तापमान
अधिकतम 40.2 डिग्री
न्यूनतम 25.2 डिग्री

हरिभूमि
इस्पात भूमि
रायपुर, रविवार 3 मई 2026

फायर सेफ्टी की अनदेखी : 42 एमएलडी फिल्टर ... 12

दीवारों पर लिखे गणित के सूत्र मोबाइल और टीवी ... 13

खबर संक्षेप

स्कूटी चोर गिरफ्तार

भिलाई। पार्किंग से स्कूटी चोरी करने वाले युवक को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। जामुल पुलिस ने बताया कि खपरी कुम्हारी निवासी लक्ष्मण बारलेस्कूटी से सीजी 07 बीजी 3996 को जब्त किया गया है। स्कूटी खेरधा निवासी अरमान अली की है। 22 अप्रैल को आरोपी ने घटना को अंजाम दिया था। मामले में पुलिस की विवेचना जारी है।

अवैध गांजा बेचने वाले को पुलिस ने पकड़ा

भिलाई। अवैध रुप से गांजा बेचने वाली महिला और एक अपचारी बालक को पुलिस ने पकड़ा है। महिला के पास से पुलिस ने 2 किलो 880 ग्राम गांजा बरामद किया। जामुल पुलिस ने बताया कि मकान नंबर 20/8 पीएम आवास 32 एकड़ हाउसिंग बोर्ड निवासी एस. निर्मला को मुखबिर की सूचना पर पकड़ा गया। आरोपी के घर से पुलिस ने 1.44 लाख रुपएअ का गांजा बरामद किया है। महिला के पास से नगदी 500 रुपए भी जब्त किया है। मकान में तलाशी के दौरान एक सफेद रंग की बोरी में 2 किलो 880 ग्राम गांजा व नगदी मिला।

वेदर अलर्ट : आज भी अंधड़ और हल्की बारिश के आसार, दिन का पारा 40 डिग्री के करीब पहुंचा

झुलसाने वाली गर्मी के बीच अंधड़ और गरज के साथ आधे घंटे बारिश, दो डिग्री नीचे आया पारा

शनिवार को मौसम में करवट ली। सुबह और दोपहर तक तेज धूप और गर्म हवाएं चल रही थी लेकिन अचानक शाम करीब 4.30 बजे अंधड़ चलने लगी। तेज हवाओं के साथ हल्की बारिश भी हुई। आधे घंटे तक यह स्थिति बनी रही।

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिलाई

जिसकी वजह से ट्विनसिटी लोगों को इस मौसम से बचने के लिए जहां जगह मिली रूकना पड़ा। इस दौरान तापमान में भी भारी गिरावट आई। 2 डिग्री सेल्सियस अधिकतम तापमान नीचे गिर गया। इससे ट्विनसिटी के रहवासियों को भीषण गर्मी से राहत पहुंची है। मौसम विभाग ने रविवार को भी इसी तरह का मौसम होने की संभावना बताई है। अधंड़ के साथ हल्की बारिश कई स्थानों पर हो सकती है।

दो डिग्री सेल्सियस तापमान में आई गिरावट

मौसम विभाग के अनुसार शुक्रवार को दुर्ग संभाग का अधिकतम तापमान 42 डिग्री सेल्सियस था जो शनिवार को घटकर 40.2 डिग्री सेल्सियस आ पहुंचा। इस तरह 2 डिग्री सेल्सियस तापमान में कमी आई। यह सामान्य से 1.2 डिग्री सेल्सियस कम रहा है। न्यूनतम तापमान 25.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया है। यह सामान्य से 1.4 डिग्री सेल्सियस कम है। मौसम विभाग के अनुसार आने वाले दिनों में पारा और नीचे आ सकता है।

पटरीपार बूंदाबादी और रिसाली मरोदा में अच्छी बारिश

मौसम में आए इस बदलाव का असर ट्विनसिटी में अलग-अलग दिखाई दिया। रिसाली, नेवई, मरोदा से लेकर दुर्ग के क्षेत्रों में आधे घंटे तक अंधड़ के साथ हल्की बारिश करीब आधे घंटे तक हुई। बादल भी जमकर गरजे। वहीं सेक्टर एरिया, सुपेला, छावनी, पावरहाउस में केवल बूंदा-बांदी की स्थिति देखी गई। यहां तेज हवाएं और बादल गरजे लेकिन बरसे नहीं।

आने वाले पांच दिनों तक रहेगी ऐसी स्थिति

मौसम विभाग के मुताबिक अगले 5 दिनों तक सभी संभागों में एक-दो स्थानों पर तेज हवाओं के साथ मेघगर्जन, वज्रपात और हल्की वर्षा होने की संभावना है। 4 व 5 मई को मेघगर्जन की गतिविधियों में वृद्धि होने की संभावना है। अगले 24 घंटे में प्रदेश के सभी संभागों में अधिकतम तापमान में कोई विशेष परिवर्तन होने की संभावना नहीं है। आगामी 3 दिनों में प्रदेश में अधिकतम तापमान में 2-3 **C** की गिरावट हो सकती है।

मौसम सारांश

प्रदेश में सर्वाधिक अधिकतम तापमान 43.5 डिग्री सेल्सियस राजनांदगांव में तथा सबसे कम न्यूनतम तापमान 22.6 डिग्री सेल्सियस पेण्ड्रा रोड में दर्ज किया गया है।

इस तरह का बना सिस्टम

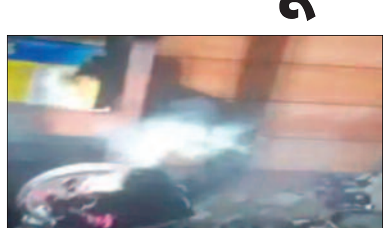
मौसम विभगा के मुताबिक एक पूर्व-पश्चिम द्रोणिका पूर्वोत्तर मध्य प्रदेश से छत्तीसगढ़, झारखंड, पश्चिम बंगाल, बांग्लादेश और दक्षिणी असम से होते हुए मणिपुर तक समुद्र तल से 0.9 किलोमीटर ऊपर विस्तारित है एक उत्तर-दक्षिण द्रोणिका, पश्चिमी राजस्थान के ऊपर स्थित चक्रवाती परिसंचरण से लेकर पूर्वी राजस्थान, मध्य प्रदेश, विदर्भ, तेलंगाना, रायलसीमा और आंतरिक तमिलनाडु होते हुए कोमोरियन क्षेत्र तक समुद्र तल से 0.9 किमी ऊपर विस्तारित है।

50 से 60 किलोमीटर रफ्तार से चलेगी हवाएं : मौसम विभाग के मुताबिक 3 मई को आकाश आंशिक मेघमय रहने तथा मेघगर्जन के साथ वर्षा हो सकती है। प्रदेश में एक-दो स्थानों पर बहुत हल्की वर्षा होने की संभावना है। एक-दो स्थानों पर गरज चमक के साथ वज्रपात होने तथा तेज हवाएं चलेगी। जिसकी रफ्तार 50से 60 किलोमीटर प्रति घंटे चलने की संभावना है। दो दिनों के बाद भी कुछ स्थानों पर बहुत हल्की से हल्की वर्षा होने की संभावना है।

पोटियाकला सरकारी स्कूल में लगी आग

हरिभूमि न्यूज ⏭ दुर्ग

पोटिया कला में स्थित शासकीय स्कूल में अचानक आग लग गई। स्कूल में प्रचार्य कक्ष में आग लगने से अफरा-तफरी मच गई। सूचना पर दमकल टीम मौके पर पहुंची और आग पर काबू पा लिया। घटना में कोई जनहानि नहीं हुई और स्कूल के जरूरी कागज भी सुरक्षित बचा लिया गया। घटना मामला पद्ममनाभपुर थाना क्षेत्र का है। मिली जानकारी के मुताबिक 1 मई की रात पोटिया कला के शासकीय स्कूल के प्रचार्य कार्यालय से अचानक धुआं और आग की लपटें उठने लगा। आसपास के लोगों ने तुरंत सूचना अग्निशमन कार्यालय दुर्ग को दी। टीम पहुंची और



आग बुझाने में जुट गई। अग्निशमन कर्मियों ने तुरंत काम शुरू किया। जवान धुएं और आग से भरे कमरे के अंदर गए। जवानों की सतर्कता और तेजी से काम करने के कारण आग स्कूल के अन्य हिस्सों तक नहीं फैल सकी। हालांकि प्राचार्य कक्ष का कुछ सामान जलकर खाक हो गया है। अग्निशमन कर्मियों ने खास तौर पर कमरे में रखे शासकीय दस्तावेजों को बचाने पर ध्यान दिया।

- पद्मनाभपुर थाना क्षेत्र की घटना, कई दस्तावेज भी जलकर हुए खाक

समय रहते आग बुझा लेने से बड़े नुकसान से बचाव हो गया। फिलहाल आग लगने का कारण स्पष्ट नहीं हो पाया है। टीम में जिला अग्निशमन अधिकारी नागेंद्र कुमार सिंह के मार्गदर्शन में टीम ने काम किया। टीम में अग्निशमन दल प्रभारी महेंद्र चंदेल, कर्मी हीरामन, राजेश, कमलेश, तामेश्वर ने मौजूद थे।

क्रिकेट सट्टा खिलाने वालों से 5 लाख का सामान जब्त

भिलाई। कार में घूम-घूमकर क्रिकेट सट्टा में दांव लगाने वाले दो युवकों को पुलिस ने पकड़ा है। छावनी पुलिस ने बताया कि मुखबिर की सूचना पर बैकुंठधाम गेट के सामने गौरव पथ रोड के किनारे केम्प 2 पुलिस टीम पहुंची। जहां से न्यू संतोषी पारा निवासी पवन कुमार यादव, प्रगति नगर रिसाली के मयंक गणवीर, स्मृतिनगर नमन गुप्ता, ग्राम बरहापुर धमधा नीलकंठ कोसरे उर्फ नीलू को पकड़ा गया। युवकों के पास से चार पहिया कार सीजी 04 क्यूसी 2624 कीमत 4.50 लाख रुपये, आईफोन समेत पांच मोबाइल को भी जब्त किया गया है। पुलिस को जानकारी मिली थी कि नेहरू नगर, सुपेला चौक, भिलाई नगर, पावर हाउस और अन्य जगहों में अपनी कार से घुम घुम कर आनलाईन क्रिकेट

आरसीबी,गुजरात टाइल्स के मध्य हो रहे मैच पर मोबाईल से दांव लगा रहे थे। पूछताछ में पुलिस को पता चला कि आनलाईन क्रिकेट सट्टा के लिए वेनम उर्फ हिमांशु, संकेत भाई आईडी उपलब्ध कराते है। आरोपी फेयरप्ले 74 के नाम से आईडी चलाते थे। अहमदाबाद रायल सिटी में भी रहकर पवन, मयंक के अलावा सोनू, नील, आकु, नियाज, आयुष यादव क्रिकेट सट्टा लिया करते थे। हिसाब व्हाट्सअप में रखा करते थे।

खाते से 1.71 लाख रुपए पार

भिलाई। फ्लिपकार्ड आईडी में मोबाइल नम्बर व पता डालकर तीन मोबाइल फोन का ऑर्डर कर खाते से आईसीआईसीआई एवं इंडसइंड बैंक बैंकों के क्रेडिट कार्ड से 1.73 लाख 661 रूपये का ऑनलाईन ठगी किया है। शिकायत चौकी स्मृतिनगर पुलिस चौकी में किया गया। पुलिस ने बताया कि मकान नं. बी-48 चौहान ग्रीनवैली फेस-2 जुनवानी निवासी मुकेश कुमार चंद्रवंशी टैक्समो कम्पनी गोगांव रायपुर में मैनेजर है। 13 अप्रैल को उनके वाट्सअप पर अज्ञात मोबाईल नम्बर से से ई-चालान का मैसेज आया। जिसमें पुलिस विभाग का मोनो लगा हुआ था। चालान से जुड़ी जानकारी नही मिला तब उस मोबाईल नम्बर पर कॉल लगाया। तब पीड़ित ने फोन नही उठाया। बैंक के क्रेडिट कार्ड से अलग-अलग समय पर कुल 1.73 लाख 661 रुपए गायब हो गए।

गैस सिलेंडर भरे ट्रक की चपेट में आने से महिला की मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिलाई

गैस सिलेंडर से भरे ट्रक की चपेट में आने से महिला की मौत हो गई। खुर्सीपार पुलिस ने बताया कि खुर्सीपार गेट चौक में पावर हाउस भिलाई की तरफ से एक गैस सिलेंडर अज्ञात वाहन के चालक ने लापरवाही पूर्वक वाहन चलाते हुए बाइक सवार को चपेट में लिया। घटना में पडपोडा, बेमेतरा निवासी महिला लता साहू के हाथ पैर चेहरा में गंभीर चोट लगी तुरंत अस्पताल उपचरा के लिए भेजा गया। जहां उसकी मौत हो गई। पुलिस अज्ञात वाहन की तलाश में पुलिस जुटी हुई है। इसके अलावा घटनास्थल के आसपास लगे सीसी कैमरों को खंगाला जा रहा है।

खबर संक्षेप

माहेश्वरी भवन का भूमिपूजन समारोह आज

दुर्ग। माहेश्वरी भवन के भूमिपूजन समारोह 3 मई को सुबह 8.30 बजे से आयोजित है। श्री माहेश्वरी पंचायत दुर्ग द्वारा माहेश्वरी भवन के निर्माण के लिए महेश भूमि, हॉलमार्क ग्रीन सिटी, शुभम के मार्ट के सामने अंजोरा दुर्ग में भूमि क्रय की गई है । मुख्य अतिथि उद्योगपति व समाजसेवी कमल सारडा रायपुर होंगे। इस अवसर पर अध्यक्ष छत्तीसगढ़ प्रदेश माहेश्वरी सभा सुरेश मूंधड़ा सहित माहेश्वरी समाज दुर्ग के समस्त सदस्यों, छत्तीसगढ़ प्रदेश माहेश्वरी सभा, दुर्ग जिला माहेश्वरी सभा के पदाधिकारी आदि शामिल होंगे। माहेश्वरी पंचायत दुर्ग अध्यक्ष अशोक राठी ने कहा कि भगवान महेश व बाबा रामदेव की असीम कृपा से बहुप्रतीक्षित बहुउद्देशीय माहेश्वरी भवन के निर्माण का सपना आकार लेने जा रहा है। श्री माहेश्वरी पंचायत दुर्ग के सचिव डॉ. शंकर दम्माणी ने समाज के सभी बंधुओं व नागरिकों से सपरिवार उपस्थिति का आग्रह किया गया है ।

निशुल्क चिकित्सा शिविर आज

दुर्ग। गुरु घासीदास सेवा समिति सेक्टर 6 के तत्वावधान में निशुल्क चिकित्सा एवं परामर्श शिविर का आयोजन 3 मई को किया गया है। समाज के वरिष्ठ अनुभवी डॉक्टरों द्वारा हर माह के प्रथम रविवार को दोपहर 12 से 1 बजे शिविर का आयोजन किया जाता है। चिकित्सा शिविर सर्व समाज के लिए है। शिविर सतनाम भवन सेक्टर 6 में आयोजित है।

कुथरेल में जनसमस्या निवारण शिविर कल

दुर्ग। सुशासन तिहार-2026 के अंतर्गत दुर्ग जनपद पंचायत के ग्राम कुथरेल के शासकीय उच्चतर माध्यमिक शाला कुथरेल में जनसमस्या निवारण शिविर का आयोजन किया जाएगा। उक्त शिविर में ग्राम पंचायत अंडा, विनायकपुर, आमटी, मासाभाट, आलबरस, निकुम, चिंगरी, अछोटी, कुथरेल, भरदा, कोनारी, चंदखुरी, भानपुरी, जंजगिरी, मतवारी और रिसामा शामिल है। शिविर का आयोजन सुबह 09 बजे से शाम 04 बजे तक किया जाएगा।

फायर सेफ्टी की अनदेखी : 42 एमएलडी फिल्टर प्लांट में शॉर्ट सर्किट की वजह से 10 लाख का ब्लीचिंग पाउडर जलकर स्वाहा

दो दिन पहले ही फिल्टर प्लांट में पहुंचा था 1 हजार बोरी ब्लीचिंग पाउडर, स्टोर रूम में पहले से था एलम

हरिभूमि न्यूज ⏭दुर्ग

नगर निगम दुर्ग के 42 एमएलडी फिल्टर प्लांट में फायर सेफ्टी को लेकर बड़ी लापरवाही सामने आई है। शनिवार को शाम करीब साढ़े 4 बजे फिल्टर प्लांट के स्टोर रूम में शार्ट सर्किट की वजह से आग लगी। आग की वजह से स्टोर रूम में रखे करीब 10 लाख रुपए के ब्लीचिंग पााउडर और एलम खराब हो गए। शॉर्ट सर्किट किन कारणों से हुआ, इसका खुलासा नहीं हो पाया है। सूचना के बाद महापौर अल्का बाघमार, आयुक्त सुमित अग्रवाल, जलकार्य प्रभारी लीना देवांगन, अधिकारी प्रकाश थवानी सहित अन्य मौके पर पहुंचे। उन्होंने घटना से जुड़ी जानकारी ली। मामले में महापौर ने जांच के निर्देश दिए हैं। बता दें कि फिल्टर प्लांट में पहले भी क्लोरीन गैस का रिसाव हुआ था। 4 से ज्यादा कर्मचारी बीमार भी हुए थे। बावजूद इसके लंबे समय से फायर सेफ्टी को लेकर लापरवाही बरती जा रही है। खबर है कि फिल्टर प्लांट में अग्नि सुरक्षा के लिए रखे सभी उपकरण बेकार पड़े हैं। फायर डिस्टिंग्विश में गैस की रिफिलिंग और मेंटेनेंस को गंभीरता से नहीं लिया गया है। शनिवार को हुए हादसे के बाद एक बार फिर अनदेखी सामने आई है। इतना ही नहीं क्लोरीनेशन का ऑटोमेटिक सिस्टम पिछले करीब 6 सालों से बंद है। बावजूद इसके इसे सुधारने को लेकर गंभीरता नहीं दिखाई गई है। पानी में क्लोरीन मिलाने के लिए पुरानी पद्धति यानी ब्लीचिंग पाउडर और एलम के खोल से क्लोरीन निकालकर पानी में मिलाया जा रहा है, जो ज्यादा खर्चीला और सेहत के हिसाब असुरक्षित माना गया है।

महापौर ने किया निरीक्षण पेयजल आपूर्ति प्रभावित

42 एमएलडी फिल्टर प्लांट के स्टोर लगी में आग के बाद महापौर मौके पर पहुंची। उन्होंने हादसे की जानकारी ली। हादसे के बाद प्लांट को बंद कर दिया गया। शनिवार शाम की पाली का पेयजल सप्लाई प्रभावित रही। 3 मई को आपूर्ति प्रभावित रहने की बात कही जा रही है। फिल्टर प्लांट के स्टोर में बड़ी मात्रा में जल शुद्धिकरण में उपयोग होने वाले ब्लीचिंग पावडर का भंडारण किया गया था। शॉर्ट सर्किट के कारण लगी आग से स्टोर के भीतर रखे सामान को नुकसान पहुंचा है। घटना की सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंची और त्वरित कार्रवाई करते हुए आधे घंटे में आग पर काबू पा लिया जिससे बड़ा हादसा टल गया। आधे घंटे की मशक्कत के बाद लगी आग पर काबू पाया गया। महापौर ने 42 एमएलडी प्लांट के सभी मोटरों के अलावा 24 एमएलडी में चल रहे मोटर पंपों का अवलोकन कर सभी तकनीकी खामियों को दूर कर करने के निर्देश दिए।

ब्लीचिंग पाउडर आग लगने के बाद लावा की तरह बहा।

जांच के निर्देश

फिल्टर प्लांट एक संवेदनशील क्षेत्र है। किन परिस्थितियों में आग लगी, इस बारे में जानकारी के लिए जांच के निर्देश दिए गए हैं। मामला संवेदनशील है। फायर सेफ्टी उपकरणों की भी जांच कराई जाएगी।

अल्का बाघमार, महापौर नगर निगम दुर्ग

रिकॉल : 16 जनवरी 2019 को क्लोरीन गैस का हुआ था रिसाव

बता दें कि दुर्ग निगम के 42 एमएलडी फिल्टर प्लांट का क्लोरीनेशन प्लांट लंबे समय से बंद है। 16 जनवरी 2019 को क्लोरीन गैस के रिसाव के बाद से यह प्लांट है। इसके बाद से आधे शहर को ब्लीचिंग पाउडर के जरिए क्लोरीन निकालकर इसे पानी में मिलाया जा रहा है। और इसे पीने के लिए आपूर्ति की जा रही है। शहर के करीब 10 पानी टंकियों के जरिए डेढ़ लाख की आबादी तक यह पानी पहुंच रहा है। जबकि डब्लूएचओ और सीपीएचईईओ (सेंट्रल पब्लिक हेल्थ इन्वायरमेंटल आर्गेनाइजेशन) ने स्पष्ट किया है कि ब्लीचिंग पाउडर का उपयोग न किया जाए। फिल्टर प्लांट में ऑटोमेटिक क्लोरीनेशन सिस्टम के लिए लिक्विड फार्मेट में पानी में प्री और पोस्ट तरीके से डोजिंग की जाए। इस प्रकार तय मानकों की अनदेखी हो रही है। वर्तमान में निगम के जलकार्य विभाग द्वारा ब्लीचिंग पाउडर का उपयोग किया जा रहा। 25 किलो के बैग से करीब 35 प्रतिशत क्लोरीन की मात्रा मिलती है। इसके अलावा चूना या एलम का उपयोग किया जा रहा। इसके जरिए पानी को शुद्ध किया जा रहा। नियमतः 0.1 पीपीएम मात्रा पीने के पानी क्लोरीन की आवश्यक होती है। इसके लिए फिल्ट्रेशन करते हैं।

जनगणना प्रचार रथ को कलेक्टर ने हरी झण्डी दिखाकर किया रवाना

हरिभूमि न्यूज ⏭दुर्ग

भारत के महारजिस्ट्रार और जनगणना आयुक्त कार्यालय द्वारा निर्धारित कार्यक्रम के तहत जिले में भी दो चरणों में जनगणना होगी।

- भ्रमण कर जनगणना कार्य का किया अवलोकन

प्रथम चरण में मकान सूचीकरण और मकानों की गणना एचएलओ कार्य 1 मई से 30 मई तक किया जाएगा। कलेक्टर अभिजीत सिंह ने शुक्रवार को कलेक्टोरेट परिसर से जनगणना प्रचार रथ को हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया। यह प्रचार रथ जिले के नगरीय निकायों एवं ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों को जनगणना के प्रति जागरूक करने का कार्य करेगा।

इस अवसर पर एडीएम वीरेन्द्र सिंह, नगर निगम दुर्ग के आयुक्त

सुमीत अग्रवाल, एसडीएम हरवंश सिंह मिरी, नोडल अधिकारी डिप्टी कलेक्टर उत्तम ध्रुव आदि उपस्थित थे। कलेक्टर ने जनगणना प्रचार रथ रवानगी के पश्चात तहसील दुर्ग ग्रामीण चार्ज अंतर्गत आने वाले ग्राम डूमरडीह सीआईएसएफ आरटीसी कैम्प में भ्रमण कर जनगणना कार्य का अवलोकन किया। साथ ही सुपरवाईजर और प्रगणकों से कार्य प्रगति की जानकारी ली। उल्लेखनीय है कि जनगणना के प्रथम चरण के अंतर्गत प्रगणकों द्वारा जनगणना संबंधित आवश्यक जानकारी ली जाएगी। इस दौरान मकान सूचीकरण के दौरान भवन संख्या, मकान के फर्श, दीवारों और छत में प्रयुक्त प्रमुख सामग्री के साथ-साथ मकान के उपयोग और उसकी वर्तमान स्थिति का विवरण दर्ज किया जाएगा।

परिवार संबंधी जानकारी के अंतर्गत परिवार में सामान्यतः रहने वाले व्यक्तियों की कुल संख्या, मुखिया का नाम व लिंग, मुखिया की जाति श्रेणी, मकान के स्वामित्व की स्थिति, उपलब्ध कमरों की संख्या और परिवार में रहने वाले विवाहित दंपत्तियों की संख्या की जानकारी ली जाएगी। इसी प्रकार मूलभूत सुविधाओं के तहत पेयजल का मुख्य स्त्रोत व उसकी उपलब्धता, प्रकाश का मुख्य स्त्रोत, शौचालय की उपलब्धता व प्रकार, गंदे पानी की निकासी, स्नानघर की सुविधा, रसोईघर की स्थिति, एलपीजी/पीएनजी कनेक्शन की उपलब्धता और खाना पकाने के लिए प्रयुक्त मुख्य ईंधन के संबंध में प्रश्न पूछे जाएंगे। परिसंपत्तियों के विवरण में रेडियो, ट्रांजिस्टर, टेलीविजन, इंटरनेट सुविधा, लैपटॉप, कंप्यूटर, टेलीफोन, मोबाइल, स्मार्टफोन, साइकिल, स्कूटर, मोटरसाइकिल, मोपेड और कार, जीप, वैन की उपलब्धता की जानकारी संकलित की जाएगी। इसके अतिरिक्त अन्य जानकारियों में परिवार द्वारा उपभोग किया जाने वाला मुख्य अनाज और जनगणना संबंधी संचार के लिए मोबाइल नंबर भी दर्ज किया जाएगा।

मिनी माता चौक से जेल तक फोरलेन सड़क का काम शुरू, हटाया जा रहा 112 जगहों से कब्जा

हरिभूमि न्यूज ⏭दुर्ग

नगर निगम दुर्ग एवं लोक निर्माण विभाग द्वारा शहर के महत्वपूर्ण मार्ग मिनीमाता चौक पुलगांव से जेल तिराहा चौक तक प्रस्तावित फोरलेन

- पोटिया चौक के आसपास से निगम के तोड़ू दस्ते ने हटाया

सड़क निर्माण एवं पाइपलाइन शिफ्टिंग कार्य को लेकर अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई तेज कर दी गई है। पोटिया चौक क्षेत्र सहित विभिन्न स्थानों पर अतिक्रमणकर्ताओं ने प्रशासनिक कार्रवाई से कुछ लोगों ने खुद ही कब्जा हटाना शुरू कर दिया है।

जानकारी के अनुसार लगभग 112 से अधिक व्यक्तियों द्वारा सड़क चौड़ीकरण क्षेत्र में स्थायी एवं अस्थायी रूप से दुकान, बाउंड्रीवाल, शेड एवं अन्य निर्माण कर अतिक्रमण किया गया था, जिससे प्रस्तावित सड़क निर्माण कार्य बाधित हो रहा था। निगम एवं लोक निर्माण विभाग द्वारा इन अतिक्रमणों को हटाने की कार्रवाई निरंतर जारी है।

इस संबंध में अतिक्रमण दल के प्रभारी सहायक अभियंता गिरीश दीवान ने बताया कि 30 अप्रैल से लगातार निरीक्षण कर बाधित अतिक्रमणों को हटाने की कार्रवाई की जा रही है। उन्होंने स्पष्ट किया कि संबंधित अतिक्रमणकर्ता स्वयं अपना कब्जा हटा लें, अन्यथा निगम द्वारा की गई कार्रवाई में होने वाले नुकसान के लिए वे स्वयं जिम्मेदार होंगे। कार्रवाही निरंतर जारी रहेगी। निगम द्वारा गठित अतिक्रमण दल में उप अभियंता सिद्धार्थ साहू, विनोद मांझी, अतिक्रमण प्रभारी ईश्वर वर्मा एवं परमेश्वर को शामिल किया गया है। टीम द्वारा सतत मॉनिटरिंग कर कार्रवाई को प्रभावी रूप से अंजाम दिया जा रहा है। इस कार्रवाई से न केवल सड़क निर्माण कार्य में तेजी आएगी, बल्कि आम नागरिकों को भी सुगम एवं सुरक्षित आवागमन की सुविधा प्राप्त होगी।

एसटीपी से उपचारित जल को पुनः उपयोग में लाने मंथन

दुर्ग। नगर निगम भिलाई द्वारा ग्राम कचांदुर में समोदा नाला के समीप निर्माणाधीन 150 एमएलडी क्षमता के सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट एसटीपी और नगर निगम दुर्ग में निर्माणाधीन सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट से उपचारित जल के पुनः उपयोग के संबंध में शुक्रवार को कलेक्ट्रेट सभाकक्ष में बैठक हुई। कलेक्टर अभिजीत सिंह की अक्ष्यता में आयोजित इस बैठक में नगर निगम दुर्ग के आयुक्त सुमित अग्रवाल सहित सिंचाई विभाग, छत्तीसगढ़ राज्य औद्योगिक क्षेत्र विकास निगम, पर्यावरण संरक्षण मंडल, जिला उद्योग केंद्र, शासकीय मेडिकल कॉलेज कचांदुर और नगर निगम भिलाई के अधिकारियों ने प्रस्तावित कार्ययोजना पर जल के पुनः उपयोग के संबंध में रायसुमारी की। अधिकारियों ने बताया कि नवंबर 2027 तक बन कर तैयार हो जाएगी। एसटीपी के पानी के पुनः उपयोग एसीसी सीमेंट जामुल, छावनी औद्योगिक क्षेत्र के समस्त उद्योग, सिंचाई, रेल्वे सर्विस यार्ड व मेडिकल कॉलेज कचांदुर और आईटीआई भिलाई में गार्डनिंग, वाहन सफाई और सिंचाई आदि के उपयोग में लाया जा सकेगा। कलेक्टर ने संबंधित संस्थानों से अधिकारियों को पानी की आवश्यकताओं के संबंध में चर्चा करने के निर्देश दिए है।

100 से अधिक कामगार महिलाओं का सम्मान स्वावलंबन और सशक्तीकरण पर दिया जोर

भिलाई। मजदूर दिवस के अवसर पर सेक्टर-6 स्थित कालीबाड़ी परिसर में एकता जनकल्याण फाउंडेशन द्वारा कामगार महिलाओं के सम्मान में विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस आयोजन में घरों में बर्तन, पोछा तथा दुकानों में कार्यरत लगभग सौ से अधिक महिलाओं को आमंत्रित कर उनका सम्मान किया गया। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित अतिथियों ने सभी कामगार महिलाओं को श्रीफल और उपहार भेंट कर सम्मानित किया। आयोजन का उद्देश्य समाज में कार्यरत इन महिलाओं के योगदान को सम्मान देना और उनका मनोबल बढ़ाना रहा। कार्यक्रम में विशेष अतिथि के रूप में शुरू फाउंडेशन की सोनाली महादेवन और शपथ फाउंडेशन की रश्मि सागर उपस्थित रहीं। कार्यक्रम की अध्यक्षता किरण भोसले ने की। एकता जनकल्याण फाउंडेशन की संस्थापक पिंकी सिन्हा के नेतृत्व में कार्यक्रम संपन्न हुआ। आयोजन में फाउंडेशन की सदस्य कुसुम घोष, टीकेश्वरी साहू एवं मानसी सरकार का विशेष योगदान रहा। मंच संचालन जीवनदान सेवा संस्था के अध्यक्ष योगेश मानिकपुरी ने किया। पिंकी सिन्हा ने कहा कि एकता जनकल्याण फाउंडेशन हमेशा से जनहित और सामाजिक कार्यों के लिए समर्पित रहा है।

एचएमएस ने 35 प्रतिशत छंटनी का किया विरोध, वेतन की मांग

भिलाई। एचएमएस द्वारा सेक्टर 6 यूनियन कार्यालय में मजदूर सभा हुई। पर छत्तीसगढ़ के उधोगों में लगातार हो रहे हादसों पर चिंता व्यक्त की गई वेदान्ता हादसे में और भिलाई इस्पात संयंत्र में हुई दुर्घटना में मृत मजदूरों को श्रद्धांजलि के बाद मजदूरों को जीने लायक वेतन व सुविधाओं की मांग की गई। भिलाई श्रमिक सभा के अध्यक्ष एचएस मिश्रा ने कहा कि लाखों मजदूरों के बलिदान से मिल रहे साप्ताहिक अवकाश, कार्य के निर्धारित आठ घण्टे व अन्य कई सुविधाओं पर पुनः सरकार की कुदृष्टि पड़ गई है। सरकार व प्रबंधन मिलकर मजदूर विरोधी कानून लागू कर रही हम इसका पुरजोर विरोध करेंगे भिलाई श्रमिक सभा के कार्यवाहक अध्यक्ष प्रेम सिंह चंदेल ने कहा अपने हक व अधिकारों के लिए एक जुट होकर लड़ना होगा। महासचिव देवेन्द्र कुमार सिंह ने बीएसपी में इस्पात संयंत्र के दौरे पर इस्पात सचिव द्वारा नियमित अधिकारियों कर्मचारियों के साथ ठेका मजदूरों के 35 प्रतिशत छंटनी की चेतावनी का विरोध किया । इस अवसर पर यूनियन के प्रेम सिंह चंदेल, जोगेंद्र राव, देवेन्द्र कुमार सिंह, अशोक पण्डा, राजेश शर्मा मनोज जगदाले, जैनेन्द्र गहिने, नरेन्द्र पटेल, विष्णु पटेल, विजय पांडे, नितेन्द्र देशलहरे, टीकाराम साहूस एनके सिंह, एससी रथ, रामयोध्या आदि उपस्थित थे। संचालन देवेन्द्र कुमार सिंह ने किया।

पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश के सामने पूर्व पार्षद सहित कार्यकर्ताओं ने ली कांग्रेस की सदस्यता

दुर्ग। राजीव भवन शनिचरी बाजार में आयोजित कार्यक्रम में पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के समक्ष, आप, शिवसेना सहित अन्य राजनीतिक पार्टी के कार्यकर्ताओं ने कांग्रेस की सदस्यता ली। इसमें पूर्व पार्षद संजय सिंह भी शामिल थे। अध्यक्ष धीरज बाकलीवाल की अगुवाई ने लोगों ने कांग्रेस की रीति-नीति से जुड़ने का निर्णय लिया।

प्रमुख रूप से पूर्व पार्षद लिखन साहू के साथ परिक्षेत्रीय साहू संघ के उपाध्यक्ष निर्भय राम साहू, संरक्षक चन्नू राम साहू, पीलू राम साहू रमेश देवदास यशपाल यादव छाती राम निषाद राजेश साहू बबलू श्रीवास्तव चेतन निषाद रूपेश साहू राजेंद्र साहू सहित दो दर्जन लोगों ने सदस्यता ली। इसी प्रकार शिवसेना उद्धव बाला साहेब ठाकरे से सचिन पाटले, संतोष निषाद संजय निषाद दुर्गेश साकेत देशमुख राजू सूर्यवंशी जय सूर्यवंशी तिलक देशमुख रमन यादव अशोक माला पूरे धर्मेंद्र देशमुख कन्हैया राम, नरेंद्र ने सदस्यता ली। आप से संजय सिंह , घनश्याम सोनी अशोक पटवा शिशिर झा मनीष श्रीवास्तव शाहिद हसन खान आर कश्यप सुधीर नाथ संतोष कटहरे चेतु राम धृत लहरे, देव ने सदस्यता ली। इसके अलावा पूर्व पार्षद युवराज ठाकुर, अमित देवांगन सहित अन्य ने कांग्रेस प्रवेश कियाा। पूर्व मुख्यमंत्री ने सभी को कांग्रेसी गमछा पहनाकर प्रवेश दिलाया । सभी नवप्रवेशी कांग्रेसियों को कांग्रेस की विचारधारा और सिद्धांतों को लेकर जनता से संपर्क बनाना और जनता की सेवा करने का आह्वान किया।

जल्द खुलेगा गोंडवाना भवन, कलेक्टर ने फर्म एवं सोसाइटी को लिखा पत्र

निर्वाचन को चुनौती देने वाली याचिका खारिज, ठाकुर ही रहेंगे अध्यक्ष

हरिभूमि न्यूज ⏭दुर्ग

केंद्रीय गोंड महासभा धमधागढ़ के अध्यक्ष के विवाद पर अब विराम लग गया है। महासभा के एमडी ठाकुर ही अध्यक्ष होंगे। 17 फरवरी 2026 के उनके निर्वाचन को चुनौती देने वाले

- दो पक्षों में लंबे समय से बना हुआ है गतिरोध

कमलेश ध्रुव की याचिका को उपसचिव, वाणिज्य एवं उद्योग विभाग छत्तीसगढ़ शासन द्वारा निरस्त कर दिया गया है। साथ ही न्यायालय ने 12 अक्टूबर 2025 के चुनाव को निरस्त करने एवं नया चुनाव करने संबंधी पंजीयन फॉर्म्स एवं संस्थाएं छत्तीसगढ़ द्वारा 8 जनवरी 2026 को दिए आदेश को यथावत रखा है। उप सचिव, वाणिज्य एवं उद्योग विभाग छत्तीसगढ़ शासन ने 17 अप्रैल 2026 को जारी किए अपने आदेश में स्पष्ट कहा है कि पंजीयन फॉर्म्स एवं संस्थाएं छत्तीसगढ़ के पारित आदेश 8 जनवरी 2026 के पालन में महासभा द्वारा पुनः 17 फरवरी 2026 को मतदान प्रणाली धारा से चुनाव संपन्न करा कर धारा 27 के तहत फॉर्म्स एवं संस्थाएं में जानकारियां ऑनलाइन जमा की गई है। वैध सदस्यों के बीच महासभा का विधिवत रूप से चुनाव संपन्न होने के कारण कमलेश ध्रुव की अपील याचिका खारिज कर फॉर्म्स एवं संस्थाएं द्वारा 8 जनवरी 2026 को पारित आदेश को यथावत रखा जाता है।

फर्जी मतदान की मिली थी शिकायतें

केंद्रीय गोंड महासभा धमधागढ़ के अध्यक्ष एमडी ठाकुर के समर्थकों और समाज के लोगों में उत्साह का माहौल है। अध्यक्ष एमडी ठाकुर ने बताया कि पूर्व में केंद्रीय गोंड महासभा धमधागढ़ का 10 सितम्बर 2025 में चुनाव हुआ था। चुनाव में निर्वाचन अधिकारी की लापरवाही की वजह से बेमेतरा, महासमुंद, बालोद, धमतरी व अन्य जिलों से फर्जी मतदान की शिकायतें सामने आई थी। जो लोग समाज के सदस्य नहीं थे, उन लोगों ने भी मतदान कर दिया था। इस मामले को लेकर दूसरा पक्ष अब भी आक्रोशित है। उन्होंने 7 मई को विरोध प्रदर्शन के लिए ज्ञापन सौंपा है। इस विषय को लेकर जल्द ही प्रशासन के साथ प्रतिनिधि मंडल की बैठक होनी है।

भवन के संचालन के लिए महासभा के सुपुर्द करने कलेक्टर को पत्र सौंपा

याचिका के संबंध में न्यायालय ने दोनों पक्षों को सुना और अपने 17 अप्रैल 2026 को जारी आदेश में कमलेश ध्रुव की याचिका खारिज कर दी गई। गोंडवाना भवन के संचालन के लिए महासभा के सुपुर्द करने कलेक्टर को पत्र सौंपा गया है। इस मांग पर कलेक्टर द्वारा अनुमोदन कर आवश्यक कार्रवाई के लिए फॉर्म्स एवं संस्थाएं छत्तीसगढ़ को पत्र प्रेषित किया गया है। जिससे यह भवन कामकाज के लिए पुनः महासभा को जल्द मिल जाएगा। इस दौरान केंद्रीय गोंड महासभा धमधागढ़ के प्रवक्ता विष्णुदेव ठाकुर, उपाध्यक्ष धुरसिंह ध्रुव, कोषाध्यक्ष सीताराम ठाकुर, सलाहकार राजकुमार ठाकुर, ऑडिटर रमाकांत ध्रुव, सदस्य महावीर ध्रुव, राजेंद्र ध्रुव भी मौजूद रहे।

समाज में व्याप्त समस्याओं से सीएम को कराया अवगत

भिलाई। छत्तीसगढ़ में विभिन्न अनुसूचित जाति वर्ग और अंबेडकरी समाज का प्रतिनिधि मंडल ऑल पीएसयू एससी/ एसटी फेडरेशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुनील रामटेके के नेतृत्व में विभिन्न समस्याओं को लेकर मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय से भेंट की।

इस दौरान प्रदेश में बसे देश विभिन्न राज्यों के अनुसूचित जाति वर्गों के लोग जो जाति प्रमाण पत्र के लिए विगत 25 वर्षों मांग की जा रही है। इस पर चर्चा कर मांग की गई। छत्तीसगढ़ में बौद्ध और अंबेडकरी समाज के लाखों लोग विगत 50 वर्षों से भी अधिक वर्षों से निवास कर रहे हैं। शासन ने समाज में किसी भी व्यक्ति को प्रतिनिधित्व नहीं दिया। इस पर विश्व की सबसे बड़ी बुद्धिस्ट धरोहर सिरपुर में इस समाज के वरिष्ठ प्रतिनिधि के योग्यता के आधार पर प्रतिनिधि देने की मांग की गई। प्रदेश में सभी समाज के लोगों को शासन में प्रतिनिधित्व दिया है, किन्तु बौद्ध समाज को कहीं भी प्रतिनिधित्व नहीं मिला है। डोंगरगढ़, सिरपुर, भोंगापाल आदिवासी क्षेत्र को सर्वोच्च पर्यटन स्थल बनाकर अंगीकार किया जाए। आजादी के 75 वर्षों के पश्चात आज भी वंचित समाज के लोगों पर अनदेखी हो रहे है, जिसपर अंकुश लगाने के लिए सरकार द्वारा सुनियोजित क्रियान्वयन किए जाने की मांग की गई।

खबर संक्षेप

विहिप के राष्ट्रीय अध्यक्ष का कार्यकर्ताओं ने किया स्वागत

कुम्हारी। विश्व हिंदू परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष आलोक कुमार के दुर्ग आगमन के पूर्व दोपहर 12:30 बजे टोल नाका एवं कुम्हारी स्टेशन चौक पर विश्व हिंदू परिषद एवं बजरंग दल के कार्यकर्ताओं के द्वारा फूल माला, ढोल नगाड़े एवं भव्य आतिशबाजी से भव्य स्वागत किया गया। सैकड़ो कार्यकर्ताओं ने मोटरसाइकिल में भगवा ध्वज के साथ जय श्री राम के नारे लगाते हुए साथ चल रहे थे। स्वागत करने वालों में अनुज शुक्ला, कुणाल शर्मा, अनिल निखाड़े, अवधेश शुक्ला, रत्ना दास, नगर पालिका अध्यक्ष मीना वर्मा, पार्षद हरिदास वैष्णव, प्रभात मिश्रा, हरीश सोनी, मोनू साहू, महेश आदि मौजूद थे।

निधन

संजय श्रीवास्तव

दुर्ग । केपिटल होम रायपुर निवासी संजय श्रीवास्तव 61 वर्ष का शनिवार को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार 3 मई रविवार को दोपहर 1 बजे देवेन्द्र नगर पंडरिया मुक्तिधाम में किया जाएगा। वे वरिष्ठ शिक्षिका मीनू श्रीवास्तव के पति, पलाश श्रीवास्तव, मयूरिका श्रीवास्तव के पिताजी और कांग्रेस नेता मनीष श्रीवास्तव के बड़े भाई थे।

होनहार बच्चों ने किया अपने अंचल का नाम रोशन

दीवारों पर लिखे गणित के सूत्र मोबाइल और टीवी से बनाई दूरी

■ तान्या निषाद ने गरीबी को हराकर हासिल किए 12वीं में 95% अंक -गणित में 100/100

हरिभूमि न्यूज ⏭पाटन

खारुन नदी तट पर बसे ग्राम बोरेंदा की रहने वाली तान्या निषाद ने कठिन परिस्थितियों के बीच अपनी प्रतिभा का ऐसा परिचय दिया है, जिसने पूरे क्षेत्र को गौरवान्वित कर दिया है। निर्धन परिवार में जन्मी तान्या ने 12वीं बोर्ड परीक्षा में 95 प्रतिशत अंक प्राप्त किए, वहीं गणित विषय में 100 में से 100 अंक हासिल कर एक नई मिसाल कायम की है।

तान्या शासकीय उच्चतर माध्यमिक शाला केसरा की छात्रा हैं। उनके पिता मनहरण निषाद मात्र 9वीं तक और माता लोकेश्वरी निषाद 5वीं तक ही शिक्षित हैं। परिवार प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत बने घर में निवास करता है और आर्थिक संसाधनों की कमी के बावजूद तान्या ने अपनी पढ़ाई जारी रखी। विशेष बात यह है कि तान्या ने बिना किसी ट्यूशन के स्वयं अध्ययन कर यह सफलता प्राप्त की। उन्होंने अपने कमरे की दीवारों पर गणित के सूत्र लिखकर लगातार अभ्यास किया और मोबाइल व टीवी जैसी चीजों से दूरी बनाकर पूरी एकाग्रता के साथ पढ़ाई की। घर के कामों में सहयोग करते हुए भी उन्होंने अपने लक्ष्य से कभी समझौता नहीं किया। तान्या की इस उपलब्धि पर विधायक प्रतिनिधि अशोक साहू, जनपद सदस्य दिनेश साहू,केसरा सरपंच डॉ ईश्वर निषाद,कामेश कश्यप,चोवाराम निषाद,डा नोहर साहू,सागर सिन्हा,कमलेश पटेल,चंद्रशेखर सिन्हा,बहुर निषाद,परमानंद साहू सहित अनेक सामाजिक बंधुओं ने घर पहुंचकर बधाई दी और उनके जज्बे को सलाम किया।

माता-पिता और गुरु की बात मानने वाले बच्चे गढ़ते हैं भविष्य

■ रामांशु 12 वीं सेजस क्लास टॉपर

हरिभूमि न्यूज ⏭जामगांव आर

स्वामी आत्मानंद शासकीय उत्कृष्ट अंग्रेजी एवं हिंदी मध्य विद्यालय जामगांव आर का बोर्ड परीक्षा परिणाम उत्कृष्ट रहा। कक्षा दसवीं में हिंदी तथा अंग्रेजी माध्यम में कुल 101 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी। जिसमें अंग्रेजी माध्यम में चितरंजन साहू 93% अंकों के साथ प्रथम रहे तथा हिंदी माध्यम में टिकेंद्र कुमार 85% के साथ प्रथम रहे। कक्षा 12वीं में हिंदी तथा अंग्रेजी माध्यम में विज्ञान संकाय में 62 विद्यार्थी परीक्षा में सम्मिलित हुए जिसमें रामांशु साहू (गणित) 93.4% के साथ प्रथम स्थान पर रहे तथा हिंदी माध्यम में कुमारी हेमा देवांगन (गणित) 90.8% के साथ प्रथम स्थान पर रही। इसी प्रकार वाणिज्य संकाय में 38 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी। जिसमें अंग्रेजी माध्यम से कुमारी नेहा साहू ने 88.8% के साथ शीर्ष स्थान प्राप्त किया तथा हिंदी माध्यम से कुमारी झरना ने 76.4% के साथ प्रथम स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य श्रीमती कविता साहू ,सरपंच रूपेंद्र शुक्ला एवं एसएमडीसी अध्यक्ष अंगेश्वर साहू ने सफल बच्चों को बधाई देते हुए उज्वल भविष्य की कामना की।

बाल्यकाल से मिला संस्कार बनी सफलता की वजह

सेजस जामगांव आर के 12 वी में टॉपर रामांशु पिता डॉ गुलाब साहू से जब पूछा गया कि क्लास में टॉप करने का राज क्या है। रामांशु बोले जो बच्चा माता पिता गुरु का बात मानेगा उसका होनहार बनना तय है। मुझे सरस्वती शिशु मंदिर जामगांव आर और माता पिता से बाल्यकाल में संस्कार मिला।

5वीं-8वीं का उत्कृष्ट परिणाम रहा

5वीं-8वीं अंग्रेजी माध्यम में शत प्रतिशत, 8वीं क्लास हिंदी माध्यम 98%परीक्षा परिणाम सेजस जामगांव आर का रहा, प्रधान पाठक प्राइमरी खैरुन्निसा खान प्रभारी प्रधान पाठक सी एल साहू और सुशीला निर्मल ने हर्ष व्यक्त करते हुए बधाई दी।

पंचायत प्रतिनिधियों ने ग्रामीण विकास मांगा सांसद बघेल से

सेलूद। ग्राम पंचायत सेलूद के पंचायत प्रतिनिधि और भाजपा के पदाधिकारियों ने दुर्ग सांसद विजय बघेल से उनके निवास में मिलकर सेलूद के विकास हेतु विस्तार से चर्चा की। उन्हें ग्रामीण विकास के लिए मांगपत्र सौंपा गया। भेंट करने वालो में प्रमुख रूप से खेमलाल साहू पूर्व मण्डल अध्यक्ष, महेश्वर बंछोर शक्तिकेन्द्र संयोजक, रमेश देवांगन एस एस डी सी अध्यक्ष, टामन लाल साहू सोसायटी अध्यक्ष, जयन्त साहू बूथ अध्यक्ष तथा पंचायत प्रतिनिधिगण अनुपमा देवांगन, सुनीता ठाकुर, हेमिन ओगरे, पार्वती ठाकुर व उषा यादव उपस्थित थे।

सुशासन तिहार के दौरान धरमपुरा में अवैध मुरुम खनन पर चला प्रशासन का बुलडोजर

हरिभूमि न्यूज ⏭धमधा

दो हाइवा और एक चेन माउंटेन जब्त

छत्तीसगढ़ प्रदेश में जहां एक ओर शासन और प्रशासन द्वारा सुशासन तिहार मनाया जा रहा है, वहीं दूसरी ओर धमधा ब्लॉक के ग्राम धरमपुरा में लंबे समय से अवैध मुरम खनन का कारोबार संचालित किया जा रहा था। बताया जा रहा है कि गांव में बड़े पैमाने पर मुरम का अवैध उत्खनन किया जा रहा था। इसी दौरान जिस क्षेत्र में प्रशासन का शिविर आयोजित था, उसी क्षेत्र के आश्रित ग्राम धरमपुरा में अवैध खनन की सूचना प्रशासन तक पहुंची। मामले को गंभीरता से लेते हुए अनुभागीय अधिकारी ने तत्काल मौके पर पहुंचकर कार्रवाई की। कार्रवाई के दौरान प्रशासन ने अवैध मुरम खनन करते हुए दो हाइवा वाहन और एक चेन माउंटेन मशीन को मौके पर ही पकड़ लिया। अधिकारियों द्वारा वाहनों को जब्त कर आगे की वैधानिक कार्रवाई की जा रही है। स्थानीय लोगों का कहना है कि क्षेत्र में लंबे समय से अवैध खनन जारी था, जिससे शासन को राजस्व की हानि होने के साथ-साथ पर्यावरण पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा था। प्रशासन की इस कार्रवाई के बाद अवैध खनन कारोबारियों में हड़कंप मच गया है।

अंचल की खबरें

चंदखुरी स्कूल में क्षमा फिर बनी टॉपर

अंडा। अंडा क्षेत्र के ग्राम कोनारी के पूर्व सरपंच महेश चन्द्राकर एवं सरिता चन्द्राकर की पुत्री क्षमा चन्द्राकर ने स्वामी आत्मानंद शासकीय उत्कृष्ट हिन्दी माध्यम विद्यालय, चंदखुरी में कक्षा 12वीं बोर्ड परीक्षा में 95% अंक प्राप्त कर विद्यालय में प्रथम स्थान हासिल किया है। गौरतलब है कि क्षमा चन्द्राकर ने इससे पहले वर्ष 2024 में कक्षा 10वीं की बोर्ड परीक्षा में भी 96% अंक प्राप्त कर स्कूल टॉपर का खिताब हासिल किया था। इस प्रकार उन्होंने लगातार दोनों बोर्ड परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया है। क्षमा की इस उल्लेखनीय सफलता पर दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चन्द्राकर, केन्द्रीय सहकारी बैंक के अध्यक्ष प्रीतपाल बेलचंदन, विद्यालय की प्राचार्य शिखा मिश्रा सहित शिक्षकों रश्मि पाठक, तोषी पटेल, बी.आर. जोशी, हेमा भरद्वाज, ममता डेहरे, जयश्री टांडव, संकुल प्रभारी देशमुख सर, सुरेन्द्र देवांगन, रवि देशमुख, भूपेन्द्र साहू, राजेन्द्र चन्द्राकर एवं अन्य गणमान्य नागरिकों ने बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। क्षमा चन्द्राकर की इस उपलब्धि से क्षेत्र में हर्ष का माहौल है और अन्य विद्यार्थियों के लिए भी यह प्रेरणास्त्रोत बनी हुई हैं।

नम्रता ने 92% अंक के साथ रचा इतिहास

धमधा। दुर्ग जिले के धमधा स्थित बजरंग चौक से एक प्रेरणादायक सफलता की कहानी सामने आई है, जहाँ की छात्रा नम्रता यादव ने अपनी मेहनत और लगन से शानदार उपलब्धि हासिल की है। छत्तीसगढ़ माध्यमिक शिक्षा मंडल की हाई स्कूल परीक्षा 2026 में नम्रता ने 92 प्रतिशत अंक (कुल 552) प्राप्त कर प्रथम श्रेणी में सफलता हासिल की है। वह सरस्वती शिशु मंदिर, धमधा की छात्रा हैं और उनकी इस उपलब्धि से पूरे क्षेत्र में खुशी और गर्व का माहौल है। नम्रता का परिवार साधारण आय वर्ग से जुड़ा हुआ है। उनके पिता धन्नुलाल यादव साइकिल से गांव-गांव जाकर छोटा व्यापार करते हैं, जबकि दादा संतु यादव गाय चराने और दूध बेचने का कार्य करते हैं। सीमित संसाधनों के बावजूद नम्रता ने अपनी पढ़ाई पर पूरा ध्यान केंद्रित रखा।

सरपंच ने विवाह में बेटियों को भेंट देकर वादा निभाया

जामगांव आर। बीएसएफ सेवानिवृत गातापार सरपंच रेवा राम साहू ने ग्राम पंचायत में निवासरत बेटियों को विवाह में 5100 रु भेंट देने का वादा निभाया। रेवा राम साहू कहते है कि देश की सेवा करने में समर्पित होकर उन्होंने वादा निभाया। सरपंच श्री साहू ने बताया कि वर्ष 2025 में आश्रित ग्राम उमरपोटी की 5 बेटियों के विवाह में और वर्ष 2026 में ग्राम पंचायत गातापार की 5 बेटियों के विवाह में प्रत्येक परिवार को 5100 रुपये की सहयोग राशि भेंट की गई। श्री साहू ने कहा, बीएसएफ में रहते हुए देश की सेवा की, अब गांव की बेटियों का सहयोग कर जनसेवा कर रहा हूँ। बेटी का विवाह हर माता-पिता के लिए बड़ी जिम्मेदारी होती है। हमारा छोटा सा सहयोग उनके चेहरे पर मुस्कान ला सके तो यही हमारी जीत है।₹ लाभार्थी परिवारों ने सरपंच की इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि इस राशि से उन्हें विवाह के समय बड़ी राहत मिली। ग्रामीणों ने भी सरपंच की संवेदनशीलता और वादे को निभाने की प्रतिबद्धता की प्रशंसा की।

आपत्तिजनक वीडियो पर कांग्रेसियों ने जताया विरोध

सेलूद। पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल से संबंधित आपत्तिजनक वीडियो पर कांग्रेसियों ने रोष जताया है। सेलुद मंडल कांग्रेस और उतई नगर कांग्रेस के कार्यकर्ताओं ने संयुक्त रूप से थाना उतई पहुंचकर दोषियों पर उचित कार्यवाही करने के लिए ज्ञापन सौंपा। इस अवसर पर प्रमुख रूप से जवाहर वर्मा, पूर्व जिला सहकारी केंद्रीय बैंक के अध्यक्ष खिलेश मारकंडे, मंडल अध्यक्ष जयश्री वर्मा, पूर्व जिला पंचायत सदस्य डीकेंद्र हिरवानी, प्रहलाद वर्मा, उतई नगर पंचायत के नेता प्रतिपक्ष द्वारिका साहू, धनंजय नेताम, शुभम गौरव शर्मा, देवनारायण ठाकुर, संजय यादव, राकेश साहू, मन्नू यदु, अविनाश मिश्रा, सरफराज अहमद, विकास साहू, सुधीर ठाकुर, बंटी साहू, अग्रेश्वर साहू और सुरेंद्र कुर्रे आदि उपस्थित थे।

बिजनेस साइट

सन वैली इंग्लिश मीडियम स्कूल के विद्यार्थियों का शानदार प्रदर्शन

भिलाई। कोहका, मंगल मार्केट, पुरानी बस्ती स्थित सन वैली इंग्लिश मीडियम स्कूल के विद्यार्थियों ने कक्षा 5वीं और 8वीं की परीक्षाओं में उल्लेखनीय अंक हासिल कर संस्था की साख को नई ऊंचाई दी है। कक्षा 8वीं में महिमा ने 90% अंक प्राप्त कर शीर्ष स्थान हासिल किया, जबकि हमशा पाटिल और विनय सेन ने 85-85% अंक प्राप्त कर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। वहीं कक्षा 5वीं में अल्का सिंह ने 99% अंक के साथ शानदार सफलता हासिल की। मोहम्मद साद (98.50%), अंकिता महतो (97%), सुमित कुमार (96.50%), हर्षित सिन्हा (96%), ईशांत वर्मा (95.50%) और ख्याति महतो (93.50%) ने भी बेहतरीन अंक प्राप्त कर स्कूल का नाम रोशन किया। विद्यालय प्रबंधन के अनुसार, यह सफलता निरंतर गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा, अनुभवी शिक्षकों और आधुनिक शिक्षण पद्धतियों का परिणाम है। विद्यालय परिवार ने सभी सफल विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

तनय होंडा बना डायरेक्ट ऑथराइज्ड डीलर, भव्य शोरूम का शुभारंभ

भिलाई। ऑटोमोबाइल सेक्टर में एक अहम कदम उठाते हुए तनय होंडा ने डायरेक्ट ऑथराइज्ड डीलर के रूप में अपनी शुरुआत की है। होंडा ब्रांड के इस नए शोरूम का उद्घाटन किया गया, जिसमें कंपनी के वरिष्ठ अधिकारी और शहर के गणमान्य लोग शामिल हुए। कार्यक्रम में जोनल मैनेजर सर्विस अरिजीत भट्टाचार्य, एरिया इंचार्ज सेल्स हर्ष कुमार पाठक और एरिया इंचार्ज सर्विस लक्ष्मीकांत मिश्रा मौजूद सहित आन होंडा के डीलर प्रशांत केशरवानी उपस्थित थे। तनय होंडा के डायरेक्टर धर्मेंद्र कुमार जायसवाल और जितेंद्र जायसवाल ने बताया कि डायरेक्ट ऑथराइज्ड डीलर बनने से ग्राहकों को अब बिक्री और सर्विस की सभी सुविधाएं एक ही छत के नीचे मिलेंगी। शोरूम को आधुनिक सुविधाओं, प्रशिक्षित स्टाफ और बेहतर ग्राहक सेवा को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है। कंपनी अधिकारियों के मुताबिक, इस शोरूम के शुरू होने से भिलाई और जामुल क्षेत्र के ग्राहकों को बेहतर और तेज सेवाएं मिलेंगी। साथ ही आफ्टर-सेल्स सर्विस को भी मजबूत किया जाएगा। उद्घाटन के मौके पर ग्राहकों के लिए विशेष ऑफर्स और योजनाओं की घोषणा की गई, जिससे लोगों में अच्छा उत्साह देखा गया। बड़ी संख्या में लोग शोरूम पहुंचे और सुविधाओं का जायजा लिया।

ओम ज्वेलर्स में आकर्षक उपहार एवं डिस्काउंट

भिलाई। इंदिरा मार्केट दुर्ग, शॉप नंबर 64**b**, प्रिया सिंगार सदन के सामने अपने भव्य शोरूम (रेड एंड व्हाइट कलर) के लिए जाना-माना सुप्रसिद्ध शॉप ओम ज्वेलर्स में विशेष डिस्काउंट एवं विशेष छूट मिल रही है। यहां आपको एडवांस बुकिंग करने पर तत्काल जितना ग्राम सोना लेंगे उतना ग्राम चांदी फ्री और शादी के गहनो की शॉपिंग पर विशेष डिस्काउंट के साथ इंपोर्टेड वॉच एवं इंपोर्टेड टूरिस्ट बैग हैंड बैग दिया जाएगा। ओम ज्वेलर्स के संचालक सोनी जी ने ओम ज्वेलर्स में आपार कस्टमर के पधारने के लिए उनको धन्यवाद दिया है। उन्होंने बताया कि उनकी शॉप में हॉलमार्क गहने जिसमें 6 अंकों का **huid** कोड वाले जेवर उपलब्ध हैं। इन गहनों की वापसी पर कोई भी काट छाट नहीं होती। इतना ही नहीं हां सबसे कम मेकिंग चार्ज लिया जाता है। यहां हर फैमिली के लिए उनके बजट के अनुरूप गहने उपलब्ध हैं। यहां सोने का हार चोकर नेकलेस, से लेकर सोने की अंगूठी, झुमका ऐयरिंग डबल कुंडा फैंसी लॉकेट मंगलसूत्र टॉप्स जैसी हर वजन की वरायटी उपलब्ध है। यहां पायलों की विस्तृत रेंज, करधन, बैंगल्स, हाथफूल, बिछिया व चैन लॉकेट की काफी बड़ी रेंज उपलब्ध है।

जानकारी के अभाव में बिगड़ता है हेपाटाइटिस रोग : डॉ.एचसी अग्रवाल

भिलाई। प्रसिद्ध वायरोरिसर्च के संचालक डॉ. एच.सी. अग्रवाल स्टेशन रोड दुर्ग ने लीवर (यकृत) की बीमारी के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि लीवर और हेपाटाईटिस की बीमारी दोनों अलग-अलग हैं, जबकि लोग इसे एक ही समझते हैं। हेपाटाईटिस एक वायरस जन्य रोग है जबकि लीवर रसायनिक प्रक्रिया (केमिकल कम्पाउण्ड) के कारण होता है। जानकारी के अभाव नें लोग लीवर के टेस्ट कराते हैं तो वो स्वस्थ पाया जाता है और पता चलता है कि उसे हेपाटाईटिस है। ऐसे में कई बार मरीज की जान तक जा सकती है। हेपाटाईटिस अगर बिगड़ जाता है तो वो सीधे लीवर को संक्रमित करता है। उन्होंने वायरस के बारे में बताया कि वायरस एक तत्व है जीव नहीं ये सिर्फ आयुर्वेद के रस रसायन के द्वारा जड़ से खत्म किया जा सकता है।

दीपशिखा विद्यालय का बोर्ड परीक्षा में उत्कृष्ट परिणाम

भिलाई। दीपशिखा विद्यालय डुमरडीह, उतई का 10वीं और 12वीं बोर्ड परीक्षा का परिणाम उत्कृष्ट रहा। हाईस्कूल सर्टिफिकेट परीक्षा कक्षा 10 वीं में चेतना देशमुख और फलेश देवांगन ने समान अंक 92.17% लेकर विद्यालय व अंचल को गौरवान्वित किए। वहीं सुजल साहू गणित विषय में शत प्रतिशत अंक लेकर 88.5% द्वितीय, युक्ता यादव 86% तृतीय, मेघा राजपूत 85.16% चतुर्थ, चेतना भारती 82 .83% पंचम, इशांत 81.5% छठवां, फाल्गुनी साहू 80% सातवां, शुभम साहू 79.83% आठवां, राहुल देशमुख 78 .5% 9वां, मुस्कान देवांगन 77.83% दसवां, एकता वर्मा 77.6% ग्यारहवां, प्राची यादव 77.5% बारहवां, अनुष्का वर्मा, कुंजल साहू, सनोबर राम 76.83% 13वां स्थान अर्जित किए। कक्षा 12वीं में वेदांत वर्मा ने 91.4% लेकर विद्यालय प्रावीण्य सूची में अव्वल रहे। हर्षिता बारले 89.4% द्वितीय, श्रेया शेमुअल 89.2% तृतीय, भूमिका साहू 82.8% चतुर्थ, मानसी बेन टॉक 82.4% पांचवा, गीतिका 79.8% छठवां, काजल राठौर 79.4% सातवां, विनय वर्मा 76.8% आठवां, टिनल 75.6% नौवां, प्राची साहू 75.4% दसवां, प्राची साहू 75.4% ग्यारहवां, पीयूष कुमार साहू 75% अंक लेकर बारहवां स्थान अर्जित किए। विद्यार्थियों की इस उपलब्धि पर विद्यालय प्रबंधन समिति के डायरेक्टर डीएल सिन्हा, प्राचार्य केआर सिन्हा, बोर्ड परीक्षा प्रभारी एनके चंद्राकर, इंग्लिश मीडियम प्रभारी प्राचार्य शांता सोनवानी, अनीता अहीर, प्रधान पाठक शरणजीत कौर, एस आर सेन,प्रमोद कुमार, प्रदीप सिंह, बी एल यादव, विश्वजीत मुखर्जी, वंदना सोनवानी, भूमिका साहू, प्रियंका साहू, गौरव शर्मा आदि ने सभी सफल विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

दुर्ग पब्लिक हायर सेकण्डरी स्कूल का उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम

भिलाई। देवा एजुकेशन सोसायटी द्वारा सांई नगर उरला में संचालित, दुर्ग पब्लिक हायर सेकण्डरी स्कूल में बोर्ड परीक्षाओं का परिणाम सराहनीय रहा।कक्षा 12वीं में श्वेता देवांगन 82%, तनिष्का यादव 80.60%, आदित्य जोग 77.60%, कल्यानी यादव 76%, सावंत साहू 75.40%, स्नेहा बारवे 74.20%, काकूल घरडे 73.20%, धनंजय यादव 72.80%, पल्लवी यादव 71.61%, कक्षा 10वीं में डोलिका जंघेल 86.83%, दिशा निर्मलकर 84.83%, नवीन महानंद 79.83%, रीचा चंद्राकर 79.67%, कुमकुम साहू 78.67%, साक्षी सिंह 76.17% अंक अर्जित किए। स्कूल डायरेक्टर सरूपा गुप्ता, प्रिंसिपल रूही देवांगन, प्रधान पाठिका प्रीति आजमानी ने सभी शिक्षकों और बच्चों को बधाई दी है।

मजदूरों को गमछा भेटकर किया सम्मानित

भिलाई। मजदूर दिवस के अवसर पर इंजीनियरिंग पार्क हथखोज भिलाई तीन में मजदूरों को गमछा देकर सम्मानित किया। इस दौरान प्रदेश सचिव असंगठित कामगार कांग्रेस व जिला महामंत्री दुर्ग ग्रामीण कांग्रेस राम सूर्यवंशी, दुर्ग ग्रामीण असंगठित कामगार मजदूर कांग्रेस जिला अध्यक्ष राहुल वर्मा, ब्लाक अध्यक्ष श्रीकांत वर्मा, सुजीत बघेल, पार्षद संतोष तिवारी, भारती राम सूर्यवंशी, मनीष वर्मा, संगीत सूरी, बहल साहू, प्रेम मिश्रा, सनत कटकवार, धर्मेंद्र सिंह राजपूत, हेमंत, डिकेश पटेल समेत भिलाई चरोदा निगम महापौर निर्मल कोसरे के आवास में मजदूर दिवस के अवसर पर बोरे बासी का आयोजन भी किया गया था।

ईद मिलन और सालाना जलसा आज

भिलाई। बैतुलमाल कमेटी भिलाई की ओर से ईद मिलन व सालाना जलसा 3 मई को मुस्लिम कम्यूनिटी हॉल, जामा मस्जिद सडक नं.-1, सेक्टर-6 में रखा गया है। इस मौके पर जरूरतमंदों को स्वरोजगार व अन्य क्षेत्र में इमदाद दी जाएगी। आयोजन में मेहमान-ए-खुसुसी पद्मश्री सबा अंजुम डिप्टी कमांडेंट और फैसल रिजवी सदस्य- छत्तीसगढ़ अधिवक्ता संघ सदस्य- छत्तीसगढ़ वक्फ बोर्ड व समाजसेवी, रायपुर होंगे। जलसे की सदारत डॉ. आरए सिद्दीकी वरिष्ठ नेत्र विशेषज्ञ, दुर्ग करेंगे। मुअज्जिज मेहमान डॉ. इरफान उर रहीम खान डिप्टी कमांडेंट 21 वीं बटालियन बालोद, डॉ. एसए रिजवी, डॉ. एसजे रिजवी, डॉ. एसएम इकबाल आदि होंगे।

निकुम सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में समारोह का आयोजन

टीबी मुक्त ग्राम पंचायतों का सम्मान

हरिभूमि न्यूज ⏭अंडा

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र निकुम में प्रधानमंत्री टीबी मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि जिला पंचायत सदस्य सुप्रिया साहू एवं जनपद सदस्य तथा स्वास्थ्य समिति की सभापति प्रतिभा देवांगन थे।

इस अवसर पर वर्ष 2024 में टीबी मुक्त घोषित ग्राम पंचायतों को सम्मानित किया गया। कुल 11 ग्राम पंचायतों को सिल्वर श्रेणी एवं 1 ग्राम पंचायत को ब्रॉन्ज श्रेणी में महात्मा गांधी की स्मृति चिह्न एवं प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया। सम्मानित होने वाले सरपंचों में सैनिक भुवन लाल देशमुख (आलबरस), बसंती निषाद (झोला), सुनिता भारदीय (भरदा), पुष्पा बाघमारे (चिंगरी), करने सेन (करगाडीह), चुम्मन यादव (बोरीगारका), खुमान निषाद (कोडिया), युगल चंद्राकर (कोकड़ी) एवं नंद कुमार साहू (खाड़ा) शामिल रहे। कार्यक्रम में स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी एवं कर्मचारी भी उपस्थित रहे। जिनमें डॉ. साक्षी ठाकुर (चिकित्सा अधिकारी), जी.आर. भूआर्य एवं वी.एस. रामटेके (खण्ड विस्तार प्रशिक्षण अधिकारी), राकेश सिंह (एसटीएलएस), चंद्रशेखर तिवारी (एसटीएस), तुलसी राम यादव (सेक्टर सुपरवाइजर), आरएचओ रुपेश कान्त पटेल, मनीष देशलहरा, दिनेश पाटिल, नवीन बंछोर, ओमप्रकाश यादव (जेएसए) एवं लक्षण हरपाल सहित ग्राम रिसामा के प्रतिनिधि शामिल रहे। समारोह के दौरान टीबी मरीजों के पोषण सहयोग के तहत पायल जैन, दुर्ग द्वारा प्रदत्त फूड बास्केट का वितरण भी किया गया। इस कार्यक्रम के माध्यम से टीबी उन्मूलन के प्रति जागरूकता बढ़ाने और ग्राम पंचायतों के सराहनीय प्रयासों को प्रोत्साहित

जीवन में बेहतर प्रयास पुनः करें- सुरेश साहू

निकुम। छत्तीसगढ़ माध्यमिक शिक्षा मंडल द्वारा कक्षा दसवीं व बारहवीं बोर्ड परीक्षा का परिणाम घोषित किया गया। सरपंच ग्राम पंचायत भोथली दिव्यांग सुरेश साहू ने स्कूली बच्चों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि जीवन में बेहतर प्रयास करे, वही जिन विद्यार्थियों के परीक्षा परिणाम अपेक्षा अनुरूप नहीं आया है, वह निराश ना हो , क्योंकि असफलता ही सफलता की पहली सीढी है।

दुर्ग शहर में सुप्रसिद्ध
श्रीमति वैदेही शर्मा
माँ कामख्या उपासक
फीस 251/-
श्रीमती वैदेही शर्मा माँ कामाख्या की असीम कृपा साधना द्वारा समस्या हेतु जन्म कुंडली देखकर महा दशाओं के आधार पर आर्थिक, मानसिक, शारीरिक, पारिवारिक, नौकरी एवं व्यापार संबंधित काल सर्प दोष, मांगलिक दोष, पिचाष दोष, गृहण दोष, गृहकलेश, पति- पत्नी विवाद, विवाह में बाधा, सतान सुख में कमी, गुप्त शत्रु बाधा, आकर्षण उच्चाटन मारण, मास्तिक दमन, भक्तगण इन बाधाओं से पीड़ित व्यक्ति बागुला मुखी साधना द्वारा समाधान।
माँ कामख्या ज्योतिष कार्यालय मो. 9343907851
पता: धमधा रोड, मिलन पैलेस के बाजु में, दुर्ग
समय: सुबह: 10 बजे से दोपहर 02 बजे तक
शाम: 04 बजे से 07 बजे तक

HEALTH TOWN

DR. ABHIMANYU'S AYURVEDA MULTISPECIALITY HOSPITAL
PAIN | PANCHAKARMA | PILES | PEDIA | GYNAE | SKIN
> वात रोग > घुटने के दर्द > पीठ व कमर दर्द > स्पॉन्डिलाइटिस > लिगामेंट के दर्द
> साइटिका > गोल्फ एल्बो > फ्रोजन शोल्डर > शरीर में जकड़न
जोड़ों, नसों, मांसपेशियों के सभी प्रकार के दर्द का इलाज
सिटी सेन्टर - कृष्णा टॉकीज के सामने, समता कॉलोनी रायपुर (छ.ग.) 9826446666
सेक्टर -7 कमल विहार, रायपुर (छ.ग.) 95224-66664, 62622-22003

Piles Care Clinic
ISO 9001:2015 Certified Clinic
Unit of Dr Abhimanyu's Pain Relief Center
बिना चीरफाड़ के बवासीर (पाइल्स), फिस्टुला (भगंदर) फिशर्स, पिलोनिडल साइनस का
लेजर मशीन /क्षार सूत्र द्वारा आपरेशन की सुविधा
लेडिस डॉक्टर उपलब्ध

विज्ञापन हेतु संपर्क करें : 0771-4242213, 7987119756, 9303508130

खबर संक्षेप

डोर-टू-डोर कचरा संग्रहण करने वालों का हुआ सम्मान

भिलाई। शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाए रखने वाले स्वच्छता कर्मियों के प्रति आभार व्यक्त करने के उद्देश्य से शिव जी अर्पण सेवा समिति, भिलाई नगर द्वारा सेक्टर-4 स्थित जनस्वास्थ्य विभाग में सम्मान समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम का नेतृत्व समिति के अध्यक्ष रोहन मून ने किया। इस दौरान सेक्टर-1, 2, 3 और 4 में डोर-टू-डोर कचरा संग्रहण करने वाले स्वच्छता कर्मियों का स्वागत किया गया। समिति के सदस्यों ने उनके परिश्रम की सराहना करते हुए कहा कि शहर की स्वच्छता में इन कर्मियों की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण है। भीषण गर्मी को देखते हुए सभी स्वच्छता कर्मियों को धूप से बचाव के लिए गमछा भेंट किया गया और उन्हें ठंडी छाछ पिलाकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में समिति के सदस्य कृष्णा चौहान, यश गुप्ता, कैलाश ठाकुर, अखिलेश, रिया सिंह, कशिश, प्रियंका सहित जनस्वास्थ्य विभाग के कर्मचारी उपस्थित थे।

एचपीवी टीकाकरण : जागरुकता के लिए घर-घर पहुंच रहे स्वास्थ्य अधिकारी

अफवाहों का असर, गलत जानकारी के कारण बेटियों को अभिभावक नहीं लगवा रहे टीका

अभिभावक बेटियों को टीका लगवाने से हिचक रहे, इसलिए अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶|भिलाई

दुर्ग जिले में सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए चलाए जा रहे एचपीवी टीकाकरण अभियान पर सोशल मीडिया की अफवाहें भारी पड़ रही हैं। कई अभिभावक गलत जानकारी के कारण अपनी बेटियों को टीका नहीं लगवा रहे, जिससे स्वास्थ्य विभाग को अब घर-घर जाकर समझाइश देनी पड़ रही है।

जिले में इन दिनों सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए एचपीवी टीकाकरण का व्यापक अभियान चलाया जा रहा है। जिला अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र और सिविल अस्पतालों में बालिकाओं को यह टीका लगाया जा रहा है, लेकिन यहां एक बड़ी समस्या सामने आई है। सोशल मीडिया पर टीके को लेकर फैल रही अफवाहों ने लोगों के मन में डर पैदा कर दिया है। इसका असर साफ दिख रहा है, क्योंकि कई अभिभावक अपनी बेटियों को टीका लगवाने से हिचक रहे हैं। स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के मुताबिक, टीकाकरण को लेकर गलत और भ्रामक जानकारी तेजी से फैल रही है। इसी वजह से अब स्वास्थ्य टीमों को घर-घर जाकर लोगों से मिलना पड़ रहा है। वे अभिभावकों को समझा रहे हैं कि एचपीवी टीका सुरक्षित है और यह सर्वाइकल कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाव में बेहद जरूरी है। यह भी बताया जा रहा है कि जहां निजी अस्पतालों में यह टीका करीब 4 हजार रुपए में लगाया जाता है, वहीं सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों में इसे पूरी तरह मुफ्त उपलब्ध कराया जा रहा है। इसके बावजूद जागरूकता की कमी और अफवाहों के चलते लोग पीछे हट रहे हैं।

अभिभावकों को दिला रहे भरोसा

स्वास्थ्य अमला अब सिर्फ अस्पतालों तक सीमित नहीं है, बल्कि मोहल्लों और घरों तक पहुंचकर सीधे संवाद कर रहा है। अभिभावकों के सवालों का जवाब दिया जा रहा है और उन्हें भरोसा दिलाया जा रहा है कि यह टीका सुरक्षित, प्रभावी और जरूरी है। एचपीवी वायरस महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर का प्रमुख कारण है। समय पर टीकाकरण से इस खतरे को काफी हद तक रोका जा सकता है। यही वजह है कि सरकार इस अभियान को प्राथमिकता दे रही है।

लोगों को सही जानकारी दी जा रही है

सोशल मीडिया पर टीकाकरण को लेकर फैली अफवाहें अभियान के लिए बड़ी चुनौती बन गई हैं। लगातार जागरूकता अभियान चलाकर लोगों को सही जानकारी दी जा रही है। अफवाहों से दूर रहने और टीककरण अभियान में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेने की अपील की जा रही है। **-हितेन्द्र कोसरे,** बीईटीओ भिलाई

20 बच्चियों के परिवारों को किया जागरूक

भिलाई के खुर्सीपार स्थित गौतम नगर में स्वास्थ्य विभाग ने शिविर लगाकर एचपीवी टीकाकरण को लेकर फैली अफवाहों को दूर करने की पहल की। यहां 20 बच्चियों और उनके अभिभावकों को टीके के फायदे समझाए गए। शिव मंदिर प्रांगण में आयोजित शिविर में स्वास्थ्य टीम ने एचपीवी टीकाकरण के प्रति लोगों को जागरूक किया। सोशल मीडिया में फैल रही अफवाहों के कारण कई अभिभावक अपनी बेटियों को टीका लगवाने में हिचकिचा रहे थे। शिविर के दौरान स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों और मितानिनों ने अभिभावकों से सीधे संवाद किया और उनके मन में उठ रहे सवालों का जवाब दिया। उन्हें बताया गया कि एचपीवी टीका सर्वाइकल कैंसर से बचाव में बेहद प्रभावी और सुरक्षित है। इस जागरूकता अभियान का नेतृत्व बीईटीओ भिलाई हितेन्द्र कोसरे ने किया। उनके साथ मितानिन सिद्धी साहू, सुलोचना कौर, कविता साहू और सुपरवाइजर विजय सेजुले की टीम ने लोगों के बीच जाकर भ्रम दूर करने का काम किया।

श्रमिकों को गर्मी से राहत देने गमछे का वितरण

दुर्ग। अंतरराष्ट्रीय मजदूर दिवस पर दुर्ग महापौर अल्का बाघमार के आदेशानुसार भारतीय जनता युवा मोर्चा दुर्ग द्वारा शहर के विभिन्न स्थानों पर धूप से बचाव के लिए मजदूरों को गमछा वितरण किया गया। इस कार्यक्रम में दुर्ग युवा मोर्चा के जिला उपाध्यक्ष उल्लेख साहू, मंत्री उमंग ताम्रकार, राहुल सिंह, निखिल शर्मा, आर्यश राजपूत, साहिल चंद्राकर, प्रतीक, तन्मय और प्रभात तिवारी उपस्थित रहे।

दुकानदारों की मनमानी, नाली तक नहीं पहुंच पा रहा सड़क का पानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶|भिलाई

- स्लैब डालने से नहीं हो पा रही नालियों की सफाई

घड़ी चौक से गदा चौक तक के मार्ग पर व्यापारियों ने अपनी दुकानों के सामने का हिस्सा इस तरह ऊंचा कर दिया है कि सड़क का पानी नालियों तक पहुंच ही नहीं पा रहा। इससे बरसात के दिनों में आम जनता को परेशानियों का सामना करना पड़ेगा।

वार्ड-10 के पार्षद चन्द्रशेखर गवई ने नगर पालिक निगम आयुक्त से घड़ी चौक से राजेन्द्र प्रसाद चौक तक सड़क पर जलभराव की गंभीर समस्या अवगत करा चुका है। पार्षद ने बताया कि इस मार्ग पर डामरीकरण और पेवर ब्लॉक का कार्य कराया गया, लेकिन जल निकासी की उचित व्यवस्था नहीं होने के कारण बारिश का पानी सड़क पर ही दो फीट तक भर जाता है। उन्होंने आरोप लगाया कि कई दुकानदारों ने अपनी दुकानों के सामने सड़क स्तर से ऊंचा निर्माण कर नालियों को बंद कर दिया है, जिससे पानी की निकासी पूरी तरह बाधित हो रही है। इसका सीधा असर आम लोगों और राहगीरों को झेलना पड़ रहा है।

कार्रवाई के लिए की गई है शिकायत

घड़ी चौक से राजेन्द्र प्रसाद चौक तक 50 लाख की नाली बनाई गई है। लोगों ने नानी के ऊपर स्लैब डाकर उसे पूरा बंद कर दिया है। इससे नाली सफाई असंभव हो गया है। सड़क का पानी भी नाली में नहीं जा पा रहा है। मैंने प्रशासन से कार्रवाई के लिए शिकायत की है। **-चन्द्रशेखर गवई,** पार्षद वार्ड 10 भिलाई

हरिभूमि लाइव
रायपुर, रविवार 3 मई 2026
Email id- haribhoomibhilai@gmail.com
0788- 4091720, Message at 7747020002, 9755819129

04

इजिप्ट की लालिमा...

लाइव इवेंट

स्टूडेंट्स को सोशल मीडिया से दूर रहकर अध्ययन पर फोकस रहने के दिए टिप्स

दुर्ग। साइंस कॉलेज में पब्लिक स्पीकिंग सोसाइटी द्वारा परीक्षा पूर्व परामर्श सत्र संवाद से समाधान" विषय का आयोजन किया गया। डॉ. प्रफुल्ल चंद्र रॉय सेमीनार हॉल में विशेष सत्र का आयोजन किया गया। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों की परीक्षा संबंधी समस्याओं का समाधान करना तथा उन्हें बेहतर अंक प्राप्त करने हेतु महत्वपूर्ण सुझाव प्रदान करना था। सत्र में विद्यार्थियों ने अपने प्रश्न एवं समस्याएं प्राचार्य एवं प्राध्यापकों के समक्ष रखीं, जिनका समाधान मार्गदर्शन के माध्यम से किया गया। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. अजय कुमार सिंह, डॉ. जगजीत कौर सलूजा, डॉ. अम्बरीष त्रिपाठी, डॉ. अनुपमा कश्यप एवं डॉ. सुमित अग्रवाल उपस्थित रहे, जिन्होंने विद्यार्थियों के प्रश्नों के उत्तर देकर उन्हें प्रेरित किया। कार्यक्रम में परीक्षा की तैयारी, समय प्रबंधन एवं आत्मविश्वास बढ़ाने जैसे विषयों पर उपयोगी टिप्स दिए गए। प्राचार्य ने परीक्षा की तैयारी से संबंधित प्रश्नों के उत्तर में कहा कि कोई भी कार्य एक दिन में सफल नहीं होता, इसके लिए निरंतर अभ्यास आवश्यक है। उन्होंने विद्यार्थियों को लेखन अभ्यास, नियमित अध्ययन तथा सोने से पहले अगले दिन का लक्ष्य निर्धारित करने की सलाह दी। एक प्रश्न के उत्तर में डॉ. जगजीत कौर सलूजा ने विद्यार्थियों की समय-सारणी से संबंधित समस्याओं का समाधान करते हुए प्रभावी समय प्रबंधन के सुझाव दिए।

वहीं डॉ. अनुपमा कश्यप ने केमिस्ट्री से संबंधित प्रश्नों का उत्तर देते हुए उससे जुड़े करियर एवं जॉब अवसरों के बारे में भी जानकारी दी। डॉ. अम्बरीष त्रिपाठी ने विद्यार्थी जीवन में अनुशासन को सबसे महत्वपूर्ण बताते हुए विद्यार्थियों को सोशल मीडिया से दूरी बनाए रखने एवं अध्ययन पर फोकस करने की प्रेरणा दी। इसके बाद गुमनाम चिट पढ़ी गईं, जिसमें विद्यार्थियों द्वारा पूछे गए प्रश्नों पर चर्चा की गई। अंत में प्राचार्य महोदय द्वारा विद्यार्थियों को परीक्षा में सफलता हेतु महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्रदान किया गया। कार्यक्रम का संचालन तोमेश देशमुख द्वारा किया गया तथा अंत में दीपांशु नेताम ने धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया।

● शिक्षामंत्री गजेंद्र यादव के ड्रीम प्रोजेक्ट के अंतर्गत 21 सरकारी स्कूलों को निजी स्कूल की तरह डेवलप करने की तैयारी

अगले सत्र से दुर्ग के 11 सरकारी स्कूलों में स्मार्ट क्लास में पढ़ेंगे बच्चे स्मार्ट बोर्ड, कंप्यूटर, इंटरनेट एवं डिजिटल कंटेंट की मिलेगी सुविधा

दुर्ग विधानसभा क्षेत्र के विद्यार्थियों के शिक्षा के क्षेत्र में एक बड़ा बदलाव होने जा रहा है। 21 शासकीय विद्यालयों में स्मार्ट क्लास की स्थापना की जा रही है, जिनमें से 11 विद्यालयों को पूर्णतः स्मार्ट स्कूल के रूप में विकसित किया जा रहा है। इन विद्यालयों में अध्ययनरत बच्चे अब स्मार्ट बोर्ड, कंप्यूटर, इंटरनेट एवं डिजिटल कंटेंट के माध्यम से आधुनिक शिक्षा प्राप्त कर सकेंगे। छात्र-छात्राओं की सुविधा के लिए स्कूलों में स्मार्ट क्लास बनवाए जारहे हैं। बता दें कि पूरे प्रदेश में 3633 से ज्यादा स्कूलों में स्मार्ट क्लास बन चुके हैं। दुर्ग शहर में मंत्री गजेंद्र यादव के प्रयासों से 21 स्कूलों में स्मार्ट क्लास बनाने का काम शुरू किया गया है। जल्द ही यह काम पूरा होना है। अगले सत्र से बच्चों को स्मार्ट क्लास में बैठकर पढ़ाई कराई जाएगी।

दुर्ग। बच्चों की पढ़ाई को बेहतर और सुविधाजनक बनाने के लिए गवर्नमेंट स्कूलों में स्मार्ट क्लास बनाए जा रहे है। गवर्नमेंट स्कूल के छात्र-छात्राओं को टेक्नोलॉजी फ्रेंडली बनाने के लिए यह प्लानिंग की गई है। जल्द ही स्कूल के स्टूडेंट्स को स्मार्ट क्लास की फैसिलिटी भी मिलने लगेगी। इसके लिए एजेंसी के माध्यम से लैपटॉप, हार्ड डिस्क, स्पीकर, माउस जैसे कई इक्यूपमेंट की खरीदी की जा रही है।

स्मार्ट क्लास बनाने के लिए मीडिल स्कूल को भी शामिल किया गया है। राज्य के लगभग 1705 स्कूलों में स्मार्ट क्लास बनाए जाएंगे।

मंत्री गजेन्द्र यादव ने हरिभूमि को बताया कि दुर्ग विधानसभा क्षेत्र के उरला, तितुरडीह एवं शक्तिनगर स्थित शासकीय विद्यालयों में स्मार्ट क्लास एवं स्मार्ट स्कूल तैयार हो रहे है। शिक्षा विभाग द्वारा शासकीय विद्यालयों में डिजिटल तकनीक आधारित आधुनिक शिक्षा व्यवस्था को सुदृढ़ करने की दिशा में निरंतर ठोस प्रयास किए जा रहे हैं। इस क्रम में स्मार्ट स्कूल और स्मार्ट क्लास की पहल विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण, समावेशी एवं भविष्य उन्मुख शिक्षा प्रदान करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर सिद्ध हो रही है।

प्रदेश सरकार स्पष्ट संकल्प है कि शासकीय विद्यालयों का शैक्षणिक वातावरण, संसाधन एवं अधोसंरचना निजी शिक्षण संस्थानों के समकक्ष विकसित हों, ताकि समाज के प्रत्येक वर्ग के बच्चों को समान अवसर और उत्कृष्ट शिक्षा उपलब्ध हो सके।

स्कूल में प्रिंट रिच और इको फ्रेंडली वातावरण मिलेगगाा

दुर्ग में विकसित किए जा रहे स्मार्ट स्कूलों में बच्चों के समग्र विकास को ध्यान में रखते हुए कक्षाओं एवं परिसर की दीवारों पर आकर्षक और ज्ञानवर्धक प्रिंट रिच वातावरण तैयार किया जा रहा है। इन दीवारों पर विषयवार महत्वपूर्ण जानकारी, चित्र, चार्ट, सूत्र, मानचित्र, भाषा विकास सामग्री और प्रेरणादायक संदेशों को सुसज्जित किया जा रहा है, जिससे बच्चों को पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़े और वे सहज रूप से सीख सकें। प्रिंट रिच वातावरण के माध्यम से विद्यार्थी हर समय अपने आसपास उपलब्ध शैक्षणिक सामग्री से जुड़कर निरंतर सीखने की प्रक्रिया में सक्रिय रहेंगे, जिससे वे समझ और रचनात्मकता की ओर ध्यान आकर्षित होगा। स्मार्ट स्कूलो में तैयार किये जा प्रिंट रिच वातावरण का कार्य पूर्ण हो चुका है। प्राइमरी स्कूल में छोटे बच्चों के हिसाब से चित्र बनाये गये है हाई स्कूल में प्रैक्टिकल वर्क के अनुरूप चित्र बनाए गए हैं।

लाइव इवेंट

कुलपति दयाल ने कृषि छात्रों से किया संवाद, 7 सी फार्मूले की दी जानकारी

दुर्ग। छत्तीसगढ़ कृषि महाविद्यालय धनोरा के बीएससी कृषि के चतुर्थ वर्ष के छात्र-छात्राओं ने ग्रामीण पत्रकारिता और व्यवहार कौशल विषय के अंतर्गत कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार विश्वविद्यालय काठाडीह का टीवी स्टूडियो और सामुदायिक रेडियो 90.8 रेडियो संवाद का शैक्षणिक भ्रमण किया। इस विशेष सत्र में कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार विश्वविद्यालय, रायपुर के कुलपति प्रो. मनोज दयाल ने कृषि पत्रकारिता और व्यवहार कौशल विषय पर विद्यार्थियों से इंटरेक्शन किया। प्रो. दयाल ने कहा कि शहरों की अपेक्षा ग्रामीण भारत में समाचार पत्रों का ग्रोथ परसेंटेज बढ़ा है। रेडियो की रीच और टार्गेट आडियंस में पहुंच आए दिन बढ़ रही है। इंटरनेट के विकास के साथ सोशल मीडिया का इंफ्यूलेंस बढ़ा है। कृषि प्रधान भारत में दूरदर्शन टीवी माध्यम का ग्राम विकास और उन्नत कृषि में योगदान का उदाहरण हम सबके सामने है। छत्तीसगढ़ कृषि महाविद्यालय, भिलाई के विद्यार्थियों को प्रो. मनोज दयाल ने कहा कि किसानों के कम्युनिकेशन बिहेवियर का अध्ययन कृषि पत्रकारिता की दृष्टि से महत्वपूर्ण है। इसमें आपको 7 सी फार्मूला पर आपको विशेष ध्यान देना होगा। कृषि विज्ञान और कृषि पत्रकारिता के छात्र के रूप में आप सभी का सुनहरा और उज्जवल भविष्य है। कृषि अर्थव्यवस्था में कृषि पत्रकारिता का महत्वपूर्ण योगदान है। इसके लिए प्रमुख तत्व है, ग्रामीणों की क्रय शक्ति का विकास, जन जागरूकता और समाचार पत्रों के साथ इंटरनेट की गांवों तक पहुंच। आज ग्रामीण भारत में लगभग 550 मिलियन युजर्स है। वे सूचना क्रांति के माध्यम से गांवों की नई तस्वीर गढ़ रहे हैं। कुलसचिव सुनील कुमार शर्मा, पत्रकारिता के विभागाध्यक्ष पंकज नयन पाण्डेय, अनिल कुमार मिश्र और छग कृषि महाविद्यालय के विवेक कुमार पाण्डेय ने स्टूडेंट्स को जानकारी दी।

सरयू पारीण ब्राह्मण समाज की वार्षिक आम सभा आज

भिलाई। सरयू पारीण ब्राह्मण समाज भिलाई-दुर्ग द्वारा समाज की वार्षिक आम सभा और ब्रह्म प्रकाश पत्रिका के विमोचन का कार्यक्रम 3 मई को आयोजित किया जाएगा। यह आयोजन स्मृति नगर स्थित ब्रह्म प्रकाश भवन पुलिस चौकी के पीछे में होगा। सुबह 10.30 बजे वार्षिक आम सभा प्रारंभ होगी, जिसके पश्चात दोपहर 12 बजे समाज की पत्रिका ब्रह्म प्रकाश का विमोचन किया जाएगा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में दूधाधारी मठ, रायपुर के महंत राजश्री श्रीराम सुंदर दास उपस्थित रहेंगे, जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में पूर्व विधानसभा अध्यक्ष प्रेम प्रकाश पाण्डेय शामिल होंगे। समाज के अध्यक्ष प्रभु नाथ मिश्रा एवं महासचिव राम लखन मिश्र ने समाज के सभी सदस्यों से इस महत्वपूर्ण कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में उपस्थित होकर इसे सफल बनाने का आग्रह किया है।

साइबर फ्रॉड, नशाखोरी और ट्रैफिक नियमों की जानकारी देने पुलिस का जनमित्र अभियान

भिलाई। पुलिस ने जनमित्र अभियान की शुरुआत की है। इसके अंतर्गत लोगों को नशाखोरी, साइबर फ्रॉड से बचाव के साथ ट्रैफिक नियमों से जुड़ी जानकारी दी जा रही है। साथ ही नशाखोरी करने वालों से जुड़ी शिकायत के लिए टोल फ्री नंबर 1933, साइबर फ्रॉड के लिए 1930 और यातायाता नियमों से जुड़ी जानकारी और शिकायत के लिए 1033 से जुड़ी जानकारी दी जा रही है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक विजय अग्रवाल के निर्देश पर इस अभियान की शुरुआत की गई है। आमजनो को नशा, साईबर फ्रॉड, यातायात नियमों के उल्लंघन करने वालो के विरूद्ध शिकायत करने के संबंध में दिये गये टोल फ्री नंबरो की जानकारी दी जा रही है। एएसपी सुखनंदन राठौर, सीएसपी सत्य प्रकाश तिवारी के निर्देशन में शांति नगर दशहरा मैदान में आमजनो को जानकारी दी गई। ताकि आमजनो एवं पुलिस के बीच परस्पर समन्वय स्थापित करते हुये नशाखोरी, सायबर फ्रॉड एवं यातायात का उल्लंघन करने वालो के विरूद्ध प्रभावी कार्यवाही की जा सके। इस अवसर पर टीआई प्रशांत मिश्रा, पार्षद अभिषेक मिश्रा, अटल वर्मा, विनोद सोनी, अनुग्रह सिंह, केदार बंसल, नंदा पाण्डेय, उमा शाह, गणेश खापर्डे, गितांजलि साहू, रवि दौलतानी, आकाश वर्मा सहित अन्य मौजूद थे।

अंशु गुप्ता ने मेरिट लिस्ट में जगह बनाकर किया श्रमिक क्षेत्र को गौरवान्वित

भिलाई। शासकीय उच्चतर माध्यमिक शाला कैंप 1 के कक्षा 12वीं में अध्यनरत कुमारी अंशु गुप्ता ने राज्य के मेरिट लिस्ट में दसवां स्थान प्राप्त कर शाला को ही नहीं, श्रमिक क्षेत्र को भी गौरवान्वित किया। शाला परिवार ने आज कुमारी अंशु गुप्ता का एवं उनके पालकों का सम्मान किया गया। इस अवसर पर शाला विकास समिति के सदस्य रमेश चौधरी एवं पूर्व अध्यक्ष राजकुमार जायसवाल ने भी अंशु गुप्ता को पुष्प गुच्छ से सम्मान किया। शाला की प्रभारी प्राचार्य द्वारा घड़ी एवं उप प्राचार्य ने 2100 प्रदान कर सम्मानित किया गया। प्रभारी प्राचार्य संध्या भांगे, उपप्रचार्य राजू गुप्ता, रत्ना साहू, तृप्ति त्रिपाठी सहित शाला की समस्त शिक्षकों ने भी अंशु गुप्ता को बधाई दी। इस अवसर पर शाला की प्रभारी प्राचार्य ने कक्षा नवी एवं ग्यारहवीं के परीक्षा परिणाम की घोषणा करते हुए बताया कि कक्षा दसवीं में 23 विद्यार्थीयों ने एवं कक्षा 12वीं 29 विद्यार्थियों ने 70% से अधिक अंक अर्जित किया। दसवीं का 78% एवं कक्षा बारहवीं का 90% परीक्षा परिणाम रहा। कक्षा 9वीं एवं 11वीं में उत्कृष्ट स्थान प्राप्त करने वाली विद्यार्थियों को भी इस अवसर पर सम्मानित किया गया।

सेक्टर-7 में श्रमिक सम्मान समारोह, सैकड़ों कामगारों का हुआ सम्मान

श्रमिकों की मेहनत ने भिलाई को दिलाई राष्ट्रीय पहचान

कार्नर न्यूज

भिलाई। अंतरराष्ट्रीय श्रमिक दिवस के अवसर पर सेक्टर-7 स्थित दुर्गा शेड में बीएसपी वर्कर्स यूनियन द्वारा श्रमिक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम यूनियन अध्यक्ष उज्ज्वल दत्ता के स्वर्गीय पिता रॉबिन दत्ता की स्मृति को समर्पित रहा, जिसमें सैकड़ों श्रमिकों, कर्मचारियों और स्थानीय नागरिकों ने भाग लिया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में दुर्ग लोकसभा सांसद विजय बघेल और विशिष्ट अतिथि के रूप में पूर्व कैबिनेट मंत्री प्रेम प्रकाश पाण्डेय उपस्थित थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता उज्ज्वल दत्ता ने की, जबकि संचालन अजय तमुरिया ने किया। अपने संबोधन में उज्ज्वल दत्ता ने कहा कि श्रमिक किसी भी उद्योग और समाज की रीढ़ होते हैं। उन्होंने श्रमिकों के अधिकार और सम्मान के लिए यूनियन की प्रतिबद्धता दोहराई और सभी से एकजुट रहने का आह्वान किया। प्रेम प्रकाश पाण्डेय ने भिलाई इस्पात संयंत्र से जुड़े अनुभव साझा करते हुए कहा कि यहां के श्रमिकों की मेहनत ने भिलाई को राष्ट्रीय पहचान दिलाई है। वहीं सांसद विजय बघेल ने श्रमिकों को समाज और विकास का असली नायक बताते हुए उनके हितों की रक्षा का भरोसा दिया। कार्यक्रम के दौरान विभिन्न औद्योगिक इकाइयों में कार्यरत श्रमिकों, बैंकिंग कर्मियों और सामाजिक कार्यों में योगदान देने वाले नागरिकों को गमछा और स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। इसके साथ ही हाईटेक हॉस्पिटल के सहयोग से निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें बीपी, शुगर और ईसीजी की जांच की गई।

सिटी इवेंट

मुस्लिम इंतजामिया कमेटी ने किया हज यात्रियों का सम्मान

भिलाई। मुस्लिम इंतजामिया कमेटी की ओर से इस साल हज के मुबारक सफर पर जा रहे जायरीनों का इस्तकबाल किया गया। जामा मस्जिद सेक्टर-6 के कम्युनिटी हॉल में हुए इस आयोजन मे दुर्ग-भिलाई के 60 से ज्यादा जायरीन शामिल हुए। सभी का गुलपोशी और तोहफे के साथ इस्तकबाल किया गया। इस दौरान जामा मस्जिद सेक्टर-6 के इमाम हाफिज इकबाल अंजुम हैदर, हाफिज असगर अली और हाफिज कारी शहादत हुसैन ने आजमीने हज को मुबारकबाद दी और हज की अहमियत बयान की। निजामत मौलाना गुलाम मोहिउद्दीन ने की।

आयोजन में इस साल हज पर जाने वाले खुशकिस्मतों में इफ्तेखार खान, मुस्तफा अली, मोहम्मद सलीम, हामिद खान, शफी मास्टर, मोहम्मद मोहसिन, रफी उल हक, मंजूर आलम, इस्माइल गौरी, सय्यद यूनुस अली, रिजवान, नसीरुद्दीन, मोहम्मद फहीम, मिर्जा इरफान बेग, फिरोज हुसैन, अब्दुल रशीद, अफजल अनीस, अब्दुल हक, शेख सखावत, डॉ.शेख आदिल, हाजी गुलाम रसूल, मंजर आलम, गुलाम हसीब अंसारी, जाकिर अहमद काजी, अब्दुल मजीद, हामिद उल्ला खान, हमीद उद्दीन सिद्दीकी, अब्दुल वहीद, हसन कोया, इसराइल सिद्दीकी, इश्तियाक अहमद, अजमल, जी एम अंसारी, एम आई खान के साथ 37 महिला जायरीनों ने शिरकत की। सभी का इस्तकबाल इंतेजामिया कमेटी ने किया। आखिर में सलाम पढ़ा गया और दुआए खैर की गई। मुस्लिम इंतेजामिया कमेटी की तरफ से आयोजन को सफल बनाने में मोहम्मद सईद, शमशीर कुरैशी, अमीर अहमद, मिर्जा मुकीम बेग, निजाम उद्दीन, मोहम्मद जफर, खुर्शीद आलम, अमीन, हाजी कमरुद्दीन, शेख कमाल, सय्यद सरफराज अली, इनाम एडवोकेट, गुलजार अहमद, नसीरुद्दीन, नसीम अहमद, मोहम्मद यूनुस सिद्दीकी, मोहम्मद नासिर, हाजी शब्बीर अहमद आदि मौजूद थे।

समाज लाइव

श्रमिक वर्ग समाज की आत्मा इसका सम्मान आवश्यक

दुर्ग। छत्तीसगढ़ चैंबर ऑफ कॉमर्स दुर्ग ने तहसील कार्यालय के सामने और सिंधी धर्मशाला के पास मजदूर दिवस पर मेहनतकश मजदूर भाई-बहनों का सम्मान किया। इस दौरान दिहाड़ी श्रमिक, निर्माण कार्य में लगे मजदूर, ठेला-खोमचा संचालक, छोटे व्यवसायी एवं श्रम से जुड़े सभी वर्गों को सम्मान स्वरूप उपहार भेंट कर उनके परिश्रम और योगदान के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की गई।

अध्यक्ष अनूप गटागट ने कहा कि मजदूर हमारे समाज और अर्थव्यवस्था की रीढ़ हैं। उनके अथक परिश्रम से ही विकास का हर मार्ग प्रशस्त होता है। मजदूर दिवस केवल एक दिन नहीं, बल्कि उन सभी मेहनतकश हाथों के सम्मान का अवसर है जो अपने पसीने से समाज को आगे बढ़ाते हैं। शिव चंद्राकर ने कहा हर मेहनतकश व्यक्ति सम्मान का अधिकारी है। मजदूरों का योगदान केवल निर्माण और व्यापार तक सीमित नहीं, बल्कि समाज के हर क्षेत्र में उनका योगदान अमूल्य है। हमें हमेशा उनके सम्मान और अधिकारों के लिए आगे आना चाहिए। किशोर जैन ने कहा छोटे व्यवसायी, ठेला-खोमचा चलाने वाले और श्रमिक वर्ग हमारे समाज की आत्मा हैं। उनका संघर्ष, समर्पण और मेहनत हम सभी के लिए प्रेरणा है। ऐसे कार्यक्रम समाज में संवेदनशीलता और सहयोग की भावना को मजबूत करते हैं। गमछा पहनाकर आत्मीय स्वागत किया गया। उपहार स्वरूप प्रतीक चिन्ह भेंट किया गया। इसके साथ ही पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने विभिन्न स्थानों पर पहुंचकर मजदूरों से संवाद स्थापित किया और उनका उत्साहवर्धन किया। पूरे कार्यक्रम में सेवा, सम्मान और संवेदनशीलता की भावना स्पष्ट रूप से दिखाई दी। कार्यक्रम में प्रहलाद रुंगटा, कुलदीप सिंह, दिनेश टावरी, दर्शन ठकवानी, उत्तम भंडारी, अरुण दुग्गड़, आनंद अग्रवाल, जवाहर जैन, मनोज अग्रवाल, सुदीप अग्रवाल, दिलीप मरोठी सहित अन्य मौजूद थे।

वरिष्ठ नागरिकों ने किया सकोरों का वितरण

भिलाई। सियान सदन वैशालीनगर में वरिष्ठ नागरिकों का सामूहिक जन्मोत्सव अत्यंत उत्साह, गरिमा एवं आत्मीयता के साथ मनाया गया। इस अवसर पर सामाजिक उत्तरदायित्व का उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करते हुए भीषण गर्मी को ध्यान में रखकर पशु-पक्षियों के लिए पानी एवं अन्न की व्यवस्था हेतु सकोरों का वितरण किया गया। उपस्थित वरिष्ठ नागरिकों ने स्वेच्छा से अपने-अपने घरों के आसपास गायों, कुत्तों एवं अन्य पशुओं के लिए पानी की नांद एवं चारे की व्यवस्था करने का संकल्प लिया। इस पहल का उद्देश्य समाज में जीव-जंतुओं के प्रति संवेदनशीलता एवं करुणा का संदेश प्रसारित करना था। इस अवसर पर वरिष्ठ नागरिक डीए करमाकर, प्रेमनाथ त्रिपाठी एवं घनश्याम यादव का सम्मान किया गया। कार्यक्रम में घनश्याम देवांगन, दिनेश कुमार गुप्ता, रतनलाल गोयल, गंगाचरण पुरोहित, राधेश्याम प्रसाद, दिनेश गुप्ता, राजपाल सिंह राघव सहित अन्य मौजूद थे।

● **मजदूरों को एकजुट करने निकाला जुलूस, लाल-हरे झंडों और गगनभेदी नारों के साथ श्रमिक हुए शामिल**

मजदूरों ने याद किया संघर्षों को, जिसके कारण मिला 8 घंटे काम, 8 घंटे आराम और 8 घंटे मनोरंजन का अधिकार

भिलाई। मजदूर दिवस पर श्रमिकों ने एक अनोखा संदेश दिया। मजदूर एक साथ नजर आए। उन्होंने अपने पूर्वजों के संघर्षों को याद किया। 8 घंटे काम, 8 घंटे आराम और 8 घंटे मनोरंजन के अधिकार को दोहराया। जामुल से एक विशाल जुलूस निकाला गया, जो पूरे औद्योगिक क्षेत्र में भ्रमण करते हुए गुजरा। लाल-हरे झंडों और गगनभेदी नारों के साथ मजदूर बस्तियों में श्रमिकों को संगठित होने का आह्वान किया गया। प्रगतिशील सीमेंट श्रमिक संघ, छत्तीसगढ़ मुक्ति मोर्चा सहित अन्य संगठनों से जुड़े मजदूर इस जुलूस में शामिल हुए। जुलूस छावनी चौक से होते हुए पावर हाउस पहुंचा, जहां मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा गया। इसके बाद दोपहर 12 बजे सुपेला स्थित साहू भवन में एक सम्मेलन आयोजित किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में महिला मजदूरों की सक्रिय भागीदारी रही। सम्मेलन में वक्ताओं ने 1 मई के इतिहास और महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि अमेरिका के शिकागो शहर के हे मार्केट में हजारों मजदूरों ने अपने अधिकारों के लिए बलिदान दिया था। उनके संघर्ष और बलिदान के परिणामस्वरूप ही 8 घंटे काम, 8 घंटे आराम और 8 घंटे मनोरंजन का सिद्धांत पूरे विश्व में लागू हुआ।

यूनियन बनाने के अधिकार को किया जा रहा कमजोर

वक्ताओं ने वर्तमान सरकार द्वारा लागू किए गए चार श्रम कोड की कड़ी आलोचना करते हुए कहा कि इससे कार्य अवधि बढ़ाकर 12 घंटे कर दी गई है, जो पूरी तरह मजदूर विरोधी है। उन्होंने आरोप लगाया कि मजदूरों के अधिकारों का हनन हो रहा है और यूनियन बनाने के अधिकार को कमजोर किया जा रहा है। नोएडा, गुड़गांव और मानेसर में आंदोलनरत मजदूरों पर हुए दमन का भी उल्लेख करते हुए चिंता व्यक्त की गई। कार्यक्रम में प्रमुख रूप से रमाकांत बंजारे, नीरा डेहरिया, सुरेंद्र मोहंती, महेश साहू, लक्ष्मी यादव, सुमित्रा, मीना, अरुणा लता, कल्याण पटेल, नारायण राव, लक्ष्मण, बसंती, समा, कामिनी, संजीव, भुवन, सनत,अनेश मोहम्मद अली, मोतम तथा कलादास डेहरिया सहित सैकड़ों मजदूर एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

सम्मेलन में चारों श्रम कोड को लेकर भी की गई चर्चा

इस सम्मेलन में चारों श्रम कोड को लेकर भी चर्चा की गई। इसके अलावा महिला मजदूरों को समान कार्य के लिए समान वेतन, सम्मान और सुरक्षा सुनिश्चित करने, हास्पिटल सेक्टर के मजदूरों को आवास हेतु 10 एकड़ भूमि प्रदान करने, औद्योगिक क्षेत्र की बस्ती अनुसुइया नगर को पट्टा देने, छत्तीसगढ़ में न्यूनतम वेतन 28,000 से 30,000 रुपये निर्धारित करने, सफाई कर्मचारियों को नियमित करने, सीमेंट कंपनियों में सीमेंट वेज बोर्ड लागू करने जैसी मांगों को दोहराया गया। सम्मेलन में यह भी निर्णय लिया गया कि आने वाले दिनों में पूरे श्रमिक वर्ग को संगठित कर व्यापक जनआंदोलन को तेज किया जाएगा। छत्तीसगढ़ सरकार से अपील की गई कि वह मजदूरों की मांगों पर गंभीरता से विचार कर उन्हें शीघ्र पूरा करें।

विधिक जागरुकता शिविर

किसी भी व्यक्ति को आर्थिक या सामाजिक कारणों से न्याय से वंचित नहीं किया जा सकता

दुर्ग। अंतर्राष्ट्रीय श्रमिक दिवस पर छत्तीसगढ़ उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधिपति एवं छत्तीसगढ़ राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के मुख्य सरक्षक न्यायमूर्ति रमेश सिन्हा के मार्गदर्शन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, दुर्ग द्वारा जिले के विभिन्न स्थानों पर व्यापक स्तर पर विधिक जनजागरूकता शिविरों का आयोजन किया गया। मुख्य न्यायाधिपति रमेश सिन्हा ने समय-समय पर यह निर्देशित किया गया है कि समाज के कमजोर एवं वंचित वर्ग, विशेषकर श्रमिकों, को गुणवत्तापूर्ण निःशुल्क विधिक सहायता उपलब्ध कराना न्याय प्रणाली की प्राथमिक जिम्मेदारी है।यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि कोई भी व्यक्ति आर्थिक या सामाजिक कारणों से न्याय से वचित न रह जाए। इसके अतिरिक्त, मुख्य न्यायाधिपति द्वारा राज्य में आयोजित नेशनल लोक अदालतों के माध्यम से लाखों प्रकरणों के त्वरित एवं सौहार्दपूर्ण निराकरण पर विशेष बल दिया गया है, जिससे श्रमिकों एवं आम नागरिकों को शीघ्र न्याय प्राप्त हो सके तथा विवादों का प्रभावी समाधान सुनिश्चित किया जा सके। इसी क्रम में अंतर्राष्ट्रीय श्रमिक दिवस के विशेष अवसर पर जिला दुर्ग में आयोजित विधिक जागरूकता शिविरों का मुख्य उनके विधिक अधिकारों, श्रम संबधी कानूनों, सामाजिक सुरक्षा योजनाओं एवं निःशुल्क विधिक सहायता के संबंध में जागरूक करना रहा। सेठ रतनचद सुराना लॉ कॉलेज में आयोजित विशेष शिविर में न्यायाधीशों में श्रमिकों के अधिकारों, विभिन्न श्रम कानूनों के अतर्गत प्राप्त संरक्षण, कार्यस्थल पर उपलब्ध सुविधाओं तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा प्रदान की गई। उन्होंने श्रमिकों को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक रहने तथा किसी भी प्रकार के शोषण, भेदभाव या अन्याय की स्थिति में विधिक सहायता प्राप्त करने हेतु जिला विधिक सेवा प्राधिकरण दुर्ग से संपर्क करने के लिए प्रेरित किया। प्राचार्य अखिलेश अग्रवाल, अधिवक्तागण एवं श्रम विभाग के अधिकारीगण उपस्थित रहे। इस अवसर पर पैरालीगल वॉलंटियर्स एवं एनएडीसीएस कर्मचारियों द्वारा बनाई गई चित्रकला प्रदर्शनी भी लगाई गई, जिसे उपस्थित सभी लोगों ने सराहा।

पीजी नर्सिंग कॉलेज में आयोजन

कविता कम से कम शब्दों में अधिक से अधिक कहने की कला : डॉ. अंजन

भिलाई। प्रगतिशील जन-विचारधारा की साहित्यिक संस्था आरंभ' के तत्वावधान में पीजी नर्सिंग कॉलेज में राज्य स्तरीय काव्य पाठ एवं कविता पर संवाद चर्चा का आयोजन किया गया।

मुख्य अतिथि व्यंग्यकार कवि रवि श्रीवास्तव थे। पीजी नर्सिंग कॉलेज की प्राचार्या डॉ. रोजा प्रिंसी ने अध्यक्षता की। कविताओं पर संवाद चर्चा कल्याण महाविद्यालय हिंदी विभाग के सहायक प्राध्यापक व प्रगतिशील युवा कवि डॉ. अंजन कुमार थे। आरंभ के मुख्य सलाहकार संस्कृत विद्वान आचार्य डॉ महेशचंद्र शर्मा, मुख्य संरक्षक कैलाश जैन बरमेचा और कॉलेज की उप प्राचार्य डॉ. जी हेमावती उपस्थित थे। स्वागत उद्बोधन अध्यक्ष प्रदीप भट्टाचार्य, आभार व्यक्त कार्यकारी अध्यक्ष डॉ रजनी नेलसन ने ने किया। इस अवसर पर पीजी नर्सिंग कॉलेज की तरफ से डॉ. जी हेमावती, चंद्रकला लिल्हारे, सुश्मिता रॉय, नूतन निराला, डॉली सिन्हा, निक्की तिवारी, पूजा सोनवानी, भावना साहू, शिल्पी नंदी, आफ़सा बानो, कुमारी पावनी, प्रियंका सिन्हा और आरंभ की तरफ से अनिता करडेकर, दीप्ति श्रीवास्तव, मिताली श्रीवास्तव वर्मा, फरीदा शाहीन अंसारी, शशिप्रभा गुप्ता, प्रकाशचंद्र मण्डल, पल्लव चटर्जी, शुभेंदु बागची, विपुल सेन आदि ने रचनाएं पढ़ी। कविता पाठ करने वाले रचनाकारों को सम्मानित किया गया। रवि श्रीवास्तव ने कविता पढ़ने और लिखने की कला को विस्तार से बताया और अपनी कुछ कविता का पाठ भी किया। डॉ. अंजन कुमार ने कहा कि अच्छी कविता लिखने के लिए हिंदी के महत्वपूर्ण वरिष्ठ और नए कवियों की कविताओं को पढ़ना बहुत जरूरी है। कविता कम से कम शब्दों में अधिक से अधिक कहने की कला है। इस अवसर पर छत्तीसगढ़ राजभाषा आयोग से प्रकाशित पुस्तकों की पुस्तक प्रदर्शनी भी रखी गई। कार्यक्रम में शेफाली भट्टाचार्य, दिनेश कुमार मिश्रा, जसवंत कुमार मंडावी, जितेंद्र कुमार पटेल, मिनी पिल्लाई, सीमा संतोष, प्रेरणा बाघ, अपर्णा मोहतेवार सहित अन्य मौजूद थे।

बीमारी की सबसे बड़ी वजह गर्मी के दिनों में शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन

गर्मी ने बढ़ाया खतरा... किडनी-यूटीआई के मरीज 30% तक बढ़े डॉक्टर बोले- ज्यादा समय प्यासा रहना पड़ सकता है भारी

कार्नर न्यूज

भिलाई। तेज धूप, चिलचिलाती गर्मी और लू के थपेड़ों के बीच अब सेहत पर एक और बड़ा खतरा सामने आया है। अस्पतालों में इन दिनों किडनी स्टोन, यूरिन इंफेक्शन और अन्य यूरोलॉजिकल बीमारियों के मरीज तेजी से बढ़ रहे हैं। डॉक्टरों के मुताबिक इसकी सबसे बड़ी वजह शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन है। विशेषज्ञों का कहना है कि गर्मी बढ़ने के साथ किडनी से जुड़ी समस्याओं के केस 20 से 30% तक बढ़ जाते हैं, खासकर ज्यादा तापमान वाले इलाकों में। विशेषज्ञों की मानें तो गर्मी में ज्यादा पसीना निकलने से शरीर में पानी और जरूरी मिनरल्स की कमी हो जाती है, जिससे यूरिन गाढ़ा हो जाता है और किडनी में स्टोन बनने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। उनके अनुसार इन दिनों पथरी के मरीज पहले से ज्यादा संख्या में सामने आ रहे हैं। वहीं नेफ्रोलॉजिस्ट डॉ. आरके साहू का कहना है कि लगातार डिहाइड्रेशन किडनी फंक्शन को प्रभावित करता है और गंभीर मामलों में किडनी फेल होने तक की स्थिति बन सकती है, इसलिए बुजुर्ग, डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को खास सतर्कता बरतनी चाहिए।

85 करोड़ से ज्यादा लोग किडनी की बीमारी से पीड़ित

डॉक्टरों के मुताबिक आंकड़ों पर नजर डालें तो वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइज के अनुसार दुनिया में लगभग 85 करोड़ लोग किडनी से जुड़ी बीमारियों से प्रभावित हैं और हर साल करीब 13 लाख मौतें इससे होती हैं। इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ नेफ्रोलॉजी का अनुमान है कि हर 10 में से 1 व्यक्ति को जीवन में कभी न कभी किडनी समस्या होती है। भारत में इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के मुताबिक लगभग 17% वयस्क आबादी किडनी रोग से प्रभावित है और हर साल करीब 2 लाख नए गंभीर मरीज सामने आते हैं। डॉक्टरों का कहना है कि गर्मी के मौसम में डिहाइड्रेशन और किडनी स्टोन के मामलों में 30% तक बढ़ोतरी देखी जाती है।

पानी से इस बीमारी का असर होता है कम

नेफ्रोलॉजिस्ट डॉ. आरके साहू का कहना है कुल मिलाकर गर्मी में छोटी-सी लापरवाही भी किडनी पर भारी पड़ सकती है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों की साफ सलाह है कि अगर समय रहते पानी पीने और लाइफस्टाइल पर ध्यान दिया जाए तो किडनी और यूरोलॉजिकल बीमारियों से काफी हद तक बचाव संभव है। याद रखें पानी ही सबसे सस्ती और असरदार दवा है। इसलिए गर्मी के इन दिनों में जहां तक हो सके, ज्यादा से ज्यादा पानी का सेवन करें। बल्कि इसे अपनी जीवनचर्या में दवा की तरह इस्तेमाल करना शुरू कर दें। पानी सेवन को लेकर समय तय करें, ताकि भूलने की जगह ही न रहे।

बार-बार पेशाब आना हो सकते हैं बीमारी के लक्षण

आरोग्यम सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल के वरिष्ठ यूरोलॉजिस्ट डॉ. नवीन राम दारुका बताते हैं कि कुछ सामान्य दिखने वाले लक्षण भी गंभीर बीमारी का संकेत हो सकते हैं। इनमें पेशाब में जलन या दर्द, बार-बार या बहुत कम पेशाब आना, पेट या कमर के निचले हिस्से में तेज दर्द, पेशाब का गहरा रंग और मतली या उल्टी शामिल हैं। ऐसे लक्षण दिखने पर तुरंत जांच कराना जरूरी है, क्योंकि समय पर इलाज से बड़ी परेशानी से बचा जा सकता है। बचाव ही सबसे बेहतर उपाय है। दिनभर में 3 से 4 लीटर पानी पीना, नारियल पानी, छाछ और नींबू पानी जैसे तरल पदार्थों को डाइट में शामिल करना, ज्यादा नमक और जंक फूड से दूरी रखना, धूप में निकलते समय सिर ढकना और पानी साथ रखना, साथ ही पेशाब को ज्यादा देर तक न रोकना, ये सभी आदतें किडनी को सुरक्षित रखने में मदद करती हैं।

सिटी स्पोर्ट्स

नेशनल मास्टर्स टेटे में छत्तीसगढ़ की महिला टीम को कांस्य

रायपुर। भारतीय टेबल टेनिस महासंघ के तत्वाधान में महाराष्ट्र स्टेट टेबल टेनिस संघ द्वारा पुणे में 24 अप्रैल से 04 मई तक आयोजित ₹32वीं नेशनल मास्टर्स टेबल टेनिस प्रतियोगिता₹ में छत्तीसगढ़ राज्य की ओर से पहली बार 40 वर्ष एवं उससे अधिक आयु वर्ग के महिला टीम में दिव्या आमदे, प्रमिला देवांगन एवं मोनिका दीवान ने कांस्य पदक जीतकर इतिहास रच दिया।

प्रतियोगिता के सेमीफाइनल में छत्तीसगढ़ टीम को तेलंगाना टीम ने 3-1 से हराया जिसमें दिव्या आमदे को बी. किरणमई को 3-0 से, प्रमिला देवांगन को सोनल असरानी ने 3-0 से, मोनिका दीवान को आई निशा ने 3-0 से तथा दिव्या आमदे को सोनल असरानी ने 3-2 से हराया, जिसके साथ ही छत्तीसगढ़ की महिला टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त कर कांस्य पदक प्राप्त किया। इससे पहले क्वार्टर फाइनल में छत्तीसगढ़ टीम ने आंध्र प्रदेश टीम को 3-1 से पराजित कर सेमीफाइनल में प्रवेश किया था। इस उपलब्धि पर छत्तीसगढ़ टेबल टेनिस संघ के अध्यक्ष कुलदीप जुनेजा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष किशोर जादवानी, सुरेश चन्नावार, उपाध्यक्ष विनय बैसवाड़े, प्रदीप जोशी, सचिव सार्थक शुक्ला, कोषाध्यक्ष सौरभ शुक्ला, छत्तीसगढ़ वेटरन टेबल टेनिस समिति के चेयरमैन प्रदीप जनवदे, सचिव प्रेमराज जाचक एवं समस्त पदाधिकारियों ने खिलाड़ियों को बधाई दी है।

प्रतियोगिता में छत्तीसगढ़ मास्टर्स पुरुष एवं महिला (60+, 65+,70+,75+ और उससे अधिक) की टीम हिस्सा ले रही है। जिसके कोच पी.एन. मजुमदार (कोरिया) एवं मेनेजर विमल नायर (रायपुर) है। छत्तीसगढ़ मास्टर्स पुरुष एवं महिला (40+, 45+, 50+ एवं 55+) टीम 28 अप्रैल को रवाना होगी। जिसके कोच दीपक कुमार वर्मा (रायपुर) एवं मैनेजर चिरंजीत राय (रायपुर महानगर) है। छत्तीसगढ़ से प्रतियोगिता में अंपायरिंग के लिए प्रिया चावड़ा (रायपुर) को चुना गया है। टीम में पुरुष (आयु वर्ग 40) निखिल बानी- कप्तान (रायपुर), चिरंजीत राय (रायपुर महानगर), दीपक कुमार वर्मा (रायपुर) महिला (आयु वर्ग 40) दिव्या आमदे- कप्तान (रायपुर महानगर), प्रमिला देवांगन (रायपुर महानगर), मोनिका दीवान (बिलासपुर) पुरुष (आयु वर्ग 45) ए.जी. राजू (दुर्ग), महिला (आयु वर्ग 45) मनीषा वाईकर (रायपुर), पुरुष (आयु वर्ग 50) राजेश अग्रवाल (रायपुर), प्रमोद मौर्या (खैरागढ़) शामिल हैं।

अंडर 16 एलिट ग्रुप शानदार मुकाबले जारी

भिलाई। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा आयोजित अंडर 16 एलिट ग्रुप अंतर जिला क्रिकेट प्रतियोगिता के दूसरे राउंड के दूसरे दिन शानदार मैच हुए। बीएसपी क्रिकेट ग्राउंड सेक्टर-1 में टीम रायपुर ब्लू विरुद्ध बिलासपुर में बल्लेबाजी करते हुए रायपुर ब्लू पहली पारी 227 रन पर आउट हो गई। बल्लेबाजी में बिलासपुर ने पहली पारी में सात विकेट पर 154 रन बनाए। दिग्विजय स्टेडियम राजनांदगांव में टीम प्लेट कंबाईड विरुद्ध रायपुर में बल्लेबाजी करते हुए प्लेट कंबाईड पहली पारी में 216 रन पर आउट हो गई। बल्लेबाजी में रायपुर ने पहली पारी में 8 विकेट पर 203 रन बनाए। राजहरा में टीम कोरबा विरुद्ध राजनांदगांव में बल्लेबाजी करते हुए कोरबा टीम पहली पारी में 45 रन पर आउट हो गई। बल्लेबाजी में राजनांदगांव पहली पारी 251 रन पर आउट हुई। बल्लेबाजी में कोरबा ने दूसरी पारी में 6 विकेट पर 98 रन बनाए। न्यू ग्राउंड कांकेर में टीम कवर्धा विरुद्ध भिलाई क्रिकेट एसोसिएशन में बल्लेबाजी करते हुए कवर्धा पहली पारी 125 रन पर आउट हो गई। बल्लेबाजी में भिलाई क्रिकेट एसोसिएशन ने पहली पारी में सात विकेट पर 238 रन बनाए।

अंडर-15 एक दिवसीय चैलेंजर ट्रॉफी जारी

भिलाई। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा आयोजित महिला अंडर-15 एक दिवसीय चैलेंजर ट्रॉफी के अंतर्गत शनिवार को मैच हुए। कल्याण कॉलेज ग्राउंड सेक्टर-7 में टीम ईस्ट जोन विरुद्ध वेस्ट जोन में परिणाम वेस्ट जोन ने सात विकेट से जीता। बल्लेबाजी में ईस्ट जोन ने 5 विकेट पर 165 रन बनाए। बल्लेबाजी में वेस्ट जोन ने 3 विकेट पर 166 रन बनाए। मिनी स्टेडियम खुर्सीपार में टीम नॉर्थ जोन विरुद्ध साउथ जोन में परिणाम साउथ जोन ने तीन विकेट से जीता। बल्लेबाजी में नॉर्थ जोन ने नौ विकेट पर 184 रन बनाए। बल्लेबाजी में साउथ जोन ने 7 विकेट पर 185 रन बनाए।

तपिश भरे इस मौसम में सोडियम का स्तर बनाए रखना जरूरी

शरीर में सोडियम का स्तर कम होना भी जानलेवा इसका संतुलन बनाए रखने सावधान रहना जरूरी

उत्तर प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष अजय राय को लो सोडियम लेवल के कारण अस्पताल में भर्ती कराया गया है। शरीर में सोडियम का लेवल कम होने से शरीर पर क्या असर होता है? आप इससे कैसे बच सकते हैं, आइए इस बारे में विस्तार से जानते हैं।

देश के ज्यादातर हिस्से इन दिनों भीषण गर्मी-लू की चपेट में हैं। गर्मी का ये मौसम सेहत के लिए कई तरह की मुश्किलें बढ़ाने वाला हो सकता है। इन दिनों में सेहत को लेकर थोड़ी सी भी लापरवाही कई तरह की दिक्कतों का कारण बन सकती है। ज्यादा पसीना आने, पानी कम पीने और धूप में ज्यादा रहने के कारण शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी होना, चक्कर आना या बेहोशी इन दिनों में काफी आम समस्या देखी जाती रही है। हालिया रिपोर्ट्स के मुताबिक उत्तर प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष अजय राय भी इसी तरह की समस्या का शिकार हो गए हैं। खबरों के मुताबिक शुक्रवार को अचानक तबीयत बिगड़ने के बाद उन्हें लखनऊ के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया। वह अपने घर में लो सोडियम की समस्या होने के कारण बेहोश हो गए थे। फिलहाल वह डॉक्टरों की देखरेख में हैं।

राय ने दिन में पार्टी द्वारा आयोजित शिक्षकों और डॉक्टरों के सम्मेलन में हिस्सा लिया था। इस दौरान भी उन्होंने बेचैनी, दर्द और असहजता की शिकायत की थी। कार्यक्रम खत्म होने के कुछ ही देर बाद वह बेहोश हो गए। मेडिकल रिपोर्ट्स से पता चलता है कि गर्मी के दिनों में ऐसी दिक्कत होना काफी सामान्य है और ये समस्याएं किसी को भी हो सकती हैं।

शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस जरूरी

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, शरीर के ठीक तरीके से काम करते रहने के लिए इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस होना जरूरी है। इलेक्ट्रोलाइट्स (सोडियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम) विद्युत आवेशित यौगिक होते हैं जो शरीर की कोशिकाओं के लिए आवश्यक हैं। हम गर्मियों में सिर्फ पानी पीने को ही पर्याप्त मान लेते हैं, लेकिन शरीर को सही तरीके से काम करने के लिए सिर्फ पानी ही नहीं, बल्कि सोडियम, पोटेशियम और अन्य इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन भी बेहद जरूरी होता है।

सोडियम शरीर में पानी के संतुलन को बनाए रखने, नसों और मांसपेशियों के सही कामकाज और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में अहम भूमिका निभाता है। जब शरीर में सोडियम का स्तर सामान्य से कम होने को मेडिकल की भाषा में हाइपोनेट्रेमिया कहा जाता है। आहार में गड़बड़ी या फिर पानी कम पीने और धूप में रहने के कारण इसका खतरा काफी बढ़ जाता है।

गर्मियों में लो सोडियम की समस्या

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, गर्मियों में लो सोडियम की समस्या का जोखिम बढ़ जाता है। इस मौसम में ज्यादा पसीना आने से शरीर से पसीने के रूप में इलेक्ट्रोलाइट्स तेजी से बाहर निकल जाते हैं। अगर इस दौरान केवल पानी पीकर संतुलन बनाए रखने की कोशिश की जाए और इलेक्ट्रोलाइट्स की पूर्ति न की जाए, तो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स का असंतुलन हो सकता है। यही कारण है कि कई बार लोग अचानक कमजोरी या बेहोशी के कारण गिर जाते हैं। ब्लड टेस्ट में सोडियम का लेवल 135-145 mmol/L होना सामान्य और स्वस्थ संकेत माना जाता है। जब ये स्तर 135 mmol/L से कम हो जाता है तो इसे लो सोडियम माना जाता है। खान-पान में गड़बड़ी, एंटीडिप्रेसेंट और दर्द निवारक दवाएं भी सोडियम लेवल को कम कर सकती हैं।

कैसे जानें सोडियम की कमी तो नहीं हो गई?

सोडियम की कमी के लक्षण आसानी से पहचाने जा सकते हैं। वैसे तो ये समस्या किसी भी समय हो सकती है, लेकिन गर्मी के दिनों में इसका खतरा अधिक देखा जाता रहा है। हल्के मामलों में व्यक्ति को थकान, सिरदर्द, मतली और कमजोरी महसूस होती है। जैसे-जैसे सोडियम लेवल और कम होता है इसके लक्षण गंभीर हो सकते हैं। गंभीर स्थितियों में भ्रम, चक्कर आने, उल्टी, बोलने में दिक्कत और संतुलन खोने की समस्या हो सकती है।

डायबिटीज को लेकर कई मिथ, इन्हें जानना जरूरी

भारत में 80 मिलियन से अधिक लोग डायबिटीज रोगी हैं। शोधकर्ताओं का कहना है कि जिस गति से हर साल इसके मरीज बढ़ते जा रहे हैं ऐसे में आशंका है कि साल 2050 तक यह आंकड़ा 135 मिलियन को भी पार कर जाएगा।

क्या आपको डायबिटीज के बारे में सही जानकारी है?

भारत में डायबिटीज (मधुमेह) के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं और यह एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या बन चुकी है। भारत को ₹डायबिटीज की राजधानी₹ भी कहा जाता है क्योंकि यहां बहुत बड़ी संख्या में लोग इससे प्रभावित हैं। भारत में इसके 80 मिलियन (8 करोड़) से अधिक रोगी हैं, विशेषज्ञों का कहना है कि जिस गति से हर साल इसके मरीज बढ़ते जा रहे हैं ऐसे में आशंका है कि साल 2050 तक यह आंकड़ा 135 मिलियन को भी पार कर जाएगा। डायबिटीज के लिए लाइफस्टाइल और आहार में गड़बड़ी को प्रमुख कारण माना जा रहा है। अक्सर इसे उम्र बढ़ने से संबंधित

बीमारी के रूप में देखा जाता है, पर मधुमेह की समस्या बहुत कम आयु वालों को भी हो सकती है। यदि आप शारीरिक रूप से निष्क्रिय रहते हैं, आहार में प्रोसेस्ड-फास्ट फूड्स की मात्रा अधिक है या फिर परिवार में पहले भी कुछ लोगों को मधुमेह की समस्या रही है तो इसका जोखिम आपमें भी हो सकता है। हालांकि अक्सर लोगों का मानना रहा है कि डायबिटीज सिर्फ उन्हीं को होता है जो अधिक मीठा खाते हैं।

मिथ- अधिक मीठा खाते हैं तो डायबिटीज हो सकता है

मीठी चीजें या आहार में कार्बोहाइड्रेट की अधिकता डायबिटीज के खतरे को बढ़ाने वाली मानी जाती है। हालांकि सिर्फ यही मधुमेह का कारण नहीं है। कई जोखिम कारक और भी हैं जो आपमें टाइप-2 मधुमेह के खतरे को बढ़ा देते हैं। यदि आपका वजन अधिक है, शारीरिक रूप से निष्क्रिय रहते हैं, प्रीडायबिटीज की समस्या है या मधुमेह का पारिवारिक इतिहास रहा है तो ये स्थितियां भी आपमें डायबिटीज का कारण हो सकती हैं।

मिथ- डायबिटीज हो गया है तो फल नहीं खा सकते

अक्सर फल, स्वाद में मीठे होते हैं और यह अवधारणा रही है कि मधुमेह से पीड़ित लोगों को मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचना चाहिए। मधुमेह वाले लोग फल नहीं खा सकते हैं, असल में यह पूरी तरह से सही नहीं है। फलों में प्राकृतिक शर्करा होती है, पर ये फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट और आवश्यक खनिजों से भरपूर भी होते हैं। इसलिए जिन फलों का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 50 से कम हो उनका सेवन किया जा सकता है। खट्टे फल, डायबिटीज में खाए जा सकते हैं।

डायबिटीज से जुड़ा एक मिथ यह भी रहा है कि यह सिर्फ उम्र बढ़ने के साथ होने वाली समस्या है। पर डॉक्टर्स बताते हैं जिस तरह से लोगों में लाइफस्टाइल और आहार की गड़बड़ी देखी जा रही है।

टाइगर कैपिटल-आईकेएफ सीज़न 6 ट्रायल्स में उमड़े जूनियर फुटबॉलर

भिलाई। टाइगर कैपिटल के सहयोग से इंडिया खेलो फुटबॉल (आईकेएफ) के सीजन-6 का ट्रायल देने शनिवार की सुबह सेक्टर-2 के फुटबॉल ग्राउंड में 16 व 17 आयुवर्ग के खिलाड़ी उमड़े। यहां पहले सत्र में 100 से ज्यादा इन खिलाड़ियों ने निर्णायकों के सामने अपने फुटबॉल खेल का हुनर दिखाया। स्थानीय स्तर पर इस आयोजन में भागीदार लेमन ब्रेक अकादमी के प्रतिनिधि, स्पोर्ट्स एजुकेटर और भिलाई के पहले एएफसी के ए लाइसेंसड कोच राजशेखर मुराहरि ने बताया कि सभी प्रतिभागियों के प्रदर्शन का विश्लेषण वीडियो रिकार्डिंग के आधार पर किया जाएगा। उन्होंने बताया कि दो दिन के इस ट्रायल में 200 से ज्यादा जूनियर खिलाड़ियों ने अपना पंजीयन करवाया है। यहां शनिवार की शाम अंडर-13 आयुवर्ग के खिलाड़ियों ने ट्रायल दिया। टाइगर-आईकेएफ सीजन-6 ट्रायल 3 मई को भी जारी रहेगा।

राजशेखर ने बताया कि यहां दो दिन के ट्रायल के बाद चुने गए खिलाड़ियों को रीजनल क्वालिफायर के लिए भेजा जाएगा। इसके लिए सभी आयु वर्ग के

खिलाड़ियों के प्रदर्शन के वीडियो का गहनता से विश्लेषण किया जाएगा। उसके बाद सूची जारी होगी। उन्होंने कहा कि सीजन 6 सिर्फ एक ट्रायल नहीं है बल्कि यह हर खिलाड़ी के लिए भविष्य का मार्ग प्रशस्त करेगा। जिसमें लेमन ब्रेक स्पोर्ट्स कल्याण-11 की ओर से फुटबॉल टूर्नामेंट होगा। वहीं 6 से 17 साल के फुटबॉलरों के लिए लेमन ब्रेक स्पोर्ट्स क्लायण-11 अकादमी की ओर से हाई परफार्मेंस ट्रेनिंग प्रोग्राम शुरू करने की तैयारी है, जो भिलाई में पूरे साल चलेगा।

जैन आज देंगे पैरेंटिंग टिप्स

खेल प्रतिभाओं को निखारने की दिशा में इस महत्वपूर्ण पहल के साथ आईकेएफ ने वरिष्ठ पैरेंटिंग कोच चिरंजीव जैन के साथ विशिष्ट साझेदारी की है। जिसमें जैन देश के पहले फुटबॉल पैरेंट मेंटर के रूप में कार्य करेंगे। इसके अंतर्गत चिरंजीव जैन 3 मई को शाम 7:30 बजे से फुटबॉल ग्राउंड सेक्टर-2 में पैरेंटिंग टिप्स देंगे। जिसमें सभी पालकों के लिए प्रवेश निःशुल्क है। उल्लेखनीय है कि चिरंजीव जैन एक अत्यंत सम्मानित और अनुभवी पैरेंटिंग कोच हैं, जो अब भारत के पहले फुटबॉल पैरेंट मेंटर की ऐतिहासिक भूमिका निभाएंगे। चिरंजीव जैन भिलाई ट्रायल में मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहेंगे और स्थानीय फुटबॉल समुदाय को युवा खिलाड़ियों की परवरिश पर अपनी अमूल्य दृष्टि से अवगत कराएंगे।

आप भी तो नहीं कर रहे हैं नकली चाय पत्ती का इस्तेमाल

क्या आप भी चाय में कर रहे हैं नकली चाय पत्ती का इस्तेमाल? आप भी अगर इस बात का पता लगाना चाहती हैं, तो हम आपको कुछ ट्रिक्स बताने जा रहे हैं। जिनकी मदद से आप असली और नकली चाय पत्ती के बीच फर्क कर सकते हैं।

टिशू पेपर से करें पहचान

आप टिशू पेपर की मदद से असली और नकली चाय पत्ती का पता लगा सकते हैं। इसके लिए आपको टिशू पेपर पर थोड़ी चाय पत्ती रखनी है। उसके बाद इसपर थोड़ा पानी डालें। अगर चाय पत्ती का रंग टिशू पेपर पर एकदम गाढ़ा आ जाए तो समझ जाइए चाय पत्ती में मिलावट है। असली चाय पत्ती में हल्का रंग आएगा।

ठंडे पानी से करें टेस्ट

असली और नकली चाय पत्ती में अंतर करने का बेस्ट तरीका पानी वाली टेस्ट है। आप एक कांच के गिलास में ठंडा पानी लेना है और उसमें चाय पत्ती डालनी है। अगर आपकी चाय असली होगी तो उसका रंग पानी में धीरे-धीरे घुलेगा जबकि नकली चाय पत्ती पानी में डालते ही एकदम रंग छोड़ने लगेगी।

स्मेल से करें पता

आप चायपत्ती की स्मेल से भी असली और नकली का पता लगा सकती हैं। आप थोड़ी सी चाय पत्ती को हथेली पर लेकर सूंघे। अगर चाय पत्ती में से अच्छी खुशबू आ रही है तो चाय असली है।

कार्नर न्यूज

जीवनशैली में बदलाव से आपको खुद महसूस करेंगे ताजगी और स्फूर्ति

अपने रूटीन और डाइट में करें कुछ छोटे बदलाव, दे सकते हैं बढ़ती उम्र को भी मात

लंबी उम्र जीना चाहती हैं? अगर आप भी लंबी उम्र तक जीना चाहती हैं और चाहती हैं कि हर उम्र में आप रोग मुक्त रहें, तो आपको एक्सपर्ट द्वारा बताई गई हेल्दी हैबिट्स को अपनी लाइफस्टाइल में शामिल करना चाहिए।

वीगन डाइट, लो-कार्ब्स डाइट, अल्ट्रा-लो-फैट डाइट और ऐसी दर्जनों तरह के डाइट प्लान हैं, जो हेल्दी लिविंग के लिए बनाए गए हैं। मगर क्या वाकई कम खाना खाना या आहार में कोई विशेष फूड आइटम को शामिल करके अपनी उम्र को लंबा बनाया जा सकता है? यह सवाल आपके मन में भी उठता ही होगा। सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनिस्ट कविता देवगन कहती हैं, ₹ जो लाइफस्टाइल आजकल हम सभी फॉलो कर रहे हैं, उसमें हम कितना भी हेल्दी फूड खा लें, कोई फायदा नहीं है। हेल्दी डाइट के साथ हेल्दी लाइफस्टाइल को फॉलो करना भी जरूरी है।₹

कविता एक रिसर्च का उदाहरण देते हुए कहती हैं, 'अमेरिकन ऑथर डैन ब्यूटनर ने हेल्दी लिविंग और लॉन्जिविटी पर एक रिसर्च की और दुनिया के अलग-अलग कोनों से कुछ ऐसी जगह ढूंढ निकाली, जहां के लोग

100 साल से भी ज्यादा जीते थे। इन्हें ब्लू जोन घोषित किया गया। इस पर किताब भी लिखी गई है और डॉक्युमेंट्री भी है। ब्लू जोन में 5 जगहों के बारे में बात की गई है, जहां के लोग अपनी डाइट, फिजिकल एक्टिविटी और सोशल कनेक्शन के माध्यम से एक स्वस्थ्य जीवनशैली को फॉलो करते हैं। इसकी वजह से दुनिया के बाकी देशों में रहने वाले लोगों से ज्यादा सेहतमंद हैं और लंबी उम्र तक जीते हैं।'

कविता ने बताया कि हम उन आदतों को कैसे अपनी जीवनशैली का हिस्सा बना सकते हैं, जो बेशक हमें 100 वर्ष न सही तो 80 वर्ष से अधिक जीने का अवसर प्रदान कर सकें।

ब्ल्यू जोन एरिया के नाम

अलग-अलग देशों के इन नगरों में 100 से भी ज्यादा उम्र तक लोग जीते हैं। क्योंकि उनका खान-पान और रहन-सहन ऐसा कि उन्हें न तो स्ट्रेस होता है, न वे कोई बड़ी बीमारी का शिकार होते हैं। तो चलिए इन ब्लू जोन जगहों का नाम जानते हैं। इनमें लोमा लिंडा, कैलीफोर्निया, निकोया, कोस्टा रिका, सारडिनिया, इटली, इकारिया, ग्रीस और ओकीनावा, जापान शामिल हैं।

बदलाव बढ़ाएंगे आपकी उम्र

ब्लू जोन में फॉलो की जाने वाली जीवनशैली से आप भी सीख लेकर आपी उम्र को लंबा बना सकते हैं। चलिए कविता जी से जानते उन 5 गुड हैबिट्स के बारे में।

डाइट का रखें ध्यान

वैसे तो दुनिया में हर 100 कदम पर लोगों की भाषा, रहन-सहन और खान-पान बदल जाता है। मगर एक अच्छी जिंदगी जीने के लिए हमें कैसा आहार लेना चाहिए, इसके बारे कविता कहती हैं, ₹ब्लू जोन में रहने वाले लोग प्लांट बेस्ड डाइट ज्यादा लेना पसंद करते हैं। ये लोग नट्स, सीड्स, होल ग्रेंस को उसी फॉर्म में आहार में लेते हैं, जैसे वह होते हैं। जैसे नट्स को डीप फ्राई करके या चटपटा बनाकर खाने की जगह, उन्हें वह वैसे ही खाते हैं जैसे वह उगते हैं। वहीं सब्जियों और फलों का रस निकालने की जगह वह उसे साबुत खाना ज्यादा पसंद करते हैं।₹ दरअसल, अगर आप फलों का रस निकालकर पीती हैं, तो उसमें न्यूट्रिशन की जगह पर केवल शुगर रह जाती है। वहीं सब्जियों को पकाकर खाने से अच्छा है आप उसे उबाल कर खाएं। ऐसे में उसमें जो भी पोषक तत्व होते हैं, वो आपको सही फॉर्म मिल जाएंगे। खाना खाते वक्त हमारी आदत टीवी या मोबाइल देखने की होती है। इस तरह से हमारा ध्यान खाने पर कम दूसरी चीजों में ज्यादा लगता है। हमें पता ही नहीं चलता है कि हम कितना खा गए।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

'द डेविल वियर्स प्राडा 2' आ गई बड़े परदे पर, सीक्वल को देखने दर्शक उत्साहित

'द डेविल वियर्स प्राडा 2' सिनेमाघरों में रिलीज हो गई है। लोगों की तरफ से फिल्म को लेकर पॉजिटिव रिएक्शन देखने को मिल रहे हैं। फिल्म 'द डेविल वियर्स प्राडा' का सीक्वल है, जिसे नए अंदाज में बनाया गया है। हॉलीवुड फिल्म 'द डेविल वियर्स प्राडा 2' एक मई को सिनेमाघरों में रिलीज हो गई है। रिलीज के बाद से ही फिल्म सुर्खियों में थी। आज फिल्म ने भारत में खबर लिखे जाने तक टोटल नेट 1.95 करोड़ की कमाई कर ली है। फिलहाल इसके आंकड़ों में बढ़ोतरी हो सकती है।

फिल्म करीब 20 साल बाद सीक्वल के साथ वापस आई है। इसलिए लोगों में इसका खासा क्रेज देखने को मिल रहा है। खास बात ये है कि 20 साल बाद भी फिल्म की कास्ट में ज्यादा बदलाव नहीं है। अहम किरदार मेरिल स्ट्रीप, ऐनी हैथवे और एमिली ब्लंट वहीं हैं, जो पुराने थे।

इस फिल्म की टक्कर थिएटर्स में माइकल फिल्म से होगी, जो 24 अप्रैल को रिलीज हुई थी। माइकल फिल्म वर्ल्डवाइड शानदार कलेक्शन कर रही है और इसे लोगों से खूब प्यार मिल रहा है। फिलहाल 'द डेविल वियर्स प्राडा 2' का आज पहला दिन है, तो देखना होगा अब दोनों में से कौन सी फिल्म बॉक्स ऑफिस पर राज करती है। फिल्म 'द डेविल वियर्स प्राडा 2' में मेरिल स्ट्रीप और ऐनी हैथवे के अलावा एमिली ब्लंट, स्टेनली टुकी, ट्रेसी थॉमस और टिबोर फेल्डमैन भी वापसी कर रहे हैं। ये सभी एक्टर्स पहली पार्ट में भी थे। वहीं फिल्म 'द डेविल वियर्स प्राडा 2' में कुछ नए एक्टर्स भी शामिल हुए हैं।

टॉलीवुड

ममूटी-मोहनलाल की 'पैट्रियट' बनी साल की सबसे बड़ी मलयालम ओपनर

ममूटी और मोहनलाल की बहुप्रतीक्षित पॉलिटिकल स्पाई थ्रिलर फिल्म 'पैट्रियट' ने रिलीज के पहले दिन ही धमाका कर दिया है। फिल्म इस साल की सबसे बड़ी मलयालम ओपनर बन गई है। ममूटी और मोहनलाल की फिल्म 'पैट्रियट' 1 मई को दुनिया भर के सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है। फिल्म का पहला दिन बॉक्स ऑफिस पर धमाकेदार रहा। रिलीज से पहले ही फिल्म का जबरदस्त क्रेज था। अब रिलीज होने के बाद मूवी ने न सिर्फ इंडिया में बल्कि दुनियाभर में शानदार कमाई की है और इस साल की सबसे बड़ी मलयालम ओपनर बन गई है। सेकनिक के मुताबिक फिल्म 'पैट्रियट' ने पहले दिन ग्लोबल बॉक्स ऑफिस पर 29.37 करोड़ की कमाई की। वहीं भारत में फिल्म ने 9.80 करोड़ का कलेक्शन किया है। बता दें कि भारत में इसे 2600 शोज मिले हैं। फिल्म ने एडवांस बुकिंग में ही अपना क्रेज साबित कर दिया था, जब इसकी प्री बुकिंग करीब 10 करोड़ तक पहुंच गई थी। यानी एडवांस बुकिंग में ही फिल्म ने करीब 10 करोड़ का कलेक्शन कर लिया था। फिल्म ने केरल में सबसे ज्यादा धमाका किया है। इस अकेले राज्य में फिल्म ने पहले दिन 8 करोड़ की कमाई की। बाकी की कमाई अन्य राज्यों से हुई। 'पैट्रियट' ने दूसरे दिन भी अपनी रफ्तार बनाए रखी है और शुरुआती ट्रेंड्स के मुताबिक फिल्म आज भी अच्छा प्रदर्शन कर रही है। सेकनिक के मुताबिक, दूसरे दिन सुबह 10 बजे तक फिल्म ने करीब 20 लाख रुपये की कमाई कर ली है। इसके साथ ही फिल्म का कुल कलेक्शन 11.60 करोड़ रुपये पहुंच गया है, जबकि इंडिया नेट कलेक्शन 10 करोड़ रुपये है। अब तक 251 शोज में फिल्म की ऑक्यूपेंसी 23% से ज्यादा दर्ज की गई है, जो एक ठीक-ठाक प्रदर्शन माना जा रहा है।

भोजपुरी

मनीषा से शादी करना चाहता है ये एक्टर, इस शर्त पर करेगा प्रपोज

अभिनेत्री मनीषा रानी के लिए एक एक्टर ने अपनी भावनाएं जाहिर की हैं। उनका कहना है कि अगर वह रोमांटिक रिश्ते में आए तो मनीषा से शादी कर लेंगे। 'द 50' की कंटेस्टेंट मनीषा रानी अपनी सोशल मीडिया पोस्ट को लेकर सुर्खियों रहती हैं। इस बार वह अगल वजहों से चर्चा में हैं। मामला उनकी शादी से जुड़ा है। एक एक्टर उनसे शादी करना चाहता है। उन्होंने उनके लिए अपनी भावनाएं भी जाहिर की हैं। यह एक्टर कोई और नहीं बल्कि उनके साथ 'द 50' में कंटेस्टेंट रहे सिद्धार्थ भारद्वाज हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू में सिद्धार्थ ने मनीषा के लिए अपनी भावनाएं जाहिर की हैं। सिद्धार्थ ने मनीषा के लिए अपने प्यार का इजहार भी किया है। सिद्धार्थ कन्नन से बातचीत में सिद्धार्थ भारद्वाज ने कहा 'मनीषा रानी बहुत अच्छी लड़की हैं, फिर भी वह मुझसे डरती हैं। उनके दिल में मेरे लिए प्यार है। उन्होंने मेरे लिए आंसू बहाए हैं, जिससे पता चलता है कि उन्हें मेरी परवाह है। वह यह भी समझती हैं कि मैं आजादी में विश्वास रखता हूं। उन्हें पहले भी प्यार में धोखा मिला है, और मुझे भी। मुझे पता है कि उनके दिल में मेरे लिए रोमांटिक भावनाएं हैं। मेरे दिल में भी उसके लिए वैसी ही भावनाएं हैं।'

एक्टर ने आगे कहा, 'मुझे डर है कि अगर मैं उनके साथ रोमांटिक रिश्ते में आ गया और उन्हें दुख पहुंचाया, तो मैं खुद को कभी माफ नहीं कर पाऊंगा। वह बहुत जिंदादिल और सच्ची लड़की हैं।

लाइफ स्टाइल

इजिप्ट की लालिमा

मिस्र (इजिप्ट) के लोग निस्संदेह हज़ारों सालों से ट्रेंडसेटर रहे हैं। उनकी सभ्यता अपने समय से कितनी आगे थी,यह समझना हो तो हमें बस उन कला और वास्तुकला में किए गए सुधारों पर गौर करना होगा, जो उन्होंने तब किए थे जब दुनिया का ज़्यादातर हिस्सा पाषाण युग में जी रहा था। यह फैशन 5000 सालों की प्रेरणा, कारीगरी और संसाधनों को आज के ज्ञान और तेज़ी से बदलते तकनीकी रुझानों के साथ जोड़ता है, जिससे मिस्र लगातार तरक्की करता रहा।

घरेलू उपाय अपनाने पर गर्म हवाओं से मिलेगी स्किन को राहत

गर्मी के मौसम में हीट वेव की वजह से अधिकतर महिलाएं काफी परेशान रहती हैं। हीट वेव न सिर्फ आपकी स्किन को नुकसान पहुंचती है, बल्कि इसकी वजह से पूरे गर्मी के मौसम में महिलाएं चिड़चिड़ा पन महसूस करती है। अगर आप भी हीट वेव्स से बचना चाहती हैं और अपनी स्किन को स्वस्थ रखना चाहती है, तो अब आपको टेंशन करने की जरूरत नहीं है क्योंकि आप घर पर रहकर हीट वेव से बच सकती है और अपनी स्किन को स्वस्थ रख सकती हैं।

ब्यूटी एक्सपर्ट की मानें राय

ब्यूटी एक्सपर्ट वर्षा ने बताया कि हीट वेव की वजह से परेशान होना ही काम समस्या है अगर आप भी गर्मी के मौसम में हीट वेव की वजह से परेशानियां झेल रही है तो आप घर पर रहकर कुछ उपाय कर सकती हैं आईए जानते हैं उन उपाय के बारे में।

खीरे से बनाएं फेस पैक

हीट वेव से बचने के लिए और स्किन को स्वस्थ रखने के लिए आप घर पर खीरे से फेस पैक तैयार कर सकती हैं। इसे बनाने के लिए आप सबसे पहले खीरे को कद्दूकस कर लें, इसके बाद इसे के कंटेनर में निकाल लें। अब आप इसमें एलोवेरा जेल, रोस मैरी वाटर, मलाई, विटामिन ई कैप्सूल और थोड़ी हल्दी डाल लें। अब इस मिश्रण को अच्छे से फेंट ले उसके बाद थोड़ी देर के लिए ढककर रख दें।

आप इस फेस पैक को हफ्ते में तीन बार लगा सकती हैं। ऐसा करने से आपको हीट वेव की वजह से होने वाली परेशानियों से राहत मिल

सकती है। यही नहीं जब भी आप इस फेस पैक का इस्तेमाल करें, तो पहले अपने चेहरे को साफ पानी से धो लें, उसके बाद ही इसे चेहरे पर लगाएं। यह फेस पैक गर्मी के मौसम में आपकी स्किन को हाइड्रेट रखने में काफी मदद करेगा। हीट वेव या भीषण गर्मी में त्वचा को शांत और स्वस्थ रखने के लिए उसे ठंडा, हाइड्रेटेड और सुरक्षित रखना बहुत जरूरी है। ठंडी सिकाई-एक साफ कपड़े को ठंडे पानी में भिगोकर या बर्फ के टुकड़े को तौलिये में लपेटकर प्रभावित जगह (गले, कलाई, माथे) पर 5-10 मिनट तक लगाएं। एलोवेरा जेल-एलोवेरा के पौधे से ताजा जेल निकालकर सनबर्न या जलन वाली त्वचा पर लगाएं। इसमें सूजनरोधी गुण होते हैं जो त्वचा को ठंडक देते हैं।

सिंपल कुर्ता सेट के साथ जमेंगे फुलकारी दुपट्टे के खास डिजाइंस

फुलकारी दुपट्टों में नई डिजाइन और वेराइटी तलाश रही हैं, तो आपको कुछ खास डिजाइंस पर गौर फरमाना चाहिए। सिंपल से सिंपल कुर्ता सेट के साथ भी आप इन्हें पहनेंगी, तो लोग मुड़-मुड़ कर आपको देखेंगे। आजकल महिलाओं को बहुत ज्यादा तड़भड़क वाले कुर्ता सेट नही पसंद आते। आजकल महिलाएं सिंपल और सोबर कुर्ता सेट ज्यादा पसंद करती हैं, मगर स्टाइल से कोई कॉम्प्रोमाइज नहीं करती हैं। इसके लिए वे दुपट्टे में वेराइटी तलाशती हैं। आजकल मार्केट में ऐसे दुपट्टे आने भी लगे हैं, जो एक सिंपल से कुर्ता सेट को महंगा सा डिजाइनर लुक दे सकते हैं। फिर चाहे आप कॉटन, नेट, सिल्क किसी में भी दुपट्टा खरीद लें। इसके साथ ही अब कढ़ाईदार दुपट्टे बहुत पसंद किए जा रहे हैं। जिसमें फुलकारी वर्क वाले दुपट्टों की डिमांड दिन पर दिन बढ़ती जा रही है। आपको फुलकारी दुपट्टों में ढेरों वेराइटी देखने को मिलेगी। बेस्ट बात तो यह है कि आप इसे सिंपल से सिंपल कुर्ता सेट के साथ पहन सकती हैं और ऑफिस, पार्टी या किसी छोटे-मोटे समारोह में जा सकती हैं। चलिए हम आपको इस दुपट्टे की कुछ डिजाइंस दिखाते हैं और इन्हें स्टाइल करने का तरीका भी बताते हैं।

लाइट एम्ब्रॉयडरी फुलकारी दुपट्टा

बाजार में आपको लाइट फुलकारी एम्ब्रॉयडरी वाले दुपट्टों में अच्छी वेराइटी देखने को मिल जाएगी। इसमें आपको हैवी बॉर्डर के साथ पूरे दुपट्टे में फूलों का बारीक जाल देखने को मिल जाएगा। वहीं छोटे-छोट मोटिफ में कढ़ाई वाले दुपट्टे भी आपका मिल जाएंगे। इस तरह के दुपट्टे ऑफिस के लिए बहुत अच्छे हैं। आप इसे डेली यूज के लिए भी इस्तेमाल कर सकती हैं। कीमत- बाजार में इस तरह के दुपट्टे आपको 250 रुपये से लेकर 500 रुपये तक में मिल जाएंगे।

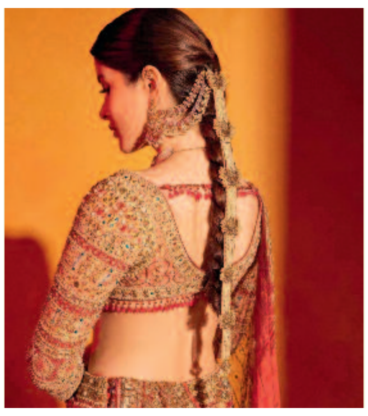
ट्रेंडी हेयर स्टाइल देंगे अप्सरा जैसा लुक

शादी या किसी खास मौके पट अप लहंगा स्टाइल करने का सोच रही हैं तो, आप इस आर्टिकल में दिखाए गए हेयर स्टाइल बनवा सकती हैं जो आपके लुक को न्यू टच देने का काम करेगा।

हेयरस्टाइल आपके लुक को स्टाइलिश बनाने का काम करता है और ये ही वजह हैं कि महिलाएं बेस्ट आउटफिट के साथ परफेक्ट हेयर स्टाइल बनवाना पसंद करती हैं। वहीं अगर आप लहंगा स्टाइल कर रही हैं और इस दौरान अप्सरा जैसा लुक चाहती हैं तो आप इस तरह के 3 ट्रेंडी हेयर स्टाइल बना सकती हैं। इस तरह का हेयर स्टाइल आपके लुक को स्टाइलिश लुक देने का काम करेगा साथ ही, आपके लुक को न्यू टच देने का काम करेगा।

बन हेयर स्टाइल

एक्ट्रेस शनाया कपूर की तरह आप लहंगे के साथ आप इस तरह का बन हेयर स्टाइल बनवा सकती हैं। इस तरह का बन हेयर स्टाइल न्यू और स्टाइलिश टच देने का काम करेगा। बन हेयर स्टाइल आप कई तरह से बना सकती हैं। इसमें आपको बालों को पीछे तरह करना है और ऊपर पिन की मदद से बालों को बन बना देना है। वहीं न्यू लुक देन के लिए आप इसके ऊपर फूल भी लगा सकती हैं।



ओपन हेयर स्टाइल

ओपन हेयर स्टाइल को किस तरह का होता हैं। इसके लिए आप एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर लुक से आइडिया ले सकती हैं। यह हेयर स्टाइल बनाना आसान है और इसे आपका लुक अलग और खूबसूरत नजर आएगा। इस हेयर स्टाइल को आप बालों को खुला छोड़कर कर्ल कर दें। इसी के साथ इस हेयर स्टाइल को कई और तरह से भी आप बना सकती हैं। वहीं इस ओपन हेयर स्टाइल के साथ आप न्यू एक्सेसरीज भी एड कर सकती हैं।

साड़ी लुक को बनाना है अट्रैक्टिव तो हाथों में पहनें लेटेस्ट डिजाइंस वाली रिंग्स

सुंदर नजर आने के लिए जहां महिलाएं बेस्ट एक्सेसरीज का चुनाव करती हैं तो, वहीं इस एक्सेसरीज में रिंग भी आती हैं। रिंग आपके आउटफिट को न्यू टच साथ ही, हाथों को सुंदर बनाने का काम करती है। रिंग आपको कई सारे डिजाइन ऑप्शन के साथ मिल जाएंगे। लेकिन, अगर अपने लुक अट्रैक्टिव बनाना चाहती हैं तो, आप साड़ी के साथ ये लेटेस्ट डिजाइंस वाले रिंग्स स्टाइल कर सकती हैं।

स्टोन रिंग

अगर आप लाइट कलर की साड़ी स्टाइल कर रही हैं तो, आप इस तरह की रिंग स्टाइल कर सकती हैं। इस रिंग में स्टोन वर्क किया हुआ है साथ ही, ये राउंड डिजाइन में है। इस तरह का रिंग आपके लुक को सुंदर बनाने का काम करेगा और इसे आप 200 रुपये की कीमत में खरीद सकती हैं। जो आपको ऑनलाइन या ऑफलाइन इन दोनों ही जगहों से ले सकती हैं।

कुंदन वर्क रिंग

ट्रेंडी लुक के लिए आप इस तरह की कुंदन वर्क रिंग का

चुनाव कर सकती हैं और इस रिंग में आपके लुक न्यू टच देने का काम करेंगे। इस तरह की रिंग आप ऑनलाइन या ऑफलाइन इन दोनों ही जगहों से 200 रुपये की कीमत में खरीद सकती हैं। यह रिंग आप डार्क कलर की साड़ी के साथ स्टाइल कर सकती हैं।

मोती डिजाइन रिंग

आपने लुक को स्टाइलिश टच देने के लिए आप इस तरह के कुंदन वर्क में मोती डिजाइन वाले रिंग का भी चुनाव कर सकती हैं। इस तरह की रिंग आपको 150 रूपये से कम कीमत में खरीद कर लाइट और डार्क कलर की साड़ी के साथ स्टाइल कर सकती हैं।

कार्नर न्यूज

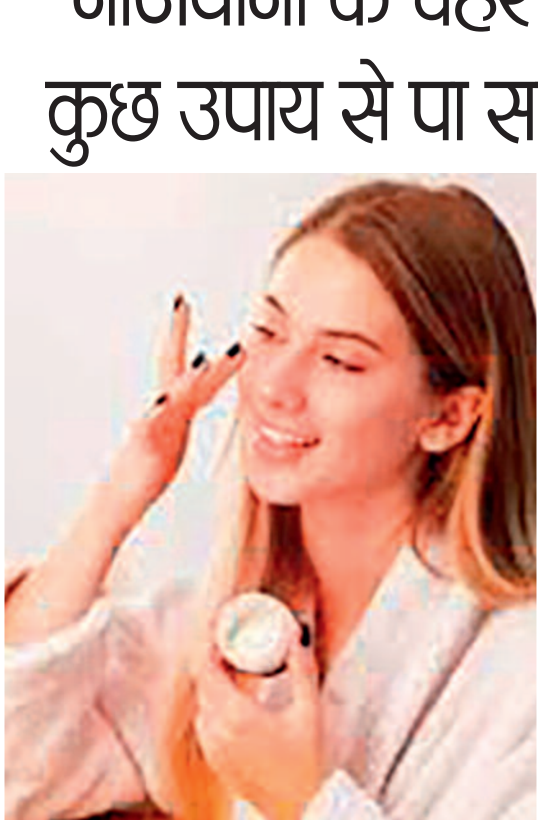
आजकल कम उम्र में ही चेहरे पर झुर्रियां हो गई आम बात

नौजवानों के चेहरे पर नजर आ रही हैं झुर्रियां कुछ उपाय से पा सकते हैं यंग और हेल्दी स्किन

आजकल बहुत से लोगों में 30 की उम्र में ही चेहरे पर झुर्रियां नजर आने लगती है। लेकिन यह केवल बढ़ती उम्र का असर नहीं होता, बल्कि कई अन्य कारण भी होते हैं जो त्वचा को जल्दी बूढ़ा बना सकते हैं। हालांकि, अगर कुछ सरल और प्रभावी उपाय अपनाए जाएं तो आप अपनी त्वचा को यंग और हेल्दी रख सकते हैं। आइए जानते हैं कुछ ऐसे तरीकों के बारे में जिन्हें अपनाकर आप अपनी त्वचा को लंबी उम्र तक जवां और चमकदार बना सकते हैं।

सही डाइट का लेना बेहद जरूरी

आपकी त्वचा का स्वास्थ्य सीधे आपकी डाइट से जुड़ा होता है। यदि आप पोषक तत्वों से भरपूर आहार लेते हैं, तो आपकी त्वचा भी स्वस्थ और जवां रहती है। ताजे फल और सब्जियां को हर दिन अपनी डाइट में शामिल करना जरूरी होता है। ताजे फल और सब्जियां विटामिन C, E और एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होती हैं, जो त्वचा को नुकसान से बचाती हैं। उदाहरण के लिए, संतरा, अंगूर, पत्तेदार हरी सब्जियां, गाजर आदि।



ऐसे रखें त्वचा को हाइड्रेटेड

मछली, अखरोट, अलसी और चिया सीड्स भी चेहरे के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। ये त्वचा को हाइड्रेटेड रखते हैं और झुर्रियों को कम करने में मदद करते हैं। त्वचा को हाइड्रेटेड रखने के लिए दिन में पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है। यह त्वचा को तरोताजा बनाए रखता है और समय से पहले झुर्रियां आने से रोकता है। धूप में सीधे संपर्क से आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचता है, जिससे समय से पहले झुर्रियां, डार्क स्पॉट्स और सनबर्न हो सकते हैं।

जरूर करें संसक्रीन का उपयोग

बाहर जाने से पहले एसपीएफ 30 या उससे ज्यादा का सनस्क्रीन इस्तेमाल करें। यह त्वचा को हानिकारक पराबैंगनी किरणों से बचाता है। सूरज की किरणों से बचने के लिए कोशिश करें कि धूप में ज्यादा समय न बिताएं, खासकर सुबह 10 से 4 बजे के बीच का समय काफी अहम होता है। स्किनकेयर रूटीन में नियमितता बेहद जरूरी है।

अच्छे मॉइश्चराइज़र का इस्तेमाल करें

अपनी त्वचा को हर दिन अच्छी तरह से साफ करें ताकि गंदगी और तेल हट सके। लेकिन क्लींजर ऐसा हो जो आपकी त्वचा को ड्राई न करे। त्वचा को हाइड्रेटेड रखने के लिए अच्छे मॉइस्चराइज़र का इस्तेमाल करें। इससे त्वचा की इलास्टिसिटी बनी रहती है और झुर्रियां कम होती हैं। विटामिन C और रेटिनॉल वाले क्रीम्स और सीरम्स का इस्तेमाल करें। ये त्वचा की मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाते हैं और कोलेजन को बनाए रखते हैं, जिससे झुर्रियां कम होती हैं। हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं और दूध त्वचा को मुलायम बनाए रखता है।