

जिला अस्पताल में कार्याकल्प टीम ने की पड़ताल, वार्डों का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ►► दुर्ग

जिला अस्पताल में शुक्रवार को छः सदस्यीय टीम ने इलाज से संबंधित विभिन्न गतिविधियों की जांच की है। टीम ने अस्पताल के सभी सेवाओं की गहनता से जांच की, वहीं अधूरे कंटक्शन को पूरा करने सक्त निर्देश दिए हैं। टीम ने कहा कि, इस बार प्रदेश में दुर्ग जिला अस्पताल की रैंकिंग प्रदेश में बेहतर होना चाहिए।

बहरहाल टीम जांच के बाद रिपोर्ट भी ले गई हैं। जिला अस्पताल दुर्ग में कार्याकल्प की टीम राज्य से आई थी। टीम ने सम्पूर्ण जिला अस्पताल का निरीक्षण किया, जिसमें सर्जिकल विंग आर्थो वार्ड आपातकालीन विभाग मातृ शिशु अस्पताल, एसएनसीयू, स्थापना शाखा, मेडिकल बोर्ड शाखा, मेडिकल वार्ड,

डायलिसिस वार्ड, पीपेनसी वार्ड, आईसीयू, ब्लड बैंक, सोनोग्राफी सहित सभी विभागों का निरीक्षण किया। इस दौरान टीम ने आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए। उन्होंने सभी कार्य समय पर पूर्ण करने कहा है। निरीक्षण के बाद टीम ने अस्पताल प्रबंधन को पाजीटिव रिपोर्ट भी दिए हैं, जिसमे उन्होंने कहा दुर्ग जिला अस्पताल सम्पूर्ण छत्तीसगढ़ में प्रथम स्थान पर अपने मानकों के अनुरूप रहा है। ऐसा माना जा रहा है कि इस बार अस्पताल को बेहतर रैंकिंग मिल सकते है। राज्य स्वास्थ्य संचालनालय से पहुंचे टीम में डॉ महेश्वर ज्वाइन डायरेक्टर, श्री संतोष डिण्टी डायरेक्टर, कविता चंद्राकर सभागीय सलाहकार, और डाॅ परधानिया राज्य सलाहकार पहुंचे थे।

छह सदस्यीय टीम ने जिला अस्पताल के वार्डों की गहन जांच

पिछले साल जगदलपुर रहा पहले नंबर पर

जिला अस्पताल के कंसलटेंट ओपी वर्मा ने बताया कि, कार्याकल्प की टीम हर साल प्रदेश में मानिटरिंग करती है। तय मानकों के आधार पर अस्पतालों को रैंकिंग मिलती है। पिछले साल प्रदेश में जगदलपुर जिला अस्पताल को पहला रैंकिंग मिला था, वहीं दूसरे नंबर पर बेमेतरा अस्पताल रहा था। दुर्ग को पिछले साल सात्वला पुरस्कार मिला था। लेकिन इस बार टीम के निरीक्षण के बाद पाजीटिव फीडबैक से अच्छी रैंकिंग मिलने की उम्मीद है।



इन मानकों के आधार पर जांच

अस्पताल में कार्याकल्प की टीम के कुछ मानक होते हैं। इस मानक के अनुसार स्वच्छता, रखरखाव, संक्रमण नियंत्रण, और अपशिष्ट प्रबंधन पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। यह टीम अस्पताल के वातावरण को साफ, सुरक्षित, और मरीजों के लिए अधिक आरामदायक बनाने में मदद करती है। इसमें अस्पताल के सभी क्षेत्रों में नियमित रूप से साफ-सफाई मरीजों के कमरे की सफाई, शौचालय, और परिसर शामिल हैं। सफाई के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले उत्पादों का उचित तरीके से इस्तेमाल और उपकरणों और फर्नीचर का रखरखाव ध्यान दिया जाता है। वही सबसे अहम मानक संक्रमण नियंत्रण होता है। संक्रमण नियंत्रण प्रोटोकॉल का पालन किया जाना चाहिए, जैसे कि हैंड वॉश और व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण का इस्तेमाल शामिल है। इसके आलावा बायोमैडिकल अपशिष्ट का उचित तरीके से निपटान शामिल है। वहीं पर्याप्त रोशनी

बेहतर फीडबैक

कार्याकल्प की टीम जिला अस्पताल का निरीक्षण कर लौट गई है। वे विभिन्न मानकों के तहत जांच करती है। जांच के बाद अच्छी रिजल्ट मिलने की उम्मीद है। -डाॅ हैमंत साहू, सीएस जिला अस्पताल दुर्ग

खबर संक्षेप



सीमेंटीकरण का विधायक ने किया भूमिपूजन

दुर्ग। विधानसभा क्षेत्र के वार्ड 19 में सीमेंटीकरण सड़क बनाने विधायक गजेन्द्र यादव ने महापौर अलका बाघमार, सभापति श्याम शर्मा, स्थानीय पार्षद व नागरिकों की उपस्थिति में भूमिपूजन किया। क्षेत्र की जनता ने सड़क खराब होने के कारण आने जाने में हो रही समस्या से अवगत कराते हुए सीसी रोड की मांग किये थे, जिससे आवागमन बेहतर हो सके। इस अवसर पर एमआईसी सदस्य कांशीराम कोसरे, ललिता सावित्री दमाहे, मनीष साहू, शेखर चंद्राकर, देवनारायण चंद्राकर, मनीष साहू, वार्ड पार्षद रंजीता प्रमोद पाटिल, मनीष कोठारी, अरुण सिंह सहित वार्डवासी उपस्थित रहे।

मजदूर संघ ने कराया गरीब जोड़े का विवाह

दुर्ग। जनवादी राजमिस्त्री मजदूर संघ जिला दुर्ग छत्तीसगढ़ के द्वारा गरीब विटिया शादी किया गया। इस कार्यक्रम को अध्यक्ष अशोक पटेल एवं पदाधिकारीयण ठेकेदार की मौजूदगी में सम्पन्न किया गया। कार्यक्रम में सचिव छत्रपाल साहू, दुर्ग शहर विधायक गजेन्द्र यादव भी शामिल हुए। सचिव ने बताया कि, मध्यम परिवार के जोड़े का विवाह करने का यह पहला आयोजन है। उन्होंने कहा आगे भी इस तरह के कार्य किए जाएंगे।

अनूप गटागट बने चेंबर के अध्यक्ष



दुर्ग। भारतीय जनता पार्टी के अनेक दायित्व का निर्वहन करते हुए वर्तमान में जिला आर्थिक प्रकोष्ठ दुर्ग का कमान संभालने वाले अनूप गटागट को चेंबर ऑफ कॉमर्स छत्तीसगढ़ द्वारा दुर्ग जिले का अध्यक्ष का दायित्व सौंपा गया है। जिसके लिए पूरा दुर्ग नगर व मार्निंग वॉक भूप्र प्रदेश नेतृत्व को धन्यवाद देते हुए अनूप गटागट का पुष्प गुच्छ और मिठाई खिलाकर उनका सम्मान किया गया। सम्मान करने वालों में शिव चन्द्राकर, ईश्वरी देवांगन, अमर भोई, नंदकिशोर शर्मा, अशोक चंद्राकर, रामकुमार ठाकुर, अजय चंद्राकर, मनोज दानी आदि शामिल थे।

किराए की रकम को लेकर युवक पर प्राणघातक हमला, गिरफ्तार

भिलाई। ट्रैक्टर किराए के रकम को लेकर युवक पर चाकूओं से प्राणघातक हमला करने वाले आरोपी युवक को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। गंभीर अवस्था में युवक को उपचार के लिए अस्पताल में दाखिल कराया गया है। शिकायत के बाद पुलिस ने आरोपी को खिलाफ धारा 109(1) के तहत जुर्म दर्ज किया है। एसपी पदमश्री तंवर ने बताया कि कुर्रुद में पुलिस गश्त के दौरान डायल 112 के माध्यम से सूचना मिली कि भाठापारा कुरुद में अरुण निषाद नामक युवक ने नवीन चौक भाठापारा निवासी राहुल यादव को चाकू से गोद दिया है। घटना में राहुल के गला, पेट, किडनी, सिर व हाथ में गंभीर चोट आई है। आरोपी अरुण ने राहुल को बाजार चौक में चाकू मारकर फरार हो गया था। जहां

इसलिए था विवाद

कृष्णा विश्वकर्मा ने पुलिस को बताया कि अरुण निषाद का जागीर खान के साथ ट्रैक्टर के किराये का रकम को लेकर विवाद चल रहा था। गुरुवार की रात को अरुण निषाद ने राहुल यादव से इसी बात को लेकर विवाद हो गया। राहुल का जागीर खान से दोस्ती है। अरुण निषाद को दोस्ती पसंद नहीं आई। घटना की रात दोनों राहुल व अरुण के बीच इसी बात को लेकर मारपीट हुई। आरोपी अरुण निषाद बाइक से गया और कुछ देर में वापस आने के बाद हत्या की नीयत से चाकू से राहुल को पांच बार कर हमला कर दिया।

राहुल यादव खून से सना पड़ा मिला। जिसे गंभीर अवस्था में सीएम मेडिकल कालेज अस्पताल कंचादूर बाइक से लेकर पहुंचे। एम्बुलेंस की मदद से श्री शंकराचार्य अस्पताल पहुंचाया गया। पुलिस में शिकायत करने के बाद आरोपी अरुण निषाद को घेराबंदी कर पकड़ा गया है। कार्रवाई में जामुल टीआई राजेश मिश्रा समेत उनकी टीम का योगदान रहा है।

जम्मू-कश्मीर में एफिल टावर से भी ऊंचे ब्रिज का पीएम मोदी ने किया उद्घाटन

बीएसपी के फौलाद से बना है विश्व का सबसे ऊंचा चिनाब पुल

भूकंपीय तरंगों का सामना करने में है सक्षम, 16 हजार टन स्टील की आपूर्ति



सभी मौसम में होगा सुगम आवागमन

यह पुल जम्मू कश्मीर क्षेत्र में तेज और दुष्कूलतम परिवहन की सुविधा प्रदान करेगा तथा सभी मौसम में उपयोग किया जा सकेगा। सेल ने राष्ट्रीय महत्व की कई ऐसी महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचा परियोजनाओं जैसे बांधों, पुलों, सुरंगों, फ्लाईओवरों और एक्सप्रेसवे सहित ऊर्जा क्षेत्र व रक्षा क्षेत्र में प्रयोग हेतु वांछित वोट के हस्तांतरण की आपूर्ति की है। बीएसपी ने उत्पादित इस्पात का उपयोग ऊर्जा और बिजली क्षेत्र के साथ ही कंस्ट्रक्शन और इन्फ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट्स जैसे पुलों, राजमार्गों, सुरंगों, फ्लाईओवर सहित भूकंपीय और संक्षारण संभावित क्षेत्रों में ऊंची इमारतों और औद्योगिक संरचनाओं में, भारी मशीनरी, तेल और गैस क्षेत्र, अंतरिक्ष क्षेत्र, परमाणु ऊर्जा प्रविधियों आदि में किया जाता है।

के इस्पात संयंत्रों ने दुनिया के इस सबसे ऊंचे रेलवे पुल में उपयोग के लिए 6690 टन टीएमटी उत्पाद, 1793 टन स्ट्रक्चरल स्टील और 7511 टन स्टील प्लेट्स, हॉट रॉलिंग मिल प्रोडक्ट और चेकर्ड प्लेटों सहित कुल

16,000 टन इस्पात की आपूर्ति की है। पुल के निर्माण हेतु सेल द्वारा आपूर्ति की गई इस्पात में से, भिलाई इस्पात संयंत्र ने 5922 टन टीएमटी स्टील, 6454 टन प्लेट्स और 56 टन स्ट्रक्चरल स्टील सहित कुल

12,432 टन इस्पात की आपूर्ति की है। सेल के बर्नपुर स्थित इस्को स्टील प्लांट, दुर्गापुर स्टील प्लांट, राउरकेला स्टील प्लांट और बोकारो स्टील लिमिटेड ने भी स्टील की आपूर्ति की है।

दिल्ली सेंट्रल विस्टा में भी बीएसपी का फौलाद

भिलाई द्वारा उत्पादित स्टील का उपयोग बाइ-वर्ली सी-लिंग के साथ ही मुंबई में अटल सेतु, अरुणाचल प्रदेश में सेला सुरंग, हिमाचल प्रदेश में अटल सुरंग और राष्ट्रीय महत्व की कई अन्य इन्फ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट्स के निर्माण में किया गया है। भिलाई द्वारा उत्पादित स्टील का उपयोग युद्धपोतों और आईएनएस विंकात के निर्माण में भी किया गया है। बुलेट ट्रेन परियोजना के लिए बीएसपी द्वारा बड़ी मात्रा में टीएमटी बार्स की आपूर्ति की गई है। दिल्ली में निर्मित सेंट्रल विस्टा परियोजना में उपयोग के लिए भी टीएमटी उत्पादों की आपूर्ति की है।

पर्यावरण दिवस पर कालेज में रोपे गए पौधे

दुर्ग। घनश्याम सिंह आर्य कन्या महाविद्यालय में विश्व पर्यावरण दिवस 5 जून 2025 मनाया गया जिसमें एक पेड़ माँ के नाम 2.0₹ अभियान के तहत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमे दयानंद शिक्षा समिति की उपाध्यक्ष आभारानी गुला ने इस अवसर पर सभी को पौधे लगाने व पर्यावरण को स्वच्छ रखने का आहवान किया। यह कार्यक्रम दयानंद शिक्षा समिति के कार्यकारी अध्यक्ष दिग्विजय सिंह गुप्ता एवं उपाध्यक्ष आभारानी गुप्ता के मार्गदर्शन एवं उपस्थिति में हुआ। इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. मुदुला वर्मा, उपप्राचार्य डॉ. नीतू सिंह, डॉ. निशा श्रीवास्तव डॉ.आस्था सिजारिया, डॉ. संगीता वर्मा, कार्यक्रम प्रभारी सबीना बेगम एवं महाविद्यालय की सभी विभागाध्यक्ष, प्राध्यापको महाविद्यालयीन स्टाफ द्वारा पौधरोपण किया गया।

ग्राम पंचायत में मकान टैक्स नहीं दिया तो रोक दिया राशन

हरिभूमि न्यूज ►► दुर्ग

धमधा ब्लॉक के ग्राम पंचायत भरनी में ग्रामीणों के द्वारा मकान टैक्स नही देने पर राशन रोके जाने के मामले सामने आए है। बहरहाल इस आदेश से ग्रामीणों में हड़कंप की स्थिति निर्मित हो गई है। वही ग्रामीणों ने

■ सरपंच और राशन दुकान कर्मचारी के बीच मिलीभगत का आरोप

राशन दुकान और सरपंच पर मिलीभगत का आरोप लगाया है। गांव के सरपंच पंच द्वारा गांव के मकान टैक्स के नाम से राशन कार्ड धारकों को राशन लेने के लिए रोक लगा दिया है। तैयार है, अचानक ऐसा प्रतिबंध लगाया जाना गलत साबित हो रहा है, कि यह राशन दुकान के कर्मचारी की मिली भगत से राशन नही दिया जा रहा है। वही ग्रामीणों



राशन रोकने का प्रावधान नहीं

जिला पंचायत सीईओ बररंग दुबे ने बताया कि, मकान टैक्स के लिए राशन रोकने जैसा कोई प्रावधान नहीं है। इस संबंधित कोई निर्देश भी जारी नही किए गए हैं। इसके बाद भी गांव में राशन रोके जाने के मामले से ग्रामीण हालाकान है। सीईओ ने कहा है कि, मामले की जानकारी लेकर यथोचित निर्देश देंगे।

विधायक ने बढ़ाया पुलिस जवानों का हौसला

भिलाई। वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन ने दुर्ग जिला पुलिस के इन जवानों के प्रयास की सराहना करते हुए इन्हें सम्मानित कराने की घोषणा की है। जनता से पुलिस का जुड़ाव और जनभावना अनुरूप सॉफ्ट पुलिसिंग कल्चर डेवलप करने श्री सेन ने पुलिस कप्तान विजय अग्रवाल के प्रयास को भी सराहा है। सुबह लगभग साढ़े 10 बजे केदार भवन वेंकटेश्वर टाकीज रोड के समीप हुई आज्ञानी में घर के भीतर फंसे दो लोगों को सुपुला पुलिस के तीन आरक्षकों ने रेस्क्यू किया है। मौके पर पहुंची पुलिस टीम ने देखा कि अभी तक फायर ब्रिगेड नहीं पहुंच पाई है। तभी जिन दुकानों में आग लगी है उसके बगल गली में भीषण आग के बीच एक बच्ची फंसी है। फायर ब्रिगेड को सूचित कर प्रधान आरक्षक उपेंद्र सिंह, आरक्षक राजू राणा और गंभीर जाट ने भीतर प्रवेश किया। दरवाजा तोड़कर एक 55 वर्ष की महिला, 30 वर्ष के युवक बाहर निकाला गया। पुलिस टीम के जवानों की तत्परता से बचा लिया गया जवानों को सम्मानित करने की बात विधायक रिकेश सेन ने कहा है।

शंकरा मेडिकल कॉलेज में सीधी भर्ती की फेक न्यूज वायरल , शिकायत दर्ज

भिलाई। श्री शंकराचार्य मेडिकल कॉलेज, जुनवानी में सीधे एमबीबीएस में एडमिशन की एक फेक न्यूज वायरल हो गई है। नीट का रिजल्ट आने और दाखिला के लिए काउंसिलिंग से पूर्व बुधवार को किसी ठग ने सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर इस फेक न्यूज को

■ प्रबंधन ने कहा- दाखिला सरकारी प्रक्रिया के तहत

डाल दिया। नीट परीक्षा में अच्छा अंक नहीं मिलने पर भी 60 लाख रूपय में सीधे एमबीबीएस में दाखिला देने की दावेदारी करने लगा। वायरल हो रही यह फर्जी जानकारी दोपहर तक शंकराचार्य मेडिकल कॉलेज प्रबंधन को मिली। नीट की परीक्षा में बैठने वाले स्टूडेंट और परिजनों को धोखाधड़ी से बचाने उसने तत्काल प्रभाव से फेक न्यूज को रोकने और वायरल करने वाले के विरुद्ध कार्रवाई के लिए अलग-अलग पटल पर शिकायत दर्ज करा दी है। श्री शंकराचार्य मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल के चेयरमैन आईपी मिश्रा ने बताया कि कॉलेज में एमबीबीएस का दाखिला सरकारी प्रक्रिया के तहत ही होता है। सीधे तौर पर एमबीबीएस में दाखिला पानी की कोई प्रक्रिया नहीं है। नीट की परीक्षा में बैठने वाले स्टूडेंट काउंसिलिंग के माध्यम से ही उनके यहां दाखिला लेते हैं। उनके यहां डायरेक्ट एडमिशन दिलाने से संबंधित सोशल मीडिया में वायरल हो रही न्यूज फेक व गलत है। वायरल करने वालों के विरुद्ध कार्रवाई के लिए उन्होंने शिकायत दर्ज करा दी है।

शैलदेवी महाविद्यालय

ADMISSION OPEN

BA (Home Science Geography)	BCA
BSc Maths CS/Bio	DCA
BCom	PGDCA
MCom	MSW
MA Hindi	B.Lib
MSC Chemistry/CS	PG Diploma in YOGA

Anda, Durg

☎ : 9575037637, 6265377477

7880172431, 7880172432



नगर पालिका निगम भिलाई के **महापौर**
नीरज पाल जी
को जन्मदिन की
हार्दिक शुभकामनाएं



सुनील कामड़े



अमरीश पाठक



बी.के. वर्मा



संजय पवार



इमरान खान



अरविंद बंधोर



लेनिन कौशिक



अरूण मणी



गोपाल सिंह



सुनील शर्मा



शैलेन्द्र बांधव



अर्जुन



संतोष



अनिल यादव

सेक्टर-5 मित्र मंडली



प्रेस्ली की डिजाइन

लाइव इवेंट

साइकिल चलाओ पर्यावरण बचाओ- चालकों को हेलमेट पहनने और सीट बेल्ट पहनने दी समझाइश



भिलाई। शहीद डोमेश्वर साहू शासकीय महाविद्यालय जामगांव आर में पर्यावरण जागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने साइकिल चला कर पर्यावरण प्रदूषण के साथ स्वास्थ्य रक्षा का संदेश भी दिया। इसके साथ ही राष्ट्रीय सेवा योजना के विद्यार्थियों ने जामगांव आर के किसान चौक और आसपास के क्षेत्र में दुपहिया वाहन चालकों को हेलमेट पहनने और कार चालकों को सीट बेल्ट पहन कर ड्राइव करने की समझाइश प्रदान की। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ शिखा अग्रवाल ने साइकिल चलाने के स्वर्णिम समय की याद करते हुए इसके माध्यम से पर्यावरण जागरूकता का संदेश दिया। उन्होंने विद्यार्थियों को सुप्रीम कोर्ट की रोड सेफ्टी गाइडलाइंस की जानकारी देते हुए बताया कि कोर्ट के अनुसार सभी महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थी को दुपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट पहनना अनिवार्य है। सभी शासकीय कर्मचारियों के लिए इसका धारण करना पहले ही अनिवार्य घोषित है। राष्ट्रीय सेवा योजना प्रभागी चेतना सोनी द्वारा पब्लिक ट्रांसपोर्ट के साथ साइकिल को ग्लोबल वार्मिंग से लड़ने का हथियार बताया। विद्यार्थियों को यह संदेश दिया गया कि बढ़ती दुर्घटनाओं को रोकने तथा बजट के अनुरूप स्वस्थ जीवन शैली के लिए साइकिल चलाना आज की जरूरत है। साइकिल रैली में बीकॉम और रा से यो के विद्यार्थियों दिव्या, मिनाक्षी, लीना, रूपाली , भूमिका , सत्यम का विशेष सहयोग रहा। महाविद्यालय के सभी अधिकारी एवं कर्मचारियों ने सप्ताह या माह में कम से कम एक बार साइकिल चलाने की शपथ ली।



सिटी इवेंट

जनरल परेड की ली सलामी, वेशभूषा और सरकारी वाहनों का किया निरीक्षण



भिलाई। पुलिस लाईन दुर्ग में शुक्रवार को जनरल परेड का आयोजन किया गया। इस दौरान कर्मचारियों और अधिकारियों की वेशभूषा और सरकारी वाहनों का निरीक्षण भी किया गया। उत्तम कार्य को पुरस्कृत किया गया तो वहीं अन्य गतिविधियों को जायजा लेकर हिदायत भी दी गई।

इस जनरल परेड की सलामी अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक शहर दुर्ग के सुखनंदन राठौर, रापुसे. द्वारा ली गई। परेड के बाद परेड में सम्मिलित अधिकारी और कर्मचारियों के वेशभूषा का निरीक्षण किया गया। इस दौरान उत्तम वेशभूषा धारण करने वाले अधिकारी और कर्मचारियों को पुरस्कृत भी किया गया। इसके बाद शासकीय वाहनों का निरीक्षण किया गया। जिसमें कानून व्यवस्था स्थापित करने में उपयोगी भारी वाहनों के रख-रखाओं का जायजा लिया और वाहनों को अच्छी कंडीशन में रखने की हिदायत दी गई। इस दौरान जिले में पदस्थ अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक आईयूसीएडब्ल्यू पद्मश्री तवर, उप पुलिस अधीक्षक लाईन दुर्ग चन्द्र प्रकाश तिवारी, उप पुलिस अधीक्षक अजाक दुर्ग हेमप्रकाश नायक, उप पुलिस अधीक्षक यातायात दुर्ग सतानंद विंध्यराज, रक्षित निरीक्षक दुर्ग नीलकंठ वर्मा सहित जिले के सभी अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित थे।



● आत्म अनुभूति से मृत्यु का भय समाप्त होता है, होमवर्क देकर कराया मेडिटेशन

मैं एक शक्ति स्वरूप आत्मा और प्रकाश पुंज हूँ। मेरे लिए कोई भी बात असंभव नहीं, इन मंत्रों को दोहराएं, तनावमुक्त जीवन की होगी अनुभूति: बीके पूनम

लोग चांद, सूर्य और सागर की गहराई में जाकर रिसर्च कर रहे हैं लेकिन खुद को जानने और स्वयं को पहचानने की कोशिश नहीं करते। इसलिए आज के समय में खुद के आत्म दर्शन के रिसर्च आज की आवश्यकता है। मैं एक शक्ति स्वरूप आत्मा हूँ, प्रकाश, शक्ति पुंज हूँ। मेरे लिए कोई भी बात असंभव नहीं है। इन बातों को बार-बार दोहराए और आत्मसात करने मेडिटेशन करें। आत्म ज्ञान उत्सव शिविर के तीसरे दिन यह बातें तनावमुक्ति विशेषज्ञा ब्रह्माकुमारी पूनम बहन कही।

ब्रह्माकुमारी का आयोजन, अलविदा तनाव गुड बाय टेंशन शिविर-तीसरा दिन



भिलाई। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा सेक्टर 7 स्थित पीस ऑडिटोरियम में नौ दिवसीय निशुल्क अलविदा तनाव गुड बाय टेंशन शिविर के आयोजन में प्रतिदिन लोग शिविर का लाभ लेने पहुंच रहे हैं। तीसरे दिन बीके पूनम ने कहा कि हम इस शरीर को चलाने वाली चैतन्य शक्ति प्रकाश पुंज ऊर्जा हैं, भौतिक परिचय शरीर के साथ खत्म हो जाता है। आत्मा के शरीर से निकल जाने को मृत्यु कहा जाता है लेकिन स्वयं को आत्मा महसूस करने से मृत्यु का भय समाप्त हो हमारा जीवन निश्चित तनावमुक्त निर्भय बन जाता है।



मेडिकल साइंस में मन नाम का कोई अंग नहीं, आत्मा का रूप अति सूक्ष्म

ब्रह्माकुमारी पूनम बहन ने बताया कि डेन में पिटयुटरी ग्रंथि व हाइपोथैलेमस ग्रंथि के बीच में आत्मा निवास करती है। आत्मा अजर, अमर, अविनाशी है। आत्मा का रूप अति सूक्ष्म ज्योति स्वरूप है लेकिन उसका तेज हीरे से भी ज्यादा है। विचार संकल्प करने की शक्ति आत्मा में निहित मन के पास होती है। मेडिकल साइंस द्वारा इन्हें शरीर में ढूँढा नहीं जा सकता लेकिन आत्म ज्ञान आध्यात्मिक मार्ग द्वारा महसूस कर तनाव मुक्त जीवन जी सकते हैं।

पारिवारिक और सामाजिक आयोजनों में बर्तन बैंक से बर्तन लेने की अपील

भिलाई। एनसीसी कैड्स दवरा अंजोरा क्षेत्र के ग्रामीणों को पर्यावरण के प्रति जागरूक करते हुए सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग नहीं करने की सलाह देते हुए पारिवारिक और सामाजिक आयोजनों में डिस्पोजल, प्लास्टिक पत्तल की जगह अपने बर्तन बैंक से बर्तन लेने का आग्रह किया। इस अवसर पर एक पेड़ मां के नाम अभियान के दौरान धरती की पुकार नाटक का मंचन भी कैड्स द्वारा किया गया। दुर्ग जिले में एक पेड़ मां के नाम अभियान की शुरुआत की गई। जिला पंचायत सदस्य व सभापति उद्योग एवं सहकारिता विभाग श्रद्धा पुरेंद्र साहू ने भी अंजोरा गांव में आयोजित कार्यक्रम में एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत पौध रोपण किया। इस दौरान उन्होंने एनसीसी कैड्स और ग्रामीणों को पर्यावरण के प्रति जागरूक करते हुए सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग नहीं करने की सलाह दी। पारिवारिक, सामाजिक आयोजनों में डिस्पोजल, प्लास्टिक पत्तल की जगह अपने बर्तन बैंक से बर्तन लेने का आग्रह किया। ताकि पर्यावरण प्रदूषण की दिशा में एक कदम बढ़ाया जा सके।



डॉक्यूमेंट्री का किया प्रदर्शन

अंजोरा में पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में धरती की पुकार नाटक का मंचन किया गया। जिसकी संयोजक जिला पंचायत सभापति उद्योग एवं सहकारिता विभाग श्रद्धा पुरेंद्र साहू थी। कार्यक्रम में सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग नहीं करने को लेकर चलाए जा रहे श्रद्धा साहू के जागरूकता अभियान पर बनी डॉक्यूमेंट्री फिल्म का प्रदर्शन किया गया। कार्यक्रम में कलेक्टर अभिजीत सिंह, जिला सदस्य और बड़ी संख्या में ग्रामीण और स्कूली बच्चे मौजूद रहे।

शनिवार और रविवार लगातार दो दिन की छुट्टी होने पर्व का उत्साह दोगुना

ईद उल अजहा आज, सुबह साढ़े 6 बजे से शुरू हो जाएगा नमाज का सिलसिला



मर्कजी मस्जिद पावर हाउस कैप 2 के सेक्रेटरी सैयद असलम ने बताया कि मर्कजी मस्जिद पावर हाउस कैप 2 में सुबह 8.15 बजे इमाम हाफिज कासिम बस्तवी नमाज अदा कराएंगे। वहीं जामा मस्जिद हुडको में सुबह 7 बजे ईद उल अजहा की नमाज होगी। मरकज मस्जिद नूर सुपेला मे सुबह 8.15, नमाज रखी गई है। मदनी मस्जिद फरीद नगर में सुबह 6.30 बजे ईद उल अजहा की नमाज रखी गई है।

बाजारों में रौनक

ईद उल अजहा को लेकर दिवनसिटी के बाजारों में भी मुस्लिम समुदायों में उत्साह का माहौल है। कुर्बानी की तैयारियों में लोग जुट गए हैं। ईदगाह व मस्जिदों को सजाया गया है। जगह-जगह बकरो की मंडियां लगाई गई हैं। साथ ही बाजार में भी मिठाई, खीर और सेवई का सामान की खरीदारी करने को लोग बाजार पहुंच रहे हैं। विभिन्न सामाजिक संगठनों ने सादगी से ईद-उल-अजहा मनाने की अपील की है। इस्लामिक केलेंडर के अनुसार 12वें महीने जुल-हिज्जा के 10वें दिन बकरीद मनाई जाती है। बाजारों में महिलाओं और बच्चों की भी भीड़ मेंहदी लगाने और नए ड्रेस खरीदने के लिए दिखाई दे रही है। इस पर्व पर शनिवार और रविवार दो दिन लगातार छुट्टी पड़ने पर लोग वीकेड आउटिंग का भी प्लान कर लिए हैं।



सिटी स्पोर्ट्स

वर्ल्ड बॉडी बिल्डिंग चैंपियनशिप के लिए राज्य से तीन खिलाड़ी चयनित



रायपुर। इंडियन बॉडी बिल्डर्स फेडरेशन तथा महाराष्ट्र बॉडी बिल्डिंग एशोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान में एशिया वर्ल्ड चैंपियनशिप में भाग लेने भारतीय टीम का चयन ट्रायल 2 और 3 जून को पुणे (महाराष्ट्र) में आयोजित हुआ।

जिसमें छत्तीसगढ़ राज्य के महिला खिलाड़ी आभा कुजूर (रायगढ़) का चयन वूमैस वेलनेस फिजिक मॉडल में (एशिया एवं वर्ल्ड चैंपियनशिप) एवं निशा भोयर (दुर्ग) अंतराष्ट्रीय महिला खिलाड़ी वूमैस एथलेटिक्स फिजिक (एशिया एवं वर्ल्ड चैंपियनशिप) सहित पुरुष खिलाड़ी मुकेश कुमार गुप्ता (कोरबा) का चयन स्पोर्ट्स फिजिक हेतु (वर्ल्ड चैंपियनशिप) हुआ है। इस चयन प्रतियोगिता में देश के कुल 185 खिलाड़ियों ने भाग लिया। चयन प्रतियोगियों में निर्णायक के रूप में अरविंद सिंह, महेंद्र टेकाम एवं बी राजशेखर राव ने हिस्सा लिया। राज्य के इतिहास में पहली बार तीन खिलाड़ियों का चयन अंतराष्ट्रीय स्तर पर खेलने हेतु हुआ है। इस उपलब्धि हेतु संघ के संरक्षक नवीन सिंह, अवधेश कुमार त्रिवेदी, संयोजक नवीन पटेल, कोषाध्यक्ष तुलसी सोनी, वरिष्ठ उपाध्यक्ष अभिषेक वर्मा, पीसोलोमन, जुबेर, नाहिद अख्तर, जितेंद्र सिंह ठाकुर, सुभाष कुमार, देवेंद्र राठौर, हिरेन्द्र क्षत्रिय, सुमीत इजारदार, अमित बंडोer, श्रीनू, जय वर्मा, द्वारका सुलाखे, संजय आदि ने खिलाड़ियों को बधाई दी है।

राज्य स्तरीय स्पीड रोड रैकिंग चैंपियनशिप 13 से

रायपुर। बिलासपुर जिला रोलर स्पोर्ट्स एसोसिएशन के तत्वाधान में प्रथम राज्य स्तरीय स्पीड रोड रैकिंग चैंपियनशिप 13 और 14 जून को बिलासपुर के रतनपुर रोड में खेली जायेगी। सभी इच्छुक खिलाड़ी अपने अपने जिले के स्केटिंग क्लब में संपर्क करते हुए स्पर्धा में हिस्सा ले सकते हैं।

राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए कराटे खिलाड़ी चयनित



भिलाई। भिलाई के इस्पात क्लब से प्रशिक्षित 6 कराटे खिलाड़ियों में रजनी ओरण, बरखा ,प्रज्ञा बंजारे ,अन्नपूर्णा साहू ,खुशी जोशी ,पुष्पांजलि बंजारे का चयन चौथी कियो नेशनल कैडेट, जूनियर व सब-जूनियर कराटे चैंपियनशिप के लिए हुआ है। जो 12 से 15 जून तक देहरादून में आयोजित है। ये खिलाड़ी कोच रमेश (बीर हनुमान सिंह पुरस्कार प्राप्त) एवं राजेश (पंकज विक्रम अवाडी) के मार्गदर्शन में निरंतर प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं।

राज्यस्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता आज से



रायपुर। 20 वी राज्य स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता का आयोजन इंडोर स्टेडियम, स्व. बी आर यादव राज्य खेल प्रशिक्षण केंद्र बहतराई-बिलासपुर मे 7 से 9 जून तक किया जा रहा है। यह जानकारी देते हुए छत्तीसगढ़ राज्य ताइक्वांडो संघ के महासचिव रामपुरी गोस्वामी एवं अध्यक्ष मनोज भिवगड़े ने बताया कि प्रतियोगिता का उद्घाटन 7 जून को सायं 4:30 बजे नगर विधायक अमर अग्रवाल करेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता नगर निगम बिलासपुर के महापौर श्रीमती पूजा विधानी करेंगी, अति विशिष्ट अतिथि जिला पंचायत बिलासपुर के अध्यक्ष राजेश सूर्यवंशी,विशिष्ट अतिथि पुलिस अधीक्षक रजनेश सिंह और डॉ सी वी रमन विश्वविद्यालय के कुल सचिव अरविन्द तिवारी आदि उपस्थित रहेंगे।

प्रतियोगिता मे 22 जिलों से 560 खिलाड़ियों एवं अधिकारी शामिल होंगे। तीन दिन की इस प्रतियोगिता मे आये हुये खिलाड़ियों की आवास व्यवस्था साईंस कालेज मैदान स्थित नवीन कन्या छात्रावास मे की गई है। प्रतियोगिता स्थल पर ही सभी खिलाड़ियों एवं अधिकारियों की भोजन व्यवस्था की गई है। आयोजन समिति के अध्यक्ष रामदेव कुमावत ने बताया कि प्रतियोगिता स्थल पर आपातकालीन चिकित्सा की भी व्यवस्था एवं सुरक्षा हेतु पुलिस बल एवं पेट्रोलिंग की भी व्यवस्था की गई है। प्रतियोगिता के विजेता खिलाड़ियों का चयन आगामी राष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता हेतु किया जायेगा। प्रतियोगिता के सभी मैच इलेक्ट्रॉनिक्स सेसर सिस्टम से होगा। स्पर्धा चार आयु वर्ग सब जूनियर, कैडेट, जूनियर बालक/ बालिका एवं सीनियर महिला /पुरुष पर आधारित होंगी। इन खिलाड़ियों ने पिछली राष्ट्रीय प्रतियोगिता में पदक जीतकर भिलाई का नाम रोशन किया था।

विटामिन बी-12 की कमी पूरी कर सकते हैं डाइट बदलकर

शरीर में विटामिन बी-12 की कमी से होती है कई परेशानियां, सप्लीमेंट के बजाय डाइट में करें बदलाव

विटामिन बी-12 मुख्य रूप से पशु-आधारित खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। इसकी कमी से थकान, कमजोरी, सुन्न होने, चलने में परेशानी और एकाग्रता में कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे डाइट में विटामिन बी-12 युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करना आपके लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है। विटामिन बी-12 हमारे शरीर के लिए सबसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों में से एक है, जो लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण और तंत्रिका तंत्र के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी कमी से थकान, कमजोरी, भूलने की बीमारी, और गंभीर मामलों में एनीमिया जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कई लोग विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करने के लिए सप्लीमेंट का सहारा लेते हैं, लेकिन संतुलित आहार के जरिए इसकी पूर्ति संभव है। केला, चना, अंडे और डेयरी उत्पाद जैसे खाद्य पदार्थ विटामिन बी-12 की कमी को प्राकृतिक रूप से दूर करने में मददगार हैं। आइए जानें इनके फायदे और इन्हें डाइट में कैसे शामिल करें।



विटामिन बी-12 का महत्व

विटामिन बी-12, जिसे कोबालमिन भी कहा जाता है, मुख्य रूप से पशु-आधारित खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। शाकाहारी लोगों में इसकी कमी की संभावना अधिक होती है, क्योंकि पौधों में यह स्वाभाविक रूप से कम होता है। इसकी कमी से थकान, कमजोरी, सुन्न होने, चलने में परेशानी, मतली आने, वजन कम होना, चिड़चिड़ापन, और एकाग्रता में कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। गर्भवती महिलाओं और बुजुर्गों में इसकी कमी गंभीर हो सकती है। ऐसे डाइट में विटामिन बी-12 युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करना आपके लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है।

केला

केला न केवल ऊर्जा का त्वरित स्रोत है, बल्कि यह विटामिन बी-12 के अवशोषण में भी मदद करता है। हालांकि केले में सीधे तौर पर विटामिन बी-12 नहीं होता, लेकिन यह अन्य विटामिन्स और खनिजों के साथ मिलकर शरीर में इसकी कमी को संतुलित करने में सहायक है। रोजाना 1-



शरीर में पानी की कमी पूरी करेंगे ड्रिंक्स, इन्हें बनाना बेहद आसान

मौसम को देखते हुए इन दिनों सेहत का ध्यान रखना बेहद जरूरी होजाता है, क्योंकि तेज धूप की वजह से शरीर डिहाइड्रेट होने लगता है। इसी के चलते डॉक्टर भी इस मौसम में ऐसी चीजों के सेवन की सलाह देते हैं, जो शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करें। अक्सर लोगों को ये समझ नहीं आता कि वो क्या खाएं और क्या पीएं, जिससे शरीर दुरुस्त रहे। इसी के चलते हम आपको यहां कुछ ऐसे पेय पदार्थों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो शरीर के लिए काफी फायदेमंद माने जाते हैं।

बेल का शरबत

यदि आप बेल सा शरबत पीते हैं तो ये आपके शरीर को ठंडक पहुंचाने का काम करती है। इससे पेट भी साफ रहता है और ये शरबत आपको लू से बचाकर रखेगा। इसे बनाने के लिए आपको बेल, शहद और पानी की जरूरत पड़ेगी।

ऐसे करें तैयार

बेल का शरबत बनाने के लिए सबसे पहले तो बेल तोड़कर उसका गूदा निकालें। गूदा निकालने के बाद उसमें थोड़ा सा पानी डालकर मेश करें। अब इसमें शहद मिलाएं और अच्छी तरह से मिक्स करें। आप चाहें तो शहद की जगह चीनी का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। आखिर में इसमें बर्फ डालकर ठंडा-ठंडा सर्व करें।

छाछ

यदि गर्मी के मौसम में छाछ का सेवन किया जाए तो इससे पाचन सही रहता है। इसे बनाने के



लिए आपको दही, नमक, भुना जीरा और पुदीना की जरूरत पड़ेगी।

ऐसे करें तैयार

इसे बनाने के लिए सबसे पहले 1 कप दही में 2 कप पानी मिलाएं और इसे मिक्स करके एकदम पतला कर लें। अब इसमें स्वाद अनुसार नमक, भुना जीरा और पुदीना डालें। सभी चीजों को अच्छी तरह से मिक्स करें और फिर इसका सेवन करें।

तरबूज का जूस

शरीर को तत्काल हाइड्रेट करने के लिए तरबूज का जूस आपको मदद करेगा। ये जूस एनर्जी देता है और थकान दूर करता है। इसको बनाने के लिए तरबूज, पुदीना, नींबू और नमक की जरूरत पड़ेगी।

2 केले खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है, जो विटामिन बी-12 के अवशोषण को बढ़ाता है।

चना



चना प्रोटीन और फाइबर का उत्कृष्ट स्रोत है। कुछ अध्ययनों के अनुसार, किण्वित (फर्मेंटेड) चने में विटामिन बी-12 की मात्रा बढ़ सकती है। शाकाहारी लोग भुना हुआ चना, चने की सब्जी या चने का सूप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। यह पाचन को बेहतर बनाता है और विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करने में सहायता करता है।

अंडे

अंडे विटामिन बी-12 का शानदार स्रोत हैं। एक अंडे में लगभग 0।6 माइक्रोग्राम विटामिन बी-12 होता है, जो दैनिक आवश्यकता का हिस्सा पूरा करता है। उबले अंडे, आमलेट या स्क्रैम्बल्ड एग्स को नाश्ते में शामिल करें। अंडे प्रोटीन और अन्य पोषक तत्वों से भी भरपूर होते हैं।

पूजा के तुरंत बाद हाथ नहीं धोने चाहिए,जानें क्या कहते हैं शास्त्र

पूजा पाठ करने के बाद कई सारे काम ऐसे होते हैं, जिन्हें हमें नहीं करना चाहिए। इससे हमारे घर की बरकत और हमारी पूजा का फल कम हो जाता है। हिंदू धर्म में पूजा-पाठ को एक पवित्र क्रिया मानी जाती है। इसलिए हमारे घरों और मंदिरों में रोजाना पूजा की जाती है। इसके लिए हम कई सारी सामग्री भी लेकर आते हैं। जिसे अर्पित करके हम पूजा को संपन्न करते हैं। लेकिन कई बार हम गलती से कुछ ऐसे काम को कर लेते हैं, जिसे करने की मनाही हमारे शास्त्रों में भी होती है। पूजा के तुरंत बाद नहीं धोने चाहिए। यह हमारे घरों में अक्सर मना किया जाता है। आर्टिकल में बताते हैं ऐसा करने से क्या होता है।

पूजा करते समय जोड़े जाते हैं हाथ

जब भी हम पूजा करते हैं, तो भगवान के सामने अपने हाथ जरूर जोड़ते हैं। ऐसे में हम अपनी पूजा के फल को भगवान से मांगते हैं। इससे हमारे हाथों में एक ऊर्जा आती है, जिससे हमारे अंदर उस समय सकारात्मक ऊर्जा होती है। ऐसे में हमारे बड़े कहते हैं कि हाथों को पूजा के बाद अपने पूरे शरीर में लगाना चाहिए। इससे आपको लाभ मिलता है। इसलिए पूजा के तुरंत बाद पानी से हाथ साफ नहीं करने चाहिए।

श्रद्धा और आस्था का होता है भाव

शास्त्रों के अनुसार, पूजा के बाद थोड़ी देर तक उसकी पवित्रता को बनाए रखने के लिए आपको हाथों को पानी से नहीं धोना चाहिए। इससे आपके द्वारा की गई पूजा अधूरी रह जाती है। साथ ही, इसका फल आपको पूर्ण रूप से नहीं मिलता है। इसलिए आपको पूजा के तुरंत बाद हाथों को कभी नहीं धोना चाहिए।



इस मौसम में छोटे बच्चों पर दें खास ध्यान, नहीं होनी चाहिए लापरवाही

जाने-अनजाने में माता-पिता कुछ ऐसी गलती कर जाते हैं तो बच्चे के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं। ऐसे में अगर कोई असामान्य लक्षण दिखे, जैसे बुखार, स्किन रैश या सुस्ती तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। आपके घर में नन्हा मेहमान है तो गर्मियों में इन बातों का जरूर ध्यान रखें। गर्मियों का मौसम छोटे बच्चों के लिए चुनौतीपूर्ण हो सकता है। तेज धूप, लू और पसीना छोटे बच्चों को जल्दी प्रभावित करता है। ऐसे में माता-पिता को अतिरिक्त सतर्कता बरतने की जरूरत होती है। गर्मियों में थोड़ा ध्यान और देखभाल नन्हे शिशु को स्वस्थ, सुरक्षित और खुश रख सकती है। हालांकि जाने-अनजाने में माता-पिता कुछ ऐसी गलती कर जाते हैं तो बच्चे के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं। ऐसे में अगर कोई असामान्य लक्षण दिखे, जैसे बुखार, स्किन रैश या सुस्ती तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। आपके घर में नन्हा मेहमान है तो गर्मियों में इन बातों का जरूर ध्यान रखें।



गर्मियों में इन गलतियों से परहेज करें

शिशु को गर्मी में मोटा कपड़ा न पहनाएं। उन्हें हल्के सूती और आरामदायक कपड़े पहनाएं ताकि उनका शरीर तापमान के अनुकूल रहे। छोटे बच्चों को लंबे समय तक डायपर पहनाना नुकसानदायक हो सकता है। इससे उन्हें रैशेज और जलन हो सकती है। समय-समय पर हवा लगने दें। बच्चे को तेज धूप में बाहर न ले जाएं। अगर बाहर जाना है तो नवजात को सुबह 10 बजे से पहले या शाम को ही बाहर ले जाएं। तापमान में अचानक बदलाव से बच्चा बीमार हो सकता है। इसलिए ठंडा पानी न दें और ना ही एयर कंडीशनर में अचानक ले जाएं। छोटे बच्चे के लिए हर चीज सुरक्षित नहीं होती है। इसलिए बिना डॉक्टर की सलाह के घरेलू नुस्खे न अपनाएं।

बच्चे की देखभाल के जरूरी टिप्स

गर्मी में बच्चे को हल्के और ढीले सूती कपड़े पहनाएं। इससे शरीर को हवा मिलती है और बच्चा सहज रहता है। बच्चे को दिन में दो-तीन बार गीले कपड़े से पोछें या गुनगुने पानी से स्नान कराएं। इससे पसीना और गंदगी हटती है। जिस कमरे में बच्चा रहता है, उसका तापमान सामान्य रखें। न ज्यादा ठंडा और न ज्यादा गर्म। गर्मी में डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए नियमित फीडिंग जरूरी है। इसलिए समय समय पर स्तनपान कराते रहें। इस मौसम में मच्छर भी बढ़ जाते हैं। बच्चे का मच्छरों से बचाव करें। लेकिन बच्चे के आसपास हाशं केमिकल्स वाले मॉस्किटो रिपेलेंट का प्रयोग न करें।

पानी और तरल पदार्थ का अधिक सेवन कराएं

गर्मी में बच्चों को ज्यादा से ज्यादा पानी और अन्य तरल पदार्थ जैसे जूस, नारियल पानी और छाछ देना जरूरी है। यह उनके शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है और उन्हें हाइड्रेटेड रखता है।



शरीर में पानी की कमी होना कई परिस्थितियों पर निर्भर

डायरिया को लेकर समाज में चलते हैं कई मिथक, इन्हें सच मानने से पहले जान लें इनकी हकीकत



मिथक: डायरिया में नमक नुकसान करता है

कुछ लोग सोचते हैं कि डायरिया के दौरान नमक का सेवन हानिकारक होता है। यह पूरी तरह गलत है। डायरिया में शरीर से पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स (जैसे सोडियम) की हानि होती है। इसकी पूर्ति के लिए ओआरएस (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन), जिसमें नमक और चीनी का मिश्रण होता है, पीना जरूरी है। ओआरएस डिहाइड्रेशन को रोकने में मदद करता है और शरीर को आवश्यक खनिज प्रदान करता है।

मिथक: डायरिया कभी गंभीर नहीं होता

कई लोग मानते हैं कि डायरिया सामान्य समस्या है और यह अपने आप ठीक हो जाती है। हकीकत यह है कि डायरिया गंभीर हो सकता है, खासकर बच्चों और बुजुर्गों में। यदि डायरिया लंबे समय तक रहे या बार-बार दस्त हों, तो यह डिहाइड्रेशन का कारण बन सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, डायरिया बच्चों में मृत्यु का एक प्रमुख कारण है। गंभीर मामलों में तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

यह धारणा भी गलत है कि डायरिया में केवल सूखा खाना, जैसे खिचड़ी या टोस्ट, ही खाना



चाहिए। हकीकत में, डायरिया के दौरान हल्का और संतुलित आहार जरूरी है। केला, चावल, सेब की चटनी और टोस्ट फायदेमंद हैं, साथ ही नारियल पानी, दाल का पानी और हल्का सूप भी पोषण और हाइड्रेशन बनाए रखने में मदद करते हैं। डायरिया में भारी और तैलीय भोजन से बचना चाहिए।

मिथक- घर के खाने से डायरिया नहीं हो सकता

कई लोग मानते हैं कि घर का खाना हमेशा सुरक्षित होता है और इससे डायरिया नहीं हो सकता। यह सच नहीं है। यदि खाना सही तरीके से न पकाया जाए, बर्तन गंदे हों, या खाना महक गया हो, तो बैक्टीरिया या वायरस के कारण डायरिया हो सकता है। रसोई में स्वच्छता, ताजा सामग्री और सही भंडारण जरूरी है। दूषित पानी या कच्चे खाद्य पदार्थ भी डायरिया का कारण बन सकते हैं। डायरिया होने पर पर्याप्त मात्रा में पानी और ओआरएस पिएं। हल्का और सुपाच्य भोजन लें। स्वच्छता का ध्यान रखें, जैसे बार-बार हाथ धोना। यदि दस्त अधिक समय तक रहे, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

