



घरों में पानी प्रेशर की जांच करने निकले अफसर, लोगों से ली जानकारी

> नेहरू नगर भेलवा तालाब में सफाई का काम शुरू



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

खबर संक्षेप

नो पार्किंग में खड़े १६ वाहनों पर कार्रवाई भिलाई। ट्रैफिक पुलिस ने भियान चलाकर नो पार्किंग में खडे बारी वाहनों पर कार्रवाई किया है। डीएसपी सतीश ठाकुर ने बताया कि हाईवे पेट्रोलिंग ने नेशनल हाईवे, केनाल रोड में खडी भारी वाहन सड़क एवं आम रास्तो को बाधा उत्पन्न करती है। ऐसे वाहनो पर कार्रवाई किया है। 16 चालकों

अधीक्षक के लिए 13 को होगा सत्यापन

के तहत कार्रवाई किया है।

को खिलाफ मोटर एक्ट व्हीकल

भिलाई। छत्तीसगढ में संचालित आईटीआई में छात्रावास अधीक्षक एवं छात्रावास अधीक्षिका के पदों पर भर्ती होनी है। इसके लिए अभ्यर्थियों का छठवें चरण का दस्तावेज सत्यापन 13 जून को सुबह साढ़े 9 बजे से विधानसभा रोड सड्ड रायपुर स्थित औद्योगिक प्रशिक्षणे संस्थान में किया जाएगा। दस्तावेज सत्यापन के लिए अभ्यर्थियों को एसएमएस और सोसल मीडिया के माध्यम से सूचना भेजी जा रही है। कट ऑफ मार्क्स संचालनालय की वेबसाइट पर देखा जा सकता है। रिक्त पदों के विरुद्ध 03 गुना अभ्यर्थियों को दस्तावेज सत्यापन के लिए बुलाया गया है। वेबसाइट जानकारी अपलोड की गई है। सत्यापन के बाद 14 जून को दावा आपत्ति की जा सकती है।

कर्मी ने लगाई फांसी

भिलाई। बीएसपी कर्मी नने बाथरुम में फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। मामले में पुलिस ने मर्ग कायम कर जांच में लिया है। भिलाई नगर पुलिस ने बताया कि सेक्टर-7 निवासी टोमन देशमुख सोमवार की सुबह नहाने के लिए बाथरूम गए थे। जहां पर फांसी का फंदा बनाकर आत्महत्या कर लिया। खबर लगने पर परिजनों ने बाथरुम का दरवाजा तोड़कर उन्हें सेक्टर-9 अस्पताल उपचार के लिए लेकर गए। जहां डॉक्टर ने मृत घोषित कर दिया। मृतक ड्यूटी ज्वाइनिंग करनी थी,लेकिन अचानक आत्मघाती कदम ले परिजन भी हैरान है।

धारदार हथियार के साथ दो यवक गिरफ्तार

भिलाई। धारदार हथियार के साथ

लोगों को डराने धमकाने वाले दो युवकों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। सुपेला पुलिस ने बताया कि मुखबिर की सूचना पर कर्मा भवन सुपेला के पास आरोपी थान् यादव और अर्जुन नेताम लोगों को डरा धमका रहे थे। सूचना पर पुलिस ने स्कूल सुपेला के पास से दोनों को पकड़ लिया। आरोपी से पुलिस ने लोहे का धारदार हथियार चापड़ जब्त किया है।

पाइप चोरी

भिलाई। अज्ञात चोर ने वेट मशीन व पाइप को चोरी कर फरार हो गया। मामले में पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ जुर्म दर्ज किया है। जामुल पुलिस ने बताया कि सुपरवाइजर ग्राम शिवपुरी जामुल अनिता साहू ने शिकायत किया है कि वार्ड 17 में उनका मणिकंचन केन्द्र 2 है।

किसानों और ग्रामीणों के सहयोगी बनेंगे दामिनी और मेघद्रतएप

किसानों और ग्रामीणों के दो सच्चे साथी अब हमेशा उनके साथ रहेंगे। एक उन्हें मौसम संबंधी जानकारी देगा, तो दुसरा आकाशीय बिजली की कहर से बचाएगा। छत्तीसगढ़ में मानसून की दस्तक के साथ ही खेती-किसानी का कामकाज शुरू हो गया है। किसान भाई मौसम संबंधी सटीक जानकारी के लिए मेघदूत और आकाशीय बिजली से जनहानि और पशुहानि से बचाव के लिए दामिनी एप का सहारा ले सकते हैं। भारत सरकार के पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय ने इन दोनों एप को लॉन्च किया है। इसे गूगल प्ले स्टोर

के माध्यम से किसी भी एंड्राइड मोबाइल पर

- आकाशीय बिजली से बचाव होगा
- किसानों के कार्य में
- आएगी तेजी जनहानि से बचाव
- किसान सीधे सरकारी एप से

मौसम की सटीक जानकारी मिलेगी



एप के जरिए 20 से 31 किमी के दायरे की जानकारी मिलेगी अधिकारियों ने बताया कि मानसून के दौरान ही

आकाशीय बिजली की घटनाओं का सिलसिला शुरू हो जाता है। इसके कारण अधिक संख्या में जन एवं पशु हानि की सूचनाएं प्राप्त होती है। इन घटनाओं में कमी लाने और लोगों को सचेत करने के लिए दामिनी एप तैयार किया गया है। इस एप के माध्यम से 20 से 31 किलोमीटर के दायरे में आकाशीय बिजली का पूर्वानुमान

मिल जाएगा। इससे होने वाली हानि को रोका जा सकेगा। इस एप के जरिए किसानों को अलर्ट किया जा सकेगा। शासन ने अपील की है कि ज्यादा से ज्यादा इस एप को डाउनलोड करें।

के राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग द्वारा सभी कलेक्टरों को राजस्व विभाग और अन्य विभागों के मैदानी अमले के माध्यम से इन दोनों ही एप्प का प्रचार-प्रसार करने के साथ ही गांवों में मुनादी करने के निर्देश दिए गए हैं।

मेघदूत एप के माध्यम से किसान मौसम पूर्वानुमान जैसे तापमान, वर्षा की स्थिति, हवा की गति एवं दिशा इत्यादि की जानकारी मिलेगी, जिससे किसान अपने क्षेत्र की मौसम से संबंधित पूर्वानुमान की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। आकाशीय बिजली की घटनाओं से बचाव के लिए दामिनी एप तैयार किया गया है।

विडंबना : सरकारी धान की मिलिंग कर बाजार में खपा रहे मिलर

स्टेग का रोना बताकर मिलरों ने दबाया २४ लाख क्विंटल चावल

हरिभूमि न्यूज ▶≥। दुर्ग

एफसीआई और नागरिक आपूर्ति निगम में मिलरों से सांठगांठ कर स्टेग नहीं होने का रोना रोया जा रहा है। स्टेग नहीं होने बात कहकर जिले के मिलरों ने करीब 25 लाख क्विंटल चावल जमा नही किया है। जबकि मिलरों ने एग्रीमेंट के मुकाबल पूरा का पूरा धान उठा लिया है। सरकारी धान की मिलिंग कर मिलरों ने एफसीआई और नान गोदाम में चावल जमा करने के बजाय इसे बाजार में खपाए जाने की शिकायत सामने आ रही है।

उल्लेखनीय है कि, जिले के 151 मिलरों से 64 लाख 28 हजार 39 क्विंटल मिलिंग कराने का टारगेट रखा गया था। इसके लिए मिलरों ने 94 लाख 5 हजार 359 क्विंटल धान का उठाव भी कर लिया है। लेकिन धान के एवज में चावल जमा नही किया है। जबकि जिले में हर माह 29 लाख क्विंटल से अधिक धान मिलिंग किए जाने की क्षमता है। इसके बाद भी मिलर सरकारी धान उठाकर चावल जमा नही कर रहे है। मार्कफेड द्वारा व्यापक पैमाने में करोडों रूपए धान उठाव के लिए डीओ जारी कर दिया गया है। लेकिन चावल जमा कराने रूचि नही दिखाई जा रही है। यही कारण हैं कि, कस्टम मिलिंग की मिलर जमकर धज्जियां उडा रहे है। सूत्रों ने बताया कि, मिलर सरकारी धान को उठाने के बाद इसे मिलिंग कर बाजारों में महंगे दाम पर खपा रहे है और इधर जिला प्रशासन हाथ पर हाथ धरे बैठी है। एक भी मिलरों का प्रशासन द्वारा भौतिक सत्यापन नहीं किया गया है।

नान में पर्याप्त स्पेस, फिर भी चावल जमा नहीं कर रहे मिलर

नान में ३ लाख विवंटल का स्पेस हरिभूमि ने नागरिक

आपूर्ति निगम के अफसरों से जानकारी जुटाई तो उन्होने बताया किं, उनके पास पर्याप्त स्पेश है। नान में हथखोज, पाटन, दुर्ग और कोडियों में करीब साढे तीन लाख क्विंटल से अधिक चावल रखने की क्षमता है। लेकिन इधर मिलर स्पेश नहीं होने का हवाला देकर करोडों रूपए के चावल को दबाए बैठे

मार्कफेड ने जारी कर दिया धान

मार्कफेड द्वारा जिले के मिलरों को अब तक 94 लाख क्विंटल से अधिक का धान उठाव करने डीओ जारी कर दिया गया है। जिसके एवज में मिलरों धान भी उठा लिया है। लेकि मिलिंग की क्षमता अनुसार अब तक चावल जमा नहीं कर रहे हैं। जबिक मार्कफेड द्वारा भी चावल जमा करने नोटिस जारी नहीं किया जा रहा है। इस तरह विभाग और मिलरों की सांठगांठ से करोड़ों का चावल गोदामों तक नहीं पहुंच पाया है।

45 क्विंटल की मिलिंग पांच माह में हो सकती थी

जिले के 151 राईस मिलर अगर पिछले फरवरी माह से लगातार समय पर कस्टम मिलिंग करते तो अब तक 145 लाख क्विंटल के धान की मिलिंग हो सकती थी। लेकिन मिलरों द्वारा क्षमता के अनुसार मिलिंग नहीं किया जा रहा है। पिछले तीन सालों में जिला प्रशासन द्वारा मिलों का भौतिक सत्यापन किया जाता रहा है। लेकिन इस बार चुनावी मशगुल में रमे प्रशासन ने कोई कार्यवाहीं नहीं की हैं।

स्पेस पर्याप्त

नागरिक आपूर्ति निगम के पास अभ्ज्ञी ४ गोदाम है, जहां साढे तीन लाख विवटल चावल जमा किया जा सकता है। सप्लाई के बाद गोदाम खाली होता है। मिलरों को चावल जमा करना चाहिए।

-मोतीलाल सोनवानी सहायक नान अधिकारी, दुर्ग

जगह नहीं

एफसीआई में 66

फीसदी चावल जमा

जानकारी अनुसार एफसीआई में

मिलरों को 28 लाख 8964 विवंदल

चावल जमा करना था। जिसमें से

क्विंटल चावल जमा किया है। इस

नार्मल राईस जमा किया गया है।

जबिक एफसीआई में भी करंजा,

डब्ल्यूसी दुर्ग, बोरई में भी स्पेस

है। इस मामले में एफसीआई के

संपर्क किया गया। लेकिन उन्होने

गोदाम प्रभारी भागचंद मीना से

फोन कट कर दिया।

मिलरों ने सिर्फ 19 लाख 1109

एफसीआई में फोर्टिफाइड,

तरह सिर्फ ६० फीसदी

नान में कुछ स्पेस हैं, लेकिन एफसीआई में जगह नही है। मिलर उसना का लाट बना रहे है। ऐसे में नान में उस चावल को कैसा जमा करेगें। स्टेग नही लगने से समस्या आ रही है। विनित जैन

अध्यक्ष, राईस मिल एसोसिएशन दुर्ग

दो युवकों के खिलाफ नामजद एफआईआर

युवक पर प्राणघातक हमला आरोपी पुलिस गिरफ्त से बाहर

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

पुरानी रंजिश के चलते युवक पर प्राणघातक हमला करने का मामला सामने आया है। शिकायत पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ धारा 307, 34 के तहत जुर्म दर्ज किया है। उतई पुलिस ने बताया कि डुमरडीह बजरंग चौक निवासी तिलक यादव रविवार की रात सूरज कुमार जांगडे के साथ बातचीत करते बाजार चौक उतई पास बैठा था। अपनी बाइक सीजी 07 बीटी 6640 को स्वयं चलाते हुए सूरज कुमार जांगडे को पीछे बैठाकर घर जाने निकले थे। इस दौरान गांधी चौक उतई पास पहुचते ही गितेश वर्मा, शुभम साहू स्कूटी सीजी 04 केएस 7148 में आये। गितेश वर्मा ने सूरज कुमार जांगडे को देख गाली गलौज करने

लगा। पुरानी रंजिश की बात को लेकर गितेश वर्मा हत्या करने की नियत से अपने हाथ में रखे धारदार चाकू से सूरज जांगडे पर ताबडतोड़

- पुरानी रंजिश के चलते युवकों के बीच हुई है मारपीट
- पीड़ित युवक को आई है गंभीर चोटे, उपचार जारी

वार कर दिया। इसके बाद शुभम साहू ने कटर लेकर सूरज को दौडा रहा था। अपनी जान बचाते हुए सूरज अपनी बाइक को छोडकर किसी तरह भाग निकला। हमले में सूरज को दांये सीना में गंभीर चोट आई है। जिसे उपचार के लिए अस्पताल भेजा गया है।

RUNGTA)

कार की चपेट में आजे से वृद्ध की औत भिलाई। अपने परिवार और दमाद

के साथ सेवानिवृत्त कर्मी परिक्रमा तकरने के दौरान अनियंत्रित कार के चपेट में आने से मौत हो गई। हादसा मथुरा के कोतवाली थाना क्षेत्र की घटना है। दुर्ग जिला में निवास करने वाले 66 वर्षीय मदन शाह अपने परिवार व बेटी दमाद के साथ वृंदावन गए हुए थे। सोमवार को मदन शाह समेत सभी साथ में मथुरा वृंदावन दर्शन करने गए थे। मदन शाह वंदावन में अकेले ही परिक्रमा करने के लिए निकले थे। मदन जैसे ही देवरहा बाबा घाट की तरफ पहुंचे। तभी एक तेज रफ्तार कार अनियंत्रित होकर पीछे मदन को ठोकर मार दी। हादसे में मदन की मौके पर ही मौत हो गई। परिजनों के मताबिक 12 बजे तक होटल पहंचने के बाद मदन को कॉल करने पर उनका मोबाइल पुलिस वाले ने रिसीव किया।

EXPERIENCE EDUCATION BEYO<u>nd</u> Boundaries Study ·BCA ·MCA ·BBA ·MBA ficici Banl CONSULTA CONSULTA SERVICES wipro <u>§</u> 90161 13333

शराब के लिए रुपए नहीं मिलने पर सास-ससुर की जमकर पिटाई

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई पत्नी से शराब पीने के लिए रुपए

मांगा नहीं देने पर पत्नी, सास, ससुर पर हमला करने का मामला सामने आया है। मिली जानकारी के मुताबिक न्यू खुर्सीपार निवासी अंजू यादव का विवाग वीरेंद्र के साथ 7 वर्ष पहले शादी हुई थी। शादी के बाद से पति वीरेन्द्र शराब पीने के लिए लगातार रुपए का डिमांड करता रहा। कुछ ही दिन पहले भैंसबोड सेलूद में अपने ससुराल से वह बच्चों के साथ खुर्सीपार मायके परेशान होकर आ आई। मायके आते समय पति भी वीरेन्द्र भी साथ आ

गया। सोमवार की सुबह वीरेन्द्र शराब पीने के लिए रुपए का डिमांड करने लगा। रुपए नहीं देने पर पत्नी के साथ विवाद करने लगा। दोनों के

> घटना के बाद से आरोपी दामाद फरार

विवाद में बीच बचाव करने अंज की मां पहंची तो विवाद शांत कराने का प्रयास करने लगी। तब आरोपी वीरेन्द्र ने अपनी सास पर भी हमला कर दिया। उसके बाद आरोपी अपने मामा ससुर के घर चले गया। इस दौरान मुरली यादव पर भी हमला

संभागायुक्त ने किया आवासों का निरीक्षण

नगर पालिक निगम भिलाई-चरोदा में पीएम आवास के अंतर्गत एएचपी आवासों का निरीक्षण करने संभागीयआयुक्त सत्यनारायण राठौर सोमवार को पहुचे थे। इस दौरान निगम क्षेत्र में चल रहे विकास कार्यो का भी समीक्षा किया है।

वार्ड 36 सिरसाकला में 282 नग एएचपी आवास और विट्रलपुरम भिलाई 3 के पास 232 नग एएचपी आवासों का निर्माण किया गया है। जिसे लॉटरी पद्धति के माध्यम से समय-समय पर आंबटन किया जाता रहा है। इस दौरान संभागायुक्त के द्वारा एएचपी आवासों में आबंटन के लिए शेष के



 भिलाई-चरोदा में बनकर तैयार है 282 आवास

बारे में जल्द कार्यवाई करने निगम अधिकारियों को निर्देशित किया है।

गौरतलब है कि निगम के स्वास्थ्य विभाग की ओर से सहायक स्वास्थ्य अधिकारी, स्वच्छता निरीक्षक को दैनिक सफाई को लेकर निर्देशित कर जीईरोड पर विशेष सफाई अभियान चलाने को कहा गया है। निगम के जल प्रदाय विभाग को नियमित रूप से वाटर टेस्टिंग करने. नागरिको को पीने की पानी की समस्या नहीं होने देने हर प्रकार के प्रबंध करने को कहा गया है। आयुक्त डीएस राजपूत, के अलावा सहायक अभियंता प्रशांत शुक्ला, सहायक अभियंता हेमंत साहू, उप अभियंता मुकेश रात्रे, उप अभियंता विकटर वर्मा, उप अभियंता वैभव त्यागी, उप अभियंता मुकेश चन्द्राकर मौजद रहे है।

खख्बा खख्बा खख्बा उदलस शादी ब्याह में दुल्हनों के लिए एक से एक सुंदर वेरायटी के गहने उपलब्ध

916 (22K), 833 (20K), 75 (18K) हॉलमार्क के गहने उतन हो ग्राम को चादी बिल्कुल प्र अब बिल्कुल सस्ते दामीं पर उपलब्ध आज ही पधारें 100% गारंटी सोना,

चांदी, हीरा

टोटल हाल मार्क जेवर स्पेशल पर्स, बैग फ्री रिपेयरिंग फ्री

शॉप नं. ६४ बी इंदिरा मार्केट, दुर्ग

पारा ४० के पार, आज हल्के बादल के बीच बारिश के आसार

13 से 15 जून के बीच मानसून के दुर्ग पहुंचने की संभावना

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

मौसम में उतार चढ़ाव का क्रम पिछले तीन दिनों से जारी है। इस बीच कुछ जगह पर हल्की से मध्यम स्तर पर बारिश भी हो चुकी है। तीन दिन पहले भिलाई में बारिश हुई, वहीं दुर्ग में सूखा रहा। शनिवार को उतई और आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों में बारिश हुई, लेकिन दुर्ग और भिलाई में पानी नहीं गिरा। सोमवार को मौसम सामान्य रहा। सुबह से ही तेज धूप खिली रही। मौसम विभाग के मुताबिक सोमवार को जिले का अधिकतम तापमान 40.2 डिग्री रहा, जो सामान्य से 1.50 डिग्री ज्यादा रहा। वहीं रात का न्यूनतम तापमान 27.8 डिग्री रिकॉर्ड किया गया, जो सामान्य से 0.50 डिग्री ज्यादा रहा। मौसम विभाग के मुताबिक छत्तीसगढ़ में मानसून ने दस्तक दे दी है। बस्तर और सुकमा के रास्ते मानसून आगे बढ़ रहा है। अगले दो से तीन दिन में दुर्ग, रायपुर तक पहुंचने का अनुमान है। वहीं स्थानीय प्रभाव से मंगलवार को यानी 11 जून को हल्के बादल छाए रहेंगे, हल्की बारिश की संभावना बनी हुई है।

इन चक्रवाती घेरों से आगामी दिनों में बारिश. गर्मी से मिलेगी राहत मौसम विभाग के मुताबिक आगामी दिनों में जिले में

अच्छी बारिश की संभावना बन रही है। एक चक्रवाती घेरा समुद्री तल से 3.1 किलोमीटर से 5 किलोमीटर के मध्य बना हुआ है। इसके अलावा एक चक्रवाती परिसंचरण 3.1 किमी ऊंचाई पर मराठवाडा और इसके आसपास बना हुआ है। एक द्रोणिका दक्षिण बिहार से पश्चिम बंगाल और आवे दक्षिण असम तक स्रक्रिय है। इसके प्रभाव से आने वाले दिनों में छत्तीसगढ़ में अच्छी बारिश की संभावना बन रही है।

10 दिन में 5 डिग्री तक नीचे आया पारा

जिले में इस बार गर्मी का प्रकोप सामान्य दिनों से ज्यादा रहा। पारा 45 डिग्री के

पिछले एक से १० जून तक जिले का तापमान (डिग्री सेल्सियस में)

| जून | - अधिकतम - न्यूनतम | |
|------|--------------------|--------|
| 10 - | 40.2 | -27.8 |
| 09- | 39.9 | -27.4 |
| -80 | 41.2 | -28.4 |
| 07- | 41.8 | -28.2 |
| 06- | 42.6 | -27.4 |
| 05- | 39.4 | -26.6 |
| 04- | 41.2 | -29.00 |
| 03- | 40.2 | -29.00 |
| 02- | 42.4 | -30.00 |
| 01- | 45.6 | -28.2 |

पाठक सूचना

हरिभामि के सुधि पाठकों को अखबार की प्रतियां नहीं मिल रही हो या अन्य अखबार दिया जा रहा हो तो हमें निम्न

7987328736, 7489348301

पार पहुंचा। 1 जून को 45.6 डिग्री तापमान रिकॉर्ड किया गया। इसके बाद से तापमान में गिरावट दर्ज की गई। 10 जून को यह 40.20 डिग्री रहा। मौसम विभाग के मुताबिक बारिश के साथ ही तापमान में और भी गिरावट आएगी। हालांकि विपविपी और उमसमरी गर्मी से लोगों को परेशानी उठानी पड़ेगी। इधर खंड वर्षा और मौसम में बदलाव के कारण उमसमरी गर्मी ने लोगों की परेशानी बढ़ा दी है।

नंबर पर संपर्क करें या वाट्सअप करें- दुर्ग, भिलाई

खबर संक्षेप



सांसद को दी जीत की बधाई

दुर्ग। विजय बघेल को दर्ग लोकसभा क्षेत्र में ऐतिहासिक जीत के लिए संतोष साहू राष्ट्रीय उपाध्यक्ष युवा प्रकोष्ठ दिल्ली ने सौजन्य भेंट कर बधाई एवं शुभकामनाएं दी।

आज से गांव का भ्रमण करेगी एनजीटी की टीम

दुर्ग। राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एन.जी.टी.) की संयुक्त समिति, पर्यावरण, वन एवं जलवायु मंत्रालय भारत सरकार द्वारा जिला दर्ग के अंतर्गत आने वाली ग्राम पंचायत में उपलब्ध विभिन्न सुविधाओं एवं स्वच्छता की स्थिति का निरीक्षण करने के लिए दिनांक 11 से 14 जून तक ग्राम पंचायतों का दौरा किया जावेगा। ऋचा प्रकाश चैधरी, आई.ए.एस कलेक्टर दर्ग के निर्देशन में राष्टीय हरित अधिकरण संयुक्त समिति के भ्रमण के संबंध में दो चरणों में जनपद पंचायत स्तर पर विकासखंड स्तरीय बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें प्रथम चरण पर ग्राम पंचायत सचिव को निर्देश एवं प्रशिक्षण दिया गया। दुसरे चरण में ग्राम पंचायत स्तर पर घर-घर कचर एकत्रीकरण करने वाले स्वच्छाग्राही स्व-सहायाता समृह की महिलाओं को ठोस अपषिष्ट प्रबंधन विषय पर प्रशिक्षण दिया गया है। इस प्रकार 300 ग्राम पंचायतों के सचिव एवं 381 ग्रामों के स्वच्छाग्राही स्व-सहायता समृह का प्रशिक्षण किया गया। एन.जी.टी. दल द्वारा किसी भी ग्राम का औचक निरीक्षण किया जायेगा इस हेतु में जिला दुर्ग के सभी ग्राम पंचायतों में 7 से 14 जून तक प्लास्टिक मक्त अभियान चलाया जा रहा है। जिला पंचायत द्वारा इस दौरान गांव-गांव में मुनादी कर

जनदर्शन में सैकड़ों अर्जी, किसानों ने बताया खतरे में खेती जमीन

लोकसभा चुनाव के बाद पहले जनदर्शन में सैकडों आवेदन पहुंचे हैं। इस दौरान बडी संख्या में फरियादियों ने जिला प्रशासन से समस्या दूर करने गुहार लगाई है। कलेक्टर ऋचा प्रकाश चौधरी ने जिले के विभिन्न स्थानों से आवेदन लेकर पहुंचे लोगों से समस्याएं सुनी और संबंधित विभागों को शीघ्र कार्यवाही करने के लिए आवश्यक पहल करने को कहा।

चरोदा भिलाई निवासी अंकिता मौर्या, नेशनल लेवल की तीरंदाज खिलाडी ने अपनी खेल प्रतिभा को निखारने हेतु खेल सामग्री के लिए आर्थिक मदद की मांग की। आवेदन लेकर पहुंची कुमारी मौर्या ने कलेक्टर को बताया कि वह सब जुनियर और सीनियर नेशनल में छत्तीसगढ

पदक लेने वाली छत्तीसगढ़ की पहली खिलाड़ी है। उन्होंने बताया कि घर की आर्थिक स्थिति ठीक न होने के कारण वह खेल उपकरण खरीदने में असमर्थ है। नेशनल मैच में भाग लेने के लिए प्रैक्टिस हेतु खेल उपकरणों की आवश्यकता है। इस पर कलेक्टर ने खेल विभाग के अधिकारी को आवश्यक कार्यवाही करने को कहा। कोहका भिलाई के मोहल्लेवासियों ने निगम द्वारा निर्मित सीमेंटीकरण रोड पर अवैध कब्जा कर अन्य व्यक्ति द्वारा दिवाल खड़ा करने की शिकायत की। उन्होंने बताया कि रोड़ को बंद करने की मंशा से बांस बल्ली लगा दिया गया है, जिससे रोड से गुजरने वाले आम जनता को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। इस पर कलेक्टर ने ननि भिलाई को आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए।

शासकीय सड़क पर अवैध कब्जा कर दीवार निर्माण की कलेक्टर से की शिकायत

<u>स्कूल के सामने गड्डे भरने की मांग</u>

जामुल वार्डवासियों ने बरसात के पूर्व गढ्ढ़ों पर मुरूम डलवाने के लिए आवेदन सौपा। वार्ड शीतला पिंटलक स्कूल एवं इंडियन पिंक्तिक स्कूल के आसपास बड़े-बड़े गह्रे होने के कारण बरसात में पानी भरने के कारण स्कूल बच्चों व वार्डवासियों को आवागमन में असुविधा होती है। इस पर कलेक्टर ने नगर पालिका जामुल को निरीक्षण कर तत्काल कार्यवाही करने के निर्देश दिए।

<u>तीन सौ एकड़ खेती जमीन के लिए गुहार</u>

ग्राम गोंडपेंडरी के किसानों ने सिंचाई सुविधा हेतु पाईप लाईन बिछाने के लिए आवेदन सौंपा। किसानों ने बताया कि ग्राम गोंडपेंडरी एवं मानिकचौरी के लगभग 100 किसानों को गोंडपेंडरी नहर से सिंचाई हेतु पानी मिलता है। भारत माला परियोजना के तहत सड़क निर्माण हो जाने पर लगभग ३०० एकड़ खेतों में नहर का पानी नहीं मिल पाएगा. जिससे जमीन बंजर हो जाएगा और किसानों को आर्थिक नकसान होगा। किसानों ने सडक निर्माण होने के पूर्व सिंचाई हेतु आरसींसी पाईप लगवाने की मांग की। इस पर कलेक्टर ने एसडीएम पाटन को निरीक्षण कर आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए। आर्थिक सहायता, रोजगार उपलब्ध कराने, राशन कार्ड बनाने, अवैध कब्जा, मुआवजा राशि, पेयजल सहित आज जनदर्शन मे

नया सत्र : आगामी सोलह जून से शाला प्रवेशोत्सव की तैयारी

एक लाख को बंटेंगे गणवेश ५ हजार को मिलेगी साइकिल

हरिभूमि न्यूज ▶≥। दुर्ग

जिला शिक्षा विभाग द्वारा आगामी सोहल जुन को शाला प्रवेशोत्सव किए जाने की तैयारी कर ली गई है। स्कूल खुलने के साथ ही इस बार गणवेश से लेकर साइकिल व निशुल्क पुस्तक किताब बांटने की तैयारी की गई है। स्कूल खुलने के साथ ही गणवेश और साइकिल मिलने से परिजनों ओर छात्रों को राहत मिलेगी।

जानकारी अनुसार सरस्वती निशुल्क साइकल योजना के तहत एसटी, एससी और बीपीएल और अनुदान प्राप्त विद्यालय व स्वामी आत्मांनद स्कूल के करीब 5647 छात्रों को साइकिल का वितरण किया जाएगा। विभाग के अफसरों ने बताया कि, राज्य शासन को डिमांड भेज दिया गया है। स्कुल खुलते ही बच्चों को वितरण कार्य प्रारंभ कर दिया जाएगा। इसी तरह से लोक शिक्षण, मदरसा और समग्र शिक्षा के तहत अध्यनरत 1 लाख 6657 बच्चों को गणवेश का वितरण किया जाएगा। कक्षा पहली से आठवी तक के छात्रों को गणवेश दिया जाता हैं। इसमें बालक 53005 और बालिका 53652 लाभान्वित होगें।

सत्र खुलते ही मिलेगा बच्चों को गणवेश और निःशुल्क पुस्तकें

- नवमी में अध्यनरत छात्राओं को मिलेगी साइकिल
- राज्य स्तर से जारी होगी और साइकिल
- शाला प्रवेशोत्सव की तैयारियों में जूटा शिक्षा विभाग



ढाई लाख से अधिक किताबों की डिमांड

जिले के शासकीय एवं हिन्दी माध्यम अशासकीय हिन्दी माध्यम, अशासकीय अंग्रेजी माध्यम, स्वामी आत्मानंद, स्वामी आत्मानंद उत्कृष्ठ हिन्दी और सीबीएसई अंग्रेजी माध्यम, मदरसा हिन्दी माध्यम के तहत करीब दो लाख 65 हजार पाठय पुस्तक का वितरण किया जाएगा। अफसरों ने बताया कि, कक्षा पहली से लेकर दसवी तक के बच्चों को निशुल्क पाठ्य पुस्तक का वितरण किया जाएगा।

स्कूल खुलते ही इस बार साइकिल

अफसरों ने बताया कि, इस बार साइकिल के लिए भी मांग पहले भेज दी गई है। ऐसे में उम्मीद है कि, स्कूल खुलने के साथ ही इस बार छात्रों को साइकिल मिल जाएगी। क्योंकि हर साल सत्र शुरू होने के बाद कई माह बाद साइकिल का वितरण किए जाने से छात्राओं को परेशानी होती है, जो दूर दूर से पढने पहुंचते है। अफसरों ने बताया कि, इस बार सत्र शुरू होने से पहले मांग राज्य शासन को भेज दी गई है।

बगैर लाइसेंस के अहमद क्लीनिक संचालित, विभाग ने थमाया नोटिस

विगत सात जून को डॉ अहमद क्लीनिक, पावर हाउस, बस स्टैंड, भिलाई में छापामार कार्यवाही कर जांच की गई थी। इस दौरान क्लीनिक का बगैर लाइसेंस संचालि

 अवैध रूप से संचालित क्लीनिक को कराया बंद

त होना पाए जाने पर विभाग द्वारा नोटिस जारी किया गया।

मिली जानकारी अनुसार क्लीनिक 4010 नर्सिंग होम एक्ट के तहत प्रदत्त लाइसेंस के विना अवैध रूप से संचालित होना पाया गया। वहीं शैक्षणिक योग्यता प्रमाण-पत्र में आयुर्वेदिक यूनानी चिकित्सा पध्दित एवं प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्, रायपुर द्वारा पंजीकृत नहीं होना पाया गया। ड्रग्स एण्ड मैजिक रेमडिज (आपत्तिजनक



अधिनियम 1954 के तहत किमी रोग के उपचार या दवाओं के बारे में शर्तिया दावा करना प्रतिबंधित होते हए भी संचालक द्वारा उक्त विज्ञापन किया गया। अवैध क्लीनिक का संचालन पाए जाने पर क्लीनिक को तत्काल बंद करते हुए स्पष्टीकरण 3 दिवस के भीतर मांगा गया है।

दो दिन पहले यहां की गर्ड कार्रवार्ड स्वास्थ्य विभाग की टीम ने दो दिन

पहले ऊआबांधा में एक अवैध क्लीनिक व जूनवानी कोहका रोड पर बिना पर्यावरण एनओसी एक आईवीएफ सेंटर की जांच की है। टीम को रूआबांधा में आकृति नाम की क्लीनिक के बोर्ड पर डॉक्टर के तौर पर बीएएमएस सहित अन्य डिग्रीधारी प्रभा और एके पटैरिया का नाम लिखा मिला. लेकिन जांच में एके पटैरिया कोई भी डिग्री नहीं दिखा पाए। ऐसे में स्वास्थ्य विभाग ने तत्काल प्रभाव से क्लीनिक बंढ कराते हुए जांच में मिली सभी खामियों को जिक्र करते हुए जवाब मांगा है। दूसरी तरफ टीम को जुनवानी कोहका रोड के पहलाजानी आईवीएफ सेंटर के पास 2027 तक नर्सिंग होम एक्ट से प्राप्त लाइसेंस तो मिला, लेकिन बायोमेडिकल वेस्ट व पर्यावरण एनओसी 2022 तक ही उपलब्ध

हार-जीत एक प्रक्रिया, नई उर्जा के साथ बढ़ें आगे-तामध्वज

दुर्ग। लोकसभा क्षेत्र के कांग्रेस प्रत्याशी रहे राजेन्द्र साहू ने कांग्रेस भवन दुर्ग में बैठक लेकर कार्यकर्ताओं का चुनाव में प्रत्यक्ष एवम अप्रत्यक्ष सहयोग के लिए आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर उपस्थिति पूर्व कैबिनेट मंत्री व पूर्व विधायक ताम्रध्वज साहु ने उपस्थित

जनप्रतिनिधियों एवम कार्यकर्ताओं का धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि, हार जीत एक प्रक्रिया है, जिससे हमे एक नई सिख लेते हुए आगामी सफलता के लिए आगे बढ़ना होगा एवम कार्यकर्ताओ से आह्वान करते हुए कहा कि परिस्थितियों से डट कर मुकाबला करने के लिए तैयार



रहें। नई ऊर्जा के साथ आगे बढ़े। छाया सांसद राजेन्द्र साहू ने कहा कि, हमे सुनहरे भविष्य के लिए आगे बढ़ना होगा। संघर्ष जीवन की एक प्रक्रिया है। हमें हार जीत की परवाह किए बिना आगे काम करना होगा। उन्होंने कार्यकर्ताओं एवम जनप्रतिनिधियों को आत्मीय सहयोग के लिए धन्यवाद दिया। इस अवसर पर बैठक को प्रतिमा

चंद्राकर पूर्व विधायक, शशि सिन्हा, महापौर रिसाली नगर निगम, पुष्पा यादव अध्यक्ष जिला पंचायत दुर्ग ने भी संबोधित किया। इस अवसर पर देवेन्द्र देशमुख, डिकेंद्र हिरवानी, केशव बंछोर आदि मौजूद रहे।

नाला-नालियों की सफाई जारी, बारिश शुरू होने से पहले काम खत्म करने दिए निर्देश

एनजीटी की टीम के आने की

सूचना दी जा रही है।

ागर निगम प्रशासन द्वारा मानसून को देखते हुए सफाई अभियान शुरू कर दिया गया है। जेसीबी से नालों की सफाई करते हुए कचरा निकालने का कार्य किया जा रहा है। जिससे बरसात के दिनों में नालियों

> मिशन मोड़ पर कार्य करने के निर्देश

के ओवर फ्लो अथवा जाम आदि की समस्या न रहे। महापौर धीरज बाकलीवाल द्वारा आयुक्त लोकेश चन्द्राकर, वार्ड पार्षद दीपक साह स्वास्थ्य विभाग प्रभारी हमीद खोखर, पार्षद प्रकाश जोशी स्वास्थ्य अधिकारी जावेद अली, रामलाल भट्ट, धनंजय, शिवाकांत तिवारी के साथ वार्ड क्रमांक 43 मुक्त नगर में चल रहे नाला सफाई कार्य का निरीक्षण करने पहँचे। आने वाले बरसात के मौसम के मद्देनजर



इस कार्य को मिशन मोड़ पर करने

निरीक्षण के दौरान महापौर श्री बाकलीवाल एवं आयुक्त लोकेश चंद्राकर को स्वास्थ्य अधिकारी जावेद अली ने बताया कि सभी बड़े और छोटे नालों की सफाई की जा रही है, जिससे पानी के साथ बहकर कचरा फैलने की स्थिति को नियंत्रित किया जा सके। महापौर धीरज बाकलीवाल ने कहा मौसम

विभाग के मुताबिक अबकी सीजन में अच्छी बारिश की संभावना है। मानसन भी तय सीमा पर आएगा। उन्होंने साफ कहा कि बारिश के पहले गैंग बनाकर शहर के शेष बचे नाला व नालियों की सफाई का कार्य करवाये। वार्ड क्रमांक 43 मुक्त नगर नाला सहित बल्ला डेयरी क्षेत्र का भी निरीक्षक कर बारिश के पूर्व सभी नालों की सफाई कार्य पूर्ण करने के निर्देश दिये।

घरों में पानी प्रेशर की जांच करने निकले अफसर, लोगों से ली जानकारी



है। महापौर धीरज बाकलीवाल और आयुक्त चन्द्रांकर के निर्देश पर सुबह जलकार्य कोहले, पार्षद भोला

महोविया, सहायक अभियंता गिरीश दीवान, उपअभियंता मोहित मरकाम, जल कार्य निरीक्षक नारायण ठाकुर ने वार्ड के रहवासियों से मिलकर उनके घरों में पानी का प्रेशर की समस्या के बारे में पछताछ कर जानकारी ली। पार्षद द्वारा लगातार शिकायत के बाद वार्ड क्षेत्र के सभी घरों में जाकर पानी के प्रेशर को चेक किया गया। प्रेशर कम की शिकायत को लेकर सहायक अभियंता गिरीश दीवान ने कहा कि वार्डों में पानी की प्रेशर की समस्या को जल्द हल कर लिया जाएगा। महापौर धीरज बाकलीवाल एवं आयुक्त लोकेश चन्द्राकर ने कहा कि वार्डों में पानी की समस्या नहीं होने की बात कही गई है। साथ ही कोई समस्या हो तो उसे तत्काल निराकरण करने की बात विभागीय अधिकारियों से की। सहायक अभियंता एवं जल विभाग के नोडल अधिकारी गिरीश दीवान ने बताया की कुछ दिनों में जिस वार्ड में प्रेशर की समस्या है जल्द निराकरण कर वार्ड के लोगों के घरों में पर्याप्त मात्रा में पानी मिल सकेगा। उन्होंने बताया कि पाइप लाइन डालने का कार्य वार्डों में निरन्तर चाल है। ठेकेदार से कहा गया है कि जिन वार्डों में पाइप लाइन नहीं डाला गया है। वहां जल्द पाइप लाइन डाला जाए।

दाई-दीदी क्लिनिक में केवल महिला हितग्राहियों का किया जाता है इलाज

नगर पालिक निगम सीमा क्षेत्र में मुख्यमंत्री स्लम स्वास्थ्य योजना अंतर्गत 5 नग मोबाइल मेडिकल यूनिट का संचालन नगर निगम दुर्ग क्षेत्र में किया जा रहा है। जिसमें 4 मोबाइल मेडिकल यूनिट सामान्य

> महापौर ने मोबाइल यूनिट का किया निरीक्षण

महिला एवं पुरुष दोनों के लिए है तथा 1 मोबाइल मेडिकल यूनिट दाई दीदी क्लिनिक का संचालन केवल महिलाओं के लिए किया जा रहा है। जिसे दुर्ग शहर अंतर्गत निगम द्वारा निर्धारित रूट चार्ट के आधार पर शिविर में लगाया जाता है। दाई दीदी क्लिनिक होने पर भी कुछ पुरुष हितग्राही द्वारा यूनिट पर आकर चेकअप करवाने की मांग

करते हैं उन्हें बताया जाता है कि यह गाडी केवल महिलाओं के लिए है पुरुष हितग्राहियों के लिए चिन्हांकित स्थल पर मेडीकल यूनिट लगाई जाती है।

महापौर धीरज बाकलीवाल ने स्वास्थ्य अधिकारी जावेद अली के साथ वार्ड 42, 43, कसारीडीह एवं वार्ड 44 गुरुघासीदास वार्ड के मध्य कन्हैयापुरी चौक में दाई दीदी क्लिनिक का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने आम नागरिकों से अपील कर कहा कि दाई दीदी

क्लिनिक में केवल हितग्राहियों का चेकअप सम्भव है। नगर निगम क्षेत्र अंतर्गत श्रमिकों को उनकी ही बस्ती में उनके घर के नजदीक सारी चिकित्सकीय सुविधाएं मिले। मोबाइल मेडिकल यूनिट श्रमिक बस्तियों में जाकर अपनी चिकित्सकीय सेवा लगातार दे रही है। इसी क्रम में महापौर धीरज बाकलीवाल द्वारा शिविर में पहुँचकर हितग्राहियों से बात की। सबने सुविधा को सराहा। हितग्राहियों ने कहा कि मोबाइल मेडिकल युनिट में जांच व इलाज की सेवाएं बेहतर हो रही है। इसमें सभी वर्ग व उम्र के लोग अपनी बस्ती में अपने घर के समीप लगे शिविर में आकर निःशुल्क जांच कराकर दवाइयां ले रहे हैं। इस योजना का अच्छा प्रतिसाद भी हम सबको मिल रहा है।

कलेक्टर की अध्यक्षता में आयोजित की गई बैठक

किसानों को अब तक ६०० करोड़ का ऋण वितरण

जिला सहकारी केंद्रीय बैंक मर्यादित दुर्ग में आज ऋण उप समिति एवं बोर्ड की बैठक कलेक्टर सुश्री ऋचा प्रकाश चौधरी एवं प्राधिकृत अधिकारी के अध्यक्षता में हुई। बैठक में बोर्ड के सदस्य

 केसीसी ऋण अंतर्गत 4462 करोड़ का साख स्वीकृत

अवधेश मिश्रा उप पंजीयक सहकारी संस्थाएं एवं विकास साहू सहायक संचालक कृषि एवं हृदेश शर्मा मुख्य कार्यपालन अधिकारी उपस्थित रहें। ऋण उप समिति की बैठक में बैंक से सम्बद्ध सेवा सहकारी समितियों को केसीसी ऋण अंतर्गत 4462 करोड़ का साख

सीमा स्वीकृत किया गया जिसके अंतर्गत समितियों से किसानों को कृषि कार्य, उद्यानिकी, पश्रपालन, बोर पम्प, तार फेंसिग, ट्रेक्टर ऋण, स्वयं सहायता समूह ऋण की स्वीकृति दी गयी। इसके अतिरिक्त 10 करोड़ रुपये गैर कृषि कार्य हेतु गोल्डन क्रेडिट कार्ड, व्यक्तिगत ऋण स्वीकृत किया गया। बैठक में बोर्ड के सदस्यों द्वारा खरीफ ऋण वितरण कार्य में प्रगति लाने निर्देशित किया गया। खरीफ वितरण वर्ष 2024-25 में अभी तक कुल 600 करोड़ का ऋण वितरण हो गया है। बैठक में बैंक अधिकारी सुश्री कुसुम ठाकुर अतिरिक्त मुख्य पर्यवेक्षक, राजेन्द्र रामटेके अतिरिक्त मुख्य लेखापाल, डीबी ठाकुर अधीक्षक, एसपी वाहने शाखा प्रबंधक, एएस खान शाखा

प्रबंधक भी उपस्थित रहे।

बोर्ड ने बैंक के महत्वपूर्ण विषयों पर दी स्वीकृति



को ९२.३७ लाख रूप ब्याज छूट की स्वीकृति दी गई। वर्ष 2024-25 हेत् प्रति हेक्टेयर ऋणमान की पुष्टि किया गया। बैंक के उप समितियों के कार्यवाही का अवलोकन व समीक्षा किया गया। कोर बैंकिंग सिस्टम से संबंधित कार्यों की आवश्यक स्वीकृति दी गई। बैंक के निवेश, अमानतों. ऋण वितरण एवं वसूली की समीक्षा

की गयी। नाबार्ड निरीक्षण एवं सांविधिक अंकेक्षण के अंतर्गत पाए गए आक्षेपो के पालन प्रतिवेदन का अवलोकन किया गया। नाबार्ड के दिशा निर्देशन में समितियों के कम्प्यूटराईजेशन कार्य की समीक्षा की गई, जिसमें बैंक की 311 सिमितियों में से 167 सिमितियों को गो लाईव हो चुकी है शेष का 30 जून तक करने का लक्ष्य

जिला अस्पताल में शिविर कल

दुर्ग। जिला चिकित्सालय दुर्ग में प्रति बुधवार को वृद्धजनों हेतु विशेष शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिविर में सभी प्रकार की जांच सुविधा उपलब्ध है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोतियाबिंद, गठिया रोग, श्रवण जांच एवं अन्य सभी प्रकार की जांच व उपचार निःशुल्क किया जाता है। सिविल सर्जन डॉ. हेमंत साहू से मिली जानकारी अनुसार मई माह में कुल 2579 वृद्धजनों को जांच उपचार से लाभान्वित किया गया है। बुधवार को आयोजित वृद्धजनों के लिए शिविर में मेडिसिन विशेषज्ञ चिकित्सक डॉ. के.के. जैन, डॉ. मनोज दानी, डॉ. देवेन्द्र साहू, डॉ. तुप्ती तिवारी और डॉ. अनिल विवेक सिन्हा। नाक, कान, गला विशेषज्ञ डॉ. रीनू तिवारी। जनरल सर्जरी विशेषज्ञ डॉ. वाई.के. शर्मा, डॉ. सरिता मिंज, डॉ. ए.के. सन्याल और डॉ. कामेन्द्र ठाकुर आदि सेवाएं देंगे।

कायस्थ सभा के सदस्यों ने रोपे पौधे, स्पर्धा के विजेता सम्मानित

दुर्ग। विश्व पर्यावरण दिवस पर स्व श्रीमती निर्मला देवी वर्मा धर्मपत्नी आर के



वर्मा संरक्षक कायस्थ सभा दुर्ग की स्मृति में पौधरोपण कार्यक्रम आदर्श कन्या विद्यालय गौरव पथ कसारीडीह दुर्ग में किया गया। कायस्थ परिवार एवं आदर्श स्कूल के प्राचार्य श्रीमती कृष्णा अग्रवाल एवं शिक्षिकाओं के साथ विद्यालय प्राँगण मे वृक्षारोपण किया गया। तत्पश्चात कायस्थ

सभा द्वारा समाज के सभी बच्चों का एक दिन पूर्व में हुए चित्रकला प्रतियोगिता का पुरस्कार वितरण किया गया। साथ ही बच्चों द्वारा पेड़, पौधे, फूल, बनकर उनके महत्व और बचाये रखने हेतु कविता के माध्यम से संदेश भी दिया। चित्रकला प्रतियोगिता के निर्णायक डॉ प्रशांत श्रीवास्तव डीन हेमचंद युनिवर्सिटी दुर्ग एवं श्रीमती अल्का ब्योहार व्याख्याता तितुरडीह स्कूल द्वारा किया गया। चित्रकला प्रतियोगिता में सीनियर वर्ग में प्रथम सत्यम श्रीवास्तव, द्वितीय कौस्तुभी श्रीवास्तव, तृतीय पुरस्कार अँजली बक्शी। इसी तरह जूनियर वर्ग में प्रथम पुरस्कार शिवम श्रीवास्तव, द्वितीय अदिती श्रीवास्तव, तृतीय पुरस्कार सक्षम श्रीवास्तव को मैंडल देकर पुरस्कृत किया गया और सभी प्रतिभागियों को साँत्वना पुरस्कार दिया गया। कार्यक्रम में आरके वर्मा, रघुनंदन लाल श्रीवास्तव, पीबी सक्सेना, संजीव ब्योहार, राजेश श्रीवास्तव, राकेश श्रीवास्तव, हर्षवर्धन श्रीवास्तव आदि मौजूद थे।

को लेकर की गई चर्चा

भिलाई। भारतीय जनता पार्टी कैम्प मंडल अध्यक्ष अशोक गुप्ता, भाजयुमो जिला अध्यक्ष अमित मिश्रा के नेतृत्व में कैंप क्षेत्र की विभिन्न समस्याओं को लेकर भाजपा नेताओं का प्रतिनिधिमंडल नगर निगम कमिशनर से भेंट मुलाकात कर चर्चा की गई, और बिंदुवार ध्यानाकर्षण कराकर जनहित के कार्यों में गति लाने को कहा गया। साथ ही समस्याओ का निराकरण शीघ्र किया जाए निगम कमिशनर देवेश ध्रुव ने आश्वासन दिया की सभी समस्याओ का निदान शीघ्र किया जाएगा। जिसमें मुख्य रूप से नेता प्रतिपक्ष भोजराज सिन्हा, जोन अध्यक्ष जलंधर सिंह, महामंत्री तरुण सिंह, धर्मेन्द्र पांडेय, रश्मि साव, नवीन सिंह, एन धनराज्, स्मिता धोडके, चंदेश्वरी बांधे, नोहर वर्मा, अजहर अली अन्य उपस्तिथि थे।यह जानकारी युवा मोर्चा जिला मीडिया प्रभारी जयंत शर्मा ने दी।

दिलीप बने विधायक प्रतिनिधि

भिलाई। अहिवारा विधायक डोमनलाल कोर्सेवाडा ने भाजपा भिलाई जिला मंत्री दिलीप पटेल को अपना प्रतिनिधि नियुक्त किया



पर दिलीप पटेल संपूर्ण भिलाई-चरोदा निगम में काम करगें। नियुक्ति पर दिलीप पटेल ने विधायक का आभार व्यक्त किया

है। इस दौरान जिला महामंत्री प्रेमलाल साहू, मंडल अध्यक्ष सुषमा जेठानी, नगर निगम के नेता प्रतिपक्ष रामखिलावन वर्मा, फिरोज फारूकी, मुकेश अग्रवाल ,परमजीत सिंह, खेमराज बाकुरे ,सुधाकर बारले ,पूर्णिमा ठाकुर, तुलसी ध्रुव ,प्रेमलता चंद्राकर, राकेश बंछोर, तुशांत वर्मा, अभिषेक शर्मा ,नरोत्तम गेंडरे समेत अन्य ने हर्ष व्यक्त किया है।

भूपेश के हारने से देव ने करा लिया मुंडन

सेलुद। बस्ती पारा वार्ड नंबर 8 पाटन विधानसभा के ग्राम पतोरा निवासी देव ठाकुर ने व्हाटशाप ग्रुप



में यह शर्त रखी थी कि छत्तीसगढ के पूर्व मुख्यमंत्री

जाते हैं तो मैं अपने सिर के बालो का मंडन करा लंगा और छत्तीसगढ की सबसे हॉट सीट में से एक राजनांदगांव से पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल चुनाव हार गए हैं। भूपेश बघेल के राजनांदगांव लोकसभा सीट पर लड़ने से कार्यकर्ताओं में अलग ही जोश था। उनके समर्थक ने आत्मविश्वास में यह शर्त भी लगाई थी कि अगर भूपेश बघेल चुनाव हारते हैं, तो वह मुंडन करा

कामधेनु विश्वविद्यालय अंजोरा में 'समृद्ध किसान उत्सव' का हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज 🕪 अंजोरा

कृषि विज्ञान केंद्र, अंजोरा दुर्ग के तत्वावधान में समृद्ध किसान उत्सव कार्यक्रम का आयोजन पशुचिकित्सा एवं पशुपालन महाविद्यालय अंजोरा में किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि डॉ. आरआरबी सिंह कुलपित दाऊ श्री वासुदेव चंद्राकर कामधेनु विश्वविद्यालय थे।

कार्यक्रम के अध्यक्ष डॉ. संजय शाक्य निदेशक विस्तार शिक्षा दाऊ श्री वासुदेव चंद्राकर कामधेनु विश्वविद्यालय एवं अधिष्ठाता पशुचिकित्सा एवं पशुपालन महाविद्यालय अंजोरा थे। कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि संगीता साहू सरपंच ग्राम पंचायत अंजोरा (ख), डॉ. आरके सोनवाणे कुलसचिव कामधेनु विश्वविद्यालय, आर्थर सेरावो डीजीएम संचार फार्म इक्विपमेंट सेक्टर एवं दिलीप सिंह स्टेट हेड महिंद्रा ऐंड महिंद्रा लिमिटेड, लिलत





मोहन भगत उपसंचालक कृषि दुर्ग थे। कार्यक्रम के पूर्व में अतिथियों द्वारा इस अवसर पर लगाए गए प्रदर्शनी का अवलोकन किया गया, तत्पश्चात सरस्वती पूजा उपरांत कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम में जिले के 31

कृषि यांत्रिकीकरण खाद्य- प्रसंस्करण आदि क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्यों के लिए प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि ने अपने उद्बोधन में कहा कि किसानों ने कृषि में नवाचार

कर हरित क्रांति, श्वेत क्रांति, नील क्रांति में उल्लेखनीय योगदान देकर अपनी आय में वृद्धि की है। प्रगतिशील कृषक एवं पशुपालक जिन्होंने वैज्ञानिक तरीकों को अपनाकर अपनी आय में वृद्धि की है, वह अपने गांव समाज के अन्य किसानों को प्रेरित करें साथ ही रासायनिक खादों का प्रयोग कम कर जैविक खाद का उपयोग ज्यादा से ज्यादा करें। कार्यक्रम के अध्यक्ष ने अपने उद्बोधन में कहा कि जलवायु परिवर्तन का मानव जीवन के साथ खेती किसानी पर भी बुरा प्रभाव पड़ रहा है। प्रदेश में कृषि कार्य के लिए वर्षा जल एवं भूजल का उपयोग किया जा रहा हैं, भूजल स्तर नीचे जाने से उत्पादन प्रभावित हो रही है। इस समस्या के समाधान हेतु कृषि के क्षेत्र में नवाचार की आवश्यकता है। लागत

काम करने एवं मुनाफा बढ़ाने के लिए कार्य करना होगा, मिश्रित खेती करने वाले किसान अपने आप में वैज्ञानिक है। दिलीप सिंह स्टेट हेड महिंद्रा एवं महिंद्रा लिमिटेड द्वारा किसानों के लिए महिंद्रा ट्रैक्टर्स द्वारा उत्पादित उपकरणों एवं ट्रैक्टर संबंधी जानकारी दी। इस अवसर पर विशेष रूप से कृषि जागरण पत्रिका के अब्दुस समद, विवेक कुमार राय, रोहित सिंह, विश्वविद्यालय के विभिन्न निदेशक, प्राध्यापक आदि उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन कृषि विज्ञान केंद्र अंजोरा के डॉ. निशा शर्मा एवं आभार प्रदर्शन डॉ. विकास खुणे कार्यक्रम समन्वय द्वारा किया गया। कार्यक्रम को सफल बनाने में कृषि विज्ञान केंद्र अंजोरा एवं पशुचिकित्सा महाविद्यालय के अधिकारी, कर्मचारी एवं विश्वविद्यालय जनसंपर्क अधिकारी डॉ. दिलीप चौधरी का सराहनीय योगदान रहा। कार्यक्रम में जिले के लगभग 225 कृषकों ने भाग लिया।

महापौर परिषद की बैठक में मेयर नीरज पाल और एमआईसी सदस्यों ने दी सहमति

आकाशगंगा सुपेला व नेहरू नगर अंडर ब्रिज होगा स्वर्गीय विधायकों के नाम पर

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

महापौर परिषद की बैठक महापौर नीरज पाल के अध्यक्षता में आयुक्त देवेश कुमार ध्रुव, अपर आयुक्त अशोक द्विवेदी, उपायुक्त नरेन्द्र कुमार बंजारे तथा परिषद के सदस्यों के बीच संपन्न हुआ। परिषद के समक्ष 25 प्रस्ताव विचार के लिए रखे गये थे। जिसमें प्रमुख रूप से आकाश गंगा सुपेला अंडरब्रिज का नामकरण पूर्व विधायक, महापौर स्व. विद्यारतन भसीन, नेहरू नगर अंडर ब्रिज का नाम पूर्व विधायक स्व. भजनसिंह निरंकारी के नाम से रखने का प्रस्ताव पारित किया

जोन-2 में खेल निर्मित मैदानों का रखरखाव एवं सधारण के लिए खेल संघो के माध्यम से कराये जाने हेतु प्रस्ताव बनाकर अगले महापौर परिषद में रखने हेतु कहा गया। राजस्व अधिकारी के पद पर पदोन्नति के

संबंध में सलाहकार समिति के माध्यम से परीक्षण कर आगामी बैठक में पुनः प्रस्तुत करने हेतु सुझाव दिया। नगर पालिक निगम भिलाई क्षेत्रांतर्गत आने वाले सभी जोन एवं वार्डी में स्कोप ऑफ वर्क के अंतर्गत नाली, सड़क, बाजार, तिपहीये रिक्शा/ई-रिक्शा से आवासीय एवं व्यावसायिक क्षेत्र में डोर-टू-डोर कचरा संग्रहण तथा अन्य कार्य के लिए आधारित निविदा के संबंध में तीन माह के लिए टेण्डर को बढ़ाये जाने हेतु स्वीकृत

सांसद विजय ने मंत्रियों को दी बधाई

भिलाई। दुर्ग लोकसभा क्षेत्र के सांसद विजय बघेल मंत्रीमंडल के शपथ

मध्यप्रदेश और मनसुख एल. मांडविया से मिले। सभी से मिलकर सांसद

विजय बघेल ने गुलदस्ता भेंट कर सभी को केंद्र में भाजपा की सरकार बनाने,

एक बार फिर से नरेंद्र मोदी की सरकार बनाने की बधाई दी।

खेल मैदानों के रखरखाव और संधारण पर भी दिया जोर

<u>सुपेला अण्डरब्रिज भसीन के नाम हो: भाजपा जिलाध्यक्ष वर्मा</u>

भाजपा जिला अध्यक्ष महेश वर्मा ने सुपेला अंडरिबज का नामकरण पूर्व महापौर, विधायक विद्यारतन भसीन के नाम से किए जाने का अनुरोध किया है। पत्र में महेश वर्मा ने लिखा है कि रेलवे विभाग, लोक निर्माण विभाग सुपेला घड़ी चौक में सुपेला क्षेत्र व टाऊनशिप क्षेत्र को जोड़ने के लिए नवीन अण्डरिद्धज का निर्माण किया गया है। स्व. भसीन के द्वारा पूर्व में भिलाई शहर के महापौर के रूप में समग्र विकास करने के लिए अहम भूमिका रही है। स्व. विद्यारतन रतन भसीन विधायक रहते हुए सुपेला व टाऊनशिप क्षेत्र के नागरिकों को धूप व बारिश से बचाने सुपेला रेलवे क्रोंसिंग में वृहद डोमशेंड का भी निर्माण कराया था। स्व. भसीन लोकप्रिय नेता और भिलाई शहर की जनता के लिए समर्पित व्यवत्वि के धनी थे। इन्हीं के नाम से नए अंडरब्रिज का नामकरण किया जाए।

किया। चर्चा के दौरान प्राप्त सफाई से संबंधित अन्य सुझाव के साथ स्वीकृति प्रदान

बैठक में महापौर परिषद के सदस्य लक्ष्मीपति राजू, सीजू एन्थोनी, आदित्य सिंह,

वर्मा, मन्नान गफ्फार खान, चंद्रशेखर गंवई, रीता सिंह गेरा, मालती ठाकुर, मीरा बंजारे, संदीप निरंकारी, सार्कत चंद्राकर, लाल चंद नेहा साहू की उपस्थिति में संपन्न हुआ।

नेहरू नगर भेलवा तालाब में सफाई का काम शुरू



निगम भिलाई क्षेत्र में नेहरू नगर भेलवा तालाब एक विशेष आर्कषण का केन्द्र है। जिसमें रोज सुबह एवं शाम को टहलने, घुमने, मॉर्निगवाक करने, खेलने हजारों लोग आते है। वहां कि बनावट संरचना चारों तरफ हरे भरे नारियल के पेड़, गुरूद्वारा,

आधुनिक जिम, बच्चों के झुले, तालाब में खेलते हुए हंस. बतख, पक्षी, खिले हुए कमल इत्यादि सब के मन को मोह लेता है। कुछ दिनों से तालाब के बीच में कमल के ढेंस, हाईड्रोला घास इत्यादि फैल जाने के कारण तालाब का पानी गंदा हो गया। जिसे देखते हुए महापौर नीरज पाल, एमआईसी सदस्य सीजू एन्थोनी, आयुक्त देवेश कुमार ध्रुव, जोन आयुक्त रवि सिन्हा, जोन के सहायक स्वास्थ्य अधिकारी अंकित सक्सेना, उद्यान अधिकारी तिलेश्वर साहू के साथ पूरे

टोली को बुलाया गई, जो अपने व्यवहारी शैली में टयुब, रस्सी, जाल, हंसिया इत्यादि लेकर भेलवा तालाब पहुंचे और तालाब सफाई की शुरूआत की। उन्होंने बताया कि एक हफ्ते के अंदर पूरे तालाब की सफाई हो जायेगी। महापौर व आयुक्त ने तालाब के सौंदर्यीकरण के बारे में चर्चा की साथ ही आगे के कार्यवाही सौंदर्यीकरण

अन्य कार्य तालाब में

जमी हुई लद्दी चैन

माउटिंग से निकालने

 आयुक्त ध्रुव ने लोगों से सहयोग करने अपील की

> कहा। यह देखकर सुबह वहां टहलने वाले भारत विकास परिषद के सचिव जितेन्द्र सिंह, गौतम मिश्रा, एसएन राजु आदि ने इस कार्य बहुत सराहना की। आयुक्त ध्रुव ने भेलवा तालाब में टहलने, घुमने वाले नागरिकों से अपील की है कि आप लोग स्वच्छता में निगम का सहयोग करें, किसी भी प्रकार का घर से निकलने वाले पूजा सामग्री, झिल्ली, नारियल, किताबे, पुराने फोटो को तालाब में न फेके, इसके लिए तालाब में ही जाली लगाकर एक पिट बनाया गया है। वहीं पर विसर्जन का सामग्री डाले।

तालाब का निरीक्षण किया। तालाब सफाई के लिए दुर्ग से 20 मजदुरों की कलेक्टर चौधरी ने उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम के

शासकीय माध्यमिक विद्यालय कोड़िया में शैक्षणिक सत्र 2023-24 का परीक्षा परिणाम उत्कृष्ट रहा। दुर्ग

जिले में 100% परिणाम के लिए रिचा प्रकाश चौधरी कलेक्टर दुर्ग द्वारा शाला के प्राचार्य नीलमणी उजवने को सम्मानित किया गया। शाला के व्याख्याता भवानी सिंह देशमुख, शीला चंद्रा, डॉ. रूपमती साहू, दानेश्वरी सिन्हा, प्रीतम देवांगन, वेदिका साहू, डॉ. सरोज साह, रीना पिलोदिया, हर्षा महलवार, प्रीति सलाम, समीर भेलवा, वीरेंद्र गजपाल, टीएन साहू, सुनील डडसेना आदि विषय शिक्षकों के अथक प्रयास एवं मेहनत से इस परिणाम को प्राप्त किया जा सका। शिक्षकों ने लगातार अपनी कक्षा में विद्यार्थियों को अभ्यास करवाया एवं शिक्षण का कार्य उनके स्तर अनुरूप किया गया। कक्षा 12वीं में 63 बच्चों ने परीक्षा दी जिसमें से सभी विद्यार्थी उत्तीर्ण हुए। इस तरह से 12वीं का परीक्षा



शाउमा विद्यालय का परीक्षा परिणाम १०० प्रतिशत रहा

परिणाम 100% रहा। कला संकाय में थानेश्वरी प्रथम, मंजु द्वितीय, गणित संकाय में गुनीता पृष्पेंद्र प्रथम, पृणिमा द्वितीय, विज्ञान संकाय में वाणी प्रथम एवं झमिता द्वितीय, कॉमर्स संकाय में तुषार प्रथम एवं चाहत द्वितीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा दसवीं का परिणाम 89.28 प्रतिशत रहा जिसमें नीतेश्वरी ने प्रथम स्थान 91.33%, राकेश द्वितीय 87%, मोनिका तृतीय 86.33% प्राप्त किया। इस उत्कष्ट परिणाम के लिए अरविंद मिश्रा जिला शिक्षा अधिकारी दुर्ग एवं जिला प्रशासन ने शाला परिवार को बधाई दी है।

ग्रहण समारोह में शामिल हए। जहां प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नए मंत्री मंडल के सभी सदस्यों से मिले। इसके बाद सांसद विजय बघेल छत्तीसगढ के मंत्री तोखन लाल साहू, दुर्गादास उईके संसद सदस्य लोकसभा बैतूल हरदा हरसूद

बिजनेस साइट गोल इंस्टीट्यूट के सम्मान समारोह में छग के 125 से अधिक मेडिकल में सफल छात्र-छात्राएं हुए सम्मानित



भिलाई। छग में मेडिकल की तैयारी कर रहे छात्रों की पहली पसंद बन चुकी गोल इंस्टीट्यूट में जिनियस कैंपस रिसाली भिलाई में आयोजित आर्शीवाद समारोह में अपने सफल छात्रों को सम्मानित किया। प्रोग्राम में मुख्य अतिथि के रूप में वक्तव्य देते हुए डॉ. टीके पाण्डे को कहा कि सफल छात्रों को आने वाले समय में समाज की कई अपेक्षाओं पर खरा उतरना होगा। उन्होने कहा डॉक्टर प्रोफेशन में आने वाले व्यक्ति को हमेशा स्टुडेंट बनकर रहना होगा जिससे आप सही समय पर सही काम कर सकते हैं। इस समारोह में डॉ.नवीन कौशिक डॉयरेक्टर विनायक हॉस्पिटल ने सभी सफल छात्रों को बधाई दी। इनके अलावा गोल सभी शिक्षकगण भी उपस्थित रहे और सभी छात्र को डाक्टर बनने की बधाई के साथ-साथ जीवन में सफल होने का आर्शीवाद दिया। सफल छात्रों को बधाई देते हुए गोल इंस्टीट्यूट भिलाई के डायरेक्टर रंजीत कुमार ने कहा किन कि इन सफल छात्रों पर हमारी संस्थान गौरवान्वित है और - उन्होंने सफलता का श्रेय छात्रों के अथक परिश्रम और उनके अभिभावकों के सहयोग को देते हुए कहा कि हमारी टीम लगातार छात्रों के सफलता के लिए प्रतियोगिता के नए प्रारूप के अनुसार तैयारी करवा रही है और उसी का रिजल्ट है कि आज छग से साधारण प्रतिभा वाले छात्र भी सफल हो रहे हैं। गोल से इस वर्ष 2024 में नीट में 125 छात्रों को सरकारी मेडिकल कॉलेज में एडिमशन मिलने की संभावना है।

जायसवाल समाज कल्याण समिति भिलाई की कार्यकारिणी का गठन

जायसवाल समाज कल्याण समिति भिलाई की बैठक विगत दिनों संपन्न हुई। जिसमें निर्वाचन समिति के द्वारा निर्विरोध राजकुमार जायसवाल के नाम की घोषणा निर्वाचन समिति के सदस्य संदीप जायसवाल द्वारा की गई। जिसमें वर्तमान अध्यक्ष सुनील जायसवाल द्वारा अपने कार्यकाल की उपलब्धि व समाज के मुख्य बिन्दु पर प्रकाश डाला गया। जिसका सभी सदस्यों ने ध्वनिमत से समर्थन किया। इस अवसर पर पिछली कार्यकारिणी समिति व अध्यक्ष एवं पदाधिकारी का पुष्पमाला से सम्मान किया गया

इसक बाद नवानयुक्त अध्यक्ष राजकुमार जायसवाल द्वारा अपनी समिति के समस्त पदाधिकारी व कार्य समिति सदस्य और सम्मानीय सदस्यों के नाम घोषित किया गया है। जिसमें अध्यक्ष राजकुमार जायसवाल, वरिष्ठ उपाध्यक्ष विनोद कुमार (अन्तू), उपाध्यक्ष राजिकशोर, महासचिव प्रकाश, सचिव दिनेश, सहसचिव उमेश, सह सचिव नितिन, कोषाध्यक्ष अशोक, सह कोषाध्यक्ष श्रीराम, कार्य समिति सदस्य संतोष, रमेश दर्पण, सम्मानित सदस्य बैकुण्ठ, संदीप, अनिल, बेदी, मनोज गप्ता है। कार्यक्रम का संचालन व आभार प्रदर्शन श्रवण जायसवाल ने किया।



निषाद समाज की जनजागरुकता

हरिभूमि न्यूज 🕪 अंडा

भरदा चगोरी परिक्षेत्र में युवा प्रकोष्ठ द्वारा समाजिक प्रत्येक रविवार को व गांव में चलने वाली जन जागरूकता बैठक कार्यक्रम ग्राम थनौद में समाजिक निषाद भवन में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में महिला प्रकोष्ठ अध्यक्ष संतोषी निषाद, युवा प्रकोष्ठ अध्यक्ष विरेन्द्र निषाद, क्षेत्रीय अध्यक्ष हिंन्छा राम निषाद, कार्यक्रम में शामिल हुए तत्पश्चात महाराज गुहा निषाद राज की आरती कर सामाजिक अतिथियों का स्वागत सम्मान किया गया व संतोषी निषाद अपने उद्बोधन में समस्त ग्राम वासियों को शिक्षा व संस्कार देने की बात कही तथा महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के समूह बनाकर समाज को नई दिशा महिलाओं को कदम से कदम मिलाकर चलने के



लिए आग्रह किया। वहीं युवा अध्यक्ष विरेन्द्र निषाद ने ग्राम थनौद मे युवा प्रकोष्ठ महिला प्रकोष्ठ का गठन कर सभी को शुभकामनाएं दी व समाज को संबोधित करते हुए श्री राम जी के सखा गंगा पार करने वाला श्री नथ्था केवट जी एवं श्रंगवेरपुर के राजा महाराज श्री गृहा निषाद राज के इतिहास के बारे में समाज को बताया व समाज में युवा व महिलाओं को समाजिक जन भागीदारी में समाज के विकास संगठन समाज शिक्षा और राजनीति भागीदारी में अपना योगदान

देने की बात कहते हुए । समाजिक नियमावली में दिए गए संदेश जैसे युवाओं को नशा मुक्त स्वरोजगार क्षेत्र किसा प्रकार आत्मनिर्भर किया जा सकता है व समाज को पर्यावरण प्रदुषित के लिए संदेश देते हुए जन जागरूकता अभियान के तहत समाज प्रत्येक व्यक्ति को एक एक पेड़ की लगाने की बात कही और स्वयं समाज के साथ निषाद भवन प्रांगण में वृक्षारोपण कर क्षेत्र में समाजिक जन जागरूकता अभियान को सफल बनाने में सहयोग दिया।

नाम पारवतन

आरिफा बानो (Arifa Bano) पित सोहेल अहमद खान (Sohel Ahmad Khan), निवासी - प्लॉट नं. 18/ए, मैत्री वेहार, कोहका, भिलाई नगर, नियर यूनिक अपार्टमेन्ट, सुपेला, भिलाई तह. व जिला दुग ्छ.ग.) पिन -490023 यह शपथकर्ता ह<u>ै</u> के मैने अपना यह पुराना नाम आरिफा बानो (Arifa Bano) पिता सोहेल अहमद खान (Sohel Ahmed Khan) को त्यागकर नया नाम आरिफा बानो (Arifa Bano) पिता सोहेल अहमद खान (Sohel Ahmad Khan) रख लिय है। अतः आज से मुझे समस्त शासकीय अर्धशासकीय व अन्य दस्तावेजो में मेरे नये नाम आरिफा बानो (Arifa Bono) पिता प्रोहेल अहमद खान (Sohel Ahmad Khan) सेही जाना, पहचाना जावें।

आरिफा बानो

निवासी - प्लॉट नं. 18/ए, मेत्री विहार कोहका, भिलाई नगर, नियर यूनिक अपाटर्मेन्ट, सुपेला, भिलाई, तह. व जिला दुर्ग, पिन - 490023 (छ.ग)

आम सूचना स्वामित्व परिवर्तन की सूचना

एतद् द्वारा सर्वसाधारण को सूचित किया गता है कि श्रीमती पूनम अरोरा W/o श्री स्वर्गीय, 4310 8667), पता/निवासी- माकन नं. 7B स्ट्रीट नं.-51, सेक्टर- 06, भिलाई, जिला दुर्ग (छ.ग), 490006, जो कि भिलाई इस्पात संयंत्र के भूखण्ड में निर्मित दुकान कमांक 345, मार्केट ओल्ड सिविक सेंटर, मिनी मार्केट, भिलाई, जिला दुर्ग (छ.ग), के लीज धारक है, जिसका आदेश कमांक 797 दिनाँक 02-09-2016 है, ने उक्त दुकान का मलवा/ढांचा का स्वामित्व श्री तनमाय जैन, (आधार क्रमांक 7397 7939 7135), शॉप नं. 127, न्यू सिविक सेंटर मार्केट, भिलाई, जिला र्ग (छ.ग), 490006, के नाम हस्तान्तरण करने हेतु इस कार्यालय में दिनॉक 25-10-2023 को आवेदन प्रस्तत किया है।

उक्त दकान कमांक 345, मार्केट ओल्ड सिविक सेंटर, मिनी मार्केट, भिलाई, जिला दुर्ग (छ.ग) के मुलबे / ढांचा, तत्संबंधित हस्तांतरण पर यदि किसी व्यक्ति, वारिसान, व्यक्तियों, शासकीय/अशासकीय कार्यालयों, बैकों, वित्तीय निकायों आदि को कोई आपत्ति उजर हो तो इस् आम सचना प्रकाशन के 15 दिनों के भीतर अपनी पर उपस्थित होकर मल दस्तावेज के साथ प्रस्तत कर सकते है। म्याद /अवधि समाप्त हो जाने के व ग्रप्त आपत्ति/ दावा पर कोई विचार नहीं किया

मेरे हस्ताक्षर तथा कार्यालय के महर सं आज दिनॉक 10-06-2024 को जारी किया गय

उप महाप्रबंधक (दुकान, लीज एवं लायसेंस)

नगर सेवायें विभाग, भिलाई इस्पात संयंत्र





पीएम के शपथ ग्रहण समारोह में शामिल हुए उपकार

भिलाई। पीएम नरेन्द्र मोदी के शपथ ग्रहण समारोह में भारतीय जनता युवा मोर्चा के प्रदेश महामंत्री उपकार चंद्राकर को भी आमंत्रित किया था।समारोह राष्ट्रपति भवन दिल्ली में आयोजित था। महामंत्री चंद्राकर अपने समर्थकों के साथ समारोह में शिरकत करने पहुचे। इस दौरना मंत्री केदार कश्यप , ओपी चौधरी, श्याम बिहारी जायसवाल, युवा मोर्चा प्रदेश अध्यक्ष रवि भगत , राजेश बेहरा, दयावंत बांधे, उमेश घोरमोड़े दीपेश अरोडा को कार्यक्रम में शामिल हुए थे।

नारद जयंती काफी हाउस में आज

भिलाई। विश्व संवाद केंद्र रायपुर द्वारा मंगलवार को दोपहर 3 बजे से काफी हाउस सुपेला में नारद जंयती पर विचार गोष्ठी और पत्रकार मिलन आयोजित है। मुख्य वक्ता पत्रकार आर कृष्णा दांस होंगे।

कैंप २ में गंदगी

भिलाई। कैंप 2 क्षेत्र में व्याप्त गंदगी के कारण क्षेत्रवासियों को परेशानी का सामना करना पड रहा है। नगर निगम के सफाई कर्मियों द्वारा सफाई के बाद कचरे को सडक और नालियों के किनारे छोड दिया गया है। इससे आसपास अस्वरूच्छता और बदबू का माहौल है। रहवासियों ने बताया कि जोन कार्यालय में शिकायत के बाद भी कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है। यदि बारिश के पूर्व चौराहों के किनारे से कचरा नही उठाया गया तो परेशानी और बढ जाएगी।

निधन

प्रवेश चावला

भिलाई। ऑर्चिड 11 तालपुरी बी ब्लॉक निवासी प्रवेश चावला उम्र 87 वर्ष का निधन सोमवार को हो



अंतिम संस्कार 11 जून को सुबह 10 बजे रामनगर मुक्तिधाम में किया जाएगा।

गया। उनका

वे बीके इंजीनियरिंग कॉरपोरेशन के अधिकारी राजीव चावला. सेवानिवृत्ति चीफ इंजीनियर कम टेक्निकल एडवाइजर पंजाब सरकार इंजीनियर रवि चावला की मां थीं।

श्रवण गुप्ता

धमधा। धमधा निवासी श्रवण गुप्ता का निधन रविवार की रात को हो गया है। उनका अंतिम संस्कार 10 जून को किया गया।

असंगठित मजदूरों का शोषण खत्म करने होगा आंदोलन

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

बीएमएस की औद्योगिक इकाई भारतीय संविदा मजदुर महासंघ का प्रांतीय अधिवेशन दुर्ग में संपन्न हुआ। अधिवेशन में प्रदेश भर के सभी उद्योग एवं शासकीय विभागों से प्रतिनिधि उपस्थित थे ।

अधिवेशन में महासंघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष केव्ही राधाकुष्णन महामंत्री सचिन मेंगले व कोषाध्यक्ष देवेन्द्र कौशिक तथा पूर्व प्रभारी विरेन्द्र कमार उपस्थित थे । अध्यक्षता प्रांतीय अध्यक्ष टेक राम भंडारी ने किया।

केव्हीराधाकृष्णा ने कहा कि हमारी यूनियन ने राज्यों व केंद्र सरकार के उद्दयोगों ,विभागों में चल रहे सभी प्रकार के असंगठित

मारतीय संविदा मजदूर महासंघ छग का प्रांतीय अधिवेशन, कई प्रस्ताव पारित



यह लिए गए निर्णय

अधिवेशन में कई प्रस्ताव पारित हुए । समान काम का समान वेतनमान छत्तीसगढ़ में संचालित सभी पिंहलक सेक्टर इकाइयों में केंद्रीय वेतनमान लागू किया जाए, बीएसपी में स्थायी प्रकृति के कार्यों में लगे श्रमिकों को \$-1 ग्रेड का वेतनमान दिया जाए । नगरीय निकाय में सफाई कामगारों के वेतनमान में वृद्धि के साथ सभी को सुरक्षा उपकरण उपलब्ध हों व सभी विभागों में कलेक्टर दर पर कार्यरत कर्मचारियों को नियमित किया जाए । इस अवसर पर छग महासंघ का चुनाव निर्वाचन अधिकारी सचिन मोगले के निर्देशन में हुआ। अध्यक्ष टेक राम भंडारी,कार्यकारी अध्यक्ष अनुराग दुबे, उपाध्यक्ष सुरेश कुमार हेतराम कर्ष,महामंत्री अजय क्रमार रेड्डी,संयुक्त महामंत्री इंद्र कुमार साहू,मंत्री यशवंत साह्, देवेन्द्र कुमार चंद्रांकर कोषाध्यक्ष किशोर कनौजे,सह कोषाध्यक्ष श्रवण कुमार मनहर प्रचार मंत्री छगन साहू ,संगठन मंत्री - श्री अनिल कुमार साह, सह -संगठन मंत्री - देवेन्द्र कुमार कौशिक आदि उपस्थित थे।

मजदुरों,कर्मचारियों को संगठित कर शोषण से मुक्त करवाने की जिम्मेदारी ली है। इसी लिए सभी राज्यों में असंगठित क्षेत्र के श्रमिकों को लेकर युनियन एवं महासंघ का गठन किया गया है। मजदूरों को सामाजिक सुरक्षा के लिए प्रयास किया जाना है। देवेंद्र कौशिक ने संगठनात्मक मुद्दों पर जोर दिया। राष्ट्रीय महामंत्री सचिन मेंगले ने कहा कि ठेका प्रथा को समाप्त करने श्रमिकों को संगठित कर युनियन निर्माण करना एवं संगठित कर आंदोलन प्रदर्शन करना होगा, तभी शासन प्रशासन तक बात पहुंचेगी। सम्मेलन का संचालन महामंत्री अनिल कुमार साहू और आभार प्रदर्शन अजय कुमार रेड्डी ने किया।

सैकड़ों क्वार्टरों में नहीं लगे टारफील्ड, चार महीने रहेंगे सीपेज व सीलन से परेशान

टाउनशिप के लोगों को फिर भिगोएगी बरसात, मकानों में फिर होगा सीपेज

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

चार महीने से गर्मी से परेशान बीएसपी टाउनशिप के रहवासियों को अब बरसात की चिंता सता रही है। इसकी वजह अब तक वर्षाजनित समस्याओं का निदान नहीं किया जाना है। सैकडों क्वार्टरों में सीपेज और बैकलेन की विकट समस्या बनी हुई है। इससे इस साल फिर लोग सीपेज व जलभराव की परेशानी से

टाउनशिप के सभी सेक्टरों के मकान पचास साल पुराने हैं। सैकडों जर्जर क्वार्टरों में वर्षा के मौसम में सीपेज की समस्या बनी रहती है। सभी युनियनों द्वारा बीएसपी प्रबंधन के अधिकारियों से कई बार समस्या के निदान की मांग की जा चुकी है। लेकिन आश्वासन के बाद भी अब तक समस्या जस की तस बनी हुई है । जबकि बारिश का मौसम दस्तक दे

यूनियनों के मुताबिक सभी सेक्टरों में सैकडों क्वार्टरों में सीपेज की समस्या है। अब तक छत पर टारफील्ड नहीं लगाया गया है। इसी बैकलेन की भी नहीं हुई सफाई, जलजमाव की होगी समस्या



तरह आवासीय ब्लाकों के पीछे वर्षों से कचरा जमा हुआ है। बेकलेन सफाई नहीं कराई गई है। सेक्टर 1,2,3, 4, सेक्टर 6,7 और 8 सहित अधिकतर सेक्टरों के कई तिमंजिला आवास और अन्य मकानों में की जर्जर छतों पर टराफील्ड नहीं लगाया गया। रहवासियों ने बताया कि दो तीन घंटे तेज बारिश

रोजमरें का सामान भीगकर खराब हो जाता है। राशन, कपड़े और कापी किताबों आदि भीग जाती हैं। वायरिंग पर पानी पड़ने से करंट भी आता है। समस्या के निदान के लिए जल्द टारफील्ड बिछाने

मकानों में भर जाता है पानी

बेकलेन सफाई भी नहीं करवाई गई है। इसके चलते आवासीय ब्लाकों के पीछे भारी मात्रा में हो कि सात साल पर्व तत्कालीन केबिनेट मेंत्री प्रेमप्रकाश पांडेय के साथ बैठक में बीएसपी ने एक अरब के बजट से बैकलेन सफाई की योजना बनाई थी। नहीं इस योजना पर गंभीरता से अमल नहीं किया गया। आवासों के पीछे सफाई नहीं होने से बारिश का पानी पीछे से आवासों में घुस जाता है। रहवासियों ने बताया कि गंढे पानी के साथ भारी कचरा और सांप, जोंक,मेंढक,पताडा व कीडे आती भी अंदर आ जाते हैं। सेक्टर ६,७ व सेक्टर ३ आदि सेक्टरों के कई आवासों में विकट समस्या है। सामने भी नाली पट जाने से बारिश का पानी अंदर घुस जाता है।

मैत्रीबाग के कर्मियों को दिया आगजनी से निपटने का प्रशिक्षण



हरिभूमि न्यूज ▶≥। भिलाई

भिलाई इस्पात संयंत्र के अग्निशमन सेवा विभाग द्वारा मैत्री बाग में आगजनी के लिये, सही प्रकार के इस्टिटंगग्विशर का उपयोग कैसे करें विषय पर मैत्री बाग के कर्मचारियों को प्रशिक्षण दिया

अग्निशमन सेवा के दल से एफएसओ दिनेश

भट्ट, लीडिंग फायर मैन अरुण कुमार, फायर मैन जेसमत, फायर मैन बन्ना लाल मीणा द्वारा प्रशिक्षण

प्रशिक्षकों ने बताया कि यदि आग का वर्ग अगर ए प्रकार का है जैसे लकड़ी, कागज, कपड़ा, प्लास्टिक, रबर इत्यादि में आग लगता है, तो वाटर या फोम का

प्रयोग करें। आइल, ग्रीस, केरोसिन आदि में आग लगने पर फोम, ड्राई केमिकल पावडर व कार्बनडाई ज्वलनशील एलपीजी. एसिटिलीन इत्यादि में डीसीपी ब्वाज का प्रयोग करें। इसके अलावा फायर इस्टिटंगग्विशर के

प्रकारों के बारे में

भी जानकारी दी

 फायर फाइटरों ने दिए टिप्स

> उद्यान विभाग प्रमुख डां. एन के जैन के ने अग्निशमन विभाग के दल का आभार जताया। इस अवसर पर सहायक महाप्रबंधक पीपी राय व आरिफ खान, राजेश शर्मा, ललित कुमार, के नर्सेय्या, प्रेम साहू, लोकेश कुमार, जीतेंद्र, श्री सुनील, अशोक कुमार, हिरामन पाटिल आदि कर्मचारी उपस्थित थे।

साहू समाज के युवाओं ने तोखन को दी बधाई

हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

विगत दिनों बिलार सासद तोखन साहू को केंद्र में केंद्रीय राज्य मंत्री बनाएँ जाने पर साहू समाज में हर्ष व्यक्त है। साह समाज के युवाओं ने नई दिल्ली स्थित छत्तीसगढ़ भवन में जाकर शुभकामनाएं प्रेषित किया है एवं भारतीय जनता पार्टी के शीर्ष नेताओं का आभार व्यक्त किया है। छत्तीसगढ़ में भारतीय जनता पार्टी की सरकार ने अरुण साह को उपमुख्यमंत्री बनाकर एवं केंद्र में तोखन साह को केंद्रीय राज्य मंत्री बनाकर साहू समाज का सम्मान बढाया है जिसके लिए देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, रास्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा, छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री विष्णु देव साय, छत्तीसगढ़ के उपमुख्यमंत्री अरुण साहू, विजय शर्मा एवं प्रदेश अध्यक्ष किरण देव का छत्तीसगढ़ के युवाओं ने आभार व्यक्त किया। छत्तीसगढ



प्रदेश साहू संघ के युवा प्रकोष्ठ के उपाध्यक्ष भोला साहू, प्रेम किशन साहू, आनंद साहू, पूर्व कार्यकारी अध्यक्ष पंकज चौधरी, संगठन सचिव टुमन साहू, देवदत्त साहू रायपुर शहर अध्यक्ष, दुली किशन साह पूर्व सहसंयोजक, विक्रमा दित्य साह, लिकेश साह, राबिन साह, शशिकांत साहू, मुरली साहू, लीलाधर साहू, सूरज साहू, संदीप साहू, अजित साहू, दीपक साहू, अजेंद्र साहू, तोमन साहू, ढालेंद

आईआईएमएम ने इंडियन इंस्टीट्यूट आफ मेटल को १४ रनों से हराया

डायरेक्टर इंचार्ज ट्राफी में दो लीग मैच खेले गये । प्रथम मैच आईआईएमएम व इंडियन इंस्टीट्यूट आफ मेटल के मध्य खेला गया। आईआईएमएम ने टांस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला

> डायरेक्टर इंचार्ज टाफी इंटर एलुमनी क्रिकेट स्पर्धा

किया। आईआईएमएम की टीम ने 6 विकेट खोकर 94 रन बनाए। एस के व्यास ने अपनी टीम के लिए सर्वाधिक 17 गेंदों में 37 रन बनाए जिसमें 4 छक्के शामिल थे। जवाब में इंडियन इंस्टीट्यूट आफ मेटल ने 8 विकेट खोकर मात्र 80 रन ही बना सकी। आईआईएमएम के शुभम गौतम मैन ऑफ द मैच रहे। उन्होंने 3 ओवरों में मात्र 9 रन देकर 4 विकेट लिए। आईआईएमएम की ओर से शिखर शर्मा, अनराग एवं एस के व्यास को 1-1 विकेट मिला। मैन आफ द मैच



<u>आंध्रा युनिवर्सिटी भी विजर्य</u>

दुसरा मैच इंडियन मेडिकल एकेडमी व आंध्रा यूनिवर्सिटी के मध्य खेला गया। इंडियन मेंडिकल एकेडमी ने निर्धारित ओवर में इंडियन मेडिकल एकेडमी की टीम ने 7 विकेट खोकर ६६ रन बनाए। अनुराग ने १६ गेंदों में १३ रन बनाए जिसमें १ चौका एवं १ छक्का शामिल थे। जवाब में आंध्रा यूनिवर्सिटी ने मात्र 7.4 ओवर में 5 विकेट खोकर अपने लक्ष्य को हासिल कर लिया। आंध्रा यूनिवर्सिटी 5 विकेट से मैच जीता। आंध्रा यूनिवर्सिटी के संतु मैन ऑफ द मैच रहे जिन्होंने 3 ओवरों में 15 रन देकर 3 महत्वपूर्ण विकेट लिए। मैन आफ द मैच की ट्राफी ओए सचिव संजय तिवारी द्वारा संतु को प्रदान किया गया। इस मैच के को-आर्डिनेटर डी सामान्ता, जे पी शर्मा, एस के मालवीय एवं पी अनु थे। ओए के सचिव संजय तिवारी, जोनल प्रतिनिधि,

की ट्राफी ओए महासचिव परन्दिर सिंह इस मैच के को-आर्डिनेटर आरएस ठाकुर द्वारा शुभम गौतम को प्रदान किया गया। एवं पीयूष सेन थे।

डॉ. आंबेडकर वेलफेयर सोसायटी की बैठक



भिलाई। डॉ. अंबेडकर वेलफेयर सोसाइटी की प्रबंधकर्णी की राज्य स्तरीय बैठक फेडरेशन भवन सेक्टर-4 में संस्था के अध्यक्ष दिलीप वासनीनकर की अध्यक्षता में हुई। संस्था के अध्यक्ष एवं उपाध्यक्ष महादेव कावरे व सचिव द्वारा आंबेडकर के चित्र पर पुष्प अर्पित किया गया । उपाध्यक्ष व पीएसयू एससी एसटी फेडरेशन के अध्यक्ष सुनील रामटेक ने बताया कि संस्था को शीघ्र ही राजधानी रायपर में भिम आवंटन कर दी जावेगी साथ ही भिलाई में भी जरूरतमंद छात्र-छात्राओं के लिए निशुल्क कोचिंग प्रारंभ करने का निर्णय लिया गया । महादेव कावरे कि पांडे हेमराज कतरे सचिव छत शासन कमलेश बांसोड़ उपसचिव अशोक धावडे समाजसेवी एवं आर्किटेक्ट के आर ओके डीएफओ किन रंगने अरविंद रामटेके महेंद्र बागडे रमेश युके मेश्राम बलराम कोलते रामकेश ऋषिकांत पंकज ने उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन सुभाष चंद्र मेश्राम ने किया।

बीएसपी में एलजीआई पर कार्यशाला

लागत को कम करके लाभ कमाने स्पेयर्स खरीदी पर जोर

भिलाई इस्पात संयंत्र द्वारा संयंत्र के लाभ को 2 हजार करोड बढ़ाने प्रबंधन ने प्रयास तेज कर दिए हैं। इसके तहत आयोजित कार्यशालाओं में सुधार के कदम उठाए जा रहे हैं।एलजीआई कार्यशाला में कर्मचारियों को उत्पादन, सुरक्षा और तकनीकी आर्थिक मापदंडों के संबंध में प्रत्येक विभाग के लिए निर्धारित कॉस्ट-रिडक्शन लक्ष्यों को प्राप्त करके चालु वित्तीय वर्ष में 5 हजार करोड़ रुपये से अधिक का लाभ प्राप्त करने और 5 हजार रुपये प्रति टन के कॉस्ट-रिडक्शन प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया गया। उत्पादन की लागत



अनावश्यक व्यय में कटौती करने और करने पर भी जोर दिया गया। उद्देश्य बेहतर उपयोग के लिए जहां भी

शॉप्स द्वारा उपभोग के लिए आवश्यक को कम करने और एलजीआई में आवश्यक हो आवंटित बजट का उपयोग स्टोर और स्पेयर रखना और साथ ही

समग्र इन्वेंट्री स्तर के साथ-साथ नॉन-मूविंग स्पेयर इन्वेंट्री को कम करना

सामूहिक रूप से करें विकास पूर्व में हुए लार्ज ग्रुप

इंटरेक्शन में डायरेक्टर इंचार्ज अनिर्बान दासगुप्ता ने कार्मिकों के जवाब देते लाभ कमाने की बात की। कहा कि हम सभी सामृहिक रूप से विकास कर सकें। हमें प्रतिस्पर्धी बने रहने के लिए उत्पादन की लागत को कम करने पर ध्यान देना चाहिए। उत्पादों को अपनी दरों पर तभी बेच सकते हैं। कार्यपालक निदेशकों ने भी संवाद में सुधार के लिए टिप्स दिए।

सिंटर प्लांट विभाग में रक्तदान शिविर



हरिभूमि न्यूज 🕪 भिलाई

सेल-भिलाई इस्पात संयंत्र के सिंटर प्लांट विभाग ने भिलाई क्लब में रक्तदान शिविर का आयोजन किया। मुख्य अतिथि कार्यपालक निदेशक पवन कुमार तथा विशेष अतिथि मुख्य चिकित्सा अधिकारी प्रभारी डां. रवींद्रनाथ एम थे। शिविर सीजीएमअनूप कुमार दत्ता व जीएम जगेंद्र कुमार व एम आर के शरीफ के सहयोग से वित्तीय वर्ष में सिंटर प्लांट के रिकार्ड उत्पादन और विभाग के एबीपी लक्ष्यों की पूर्ति के उपलक्ष्य में आयोजित किया गया । मुख्य अतिथि पवन कुमार ने

कहा कि सिंटर प्लांट बिरादरी ने उत्पादन में नए कीर्तिमान स्थापित करने के साथ ही समाज सेवा में भी योगदान दिया है। शिविर में भाग लेने वाले स्वैच्छिक रक्तदाताओं ने भविष्य में भी इस तरह की पहल के माध्यम से समाजिक प्रतिबद्धता व्यक्त की । सिंटर प्लांट के आरडी शर्मा, सरिता देवांगन, गंगाधर मोरे द्वारा प्रस्तुतियां भी दी गईं। सहायक महाप्रबंधक एमयू राव, आरके रणदिवे, राजेश साहू, अरुणेश शर्मा, उप प्रबंधक दिनेश मानिकपुरी राजीव शर्मा सहित स्वैच्छिक रक्तदाताओं, तथा सिंटर प्लांट विभाग व जेएनएल अस्ताल के कर्मचारियों ने योगदान दिया।





बने उत्तम व महासचिव राजेश

रसीले फलों का

समस्याएं उत्पन्न होती हैं। जिसे रोकने के

लिए सुबह बेकफास्ट में सूजी का उपमा,

दिलयां, ओट्स, बाउन बेड, मूंग व रोटी-

सब्जी खाएं। साथ ही जिन्हें गर्मी ज्यादा

काफी लाभदायक होता है। इसे खाने से

शरीर में ठंडक बनी रहती है जो चिपचिपे

व उमस भरी गर्मी व लू से बचाता है। दिन

में एक बार दही खाएं, साथ ही रात में

लाइट भोजन केवल ठंडे दूध का सेवन

करें। गर्मी के दौरान सबसें अच्छा फल

तरबूज होता है, इसमें पानी की मात्रा

लगती है उनके लिए प्रदेश का सबसे

लोकप्रिय भोजन बासी शरीर के लिए

डॉ मानसी

जुलाटी ने बताया

दिनों व मानसून

की शुरुआत में

शरीर की पाचन

कमजोर होने

पकिया

कि गर्मी के

लाइव इवेंट

कबीर प्राकट्य दिवस पर निकाली गई शोभायात्रा



कबीर सदुरु का प्राकट्य दिवस मनाया गया। इस अवसर पर डेहरिया महार समाज के प्रदेश स्तरीय

प्रगतिशील डेहरिया महार समाज का

लोग अधिक जनसंख्या मे शामिल हुए। इस अवसर पर वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन उपस्थित थे। जिनका स्वागत समाजिक जनों ने किया। इस

दौरान भव्य शोभा यात्रा निकाली गई। जिसके बाद नर्मदा खैरबना के संतो द्वारा कबीर भजन और उनके विचारों को रखा गया। बोर्ड परीक्षाओं में उत्कृष्ट व प्रतिभावान समाज के छात्र-छात्राओं को सम्मानित किया गया। समाज को आदर्श समाज के रुप में निरुपित करने की लेखन प्रतियोगिता में एक छात्र और एक छात्रा को सम्मान राशि देकर प्रोत्साहित किया गया।

दी गई भजनों की प्रस्तुति

इस दौरान खैरागढ खैरबना के भजन मंडली द्वारा भजनों की प्रस्तुति दी गई। समाज के समस्त बुजुर्ग महिला एवं पुरुषों को श्रीफल भेंट कर सम्मानित किया गया। वहीं समाज के प्रदेश अध्यक्ष कलादास डेहरिया और टिकेन्द्र डेहरिया, तुलसी डेहरिया मूर्ति डेहरिया मनराखन डेहरिया ने भी भजनों की प्रस्तुति दी। इस दौरान समाज के वरिष्ठजनों ने समाज को आगे बढाने की दिशा में कार्य किए जाने व समस्याओं को सबके समक्ष रखा। साथ ही कबीर पंथ व उनकी विचारधारा को मानवता के लिये प्रेरित करने की बातें कही। इस दौरान नशे के खिलाफ कबीर साहेब के नशा उन्मूलन व प्रकृति को सहेजने पौधरोपण करने प्रेरित किया। मंच संचालने रानु डेहरिया और कला दास डेहरिया ने किया। अंत मे चौका आरती 10 बजे रात्रि



यह रहे उपस्थितः कार्यक्रम में हीरा लाल डेहरिया, कमल नारायण डेहरिया, राजाराम डेहरिया, झगगर डेहरिया उरमिला, राधा, मंगलिंन, शांति, जनका डेहरिया, उदयदास, हेमुदास, बोधन, मुन्ना, पुरुषोत्म, बालक दास, रमेश परदेशी, सुनील, प्रकाश डेहरिया सहित कबीर अनुयायी काफी संख्या में उपस्थित थे।

राजभाषा के प्रावधानों की दी जानकारी, विजेता हुए पुरस्कृत



भिलाई। फरोस्क्रैप निगम लिमिटेड, निगमन कार्यालय भिलाई द्वारा हिंदी तिमाही प्रगति रिपोर्ट कैसे भरें विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम पंकज त्यागी, महाप्रबंधक कार्मिक एवं प्रशासनिक विधि एवं अध्यक्ष, राज भाषा कार्यान्वयन समिति के मुख्य आतिथ्य में संपन्न हुआ। इस अवसर पर पंकज त्यागी ने कहा कि हिंदी तिमाही

फैरोस्क्रैप निगम होता है। संघ सरकार द्वारा दिए गए वार्षिक लिमिटेड में हुआ आयोजन

अपने कार्यों का

हिंदी तिमाही प्रगति रिपोर्ट होता है एक प्रतिबिंद

प्रगति रिपोर्ट अपने कार्यों का एक प्रतिबिंब लक्ष्य की प्रतिपूर्ति के लिए हम सदैव कृत संकल्पित रहते हैं। पंकज त्यागी ने कहा कि हिंदी तिमाही प्रगति रिपोर्ट में जो भी सूचना हम दें वह हमारे पास उपलब्ध रिकार्ड अभिलेख के आधार पर देता है कि निरीक्षण के समय सम्यक दस्तावेज प्रस्तुत किया जा सके।

राजभाषा अधिकारी छगनलाल नागवंशी ने राजभाषा संवैधानिक प्रावधानों की जानकारी प्रस्तुत करते हुए हिंदी तिमाही प्रगति रिपोर्ट कैसे भरें भाग एक और दो की विस्तार से जानकारी प्रदान की। मुख्य अतिथि पंकज त्यागी द्वारा राजभाषा सर्वोत्कृष्ठ पुरस्कार 2023 के तहत लता अनिल को प्रथम, शल्पी दास को द्वितीय एवं एन. भावना को तृतीय पुरस्कार से पुरस्कृत किया गया। एफएसएनएल के निगमन कार्यालय से प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेने वालों में शिवदत्त चौबे, निवेदित माथुर, बी एस एस श्रीनिवास, लता अनिल, शिल्पीदास, हरिप्रताप सिंह तोमर, निशांत अग्रवाल, अंशु मिश्रा, ओमप्रकाश सिंह, सतीश, शुभम साहू, रेणुका यादव सहित भिलाई, बोकारो, नगरनार, राउरकेला, दुर्गापुर, बर्नपुर, विशाखापट्टनम इकाई के कार्मिक एवं प्रशासन प्रमुखों ने ऑनलाईन भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन राजभाषा अधिकारी छगनलाल नागवंशी ने किया।

डॉक्टर ने दी सलाह बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक रोज पिएं 4 लीटर पानी, बाहर का न करें भोजन

74154-69100, Message at - 9755819129

बदलते मौसम के साथ खुद को फिट रखने योगासन में भी करें बदलाव, बने रहेंगे एनर्जेटिक

मानसून आने वाला है। लेकिन इस बार रिकार्ड तोड़ने वाली गर्मी अभी कुछ दिन और बने रहने वाली है। जिससे लोगो में उमस और बेचैनी की समस्या भी बनी रहेगी। ऐसे मौसम ्में खुद् को फिट और एनर्ज़ेटिक रखना काफी मुश्किल होता है, अन्य मौसूम के मुकाबले गर्मियों में बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक विभिन्न समस्याओं से परेशान नजर आते हैं। इस दौरान अधिकतर लोग स्वेटिंग और बेचैनी के कारण खाना कम खाते है, जिसके चलते उनके स्वास्थ्य में बदलाव देखा जा रहा है। मानसून के आने से पहले पड़ रही इस गर्मी से बचने के लिए खुद को हाइड्रेट रखने के अलावा एक अच्छी डाइट और एक्सरसाइज से इन सभी समस्याओं से बचा जा सकता है। जिसकी जानकारी डॉ मानसी गुलाटी व वेलनेस कोच भारती साहू ने दी।

भिलाई। पूरी तरह से मानसून आने में अभी भी वक्त लगेगा। प्री मानसून की बारिश होने से और उमस बढ़ेगी। इन दिनों में बच्चों से लेकर बड़े बुजुर्गो तक में समस्याएं सबसे अधिक देखने को मिलती है। इन दिनों बच्चे, युवा और बुजुर्ग तीनों के लिए अलग एक्सरसाइज और डाइट प्लान तय किया जाना चाहिए, जिसके अनुसार उनके स्वास्थ्य पर सुधार लाया जा सकता है। इन दिनों कई व्यक्ति डिहाइड्रेशन के शिकार हो जाते हैं, जिससे बचने के लिए रोजाना लगभग 4 लीटर पानी पीना अनिवार्य है।

हर एक घंटे में पिएं पानी वर्कआउट के लिए जुम्बा डांस

भारती साह्र जिम ट्रेजर भी है डॉ मानसी ने बताया कि इस सीजन उन्होंने बताया कि समर में सबसे महत्वपूर्ण हाइड्रेशन से सीजन में तीन महत्वपूर्ण बचना है। इस मौसम में रोजाना 10 से 12 लीटर पानी पीना चाहिए, घर से वर्कआउट को शामिल किया जाता है। पहला जुम्बा डांस निकलने के पहले छाता और पानी इससे तनाव मुक्ति, वजन की बोतल अपने पास जरूर रखें। स्कार्फ पहनने से पहले उसे पानी से कम, कैलोरी बर्न, ब्लड प्रेशर गीला करें और एक घंटे के अंतराल कंट्रोल किया जा सकता है। दूसरा योग सूर्य नमस्कार, में पानी पीते रहे। इन दिनों नारियल पानी, जूस, तरबूज, खरबूजा, खीरा, जिससे रक्त प्रवाह बेहतर होता है, साथ ही मासपेशियों ककड़ी आदि फल काफी में खिंचाव आता है। अंतिम लाभदायक होते हैं। इस समय बाहर का खाना नहीं खाना चाहिए। प्रत्येक स्क्वाट्स एक्सरसाइज वर्ष इस सीजन में बच्चों से लेकर

जिससे कैलोरी बर्न होती है और वजन कम करने में मदद मिलती है। वर्तमान समय में ज़ुम्बा डास काफी लोकप्रिय है। इसमें वर्कआउट के साथ लोग खुद को काफी तनाव मुक्त मानते है।

बच्चों को पहनाएं स्कार्फ जो डीहाइड्रेशन से करेगा बचाव



गर्मी के लिए विभिन्न

भारती ने बताया कि इन दिनों शीतली पाणायाम और शीतकालीन पाणायाम शरीर में ठंडक बनाए रखने के लिए किया जाता है। इससे कोई भी व्यक्ति अपनी भूख और प्यास को कंट्रोल कर सकता है। सावधान रहे कि लो बीपी के पेशेंट कभी भी शीतली पणायाम और शीतकालीन पाणाराम न करें। चंद्रभेदी प्राणायाम और चंद प्राणायाम रोजाना करें, इससे बीपी कंट्रोल किया जा सकता है। साथ ही आप खुद को तनावमुक्त

वजन कम करने के लिए हलासन

वेलनेस कोच भारती साहु ने बताया कि मौसम के अनुसार योग में बदलाव होता है। विभिन्ने प्राणायाम का अलग महत्व होता है, जिससे शरीर को ठंडक और तनाव मुक्त किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि गर्मी की छुट्टीयों में गृहणियों के काम बढ़ जाते है जिससे उनमें चिड़चिड़ापन स्वभाविक होता है। इससे बचने के लिए उन्हें पावर योगा व कुछ योगासन करने चाहिए। कुछ योगा केवल गर्मी के दौरान ही किए जाते है। इसे अन्य मौसम में नहीं किया जाता। युवा और बच्चे अपना वजन कम करने और एसीडीटी कंट्रोल करने के लिए तितली आसन, हलासन, वृक्षासन, सेतुबंद आसन, मार्जरी आसन करें।

बच्चों को आइसकीम के बदले दें फ्रूट सलाद

भारती ने कहा कि ऐसे मौसम में घर से निकलने से पहले आम पना और शिकंजी पीकर निकले। हाइड्रेशन से बचाव के लिए रोजाना रात में चिया बीज पानी में भिगोकर रखें और सुबह उसका सेवन करें। यह शरीर में होने वाली पानी की समस्या को दूर करने के साथ शरीर को एनर्जेटिक रखता है। ड्राई फ्रूट्स शरीर के लिए काफी लाभदायक होते हैं। इन्हें भी रोजाना भिनोकर खाएं। इन दिनों बच्चों को आइस्क्रीम के बदले फ्रेंट सलाद, कस्टर्ड, नारियल पानी, जस, समदी तैयार

7वीं राष्ट्रीय बधिर पुरुष क्रिकेट चैंपियनशिप में खिलाड़ी करेंगे अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन

वा राष्ट्राय बाधर पुरुष क्रिकट चैंपियनशिप 9 से 15 जून तक हैदराबाद, तेलंगाना में आयोजित की गई है। छत्तीसगढ़ बिधर स्पोर्टस सोसायटी के अनुपम मिश्रा अध्यक्ष, अजय पटेल उपाध्यक्ष एवं शानी शुक्ला कोषाध्यक्ष ने बताया कि इस चैंपियनशिप में छत्तीसगढ़ के खिलाडियों की टीम भी भाग ले रही है। टीम में घनश्याम जायसवाल कप्तान रायपुर, गोपाल बघेल रायपुर, जितेन्द्र यादव रायपुर, यदवेन्द्र गौतम जांजगीर, धोनी यादव रायपुर, खुशवंत, नीरज, नंदलाल राजवाडे सुरजपुर, विकास साहू कांकेर, मितेश देवागंन रायपुर, अरविंद रायगढ़, विजय पाल जांजगीर, झंनक देवागंन राजनांदगांव, राजेश अदांनी राजनांदगांव एवं कोच निलेश सिंह खुशवाह को शामिल किया गया है।

बुजुर्ग तक लू के काफी मरीज आते

हैं। इन दिनों में स्वास्थ्य का अधिक

ध्यान देना होता है।



भिलाई। विश्व के प्रथम मां कौशल्या आव्हान किया है कि विश्व में भगवान

घाम क ।नमाण क ।लए छत्तीसगढ़ के संत रामबालक दास महात्यागी इस समय पूरे छत्तीसगढ़ के यात्रा पर हैं। मंदिर संपर्क यात्रा के अंतर्गत 11 जून को रात्रि 7 से 9 बजे तक प्रगति भवन जयंती स्टेडियम के पास भिलाई में संत राम बालक दास दुर्ग-भिलाई एवं पाटन क्षेत्र के राम भक्तों एवं मंदिर निर्माण से जुड़े सदस्यों की बैठक लेंगे। संत श्री ने

मां कौशल्या धाम के लिए मंदिर संपर्क

यात्रा का आज मिलाई आगमन

 प्रगति भवन में संत रामबालक दास लेंगे बैठक

राम क लाखा मादर : लेकिन राम को जन्म देने वाली छत्तीसगढ़ की बेटी

मां कौशल्या का एक भी मंदिर नहीं है। अतः सभी सनातनी राम भक्त 11 जून की बैठक में अपनी महती उपस्थिति प्रदान करें। मां कौशल्या धाम के निर्माण के लिए निकली इस यात्रा के उद्देश्यों को सुने एवं तन-मन-धन से इस निर्माण में अपना सहयोग प्रदान करें।

37 सीजी बटालियन एनसीसी दुर्ग का 10 दिवसीय वार्षिक प्रशिक्षण शिविर

न्यूज

भिलाई। 37 सीजी बटालियन एनसीसी दुर्ग का संयुक्त वार्षिक प्रशिक्षण शिविर जवाहर नवोदय विद्यालय बोरई में 9 से 18 जून तक का आयोजित किया गया है। जिसका शुभारंभ कैंप कमांडेंट कर्नल मकसूद अली खान के उद्घोधन एवं कैडेटों की रैंक सेरेमनी से किया गया। उन्होंने एनसीसी का आदर्श वाक्य एकता और अनुशासन के संबंध में विस्तृत प्रकाश डाला।

एकता व अनुशासन का पाठ सीखेंगे 509 कैडेट्स, सेना की दिनचर्या से होंगे रूबरू



शिविर में होने वाली विभिन्न गतिविधियों की दी जानकारी

वार्षिक प्रशिक्षण शिविर में विभिन्न कालेज एवं स्कूल के कुल ५०९ एनसीसी कैडेट ने भाग लिया। एनसीसी कैडेट में देश प्रेम व सेवा भाव के साथ संशस्त्र सेना में करियर बनाने से संबंधित जानकारी दी। उन्होंने एनसीसी कैडेट को अनुशासन में रहकर अपने लक्ष्य को हासिल करने एवं जल संरक्षण और जल की बर्बादी को रोकने के उपाय पर प्रकाश डाला। उन्होंने इस शिविर में होने वाली विभिन्न गतिविधियों के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि गणतंत्र दिवस परेड दिल्ली, थल सेना कैंप एवं एस एस बी सलेक्शन के उद्देश्य के लिए एन सी सी कैडेटो को विशेष कक्षा एवं प्रशिक्षण

शिविर में होगा व्यक्तिव विकास इस दौरान एनसीसी कैडेटों के व्यक्तित्व विकास

लीडरशीप क्वालिटी विकसित करने, हेल्थ एवं हाइजीन जैसे आदि पहलुओं के लिए लगातार विशेष कक्षाएं एवं गेस्ट लेक्वरों का आयोजन किया जाएगा। साथ ही ड्रिल, खेलकूढ़, विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम आदि आयोजनों की भी जानकारी दी एवं कैडेटो को प्रत्येक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। कैडेटों को सेना की दिनचर्या से रूबरू कराने के लिए शिविर में सेना जैसे वातावरण बनाने के लिए शिविर की दिनचर्या सेना जैसी रखी गई है।

यह रहे उपस्थित

। इस शिविर में सुबेदार मेजर भूपति थापा एवं विभिन्न संस्थाओं से आए हुए एनसीसी अधिकारी कैंप एजुक्टेंट ऑफिसर कैप्टन चंद्रकांत साहू लेफ्टिनेंट उज्ज्वल भोंसले, लेफ्टिनेंट प्रशांत दुबें लेफ्टिनेंट संतोष यादव, चीफ ऑफिसर एस के सिंह, फर्स्ट ऑफिसर वैशाली गोबामकर, सेकंड ऑफिसर पढीप रामटेके. थर्ड ऑफिसर सचिन शर्मा, थर्ड ऑफिसर तोप सिंह, थर्ड ऑफिसर जयप्रकाश, थर्ड ऑफिसर गोवर्धन साहू एवं पीआई स्टाफ मौजूद रहे है।

सिटी इवेंट

निःशुल्क शिविर में विशेषज्ञ चिकित्सकों ने की प्रारंभिक जांच



भिलाई। श्री रामेश चंद्र फाउंडेशन के तत्वाधान में गुलाटी निसंग होम में निशुल्क मेडिकल कैंप का आयोजन किया गया। मेडिकल कैंप में नेत्र रोग विशेषज्ञ, मेडिसिन विभाग, दंत विभाग, कान नाक गला, हड्डी रोग विशेषज्ञ, महिला रोग, शिशु रोग विशेषज्ञ तथा त्वचा संबंधी विशेषज्ञों ने उपस्थित होकर मरीजों की अच्छे से जांच कर प्राथमिक दवाईयों का भी वितरण किया। इस दौरान कई बीमारियों के लक्षण व समाधान के बारे में विशेष रूप से जागरूक किया गया। फाउंडेशन की संचालक डॉक्टर मानसी गुलाटी ने बताया कि बहुत सारी ऐसी बीमारियां है जिसके बारे में समाज के लोगों को पूरी तरीके से पता नहीं है उसकी जानकारी दी गई। लगभग चार सौ लोगो ने इस कैंप का लाभ लिया। रमेश चंद्र फाउंडेशन द्वारा समय- समय पर निशुल्क मेडिकल कैंप का आयोजन किया जाता है। जिसका लाभ क्षेत्रवासियों को मिलता है।

एजुकेशन लाइव

रोजगारपरक विषयों पर विशेषज्ञों ने किया मार्गदर्शन



भिलाई। मैत्री विद्या निकेतन सीनियर सेकेंडरी स्कूल रिसाली द्वारा सोमवार को 10 वीं से लेकर 12वीं के विद्यार्थियों के लिए विषय

मैत्री बिद्या
 निकंतन में
 किरियर में
 मार्गदर्शन,
 परामर्श और
 दिशा निर्देश
 सत्र का

चयन व उचित मार्गदर्शन, परामर्श और दिशा निर्देश के लिए एक दिवसीय कार्यशाला का ओयजन किया गया। जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों व उनके अभिभावकों को भी इस क्षेत्र में जानकारी देना था। दसवीं के बाद सभी चयनित विषयों में व्यावसायिक और अव्यावसायिक उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए विभिन्न विश्वविद्यालयों और प्रवेश परीक्षाओं की जानकारी का लाभ प्राप्त हो सके। इस दौरान प्रमुख वक्ता के रूप में विद्यालय की प्राचार्या

डॉ. संजीता थंबी ने बच्चों को मार्गदर्शन दिया। कार्यशाला में अलग-अलग बौद्धिक स्तर के विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा प्राप्त करने के बाद आत्मिनर्भर बनाने के लिए अपनी योग्यता के अनुरूप पेशा या व्यवसाय शुरू करने की विस्तृत जानकारी दी गई। कार्यशाला में अन्य वक्ताओं में डॉ बीना सजीव, श्रीलता धावला, रीमा राजीव, अंजू मैनुअल, एम कविता और वीणा काइमल ने विज्ञान, गणित, वाणिज्य और कला के क्षेत्र में आगामी शिक्षा और भविष्य निर्माण की संभावनाओं की जानकारी दी। कार्यशाला में विभिन्न विद्यालयों के सौ से अधिक विद्यार्थी और अभिभावक लाभान्वित हुए। इस अवसर पर संस्था की अध्यक्ष राजम सुधाकरण, प्रबंधक एस सजीव, विद्यालय की प्रबंधक व प्राचार्या डॉ सजीता थंबी, उप प्राचार्या डॉ बीना सजीव, प्रधान अध्यापिका निशी साजन सहित अन्य उपस्थित थे।

समाज इवेंट

लोधी क्षत्रिय समाज के अध्यक्ष बने उत्तम व महासचिव राजेश



भिलाई। भिलाई लोधी क्षत्रिय समाज भिलाई एवं दुर्ग के त्रैवार्षिक आम चुनाव केंद्रीय लोधी भवन वीरांगना रानी अवंती बाई लोधी चौक के पास कोहका में संपन्न हुआ। जिसका परिणाम रात 11 बजे तक घोषित किया गया। इस चुनाव में भिलाई एवं दुर्ग

लाधा क्षात्रर समाज भिलाई का चुनाव के सभी 20 इकाइयों के लोधी समाज के पदाधिकारी एवं आजीवन सदस्य मतदाता थे जिनकी कुल संख्या 536 है। वर्तमान पदाधिकारी के 10 सदस्यों द्वारा विभिन्न 5 पदाधिकारी एवं पांच कार्यकारिणी पदों के लिए

अपनी दावेदारी प्रस्तुत की थी अन्य पैनल के 5 पदाधिकारी एवं पांच कार्यकारिणी सदस्यों के लिए दावेदारी प्रस्तुत किए थे जिसमें वर्तमान पदाधिकारी के सभी 9 सदस्य विजय घोषित किए गए एवं अन्य पैनल से कार्यकारिणी के 1 पद के उम्मीदवार 1 मत से विजय हुए। वर्तमान पदाधिकारी के 9 सदस्यों में अध्यक्ष पद पर उत्तम कुमार चंदेल 261 मत प्राप्त कर 142 मत, उपाध्यक्ष डॉ विशाल राम वर्मा 241 मत प्राप्त कर 113 मत, महासचिव राजेश सिंह जंघेल 202 मत प्राप्त कर 40 मत, कोषाध्यक्ष रामावतार चंदेल 203 मत प्राप्त कर 46 मत एवं अंकेक्षक मनीराम वर्मा 209 मत प्राप्त कर 39 मत के अंतर से विजय घोषित किए गए। कार्यकारिणी सदस्यों में अशोक कुमार वर्मा, अलखराम लोधी, रमेश कुमार वर्मा, भगवती वर्मा एवं अन्य पैनल से सुरेश कुमार वर्मा विजय हुए।

गुरु अर्जुन देव के शहीदी दिवस पर श्री चतुर्भुज मेमोरियल फाउंडेशन का आयोजन

गुरू अर्जुन देव की शहादत की याद में बांटे शरबत, हुए शबद-कीर्तन

भिलाई। सिखों के 5वें गुरु अर्जन देवजी का शहीदी दिवस सेवाकार्य कर मनाया गया। इस अवसर पर सिख समुदाय के द्वारा सबद कीर्तन के साथ जो बोले सो निहाल के जयकारे लगाए गए। सेक्टर 6 गुरुद्वारे नेहरु नगर, वैशाली नगर, दुर्ग सहित अन्य स्थानों में राहगीर के बीच छबील शर्बत एवं चना का वितरण किया गया। समाज के वरिष्ठजनों ने अर्जन देव के शहदी दिवस के बारे में विस्तार पूर्वक बताया कि श्रीगुरु अर्जन देव को भीषण गर्मी में गर्म तवे पर बिठाकर तथा उनके ऊपर गर्म तेल और गरम-गरम रेत डालकर उन्हें यातना दी गई। वे इस यातना से मुर्छित हो गए, तो उन्हें रावी की धारा में बहा दिया गया। उन्होंने बताया कि शहीदी दिवस दिवस के अवसर पर देश के हर गांव और शहर में ठंडे मीठे पानी की छबीलें लगाई जाती है। इस अवसर पर काफी संख्या में सिख समुदाय के महिला, पुरुष व बच्चे संगत में शामिल हुए।



शहीदी दिवस पर चने का प्रसाद व शरबत का किया वितरण

मिलाई। श्री चतुर्भुज मेमोरियल फाउंडेशन द्वारा सिक्खों के पांचवे गुरु अर्जन देव जी के शहींदी दिवस के अवसर पर सार्वजिनक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान समाजसेवी तथा संस्था के विरष्ठ सदस्य उपिश्यत हुए। गुरु अर्जन देव की पूजा के बाद उपिश्यत गणमान्य जनों एवं सामान्य नागरिकों को चने के प्रसाद और शरबत का वितरण पूरे दिन किया गया। आयोजित समारोह को संबोधित करते हुए संस्था के संस्थापक डॉ अरुण कुमार श्रीवास्तव ने कहा कि गुरु अर्जन देव ने धर्म की रक्षा के लिए धर्म युद्ध में जो योगदान दिया उसे इतिहास सदैव याद रखेगा। समाज एवं धर्म विरोधियों के द्वारा गुरु अर्जन देव जी को 5 दिनों तक ऐसी ही भीषण गर्मी के दौरान लाहौर में गर्म तवे पर बैठाया गया तथा उबलते तेल और रेत को उनके शरीर पर डाला गया। इस तरह की अनेक यातनाएं उन्हें दी गई। किंतु उन्होंने सारी यातनाओं को हंसते हुए सहन किया। उनकी याद में शीतल जल और प्रसाद का वितरण का कार्य श्री चतुर्भुज मेमोरियल फाउंडेशन द्वारा विगत अनेक वर्षों से किया जा रहा है। संस्था कि सचिव जसवीर कौर ने बताया कि संस्था हर साल शहीदी दिवस का आयोजन करती है। इस अवसर पर राजेश कुमार देवांगन,

रमेश पाल, अरुण तिवारी, लव कुमार खरे, देवराज धनकर, मदन लाल शर्मा, द्वारिका प्रजापत, मधुकांत शर्मा, मनोज श्रीवास्तव, अजय राज, अशोक कुमार, संस्था के सदस्य राजेश कुमार प्रजापति, योगेश कुमार साहू, आकाश वैष्णव, सुमित ताम्रकार, राहूल कुमार पटेल, अनीता पटनायक, रविंद्र कौर, रंजीत सिंह, सवर्ण सिंह सहित अन्य जन उपस्थित थे।



जगह-जगह हुआ

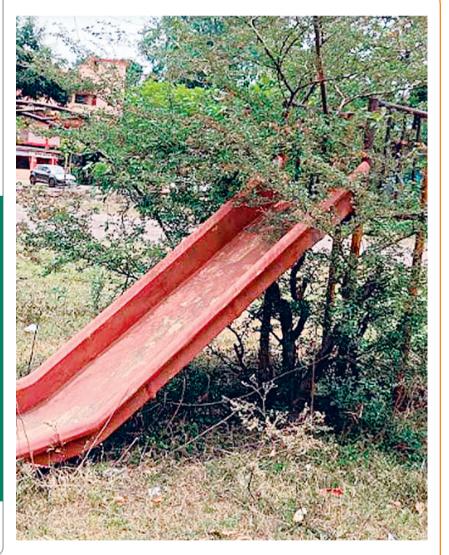
आयोजन

में हुआ आयोजन। डीपीएसपी

चौक, सुपेला गुरुद्वारा के पास,



जर्जर स्थिति में फिसलपट्टी



भिलाई। ट्विनिसटी भिलाई के हर सेक्टर में नगर निगम भिलाई द्वारा गार्डन का निर्माण किया गया। बच्चों के खेलने के लिए झूले, फिसलपट्टी अन्य झूले लगाए गए, जो आज जगह-जगह जर्जर की स्थिति में है। वार्ड-54 सेक्टर-1 दक्षिण के गार्डन में लगे फिसलपट्टी में घास उग आए है। (फोटो संजय पांडेय)

24 जून तक कर सकते हैं आवेदन

महिलाओं के लिए कार्यकर्ता और सहायिका बनने का मौका

दुर्ग। शहर की चार आंगनबाड़ी में कार्यकर्ता और सहायिका की भर्ती की जाएगी। महिलाओं के लिए 24 जून तक आवेदन करने का मौका है। आवेदन की प्रक्रिया सोमवार को शुरू कर दी गई। आवेदन बाल विकास परियोजना कार्यालय दुर्ग के पांच बिल्डंग बाल संरक्षण गृह परिसर स्थित कार्यालय में सीधे अथवा पंजीकृत डाक से जमा किया जा सकता है। आंगनबाड़ी केन्द्र गौरैया पारा दुर्ग सिकोला भाठा वार्ड 14, तितुरडीह केन्द्र क्रमांक 02 वार्ड 19 एवं पचरीपारा केन्द्र क्रमांक 01 वार्ड 28 के लिए कार्यकर्ता पद तथा आंगनबाड़ी गायत्री मंदिर वार्ड 25 के लिए सहायिका के एक पद पद की भर्ती की जानी है।

आवेदन के लिए 18 से 44 वर्ष तक की महिलाएं पात्र होंगी। सेवा की अधिकतम आयु सीमा 65 वर्ष होगी। आवेदिका उसी वार्ड की स्थाई निवासी होनी चाहिए। आवेदिका की न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता आंगनबाड़ी कार्यकर्ता पद हेतु 12वीं अथवा 11 वीं बोर्ड उत्तीर्ण है। अनुभवी कार्यकर्ता/सहायिका/सह-

अनुभवा कायकता/सहा।यका/सह-सहायिका/मिनी आंगनबाड़ी कार्यकर्ता होने पर, गरीबी रेखा परिवार, अनुसूचित जाति, जनजाति परिवार की महिला होने पर तथा विधवा, परित्यक्ता अथवा तलाकशुदा महिला होने पर निर्धारित अतिरिक्त अंक दिये जाएंगे। इस बारे में अधिक जानकारी कार्यालय से ली जा सकती है।

प्रयास स्कूल में पढ़ने वाली 4 छात्राओं ने जेईई एडवांस क्लीयर किया

दुर्ग। आदिवासी अंचलों से आकर प्रयास आवासीय विद्यालय में पढ़ने वाली 4 छात्राओं ने जेईई एडवांस क्लीयर किया है। विद्यालय में कक्षा 9वीं से 12वीं तक के 500 छात्रों को निःशुल्क एजुकेशन दिया जा रहा है।

साथ ही साथ मुफ्त कोचिंग की सुविधा उपलब्ध कराई जा रही है। वर्ष 2023-24 में कक्षा 12वीं में अध्ययनरत गणित विषय के 18 विद्यार्थी जेईई मेंस परीक्षा में शामिल हुए थे, जिसमें से 4 स्टूडेंट भावना, पूर्वा, रोशनी एवं सुनिधि जेईई एडवांस में क्वालीफाई हुए हैं। इनका चयन आईआईटी में संभावित है। कलेक्टर ऋचा प्रकाश चौधरी ने इस उपलब्ध के लिए विद्यार्थियों को बधाई दी है।



प्रशासन द्वारा विद्यार्थियों को अध्यापन एवं कोचिंग के साथ-साथ व्यक्तित्व विकास एवं विभिन्न क्रियाकलाप, व्यक्तिगत रुचि लेते हुए पूर्ण किए जाने का ही परिणाम है जो उक्त बहुत अच्छा परीक्षा परिणाम प्राप्त हुआ है। छात्रों को अन्य प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं की तैयारी कराई जा रही है। इसके लिए विशेषज्ञ टीचर्स के भी इंतजाम किए गए हैं।

हमर चिरई हमर चिन्हारी हमन करबों ओकर रखवारी अभियान की शुरुआत्

वेटलैंड को रामसर साइड बनने का इंतजार

भिलाई। गिधवा-परसदा को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने पक्षी प्रेमियों ने हमर चिरई हमर चिन्हारी... हमन करबों ओकर रखवारी अभियान शुरू किया है। ये पक्षी प्रेमी अभ्यारण्य में आने वाले विदेशी पक्षियों से आत्मीय नाता जोडकर पूरे साल देखभाल करते हैं। वेटलैंड की रखवाली करते हैं। पिछले कुछ समय से पक्षी प्रेमियों को बेसबी से प्रतीक्षा थी कि इस क्षेत्र को अंतरराष्ट्रीय रामसर साइट में शामिल किया जाएगा। लेकिन इस बार उन्हें निराशा हाथ लगी है। बिहार के नकटी एवम नागी २ वेटलैंड रामसर साइट में शामिल किया गया है, लेकिन छत्तीसगढ से एक भी स्थल का चयन नहीं किया गया है। जबकि यूरोप, मंगोलिया, उत्तरी चीन, दक्षिण रूस, साइबेरिया, उत्तरी अमेरिका, आस्ट्रेलिया, अफ्रीका, इंडोनेशिया, इरान, म्यांमार, थाईलैंड जैसे देशों से 240 से अधिक प्रजाति के प्रवासी

पक्षी हर साल यहां आते हैं।

न्यूज

विधवा-परसदा को विश्व स्तर पर पहचान दिलाने मुहिम चलेगी, पक्षी प्रेमी सामने आए



दुर्ग के बेलौदी और चीचा में भी पहुंचते हैं विदेशी पक्षी

विधवा-परसद्धा के अलावा पाटन के बेलौदी, चींचा में भी हर साल ठंड और बारिश के समय विदेशी पक्षी पहुंचते हैं। विधवा-परसद्धा, नगधा, एरमशाही जलीय नम क्षेत्र हैं। यहां पिक्षयों की कई प्रजातियां हैं। दुर्ग के पाटन के अंतर्गत चींचा विभिन्न प्रजातियों के पिक्षयों के लिए जैव विविधता वाला क्षेत्र बन गया है। ग्राम बेलौदी समेत अचनाकपुर, सांतरा, चींचा गांव परिंदों की सैरगाह और घरौंदे के रूप में उमरते नाम हैं। यहां पिक्षयों की कई स्थानीय प्रजातियां तो हैं ही इसके अलावा यहां हर साल हजारों किलोमीटर दूर से विदेशी पक्षी भी पहुंच रहे हैं। यहां की अनुकूल परिस्थितियां इन्हें खूब भा रही हैं।

समाजसेवी संस्थाओं ने शुरू किया प्रयास, मुख्यमंत्री से लगाई गुहार

पिक्षयों के संरक्षण और संवर्धन को लेकर समाजसेवी संस्थाओं ने भी प्रयास शुरू कर दिया है। ग्रीन केयर सोसाइटी इंडिया के अध्यक्ष डॉ. विश्वनाथ पाणिग्राही ने कहा कि रामसर साइट में मान्यता प्राप्त करने लगभग सभी अंतरराष्ट्रीय पात्रताएं विद्यमान हैं। छत्तीसगढ़ शासन द्वारा इसके लिए कमेटी का गठन भी किया है। इसके बाद भी रामसर साइट में इसे शामिल नहीं किया जाना दुर्भाग्यजनक है। उन्होंने मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय से मांग की है कि वे इस तरफ हस्तक्षेप करें। छत्तीसगढ़ में 11 वेटलैंड तैयार किए गए हैं। इनमें से एक को भी रामसर में शामिल

क्या है रासंसर स्थल

रामसर साइट ऐसे वेटलैंड है, जिन्हें अंतरराष्ट्रीय महत्व प्राप्त है। 1971 में ईरान के रामसर शहर में द्धुनिया भर की वेटलैंड के स्थायी उपयोग और संरक्षण के लिए यूनेस्को के नेतृत्व में एक अंतरराष्ट्रीय संधि की गई। द्धुनिया भर में करीब 24 सौ रामसर साइट घोषित किए गए हैं।

ज्योतिष शास्त्र

ग्रहों के अनुसार घर में लगाए पेड़, दूर होंगे दोष, लक्ष्मीजी हो जाएगी प्रसन्न



चिलचिलाती गर्मी, तपती धप से जल्द ही राहत मिलने वाली है। जून के अंत में कई राज्यों में मानसून आ जाता है। बारिश के मौसम में पेड़ लगाना न सिर्फ पर्यावरण के लिहाज से अच्छा है, बल्कि ये आपके जीवन को भी प्रभावित करता है। शास्त्रों के अनुसार ग्रहों के अनुसार पेड़ लगाने पर कुंडली में उस ग्रह की अशुभता दूर होती है। साथ ही किसी काम में बाधा भी नहीं आती। ग्रह दोष शांत होते हैं। ज्योतिष शास्त्र में हर ग्रह, राशि व नक्षत्र के वृक्ष हैं। इन्हें लगाने से फायदा होता है। जानें ग्रह और नक्षत्र के अनुसार कौन सा पेड़ लगाना शुभफलदायी होगा।

यह पौधे सभी राशियों के लिए शुभ : नागचंपा, अशोक, जूही, अर्जुन, नारियल आर्दि के पौधे या पेड़ लगाना सभी राशियों के लिए शुभ माना जाता है। ग्रहों के अनुसार पेड़ - पौधे सूर्यः मदार का पेड़।

चंद्र : पलाश या पोस्त का पेड़। मंगल : नीम, ढाक या खैर का पेड़। बुध : अपामार्ग का पेड़, केला या चौड़े पत्ते के पौधे। गुरुः पारस पीपल, पीपल या केले का पेड़। शुक्रः मूलर का पेड़, कपास का पौधा और बेलदार पौधे जैसे मनी प्लांट।

शनि : शमी का पेड़, कीकर, आक, खजूर भी है। : दूर्वा घास, नारियल का पेड़ या चंदन का पेड़। कुशा का पेड़, इमली का पेड़, तिल के पौधे

नक्षत्र अनुसार लगाएं पौधे : अश्विनी के लिए कोचिला, भरणी के लिए आंवला, कृतिका के लिए गुलहड, रोहिणी के लिए जामून, मुंगशिरा के लिए खैर, आर्दा के लिए शीशम, पुनर्वसू के लिए बांस पुष्य के लिए पीपल, अश्लेषा के लिए नागकेसर मंधा के लिए बट, पूर्वा के लिए पलाश, उत्तरा के लिए पाकड़, हस्त के लिए रीठा, चित्रा के लिए बेल स्वाती के लिए अर्जुन, विशाखा के लिए कटैया, अनुराधा के लिए भालसरी, ज्येष्ठा के लिए चीर, मूल के लिए शाल, पूर्वाषाढ़ के लिए अशोक, उत्तराषाढ़ के लिए कटहल, श्रवण के लिए अकौन, धनिष्ठा के लिए शमी, शतभिषा के लिए कदम्ब पूर्वाभाद्रपद के लिए आम, उत्तराभाद्रपद के लिए

१५ जून को सूर्यदेव मिथुन राशि में करेंगे प्रवेश, इन राशि वालों की चमकेगी किस्मत

नीम, रेवती नक्षत्र के लिए महुआ पेड़



ग्रहों के अधिपति भगवान सूर्य 15 जून की सुबह 4 बजकर 27 मिनट पर वृषभ राशि की यात्रा समाप्त करके मिथुन राशि में प्रवेश कर रहे हैं, जहां ये 16 जुलाई की दोपहर 11 बजकर 19 मिनट तक गोचर करेंगे उसके बाद कर्क राशि में चले जाएंगे। मिथुन राशि पर इनका गोचरकाल का अन्य राशियों पर कैसा प्रभावकारी रहेगा?

मेष राशिः राशि से तृतीय पराक्रम भाव में गोचर करते हुए सूर्यदेव का प्रभाव आपके लिए किसी वरदान से कम नहीं है। कार्य व्यापार में उन्नित तो होगी ही सामाजिक पद प्रतिष्ठा भी बढ़ेगी। आध्यात्मिक मामलों में भी रुचि और बढेगी। सरकारी सर्विस के लिए प्रयास करना चाह रहे हों तो उस दृष्टि से ग्रह-गोचर बेहद अनुकूल रहेगा। परिवार के वरिष्ठ सदस्योंसे मतभेद बढ़ने न दें। यात्रा देशाटन का लाभ मिलेगा। विदेशी कंपनियों में सर्विस अथवा नागरिकता के लिए किया गया प्रयास भी सफल

वृषभ राशि: राशि से द्वितीय धन भाव में गोचर करते हुए सूर्यदेव का प्रभाव कई तरह के अप्रत्याशित परिणाम दिलाएगा। यद्यपि आर्थिक पक्ष मजबूत होगा किंतु किसी न किसी कारण से पारिवारिक कलह और मानसिक अशांति का सामना करना ही पड़ेगा। स्वास्थ्य के प्रति चिंतनशीलन रहें। महंगी वस्तुओं का क्रय करेंगे। कार्यक्षेत्र में षड्यंत्र का शिकार होने से बचें। कई बार अधिक बोलना आपके लिए नुकसानदेय सिद्ध हो सकता है, इसलिए अपनी योजनाओं को गोपनीय रखते हुए कार्य करेंगे तो अधिक सफल रहेंगे।

मिथुन राशि: आपकी राशि में गोचर करते हुए सूर्यदेव का प्रभाव शारीरिक पीड़ा दे सकता है, किंतु आप में साहस और पराक्रम की वृद्धि भी करेगा। निर्णय लेने की शक्ति बढ़ेगी। शासनसत्ता का पूर्ण सहयोग मिलेगा। केंद्र अथवा राज्य सरकार के विभागों में सर्विस आज के लिए आवेदन करना हो तो उस दृष्टि से भी ग्रह गोचर बेहद अनुकूल रहेगा। विद्यार्थियों और प्रतियोगिता में बैठने वाले छात्रों को परीक्षा में अच्छे अंक लाने के लिए और प्रयास करने होंगे। वैवाहिक वार्ता सफल होने में थोड़ा और

समय लगेगा। कर्क राशि : राशि से बारहवें व्यय भाव में गोचर करते हुए सूर्यदेव अत्यधिक भागदौड का सामना तो करवाएंगे ही कहीं न कहीं आप थकान का भी अनुभव करेंगे। किसी मित्र से बिछड्ने का अप्रिय समाचार भी मिल सकता है। न्यायिक मामलों में सफलता मिलेगी। नए लोगों से मेल-जोल बढ़ेगा।

पोषक तत्वों का है खजाना, शुगर पर भी लगाता है लगाम

वजन और कोलेस्ट्रॉल कम करने में अमृत समान है 'कोदों'

कोदो का नाम हममें से अधिकांश लोगों ने सुना ही होगा, लेकिन इसके गुणों के बारे में कम ही लोगों को पता होगा। कोदो पोषक तत्वों का पावरहाउस है। कोदो में प्रोटीन, विटामिन, मिनिरल्स से लेकर एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना छिपा हुआ है। वैसे तो जितने भी मोटे अनाज होते हैं, उनमें अद्भुत गुण पाए जाते हैं, लेकिन कोदो का जवाब नहीं। कोदो में गेहूं, धान की तुलना में कई गुना अधिक प्रोटीन और फाइबर होता है। संयुक्त राष्ट्र ने कोदो को प्रमुख मिलेट्स में शामिल किया है। कोदो में गुड फैट होता है जो कोलेस्ट्रॉल समेत कई खतरनाक लेवल को कम करता है। कोदो का नियमित सेवन से कई बीमारियों को शरीर से भगाया जा सकता है। कोलेस्ट्रॉल से लेकर ब्लड शुगर तक को कम करने में यह अमृत समान है।



डायबिटीज मरीजों के लिए फायदेमंद-एनसीबीआई रिसर्च पेपर के मुताबिक कोदो का सेवन शुगर पर लगाम लगा सकता है। इसमें कई तरह के फायटोकेमिकल्स और पोलीफेनॉल होते हैं। साथ ही इसमें पर्याप्त मात्रा में फाइबर होता है। इस कारण यह खून में शुगर को तेजी से बढ़ने नहीं देता. साथ ही ज्यादा फाइबर होने के कारण यह भूख को कंट्रोल करता है। इसलिए जिन लोगों को मोटापा पर कंट्रोल करना है, उनके लिए भी कोदो बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है।

2. हार्ट डिजीज का खतरा कम-कोदो में पोलीसैचुरेटेड फैट पाया जाता है जो हार्ट के मसल्स को रिलेक्स पहुंचाने में मदद करता है। इसके साथ ही इससे ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है। इस कारण यह हार्ट डिजीज के जोखिम को कम कर सकता है।

3. हड्डियों को मजबूत बनाता-कोदो में 18 प्रतिशत कैल्शियम होता है। इसके अलावा इसमें जिंक, मैग्नीज और मैग्नीशियम भी मौजूद होता है। इस कारण कोदो का नियमित सेवन कर हड्डियों को मजबूत बनाया जा सकता है।

किडनी के लिए पा य दे मं द - को दो मिलेट में हाई फाइबर और पोटैशियम होता है जो किडनी से संबंधित दिक्कतों से राहत दिला सकता है। कोदो से शरीर में बढ़ा हुआ यूरिक एसिड कम हो सकता है। इसलिए यह किडनी पत्थर समस्याओं से भी दूर

शक्तिशाली - सभी त्रह के मोटे अनाज से पाचन तंत्र को शक्तिशाली बनाया जा सकता है। कोदो में मौजूद फाइबर और फायटोकेमिकल आंत की लाइनिंग को स्मूथ करता है जिससे बाओल मुवमेंट बेहतर होता है। इसलिए यह पाचन शक्ति को बहुत

पाचन



महिलाओं को इन ५ बीमारियों का खतरा सबसे ज्यादा!

महिलाओं के लिए हेल्दी रहना पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा चैलेंजिंग होता है। महिलाओं को हेल्थ से संबंधित परेशानियां ज्यादा होती हैं और इनसे बचने के लिए कड़ी मशक्कत करनी पड़ती है। महिलाओं को इन बीमारियों से बचने के लिए अच्छी लाइफस्टाइल अपनानी चाहिए और समय-समय पर हेल्थ चेकअप कराना चाहिए। आज आपको बता रहे हैं कि महिलाओं को कौन सी 5 बीमारियों का खतरा सबसे ज्यादा होता है और इनसे किस तरह बचा

यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया की रिपोर्ट के मुताबिक महिलाओं को हार्ट डिजीज का खतरा सबसे ज्यादा होता है। यूएस सीडीसी के आंकड़ों के अनुसार साल 2019 में अमेरिका में करीब 20 प्रतिशत मौतें हार्ट डिजीज की वजह से हुई थीं। महिलाओं को 40 से 60 की उम्र के बीच हार्ट डिजीज का खतरा होता है और उन्हें इसका पता भी नहीं चलता है। एक्सपर्ट्स की मानें तो अच्छी लाइफस्टाइल और बेहतर खान-पान से हार्ट डिजीज का खतरा 82% कम हो

ब्रेस्ट कैंसर महिलाओं को होने वाला सबसे कॉमन

कैंसर होता है। हर साल लाखों संख्या महिलाएं इस जा न ले वा बीमारी वजह अपनी जान गंवा देती हैं। फै मि ली



कैंसर का खतरा बढ़ा सकते हैं। इससे बचने के लिए महिलाओं को अच्छी लाइफस्टाइल और हेल्दी डाइट के अलावा समय-समय पर कैंसर की स्क्रीनिंग करानी चाहिए. वक्त रहते कैंसर का पता लग जाए, तो इसे ठीक भी किया

महिलाओं को ओवेरियन और सर्वाइकल कैंसर का खतरा भी ज्यादा होता है। सर्विकल कैंसर बच्चेदानी के मुंह का कैंसर होता है, जबिक ओवेरियन कैंसर अंडाशय का कैंसर होता है। सर्वाइकल कैंसर का खतरा एचपीवी वैक्सीन के जरिए 90 फीसदी तक कम किया जा सकता है। अगर बच्चियों को 9 साल के बाद इस वैक्सीन को लगा दिया जाए, तो सर्वाइकल कैंसर को रोका जा सकता है। ओवेरियन कैंसर से बचने के लिए समय-समय पर स्क्रीनिंग बेहद जरूरी है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो महिलाओं को एंजायटी और डिप्रेशन का खतरा करीब 3 गुना ज्यादा होता है। एंजायटी और डिप्रेशन का असर मेंटल हेल्थ पर ही नहीं, बल्कि फिजिकल हेल्थ पर भी बुरी तरह होता है। इससे बचने के लिए महिलाओं को स्ट्रेस को मैनेज करना चाहिए और खुश रहने की कोशिश करनी चाहिए. साइकेट्रिस्ट की मदद से आप एंजायटी और डिप्रेशन से छटकारा पा सकते

अमेरिकन सोसाइटी फॉर रिप्रोडिक्टव मेडिसिन के अनुसार, इनफर्टिलिटी की समस्या महिलाओं को ज्यादा परेशान करती है। जानकारों की मानें तो 30-35 साल के बाद महिलाओं की फर्टिलिटी में गिरावट आने लगती है और कई बार यह प्रेग्नेंसी में बाधा बनने लगती है। इसके अलावा भी महिलाओं को कई तरह की रिप्रोडक्टिव समस्याओं का खतरा ज्यादा होता है। इससे बचने के लिए समय-समय पर डॉक्टर से मिलकर चेकअप कराना चाहिए।

सुबह-सुबह दांत ब्रश करने चाहिए या रात को? अधिकतर लोग कर रहे गलती

लिए दांतों की सफाई बहुत जरूरी होती है। दांतों की सही तरीके से सफाई न की जाए तो इनमें प्लाक और बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं, जिससे कई तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। डेंटिस्ट लोगों को दिन में दो बार सुबह और शाम अच्छी तरह दांतों को ब्रश करने की सलाह देते हैं। हालांकि, बड़ी संख्या में लोग दिन में एक ही बार ब्रश करते हैं। लोगों को लगता है कि सुबह-सुबह ब्रश करने से दांतों को साफ और हेल्दी रखा जा सकता है, लेकिन एक्सपर्ट की राय इस मामले पर

नई दिल्ली के पीतमपुरा स्थित गुलाटी डेंटल क्लीनिक के दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव गुलाटी ने बताया कि दांतों को साफ रखने के लिए रोजाना दो बार ब्रश करना बेहद जरूरी होता है। लोगों को सुबह ब्रश करना चाहिए। रात के वक्त ब्रश करने की सलाह इसलिए दी जाती है, क्योंकि रात के वक्त मुंह कई घंटों तक बंद रहता है, जिसकी वजह से दांतों में प्लाक और बैक्टीरिया जमा होने लगते हैं। ऐसी कंडीशन में दांतों और मसूड़ों में इंफेक्शन समेत कई तरह की परेशानियों का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए सुबह-शाम ब्रश जरूर करना चाहिए।



<u>होने लगती ओरल हेल्थ से संबंधित बीमारियां</u>

हैं, तो आप रात के वक्त ब्रश करना चाहिए। दरअसल, रात में लंबे वक्त तक खाना और अन्य चीजें हमारे दांतों के अंदर रहती है. जिससे बैक्टीरिया पैदा हो जाते हैं। इससे ओरल जरूर करना चाहिए। आमतौर पर दिन में लोग पानी पीते हैं और कुल्ला करते हैं, जिससे ढ़ांतों की सफाई होती रहती है। जबकि रात के वक्त मुंह बंद रहता है और बैक्टीरिया का अटैक ज्यादा होता है। एक्सपर्ट की मानें तो दांतों और मसूड़ों को हेल्दी रखने के लिए रोजाना दो बार ब्रश करना चाहिए। दूथब्रश अच्छी क्वालिटी का होना चाहिए और दूथपेस्ट भी अच्छा होना चाहिए। इसके अलावा लोगों को जंक फूड्स, सोडा, कोल्ड ड्रिंक्स, चाय-कॉफी का सेवन कम से कम करना चाहिए। इन चीजों से हमारे दांतों की रंगत खराब हो सकती है और ओरल हेल्थ खराब हो सकती है। लोगों को समय-समय पर डेंटिस्ट से मिलकर जांच करानी चाहिए।

कानर

न्यूज

कॉफी पीने के साथ भले ही

पिया जाए तो ये कई सारी

देता है। गैस, एसिडिटी के

ग्लूकोमा और यूरिन में भी

समस्या पैदा होने लगती है।

मॉर्निंग ड्रिंक में अक्सर लोग

कॉफी पीना पसंद करते हैं।

ये नींद्र भगाने में भी मदद

एनर्जी बुस्ट करने के साथ ही

करती है। अक्सर लोग सुस्ती

भगाने के लिए कॉफी पीते हैं।

कॉफी के कई सारे फायदे भी

बताए गए हैं। अगर ब्लैक

फेलियर के रिस्क को कम

करती है और प्रोस्टेट कैंसर

लेकिन, कॉफी के फायदे कम

खासतौर उन लोगों को जो इन

के रिस्क को भी घटाती है।

और नुकसान ज्यादा है।

समस्याओं से जूझ रहे हैं।

पीनी चाहिए।

उन्हें कॉफी भूलकर भी नहीं

कॉफी पी जाए तो ये हार्ट

साथ ही कॉफी पीने से

सेहत की समस्याओं को बढा

सुबह की सुस्ती दूर भाग जाती हो, लेकिन बो कप से ज्याबा

डॉक्टर वैभव गुलाटी का कहना है कि अगर आप दिन में सिर्फ एक बार ब्रश कर पा रहे

बेहद पावरफुल है शंखपुष्पी फूल हार्ट के लिए भी है दमदार

ब्रेन टॉनिक के साथ-साथ कई बीमारियों के जोखिम को कर सकता है कम

शंखपुष्पी का नाम सुनते ही लोगों के दिमाग में 💂 ब्रेन टॉनिक आ जाता है। निःसंदेह शंखपुष्पी ब्रेन के लिए बहुत फायदेमंद है, लेकिन इसके अन्य भी कई तरह के फायदे हैं। विज्ञान के हिसाब से भी मानें तो शंखपुष्पी ऑवरहेल्थ के लिए बेहतरीन चीज है। शंखपुष्पी को मॉर्निंग ग्लोरी कहा जाता है। आयुर्वेद में शंखपुष्पी का कई तरह की बीमारियों में इस्तेमाल किया जाता है। शंखपुष्पी हार्ट के लिए भी बहुत फायदेमंद है। इसके अलावा यह मूड को सही रख सकता है। वहीं अल्सर, मिर्गी, उल्टी, बुखार, डायबिटीज, अनिद्रा, एनोरेक्सिया, सन स्ट्रोक, ब्लीडिंग, डाइजेशन, इंफेक्शन आदि में भी शंखपुष्पी बहुत फायदेमंद है।



हार्ट के लिए फायदेमंद- एक रिपोर्ट के मुताबिक शंखपृष्पी में एथेनोलिक एसिड हार्ट को बहुत फायबा पहुंचाता है। यह शरीर में फैटी एसिड को कम करता है, जिसके कारण ब्लड वैसल्स को रिलेक्स फील होता है और खून की नलियों में बैड कोलेस्ट्रॉल के जमा होने का जोखिम कम हो जाता है। अध्ययन के मुताबिक शंखपुष्पी से प्राप्त कंपाउड हार्ट अटैक, स्ट्रोक, हार्ट ब्लॉक, आर्टरीज में ब्लड क्लॉट के जोखिम को कम कर सकता है। **दिमाग का टॉनिक**- अधिकांश लोग शंखपुष्पी को ब्रेन टॉनिक मानते हैं। यह बात विज्ञान के हिसाब से भी सच है। रिसर्च के मुताबिक शंखपुष्पी में एंटीऑक्सीडेंट्स और पलेवेनोएड्स कंपाउड होते हैं जो सेंट्रल नर्वस सिस्टम को सक्रिय करते हैं। सेंट्रल नर्वस सिस्टम से यादबाश्त का मैकेनिज्म कंट्रोल होता है। यही कारण है शंखपुष्पी का इस्तेमाल दिमानी क्षमता बदाने में किया जाता है। शंखपुष्पी का सेवन करने से मानुसिक थकान को भी दर हो सकता है।

बेचैनी और अवसाद कम- चिंता, बेचैनी, अवसाद जैसी समस्याओं को शंखपुष्पी कम कर सकता है। स्टडी के मुताबिक शंखपुष्पी में एंटी-स्ट्रेस, एंटी-डिप्रेसिव, एंटी-एंग्जाइटी गुण होता है। यानी तनाव के कारण होने वाली परेशानियों को शंखपुष्पी कम कर सकती है। शंखपुष्पी में दिमाग में केमिकल न्यूरोट्रांसमीटर को संतुलित करता है जिससे शरीर में डोपामाइन हार्मोन बढ़ता है और इससें सेरोटोनिन और कॉर्टिसोल हार्मोन कम हो जाता है। इन सबसे मूड बेहतर रहता है।



समस्याओं से जूझ रहे लोगों के लिए फायदे कम और नुकसान है ज्यादा

इन लोगों को भूलकर भी नहीं पीनी चाहिए कॉफी नहीं तो सेहत के लिए बन जाएगी मुसीबत



<u>इरिटेबल बाउल सिंड्रोम</u>

कैफीन की वजह से बाउल रेगुलेरिटी बढ़ जाती है। कॉफी पीने से डायरिया होने के चांस रहते हैं। जो कि इरिटेबल बाउल सिंड्रोम का एक लक्षण है। जिन लोगों को बार-बार डायरिया होता है या लूज मोशन की समस्या रहती है। इरिटेबल बाउल सिंड्रोम हैं तो उन्हें ज्यादातर कॉफी को अवॉएड करना चाहिए।

<u>ग्लुकोमा के</u> मरीज

रिसर्चे के मुताबिक कैफीन की वजह से ग्लूकोमा का रिस्क बढ़ जाता है। कॉफी पीने की वजह से इंट्राऑक्यूलर प्रेशर उन लोगों में बढ़ जाता है जो ग्लूकोमा के

ओवर एक्टिव ब्लैडर

शिकायत है. उन्हें कॉफी पीने से परहेज करना चाहिए। हार्ट डिसीज के लोगों को कॉफी पीने से बचना चाहिए। कॉफी पीने से हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर दोनों ही बढ़ जाता है। ऐसे में हाई बीपी वालों और हार्ट के मरीजों को कॉफी पीने से पूरी तरह से बचना चाहिए। प्रेग्नेंट वूमन : द अमेरिकन कॉलेज ऑफ ऑब्स्टैट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी के मुताबिक प्रेग्नेंट वुमन को करीब 200 मिलीग्राम से ज्यादा कॉफी नहीं पीनी चाहिए। २०० मिलीग्राम लगभग दो कप। ज्यादा कॉफी मिसकैरेज, प्रीमेच्योर लेबर और लो बर्थ वेट को बढ़ा देती है। हालांकि, प्रेग्नेंट वुमन के लिए कॉफी बिल्कुल भी सेफ नहीं होती।

जिन लोगों को नींद ना आने की समस्या है। उन्हें कॉफी से पूरी

तरह से दूर रहना चाहिए। कॉफी की वजह से खराब नींद और सुस्ती की समस्या होती है। स्लीप फाउंडेशन के मुताबिक करीब बेड टाइम के ६ घंटे पहले कॉफी को ावॉइड करना चाहिए।

पैनिक अटैक्स और <u>एंजायटी के मरीज हों</u>

कॉफी पीने से एंजायटी की समस्या बढ़ जाती है। अगर आप एंजायटी और उसकी वजह से पैनिक अटैक्स की समस्या से जूझ रहे हैं तो भूलकर भी कॉफी

गैस और एसिडिटी की समस्या हो

जिन लोगों को गैस्ट्रोइसोफेगल रिफ्लक्स की समस्या है। उन्हें कॉफी के कप से दूर रहना चाहिए। कैफीन इसोंफेगस और स्टमक के बीच के वॉल्व को ढीला कर देती है। जिसकी वजह से पेट में बनने वाला एसिड इसोफेगस में पहुंच जाता है और गैस्ट्रो इसोफेगल रिफ्लक्स की समस्या को बढा देता है।

जाएगी

थु

出

पिक आउटफिट

वस्तुद

क्यूट एक्ट्रेस अनन्या पांडे को

पपराजी ने हाल ही में एक इवेंट से पहले अपने कैमरे में

कैप्चर किया। इस दौरान अनन्या पांडे बेहद गॉर्जियस

लग रहीं थीं। इन तस्वीरों में

अनन्या पांडे पिंक कलर के टॉप और लोअर में काफी

क्यूट लग रहीं हैं, जिन पर

पांडे इन फोटोज में एक से

बढ़कर एक पोज देती हुई

नजर आ रहीं हैं। स्मोकी एंड

न्यूड् मेकअप के साथ् मैच

करते हुए अनन्या पांडे ने इस

छोड़ा है। अनन्या पांडे ने अपने

इस लुक को इयररिंग्स और

हील्स के साथ एक्सेसराइज

अनन्या पांडे के लाखों फैंस हैं,

खोलकर लाइकु और कमेंट्स

किया। सोशल मीडिया पर

जो उनके हर लुक पर दिल

इस भीषण गर्मी में अपनी सेहत और त्वचा का ध्यान

रखना जरूरी हो जाता है। अगर खानपान का ध्यान ना

रखा जाए तो कई तरह की शारीरिक समस्याएं उत्पन्न

होने लगती हैं। इसके साथ शरीर में भी घमौरियां, एक्ने,

मुंहासे अन्य समस्याएं जन्म देने लगती हैं। ऐसे में लोग

गर्मी से बचने के लिए कई तरह के उपाय करते हैं। वैसे

तो पार्लर में पैसे खर्च करके आप आसानी से स्किन

केयर कर सकते हैं, लेकिन अगर आपके पास पार्लर

जाने का समय नहीं है तो आप घर पर ही स्किन

लगभग हर घर में एलोवेरा का

पौधा जरूर होता है। एलोवेरा में

मौजूद तत्व त्वचा संबंधी कई

परेशानियों से राहत दिलाने का

काम करते हैं। इसका इस्तेमाल

टैनिंग दूर करने से लेकर मुंहासों के

खात्मे तक के लिए किया जाता है। ऐसे

में आप भी स्किन केयर में इसका इस्तेमाल

केयर कर सकते हैं।

कर सकते हैं।

नीम की पत्तियां

एलोवेरा की पत्तियां

करते नजर आते हैं।

दौरान अपने बालों को खुला

फैंस दिल हार बैठे हैं। अनन्या

सूती साड़ी में दिखाना है खूबसूरत अंदाज तो लें इन अभिनेत्रियों के लुक से टिप्स



गर्मी से लोगों का हाल बेहाल है। नई दिल्ली में कई जगहों पर तापमान 50 डिग्री के पार हो गया है। लोगों को घर से बाहर निकलने में दिक्कत हो रही है। ऐसे में मौसम विभाग लगातार लोगों को यह सलाह दे रहा है कि वह जितना हो सके वो घर में ही रहे और अगर बाहर निकलना है पूरी तैयारी के साथ निकलें। स्वास्थ्य विभाग ने लोगों को सूती कपड़े पहनने की सलाह दी है।

गर्मी के मौसम में सूती कपड़े काफी आरामदायक होता है। ऐसे में हर कोई सूती कपड़े पहनकर घर से बाहर निकल रहा है। अगर आप भी साड़ी पहनना चाहती हैं, लेकिन आपको समझ में नहीं आ रहा है कि गर्मी में किस तरह की साड़ी खरीदें तो हम आपको कुछ अभिनेत्रियों के लुक्स दिखाने जा रहे हैं। इन अभिनेत्रियों की तरह साड़ी पहनकर आप गर्मी में भी अपना खूबसूरत अंदाज दिखा सकती है। ये अभिनेत्रियां गर्मियों के मौसम में अक्सर कॉटन की साडी पहने ही देखी जाती हैं। ऐसे में आप इसे टिप्स ले सकती हैं।

ढीया मिर्जा : डबल रंग की ये कॉटन की साड़ी देखने में काफी खूबसूरत लग रही है। आप चाहें तो आप भी ऐसा डीपनेक ब्लाउज कॉटन की साड़ी के साथ कैरी कर सकती हैं। इसके साथ अपने बालों को खुला रखें। रानी मुखर्जी: अगर अपने दफ्तर में कॉटन की साड़ी पहनना चाहती हैं तो रार्नी मुखर्जी का ये लुक आपके लिए परफेक्ट है। इसके साथ कॉलर वाला ब्लॉउज आपको बॉस लेडी दिखने में मदद करेगा। आप इसके साथ

कोंकणा सेन शर्मा : हमेशा अपने ग्लैमरस लुक की वजह से लोगों का दिल जीतने वाली कोंकणा कॉटन की साड़ी में बला की खूबसूरत लग रहीं हैं। आप भी चाहें तो उन्हीं की तरह ऐसा स्लीवलेस ब्लाउज कैरी कर सकती हैं। ये देखने में

मनीषा कोइराला ः हीरामंडी आप



चश्मा पहनकर आप अपना स्टाइलिश अंदाज दिखा सकती हैं।

अच्छा लगता है।

वेब सीरीज से एक बार फिर लोगों को अपना दीवाना बनाने वाली मनीषा कोइराला का ये साड़ी लुक बेहद खूबसूरत है। आप चाहें तो इस तरह की साड़ी के साथ अलग रंग का ब्लाउज पहनकर अपना खूबसूरत अंदाज दिखा सकती

पत्तियां

सकता है।

<u>पुदीना की पत्तियां</u>

पुदीने का सेवन काफी फायदेमंद माना जाता है। का ख्याल रखने के लिए भी पुदीना का इस्तेमाल की पत्तियां त्वचा संबंधी कई परेशानियों को दूर करती हैं।

गर्मियों में आपका चेहरा चमकाएंगी ये पत्तियां धनिया की

रोगाणुरोधी तत्वों के कारण धनिया की पत्तियां

एंटीफंगल और

कीटाणुनाशक और डिटॉक्सीफायर के रूप में कार्य करती हैं। इसका पैक बनाकर चेहरे पर लगाया जा

गर्मी के मौसम में शरीर के साथ-साथ त्वचा किया जा सकता है। पुदीने

सकते हैं। अगर आपके घर के पास नीम का पेड़ है तो इनकी बालों को लंबा और घना बनाएगा भिंडी का जैल और कंडीशनर

बालों की देखरेख के लिए बाजार में तरह-तरह के जैल और कंडीशनर मिलते हैं। लेकिन, घर पर भी बालों की देखरेख के लिए हेयर जैल बनाया जा सकता है। इस हेयर जैल को बनाने के लिए आपको जरूरत होगी भिंडी की. भिंडी का जैल विटामिन ए, विटामिन सी और विटामिन के समेत मैग्नीशियम, पौटेशियम और जिंक जैसे खनिजों से भरपूर होता है। इससे हेयर फॉलिकल्स को फायदा मिलता है और हेयर ग्रोथ बेहतर तरह से हो पाती है। साथ ही में पाए जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स हेयर डैमेज का कारण बनने वाले और हेयर ग्रोथ को धीमा करने वाले फ्री रेडिकल्स से छुटकारा दिलाते हैं। इंस्टाग्राम पर इंफ्ल्एंसर जोनाथन मोनरो का अपना अकाउंट है जिसपर वे हेयर और ब्यूटी से जुड़े वीडियो शेयर करते रहते हैं। अपने ऐसे ही एक वीडियो में जोनाथन ने भिंडी का जैल और हेयर कंडीशनर बनाने का तरीका

भिंडी का कंडीशनर और जैल बनाने के लिए सबसे पहले लगभग 15 भिंडी लें और काट लें। अब एक बर्तन में कटी भिंडी डालें और 2 कप पानी मिला लें। आंच पर चढ़ाकर पकाएं और बीच-बीच में भिंडी हिलाते रहें। चाहे तो इसमें ताजा रोजमेरी भी डाली जा सकती है, लेकिन यह बिल्कुल ऑप्शनल है।

भीषण गर्मी में ऑफिस-घर, दोनों



पत्तियों का इस्तेमाल आप कई तरह से

स्किन केयर में कर सकते हैं। आप

नहाने के पानी में भी नीम की पत्तियां

डालकर उस पानी से नहाएंगे तो घमौरियों जैसी

समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है। इसके अलावा

नीम की पत्तियों का इस्तेमाल फेस पैक में भी कर

भिंडी के जैल के फायदे

इस जैल को सिर पर लगाने से डैंड्फ की दिक्कत दूर होती है। इससे खुरदुरे बाल मुलायम बनते हैं और बालों में चमक नजर आती है। बालों पर इस्तेमाल करने के अलावा

इस जैल को चेहरे पर भी लगाया जा सकता है। विटामिन सी से भरपूर होने के चलते यह जैल कोलाजन सिंथेसिस में मददगार है और स्किन को एंटी-एजिंग गुण देता है।

इस जैल से त्वचा एक्सफोलिएट होती है और डेड स्किन सेल्स हटने लगती हैं। इसे लगाने पर स्किन सोफ्ट होने लगती



चम्मच गुलाब जल, 1 बड़ा चम्मच चावल का आटा, 1 बड़ा चम्मच एलोवेरा जेल और 1 पुराना ट्रथब्रश चाहिए होगा।

पैर की खूबसूरती बढ़ाने के लिए पार्लर जाने की जरूरत नहीं

इस तरह करें पेडीक्योर : घर में पेडीक्योर करने के लिए सबसे पहले एक कटोरी में टूथपेस्ट, गुलाब जल, चावल का आटा, एलोवेरा जेल मिलाकर एक पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को पैरों पर लगाएं। इस पेस्ट को लगाने के बाद कम से कम 5 मिनट तक पैरों को ट्रथब्रश से स्क्रब करें।

स्क्रब करने के बाद पैरों को गुनगुने पानी में थोडी देर के लिए डाल दें। पैरों से जब सारा पेस्ट हट जाए तो टॉवल से पैरों को अच्छी तरह पोंछ लें और उसके फिर देसी घी से हल्के हाथ से मसाज करें। इस तरह से पेडीक्योर करने से पैरों से डेड स्किन बिल्कुल निकल जाएगी और आपके पैर एकदम साफ हो जाएंगे। इस तरह से पेडीक्योर करने के बाद आपके पैर इतने साफ हो जाएंगे कि आप पार्लर जाकर पेडीक्योर करवाना भूल जाएंगी। पेडीक्योर के फायदे : पेडीक्योर

करने के कई फायदे होते हैं। इससे आपके पैरों में खून का संचार बेहतर तरीके से होने लगता है साथ ही स्किन में कसाव आ जाता है।

कानर न्यूज

ही जगहों पर एसी चल रहा है। एसी की हवा भले ही हमें गर्मी से राहत देने का काम कर रही है, लेकिन दिन-रात एसी में रहने की वजह से स्किन को काफी नुकसान भी झेलना पड़ रहा है। दरअसल, एसी कमरे की नमी को ड्राई करने का काम करता है, जिससे हवा ड्राई हो जाती है और यह हमारी स्किन की नमी को भी सोखने लगती है। इससे ड्राई रिकन की परेशानी बढ़ती जाती है जो एलर्जी और इर्रिटेशन की सबसे बड़ी वजह बन जाती है। इसकी वजह से एक्ने, पिंपल्स की समस्य भी बढ़ जाती है। तो ऐसा क्या करें कि एसी चलाते हुए भी हमारी स्किन हेल्दी और हाइड्रेट रहे। आइए

जानते हैं इसके तरीके।

त्वचा को प्रोटेक्ट करना है तो ये 5 तरीके आएंगे काम

जरूरत नहीं है। आप घर पर ही

सिर्फ एक चीज की मदद से पार्लर

जैसा बढ़िया पेडीक्योर कर सकती

हैं। इसमें आपका कोई ज्यादा खर्चा

भी नहीं आएगा। दरअसल, हम

आपको इस आर्टिकस में टूथपेस्ट

पेडीक्योर के बारे में बताने वाले हैं।

चाहिए होंगी ये चीजें : घर में

पेडीक्योर करने के लिए आपको 1

बड़ा चम्मच ट्रथपेस्ट, 1 बड़ा

एसी में ज्यादा रहने पर हो सकती है स्किन में नमी की कमी



बॉडी को करें हाइड्रेट

बॉडी को हाइड्रेट रखने के लिए आप दिनभर में कम से कम 3 से 4 लीटर पानी जरूर पियें। आप कोकोनट वाटर, नारियल पानी भी पीकर स्किन की नमी को बरकरार रख सकते हैं।

ह्युमिडिफायर का इस्तेमाल अगर आप दिन-रात एसी चला रहे

हैं तो आप घर में ह्युमिडिफायर का इस्तेमाल करें। अगर आपके घर में यह नहीं है तो आप अपने कमरे में किसी बड़े से बर्तन में पानी रखें। यह हवा की नमी को बनाए रखने में मदद कर

मॉइश्चराइजर का करें डस्तेमाल अगर आपकी त्वचा ड्राई हो रही है तो बेहतर

होगा कि आप बटर क्रीम या ग्लिसरीन युक्त मॉइस्चराइजर लगाएं। ऐसे स्किन प्रोडक्ट का इस्तेमाल बिल्कुल ना करें जो त्वचा को ड्राई बनाती हो।



डाइट का रखें ख्याल अपनी डाइट में उन चीजों

को शामिल करें जिसमें विटामिन ई, विटामिन ए, विटामिन सी हो। इसके अलावा, ओमेगा 3 फैटी एसिड को भी डाइट में शामिल करना जरूरी है। भरपूर नींद लें, जिससे स्किन को हील करने में मदद मिले।

कमरे में रखें पौधे

एसी वाले कमरे में उन पौधों को रखें जो भरपूर ऑक्सीजन छोड़ते हों। इसके लिए आप एलोवेरा, स्नेक, प्लांट आदि से घर को सजाएं। ये पौधे हवा को तो बेहतर करते ही हैं, हवा में नमी भी बनाए रखते हैं।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

मॉन्स्टरवर्स की सबसे अधिक कमाई करने वाली फिल्म बनी

लॉस एंजिलिस। वैश्विक बॉक्स ऑफिस पर 'गॉडजिला एक्स कॉना द न्यू एम्पायर' लीजेंडरी और वार्नर ब्रदर्स

मॉन्स्टरवर्स फ्रैंचाइजी में दुनिया भर में 57 करोड़ डॉलर यानी कि भारतीय मुद्रा में

लगभग 4759 करोड़ रुपए की सबसे अधिक कमाई करने वाली फिल्म है। यह मॉन्स्टरवर्स चैंपियन 2017 की पिछली फिल्म 'कोंग स्कल आइलैंड' से भी आगे निकल गई है। इसने 56 करोड़ 86 लाख डॉलर (भारतीय मुद्रा में लगभग 4747 करोड़ रुपए) की कमाई की थी। 'गाँडजिला एक्स कॉना द न्यू एम्पायर' ब्राजील, कोलंबिया, फ्रांस, भारत, इंडोनेशिया, मैक्सिको और यूएई समेत 35 बाजारों में सबसे अधिक कमाई करने वाली मॉन्स्टरवर्स फिल्म है। सोनी की 'घोस्टबस्टर्सः फ्रोजन एम्पायर' ईस्टर वीकेंड पर रिलीज होनी थी, जो 22 मार्च तक के लिए आगे बढ़ा दी गई थी। इसने वार्नर के लिए शानदार सप्ताहांत पर कदम रखने और उसे अपने कब्जे में लेने का सुनहरा अवसर बनाया। ऐतिहासिक रूप से जो 'क्लैश ऑफ द टाइटन्स', 'रेडी प्लेयर वन' और 2021 की 'गॉडजिला बनाम कांग' के साथ स्टूडियो के लिए एक समृद्ध लॉन्चपैड रहा है। इसने चार करोड़ 81 लाख डॉलर (भारतीय मुद्रा में लगभग 401 करोड़ रुपए) की घरेलू ओपनिंग दी थी। 'गॉडजिला एक्स कॉन्ग द न्यू एम्पायर' से ईस्टर सप्ताहांत में चार करोड़ पांच लाख की

रामोजी फिल्म सिटी में शूट हुई थी ये ब्लॉकबस्टर फिल्में

मुंबई। हाल ही में, रामोजी फिल्म सिटी और इनाडु के

संस्थापक रामोजी राव के निधन के चलते फिल्मी इंडस्ट्री को गहरा धक्का लगा। रामोजी राव फिल्म निर्माण के क्षेत्र की एक बहुत बड़ी हस्ती थे। उनके निधन की खबर से कई कलाकार शोक में डूब गए। कई सितारों ने उन्हें श्रद्धांजिल दी। वहीं, कुछ लोगों ने सोशल मीडिया पर उनसे जुड़ी यादों को

सबके साथ साझा किया। रामोजी राव ने 1996 में रामोजी फिल्म सिटी को बसाया था। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक इस फिल्म सिटी में हर साल करीब 200 फिल्मों की शूटिंग होती है। आज हम आपको कुछ ऐसी ब्लॉकबस्टर फिल्मों के बारे में बताएंगे जिन्हें इसी फिल्म सिटी में शूट किया गया था। केजीएफ : यश, श्रीनिधि शेट्टी, गरुड़ा राम और अनंत नाग अभिनीत फिल्म 'केजीएफ' की शूटिंग रामोजी फिल्म सिटी में हुई थी। इसका निर्देशन प्रशांत नील ने किया था। यह

दर्शकों ने सराहा था। बाहबली: यह कोई कहने वाली बात नहीं है कि निर्देशक एसएस राजामौली की फिल्म 'बाहुबली' कितनी बड़ी हिट थी। फिल्म के दोनों भाग ने दर्शकों का भरपूर मनोरंजन किया था। सलार: प्रशांत नील की फिल्म 'सलार' भी इसी जगह शूट हुई थी। इस फिल्म में प्रभास और पृथ्वीराज सुकुमारन ने म किया है। फिल्म पिछले साल 22 दिसंबर को रिलीज हु थी। इसके दूसरे भाग पर भी काम चल रहा है। फिल्म में दो दोस्तों की कहानी दिखाई गई है।

फिल्म लोगों को खूब पसंद आई थी। इसके दूसरे भाग को भी

भोजपुरी

मोनालिसा से लेकर रानी चटर्जी तक, इन एक्ट्रेसेस का नहीं है यूपी-बिहार से कनेक्शन



मंबई। भोजपुरी सिनेमा में काम करने वाली कई एक्ट्रेसेस

यूपी-बिहार की ही रहने वाली हैं। लेकिन कुछ ऐसी भी एक्ट्रेसेस हैं जिनका इन राज्यों से कोई भी कनेक्शन नहीं है। कलाकरों को जहां काम मिलता है वो उसी जगह के हो जाते हैं। ऐसी ही कुछ एक्ट्रेसेस भी हैं जिनकी पहचान भोजपुरी कलाकरा के तौर पर तो है लेकिन असल में वो भोजपुरी नहीं हैं। मुंबई की रहने वाली रानी चटर्जी ने भोजपुरी सिनेमा में अच्छी-खासी पहचान बनाई है। रानी को भोजपुरी सिनेमा की दबंग एक्ट्रेस कहते हैं जो एक मुस्लिम परिवार को बिलॉन्ग करती हैं। भोजपुरी फिल्मों की स्टार मोनालिसा का असली नाम अंतरा बिस्वास है। मोनालिसा ने हिंदी सीरियल में भी काम किया है, लेकिन भोजपुरी फिल्मों में उन्हें लोकप्रियता मिली। कोलकाता में जन्मीं मोनालिसा बंगाली हैं और ब्राह्मण परिवार से बिलॉन्ग करती हैं। एक्ट्रेस पाखी हेगड़े महाराष्ट्रियन हैं और इन्होंने कुछ मराठी फिल्मों में भी काम किया है। लेकिन पाखी की पहुँचान भोजपुरी फिल्मों में ज्यादा बनी और लोग उन्हें उसी से पहचानते हैं। भोजपुरी एक्ट्रेस काजल राघवानी ने करियर की शुरुआत गुजराती फिल्म इंडस्ट्री से की थी। काजल गुजरात की रहने वाली हैं लेकिन भोजपुरी सिनेमा से इन्हें पहचान मिली। भोजपुरी म्यूजिक वीडियो में नजर आ चुकीं नेहा मलिक बिहार या यूपी से हैं ही नहीं नेहा मुंबई की रहने वाली हैं लेकिन खेसारी लाल यादव के साथ काम कर चुकी हैं। भोजपुरी सिनेमा की ग्लैमरस एक्ट्रेस नम्रता मल्ला काफी फेमस हैं। नम्रता दिल्ली की रहने वाली हैं, मॉडलिंग वहीं से शुरू कीं लेकिन भोजपुरी फिल्मों से करियर की शुरुआत की। भोजपुरी सिनेमा की एक्ट्रेस शुभी शर्मा राजस्थान से बिलॉन्ग करती हैं। भोजपुरी सिनेमा में अभी इनकी शुरुआत है लेकिन सोशल मीडिया पर इन्हें लाखों लोग फॉलो करते हैं।