दिनों में जल निकासी की समस्या

बीएमएस के प्रतिनिधि मंडल ने दौरा कर समस्या निदान करने कहा

# सेक्टर-९ अस्पताल की चिकित्सा व स्वास्थ्य सेवाओं में आई गिरावट

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

बीएमएस यूनियन के प्रतिनिधि मण्डल लगातार कर्मचारियों के शिकायत मिलने दौरा पदाधिकारियों ने बताया कि अस्पातल में चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवाएं में लगातार गिरावट आई है। सभी समस्याओं के निदान के साथ मेडिकल स्टाफ की कमी को तत्काल दूर करने एवं बेहतर चिकित्सा सुविधा देने की मांग की गई।

यूनियन के महामंत्री चन्ना केशवलू के नेतृत्व प्रतिनिधि मंडल ने बताया कि अस्पताल के कैंटीन में कूलर, ओपीडी 4बी, 5सी, ब्लड कलेक्शन में कूलर नहीं है 9ए, 10ए, ई में पंखे का रेगुलेटर नहीं है। 10ई में कूलर ओपीडी 9बी के सामने छज्जा टूट कर गिर रहा है। आईसीयू क्वासलिंग के सामने पंखे नहीं चल रहे हैं। एच 5 वार्ड में छत से पानी टपकता है। वाटर कूलर पीने का पानी नहीं है। डॉ. एवं पैरामेडिकल की कमी को दूर करने के प्रयास नहीं किया जा रहा है। रेगुलर डॉक्टर, नर्स, टेक्नीशियन एवं सेमीस्किल्ड स्टाफ की शीघ्र भर्ती होना चाहिए वर्तमान में मेडिकल स्टाफ की कमी को तत्काल दूर करने एवं बेहतर चिकित्सा सुविधा देने की मांग की



#### समस्याओं का करें जल्द निराकरण

सेक्टर-९ हास्पिटल के ओपीडी केंटिन एवं एक्स-रे वेटिंग हाल में तत्काल कूलर की व्यवस्था की जाए। कैंटीन में चार कूलर तत्काल लगाया जाएं। वार्डों में कई जगह टांयलेट में दरवाजे नहीं है। सेवानिवृत कर्मचारी एवं उनके परिवार के लोगों की संख्या लगातार बढ़ती जा रहीं है। शुगर, बीपी चेक कराकर कैंटीन में एकत्रित होकर नाश्ता करते हैं उनके लिए कूलर की आवश्यक है। सभी जगह जरुरत के हिसाब से कूलर एवं एसी लगाए जाए। आईसीयू का वेटिंगहाल वातानुकूलित सर्वसुविधायुक्त बनाया जाए। सर्जिकल वार्ड और अन्य वार्डों में मैदूरेस बदलने एवं नए मैदूरेस लगाया जाए। प यूनियन ने मोंग की है कि तत्काल प्रबंधन जनसुविधाएं पर ध्यान केंद्रित करें। एच-६ में दो एवं एच-७ में दो अतिरिक्त केबिन कर्मचारियों के लिए दें। अस्पताल के दौरे में यूनियन के उपाध्यक्ष सन्नीईपपन सहित विशष्ठ वर्मा, गौरव कुमार, सचिव वेंकट रमैय्या, संजय कुमार साकुरे, पूरन लाल साह, सुबोधित सरदार, सुधीर गंडेवाल, भागीरती चंद्राकर, राजीव सिंह, वेकट राव शामिल थे।

चाहिए। कर्मचारियों को मेडिकल टोकन

और भी डीएनबी डॉक्टरों की भर्ती होना अग्रज संवाद के द्वारा बुक करने में तकनीकी कठिनाई जो हो रही है उसे दूर की जाए। दूर के क्बुकिंग सेवा का स्लाट 10 दिन से बढ़ाकर 15 निजी मकानों में निवासरत कर्मचारियों को दिन किया जाए। पूर्व कर्मचारियों के लिए एम्बुलेंस सुविधा के लिए एंबुलेंस का दायरा बढ़ाया जाए। संयंत्र भवन में एक्सरे मशीन को पुन चालू किया जाए। बीएसपी कर्मियों के आश्रित रोगियों का दवाई रिपीट मेंन मेडिकल में

# आकृति क्लीनिक को दिया नोटिस

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

जिला स्वास्थ्य विभाग ने रूआबांधा बस्ती स्थित आकृति क्लीनिक का निरीक्षण किया। इस दौरान अधिकारियों को यह क्लीनिक छ०ग०

 स्वास्थ्य विभाग ने बंद करने दिया नोटिस

के बिना अवैध रूप से संचालित पाया गया। जिसे विभाग ने नर्सिंग होम एक्ट-2013 के तहत दंडनीय अपराध माना है और नोटिस थमाया है। नोटिस में कहा गया है कि बिना

वैध चिकित्सीय प्रमाण-पत्र के चिकित्सकीय कार्य का संपादन किया जा रहा था, जिसमें आयुर्वेदिक दवाओं के साथ-साथ आये हुए मरीजो का उपचार एलोपैथिक

क्लीनिक के बाहर बोर्ड में अपनी

बीएससी, बीएएमएस पीजीडीवाईएन, एमएचए दर्शायी है, जबकि निरीक्षण के दौरान उपरोक्त में से किसी भी प्रकार की डिग्री नही पाई गई।

#### <u>डॉक्टर की शैक्षणिक योग्यता भी नहीं</u>

अभिषेक कुमार पटौरिया द्वारा इनमें से कोई भी शैक्षणिक योग्यता नही होना बताया गया, जिससे यह प्रदर्शित होता है, कि विना वैध चिकित्सीय प्रमाण-पत्र के मरीजो का उपचार किया जा रहा है, इस प्रकार इलाज से उनके जान-माल को क्षति पहुंचने की पूरी संभावना हैं। क्लीनिक के बाहर प्रदर्शित बोर्ड में, पूर्व चिकित्सक, चंढूलाल चंद्राकर मेमोरियल हॉस्पिटल, नेहरू नगर भिलाई, कोठार्र नर्सिंग होम दुर्ग लिखा हुआ था उक्त संस्था में आपके द्वारा किस प्रकार कि चिकित्सा प्रदाय की जा रही थी? जबकि आपके पास वैध डिग्री तक नहीं है। इन हॉस्पिटलों में किस पद पर कार्य किया गया जिसकी जानकारी क्रमशः प्रस्तुत करें। आपके क्लीनिक के बाहर प्रदर्शित बोर्ड में खुन एवं पेशाब जांच की सुविधा उपलब्धता प्रदर्शित की गई थी, चूंकि आपका क्लीनिक अवैध रूप से संचालित है, तो नर्सिंग होम एक्ट के किस नियम के तहत् उक्त सुविधा प्रदान की जा रही थी?

#### आकाश बने विधायक प्रतिनिधि

भिलाई। विधायक देवेन्द्र यादव ने सेक्टर 5 निवासी आकाश कनोजिया को अपना प्रतिनिधि नियुक्त किया है। विधायक प्रतिनिधि के रुप में 🕍 आकाश कनोजिया का कार्यक्षेत्र हेमचंद यादव विश्वविद्यालय दुर्ग होगा। नियुक्ति होने पर आकाश कनोजिया ने विधायक का आभार जताया है। आकाश कनौजिया एनएसयूआई नेता 📙 के रुप में छात्र के हित में कई कार्य किए है। आकाश कनोजिया वर्तमान में



छत्तीसगढ़ प्रदेश एनएसयुआई के प्रदेश महासचिव की जिम्मेदारी निभा रहे हैं। आकाश वर्ष 2012 में मौजुदा विधायक देवेन्द्र यादव के नेतृत्व में एनएसयुआई से जुड़कर काम करते आए है। वर्ष 2013 में उन्हें एनएसयूआई कल्याण कालेज दुर्ग से अध्यक्ष का चुनाव भी जीत चुके है। इसके बाद एनएसयूआई में प्रदेश सचिव, प्रदेश महासचिव के पद का बखुबी निर्वहन किया।

# कचरे की रिसाइकिलिंग से निकलने वाले एग्लो का नहीं हो रहा उपयोग

हिंद मजदूर सभा के प्रदेश कार्यवाहक अध्यक्ष एचएस मिश्रा ने जारी विज्ञप्ति में भिलाई इस्पात संयंत्र में कचरा प्रबंधन में सुधार की मांग की है। कहा कि प्लास्टिक कचरे के रिसाइकिलिंग से निकलने वाले एग्लो ( दाने ) का संयंत्र में जलाने के उपयोग में लाने की कोई प्रक्रिया नहीं की जा रही है। जब स्वच्छ भारत अभियान के तहत पर्यावरण विभाग सिक्रय हुआ है तो भिलाई नगर निगम के साथ मिलकर संयंत्र प्रबंधन इस मामले पर लीपापोती में जुट गया है।

मिश्रा ने कहा कि बीएसपी प्रबंधन के प्लास्टिक का रिसाइक्लिंग किया हुआ प्रोडक्ट एग्लो को प्लांट में जलाने के दावे के उलट आज तक एक दाना भी नहीं जलाया गया है। नगर निगम के साथ अब लीपापोती की जा रही है। संयंत्र प्रबंधन लोगों से साफ सफाई की सुविधा के नाम पर भी पैसे वसूलता है। जबिक टाउनिशप के एडिमिनिस्ट्रेशन के लिए लगभग 7.50 करोड़ रुपए का बजट वार्षिक रूप से सेल द्वारा अलग से दिया जाता है। 2017 तक टाउनशिप के



निगम भिलाई को दिया जाता था। इसके एवज में नगर पालिक निगम भिलाई भुगतान करती थी। वर्ष 2018 में भिलाई नगर निगम ने टाउनशिप के कचरे को डिस्पोजल के लिए लेने से इंकार कर दिया। तब बीएसपी ने अपनी व्यवस्था बनाते हुए पहले टेक्निकल यूनिवर्सिटी के पास फिर यहां दिक्कत होने पर जयंती स्टेडियम के पास और फिर बाद में जवाहर उद्यान के पास कचरे को डालना शुरू किया। इन स्थानों पर बिना उपचारित किए (विदाउट प्रोसेसिंग) कचरे को डंप करने के कारण प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने बीएसपी पर भारी जुर्माना लगाया था। प्रदूषण नियंत्रण मंडल . नगर पालिक निगम और सडा के भारी दबाव में नेवई में कचरे के प्रोसेसिंग के लिए एसएलआरएम सेंटर बनाया गया। यूनियन ने कचरा प्रबंधन में सुधार की मांग की है।

## ध्वजवाहकों का श्रीराम जन्मोत्सव समिति ने किया सम्मान

भिलाई। प्रदेश के पूर्व विधानसभा अध्यक्ष प्रेमप्रकाश पाण्डेय के जन्मदिन के अवसर पर रविवार को भारतीय 🎉 जनता पार्टी एवं श्रीराम जन्मोत्सव समिति के कार्यकर्ताओं द्वारा न्यू खुर्सीपार में सम्मान-अभिनंदन कार्यक्रम

का आयोजन किया गया। जहां श्रीराम जन्मोत्सव समिति खुर्सीपार के ध्वजवाहकों का सम्मान किया गया, साथ ही खुर्सीपारवासियों को कैलेण्डर एवं लड्ड का वितरण किया गया। इसके पूर्व श्री पाण्डेय का जन्मदिन छत्तीसगढ़ सदन दिल्ली में मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय, नवनिर्वाचित सांसदों, मंत्री एवं वरिष्ठ नेताओं की उपस्थिति में केक काटकर मनाया गया। भिलाई में मौजूद नहीं होने के कारण श्री पाण्डेय ने वीडियो मैसेज के माध्यम से सभी कार्यकर्ताओं को संबोधित किया एवं आभार जताया। श्री पाण्डेय की अनपस्थिति में उनकी पत्नी और पत्र मनीष पाण्डेय कार्यक्रम में मुख्य रूप से उपस्थित हए। इस दौरान कार्यकर्ताओं द्वारा श्रीरामनवमी कार्यक्रम में शामिल होने वाले ध्वजवाहकों का सम्मान किया गया एवं कैलेण्डर

तथा लड्ड का वितरण किया गया। वहीं श्री पाण्डेय ने कहा कि मेरे

जन्मदिन पर आज मैं दिल्ली से सभी कार्यकर्ताओं, परिजनों, मित्रगण एवं भिलाईवासियों का आभार व्यक्त करता हूं।



## 9 चक्रों में खेली जा रही शतरंज की बाजियां

# छग राज्य शतरंज चयन स्पर्धा के छठवें चक्र का शुभारंभ 1557 (4 अंक) व रायगढ़ के गगन साहू 1789

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

पिथौरा में चल रही चार दिवसीय सीनियर महिला- पुरुष फीडे रेटिंग राज्य शतरंज चयन स्पर्धा के छठवें चक्र का शुभारंभ गेस्ट ऑफ़ द डे के रूप में उपस्थित एसडीओ फॉरेस्ट यूआर बसंत ने किया । इस अवसर पर श्री बसंत ने अपने उदबोधन में कहा कि

5.5 अंकों के आशुतोष बैनर्जी,यशद बांबेश्वर व शुभम सिंह शीर्ष पर

इस तरह के प्रदेश में फीडे रेटिंग स्पर्धा के आयोजन होते रहने से निश्चित रूप से प्रदेश में अंतराष्ट्रीय वरीयता प्राप्त खिलाड़ियों की संख्या में उत्तरोत्तर वृद्धि होगी। पिथौरा सरीखे छोटी सी इस जगह में 20 जिलों

से 150 खिलाड़ियों की सहभागिता आयोजन की सफलता को दर्शाता है। उन्होंने सभी खिलाड़ियों को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए शुभकामनाएं दी।

राज्य सचिव एवं टूर्नामेंट डायरेक्टर हेमन्त खुटे ने अथिति यू आर बसंत को स्मृति चिन्ह भेंट की। कार्यक्रम संयोजक ईश्वर सिंह राजपूत



ने जानकारी देते हुए बताया कि इस स्पर्धा में 20 जिलों से 150 खिलाड़ी खेल रहे हैं। आज छठवें चक्र में खेले गए टॉप -10 बोर्ड के परिणाम में पहले बोर्ड पर आशुतोष बैनर्जी दुर्ग 1939 (5 अंक) व राजनांदगांव के स्पर्श खंडेलवाल 1921 (4.5) के मध्य खेली गई बाजी बिना किसी हार-जीत के ड्रा पर छूटी। दोनों खिलाड़ियों ने आधे-आधे अंक आपस में

दूसरे टेबल पर यशद बांबेश्वर दुर्ग 1860 (4.5अंक) ने सफेद मोहरे से खेलते हुए रायपुर के शुभांकर बामलिया 1711 (4.5 अंक) को हराया। तीसरे टेबल पर रायपुर के अक्षत मोहिबया 1741 (4 अंक) व रायगढ़ के शुभम सिंह 1618 (4.5 अंक) के मध्य खेली गई रोचक बाजी में शुभम में उम्दा खेल का प्रदर्शन करते हुए शानदार जीत दर्ज की। चौथे टेबल पर दुर्ग के ईशान सैनी 1566 ( 4 अंक) व दुर्ग के शीर्ष वरीयता प्राप्त खिलाड़ी शेख इद् 1944 (4 अंक) के बीच हुए संघर्षपूर्ण मुकाबले में शेख इंदु ने आखिरकार जीत हासिल कर ली। पांचवें टेबल पर बिलासपुर के संस्कार कश्यप

(4 अंक) के बीच हुए मुकाबले में संस्कार ने गगन साह को हराकर 1 अंक बटोरने में कामयाब रहे। छठवें टेबल पर बलौदाबाजार के प्रसन्न शुक्ला 1535 (4 अंक) व बिलासपुर के रूपेश मिश्रा 1761 (4 अंक) के बीच हुए दिलचस्प मुकाबले में रूपेश मिश्रा उलटफेर का शिकार हुए। प्रसन्न शुक्ला ने रूपेश के खिलाफ बेहतरीन जीत दर्ज का शानदार कामयाबी हासिल की। सातवें टेबल पर राहल शर्मा 1689 (4 अंक) को बलौदाबाजार के रोहित साहू 1605 (4 अंक) ने काले मोहरे से खेलते हुए बाजी जीती। आठवें टेबल पर सरगुजा के रविकांत गुप्ता 1501 (4 अंक) व कोरिया के दीपांकर सेनगुप्ता 1631 (4 अंक) के मध्य हुई बाजी में दीपांकर सेनगुप्ता ने अपने लंबे समय के अनुभव का लाभ उठाते हुए बाजी जीत ली। नौवें टेबल पर बिलासपुर के संजय भारद्वाज 1491 ( 4 अंक) ने बिलासपुर के ही प्रमोद बेहरा 1623 ( 4 अंक) को हराया। दसवें टेबल पर दुर्ग के पी एल शास्त्री 1609 (4 अंक) ने आदित्य मेश्राम रायपुर 1542 (4 अंक) को हराया।

#### प्रतियोगिता ९ चक्रों <u>पर संपन्न होगी</u>

स्पर्धा में सभी खिलाड़ी पूरे 9 चक्रों तक खेलते रहेंगे। सर्वाधिक अंकों के आधार पर खिलाडियों का चयन किया जाएगा। प्रतियोगिता के मुख्य निर्णायक सरगुजा के अनीस अंसारी है जोकि भारत के सबसे कम उम्र के अंतरराष्ट्रीय निर्णायक हैं। आर्बिटर पैनल में ओमप्रकाश वंदे,दिव्यांशू उपाध्याय,सुबोध सिंह, ईश्वर सिंह राजपूत, भावना जायसवाल, हेमा नागेश्वर, राजेश्वरी ध्रुवांशी, सतीश दास, रामक्रमार विश्वकर्मा आदि शामिल है। जिला शतरंज संघ के अध्यक्ष डॉ. डीएन साह्, उपाध्यक्ष संजय श्रीवास्तवं, कोषाध्यक्ष बीजू पटनायक, कार्यकारी सदस्य लोकनाथ पटेल का स्पर्धा को ऐतिहासिक रूप देने में अहम भुमिका रही।



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



**Today Offer Raipur Airport** 999 Nagpur / Jabalpur 4999 7999 Sambalpur / Bargarh / Blangir **7999** 3999

# One Way Taxi Pvt Ltd

Scan And Book 🛇 9926411411 📸

RAIPUR : Near Raipur Airport . Mana Camp







विद्यार्थियों के लक्ष्य व कॅरियर को संवार रहा सोशल मीडिय

यह रहे उपस्थित

अनिर्बान दासगुप्ता के साथ संयंत्र के

कार्यपालक निर्देशक एस मुखोपाध्याय,

मुख्य चिकित्सा अधिकारी प्रभारी डॉ एम

रविन्द्रनाथ एवं कार्यकारी कार्यपालक

निदेशक ए के श्रीवास्तव, मुख्य महाप्रबंधक संदीप माथुर, टीएसडी एवं

सीएसआर जे वाय सपकाले, पर्यावरण प्रबंधन डी एल मोइत्रा विशेष अतिथि के

रूप में उपस्थित थे। साथ ही मुख्य

महाप्रबंधक परियोजनाएं आर के

श्रीवास्तव, महाप्रबंधक सीएसआर

शिवराजन नायर, मानव संसाधन एच

शेखर, नगर सेवाएं विष्णु पाठक

निदेशक प्रभारी सचिवालय अतुल

नौटियाल, एस के सोनी, परविंदर सिंह

मंचस्थ थे। इस अवसर पर संयंत्र के

विभिन्न विभागों के मुख्य महाप्रबंधक एवं अन्य वरिष्ठ अधिकारी सहित

विभिन्न खेलों के प्रतिभागी एवं

प्रशिक्षक, शिक्षा विभाग के पीटीआई,

विभागीय कार्यकर्ता एवं अन्य खेल प्रेमी

समापन समारोह के अवसर पर खिलाडियों द्वारा

कुछ खेलों का शानदार प्रदर्शन भी किया गया।

जिसमें बच्चों द्वारा मानव पिरामिड बनाया गया, साथ ही इस प्रदर्शन में जिम्नास्टिक, काता,

प्रतिभाओं का प्रदर्शन किया। अनिर्बान दासगुप्ता

ने आसमान में गुब्बारे छोड़कर ग्रीष्मकालीन

कराटे, जूडो, बॉक्सिंग, कुश्ती सहित अन्य

बच्चों ने किया प्रदर्शन

भी काफी संख्या में उपस्थित रहे।

#### लाइव इवेंट

# निःशुल्क जांच शिविर में लाभान्वित हुए मरीज



भिलाई। गुरूद्वारा नानक सर में निः शुल्क जांच शिविर का

- प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र का उद्घाटन भी
- डॉक्टरों ने दी मरीजों को

आयोजन रविवार को मित्तल भिलाई हॉस्पिटल के डॉ. विजय वाचानी, डायलिसिस और गुरदा रोग विशेषज्ञ, डॉ. विशाल अग्रवाल मधुमेह रोग विशेषज्ञ एवं डॉ. शिवानी टोंक, कैंसर रोग विशेषज्ञ के सहयोग द्वारा किया गया। निः शुल्क जांच शिविर प्रातः 11 बजे से 1 बजे तक किया गया। इस निःशुल्क चिकित्सा जांच शिविर के दौरान मित्तल अस्पताल की टीम और गुरुद्वारा चैरिटेबल पॉलीक्लिनिक नर्सिंग टीम भी मौजूद थी और

मरीजों की मदद की और विशेष सहयोग से 20 मरीजों की निःशुल्क जांच की।

#### <mark>मिलाई-दुर्ग का सबसे बड़ा है गुरुद्वारा</mark>

आज गुरुद्वारा चैरिटेबल पॉलीक्लिनिक परिसर में प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र का उद्घाटन ज्ञानी हर इकबाल सिंह बाली मुंबई वाले एवं गुरुद्वारा नानकसर के ज्ञानी प्रवीण, द्वारा अरदास के साथ किया गया इस अवसर पर गुरुद्धारा नानकसर के प्रधान सुरेंद्र पाल सिंग, महासचिव मनमोहन सिंह, वरिष्ठ सदस्य हरमिंदर सिंह रेखी,अमरीक सिंह दोसांझ एवं गुरमुख सिंह और मित्तल हॉस्पिटल के डॉक्टर भी उपस्थित थे। गुरुद्धारा नानक सर, नेहरू नगर की स्थापना के 26 वर्ष पूर्ण हो गर्ये है। गुरुद्धारा की स्थापना 1 सितम्बर, 1997 को हुई थी। भिलाई-दुर्ग में यह सबसे बड़ा गुरुद्वारा है और अपने सौंदर्य के लिये ख्याति प्राप्त है। गुरुद्धारा समिति द्वारा एक चैरिटेबल अस्पताल, लाइब्रेरी सहित अन्य सुविधाओं का संचालन भी किया जाता है जिससे आमजन की मदद की जा सकें। गुरुद्वारा में पैथालॉजी लैब, एक्स-रे, ईसीजी, डेंटल, होम्योपैथी और फार्मेसी जैसी अन्य सुविधाएं उपलब्ध है और बाहर से विशेषज्ञ चिकित्सक इस चिकित्सालय को अपनी निःशुल्क सेवाएं प्रदान करते हैं।

#### सिटी इवेंट

#### एनसीओए के नरेंद्र बंछोर बने कार्यकारी अध्यक्ष, हर्ष

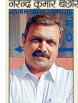


भिलाई। सेफी चेयरमैन तथा बीएसपी अफिसर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष नरेंद्र कुमार बंछोर को शुक्रवार को बेंगलुरु में सार्वजनिक क्षेत्र के सभी उपक्रमों के अधिकारी संगठनों के अपेक्स संगठन 'नेशनल कनफेडरेशन अफ अफिसर्स एसोसिएशन' (एनसीओए) के कार्यकारी अध्यक्ष के पद पर

निर्वाचित हुए। बंछोर को कार्यकारी अध्यक्ष बंछोर भिलाई के रूप में राष्ट्रीय स्तर पर एक नया दायित्व से एनसीओए सौंपते हुए उनके नेतृत्व पर भरोसा जताया में नेतृत्व गया। बंछोर भिलाई से एनसीओए में नेतृत्व करने वाले करने वाले प्रथम अधिकारी हैं। विदित हो कि प्रथम एनसीओए की एक्सीक्यूटिव काउंसिल की अधिकारी बने बैठक 8 जून को बैंगलोर, कर्नाटक में सम्पन्न तीन साल का हुई। उक्त बैठक में 2024 से 2027 तक के

बीएसएनएल से अदासूल एम. एस., सेल से कार्यकारी अध्यक्ष पद पर नरेन्द्र कुमार बंछोर, आईटीआई से महासचिव पद पर जी. अनिल कुमार, एमटीएनएल से कोषाध्यक्ष पद पर सुनील कुमार से निर्वाचित हुए।

#### जिम्मेदारियों को निभाने तत्परः बंछोर



कार्यकाल

नरेन्द्र कुमार बंछोर ने अपने वक्तत्व में बताया कि एनसीओए अत्यंत महत्वपूर्ण एवं प्रभावी संगठन है जो कि भारत सरकार के अधीन लगभग सभी क्षेत्र के उपक्रमों के अधिकारियों का प्रतिनिधित्व करती है। इस संगठन में दी गयी जिम्मेदारियों को अत्यंत गरिमापूर्ण तरीके से सम्पन्न करने हेतू मैं सदैव प्रयासरते रहूंगा। एनसीओए सभी सार्वजनिक उपक्रमों के अधिकारियों के समान हितों की सुरक्षा हेतू प्रतिबद्ध है। वर्तमान में एनसीओए के समक्ष

कार्यकाल के लिए पदाधिकारियों की नियुक्ति

सम्पन्न हुई। जिसमें अध्यक्ष पद पर

सुप्रीम कोर्ट के दिशानिर्देशानुसार ईपीएस—95 के हायर पेंशन को लांगू करवाना एक प्रमुख विषय है। जिसके अतिरिक्त सार्वजनिक उपक्रमों से एच.ए. पर्क्स का निर्मूलन, केन्द्रीय कर्मचारियों के समान आयकर एवं अन्य सुविधाएं, महिलाओं हेतु समान "चाईल्ड केयर लीव योजना" लागू कराना, दिव्यांगों हेतु समान सुविधाएं जैसे विषयों के साथ—साथ निजीकरण के विरोध तथा उपक्रमों के संचालन को और पारदशऍ बनाने के लिए संघर्ष शामिल है।

#### जायसवाल ने निभाई अपनी सामाजिक

#### जिम्मेदारी

भिलाई। जायसवाल समाज कल्याण समिति के तत्वावधान में पर्यावरण दिवस के अवसर पर बाबा दीप सिंह नगर में पौधारोपण किया गया। जयसवाल समाज अपने सामाजिक दायित्वों का



निर्माण करते हुए 11 नग छायादार वृक्षों का रोपण किया व देख-रेख की जिम्मेदारी ली। समाज सरवन, राजकुमार, राजकिशोर, प्रकाश, अशोक, उमेश चंद्र, संतोष, राम, तीरथ, हनुमान, विक्की, सोनू, अमित, शंकर, अजय, विनोद, रविंद्र, निहाल, विवेक आदि उपस्थित थे।

#### बीएसपी द्वारा आयोजित ग्रीष्मकालीन मिनी ओलंपिक समर कैंप का हुआ समापन

# अनुभवी प्रशिक्षकों व नन्हे खिलाड़ियों ने खेलों के गुर सीखने मैदान पर बहाया जमकर पसीना

भिलाई। सेल्-बीएसपी द्वारा आयोजित् ग्रीष्मकालीन् खेल प्रशिक्षण शिविर समापन समारोह प्ंत स्ट्रेडियम, सेक्टर 1 के फुटबॉल् ग्राउंड में शाम 6 बजे, संयंत्र के निदेशक प्रभारी अनिर्बान दासगुप्ता के मुख्य आतिथ्य में सम्पन्न हुआ। समारोह की अध्यक्षता कार्यपालक निदेशक पवन कुमार बज, संयंत्र के निद्रांक प्रमारा जानवान दासगुप्ता के नुख्य जातिच्य में सम्पन्न हुजा समाराह का उच्यहाता कायपालक निद्रांक प्रवान कुमार द्वारा की गई। बीएसपी के क्रीडा, सांस्कृतिक एवं नागरिक सुविधाएं विभाग द्वारा 10 मई से 8 जून तक ग्रीष्मकालीन खेल प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण शिविर के दौरान 41 खेल परिसरों में 135 अनुभवी प्रशिक्षकों द्वारा लगभग 2700 बच्चों को 25 विभिन्न खेलों में प्रशिक्षित किया गया। खेल शिविर के आयोजन में भिलाई इस्पात संयंत्र के क्रीड़ा, सांस्कृतिक एवं नागरिक सुविधाएं, सीएसआर तथा शिक्षा विभागों ने सिक्रय भूमिका अदा की। प्रतिवर्ष आयोजित इस शिविर में बच्चे बड़ी संख्या में भाग लेकर प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं।

#### 41 खेल परिसरों में 135 अनुभवी प्रशिक्षकों ने बच्चों को सिखाएं विभिन्न खेलों के गुर



#### एक स्पोर्ट्स पर्सन स्पिरिट के रूप में सीखते हैं खेलभावना

मुख्य अतिथि अनिर्बान दासगुप्ता ने उपस्थित सभी खिलाड़ियों, प्रशिक्षकों व अभिभावकों को संबोधित करते हुए कहा कि हर साल इस ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर में बच्चों की संख्या बढ़ती जा रही है जो हर्ष का विषय है। जल्दी ही अंचल के सबसे बड़े पैमाने पर आरोजित होने वाले समर कोचिंग शिविर का प्रथम स्थान प्राप्त कर लेंगे। उन्होंने बच्चों को मोबाइल से दूर रहते हुए खेलों से जड़कर शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थं रहने की बातें कही। उन्होंने आगे कहा कि एक स्पोर्ट्स पर्सन स्पिरिट के रूप में खेल भावना सीखते हैं, पढाई और नजरिया में भी उन्नति होती है। आप सभी अपने माता-पिता, स्कूल और भिलाई के साथ अपने देश का नाम रोशन करेंगे यही कामना करता हं।



#### बच्चों ने दी शानदार प्रस्तुतिः पवन

कार्यपालक निदेशक मानव संसाधन पवन क़ुमार ने अपने उद्घोधन में कहा कि इन छोटे-छोटे बच्चों को देखकर मझे लगा कि यह मासम बच्चे क्या कर पाएंगे और इन्होंने क्या सीखा होगा, लेकिन इन नन्हें बच्चों की परफॉर्मेंस देखकर मेरी बोलती बंद हो गई। उन्होंने सभी प्रतिभागी खिलाड़ियों, प्रशिक्षको को संबोधित करते हुए शिविर के सफल समापन के लिए बधाई दी। उन्होंने आगे कहा कि यह

तीसरा सबसे बड़ा समर कोचिंग शिविर है जो 1977 से शरू किया गया है और हम आगे भी प्रयासरत रहेंगे कि हम इसे प्रथम स्थान पर ला सके।

#### पशिक्षण शिविर का समापन किया। सैकड़ों बच्चे ले चुके हैं प्रशिक्षण

स्वागत उद्घोधन में क्रीडा. सविधाएं उप महाप्रबंधक एस आर जाखड ने ग्रीष्मकालीन खेल प्रशिक्षण के संदर्भ में कहा कि 1977 से अब तक बीएसपी द्वारा आयोजित प्रशिक्षण से सत्तर हजार बच्चे यहां से प्रशिक्षित हुए हैं। जिसमें से लगभग



150 बच्चे अब तक नेशनल खेल चुके हैं और अच्छी नौकरी में पदस्थ हैं। साथ ही लगभग आठ सौ बच्चे स्टेट भी खेल चके हैं। श्री जाखड ने आयोजन में सभी सहयोगियों व शालाओं को भी धन्यवाद दिया। समापन समारोह में अतिथियों द्वारा विभिन्न खेलों के प्रशिक्षकों को पुरस्कार व प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र प्रदान किया गया। कोचिंग कैम्प में सभी बच्चों को इनकी क्षमता के अनुरूप गढा गया और इनकी प्रतिभा को निखारा गया। इस अवसर पर कार्यक्रम का संचालन सुप्रियो सेन ने किया।

## लोगों को जागरुक करने किया जा रहा है निःशुल्क पौधों का वितरण

# न्यूज

<u> 25 खेलों में बच्चें हुए पारंगत, बारीकियों को जाना</u>

एवं कीडागणों में पशिक्षण पदान किया गया।

ग्रीष्मकालीन खेल प्रशिक्षण शिविर-२०२४ में शामिल २५ खेलों में एथलेटिक्स. बैडमिन्टन, बॉल

बैडमिन्टन, बास्केटबॉल, बॉक्सिंग, शतरंज, क्रिकेट, फुटबॉल, हैंण्डबॉल, हॉकी, जूडो, पावर लिफ्टिंग,

नेटबॉल, भारोत्तोलन तथा कुश्ती शामिल है। इन सभी खेलों का विभिन्न खेल परिसरों, शालाओं के हॉल

कबड्डी, टेनिस, टेबल टेनिस, वालीबॉल, योगा, सायकल पोलो, कराटे, फेंसिंग, जिम्नास्टिक, खो-खो,

भिलाई। आर्टकाम हर आंगन एक पेड़ की टीम फलदार और छायादार पौधों का नागसेन विद्यालय, हाउसिंग बोर्ड में स्कूल प्रबंधन के साथ मिलकर एवं रोपण कर लोगों को दिया पर्यावरण के प्रति जागरुकता का संदेश दिया। इस अवसर पर हर आंगन एक पेड़ के संस्थापक निशु पांडेय ने कहा कि यह हम लगातार 6 साल से पौधारोपण कर रहे हैं और अभी तक हमने 57 हजार से ज्यादा पौधा रोपण कर चुकें है और हम लगातार आगे बढ़ रहे हैं।

# फलदार व छायादार पौधों का किया रोपण हर आंगन एक पेड़ लगाने का दिया संदेश



#### लोगों को करेंगे जागरूक

उन्होंने लोगों को जागरुक करते हुए कहा कि अपने-अपने क्षेत्र में हर व्यक्ति रविवार को या किसी भी समय निकालकर एक-दो घंटे के लिए पौधारोपण करें एवं इस पुनीत कार्य की सहभागी बने। निशु ने बताया कि सोनू सुद चैरिटी क्लब से दीक्षा मेश्राम व बीएनआई क्रिप्टर्स की संस्था भी साथ जूड गई है और मिलकर हम कार्य कर रहे हैं।

#### इस अभियान से कोई भी <u>जुड़ सकते हैं प्रकृति प्रेमी</u>

हर आंगन एक पेड़ के संयोजक शारदा गुप्ता ने कहा कि धरती का तापमान बहुत तेजी से बढ़ रहा है हमने देखा है कि दिल्ली में 50 डिग्री तापमान चले गया है जो निरंतर सालों साल बढ़ रहा है। वृक्ष कट रहे हैं पटरी पार कंक्रीट का जाल बीछ रहा है परंतु वृक्षारोपण उसे तेजी से नहीं हो रहा है जो बेहद जरूरी हो गया है। जिसके लिए हर आंगन एक पेड़ की टीम खुद भी

पौधारोपण कर रही है साथ ही दूसरों को प्रेरित करने टीम निशुल्क पौधे भी दे<sup>ँ</sup>रही हैं। इस अभियान से कोई भी प्रकृति प्रेमी जुड़ सकते हैं। इस दौरान प्रमुख रूप से करमजीत सिंह, निशु पांडेय, शारदा गुप्ता, संजय तिवारी, अमिताभ भद्राचार्य, बंटी नाहर,

हंसराज पटेल, संतोष जायसवाल, भास्कर तिवारी, विजय गुप्ता, अशोक, सुनीता गुप्ता, गिरीश खाँपर्डे, जलिस चावड़ा, मोहित, रविन्द्र देवांगन, अशोक, मनोज साव, रवि कुमार व सुनीता सहित कई प्रकृति प्रेमी



#### सिटी इवेंट

## सेल शाबाश योजना के विजेता कर्मी हुए सम्मानित



भिलाई। सेल-बीएसपी प्रबंधन हमेशा अपने कर्मचारियों के

 बीएसपी ने कर्मचारियों को दिया प्रशंसा पत्र

प्रतिबद्ध प्रयासों को मान्यता देता है और उन्हें उनके समर्पित कार्यों के लिए सम्मानित भी करता है। चाहे कार्यस्थल पर कर्मचारियों का सराहनीय प्रदर्शन हो या सुरक्षा प्रोटोकॉल का सचेत अनुपालन, बीएसपी में कर्मचारियों के ईमानदार प्रयासों की हमेशा सराहना की जाती

है। ऐसी ही एक पहल के तहत सेल द्वारा प्रारंभ की गई सेल शाबाश योजना के माध्यम से कर्मचारियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए भिलाई इस्पात संयत्र प्रबंधन द्वारा प्रशंसा पत्र प्रदान कर सम्मानित किया जाता है। इस योजना में कर्मचारियों को श्रेणी 1 और श्रेणी 2 के तहत प्रशंसा पत्र और स्मृति चिन्ह दिया जाता है।

#### कर्मचारियों को रात्रिभोज

सेल शाबाश योजना के श्रेणी-2 के तहत वर्क्स एरिया के 364 कर्मचारियों को संबंधित विभाग के मुख्य महाप्रबंधक-विभागाध्यक्ष द्वारा उनके जीवनसाथी के साथ रॉयल क्रिस्टल गार्डन, भिलाई क्लब में आयोजित एक भव्य सम्मान समारोह में आधिकारिक रात्रिभोज के लिए आमंत्रित किया गया था। भिलाई क्लब में शुक्रवार को पुरस्कार विजेताओं और उनके जीवनसाथियों तथा शीर्ष प्रबंधन हेतु एक सांस्कृतिक कार्यक्रम और रात्रिभोज का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कर्मचारियों को अभिनव प्रयास और योगदान के लिए सम्मानित

#### विजेताओं को किया सम्मानित

सेल बीएसपी के निदेशक प्रभारी अनिर्बान दासगुप्ता ने कार्यपालक निदेशकों सहित संयंत्र के अन्य वरिष्ठ अधिकारियों और विभागीय कर्मचारियों की उपस्थिति में शुक्रवार को भिलाई क्लब में आयोजित समारोह में पुरस्कार विजेताओं को सम्मानित किया। समारोह में सेल-बीएसपी के निदेशक प्रभारी, कार्यपालक निदेशकों, विभागाध्यक्षों के साथ विभिन्न विभागों के पुरस्कार विजेताओं की सामूहिक तस्वीरें ली गईं। दासगुप्ता ने अपने संबोधन में पुरस्कार विजेताओं को प्रेरित करने में उनके जीवनसाथियों की विशेष भूमिका की सराहना की। उन्होंने कहा कि यह योजना संगठन के दीर्घकालिक विकास के साथ इसकी क्षमता को पहचानते हुए प्रशंसा की संस्कृति को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। इस अवसर पर कार्यपालक निदेशक अंजनी कुमार और कार्यपालक निदेशक पवन कुमार ने भी अपने विचार व्यक्त करते हुए पुरस्कार विजेताओं के प्रयासों की सराहना की। मुख्य महाप्रबंधक संदीप माथुर स्वागत उद्बोधन प्रस्तुत किया।

#### विद्यार्थियों के लक्ष्य व कॅरियर को संवार रहा सोशल मीडिया



भिलाई। सोशल मीडिया स्टूडेंट्स के बीच अच्छा खासा लोकप्रिय है। अपना अधिकांश समय स्टूडेंट्स इसमें व्यतित करते हैं। वैसे इससे उनकी पढ़ाई प्रभावित होती है लेकिन स्टूडेंट्स चाहें तो अपने करियर के लक्ष्य को हासिल करने के लिए इसका बेहतर उपयोग कर सकते हैं। सोशल मीडिया और उसकी विद्यार्थियों में बढ़ती लोकप्रियता पर समृह चर्चा का आयोजन श्री शंकराचार्य प्रोफेशनल यनिवर्सिटी में किया गया। इस चर्चा में विधार्थियों के प्रतिनिधि के साथ ही शिक्षकों ने सहभागिता दी। संयोजन करते हुए डॉ धनेश जोशी ने कहा कि सोशल मीडिया ने पूरी दुनिया में सूचना के प्रचार-प्रसार में बड़े ही क्रांतिकारी बदलाव लाए हैं। सोशल मीडिया का सर्वाधिक उपयोग स्टूडेंट्स करते है और एक पक्ष इसे हानिकारक मानता है तो इसके ठीक विपरीत अगर सोशल मीडिया का समृचित तरीके से उपयोग किया जाए तो यह लाभ भी पहुंचता है।इसके अच्छे बुरे दोनों प्रभाव हैं। हालांकि स्टूडेंट्स द्वारा अक्सर सोशल मीडिया का दुरुपयोग करने की भी शिकायत आती रहती है। स्टूडेंट्स के बीच लोकप्रियता के बावजूद इसे पढ़ाई में व्यवधान का बड़ा कारण माना जाता है। छात्रों की राय में यह वास्तविकता नहीं है विभिन्न अकादेमिक और करियर संबंधी जानकारी का यह सशक्त माध्यम है जो हमें आसानी से सुलभ और सस्ता है।

#### पढ़ाई के लिए एक बेहतर माध्यम

डॉ धीरेंद्र पराते ने चर्चा में हिस्सा लेते हुए कहा कि सोशल मीडिया को पढ़ाई के लिए एक बेहतर माध्यम के तौर पर इस्तेमाल करना चाहिए। आजकल स्ट्रडेंट्स इंटरनेट और सोशल मीडिया की अच्छी खासी जानकारी रखते हैं और अपनी पढ़ाई के दौरान इसका उपयोग करते है। उच्च शिक्षा में वेबिनार्स ऑनलाइन क्लास मीटिंग ऐसे अन्य प्लेटफार्म विचारों का आदान प्रदान करने में मदद करते है और सीखने को प्रेरित करते है।

#### मिलती है ताजा जानकारी

रिसर्च सेल प्रभारी डॉ रवि श्रीवास्तव बताते हैं कि सोशल मीडिया स्टूडेंट्स को अपडेट करते हैं। स्टूडेंट्स को ताजा जानकारी विंभिन्न न्यूज चैनलों के माध्यम से मिलती हैं। न्यूज से नई जॉब्स, नई टेक्नोलॉजी और मनोरंजन सहित पूरी दुनिया का हाल मिलता है। कॉलेज में अपना नेटवर्क बनाने के लिए सोशल मीडिया स्टूडेंट्स का सबसे सुगम माध्यम है। सोशल मीडिया की मदद से विषय विशेषज्ञों,प्रसिद्ध बिजनेस समूह से संपर्क कायम करना आसान हो गया है।

#### रोजगार उपलब्ध कराने करता है मदद

फार्मेसी के प्रोफेसर डॉ हेमंत बडवाइक मानते हैं कि सोशल मीडिया साधनों के माध्यम से ज्ञानवर्धक वेबसाइट पर ट्यूटोरियल विडियोज तथा रोचक विषयों पर सामग्री उपलब्ध हो जाती हैं।

## काउंसलिंग व रिहैबिलिटेशन साइकोलॉजिस्ट मोनिका साहू ने दिए महत्वपूर्ण टिप्स

# बड़े स्कूलों में दाखिले, बच्चों का ध्यान रखेंगे पालक तो करेंगे अच्छा परफॉर्म

**भिलाई।** 16 जून से स्कूलों में नया शैक्षणिक सत्र शुरू हो रहा है। कई अभिभावकों की अपने बच्चों को ट्विनसिटी के नामी स्कूलों में दाखिला करवाने के लिए होड़ सी मची हुई है। ऐसे स्कूलों में बच्चों को दाखिला तो माता-पिता करवा लेते हैं लेकिन बच्चों को कुछ आदतें और बातें बचपन से ही नहीं सिखा पाते। हर चीज उनको मुहैया कराते हैं, लेकिन फिर भी बच्चे अच्छा नहीं कर पाते और गलत रास्ते पर चलने लगते हैं। काउंसलिंग व रिहैबिलिटेशन साइकोलॉजिस्ट मोनिका साहू कहती हैं कि अगर कुछ आदतें और बातें बचपन से ही बच्चों को सिखाई जाएं और अभिभावक भी कुछ बातों का ध्यान रखें तो बच्चा बहुत ही होनहार और काबिल



#### <mark>ऐसी बातें जो आपको अपने बच्चों से कभी नहीं कहनी चाहिए</mark>

काउंसलिंग व रिहैबिलिटेशन साइकोलॉजिस्ट मोनिका कहती है कि माता-पिता ६ बातें चूर-चूर कर देती हैं बच्चों का दिल, बोलने से पहले 100 बार सोचें वरना बाद में होगा बहुत पछतावा ऐसी बातें जो आपको अपने बच्चों से कभी नहीं कहनी चाहिए : कई बार पेरेंट्स अपने बच्चों को कुछ ऐसी कठोर बातें बोल जाते हैं, जिसका निगेटिव असर उनके कोमल मन को झकझोर देता है। ऐसी बातें उन्हें इमोशनली तोड़ने और डिप्रेशन जैसी मानसिक बीमारियों का शिकार बना सकता है।

अच्छे शब्द का प्रयोग करते हैं तो यह उनके मानसिक विकास में मदद करता है, जबकि अगर वे बच्चों को बार बार डांटते या किमयां निकालते रहते हैं तो ऐसे बच्चों के मन पर इसका बुरा असर पड़ता है और उनके अंदर हीन भावना जन्म लेने लगती हैं। यहां बता रहे हैं कि माता-पिता को अपने बच्चे से किस तरह की बातें कभी नहीं बोलनी चाहिए।

जल्दी करो वरना मार पड़ेगी– बताएं कि बड़ों की तुलना में बच्चों के काम करने की क्षमता कम होती है। वे किसी भी काम को उतना जल्दी नहीं कर पाते जितना बड़े कर सकते हैं। लेकिन कई माता पिता बच्चों को मारपीट कर या डरा धमकाकर जल्दी काम कराना चाहते हैं तो यह गलत तरीका है

 तुम्हारी उम्र में तो मैं तुमसे बेहतर था– तुलना करना हर तरह से बुरी बात है . हो सकता है कि आपका बच्चा कई चीजों में बहुत बेहतर नहीं कर पा रहा हो, ऐसे में उसे आपकी मदद चाहिए, ना कि उलाहना . अगर आप बात बात पर उसकी तुलना खुद या उसके दोस्तों, भाई बहनों से करते हैं तो ऐसा करना उसे मानसिक रूप से प्रताड़ित करता है।

 कहां से पैदा हो गए- बच्चा हो या बड़ा, सेल्फ रिस्पेक्ट सभी के अंदर होता है। ऐसे में अगर आप अपना फ्रस्टेशन निकालने के लिए बच्चे के सामने इस तरह की बात करते हैं तो जान लें कि बच्चे आपकी इस बात से काफी आहत हो सकते हैं और डिप्रेशन में

<u>पालक घर में अपने बच्चों के लिए इन बातों का रखे विशेष ध्यान</u>

🔳 माता–पिता की बातें बच्चों के मन पर काफी असर डालती हैं। अगर पेरेंट्स उनके लिए 🕒 घर छोड़कर चले जाओ–यह वाक्य माता पिता के फेमस लाइनों में से एक माना जाता है, लेकिन आपको बता दें कि बच्चे के लिए यह सबसे कठोरतम वाक्यों में से एक है। जी हां, ऐसी बातें बच्चे के मन में घर कर जाती हैं और उसे जीवन भर एक खराब मेमोरी दे जाती हैं। यह बात उसे हमेशा याद दिलाता है कि वह घर वालों के लिए बोझ के अलावा कुछ नहीं है।

> घर छोड़कर चले जाओ– यह वाक्य माता पिता के फेमस लाइनों में से एक माना जाता है, लेकिन आपको बता दें कि बच्चे के लिए यह सबसे कठोरतम वाक्यों में से एक है। जी हां, ऐसी बातें बच्चे के मन में घर कर जाती हैं और उसे जीवन भर एक खराब मेमोरी दे जाती हैं। यह बात उसे हमेशा याद दिलाता है कि वह घर वालों के लिए बोझ के अलावा कुछ नहीं है।

चुप हो जाओ– इस तरह का बिहेव बच्चों के लिए दिल तोड़ने वाला होता है. अगर बच्चा कोई बात बताना चाह रहा है और आप उसे चुप रहने के लिए बोल दें तो यह उसके मन पर निगेटिव असर डाल सकता है। यही नहीं, यह बर्ताव वह अन्य लोगों के साथ भी कर

सकता है। जैसा मैं बोलूं सिर्फ वो ही करो– बच्चे को अगर आप हर वक्त अपने कंट्रोल में रखने की

कोशिश करेंगे तो यह उनके आत्मविश्वास को कम करने का काम कर सकता है. यही नहीं, उनके अंदर गिल्टी फीलिंग भी आ सकती है जो उन्हें डिप्रेशन में डालने का काम कर सकता है। इसलिए बच्चों के साथ कभी भी बुरा व्यवहार न करें और उन्हें सेफ माहौल देने का प्रयास करें।

काउंसलिंग व रिहैबिलिटेशन साइकोलॉजिस्ट मोनिका साहू बताती हैं कि सबसे पहले तो घर में कोशिश करिए एकदम शांति का माहौल हो। लड़ाई झगड़ा हिंसा यह सारी चीजें बच्चों के सामने भूलकर भी ना करें, क्योंकि इसका

असर बच्चों के कोमल दिमाग में बहुत गहरा पड़ता है। ऐसे बच्चे भी आगे चलकर आक्रामक हो जाते हैं। लड़ाई झगड़ा या फिर चिल्लम चिल्ली देखने वाले बच्चे अक्सर अपने आप को फोकस नहीं रख पाते, क्योंकि ज्ञान अक्सर

#### बच्चों के खान-पान का रखें ध्यान



साइकोलॉजिस्ट मोनिका बताती हैं कि इसके अलावा बच्चों के खान-पान पर विशेष ध्यान रखें. उन्हें ड्राई फ्रूट्स और हरी सिब्जियां यह सारी चींजें बचपन से ही खाने की आदत डालें. कोशिश करें जंक फूड से जितना हो सके दूर रखें, क्योंकि सही खाना ही आपके ब्रैन और शरीर को डेवलप करता है. शरीर फिट होगा तभी आप अच्छा परफॉर्म कर पाएंगे

#### नेचर के प्रति हम्बल बनाएं

साइकोलॉजिस्ट मोनिका कहती है कि बच्चों को नेचर के प्रति हम्बल बनाएं. उन्हें योग सिखाएं, मेडिटेशन करवाइए और इन सब चीज का तार्किक महत्व भी बताएं, तभी जाकर समझेंगे और प्रैक्टिस करेंगे। इसके अलावा हर दिन अपने बच्चों के साथ बैठकर कुछ क्वालिटी टाइम जरूर बिताइए। स्कूल में क्या हुआ क्या नहीं, यह हरें चीज बैठकर डिस्कस किया करें. उसकी हर एक बात को गौर से सुने। आप चाहे कितना भी बिजी क्यों ना हो, आपको एक घंटा अपने बच्चों से बात करने के लिए निकालना है। इससे बच्चा बाहर गलत संगत या फिर किसी और को नहीं तलाशेगा। बच्चों से अपने बारे में भी बताए अपने अनुभवों को स्वास्थ तरीके बच्चों के सामने रखे।

# लोक संगीत के महान पुरोधा

शांति में प्राप्त करने की चीज होती हैं। ऐसे में अगर अभिमावक के बीच कोई मनमुटाव भी है तो वह अकेले में इस चीज को सुलझा लें।

भिलाई। लोक संगीत के महान पुरोधा, कला गुरु नाचा पार्टी म उन 14 बछर के उमर म शामिल होइन. स्व. खुमान साव की स्मृति ही शेष है। 9 जून 2019 उन 1950-51 म राजनांदगाँव म आर्केस्टा पार्टी

पात्रका 'मयारु माटी' के प्रकाशन-संपाद सुशील भोले उन्हे याद करते हुए कहते हैं कि खुमान साव के जनम 5 सितम्बर 1929 के खुर्सीटिकुल, ब्लॉक डोंगरगांव, जिला राजनांदगाँव के दाऊ टीकमनाथ साव जी के संतान के रूप म होए रिहिसे. उनला अपन परिवारेच म संगीत के

माहौल मिलिस. उंकर सियान टीकमनाथ जी खुदे हारमोनियम बजावंय. तब लइका खुमान घरे म हारमोनियम बजाए के उदिम करे लागिस. उंकर बड़े दाई के बेटा अउ हमर इहाँ के नाचा के पूरोधा दाऊ मंदराजी घलो उनला हारमोनियम बजाए खातिर प्रोत्साहित करंय. लइका खुमान 13 बछर के उमर म बसंतपुर के नाचा कलाकार मन संग खड़े साज म पहिली बेर हारमोनियम बजाइस. मंदराजी के रवेली

के प्रति श्रुभ भावना,

शभकामना रखना

हैं तो हमारा मन

स्वच्छ नहीं है। बुद्धि

की लाइन सदा क्लीन

तो परमात्मा साहब

कहावत है सच्चे दिल

सेक्टर 7 स्थित पीस

गुजरात के मेडिकल

कॉलेज के असिस्टेंट

डीन डॉक्टर अनिल ने

ऑडिटोरियम में

पर सब राजी। यह बातें

राजी है इसीलिए

को उनका निधन हो गया था। छत्तीसगढ़ी मासिक घलो चलाइन. छत्तीसगढ़ के संगे-संग महाराष्ट्र अउ

मध्यप्रदेश के कतकों शहर म उकर सफल कार्यक्रम होइस. वोमन 1952 म 'सरस्वती कला मंडल' के गठन करिन. संगीत म कुछ ठोसहा करे के चाह म वोमन भैयालाल हेडाऊ, गिरिजा सिन्हा, रामनाथ सोनी आदि संग मिलके सन् 1960 म 'शिक्षक सांस्कृतिक मंडल' के गठन करिन. म्युनिसिपल स्कूल

राजनांदगाँव म करीब 30 बछर तक उंकर संगीत निर्देशन म उहाँ के लइका मन प्रतियोगिता मन म परचम लहराइन, तब वोमन राजनांदगाँव म राहत रिहिन, तहां ले सोमनी तीर के गाँव ठेकवा म बस गिन. ७ नवंबर १९७१ के दिन छत्तीसगढ के धरती म. चंदैनी गोंदा के प्रथम मंचन के साथ सांस्कृतिक जागरण के जोत जलिस. तहाँ ले पूरा छत्तीसगढ़ म खुमान साव के संगीत के सोर गुंजे लागिस।

## प्राथमिक से माध्यमिक स्तर तक अध्यापन

# एमजीएम को सीबीएसई से हायर सेकेंडरी की मिली मान्यता

भिलाई। भिलाई के शांति नगर में स्थित एमजीएम पब्लिक स्कूल छत्तीसगढ़ राज्य के दुर्ग जिले के सर्वश्रेष्ठ स्कूलों में से एक है। यह विद्यालय सन

2016 में प्राथमिक विद्यालय के रूप में प्रारंभ हुआ। उस समय कक्षा पांचवी तक छात्रों की संख्या 400

से अधिक थी वर्तमान में छात्रों की 🌃 📆 📆 📭 साथ सर्व सुविधा युक्त यह संख्या 1300 से अधिक है। अब इसे उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के रूप में मान्यता प्राप्त हुई है। इस वर्ष (2024) हमारे विद्यालय में कक्षा 10वीं का उत्कृष्ट परिणाम आया है परीक्षा में उपस्थित हुए 36 छात्रों में से 6 छात्रों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किये और 7 छात्रों ने 80 से 90 प्रतिशत के बीच अंक प्राप्त किए शेष 20 छात्रों ने प्रथम श्रेणी के

अंक प्राप्त किये। शुरुआत में इस स्कूल को माध्यमिक स्तर तक सीबीएसई से मान्यता प्राप्त हुई इसके उपरांत इसे हाई स्कूल की मान्यता प्राप्त हुई

वर्तमान में इसे उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के रूप में मान्यता प्राप्त हो गई है। अद्भत बुनियादी ढांचे के

विद्यालय शांति नगर के विशाल क्षेत्र स्थित है हमारे विद्यालय में नवीनतम सुविधायुक्त प्रयोगशाला उपलब्ध है। प्रबंधन ने छात्रों को साइंस ,कॉमर्स और ह्युमैनिटीज का विकल्प देने का फैसला किया है स्कल में यवा साथियों के लिए विशाल पस्तकालय (लाइब्रेरी) है। स्कूल अपने छात्रों के कौशल विकास के लिए पर्याप्त अवसर प्रदान करता है।

## मॉर्निंग वॉक क्वीन ऑफ ऑल एक्सरसाइज, ब्रम्हाकुमारी का आयोजन

ब्रह्ममूहर्त में उठना अमृत समान, जीवन में होगी हेल्थ और वेल्थ दोनों की प्राप्तिः डॉ अनिल



#### सुबह जल्दी उटने के चमत्कार

डॉ अनिल ने सुबह जल्दी उठने के चमत्कार को मेडिकल साइंस के वैज्ञानिक विधि द्वारा बताया कि सुबह ४ बजे जिसे हम अमृतबेला या ब्रह्ममुहूर्त कहते हैं उस समय हमारे शरीर एवं ब्रेन से 17 हार्मोन निकलते हैं। पिट्युटरी ग्रंथि को शरीर की मास्टर ग्रंथि भी कहते हैं, हाइपोथैलेमस एक महत्वपूर्ण अंतःस्रावी ग्रंथि है, जो मस्तिष्क के आधार पर स्थित होती है। इन दोनों से शरीर के सभी अंगो में हार्मनी सामंजस्य से बनकर शरीर स्वच्छ होता है, जिससे हार्मोन का स्तर बैलेंस रहता है जो हार्मोन जितनी मात्रा में जरूरी होता है वह उतना ही शरीर में बनता है इसलिए इस समय को अमृत वेले कहते हैं यानी शरीर से अमृत रूपी हार्मोन निकलते हैं जिससे हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। जीवन में हेल्थ और वेल्थ

#### मॉर्निंग वॉक इस क्वीन ऑफ ऑल

डॉ अनिल ने मॉर्निंग वॉक के बारे में बताते हुए कहा कि मॉर्निंग वॉक को क्वीन ऑफ ऑल एक्सरसाइज भी कहते हैं। क्योंकि सुबह की सैर से फ्रेश ऑक्सीजन अंबर जाती है, जिससे ब्रेन सहित शरीर के सभी अंगो को फ्रेश ऑक्सीजन मिलती है।

मॉर्निंग वॉक को उजाले में ही करे, अंधेरे में नहीं क्योंकि अंधेरे में पेड़ पौधे भी ऑक्सीजन लेते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड छोड़ते हैं।

#### <u>आत्मा के सबसे नजदीक का साधन शरीर</u>

उन्होंने सर्व शास्त्र शिरोमणी भागवत गीता में वर्णित नष्टों मोहा स्मृति लब्धः के बारे में बताते हुए कहा कि आत्मा के सबसे नजदीक का साधन शरीर है, इसीलिए हमें सबसे अधिक परेशानी शरीर से विभिन्न

बीमारियों के रूप में होती है। ब्रह्माक्रुमारीज में राजयोग द्वारा इसका अभ्यास कराया जाता है कि मैं आत्मा पॉइंट ऑफ लाइट एनर्जी चैतन्य ऊर्जा हूं इस स्मृति से हमें शरीर को चलाना है। राजयोग मेडिटेशन द्वारा मन और कर्मेंद्रियों को

कार्यक्रम में माउंट आबू से ब्रह्माकुमार पुरुषोत्तम तथा नरेश भी उपस्थित रहे। जिनका भिलाई सेवाकेंद्रों की निदेशिका ब्रह्माकुमारी आशा बहन ने स्वागत किया।

#### सिटी स्पोर्ट्स

#### अग्रवाल बैडमिंटन लीग में रितेश व हर्षिता विजेता



रायपुर। अग्रवाल सभा रायपुर की इकाई अग्रवाल युवा मंडल एवं स्काई टी.एम.टी ने दो दिवसीय अंग्रवाल बैडमिंटन लीग का सफल आयोजन किया। ८ जून को बसना विधायक संपत अग्रवाल ने इसका उद्घाटन किया। युवा मंडल महामंत्री सी एस सौरभ अग्रवाल ने बताया कि कार्यक्रम का समापन रविवार 9 जून को छत्तीसगढ़ सरकार के पूर्व अपर मुख्य सचिव सी के खेतान की उपस्थिति में हुआ। मीडिया प्रभारी आयुष मुरारका ने बताया सिंगल वर्ग में 35 वर्ष से अधिक में रितेश कुमार अग्रवाल, 19-35 वर्ष (पुरुष) में वरुण जैन,19-35 वर्ष (महिला) में हर्षिता अग्रवाल,15-19 वर्ष (पुरुष) में वत्सल केडिया,11-15 वर्ष (पुरुष) में सोहम अग्रवाल,11-15 वर्ष ( महिला) में आर्शिया अग्रवाल और 11 वर्ष से कम में अद्वै सिंघल विजेता रहे। इसी तरह डबल वर्ग में 35 वर्ष से अधिक में हितेश अग्रवाल एवं नीरज अग्रवाल,19-35 वर्ष में वैभव गोयल एवं वरुण जैन,19 वर्ष से कम में वत्सल केडिया वं अविरल अग्रवाल विजेता रहे। समारोह में अग्रवाल सभा अध्यक्ष विजय अग्रवाल, कैलाश मुरारका और किशन अग्रवाल सहित भाजपा प्रदेश कोषाध्यक्ष नंदन लाल जैन और स्काई टी.एम.टी के निदेशक रवि सिंघल ने अपनी उपस्थिति दर्ज करायी। युवा मंडल अध्यक्ष राम अग्रवाल ने बताया कि समाज के युवावों को खेल के प्रति जागरूक करने और समाज को एकजुट करने के लिए यह प्रतियोगिता हर साल आयोजित की जाएगी। कार्यक्रम प्रभारी संदीप अग्रवाल ने बताया कि आयोजन में 10 वर्गों में 5 वर्ष से लेकर 60 वर्ष के 250 से ज्यादा प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया और करीब 250 से ज्यादा मैच खेले गए, हर वर्ग के इस कार्यक्रम में रायपुर ही नहीं अपितु प्रदेश के विभिन्न शहरों के खिलाड़ियों ने अपनी उपस्थिति दर्ज करायी। प्रचार प्रसार प्रभारी आयुष मुरारका ने बताया कि समापन समारोह में अग्रवाल सभा महामंत्री मनमोहन अग्रवाल, युवा मंडल प्रभारी सुभाष अग्रवाल, संगठन मंत्री योगी अग्रवाल, कोषाध्यक्ष प्रेम चंद अग्रवाल, रमेश अग्रवाल, किशन अग्रवाल, अग्रवाल महिला मंडल अध्यक्ष माया मुरारका, अग्रवाल युवती मंडल अध्यक्ष शिवांगी अग्रवाल, युवा मंडल से अग्रवाल,विनीत अग्रवाल, एकांश अग्रवाल, मनोज अग्रवाल, पंकज अग्रवाल, सिद्धार्थ तुलसियान, संदीप अग्रवाल, अभिषेक टेकरिवाल, अभिषेक पोद्दार, आयुष अग्रवाल (मोवा), गोपाल अग्रवाल, सौरभ अग्रवाल, हर्षित अग्रवाल, आशीष अग्रवाल,शुभम चौधरी,हेमंत मित्तल, वेदांत अग्रवाल, अमर अग्रवाल,पुनीत अग्रवाल,पीयूष अग्रवाल सहित समाज के गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

#### छत्तीसगढ राज्य शतरंज में राष्ट्रीय चैंपियन रूपेश हुए उलटफेर का शिकार



रायपुर। पिथौरा में चल रही चार दिवसीय सीनियर महिला-पुरुष फीडे रेटिंग राज्य शतरंज चयन स्पर्धा के छठवें चक्र का शुभारंभ गेस्ट ऑफ़ द डे के रूप में उपस्थित एस डी ओ फॉरेस्ट यू आर बसंत ने किया। इस अवसर पर बसंत ने अपने उदबोधन में कहा कि इस तरह के प्रदेश में फीड़े रेटिंग स्पर्धा के आयोजन होते रहने से निश्चित रूप से प्रदेश में अंतराष्ट्रीय वरीयता प्राप्त खिलाड़ियों की संख्या में उत्तरोत्तर वृद्धि होगी। राज्य सचिव एवं टूर्नामेंट डायरेक्टर हेमन्त खुटे ने अथिति यू आर बसंत को स्मृति चिन्ह भेंट किया।

छठवें चक्र में खेले गए टॉप-10 बोर्ड के परिणाम में पहले बोर्ड पर आशुतोष बैनर्जी दुर्ग 1939 (5 अंक) व राजनांदगांव के स्पर्श खंडेलवाल 1921 (4.5) के मध्य खेली गई बाजी बिना किसी हार-जीत के ड्रा पर छूटी। दोनों खिलाड़ियों ने आधे-आधे अंक आपस में बांटे। दूसरे टेबल पर यशद बांबेश्वर दुर्ग 1860 (4.5अंक) ने सफेद मोहरे से खेलते हुए रायपुर के शुभांकर बामलिया 1711 (4.5 अंक) को हराया। तीसरे टेबल पर रायपुर के अक्षत मोहबिया 1741 (4 अंक) व रायगढ़ के शुभम सिंह 1618 (4.5 अंक) के मध्य खेली गई रोचक बाजी में शुभम में उम्दा खेल का प्रदर्शन करते हुए शानदार जीत दर्ज की। चौथे टेबल पर दुर्ग के ईशान सैनी 1566 ( 4 अंक) व दुर्ग के शीर्ष वरीयता प्राप्त खिलाड़ी शेख इदु 1944 (4 अंक) के बीच हुए संघर्षपूर्ण मुकाबले में शेख इदु ने आखिरकार जीत हासिल कर ली। पांचवें टेबल पर बिलासपुर के संस्कार कश्यप 1557 (4 अंक) व रायगढ़ के गगन साहू 1789 (4 अंक) के बीच हुए मुकाबले में संस्कार ने गगन साहू को हराकर 1 अंक बटोरने में कामयाब रहे।

# हर मौसम में गर्मी लगना शरीर में कुछ व्याधियों की वजह से संभव

# आपको हमेशा दूसरों से ज्यादा गर्मी लगती है, कहीं वजह यह तो नहीं

देश के कई हिस्सों में पारा 50 डिग्री सेल्सियस को छू रहा है। ऐसे में गर्मी से बचना हम सभी के लिए बडी चनौती है। हम सभी लोग गर्मी से बचने के लिए पंखे, कूलर या एसी की मदद ले रहे हैं। लेकिन, एसी या पंखे में बैठने के बाद भी कुछ लोगों को लगातार पसीना निकलता रहता है। उन्हें गर्मी बाकी लोगों से कहीं ज्यादा महसूस होती है। यही स्थिति सर्दी के मौसम में भी होती है। क्योंकि, सर्दी के मौसम में भी उन्हें ठंड बाकी लोगों से ज्यादा लगती है। मेडिकल साइंस इसके पीछे कुछ व्याधियों को वजह मानता है। किसी व्यक्ति को ज्यादा गर्मी या सर्दी महसूस होने के कई कारण हो सकते हैं। इसके कारणों में मधुमेह/डायबिटीज या थायरॉयड की समस्याओं से लेकर स्ट्रेस/तनाव या एंग्जाइटी/चिंता तक हो सकते



बेंशक, यह समझ में आता है कि, जब आप गर्म सूप पीते हैं तो आपका शरीर गर्म हो जाता है, लेकिन ठंडी लस्सी या शिकंजी पीते समय भी अगर पसीना निकलने लगे तो, इससे क्या समझा जाए? आमतौर पर गर्म फूड आइटम्स और ड्रिंक्स जो बॉडी टेंप्रेचर को बढ़ा सकते हैं, उनमें मसालेदार खाद्य पदार्थ, कैफीन और शराब शामिल हैं।

अगर आपको नियमित रूप से ज्यादा गर्मी लगती है, लेकिन पसीना बहुत कम आता है या बिलकुल नहीं आता है, तो आपको एनहाइड्रोसिस नामक समस्या की स्थिति हो सकती है। एनहाइड्रोसिस एक ऐसी स्थिति है जिसमें आपको उतना पसीना नहीं आता जितना आपके शरीर को चाहिए जिससे शरीर ज्यादा गर्म हो सकता है। एनहाइडोसिस के अन्य लक्षणों में शरीर का ठंडा न हो पाना,मांसपेशियों में ऐंठन आना,चक्कर आना और लालिमा शामिल हैं। अगर आपको गर्मी लगती है. लेकिन आपको ज्यादा पसीना नहीं आता है, तो अपने डॉक्टर से मिलें ताकि वे यह निर्धारित कर सकें कि आपको

गर्मी का महीना फाइब्रोमायल्जिया से परेशान लोगों के लिए वाकई चुनौती भरा हो सकता है, ये बहुत से लोगों में होने वाला सामान्य पेन डिसआर्डर है। जो शरीर पर कहर बरपाता है। इस स्थिति वाले लोगों में तापमान के प्रति संवेदनशीलता बढ़ जाती है, चाहे वह गर्म हो या ठंडा। अगर किसी इंसान को फाइब्रोमायल्जिया है तो. आपको तापमान के पति शारीरिक रीएक्शन में भी बढ़ोत्तरी का अनुभव हो सकता है, जिसमें अत्यधिक पसीना आना, लाल होना और गर्मी में सुजन शामिल हो सकती है। यह संभवतः स्वायत तंत्रिका तंत्र या आटोनोमिक नर्व्स सिस्टम में परिवर्तन के कारण होता है, जो शरीर के तापमान

#### डायबिटीज भी आपको दूसरों की तलना में अधिक गर्मी महसूस करा सकता है। टाइप १ और टाइप २ दोनों मधुमेह वाले लोग अन्य लोगों की तूलना में गर्मी के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। यह विशेष रूप से उन लोगों को होता है जिनका ब्लड शुगर कंट्रोल खराब है और जो तंत्रिका और ब्लंड वैसेल डैमेज जैसी मुश्किलों का सामना कर रहे हैं। मधुमेह वाले लोग आसानी से डिहाइड्रेट हो जाते हैं, जो गर्मी के कारण होने वाले नकसान को और बढा सकता है। इससे ब्लंड शुगर का लेवल भी बढ़ सकता है। मधूमेह के अन्य लक्षणों में प्यास ज्यादा लगना.पेशाब की मात्रा का

बढ्ना,थकान,चक्कर आना,घावों का ठीक से न भर पाना और धुंधली दृष्टि शामिल हैं। यदि आपको लगता है कि आपको मधुमेह हो सकता है, तो अपने डॉक्टर से उचित सलाह लेना महत्वपूर्ण है

ताकि आप एक डैमेंज



आपके रसोईघर में किस दिशा

में होनी चाहिए खिड़की?

रसोई घर में खिड़की की दिशा पूर्व और उत्तर-पूर्व दिशा उत्तम मानी जाती है। इसके अलावा दक्षिण-पूर्व और उत्तर-पश्चिम दिशा में भी लगा सकते हैं।

#### रसोई घर में खिड़की पूर्व दिशा में हो

रसोई घर में खिडकी की दिशा पूर्व दिशा में होना चाहिए। क्योंकि यह सूर्योदय की दिशा है और इसे सबसे शुभ दिशा माना जाता है। पूर्व दिशा में खिड़की होने से रसोई घर में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह होता है और स्वास्थ्य, समृद्धि और ख़ुशी लाता है।

रसोई घर में खिड़की उत्तर-पूर्व दिशा में हो

कोरोना काल के समय वर्क फ्रॉम

होल का चलन शुरु हुआ था। उस

समय हालात ऐसे थे कि न चाहते

हुए भी लोगों को घर से ही काम

की जरूरत नहीं है। क्योंकि आज

के इस आर्टिकल में हम आपको

कुछ ऐसे हैक्स बताएंगे, जिससे

होल कर लेंगे।

आप बिना डेस्क के भी वर्क फ्रॉम

त्रिपाठी से पूछा। आइए इस लेख में

विस्तार से जानते हैं कि रसोई घर

की खिड़की किस दिशा में होनी

रसोई घर में खिड़की उत्तर-पूर्व दिशा में होना चाहिए। क्योंकि यह दिशा ज्ञान और आध्यात्मिकता को दिशा है। उत्तर-पर्व दिशा में खिडको होने से रसिई घर में शांति अहि सकारात्मकता का वातावरण बनता है। इससे पारिवारिक रिश्तों में मधुरता बनी रहती है और जीवन में सुख-समृद्धि का भी आगमन होता है।

रसोई घर में खिड़की दक्षिण-पूर्व में हो : रसोई घर में खिड़की दक्षिण-पूर्व दिशा में लगा सकते हैं। बता दें, यह समृद्धि और सफलता की दिशा है। दक्षिण-पूर्व दिशा में खिड़की होने से रसोई घर में आर्थिक रिथति में सुधार हो सकता है।

रसोई घर में खिड़की उत्तर-पश्चिम में हो : रसोई घर में खिड़की उत्तर-पश्चिम दिशा में होना चाहिए। यह व्यापार और व्यवसाय की दिशा है। उत्तर-पश्चिम दिशा में खिडकी होने से रसोई घर में कामकाज में सफलता मिल सकती है।

# घर पर बना रहे हैं जैम तो इन बातों का रखें ध्यान

जैम ज्यादातर घरों में खाना पसंद किया जाता है, खासतौर से बच्चों का तो यह फेवरेट होता है। आजकल तो जैम का क्रेज इतना बढ गया है कि लोग न सिर्फ ब्रेड, बल्कि रोटी पर भी इसे लगाकर खाते हैं। यही वजह है कि बच्चे बार-बार मम्मी से जैम की डिमांड करते हैं।

अब तो मार्केट में कई तरह के जैम के फ्लेवर मिलने लगे हैं। यही वजह है कि लोग मार्केट से जैम खरीदकर लाना पसंद करते हैं। हालांकि, देखा जाए तो मार्केट में मिलने वाले रेडीमेड जैम काफी महंगे होते हैं। इतना ही नहीं, उसमें कई तरह के प्रिजर्वेटिव्स का भी इस्तेमाल किया जाता है। इसलिए, इसे खाना सेहत के लिए उतना अच्छा नहीं होता है।

ऐसे में बेहतर होगा कि आप जैम को घर पर बनाएं और बनाते वक्त कुछ टिप्स को ध्यान में रखें। तो देर किस बात की, आइए इस लेख में विस्तार से जानते हैं।

**जैम का फ्लेवर करें डिसाइड** : जैम का फ्लेवर डिसाइड करने के लिए जरूरी है कि यह प्लान करें कि इसका फ्लेवर कैसा होगा जैसे कि मिक्स फ्रूट्स जैम बनाने के लिए मल्टी फ्रुट्स की जरूरत होगी। वहीं, अगर की जरूरत होगी।

अगर आप कुछ डिफरेंट ट्राई करना चाहते हैं, तो केला, सेंब या पपीते का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर आप फ्लेवर डिसाइड कर लेंगे, तो आपको जैम बनाने में दिक्कत नहीं होगी और आसानी से इंग्रीडिएंटस भी सेलेक्ट



#### गुड़ का करें इस्तेमाल

वैसे तो जैम को बनाने के लिए चीनी का इस्तेमाल किया जाता है। अगर आप हेल्थ को लेकर सीरियस हैं, तो कोशिश करें कि गुड़ का इस्तेमाल किया जाए। गुंड़ न सिर्फ जैम को स्वादिष्ट बनाएगा, बल्कि इसे हेल्दी भी बनाएगा। इससे जैम का रंग भी बहुत ही अच्छा आएगा। इसके लिए आपको गुड़ के छोटे-छोटे दुकड़े का इस्तेंमाल करना होगा। इससे आपको चाशनी बनाने में बहुत ही आसानी होगी और आपको मजा भी आएगा। चाशनी ज्यादा न पकाए अगर आपको लगता है कि ज्यादा पकाने से जैम का स्वाद अच्छा होता है. तो यह आपकी गलतफहमी है। जैम को ज्याद पकाने से न सिर्फ आपको इसे स्टोर करने में दिक्कत होगी, बल्कि ठंडा करने के बाद यह गाढा हो जाएगा।



### सीढ़ियों की मदद से की जा सकती हैं ये एक्सरसाइज

अधिकतर लोगों का यह मानना होता है कि खुद को फिट रखने के लिए जिम जाना जरूरी होता है। लेकिन आज के समय में लोग ना तो इतना पैसा खर्च करना चाहते हैं और ना ही उनके पास वर्कआउट के लिए पर्याप्त समय है। हालांकि, इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं है कि आप अपनी फिटनेस के साथ किसी तरह का समझौता करें। अगर आप चाहें तो घर पर ही कम समय में भी वर्कआउट करक अपनी फिटनेस का ख्याल रख सकते हैं और इसमें आपकी मदद

जी हां, सीढ़ियां सिर्फ ऊपर चढ़ने या नीचे उतरने का माध्यम मात्र ही नहीं हैं, बल्कि यह आपके वर्कआउट के लिए एक बेहतरीन इक्विपमेंट साबित हो सकती हैं। आप इनकी मदद से कई तरह की अलग-अलग एक्सरसाइज कर सकते हैं और अपने शरीर का ख्याल रख सकते हैं। साथ ही साथ, अतिरिक्त कैलोरी को बर्न कर सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको सीढ़ियों की मदद से की जाने वाली कुछ बेहतरीन एक्सरसाइजेस के बारे में बता रहे हैं-सीढ़ी की मदद से करें पुशअप्स : सीढ़ी की मदद से सिर्फ आपकी लोअर बॉडी ही मजबूत नहीं बनती है, बल्कि इससे आप बेहद ही आसानी से अपर बॉडी वर्कआउट भी कर सकते हैं। आप सीढी की मदद से पशअप्स करें। इसके लिए आप अपने हाथों को पहली सीढ़ी पर मजबूती से रखें। आपके हाथ शोल्डर के समान होने चाहिए। अब अपने पैर की उंगलियों को फर्श पर पुश करें और अपने पैर प्लैंक पोजिशन में होने चाहिए। अब सांस लें और कोहनियों को मोड़ें। अपने शरीर को तब तक नीचे झुकाएं, जब तक कि आपकी छाती सीढ़ियों के ठीक ऊपर न आ जाए। अपनी बाहों को सीधा करते हुए सांस छोड़ें और अपने शरीर को वापस प्रारंभिक स्थिति में उठाएं।

सीढी की मदद से करें स्क्वॉट्स : स्टेयर स्क्वॉट्स क्वाड्रिसेप्स से लेकर हैमस्ट्रिंग और ग्लूट्स को टारगेट करता है, जिससे आपकी लोअर बॉडी अधिक मजबूत बनती है। इसके लिए, अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई की दूरी पर रखते हुए सीढ़ियों की ओर मुंह करके खड़े हो जाएं। अपने शरीर को स्क्वाट की पोजिशन में लाएं। जैसे ही आप स्क्वाट करते हुए वापिस उठते हैं, तो पहली सीढ़ी पर कदम रखें. अपने दाहिने पैर से आगे बढ़ें, फिर अपने बाएं पैर से आगे बढ़ें। आप चाहें तो दोनों पैरों से कृद भी सकते हैं और

फिर बैठ भी सकते हैं।



#### <u>सीढ़ी की मदद से करें डिप्स</u>

स्टेयर डिप्स एक बेहद ही इंटेंस वर्कआउट में से एक है जो आपके ट्राइसेप्स और कंधों को मजबूत बनाने में मदद कर सकता है। इसके अलावा, इससे आपके शरीर का ऊपरी हिस्सा टोन और अधिक मजबूत बनता है। इसके लिए आप अपने हाथों को अपने कूल्हों के पास रखकर और अपनी हथेलियों से सीढ़ी के किनारे को पकड़कर निचली सीढ़ी के किनारे पर बैठें। अपने पैरों को अपने सामने फैलाएं और अपने कुल्हों को सीढ़ियों से आगे की ओर रखें। अपनी कोहनियों को मोडकर अपने शरीर को जमीन की ओर नीचे लाएं और फिर प्रारंभिक स्थिति में लौटें। इस तरह आप बार-बार इसका अभ्यास कर सकते हैं।

#### कानर न्यूज

घर से ऑफिस का काम करना है कुछ जरूरी हैक्स आपको जानना जरूरी

# टेबल-चेयर नहीं है तो कोई बात नहीं, आप ऐसे कर सकते हैं वर्क फ्रॉम होम



घर में अगर जगह कम होने के लिए वजह से आप टेबल और चेयर नहीं खरीद रहे हैं। या फिर आप पीजी या फ्लैट में रहते हैं और आप सामान नहीं बढ़ाना चाहते हैं, इसलिए डेस्क नहीं खरीद रहे हैं, तो चिंता मत करें। आप घर में ही पडी चीजों का इस्तेमाल कर

इसके लिए आप दीवार के सहारे बैठें और मोटे कंबल या रजाई का इस्तेमाल करें। अगर आपको रोज ही वर्क फ्रॉम होम जॉब करना है, तो आप ये आइडिया आपके काम आएगा। इससे आपको झुककर लैपटॉप पर काम नहीं करना पड़ेगा और आपके गर्दन और कमर में भी दर्द नहीं होगा।

#### दसरा उपाय

अगर आप रजाई या कंबल का इस्तेमाल नहीं करना चाहते हैं, तो आप तिकए का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप दीवार के सहारे बैठें और अपने सामने 3 से 4 तिकए रखें। इसके ऊपर आप अपना लैपटॉप रखकर इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपको ज्यादा परेशानी नहीं होगी। इसकी मदद से आपको झुककर काम नहीं करना पड़ेगा।



डेस्क नहीं है, तो टेबल की जगह आप शॉपिंग बॉक्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह आपके लिए स्टडी टेबल की तरह काम करेगा। अगर डिब्बा बड़ा है फिर तो आपको काम करने में बिल्कुल भी परेशान

तीसरा उपाय

इसलिए शॉपिंग बॉक्स गत्ते से बने होते हैं।

नहीं होगी।

ऐसा

लैपटॉप के वजन से

दबेंगे नहीं।

### फिल्म इवेंट

#### हॉलीवुड

#### 7 साल में बनीं वर्ल्ड ऑफ फ्रोजन, अब दर्शक जानंगे इसके बनने की कहानी

डिज्नी + की ओर से 'फॉर द फर्स्ट टाइम इन फॉरएवरः द मेकिंग ऑफ वर्ल्ड ऑफ फ्रोजन' नाम से एक शॉर्ट डॉक्यूमेंट्री

जारी कर दी गई है, जिसे डिज्नी + पर देखा जा सकता है। इससे दर्शक दुनिया के पहले फ्रोजन थीम वाले लैंड के बनने की कहानी को जान पाएंगे। डिज्नी की ओर से दर्शकों को एक कमाल का तोहफा दिया गया है। दरअसल, दर्शक हॉन्ग



कॉन्ग में बनाए गए दुनिया के पहले फ्रोजन थीम वाले लैंड के बनने की कहानी को जान पाएंगे। इसे पिछले साल डिज्नीलैंड में पेश किया गया था। इसके लिए डिज्नी + की ओर से 'फॉर द फर्स्ट टाइम इन फॉरएवरः द मेकिंग ऑफ वर्ल्ड ऑफ फ्रोजन' नाम से एक शॉर्ट डॉक्यूमेंट्री जारी कर दी गई है, जिसे डिज्नी + पर देखा जा सकता है। फ्रोजन लैंड की मेंकिंग से दर्शकों को इसके बनने की प्रकिया को जानने का मौका मिलेगा। दर्शक जान पाएंगे कि आखिर इसका डिजाइन कैसे तैयार किया गया। साथ ही इसकी रचनात्मक प्रक्रिया से जुड़े सवालों के जवाब भी मिलेंगे। डिज्नी के कलाकार बताएंगे कि किंगडम ऑफ एरेन्डेल को बनाने के लिए क्या-क्या करना पड़ा था। मालूम हो कि वर्ल्ड ऑफ फ्रोजन को 20 नवंबर, 2024 को हांगकांग स्थित डिज्नीलैंड में खोला गया था। इसे बनाने

#### टॉलीवुड

में सात साल का समय लगा। जाहिर है इसके लिए बहुत

पसीना बहाया गया है।

#### बड़े पर्दे पर दुलकर सलमान से होगी शिवकार्तिकेयन की टक्कर

दक्षिण भारतीय सिनेमा की कई बहुप्रतीक्षित फिल्में

रिलीज होने के लिए कतार में हैं। अब ऐसी अफवाहें हैं कि तमिल अभिनेता शिवकार्तिकेयन और मलयालम



अभिनेता दुलकर सलमान की बॉक्स ऑफिस पर टक्कर होने की संभावना है। दरअसल, दुलकर सलमान की फिल्म 'लकी भास्कर' की रिलीज की तारीख का खुलासा पहले से हो चुका है। यह फिल्म 27 सितंबर को बड़े पर्दे पर धमाल मचाने को तैयार है। इससे पहले इस फिल्म की टक्कर पवन कल्याण की ओजी से होने की संभावना थी, लेकिन अब ऐसा नहीं है। अब यह साफ हो चुका है कि पवन कल्याण की फिल्म 'ओजी' 27 सितंबर को नहीं आ रही है और इसलिए उस तारीख पर अब दुलकर सलमान की फिल्म का कब्जा है। मुल रूप से तेलुग में शूट की गई यह फिल्म बहुभाषी रिलीज होगी। हालांकि, अब एक नई चर्चा शुरू हो गई है। भले ही पवन कल्याण की फिल्म से दुलकर की फिल्म की टक्कर न हो, लेकिन शिवकार्तिकेयन की बहुप्रतीक्षित देशभिक्त फिल्म 'अमरन' से

कड़ी टक्कर मिल सकती है। कॉलीवुड फिल्म जगत में चर्चा है कि शिवकार्तिकेयन की 'अमरन' अलग-अलग भाषाओं में उसी तारीख यानी 27 सितंबर को रिलीज हो रही है। हालांकि, रिलीज की तारीख के बारे में आधिकारिक घोषणा जल्द ही होने की उम्मीद है। 'अमरन' 2014 में जम्मू कश्मीर के ोपियां में एक आतंकवादी रोधी अभियान में शहीद हुए मेजर मुकुंद वरदराजन की बायोपिक है। उन्हें मरणोपरांत अशोक चक्र से सम्मानित किया गया था।

#### भोजपरी

#### 'तोहसे जुदा ना होएब कभी साजन' को मिला दर्शकों का प्यार

सैफ अली हैदर की फिल्म 'तोहसे जुदा ना होएब कभी

साजन' यूट्यूब पर रिलीज हो चुकी है। इस फिल्म के आकर्षण बॉलीवुड में



खलनायक के रूप में प्रसिद्धि पा चुके अली खान हैं। इस फिल्म की कहानी में कई टिवस्ट और टर्न हैं जो दर्शकों को बांधे रखते हैं। एक अनोखी प्रेम कहानी पर आधारित सैफ अली हैदर की फिल्म 'तोहसे जुदा ना होएब कभी साजन' यूट्यूब पर रिलीज हो चुका है। इस फिल्म को दर्शकों का खूब प्यार मिल रहा है। 'तोह से जुदा ना कभी होईबे साजन' एक रोमांटिक ड्रामा फिल्म है जिसमें प्यार, संघर्ष, और परिवार के महत्व को खूबसूरती से दिखाया गया है। फिल्म की कहानी एक युवक और उसकी प्रेमिका के इर्द-गिर्द घूमती है। दोनों के प्यार को समाज की बंदिशों और पारिवारिक विरोध के कारण कठिनाइयों का सामना करता है। कहानी में कई ट्विस्ट और टर्न हैं जो दर्शकों को बांधे रखते हैं। इस फिल्म का निर्देशन सैफ अली हैदर ने किया है जिन्होंने इस फिल्म को बेहद बारीकी से बनाया है और दावा किया है कि यह फिल्म सभी वर्ग के दर्शकों को पसंद आएगी। उन्होंने कहा है कि फिल्म में भरपुर मनोरंजन दर्शकों को मिलेगा। सैफ अली हैदर ने कहानी को सरल और प्रभावी तरीके से प्रस्तुत किया है। फिल्म की गति संतुलित है और दृश्यांकन आकर्षक है। गाने और डांस सीक्वेंस भी अच्छी तरह से फिल्माए गए हैं और कहानी में चार चांद लगाते हैं। फिल्म का संगीत मधुर और सुरीला है। गाने कहानी के मूड को बढ़ाते हैं और दर्शकों के दिलों में अपनी जगह बनाते हैं। विशेष रूप से, रोमांटिक गाने दर्शकों को भावुक कर देते हैं। इस फिल्म को देखना उन सभी के लिए एक अच्छा अनुभव होगा जो भोजपुरी सिनेमा के प्रेमी हैं और एक अच्छी प्रेम कहानी की तलाश में हैं। आपको बता दें कि इस फिल्म के मुख्य आकर्षण बॉलीवुड में खलनायक के रूप में प्रसिद्धि पा चुके अली खान

और भोजपुरी जगत के सर्वश्रेष्ठ एक्टर में एकदीप श्रेष्ठ हैं।



अनोखे और दिलचस्प अफ़्रीकी फ़ैशन एक असीमित अवसरों का क्षेत्र है। यहां का फैशन परंपरागत होते हुए भी मध्यम वर्ग के उदय, युवा और बढ़ती आबादी, तेजी से शहरीकरण और डिजिटल प्रौद्योगिकियों के उद्भव से प्रेरित है। वर्तमान समय में लादुमा मैक्सहोसा,इमाने अयीसी,लिसा फोूलावियो और कटुंगुलु मवेंडवा जैसे अफ्रीकी डिजाइनरों की प्रतिभा और रचनात्मकता की गूंज पूरी दुनिया में कायम है।

# चिलचिलाती गर्मी से फटने लगी हैं एड़ियां तो ऐसे करें सुधार

हाल ही खत्म हुए नौतपा ने लोगों की हालत खराब करके रख दी हैं। इस मौसम में अगर सही समय पर फटी एड़ियों का इलाज न किया जाए तो इसकी परेशानी बढ़ने लगती है। कई बार तो दिक्कत ज्यादा बढ़ने पर इनसे खून तक आने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि सही समय पर इनका इलाज किया जाए। अगर चिलचिलाती गर्मी की वजह से आपकी एड़ियां भी फटने लगी हैं तो आप कुछ घरेलु चीजों का इस्तेमाल करके इस परेशानी से राहत पा सकते हैं।

शहद

अगर आप फटी एड़ियों से परेशान हैं तो इससे राहत पाने के लिए शहद का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये एड़ियों को मुलायम बनाने के काम आता है। इसके लिए आपको बस थोड़े से पानी में शहद को घोलना है और इसमें 20 मिनट तक पैर को डुबो कर रखना है। इसके बाद मुलायम कपड़े से पैर सुखा लें और फिर स्क्रब करें। इससे कुछ ही दिनों में आपको असर दिख जाएगा।

सेंधा नमक

हर घर में सेंधा नमक आसानी से मिल जाएगा। इसके लिए सबसे पहले एक टब मे गुनगुना पानी



लेकर उसमें दो से तीन चम्मच सेंधा नमक मिलाएं। अब कुछ देर के लिए पैरों को इस पानी में डुबो कर रखें। तकरीबन 20 मिनट के बाद पैरों को पानी से निकाल कर सुखा लें। इसके बाद इनमें मॉइश्चराइजर जरूर लगाएं। इससे आपको राहत मिलेगी।

#### <u>चावल का आटा</u>

फटी एडियों से राहत पाने में चावल का आटा आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए सबसे पहले दो चम्मच चावल का आटा लेकर उसमें शहद और सेब का सिरका डालें। अब इसका पेस्ट तैयार करके एड़ियों पर स्क्रब करें। 15 मिनट के बाद पैरों को सही से धो लें। कुछ दिन बाद ये आपको असर

#### नारियल का तेल

जिस तरह से सर्दी के मौसम में रूखी त्वचा से राहत पाने के लिए नारियल के तेल का इस्तेमाल किया जाता है, ठीक उसी तरह से आप गर्मियों में भी नारियल के तेल के इस्तेमाल से फटी एड़ियों से राहत पा सकते हैं। इसके लिए आपको बस नारियल के तेल को हर रात फटी एड़ियों पर लगाकर सोना है।

# गर्मियों में शरीर को आराम पहुंचाती है मैक्सी ड्रेस, देखें खास डिजाइन



गर्मी के मौसम में स्टाइलिश दिखना बेहद मुश्किल होता है। इसके पीछे की वजह है कि इस मौसम में आप अपने मन से ही कुछ भी नहीं पहन सकते। अगर कपड़ों का चयन सही से न किया जाए तो ये गर्मी के मौसम में उलझन पैदा कर सकते हैं। पुरुषों का तो चल जाता है लेकिन सबसे ज्यादा परेशानी महिलाओं के सामने आ खड़ी होती है कि वो कैसे कपड़े पहनें, जो आरामदायक भी हों और जिसे पहनकर उन्हें उलझन भी न हो।

अगर आप भी इस उलझन में है तो आप मैक्सी ड्रेस को अपने कलेक्शन में शामिल कर सकती हैं। मैक्सी ड्रेस काफी हल्की होती है और ये देखने में भी प्यारी लगती है। ऐसे में अगर आपको भी मैक्सी डेस पहनना पसंद है तो आप गर्मी के मौसम में इसे खरीद सकती हैं। इस लेख में हम आपको कुछ अभिनेत्रियों के मैक्सी लुक्स दिखाएंगे, ताकि आप उनसे टिप्स लेकर खरीदारी कर सकें।

रकुल प्रीत सिंह: अगर फ्लोरल प्रिंट से हटकर किसी अलग प्रिंट की ड्रेंस खरीदने का सोच रही हैं तो रकुल प्रीत के जैसी ड्रेस का चुनाव आप कर सकती हैं। ये ड्रेस आप पिकनिक के साथ-साथ बीच पर भी कैरी करके जा सकती हैं।

दीया मिर्जा : अभिनेत्री दीया मिर्जा के पास मैक्सी ड्रेस का काफी खूबसूरत कलेक्शन है। ऐसे में आप इनके कलेक्शन पर नजर डालकर अपने लिए खरीदारी कर सकती हैं। फ्लोरल प्रिंट से लेकर रंग-बिंरगी मैक्सी ड्रेस तक इनके कलेक्शन में शामिल हैं।

<mark>दिशा पाटनी</mark> : ब्लू और व्हाइट रंग की ये ड्रेस गर्मी के मौसम में आपको काफी आराम पहुंचाएगी। इसके साथ आप व्हाइट रंग की ज्वेलरी कैरी कर सकती हैं। ये देखने में कमाल की लगेगी। ऐसी ड्रेस के साथ गले में हल्का सा पैंडेट जरूर कैरी करें।

जान्हवी कपूर : अगर डीपनेक मैक्सी ड्रेस कैरी करना चाहती हैं तो जान्हवी के इस आउटफिट से टिप्स ले सकती हैं। इस तरह की मैक्सी आप कहीं घूमने जा रही हैं तो कैरी कर

शनाया कपूर : अगर काफी घेर वाले आउटफिट आपको पसंद आते हैं, तो आप शनाया कपूर के इस लुक से टिप्स ले सकती हैं। शनाया की ये घेर वाली मैक्सी ड्रेस आपकी खूबसूरती में चार चांद लगाने का काम करेगी। इसका रंग काफी चटक है, ऐसे में इसके साथ ज्वेलरी हल्की ही पहनें।



# लिपस्टिक लगाते समय रखें इन बातों का ध्यान, आपको मिलेगा स्मूद लुक

लिपस्टिक हर लड़की के मेकअप का बेहद ही जरूरी हिस्सा है। चाहे ऑफिस हो या पार्टी लड़िकयां कहीं जाने से पहले लिपस्टिक लगाना कभी नहीं भुलतीं। ये एक ऐसा मेकअप प्रोडक्ट है, जिसके इस्तेमाल से हर लड़की के लुक में चार चांद लग जाते हैं। लिपस्टिक कई तरह की आती हैं, जिनको लगाने का तरीका भी अलग-अलग होता है। सभी महिलाएं अपने रंग और है।

लिपस्टिक का शेड चुनना तो आसान होता है, पर कई लड़िकयों को सही से लिपस्टिक लगाने का सही तरीका नहीं पता होता। जिस वजह से कई बार लिपस्टिक खराब लगती है। इसी के चलते आज की खबर में हम आपको लिपस्टिक लगाने का सही तरीका बताएंगे। अगर आप इन बातों को फॉलो करती हैं तो आपकी होंठ ना तो ड्राई दिखेंगे और ना ही ज्यादा ग्लोसी। इस तरीके से लगाएं लिपस्टिक : जब भी लिपस्टिक लगाने की शुरुआत करें तो हमेशा लिप्स के बीच वाले हिस्से से करें। किनारे से लगाने पर लिपस्टिक फैल जाती है और इस से आप के लिप्स की शेप भी अच्छी नहीं दिखती।

समर फैशन के लिए शॉर्ट

और कूल लुक के लिए

पैंट बेहतर है, क्योंकि कंफर्ट

इससे बेहतर कुछ नहीं। साथ

ही इनको टी-शर्ट और शर्ट

के साथ भी पहन सकते हैं।

प्रकार की होती हैं, इसलिए

लॉकडाउन फैशन के लिए तो

स्लीव शर्ट ,स्लीवलेस टी-शर्ट

शॉर्ट पैंट से बेहतर क्या हो

सकता है। टी-शर्ट ,हाफ

इनको शॉर्ट पैंट के साथ

पहनना सही माना जाता है।

इसलिए आपको हाफ पैंट

वाले टॉप वियर्स को लेकर

कुछ खास जानकारी होना

फैशन मिस्टेक करने से बचें।

जरूरी है, जिससे आप

और उसके साथ पहने जाने

इनके साथ मैचिंग करना

जान लें। खासकर,

मगर हाफ पैंट भी कई



#### मैट लिपस्टिक लगाते समय रखें इस बात का ध्यान

लिपस्टिक लगाते समय सबसे पहले लिपबाम लगाएं। अगर आप ऐसा नहीं करेंगी तो मैट लिपस्टिक हटने लगेगी। इसीलिए पहले लिपबाम लगाएं। इसके साथ ही मैट लिपस्टिक को हमेशा डायरेक्ट लगाएं। इसके लिए ब्रश का इसतेमाल नहीं करें। अगर आपकी लिपस्टिक जम गई है तो गर्म पानी डालकर उसे सही कर लें।

लिप्स पर करें डबल कोटिंग : कई मैट लिपस्टिक काफी ड्राई होती है। अगर इसका एक कोट आप लगाती हैं तो लिप्स सूखे लगते हैं। इसी के चलते लिपस्टिक के हमेशा दो ही कोट लगाएं। पहला कोट लगाकर इस पर टिशु रखें और हल्का सा प्रेस करें। अब दूसरी बारँ लिपस्टिक को लिप्स पर अप्लाई करें।

# ओटमील और मुल्तानी मिट्टी की मदद से बनाए स्क्रब

यूं तो आपको मार्केट में कई तरह के स्क्रब मिल जाएंगे, लेकिन घर पर नेचुरल आइटम्स की मदद से स्क्रब बनाना सबसे अच्छा माना जाता है। अगर आप चाहें तो मुल्तानी मिट्टी और ओटमील की मदद से स्क्रब तैयार कर सकते है। जहां मुल्तानी मिट्टी अतिरिक्त ऑयल व गंदगी को साफ करती है, वहीं ओटमील एक्सफोलिएंट की तरह काम करती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ओटमील और मुल्तानी मिट्टी की मदद से स्क्रब बनाने के बारे में बता रहे हैं-

मुल्तानी मिट्टी, ओटमील और शहद की मदद से बनाएं फेस स्क्रब : मुल्तानी मिट्टी और ओटमील के साथ शहद को मिक्स करके एक बेहतरीन फेस स्क्रब तैयार किया जा सकता है। शहद स्किन की नमी को बनाए रखता है। यह स्क्रब स्किन को एक्सफोलिएट



करन क करता है।

स्क्रब बनाने का तरीका-स्क्रब बनाने के लिए एक बाउल में मुल्तानी मिट्टी और ओटमील को मिक्स करें। अब इस मिश्रण में शहद मिलाकर स्मूथ पेस्ट बनाएं। अब अपनी स्किन को क्लीन करके तैयार स्क्रब को चेहरे पर लगाएं। आप इसे धीरे-धीरे सर्कुलर मोशन में मसाज करें। इसे 10-15 मिनट तक लगा रहने दें। अंत में, गुनगुने पानी से चेहरे को धोएं। एलोवेरा अपने सूदिंग और मॉइश्चराइजगि

गुणों के लिए जाना जाता है। आप मुल्तानी मिट्टी और ओटमील के साथ एलोवेरा जेल को मिक्स करके एक बेहतरीन स्क्रब बना सकते हैं।

स्क्रब बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में मुल्तानी मिट्टी और बारीक पिसा ओटमील डालकर मिक्स करें। अब आप इससे स्मूथ पेस्ट बनाने के एलोवेरा जेल को मिक्स करें। तैयार स्क्रब को अपने चेहरे पर लगाएं और सर्कुलर मोशन में मसाज करें। इसे 10-15 मिनट तक लगा रहने दें। अंत में, गुनगुने पानी से धो लें और थपथपाकर सुखा लें।

मुल्तानी मिट्टी, ओटमील और दही से बनाएं स्क्रब : स्क्रब बनाने के लिए एक कटोरी में मुल्तानी मिट्टी और बारीक पिसा ओटमील डालकर मिक्स करें। अब इसमें सादी दही मिलाकर स्मृथ पेस्ट तैयार कर लें।

#### कानर न्यूज

## समर फैशन में मैचिंग के लिए समझदारी जरूरी

# हाफ पैंट के साथ शर्ट, टी-शर्ट और फुटवियर्स की मैचिंग करें समझ कर लडकों के लिए हाफ पैंट्स



#### शॉर्ट पैंट के हिसाब से <u>फुटवियर्स</u>

हाफ पैंट के साथ जूते या चप्पल को पहनते वक्त भी कुछ बातों का ध्यान रखें। इनके साथ आप बुट्स, फॉर्मल शुज तो नहीं पहन सकते। इसलिए आप स्टाइलिश स्लीपर्स पहनें। इसके अलावा आप लोफर्स और लाइट वेट स्नीकर्स पहन सकते हैं।

#### शॉर्ट्स पहनते वक्त ये भी ध्यान रखें

घुटनों से नीचे तक शॉर्ट्स को न पहनें।अगर ये घुटनों से नीचे जा रहे हैं तो उनको फोल्ड कर लें। जांघों के एकदम ऊपर तक वाले शॉर्ट्स भी पहनने से बचें।प्रलोरल शर्ट और प्रिंटेड टी-शर्ट को टक इन कर सकते हैं। इस तरह से आप अपनी शॉर्ट पैंट के हिसाब से शर्ट, टी-शर्ट और फुटवियर्स चुन सकते हैं।

#### चिनो शॉर्ट्स ये कॉटन से बने होते हैं। इस तरह की

पहन सकते हैं।

हाफ पैंट के साथ फ़ुल स्लीव शर्ट की बांहों को फोल्ड करके पहनें। इसके अलावा प्लेन टी-शर्ट भी पहन सकते हैं। मगर इसके साथ प्रिंटेड टी-शर्ट न पहनें। इसके साथ भी लेयरिंग करना सही माना जाता है।

> शॉट्स ये लूज बैगी शॉर्ट्स होते हैं। अगर आपको अधिक पॉकेट

वाली हाफ पैंट पहननी

है तो ये बेस्ट रहेगा। मगर इनको खरीदते वक्त लेटेस्ट स्टाइल का ध्यान रखें। इनके साथ आप टी-शर्ट और फ्लोरल शर्ट

बरमूडा शॉर्ट्स, चिनो शॉर्ट्स, कार्गो शॉर्ट्स,ट्रंक शॉर्ट्स और बॉक्सर शॉर्ट्स कुछ स्टाइलिश हाफ पैंट्स हैं जिनको कागा आप अपनी पसंद के अनुसार चूज करें। अब इनके साथ पहनी जाने वाली शर्ट और टी-शर्ट के बारे में भी जान लें। ताकि आपको लेयरिंग या मैचिंग करने में दिक्कृत न हो। बरमुडा शॉट्स इस स्टाइल के शॉर्ट्स को वॉकिंग या

ड्रेस शॉर्ट्स के नाम से भी जानते हैं। इनकी लेंथ घुटने से 1 इंच ऊपर तक होती है। ये थोड़े लूज-फिट होते हैं। इनके साथ हाफ शर्ट या टी-शर्ट पहन सकते हैं। अगर आप टी-शर्ट और शर्ट दोनों को पहनना चाहते हैं तो इस तरह के शॉर्ट्स के साथ लेयरिंग करें।

शॉर्ट पैंट्स लेंथ के हिसाब से होती हैं।

इनको अधिकतर लेंथ के हिसाब से

ही पहचाना जाता है। साथ ही इसी

पैंट चूज कर पाएंगे। शॉर्ट पैंट्स में

आधार पर आप भी खुद के लिए हाफ