तापमान

अधिकतम 39.2 डिग्री

न्यूनतम 22.2 डिग्री

हरिभूमि

# इस्पात भूमि

रायपुर, शनिवार 9 मई 2026



12 भिलाई के सुशासन तिहार में बांटी गई मई 2026 ...

13 धमधा नगर में वर्षों से चली आ रही बिजली कटौती ...

दोपहर का पारा रहा 39 डिग्री | शाम को गिरकर 33 डिग्री सेल्सियस हुआ, गर्मी से लोगों को मिली राहत

# दिनभर की तेज धूप के बाद शाम को चली तेज आंधी और हुई बूंदाबांदी, राहत

हरिभूमि न्यूज ⏭भिलाई

शुक्रवार को सुबह से दोपहर तक तेज धूप रही। लोग पूरे दिन गर्मी से परेशान रहे। दिन में पारा 39.2 डिग्री सेल्सियस था। शाम को करीब 4.30 बजे मौसम ने करवट ली और तेज अंधड़ चलने लगी। आसमान पर काले- काले बादल छा गए। करीब एक घंटे तक आंधी-तूफान और बूंदाबांदी हुई। जिसकी वजह से लोगों की आवाजाही थम गई। मौसम विभाग के हिसाब से इस दौरान पारा 33 डिग्री सेल्सियस तक आ पहुंचा। मौसम के बदलने से ट्विनसिटी का वातावरण भी खुशनुमा हो चला। आने वाले चार दिनों तक मेघगर्जन, अंधड़ और बूंदाबादी की स्थिति बनी रह सकती है।

## राजनांदगांव में सबसे अधिक तापमान

मौसम विभाग के मुताबिक शुक्रवार को प्रदेश में प एक-दो स्थानों पर बहुत हल्की से हल्की वर्षा हुई। सर्वाधिक अधिकतम तापमान 41 डिग्री सेल्सियस राजनांदगांव में तथा सबसे कम न्यूनतम तापमान 20.9 डिग्री सेल्सियस अंबिकापुर में दर्ज किया गया। अगले 4 दिनों तक प्रदेश में मेघगर्जन की गतिविधि जारी रहने की संभावना है। ।। मई से मेघगर्जन की गतिविधि में कमी आने की संभावना है। अगले 2 दिनों में अधिकतम तापमान में कोई विशेष परिवर्तन नहीं होगी। इसके 2 दिन बाद में 2 से 3 डिग्री सेल्सियस तापमान की वृद्धि हो सकती है।

## ये है मौसम का सिनोष्टिक सिस्टम

मौसम विभाग के मुताबिक एक द्रोणिका दक्षिण-पश्चिम उत्तर प्रदेश और आसपास के क्षेत्रों के ऊपर स्थित चक्रवाती परिसंचरण के ऊपर से लेकर पूर्वी मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ से होते हुए उत्तरी आंतरिक ओडिशा तक समुद्र तल से 0.9 किमी ऊपर स्थित है। एक पश्चिमी विक्षोभ उत्तर पश्चिम उत्तर प्रदेश और उससे लगे उत्तराखंड के ऊपर 5.8 किलोमीटर से 7.6 किमी ऊंचाई तक विस्तारित है।

**ये द्रोणिकाएं है इन दिनों सक्रिय**

मौमस विभाग के मुताबिक एक द्रोणिका मध्य पाकिस्तान से उत्तर पश्चिम बांग्लादेश तक 1.5 किमी ऊंचाई तक विस्तारित है। एक द्रोणिका/हवा की अनियमित गति कोमोरिन क्षेत्र से दक्षिण पश्चिम राजस्थान तक 0.9 किलोमीटर ऊंचाई तक विस्तारित है। एक द्रोणिका दक्षिण पश्चिम उत्तर प्रदेश से उत्तर अंदरूनी उड़ीसा तक छत्तीसगढ़ होते हुए 0.9 किलोमीटर ऊंचाई तक विस्तारित है।

## आज गरज-चमक के साथ बारिश के आसार

मौसम विभाग के मुताबिक 9 मई को कुछ स्थानों पर हल्की से मध्यम वर्षा होने अथवा गरज चमक के साथ छींटे पड़ने की संभावना है। एक दो स्थानों पर गरज चमक के साथ अंधड़ चलने तथा वज्रपात हो सकता है। हवा की रफ्तार 40 से 50 किलोमीटर प्रति घंटे के हिसाब से चलने की संभावना है। अधिकतम तापमान में कोई विशेष परिवर्तन होने की संभावना नहीं है। दुर्ग भिलाई में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमश 40 डिग्री सेल्सियस और 27 डिग्री सेल्सियस के आसपास रह सकता है।

# मवेशी से टकराई बाइक, घायल महिला की इलाज के दौरान मौत

**अंडा।** अंडा थाना क्षेत्र से एक दुखद सड़क हादसे की खबर सामने आई है। गुरुवार को रात्रि लगभग 7.45 बजे टायर फैक्ट्री डौकीडीह रोड, अंडा के पास एक बाइक सड़क पर अचानक आए मवेशी से टकरा गई। हादसे में बाइक सवार महिला गंभीर रूप से घायल हो गई, जिनकी बाद में इलाज के दौरान मौत हो गई। थाना अंडा प्रभारी पारस राम ठाकुर से मिली जानकारी के अनुसार मृतका रेखा बाई साहू उम्र 42 वर्ष, निवासी उतई अपने बहनोई के साथ बाइक में सवार होकर गुण्डरदेही से उतई लौट रही थीं। इसी दौरान टायर फैक्ट्री डौकीडीह रोड के पास अचानक बाइक के सामने मवेशी आ गया। चालक संभल पाता, उससे पहले ही बाइक मवेशी से जा टकराई और दोनों सवार सड़क पर गिर पड़े। हादसे में रेखा बाई साहू को गंभीर चोटें आईं। घटना के बाद आसपास मौजूद लोगों ने तत्काल मदद करते हुए सूचना दी, जिसके बाद 108 एम्बुलेंस मौके पर पहुंची और घायल महिला को जिला अस्पताल पहुंचाया गया। अस्पताल में डॉक्टरों द्वारा उपचार शुरू किया गया, लेकिन गंभीर चोटों के कारण उपचार के दौरान उनकी मौत हो गई। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। शव का मर्ग पंचनामा कर विधिवत कार्रवाई की जा रही है। इस हादसे के बाद मृतिका के परिवार में मातम पसरा हुआ है।

## आधार कार्ड से की लाखों की ठगी, अपराध दर्ज

**भिलाई।** आधार कार्ड में मोबाइल नंबर बदलकर लाखों का लोन लेकर ठगी करने का मामला सामने आया है। नेवई पुलिस ने बताया कि रूआबांधा निवासी राजेश का रिसाली में मुक्ता कम्प्यूटर एंड च्वाईस सेंटर मैत्री नगर में है। अज्ञात व्यक्ति ने आधार कार्ड में लिंक मोबाइल नंबर को बदलकर बैंक में खाता खोलकर 2.96 लाख 443 लोन लेकर ठगी की। आधार कार्ड में बिना अनुमति पहचान का दुरुपयोग कर मोबाइल नंबर बदलने, अज्ञात बैंक में खाता खोला है। 21 अप्रैल को आधार कार्ड से जुड़ा मोबाइल नंबर बिना मेरी जानकारी एवं अनुमति के बदल दिया गया। 27 अप्रैल को जानकारी होने पर शिकायत पुलिस से की। मोबाइल नंबर अज्ञात व्यक्ति का है। बहरहाल मामले में जांच की जा रही है।

## खबर संक्षेप

### पूर्व सीएम बघेल ने दीपक चावड़ा को दिलवाई कांग्रेस की सदस्यता

**दुर्ग**। युवा नेता दीपक चावड़ा ने कांग्रेस पार्टी की सदस्यता ग्रहण की। उन्होने यह सदस्यता दुर्ग कांग्रेस अध्यक्ष धीरज बाकलीवाल के नेतृत्व में पूर्व सीएम भूपेश बघेल एवं कांग्रेस के अन्य वरिष्ठ नेताओं की मौजूदगी में ली। इस अवसर पर पूर्व सीएम बघेल ने दीपक चावड़ा को पार्टी का गमछा पहनाकर स्वागत किया और कांग्रेस में प्रवेश के लिए बधाई दी। बघेल ने कहा कि दीपक चावड़ा ने विभिन्न संगठनों में रहते हुए लोगों को एकजुट करने का कार्य किया है। उनके कांग्रेस प्रवेश से निश्चित ही कांग्रेस संगठन और अधिक मजबूत और सशक्त बनेगा। दुर्ग कांग्रेस अध्यक्ष धीरज बाकलीवाल ने कहा कि सेवाभावी दीपक चावड़ा लंबे समय से लोगों के बीच सक्रिय रहे है। बता दें कि दीपक चावड़ा पूर्व में पद्मनाभपुर वार्ड से पार्षद का चुनाव भी लड़ चुके हैं। पूर्व सभापति राजेश यादव, अजय शर्मा, मध्य ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष अलताफ अहमद, इंटुक दुर्ग शहर अध्यक्ष प्रकाश शिवणकर आदि ने उन्हें बधाई दी है।

### किसी ने एक्सपायरी डेट नहीं देखी और कुछ दिन बाद खाया तो तबीयत हो सकती है खराब

# भिलाई के सुशासन तिहार में बांटी गई मई 2026 में एक्सपायर होने वाली दवाएं, अनहोनी का अंदेशा

**लास्ट मंथ की एक्सपायरी दवा को नहीं है बांटने का नियम**

हरिभूमि न्यूज ⏭भिलाई

दुर्ग जिले में सुशासन तिहार के दौरान एक चौकाने वाला मामला सामने आया है। भिलाई नगर निगम में आयोजित तिहार कार्यक्रम के दौरान स्वास्थ्य विभाग द्वारा मई 2026 की एक्सपायरी दवाओं को बांटा गया। यह मामला कलेक्टर दुर्ग अभिजीत सिंह और विधायक रिकेश सेन के सामने भी आया। इस पर कलेक्टर ने नाराजगी भी जाहिर की। एक्सपर्ट की माने तो लास्ट मंथ की एक्सपायरी दवा को मरीज को वितरित करने का नियम नहीं है। हालांकि जिम्मेदार डॉक्टरों का तर्क है कि इस दवा 31 मई तक तक खाया जा सकता है।

8 मई शुक्रवार को भिलाई नगर निगम मुख्यालय परिसर में सुशासन तिहार आयोजित किया गया था। इस आयोजन में अलग-अलग विभाग की योजनाओं के लिए विभाग के स्टॉल लगे थे। इसमें स्वास्थ्य विभाग ने भी लोगों का निशुल्क हेल्थ चेकअप कर दवा वितरण का स्टॉल लगाया था। इस स्टॉल में लोगों को जो दवाएं बांटी जा रही थीं, जब उनकी एक्सपायरी डेट चेक की गई तो पाया गया कि जिंक सल्फेट (दस्त की दवा) में जो एक्सपायरी डेट अंकित की गई थी, वो मई 2026 की थी। मीडिया ने इस मुद्दे को उठाया तो कलेक्टर अभिजीत सिंह ने कहा ऐसा नहीं हो सकता है। वो इसकी जानकारी लेंगे और अगर ऐसा पाया गया तो जांच कर कार्रवाई की जाएगी।

### क्यों नहीं बांटते लास्ट मंथ एक्सपायरी दवा

जब इस बारे में मेडिसिन के कुछ डॉक्टरों से बात की गई तो उन्होंने बताया कि नियम के तहत लास्ट मंथ एक्सपायरी दवा को उस महीने के अंतिम दिन तक खाई जा सकती है, लेकिन इस दवा को वितरण नहीं किया जा सकता है। ऐसा इसलिए क्योंकि जरूरी नहीं कि हर मरीज एजुकेटेड हो। कई लोग दवा को रख लेते हैं और जब उन्हें उससे जुड़ी समस्या होने पर वो लोग उसे बिना एक्सपायरी डेट चेक किए खा लेते हैं। इससे समस्या ठीक होने की बजाय और बढ़ जाती है। एक्सपर्ट का कहना है कि लास्ट मंथ की एक्सपायरी दवा को अस्पताल में डॉक्टर या मेडिकल स्टॉफ अपनी निगरानी में मरीज को खिला सकता है, जिससे की यह तय हो सके की मरीज उसे तुरंत खा रहा है और उससे उसे कोई साइडइफेक्ट नहीं होगा।

### 31 मई तक खा सकते हैं दवा

शिविर में लास्ट मई 2026 की एक्सपायरी दवा वितरित की गई है। यह दवा 31 मई तक खाई जा सकती है। हालाकि मरीज को जो दवा दी गई है, वो सिर्फ तीन दिन का डोज के रूप में देना है। मरीज को बताया गया है कि वो उसे तीन दिन तक लगातार ले। उसे रखकर बाद में ना खाए।

**-डॉ. पियाम सिंह,**
चिकित्साधीक्षक, लाल बहादुर शास्त्री अस्पताल सुपेला

### 11 मई को ढौर में सुराज तिहार

**दुर्ग**। ग्रामीण क्षेत्रों में आयोजित शिविरों के माध्यम से लोगों को अब विभिन्न सरकारी सुविधाओं का लाभ एक ही स्थान पर मिल रहा है। इससे ग्रामीणों को अलग-अलग कार्यालयों के चक्कर लगाने से राहत मिल रही है और समय की भी बचत हो रही है। शिविर में सबसे अधिक संख्या में लर्निंग लाइसेंस बनाए जा रहे हैं। ग्रामीण केवल आवश्यक दस्तावेज लेकर पहुंच रहे हैं और लगभग आधे घंटे के भीतर उनका लर्निंग लाइसेंस तैयार हो रहा है। इस सुविधा से लोगों में उत्साह देखा जा रहा है। सबसे अधिक पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग में 302 आवेदन प्राप्त हुए, जिसमें 100 आवेदनों को तत्काल निराकरण किया गया। वहीं स्वास्थ्य विभाग की ओर से बीपी, शुगर, सर्दी, खासी, बुखार, सिकलिन की निशुल्क जांच की जा रही है। सुशासन तिहार के अंतर्गत आयोजित जनसमस्या निवारण शिविरों की कड़ी में आगामी 11 मई को जिले के विभिन्न स्थानों पर शिविर आयोजित किए जाएंगे। ग्रामीण क्षेत्र के अंतर्गत जनपद पंचायत पाटन के शासकीय पूर्व माध्यमिक शाला, ढौर में शिविर लगाया जाएगा। इसी प्रकार नगरीय निकाय अंतर्गत नगर पालिक निगम भिलाई-चरोदा के अंतर्गत मंगल भवन भिलाई-3 में शिविर आयोजित होगा। साथ ही नगर पंचायत धमधा के अंतर्गत बजरंग चौक स्थित मंगल भवन में भी शिविर का आयोजन किया जाएगा। इन शिविरों के माध्यम से शासन की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं से संबंधित प्रकरणों का मौके पर ही निराकरण किया जाएगा।

## पटवारी के रिश्वत मांगने का वीडियो हुआ वायरल, निलंबित

हरिभूमि न्यूज ⏭दुर्ग

- कलेक्टर ने लिया संज्ञान, एसडीएम को कार्रवाई के निर्देश

कलेक्टर अभिजीत सिंह ने सोशल मीडिया पर वायरल वीडियो को संज्ञान में लेते हुए एसडीएम को पटवारी पर तत्काल कार्रवाई के निर्देश दिए। कलेक्टर के निर्देश के परिपालन में अनुविभागीय अधिकारी (राजस्व) भिलाई-03 महेश सिंह राजपूत ने तहसील कार्यालय अहिवारा में संलग्न पटवारी लेकेश्वर सिंह ठाकुर को भूमि के बंटवारे के एवज में पक्षकार से राशि लेने और कर्तव्य निर्वहन में गंभीर लापरवाही के आरोप में छत्तीसगढ़ सिविल सेवा (वर्गीकरण, नियंत्रण तथा अपील) नियम 1966 के नियम 09(1)(क) के तहत तत्काल प्रभाव से निलंबित किया है। निलंबन अवधि में पटवारी श्री ठाकुर का मुख्यालय तहसील कार्यालय अहिवारा निर्धारित किया गया है। लेकेश्वर सिंह ठाकुर को निलंबन अवधि में नियमानुसार जीवन निर्वाह भत्ते की पात्रता होगी।

ज्ञात हो कि सोशल मीडिया में एक वीडियो वायरल हुआ था, जिसकी सत्यता की जांच तहसीलदार अहिवारा द्वारा की गई। जांच के दौरान वायरल वीडियो के परिप्रेक्ष्य में श्री अमन कुमार टंडन, भूमिस्वामी श्री उत्तम टंडन एवं हल्का पटवारी लेकेश्वर सिंह ठाकुर का कथन दर्ज किया गया। जिसमें पक्षकारों द्वारा भूमि बंटवारा के नाम पर पटवारी को 45,000 रुपये दिया जाना बताया गया। पटवारी लेकेश्वर सिंह ठाकुर ने अपने कथन में स्वीकार किया कि उन्होंने पक्षकार की माता से राशि ली थी और वायरल वीडियो में उक्त राशि को वेतन मिलने के बाद वापस करने की बात कही थी। एसडीएम ने इसे छत्तीसगढ़ सिविल सेवा (आचरण) नियम, 1965 के नियम-03 एवं नियम-14 के विपरीत और कदाचरण की श्रेणी में पाते हुए उक्त कठोर अनुशासनात्मक कार्रवाई की है।

## योजनाओं का लाभ हितग्राहियों तक पहुंचाने का संकल्प

**दुर्ग/अंडा**। भारतीय जनता पार्टी अंडा-निकुम मंडल की बैठक अंडा में हुई। बैठक में मंडल प्रभारी नितेश साहू विशेष रूप से शामिल हुए। उन्होंने मंडल प्रभारी होने के नाते संगठन के आगामी कार्यक्रमों एवं गतिविधियों पर विस्तार से प्रकाश डाला। साहू ने कहा कि सरकारी योजनाओं का लाभ जनता तक पहुंचाना हमारी पहली प्राथमिकता है। देश के लगभग 75 प्रतिशत प्रदेशों में भाजपा की सरकार कार्यकर्ताओं की मेहनत एवं संगठन की मजबूती का परिणाम है। भाजपा वर्ष के 365 दिन और 24 घंटे जनसेवा एवं संगठन विस्तार के लिए कार्य करने वाली पार्टी है। अध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक के नेतृत्व में जिला संगठन लगातार मजबूत हो रहा है। वे सभी कार्यकर्ताओं को साथ लेकर संगठन को बारीकी से समझते और समझाते हुए निरंतर मजबूती प्रदान कर रहे हैं, जिससे कार्यकर्ताओं में नई ऊर्जा एवं उत्साह का संचार हो रहा है। बैठक में मौजूद जिला सहकारी केंद्रीय बैंक के अध्यक्ष प्रीतपाल बेलचंदन ने भी अपने अनुभव साझा करते हुए संगठन विस्तार एवं कार्यकर्ताओं की सक्रिय भूमिका को लेकर महत्वपूर्ण सुझाव दिया। इस अवसर पर जिला पंचायत सदस्य श्रद्धा साहू, मंडल अध्यक्ष लिकेश्वर देशमुख, लीलेश साहू सहित अन्य मौजूद थे।

### प्रशिक्षण कार्यशाला कल

**भिलाई**। छत्तीसगढ़ सर्व समाज संगठन का प्रदेश स्तरीय प्रशिक्षण कार्यशाला 10 मई को सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक निर्मल ज्ञान मंदिर नेहरू नगर भिलाई में आयोजित है। इसमें छत्तीसगढ़ सर्व समाज संगठन के पदाधिकारियों का प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित है। संगठन के वार्षिक कार्ययोजना पर विस्तार से विचार विमर्श पश्चात समय बद्ध वार्षिक कार्ययोजना का निर्धारण किया जाएगा। अध्यक्ष मेघनाथ यादव ने सभी पदाधिकारियों को उपस्थित होकर कार्यशाला को सफल बनाने की अपील की है। यह जानकारी महामंत्री लखन लाल साहू ने दी।

## मानवता, सेवा और सहयोग की भावना को जीवन में आत्मसात करने का लिया संकल्प

**दुर्ग**। विश्व रेडक्रॉस दिवस के अवसर पर स्कूल शिक्षा मंत्री गजेन्द्र यादव ने जिलेवासियों एवं रेडक्रॉस से जुड़े स्वयंसेवकों को शुभकामनाएँ दीं। गंजपारा स्थित क्षेत्रीय कार्यालय में उन्होंने रेडक्रॉस काउंसलरों से मुलाकात कर उनके द्वारा किए जा रहे मानव सेवा एवं जनजागरूकता कार्यों की सराहना करते हुए उनका उत्साहवर्धन किये। कॉउंसलर ने विश्व रेडक्रॉस दिवस के उपलक्ष्य में जिले में विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से रेडक्रॉस पखवाड़ा की जानकारी दी। कार्यक्रम में उपस्थित लोगों ने मानवता, सेवा और सहयोग की भावना को जीवन में आत्मसात करने का संकल्प लिया।

केबिनेट मंत्री गजेन्द्र यादव ने कहा कि रेडक्रॉस की वास्तविक पहचान उसकी सेवा भावना है। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों को अपने जीवन में सदैव मानव सेवा को सर्वोच्च प्राथमिकता देनी चाहिए तथा समाज के जरूरतमंद लोगों की सहायता के लिए आगे आना चाहिए। उन्होंने युवाओं एवं विद्यार्थियों से रेडक्रॉस के मूलमंत्र को अपनाते हुए समाजहित में सक्रिय भूमिका निभाने की अपील की।

## नशे के कारण बढ़ रहे अपराध

**दुर्ग**। समाजवादी पार्टी के शहर अध्यक्ष शेख रज्जाक ने दुर्ग जिले में लगातार हो रही अपराधिक घटनाओं पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि इसके मूल में नशाखोरी प्रमुख कारण है। उन्होंने कहा कि पुलिस द्वारा लगातार कार्यवाही किए जाने के बावजूद सूखा नशा शहर और ग्रामीण इलाके के कोने-कोने में पहुंच गया है जिसके चलते ही मारपीट हत्या लूटपाट जैसी वारदातें हो रही है। उन्होंने कहा कि पुलिस प्रशासन को नशा के खिलाफ अभियान और तेज करना चाहिए जिससे अपराधियों में खौफ उत्पन्न हो सके। उन्होंने कहा कि वारदातों के पीछे शराबखोरी भी प्रमुख कारण माना जा सकता है। शराब दुकानों में उमड़ते भीड़ को देखकर अंदाजा लगाया जा सकता है कि शहर और ग्रामीण इलाके के आधी आबादी नशे की गिरफ्त में है और नशे में आदमी अच्छा बुरा नहीं सोचता और वारदात को अंजाम दे देता है।

## ट्रांसपोर्ट नगर के 59 भूखंडों की नीलामी 11 को

हरिभूमि न्यूज ⏭भिलाई

नगर पालिक निगम भिलाई-चरोदा में हथखोज स्थित ट्रांसपोर्ट नगर की भूखंड को तीस साल के लीज पर दिया जाएगा। निगम के संपदा विभाग द्वारा हथखोज ट्रांसपोर्ट नगर व्यवसायिक भू-खण्डो की नीलामी की प्रक्रिया शुरु हो गई है।

ट्रांसपोर्ट नगर फेस-1 के 9 ब्लाको के 59 भू-खण्डो को प्रथम पाली में आम नीलामी के माध्यम से बेचने की तैयारी हो चुकी है। संपदा विभाग प्रभारी राजू वर्मा ने बताया कि हथखोज ट्रांसपोर्ट नगर व्यवसायिक परिसर में रिक्त भू-खण्डो को आम नीलामी की कार्यवाई अधिकतम राशि पर 11,12 ,13, 14 मई को किया जाना है। ब्लॉक 35 के 15 भू-खण्ड जिनकी सरकारी बोलो 1271300 रूपये और आकार 915=135 वर्ग मी. है। नीलामी 11 मई को होगी। इसके बाद लगातार चार दिनों तक नीलामी को अलग-अलग ब्लॉक से कुल 59 भू-खण्डो का होना है। इसके बाद निर्धारित तिथियों पर जिन भू-खण्डों की नीलामी नही हुई होगी उन सभी को पुनः 15 मई को नीलामी करने बोलीदाता आमंत्रित रहेगें।

नीलामी में हिस्सा लेने वाले व्यक्ति को धरोहर राशि डीडी बैंकर चेक नीलामी शुरु होने के 1 घण्टा पूर्व जमा करना होगा। उच्चतम एवं द्वितीय क्रम बोलीदाता का धरोहर राशि रोक कर शेष बोलीकर्ता का धरोहर राशि नीलामी खत्म पश्चात वापस कर दी जाएगी। नीलामी से जुड़े नियम शर्त का विस्तृत जानकारी निगम के संपदा विभाग से अवलोकन किया जा सकता है। राशि 500 रुपए जमा कर नियम शर्त का प्रति प्राप्त कर सकते है। नीलामी शर्त कंडिका 1 से कंडिका 30 लागू होगी। बोलीदाता को सरकारी बोली से अधिक राशि पर बोली प्रांरभ करना होगा।

## निगम आयुक्त के निज सहायक की पिटाई, थाने में शिकायत

हरिभूमि न्यूज ⏭दुर्ग

- पद्मनाभपुर पुलिस थाना क्षेत्र की घटना

नगर निगम दुर्ग आयुक्त सुमित अग्रवाल के निज सहायक गौतम साहू की कपड़ा फटते तक पिटाई करने का मामला सामने आया है। मामले में पुलिस ने दोनों पक्षों के खिलाफ अपराध दर्ज किया है। पद्मनाभपुर पुलिस ने बताया कि निगम के प्लेसमेंट कर्मी गौतम साहू ने वाट्सअप पर देवी देवताओं, धर्म गुरुओं पर गलत कमेंट किया था। इसका स्क्रीन शॉट बजरंग दल, हिंदू संगठनों को मिला तो आक्रोशित हो गए। घटना 8 मई की सुबह की है। निगम दफ्तर में कार्यकर्ताओं ने घुसकर कर्मी गौतम साहू को पकड़ बाहर निकाला। उसे बजरंग दल, हिंदू संगठनों के कार्यकर्ताओं ने इतना पीटा कि गौतम का कपड़ फट गया। खबर लगने पर पुलिस मौके

पर पहुंची। बजरंग दल ने निगम कर्मी के खिलाफ जुर्म दर्ज करने की लिखित शिकायत पुलिस से किया है। दुर्ग नगर निगम में पदस्थ आयुक्त का निज सहायक गौतम साहू है। उसका निगम की एक महिला कर्मी के साथ निजी व्हाट्सएप चैट से यह घटना सामने आई है। चैट में हिंदू देवी-देवताओं और धार्मिक गुरुओं के खिलाफ आपत्तिजनक भाषा का इस्तेमाल किया। इसका स्क्रीनशॉट वायरल होने के बाद हिंदू संगठनों के कार्यकर्ताओं ने कार्यालय पहुंचकर जमकर हंगामा किया। पुलिस ने मारपीट करने वालो का भी शिनाख्त करने में जुटी हुई है।जल्द उनके खिलाफ नामजत अपराध कायम किया जाना है।

### जल संरक्षण के लिए वैज्ञानिक सफाई जरूरी : पाण्डेय

# जलकुंभी से अटा नेहरू नगर का भेलवा तालाब

हरिभूमि न्यूज ⏭भिलाई

नेहरू नगर स्थित भेलवा तालाब गुरुनानक सरोवर की बदहाल स्थिति को लेकर क्षेत्रीय रहवासियों और सामाजिक संगठनों में गहरी चिंता देखी जा रही है। वर्ष 2008 में निर्मित यह तालाब पिछले करीब 18 वर्षों से नेहरू नगर क्षेत्र के लोगों के लिए सुबह-शाम घूमने, योग, व्यायाम और सामाजिक गतिविधियों का प्रमुख केंद्र रहा है, लेकिन अब इसकी हालत लगातार खराब होती जा रही है।

तालाब परिसर में लाफ्टर क्लब, योगा गतिविधियां, वॉकिंग ट्रैक और ओपन जिम जैसी सुविधाएं होने के बावजूद रखरखाव के अभाव में पूरा क्षेत्र अव्यवस्था का शिकार हो चुका है। स्थानीय लोगों का कहना है कि तालाब की हालत देखकर यह समझना मुश्किल हो गया है कि यहां स्वच्छ वातावरण बचा है या प्रदूषण फैल रहा है। रहवासियों के अनुसार तालाब का वैज्ञानिक तरीके से डीसिल्टेशन यानी तल की सफाई और पानी की निकासी वर्षों से नहीं हुई है। इसके चलते तालाब में कचरा, गंदगी और कमल गुट्टा बड़ी मात्रा में जमा हो गए हैं। हालत यह है कि कई जगहों पर तालाब की रिटर्निंग वॉल भी क्षतिग्रस्त होकर जर्जर हो चुकी है। स्थानीय नागरिकों ने आशंका जताई है कि तालाब के दूषित पानी का असर आसपास के नलकूपों के जलस्तर पर भी पड़ सकता है, जिससे लोगों को स्वच्छ पेयजल मिलने में खतरा बढ़ रहा है।

### तकनीकी तरीके से हो भेलवा तालाब का जीर्णोद्धार

बदहाल स्थिति को लेकर अब इसके वैज्ञानिक और तकनीकी तरीके से जीर्णोद्धार की मांग उठाई गई है। नेहरू नगर निवासी पूर्व कार्यपालन अभियन्ता नलकूप संभाग जलसंसाधन विभाग दुर्ग और सेवानिवृत्त अधीक्षण अभियन्ता जलसंसाधन अरुणाचल प्रदेश वीएन पाण्डेय ने बताया कि तालाब कि साधारण सफाई से समस्या का समाधान नहीं होगा, बल्कि हाइड्रो लॉजिस्टिक विशेषज्ञों की निगरानी में वैज्ञानिक डिसिल्टेशन कराया जाना चाहिए। तालाब की सफाई और डी-सिल्टेशन कार्य में केन्द्रीय भूजल बोर्ड, भारत सरकार के जल शक्ति मंत्रालय की तकनीकी सहायता ली जानी चाहिए। खास बात यह है कि केन्द्रीय भूजल बोर्ड का क्षेत्रीय कार्यालय रायपुर में स्थित है। इसके अलावा देश का एकमात्र राजीव गांधी नेशनल ग्राउंड वाटर ट्रेनिंग एंड रिसर्च इंस्टीट्यूट भी रायपुर में ही संचालित है। ऐसे में विशेषज्ञ संस्थानों की मदद से तालाब का बेहतर और स्थायी पुनर्जीवन संभव हो सकता है।

हरिभूमि फिल्मोत्सव
हरिभूमि
समाचार ही नहीं, विचार भी
एवं अग्रसेन पब्लिक हाई स्कूल

चंद्रा-मौर्या टॉकीज

AGRASEN PUBLIC HIGH SCHOOL
ADMISSION OPEN
NURSERY TO CLASS IXth & XIth
KG-1 TO CLASS Xth
NO ADMISSION FEES
SIBLING DISCOUNT 25%
10% DISCOUNT ON ONE TIME PAYMENT
FREE ADMISSION IN NURSERY
- AGRASEN EDUCATION CAMPUS, VILL.- DHANORA (RISALI), DIST.- DURG (CG), MOB. : 89595-93911
- KURUD ROAD, KOHKA, BHILAI (C.G.), MOB. : 89595-93935

नाम : ..........
मोबाइल नंबर : ..........
पता : ..........

नोट : - एक व्यक्ति को एक ही टिकट मिलेगा।
- टिकट मिलने का समय सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक।
- इस फारमेंट को भरकर जमा करने पर निःशुल्क टिकट दिया जायेगा।

टिकट मिलने का स्थान
हरिभूमि कार्यालय, सुपेला, भिलाई
अग्रसेन पब्लिक हाई स्कूल, धनोरा (रिसाली) एवं कुरुद रोड कोहका भिलाई

**खबर संक्षेप**

## ढाई लाख की चोरी

**भिलाई।** शादी में शामिल होने गए परिवार के मकान का ताला तोड़कर लाखों के जेवरात व नगदी पार हो गया। शिकायत पर पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ जुर्म दर्ज किया है। जामुल पुलिस ने बताया कि प्लांट नंबर 20 एकता चौक कैलाश नगर भिलाई निवासी अजय कुमार सिंह डिस्लरी में प्राईवेट जाब करता है। शादी में शामिल होने मकान में ताला जड़कर परिवार समेत गए थे। लौटकर वापस घर पहुंचने पर कुलर का ग्रिल टुटा पड़ा मिला। मकान के भीतर प्रवेश करने पर सारा सामान बिखरा पड़ा मिला। मकान से अज्ञात ने सोना चांदी के जेवरात नगदी 1 लाख रूपये गायब मिला। चोरी हुए सामानों की कुल कीमत 2.50 लाख रुपए आंकी गई है।

## रोजगार मेला का आयोजन 11 व 12 मई को

**उतई।** शासकीय दानवीर तुलाराम स्नातकोत्तर महाविद्यालय उतई के वर्तमान सभी संकायों के अंतिम स्नातक, स्नातकोत्तर छात्र-छात्राएं एवं भूतपूर्व छात्रों के लिए 11 मई एवं 12 मई को सुबह 10.30 बजे रोजगार मेला का आयोजन होगा। इसके लिए पंजीकरण लिंक https://forms.gle/RWgBXedQYrx9W5pRA में इच्छुक छात्र-छात्राएं अपना निःशुल्क पंजीयन करवाकर निर्धारित तिथि एवं समय पर वांछित दस्तावेजों एवं रंगीन दो फोटो के साथ उपस्थित हो जाये। उक्त जानकारी महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. डीपी कुर्रे ने दी है।

## औसर में मनरेगा कार्य का हुआ शुभारंभ

**सेलूद।** ग्राम पंचायत औंसर में व्हीबीजी रामजी के अंतर्गत विभिन्न विकास कार्यों का विधिवत शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ ग्राम के सरपंच प्रियालता महिपाल, पंचगण एवं ग्रामीणों की उपस्थिति में किया गया। इस अवसर पर सरपंच ने बताया कि औंसर बांध के उलट पर नाला संधारण निर्माण एवं जल संरक्षण से जुड़े कार्यों को प्राथमिकता दी जाएगी। इन कार्यों के माध्यम से गांव के विकास के साथ-साथ स्थानीय लोगों को रोजगार के अवसर भी प्राप्त होंगे। इस अवसर पर सरपंच प्रियालता महिपाल ग्राम पंचायत औंसर डिघारी के पंचगण सुरेश वर्मा, रोशनी चतुर्वेदी, श्यामा भारती, त्रिवेणी भारती, अनिता ठाकुर, रोजगार सहायक भूषण वर्मा, मेट खुबूराम भारती, लता जागे, संजय यादव, कुंती धनकर, लीना मानिकपुरी, अंजु महिपाल एवं ग्रामीण जन उपस्थित थे।

## स्व. विनोद के श्रद्धांजलि सभा में शामिल हुए लोग

**दुर्ग।** स्व. कृष्ण कुमार विनोद के श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन चोपड़ा पैलेस आदर्श नगर दुर्ग में हुआ। वे शुरू से ही गायत्री परिवार से जुड़े रहे और गायत्री परिवार का संदेश जनजन तक पहुंचाने का कार्य किया। कार्यक्रम में आंजनेय मानस परिवार अंबागढ़ चौकी की भजन मंडली ने भजन प्रस्तुत किया। इस दौरान पुत्र सूर्यकान्त, रविकांत, आरची सोलर के डायरेक्टर रजनीशकांत व समस्त विनोद परिवार से शामिल थे।

## चावल महोत्सव के साथ रोजगार दिवस मना

**अंडा।** सिरसिदा में विकसित कृषि संकल्प अभियान के तहत रोजगार दिवस का आयोजन किया गया। इस दौरान चावल महोत्सव के साथ रोजगार दिवस एवं आवास दिवस कार्यक्रम भी संपन्न हुआ। इस अवसर पर पंचायत क्षेत्र के कला तालाब में तालाब गहरीकरण कार्य प्रारंभ किया गया, जिससे जल संरक्षण और सिंचाई सुविधा को मजबूती मिलेगी। तालाब गहरीकरण कार्य में कुल 80 मजदूरों ने श्रमदान एवं कार्य सहभागिता निभाई।

# उन्नत कृषि के लिए संतुलित और जैविक खाद का उपयोग लाभकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जामगांव आर

**दुर्ग जिले के रीवागहन में 5 से 20 मई तक चलाया जा रहा विकसित कृषि संकल्प अभियान रथ**

इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय रायपुर कृषि विज्ञान केंद्र पहांदा दुर्ग द्वारा शुक्रवार को ग्राम पंचायत अकतई के आश्रित ग्राम रीवागहन में दुर्ग जिला में 5 से 20 मई तक विकसित कृषि संकल्प अभियान रथ चलाया जा रहा है जिसमें कृषि अनुसंधान केंद्र पाहंदा के अधिकारी कर्मचारी मनीष कुमार वर्मा, विनय नायक, अटारी पाटन से मनीषा सिन्हा प्रवीन कुमार ने खेतों में खाद उपयोगिता की संतुलन एवं जैविक खाद की प्रभावी जानकारी दिए। अधिकारियों ने बताया कि संतुलित उर्वरक उपयोग पर जागरुकता अभियान चलाया। यह कार्यक्रम दुर्ग जिला के विभिन्न गांवों में किसानों को जानकारी प्रदान करेगा। अधिकारियों ने स्थानीय स्तर पर जैविक खाद तैयार कर खेतों की उर्वरा शक्ति को बढ़ाने की सलाह किसानों को दिए।

वहीं सरपंच माधुरी नरोत्तम निषाद ने कहा कि शासन योजना बनाकर ग्रामीणों किसानों को लाभान्वित करने का नित्य नई प्रयोग कर रही है। अधिकारी योजनाओं को समझाने गांव-गांव पहुंचने लगे हैं। योजनाओं को भली भांति समझकर लाभ उठाना चाहिए। तब सरकार और आम जनता का लक्ष्य पूरा होने लगेगा तब हमारे देश भक्त प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सपनों का विकसित भारत बन पायेगा। उन्होंने कहा कि साथी हाथ बढ़ाना सब मिलकर भारत का भाग्य संवरना।

इस दौरान ग्राम रीवागहन के किसान भाइयों एवं महिला किसान बड़ी संख्या में शामिल हुए जिसमें सरपंच माधुरी नरोत्तम निषाद, पंच देवेंद्र साहू, पुनीत ठाकुर, भारती ठाकुर, नर्मदा ठाकुर, कुंती बाई, तुलसी बाई, लतेलीन बाई, रूखमणि, ज्योति ठाकुर, ओमप्रकाश साहू, रोशन साहू, समारू ठाकुर, फुलेश्वरी निषाद, गंगा निषाद, कुशबाई ठाकुर, पारस ठाकुर, पवन ठाकुर आदि विशेष रूप से उपस्थित रहे।

### बिजली समस्या से नगरवासी हलाकान, आखिर कैसे सुधरेगी व्यवस्था?

# धमधा नगर में वर्षों से चली आ रही बिजली कटौती और अव्यवस्था से लोग परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धमधा

धमधा नगर में लगातार बिगड़ती बिजली व्यवस्था अब आम जनता के लिए सबसे बड़ी परेशानी बन चुकी है। वर्षों से चली आ रही बिजली कटौती और अव्यवस्था ने पिछले कई महीनों में विकराल रूप ले लिया है। हालात ऐसे बन चुके हैं कि नगरवासी दिन-रात बिजली की आंख-मिचौली से त्रस्त हैं। एक ओर प्रदेश सरकार द्वारा धमधा नगर पंचायत को नगर पालिका बनाने की घोषणा की जा रही है, वहीं दूसरी ओर नगर की सबसे मूलभूत आवश्यकता बिजली व्यवस्था पूरी तरह चरमराई हुई नजर आ रही है।

नगरवासियों का कहना है कि आखिर नगर पालिका बनने का लाभ क्या होगा, जब लोगों को आज भी स्थायी और सुचारु बिजली सुविधा उपलब्ध नहीं हो पा रही है। नगर में रोजाना 20 से 30 बार बिजली बंद होना अब सामान्य बात बन चुकी है। दिन हो या रात, किसी भी समय बिजली गुल हो जाती है और घंटों तक लोग अंधेरे और उमस में परेशान रहते हैं। भीषण गर्मी के इस दौर में बिजली कटौती ने लोगों का जीना दूभर कर दिया है। छोटे बच्चे, बुजुर्ग, मरीज और महिलाएं सबसे ज्यादा प्रभावित हो रहे हैं। रातभर लोग गर्मी और मच्छरों के बीच जागने को मजबूर हैं।

सबसे गंभीर समस्या यह है कि बार-बार बिजली आने-जाने से घरों और दुकानों में लगे इलेक्ट्रॉनिक उपकरण खराब हो रहे हैं। फ्रिज, टीवी, कूलर, पंखे और कंप्यूटर जैसे उपकरणों में खराबी आने से लोगों को आर्थिक नुकसान उठाना पड़ रहा है। व्यापारियों का कहना है कि बिजली की अनियमितता के कारण उनका व्यापार प्रभावित हो रहा है। दुकानें, ऑनलाइन कार्य, बैंकिंग सेवाएं और छोटे उद्योग तक प्रभावित हो चुके हैं। धमधा केवल एक नगर नहीं बल्कि आसपास के लगभग 75 गांवों का प्रमुख केंद्र है। यह क्षेत्र साप्ताहिक बाजार, व्यापारिक गतिविधियों और त्रिमूर्ति महामाया की नगरी के रूप में प्रसिद्ध है। प्रतिदिन बड़ी संख्या में ग्रामीण क्षेत्र के लोग खरीदारी और अन्य कार्यों के लिए धमधा पहुंचते हैं। ऐसे महत्वपूर्ण नगर में यदि मूलभूत बिजली व्यवस्था ही चरमरा जाए तो विकास के दावों पर सवाल उठना स्वाभाविक है।

**बिजली की आंख-मिचौली से त्रस्त**

### नगरवासियों में बढ़ रहा आक्रोश

लगातार बढ़ती परेशानी के कारण अब नगरवासियों में भारी आक्रोश देखने को मिल रहा है। लोगों का कहना है कि यदि जल्द ही बिजली व्यवस्था में सुधार नहीं किया गया तो आने वाले समय में बड़ा जनआंदोलन खड़ा हो सकता है। जनता सवाल पूछ रही है कि क्या नगर पालिका बनने के बाद भी धमधा की जनता इसी तरह अंधेरे और अव्यवस्था में जीवन बिताने को मजबूर रहेगी? क्या जिम्मेदार अधिकारी कभी धरातल पर उतरकर जनता की वास्तविक समस्याओं को समझेंगे? अब लोगों को केवल आश्वासन नहीं बल्कि स्थायी समाधान चाहिए।

### विभाग नहीं दे रहे ध्यान

धमधा की बदहाल बिजली व्यवस्था को लेकर आए दिन समाचार पत्रों और स्थानीय माध्यमों में खबरें प्रकाशित हो रही हैं। नगरवासी लगातार अपनी समस्या उठा रहे हैं, लेकिन इसके बावजूद विद्युत विभाग के जिम्मेदार अधिकारियों की कार्यशैली में कोई सुधार दिखाई नहीं दे रहा है। विभाग की ओर से हर बार वही पुराने जवाब दिए जाते हैं 'मेंटेनेंस चल रहा है और लोड बढ़ गया है।' नगर संवाददाता द्वारा दुर्ग जिला विद्युत विभाग के अधिकारियों से संपर्क करने पर भी स्पष्ट जवाब नहीं मिल पाता। अधिकारी अक्सर अतिरिक्त अभियंता और जूनियर अभियंता का हवाला देकर जिम्मेदारी एक-दूसरे पर डालते नजर आते हैं। इससे यह साफ दिखाई देता है कि विभाग के भीतर जवाबदेही की कमी है और आम जनता की परेशानियों को गंभीरता से नहीं लिया जा रहा। नगरवासियों का कहना है कि यदि वास्तव में नियमित मेंटेनेंस किया जा रहा है तो फिर वर्षों से समस्या जस की तस क्यों बनी हुई है? आखिर कब तक लोग "लोड बढ़ गया" और "मेंटेनेंस चल रहा है" जैसे बहाने सुनते रहेंगे?

### व्यवस्था भी पूरी तरह लचर

बिजली बंद होने के बाद सबसे बड़ी समस्या यह होती है कि लोग अपनी शिकायत आखिर कहां दर्ज कराएं। नगरवासियों का कहना है कि विभाग की ओर से कोई सक्रिय और भरोसेमंद शिकायत नंबर उपलब्ध नहीं है। कई बार अधिकारी फोन तक नहीं उठाते और यदि फोन रिसीव होता भी है तो संतोषजनक जवाब नहीं मिलता। आम लोगों का आरोप है कि विभाग जनता की समस्याओं को सुनने के बजाय जिम्मेदारी टालने में अधिक व्यस्त नजर आता है। इससे लोगों में विभाग के प्रति नाराजगी लगातार बढ़ती जा रही है। एक ओर नगरवासी लगातार बिजली संकट से जूझ रहे हैं, दूसरी ओर हर महीने आने वाले भारी-भरकम बिजली बिलों ने मध्यम वर्गीय परिवारों की कमर तोड़ दी है। लोगों का कहना है कि जब पर्याप्त बिजली मिल ही नहीं रही तो आखिर इतने अधिक बिल किस आधार पर वसूले जा रहे हैं। कई उपभोक्ताओं ने अधिक बिल आने और गलत रीडिंग की शिकायत भी की है। बिल वसूलने में तो पूरी सख्ती दिखाता है, लेकिन सुविधा देने के मामले में पूरी तरह लापरवाह बना हुआ है।

### आंदोलन के लिए होंगे बाध्य

"बार-बार बिजली कटने से व्यापार प्रभावित हो रहा है, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण खराब हो रहे हैं और छोटे व्यापारियों को आर्थिक नुकसान उठाना पड़ रहा है। यदि आने वाले दिनों में बिजली व्यवस्था में सुधार नहीं हुआ तो व्यापारी वर्ग इस बदहाल व्यवस्था के खिलाफ आंदोलन करने के लिए बाध्य होगा।"

**आकाश पारख,** अध्यक्ष व्यापारी संघ धमधा

### सत्ता पक्ष के लोग ही मजबूर

"डबल इंजन की सरकार में पहली बार ऐसा देखने को मिल रहा है कि सत्ता पक्ष के लोग ही बिजली की बदहाल व्यवस्था को लेकर ज्ञापन सौंपने मजबूर हैं। यह भाजपा सरकार की बड़ी नाकामी है।" आने वाले दिनों में बिजली व्यवस्था में सुधार नहीं हुआ तो कांग्रेस इस बदहाल व्यवस्था के खिलाफ आंदोलन करने के लिए बाध्य होगा।"

**राजीव गुप्ता,** जिला प्रभारी महामंत्री कांग्रेस दुर्ग

### औपचारिकता निभा रहे

"बिजली विभाग की लापरवाही के कारण आज पूरा नगर परेशान है। बार-बार बिजली बंद होने से आम जनता, व्यापारी और किसान सभी प्रभावित हो रहे हैं, लेकिन जिम्मेदार अधिकारी केवल औपचारिकता निभाने में लगे हैं। यदि अधिकारी मुख्यालय में रहकर जिम्मेदारी के साथ कार्य करें तो काफी हद तक व्यवस्था में सुधार हो सकता है।

**रमनलाल यादव,** पूर्व अध्यक्ष नपं धमधा

# जनसमस्या निवारण शिविर परसदा में प्राप्त हुए 89 आवेदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कुम्हारी

सुशासन तिहार के अंतर्गत जन समस्या निवारण शिविर का आयोजन नगरपालिका क्षेत्र अंतर्गत ग्राम परसदा के राजीव भवन में संम्पन्न हुआ जिसमें वार्ड क्रमांक 13 और 16 में निवासरत लोगों ने अपनी मांग एवं शिकायत आवेदन के माध्यम से विभिन्न विभागों को दी। शिविर में राशन कार्ड, लोक निर्माण विभाग, जल विभाग, आधार कार्ड, निशुल्क ई केवाईसी, प्रधानमंत्री आवास योजना, पेंशन शाखा में जन्म, मृत्यु, विवाह प्रमाण पत्र, बिजली विभाग, श्रम विभाग पुलिस विभाग द्वारा 'आपकी जन मित्र' नशा, साइबर, यातायात जैसे समस्याओं का निराकरण हेतु आवेदन लिया गया। शिविर में महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा बच्चियों को सेनेटरी पैड तथा पोषण आहार का वितरण किया गया साथ ही नवीन राशन कार्ड का वितरण भी किया गया। शिविर में सभी विभाग के अधिकारियों द्वारा बारी-बारी से मंच में आकर सरकार की योजनाओं के बारे में बताते हुए आवेदन कैसे करना हैं तथा क्या-क्या दस्तावेज की आवश्यकता है इस बात की जानकारी दी। शिविर सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक चला। उक्त शिविर में विभिन्न विभागों के कुल 89 आवेदन प्राप्त हुए जिसमे मांग को लेकर 63 एवं शिकायत के 26 आवेदन शामिल हैं जिनमे सबसे अधिक मांगों में राशन कार्ड के 18 एवं लोक निर्माण के 18 मांग शामिल हैं वहीं शिकायतों में सबसे अधिक लोक निर्माण विभाग के 9 एवं खाद्य विभाग के 7 आवेदन प्राप्त हुए।

■ नपा अध्यक्ष वर्मा ने समस्याओं का तत्काल निराकरण के दिए निर्देश

नगर पालिका अध्यक्ष मीना वर्मा ने सम्बंधित विभाग को तत्काल समस्याओं को निराकरण करने का आदेश दिया उन्होंने कहा कि शिविर के आयोजन का उद्देश्य ही यही है कि लोगों की मांगों और शिकायतों का शीघ्र से शीघ्र निवारण हो। इस शिविर में एसडीएम महेश सिंह राजपूत नायब तहसीलदार कुंदन शर्मा, मुख्य नगरपालिका अधिकारी नेतराम चंद्राकर, इंजीनियर अतुल सिंह, पीआईसी मेंबर अश्वनी देशलहरे, उमाकांत साहू, वार्ड 13 परसदा के पार्षद डिकेंद्र साहू, पार्षद ओंकार मार्कण्डेय, सांसद प्रतिनिधि मिथिलेश यादव आदि उपस्थित थे।

**बिजनेस साइट**

## खून की उल्टियां करते हाइटेक पहुंचे मरीज का सफल इलाज

**भिलाई।** एक मरीज खून की उल्टियां करता हुआ हाइटेक सुपर स्पेशालिटी हॉस्पिटल पहुंचा। उसका रक्तचाप तेजी से गिर रहा था। जब उसे अस्पताल लाया गया तब उसका बीपी 70/50 था। रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा भी 5 तक गिर चुकी थी। गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट डॉ. आशीष देवांगन ने बताया कि मरीज की हालत को देखते हुए उसे तत्काल आईसीयू में शिफ्ट किया गया। उल्टी फेफड़ों में न चली जाए, इसके लिए मरीज को तत्काल वेंटीलेटर पर डाला गया तथा खून चढ़ाना शुरू किया गया। मरीज के स्थिर होने पर उसकी एंडोस्कोपी की गई। दरअसल मरीज काफी समय से मधुमेह से पीड़ित था। उसका लिवर में खाफी वसा इकट्ठा हो चुकी थी जिसके कारण लिवर सिरोसिस हो गया था। आहार नली की नसों में काफी ज्यादा सूजन थी जिससे खून रिस रहा था। खून के रिसाव को बंद करने के लिए तत्काल एंडोस्कोपिक बैंडिंग की गई। चार-पांच दिन आईसीयू में रहने के बाद मरीज बाहर आ गया तथा दो दिन बाद उसे छुट्टी दे दी गई। डॉ. देवांगन ने बताया कि लिवर सिरोसिस या फैटी लिवर जैसी स्थिति के लिए हमेशा शराब ही जिम्मेदार नहीं होता। मधुमेह (डायबिटीज), फैटी लिवर या बहुत ज्यादा बढ़ा हुआ वजन भी इसका कारण हो सकता है।

## 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।

## मोदीकेयर बिजनेस रोजगार का बेहतरीन अवसर

**भिलाई।** मोदीकेयर बिजनेस रोजगार का बेहतरीन अवसर है। भिलाई में पासपोर्ट के लिए जाने पहचाने श्रीकांत जैन ने बताया कि लोग पिछले 2-3 वर्षों से बढ़ती मंहगाई और बेरोजगारी से परेशान है। कुछ न कुछ करना चाहते है और बहुत से लोग अतिरिक्त आय का साधन भी तलाश रहे है। ऐसे में मोदीकेयर बिजनेस एक बेहतरीन अवसर है। हम सभी कहीं न कहीं से अपनी रोज की जरुरत का सामान खरीद कर ला रहे है, आपको कुछ नहीं करना है बस अपनी दुकान बदलनी है और आपके घर खर्च पर 30 से 50 प्रतिशत की बचत व फायदा शुरू हो जाएगा। फ्री रजिस्ट्रशन होने के बाद अगर आप लगभग 3000-3500 की खरीदारी करते है तो आपको सभी सामान पर 20 से 25% की छूट के साथ 10 से 15% का फ्री गिफ्ट तुरंत प्राप्त होगा। आपके बैंक खाते पर 2 से 6% कैश बेक आएगा और 6 महीने लगातार खरीदारी करने पर सातवें महीने आपके औसत खरीदारी का एक महीने का सामान फ्री मिलेगा याने 17% और 12 महीने लगातार खरीदारी करने पर तेरहवें महीने दो महीने का सामान फ्री मिलेगा याने 25%। इस तरह से आपको लगभग 60% की बचत व फायदा हो जाएगा। अधिक जानकारी के लिये आप हमारे सड़क 20 स्मृति नगर भिलाई स्थित ऑफिस मोदीकेयर डीपी स्टोर परसंपर्क कर सकते है।

## पीएम श्री विनायकपुर का परीक्षा परिणाम उत्कृष्ट

**अंडा।** पीएम श्री शासकीय प्राथमिक शाला विनायकपुर का प्राथमिक प्रमाण पत्र परीक्षा कक्षा पांचवी का परीक्षा परिणाम उत्कृष्ट रहा। कक्षा पांचवी में कुल 28 बच्चों ने बोर्ड परीक्षा दिये थे। इसमें 24 बच्चे प्रथम श्रेणी से उत्तीर्ण हुए। 4 बच्चों ने द्वितीय श्रेणी से उत्तीर्ण हुए। 14 बच्चों ने 80 प्रतिशत से अधिक अंक हासिल किये। शाला में प्रथम स्थान खेमन कुमार साहू 94.50 प्रतिशत द्वितीय स्थान प्रीन्सी देशलहरे 92.50, तृतीय स्थान जयंत कुमार साहू ने 92 प्रतिशत अंक हासिल किये। ग्राम पंचायत विनायकपुर के सरपंच योगेन्द्र दिल्लीवार, शाला प्रबंधन समिति के अध्यक्ष लक्ष्मी साहू, एस एम डी के अध्यक्ष मोती मारकंडे, एस एम सी अध्यक्ष जगन्नाथ देवांगन, भूषण दिल्लीवार, त्रेता चन्द्राकर, उपाध्यक्ष ललित बाई साहू आदि उपस्थित थे।

### नाम परिवर्तन

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि मैं सीमा चौरसिया उम्र 53 वर्ष, पति विजय कुमार चौरसिया, निवासी-क्वाटर नं. 5-ए, सड़क-17, सेक्टर-10, भिलाई, जिला दुर्ग (छ.ग.) पिन-490006 यह शपथ करती हूँ कि मैने अपना (पुराना नाम) सीमा चौरसिया पति विजय कुमार चौरसिया, को त्याग कर (नया नाम) सीमा लता चौरसिया पति विजय कुमार चौरसिया रख ली है। अतः आज से समस्त शासकीय, अर्धशासकीय व अन्य दस्तावेजों में मेरा (नये नाम) सीमा लता चौरसिया पति विजय कुमार चौरसिया से ही जाना पहचाना जावे।

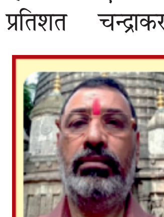
सीमा लता चौरसिया
पति विजय कुमार चौरसिया
निवासी-क्वाटर नं. 5-ए,
सड़क-17, सेक्टर-10, भिलाई
नगर, जिला दुर्ग (छ.ग.)
पिन-490006
मोबाइल नं. 7898281274

### गुमशुदा

नाम **श्री परस राम वर्मा** उम्र 62 वर्ष

निवासी ग्राम सोमनी भिलाई 03 वार्ड 38 नगर निगम चरोदा पोस्ट पहडोर थाना भिलाई 03 जिला दुर्ग छत्तीसगढ़ दिनांक 01 मई 2026 दिन शुक्रवार को सुबह घर से साइकिल लेकर निकले है, वापस नहीं आये. पहचान 1. रंग काला, दुबला पतला शरीर, वर्तमान में सिर का मुंडन कराये हुए है, जिस सज्जन को इस संबध में कोई भी जानकारी हो. इस विकट परिस्थिति में हमारे परिवार की मदद करे.

इस मोबाइल नम्बर पर तत्काल सम्पर्क करे :
**8435180466, 9407952337**

शहर में सुप्रसिद्ध ज्योतिषी
**पं.एम.पी. शर्मा**
माँ दुर्गा बगुलामुखी उपासक
**फीस 251/-**

माँ कामख्या बगुलामुखी उपासक विगत चालिस वर्षों से स्थाई तौर पर उपस्थित माँ कामख्या बगुलामुखी की असीम कृपा साधना द्वारा ज्योतिष शास्त्र सम्बन्धित कम्प्यूटर द्वारा जन्मकुण्डली देखते एवं बनाते है। ग्रहों की महादशाओं के शुभ-अशुभ परिणाम आते है। आर्थिक, मानसिक, पारिवारिक, शारीरिक, व्यापार संबंधी कालसर्प दोष, मांगलिक दोष, गृहकलेश, विवाह में बाधा पिशाच दोष, गुप्त शत्रु बाधा, ग्रहण दोष आदि सभी समस्या हेतु पूजा अनुष्ठान बगुलामुखी साधना द्वारा सर्व समस्या हेतु सम्पर्क करें।

विशेष - भक्तगण उच्चाटन, आकर्षण, मस्तिष्क दमन इन बाधाओं से पीड़ित है बगुलामुखी साधना द्वारा समाधान किया जाता है।

समय - सुबह 10 बजे से दोपहर 02 बजे तक शाम 04 बजे से 07 बजे तक

पता : श्री दुर्गा माँ बगुलामुखी ज्योतिष कार्यालय,
धमधा नाका चौक, सुर्या होटल के सामने, दुर्ग (छ.ग.) मो.:8109922001

HEALTH TOWN

DR. ABHIMANYU'S
AYURVEDA MULTISPECIALITY HOSPITAL
PAIN | PANCHKARMA | PILES | PEDIA | GYNAE | SKIN

> वात रोग > घुटने के दर्द > पीठ व कमर दर्द > स्पॉन्डिलाइटिस > लिगामेंट के दर्द
> साइटिका > गोल्फ एल्बो > फ्रोजन शोल्डर > शरीर मे 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
लेज़र मशीन /क्षार सूत्र द्वारा आपरेशन की सुविधा
लेडिस डॉक्टर उपलब्ध

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

### 18 एजेंडे भी निगम प्रशासन द्वारा रखे पर चर्चा नहीं

# सामान्य सभा में आयुक्त को हटाने के प्रस्ताव का संकल्प, कलेक्टर से शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिलाई

भिलाई निगम एमआईसी की शुक्रवार को बैठक हुई। महापौर नीरज पाल की अध्यक्षता में आयोजित इस बैठक में केवल एक ही विषय पर संकल्प पारित किया गया। यह संकल्प निगम आयुक्त राजीव कुमार पांडेय को सामान्य सभा में हटाने को लेकर रहा। बैठक में निगम प्रशासन की तरफ से 18 बिंदुओं का भी एजेंडा भेजा गया था लेकिन एमआईसी ने चर्चा ही नहीं की। इस तरह महापौर और आयुक्त के बीच डेढ़ महीने से चल रहा विवाद और तूल पकड़ लिया है। एमआईसी की बैठक के बाद पारित संकल्प को लेकर कलेक्टर के पास भी सभी सदस्य पहुंचे और उन्हे इसकी सूचना भी दी।

### आयुक्त के आदेश पर कार्रवाई न करने की मांग

महापौर परिषद की बैठक में सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित किया गया। जिसमें कहा गया है कि 25 मार्च 2026 को सामान्य सभा की बैठक में नगर निगम अधिनियम 1956 की धारा 54 (2) में उल्लेखित प्रावधानों के तहत राजीव कुमार पाण्डेय को आयुक्त के पद से तत्काल हटाने का प्रस्ताव सर्वसम्मति से पारित किया गया था। उक्त बैठक के संकल्प की सूचना कलेक्टर एवं शासन को दिया जाए और आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय को किसी भी आदेश के क्रियान्वयन पर कार्रवाई ना की जाए। शासन के उचित दिशा निर्देश आने के उपरांत ही अन्य एजेंडों पर चर्चा कर निर्णय लिया जाना उचित होगा। बैठक में एमआईसी सदस्य सीजू एंथोनी, लालचंद वर्मा, चंद्रशेखर गंवई व अन्य सदस्य मौजूद रहे। निगम प्रशासन की तरफ से दो अधिकारी भी शामिल हुए।

## सालों से निवासरत पात्र परिवारों को पट्टा प्रदान करने की मांग

**भिलाई।** नगर निगम भिलाई-चरोदा अंतर्गत अनुसुईया नगर, बिजली नगर, राजीव नगर वार्ड 41 के निवासियों ने मेहनतकश आवास अधिकार संघ के नेतृत्व में अनुविभागीय अधिकारी (राजस्व), भिलाई-3 कार्यालय में ज्ञापन सौंपते हुए पात्र परिवारों को पट्टा देने की मांग की गई। इससे पूर्व 4 मई को उक्त बस्तियों के परिवारों की ओर से सामूहिक आवेदन प्रस्तुत कर संबंधित क्षेत्रों का सर्वेक्षण कर पात्र परिवारों को पट्टाधृति अधिकार (पट्टा) प्रदान करने की मांग की गई थी। शुक्रवार प्रस्तुत किए गए आवेदनों के साथ आधार कार्ड, मतदाता पहचान पत्र, बिजली बिल, राशन कार्ड, फोटो और अन्य आवश्यक दस्तावेज संलग्न किए गए जो संबंधित परिवारों के दीर्घकालीन निवास और पात्रता को प्रमाणित करते हैं। बस्ती के परिवारों ने कहा कि वे पिछले 15 से 30 वर्षों से अधिक समय से उक्त शासकीय भूमि पर निवासरत हैं। अधिकांश परिवार मेहनतकश और दिहाड़ी मजदूर हैं, जिनका जीवन, रोजगार और बच्चों की शिक्षा पूरी तरह इसी क्षेत्र से जुड़ी हुई है। संघ ने प्रशासन से मांग की है कि संबंधित क्षेत्रों का शीघ्र सर्वेक्षण और स्थल निरीक्षण कर पात्र परिवारों को पट्टाधृति अधिकार प्रदान किया जाए। इस दौरान अमीत वर्मा, शमा, कामिनी, मिना देवी, पुष्पा, सुमीत्रा, कंचन, मोहाल सिंह, सावित्री, निरा डेहरीया, कलादास डेहरिया आदि उपस्थित थे।

## नकली जेवरात देकर दुकान से असली लेने वाले आरोपी को पुलिस ने पकड़ा

**भिलाई।** नकली जेवरात देकर दुकान से असली हासिल कर फरार होने वाले दो युवको को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। पुलिस ने बताया कि मुखबिर की सूचना पर ग्राम पारकना, थाना मुंगावली, जिला अशोकनगर एमपी निवासी राजेश साहू, ग्राम अमनचार एमपी प्रदीप श्रीवास्तव को गिरफ्तार किया गया है। घटना की शिकायत धुबन वाटिका खंडेलवाल कॉलोनी दुर्ग निवासी आशीष जैन ने पुलिस से की थी। उन्होंने पुलिस को बताया कि दो युवक उसके ज्वेलरी शॉप पहुंचे थे। अपने पास रखे पुराने चांदी के पायल, हाथ का कड़ा दिखाकर उससे असली चांदी का होना बताकर पुराने चांदी के जेवर के बदले नया चांदी का सामान साथ लेकर फरार हो गए। दुकान बंद करते समय पीड़ित पुराने पायल की जांच करने पर नकली निकला। जांच करने पर पुलिस टीम ने निरीक्षण, सीसीटीव्ही फुटेज पीड़ित के कथन, आरोपी का आधार कार्ड को लेकर आरोपियों की तलाश में पुलिस जुट गई। मुखबिर की सूचना पर रेलवे स्टेशन स्थित यात्री प्रतीक्षालय में घेराबंदी कर दो को पकड़ा गया। पूछताछ में अपना नाम युवकों ने ग्राम पारकना, मुंगावली, जिला अशोकनगर एमपी निवासी राजेश साहू, ग्राम अमनचार, मुंगावली, जिला अशोकनगर एमपी प्रदीप श्रीवास्तव होना बताया है। आरोपियों ने नकली पायल देकर असली जेवरात लेकर फरार होकर ठगी किया। आरोपियों के पास से एक जोड़ी चांदी का पायल, महावीर ज्वेलर्स की खरीद रसीद जप्त की गई।

04 तफरीह के दौरान हर जगह...

## लाइव इवेंट

### ईडी वर्क्स डिजिटल चैंपियंस ट्रॉफी पुरस्कार समारोह में विजेता हुए सम्मानित

**भिलाई।** भिलाई इस्पात संयंत्र के मानव संसाधन–ज्ञानार्जन एवं विकास विभाग द्वारा हुई ईडी (वर्क्स) डिजिटल चैंपियंस ट्रॉफी के पुरस्कार वितरण समारोह में डिजिटल नवाचार एवं एआई आधारित कार्यस्थल समाधान विकसित करने वाले प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि कार्यपालक निदेशक राकेश कुमार थे। सीजीएम, विभागाध्यक्ष, महाप्रबंधक आदि अधिकारी भी उपस्थित थे। प विजेता ऑटोमेशन एवं डिजिटलीकरण विभाग की टीम रही। इसमें अनुराधा ध्रुव, बी वेंकट अप्पाराव व तलासमुद्रम राजेश शामिल थे। प्रथम उपविजेता रही बीआरएम विभाग की टीम में भिमांशु कच्छप, श्री बेहरा वामसी एवं श्री सैतान सिंह मीणा शामिल थे।यूआरएम विभाग प्रसाद गौडू, संज्योति तिर्के और सुधीर यादव की टीम तृतीय स्थान पर रही। विजेता टीम के प्रत्येक सदस्य को 15 हजार प्रथम उपविजेता को10 हजार तथा द्वितीय उपविजेता टीम के सदस्य को 5 हजार की नगद पुरस्कार राशि, ट्रॉफी एवं प्रमाणपत्र प्रदान किए गए। मुख्य अतिथि ने कहा कि डिजिटल तकनीकों एवं नवाचार आधारित दृष्टिकोण का उपयोग कार्यस्थल की चुनौतियों के समाधान एवं परिचालन दक्षता में वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण है। निर्णायक मंडल में सीजीएम रवि शंकर, जीएम अजय सचदेव तथा शिशिर शुक्ला शामिल थे।

## लाइव इवेंट

### मरोदा सेक्टर के बच्चों के लिए विशेष रिमोट कार रेस प्रतियोगिता आज

**भिलाई।** क्या आप तैयार हैं एक रोमांचक शाम के लिए? क्या आपके बच्चे रिमोट कंट्रोल कार चलाने के शौकीन हैं? यदि हां, तो यह मौका उनके लिए ही है। स्वामी आत्मनंद उद्यान व खेल परिसर, मरोदा सेक्टर में एक शानदार रिमोट कार रेस का आयोजन किया जा रहा है।मरोदा सेक्टर के बच्चों के लिए एक अनूठा आयोजन शनिवार शाम 6 बजे आयोजित किया गया है। यहां के बच्चों के लिए पहली बार विशेष रिमोट कार रेस प्रतियोगिता होगी। स्वामी आत्मानन्द उद्यान एवं खेल परिसर मरोदा सेक्टर में इस रेस में 10 साल तक के बच्चे हिस्सा ले सकेंगे।

#### जीतने वाले बच्चों को मिलेंगे आकर्षक उपहार

स्वामी आत्मनंद उद्यान व खेल परिसर, मरोदा सेक्टर समिति ने रेस में हिस्सा लेने वाले बच्चों के लिए आकर्षक पुरस्कारों की व्यवस्था है। जीतने वाले बच्चों को शानदार उपहार और प्रशस्ति पत्र दिए जाएंगे। समिति ने कहा है कि इस शाम को अपने बच्चों के लिए यादगार बनाएं। शानदार रेसिंग ट्रैक, उत्साहित दर्शक और बच्चों के चेहरों पर मुस्कान के साथ यह शाम सचमुच खास होगी। अपने बच्चों को प्रोत्साहित करें और उन्हें इस रोमांचक रेस का हिस्सा बनने दें।

#### प्रतियोगी बच्चों को स्वयं लानी होगी अपनी कार

सभी प्रतिभागियों को अपनी रिमोट कंट्रोल कारें साथ में लेकर आनी होंगी। सुनिश्चित करें कि कार अच्छी स्थिति में हो। इस स्वामी आत्मानंद उद्यान व खेल परिसर पहुंचे और पंजीकरण कराएं। पंजीकरण रेस शुरू होने से पहले किया जा सकता है।

### कमलेश को मिला राष्ट्रीय बाल साहित्यकार सम्मान

**भिलाई।** बाल कल्याण एवं बाल साहित्य शोध केंद्र भोपाल के तत्वावधान में सत्रहवां वार्षिक आयोजन व बाल साहित्यकार सम्मान समारोह का वृहद व भव्य आयोजन हाल ही में आयोजित किया गया। इस सम्मान समारोह में पन्नालाल शर्मा बाल साहित्यकार सम्मान दुर्ग छत्तीसगढ़ के कवि व बहुचर्चित बाल साहित्यकार कमलेश चंद्राकर को प्रदान किया गया। उल्लेखनीय है कि कमलेश चंद्राकर के सचित्र व रंगीन पांच बालगीत संग्रह प्रकाशित हो चुके हैं प्रत्येक कृति में साहित्य के विद्वानों के मानीखेज विचार व विश्लेषण भी समादृत हैं। कई कृतियां अभी प्रकाशनाधीन हैं। गरिमामंडित राष्ट्रीय स्तर के बाल साहित्य सम्मान समारोह की अध्यक्षता वरिष्ठ बाल साहित्यकार डॉ. कुमकुम गुप्ता ने की। मुख्य अतिथि न्यायमूर्ति मनोहर मतलानी थे। सारस्वत अतिथि योग, आयोग के अध्यक्ष डॉ. राघवेंद्र शर्मा व विशेष अतिथि प्रो. सौरभ प्रकाश की उपस्थिति में संपन्न कार्यक्रम का सफल संचालन मधुलता शर्मा ने किया।

**हड्डियों की टूट-फूट का इलाज अब पहले से होगा ज्यादा आसान, दोबारा ऑपरेशन की जरूरत भी नहीं होगी**

# आईआईटी के स्टूडेंट्स ने ऐसी तकनीक की तैयार, जो हड्डियों को जोड़ने में उपयोग में लाने वाली मैग्नीशियम के क्षरण को 7.66 मिमी से घटाकर 2.93 मिमी तक करेगी

**आईआईटी भिलाई के शोधकर्ताओं ने मैग्नीशियम मिश्र धातु से बने जैव-अपघटनीय मेडिकल इम्प्लांट के लिए एक नई तकनीक विकसित की है, जिस पर टाइटेनियम की पतली परत चढ़ाई जाती है। यह टीम पीएचडी स्कॉलर विग्रेश आर. के नेतृत्व में और डॉ. जोस इमैनुएल के मार्गदर्शन में काम कर रही है। मैग्नीशियम एलॉय पर टाइटेनियम की मजबूत और बहुत पतली परत चढ़ाने की एक विधि विकसित करने में सफल रही। इससे यह नियंत्रित किया जा सकता है कि इम्प्लांट मानव शरीर के अंदर कितनी तेजी से घुलता है।**

**भिलाई।** दावा किया जा रहा है, सब कुछ सही रहा तो इसके उपयोग से इम्प्लांट मेटल के क्षरण को 7.66 मिमी प्रति वर्ष से घटाकर 2.93 मिमी प्रति वर्ष तक किया जा सकेगा। यानी दोबारा ऑपरेशन कर मेटल को बदलने की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी।

आईआईटी के स्टूडेंट्स पिछले करीब एक साल से इस प्रयोग पर काम कर रहे हैं, जिन्हें अब तक जाकर इसमें सफलता मिली है। इसे चिकित्सकीय क्षेत्र में एक बड़ी उपलब्धि माना जा रहा है। हड्डियों की टूट-फूट, मेटल के डिवाइस इम्प्लांट किए जाने के दौरान इसका उपयोग किया जा सकेगा। डॉ. जोस ने बताया कि यह भारत में लंबे समय तक टिकने वाले जैव-अपघटनीय इम्प्लांट विकसित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहला कदम है। उनका शोध हाल ही में डिस्कवरी मटेरियल्स नामक जर्नल में प्रकाशित हुआ है। अगले चरण में टीम प्रयोगशाला में यह अध्ययन करेगी कि इम्प्लांट के टूटने के दौरान कोशिकाओं की वृद्धि कैसे होती है, और इसके बाद पशु परीक्षण किए जाएंगे। इस खोज के बारे में बताते हुए विग्रेश ने कहा कि WE43 जैसे मैग्नीशियम मिश्र धातु हड्डियों के इम्प्लांट के लिए उपयुक्त हैं, क्योंकि वे शरीर में सुरक्षित रूप से घुल सकते हैं और शरीर के अनुकूल होते हैं। हालांकि वे शरीर के अंदर बहुत तेजी से क्षरण हो जाते हैं, जो एक बड़ी समस्या है। इस अध्ययन में टीम ने दिखाया कि एक विशेष तकनीक से टाइटेनियम की पतली परत चढ़ाने से अपघटन की दर को 7.66 मिमी प्रति वर्ष से घटाकर 2.93 मिमी प्रति वर्ष किया जा सकता है। इस सुधार का मतलब है कि भविष्य में मरीजों को दूसरी सर्जरी की जरूरत नहीं पड़ सकती, क्योंकि हड्डियों के स्क्रू या स्टेंट जैसे इम्प्लांट इलाज के दौरान मजबूत रहेंगे और बाद में अपने आप सुरक्षित रूप से पुल जाएंगे। श्री विग्रेश आईआईटी भिलाई में सीनियर टेक्निकल सुपरिंटेंडेंट भी हैं और साथ ही संस्थान के सेंट्रल इंस्ट्रूमेंटेशन फैसिलिटी का प्रबंधन करते हैं।

### हड्डियों की टूट-फूट में टाइटेनियम और स्टेनलेस स्टील का उपयोग

विशेषज्ञों की मानें तो हड्डियों की टूट-फूट के मामलों में वर्तमान में टाइटेनियम और स्टेनलेस स्टील के इम्प्लांट का उपयोग किया जाता है। एक रिपोर्ट के अनुसार अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और थ्री डी तकनीक से मरीज की हड्डी के आकार के अनुसार सटीक इम्प्लांट्स तैयार किए जा रहे हैं। टाइटेनियम को सबसे बेहतरीन माना जा रहा है, क्योंकि यह हल्का, बहुत मजबूत और शरीर के साथ आसानी से घुलमिल जाता है। यह एमआरआई के लिए भी सुरक्षित है। इसमें इन्फेक्शन का खतरा कम होता है। स्टेनलेस स्टील का लंबे समय से इस्तेमाल किया जा रहा है और मजबूत होता है, लेकिन टाइटेनियम की तुलना में थोड़ा भारी है। निकल-फ्री स्टेनलेस स्टील का भी ट्रायल कर रहा है, जो लॉन्ग-टर्म में सुरक्षित माना जा रहा है। कोबाल्ट-क्रोमियम मिश्र धातु का उपयोग भी जोड़ों के रिप्लेसमेंट के रूप में किया जाा है।

बायोडिग्रेडेबल यानी गलने वाले बैंडेज भी इस्तेमाल होते हैं, जो हड्डी जोड़ने के बाद शरीर में अवशोषित हो जाता है। इस प्रकार अब तक इन तकनीकों से हड्डियों को जोड़ने का कार्य किया जाता है। आईआईटी के स्टूडेंट्स के प्रयोग के बाद मिश्रित धातु के इस्तेमाल को और अधिक ज्यादा सुरक्षित माना जाएगा। इसका इस्तेमाल भी ज्यादा हो सकेगा।

## विश्व रेडक्रॉस दिवस पर दुर्ग वृद्धाश्रम में बुजुर्गों का हुआ निःशुल्क हेल्थ चेकअप

**दुर्ग।** विश्व रेडक्रॉस दिवस के अवसर पर इंडियन रेडक्रॉस सोसायटी जिला शाखा दुर्ग द्वारा वृद्धाश्रम पुलगांव में स्वास्थ्य जांच शिविर और सामूहिक भोजन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में वृद्धाश्रम में रह रहे बुजुर्गों के स्वास्थ्य की जांच कर उन्हें आवश्यक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी गई।

कार्यक्रम का आयोजन कलेक्टर व अध्यक्ष इंडियन रेडक्रॉस सोसायटी दुर्ग अभिजीत सिंह के निर्देशन और सीएमएचओ डॉ. मनोज दानी के मार्गदर्शन में किया गया। इस दौरान स्वास्थ्य विभाग की टीम ने वृद्धाश्रम में निवासरत करीब 22 बुजुर्गों का स्वास्थ्य परीक्षण किया।

कार्यक्रम में मौजूद अतिथियों ने विश्व रेडक्रॉस दिवस के महत्व पर प्रकाश डालते हुए रेडक्रॉस सोसायटी की सेवा गतिविधियों की जानकारी दी। साथ ही वृद्धाश्रम में रह रहे बुजुर्गों के साथ सामूहिक भोजन कर उनका हालचाल जाना।

इस अवसर पर प्रदेश भाजपा मंत्री जितेंद्र वर्मा, समाजसेवी डॉ. एसएम कोटारी, विजय अग्रवाल, सुधीर अग्रवाल, ललित संचेती, अशोक राठी सहित रेडक्रॉस सोसायटी और स्वास्थ्य विभाग के कई पदाधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित थे। कार्यक्रम के अंत में जूनियर रेडक्रॉस सोसायटी दुर्ग द्वारा उपस्थित लोगों को रेडक्रॉस के स्टीकर और बैज भी लगाए गए।

## राष्ट्रीय सीएसआर सम्मेलन आज, सस्टेनेबिलिटी और ईएसजी पर देशभर के विशेषज्ञ करेंगे मंथन

**भिलाई।** विकसित भारत 2047 के राष्ट्रीय संकल्प को सामाजिक विकास, जिम्मेदार व्यवसाय और सतत भविष्य से जोड़ने के उद्देश्य से 18वां इंडिया सीएसआर लीडरशिप समिट शनिवार को रूंगटा इंटरनेशनल स्किल्स यूनिवर्सिटी में होगा। इसकी थीम विकसित भारत के लिए सीएसआर, सस्टेनेबिलिटी और ईएसजी है। दिनभर चलने वाले इस समिट में देशभर से सीएसआर लीडर, सस्टेनेबिलिटी प्रोफेशनल, ईएसजी विशेषज्ञ, शिक्षाविद, उद्योग प्रतिनिधि, सामाजिक क्षेत्र के अग्रणी व्यक्तित्व और विकास क्षेत्र के अनुभवी कार्यकर्ता भाग लेंगे। मुख्य अतिथि डॉ. भास्कर चटर्जी और विशेष अतिथि पद्मश्री फूलबासन बाई यादव संस्थापक मां बम्लेश्वरी जनहितकारी समिति होंगे।

**व्यक्तित्व निर्माण से राष्ट्र निर्माण के उद्देश्य से राष्ट्र सेविका समिति ने किया कार्यशाला का आयोजन**

कार्नर न्यूज

**भिलाई।** नव दशकों की तप साधना, जन मन में विश्वास भरें की मध्यवर्ती कल्पना के साथ राष्ट्र सेविका समिति के दुर्ग विभाग का ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया गया। सरस्वती शिशु मंदिर नेहरू नगर में व्यक्तित्व निर्माण से राष्ट्र निर्माण के इस उद्देश्य से आयोजित कार्यशाला में प्राचीन काल के गुरुकुल पद्धति का आदर्श सामने रखकर गृहिणी को मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक विकास के साथ अनुशासन, सेवा, संस्कार, सहयोग और समरसता की भावना को विकसित करने का प्रशिक्षण दिया गया। समिति के सदस्यों ने बताया कि इस वर्ग में बौद्धिक के विषय राष्ट्र सेविका समितिः कार्य और परिचय, वंदनीय मौसी और वंदनीय ताई जी, वंदे मातरम्ः स्वत्व के बोध का प्रतीक, राष्ट्र निर्माताः डॉक्टर हेडगेवार जी, छत्तीसगढ़ी महिलाओं से परिचय, महिला संगठन की आवश्यकता, सर्वश्रेष्ठ भारतीय संस्कृति, देशभक्ति का जीवन व्यवहार, नित्य शाखा व्यक्ति निर्माण चर्चा के विषय रहे। कार्यशाला में पर्यावरण संरक्षण विषय के निमित्त कागज के थैले और पेड़ पर टांगने वाले पक्षियों के पानी के सकोरे बनाना सिखाया गया। अभ्यास सत्र में समिति की प्रार्थना, श्लोक और गीत के शुद्ध उच्चारण बताए गए।

## गृहिणियों को दिए मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक विकास के साथ अनुशासन के टिप्स, सिखाया कागज के थैले और सकोरे बनाना

### गायत्री दीप यज्ञ में जुटी महिलाएं राष्ट्र हिताय जीवनम का लिया संकल्प

भारत माता के सामने प्रत्येक सेविका ने दीप प्रज्ज्वलित कर समय और गृहस्थ कार्य का नियोजन करते हुए राष्ट्र हिताय जीवनम् का संकल्प लिया। रात्रि कालीन कार्यक्रम के अंतर्गत सभी सेविका बहनें गायत्री दीप यज्ञ में भक्ति भाव से सम्मिलित हुई। समिति के तीन आदर्श मातृत्व के लिए जीजा माता, नेतृत्व के लिए रानी लक्ष्मीबाई और कृतित्व के लिए अहिल्याबाई होल्कर जी हीं क्यों? इस विषय को अच्छी तरह समझा और उनके जीवनी से प्रेरणा ली। वर्ग का प्रारंभ नियमित ब्रह्म नाथ, प्रातः स्मरण, दस नमस्कार एवं एकात्मता मंत्र और नियमित दीप विसर्जन सांय स्मरण, देवी अष्टभुजा स्त्रोत एवं भजन से किया गया। प्रांत शारीरिक प्रमुख सीमा निषाद एवं दुर्ग विभाग सह शारीरिक प्रमुख नीलम कोसरे के मार्गदर्शन में तीन शिक्षिका और तीन सह शिक्षिकाओं ने प्रशिक्षार्थियों को गण समता, नियुद्ध, योग, दंड एवं यष्ठी का प्रशिक्षण दिया।

### समिति के 90 वर्षों की अनवरत तपस्या विषय पर अतिथियों ने रखे विचार

समापन समारोह में मुख्य अतिथि सेवानिवृत्त प्राचार्या एवं शिक्षण सलाहकार एस चंद्र की उपस्थिति रही। उन्होंने गृहिणी सेविकाओं के पांच दिन के प्रशिक्षण वर्ग के प्रति संयम पूर्वक एकाग्रचित समर्पण की सराहना की। प्रात्याक्षिक में सेविका बहनों को दंड, यष्ठी और नियुद्ध करते देख, उन्होंने कहा कि वर्तमान मातृशक्ति का संतुलित विकास ऐसा ही होना चाहिए। मुख्य वक्ता के रूप में समिति की प्रांत व्यवस्था प्रमुख अश्विनी नागले ने समिति के 90 वर्षों की अनवरत तपस्या विषय को सहज रूप से श्रोतागण के सामने रखा। वर्ग वृत्त साझा करते हुए वर्गाधिकारी राखी विश्वास ने बताया कि इस वर्ग में न्यूनतम 28 वर्ग एवं अधिकतम 55 वर्ष की बहनों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया है।

### सुमार्ग पर चलने के लिए किया प्रेरित महिलाओं ने लिया संकल्प

भिलाई, दुर्ग, कुम्हारी और जामुल की 30 गृहणियाँ इस वर्ग में सम्मिलित हुईं। इस वर्ग की विशेषता 'एक बहनों की जोड़ी' और 'एक बहन अपने विशेष बालक के साथ' रही। बालक को संभालते हुए वर्ग करना उस सेविका के समिति के प्रति निष्ठा और राष्ट्र के प्रति समर्पण को दिखाता है। स्त्री राष्ट्र की आधारशिला है। अतः सर्वप्रथम अपने स्वयं का निर्माण करते हुए परिवार को सुमार्ग पर चलने को प्रेरित करना होगा, इस बात को प्रशिक्षणार्थी बहनों ने समझा। एक सुसंस्कृत परिवार हीं एक स्वस्थ समाज की एक इकाई बनेगा और स्वस्थ समाज ही एक वैभवशाली राष्ट्र की नीव बनेगा।

## स्पोर्ट्स इवेंट

# कैलाश बरमेचा छग पावर लिफ्टिंग एसोसिएशन के अध्यक्ष निर्वाचित

**भिलाई।** पॉवर जिम में आयोजित 26वीं छत्तीसगढ़ राज्य बालक एवं बालिका पावरलिफ्टिंग चैंपियनशिप के दौरान छत्तीसगढ़ पावरलिफ्टिंग एसोसिएशन की विशेष बैठक संपन्न हुई। बैठक में उपस्थित समस्त पदाधिकारियों ने सर्वसम्मति से वरिष्ठ समाजसेवी कैलाश जैन बरमेचा को छत्तीसगढ़ पावरलिफ्टिंग एसोसिएशन का अध्यक्ष निर्वाचित किया। बैठक में कार्यकारी अध्यक्ष तुलसी सोनी ने बरमेचा के नाम का प्रस्ताव रखा, जिसे उपस्थित सभी पदाधिकारियों ने सर्वसम्मति से अनुमोदित किया। इसकी औपचारिक घोषणा एसोसिएशन के महासचिव कृष्णा साहू द्वारा की गई। इस अवसर पर खिलाड़ियों एवं पदाधिकारियों ने नव निर्वाचित अध्यक्ष बरमेचा का पुष्पमाला एवं ट्रॉफी देकर सम्मान किया तथा शुभकामनाएँ प्रेषित कीं। श्री बरमेचा ने भी प्रतियोगिता में भाग लेने वाले खिलाड़ियों को उज्ज्वल भविष्य हेतु शुभकामनाएं दीं। कैलाश जैन बरमेचा व्यापारी, उद्योगपति, समाजसेवी एवं पत्रकारिता सहित विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक, क्रीड़ा एवं जनसेवा गतिविधियों से सक्रिय रूप से जुड़े हुए हैं। वे छत्तीसगढ़ के विभिन्न सामाजिक संगठनों, क्लबों एवं संस्थाओं के प्रमुख संरक्षक के रूप में भी अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं तथा "बेटी बचाओ मंच" सहित अनेक सामाजिक अभियानों में निरंतर सक्रिय हैं। शहर के विभिन्न क्लबों के सहयोग से राष्ट्रीय पावरलिफ्टिंग चैम्पियनशिप में भाग लेने वाले 19 खिलाड़ियों के लिए ट्रैकसूट किट उपलब्ध कराई गई है। खिलाड़ियों को यह सामग्री सोमवार 11 मई को सेक्टर-6 भिलाई स्थित पॉवर जिम में आयोजित सादे समारोह में प्रदान की जाएगी। राष्ट्रीय प्रतियोगिता का आयोजन 15 से 20 मई तक अमलापुरम आंध्र प्रदेश में किया जाएगा। प्रतियोगिता में प्रदेशभर से सब-जूनियर, जूनियर, सीनियर एवं मास्टर वर्ग के लगभग 250 बालक-बालिका, महिला-पुरुष खिलाड़ी एवं पदाधिकारी उपस्थित रहे। आयोजन में एसोसिएशन के कोषाध्यक्ष संतोष देवांगन सहित त्रिलोक सिंह, ए. नागभूषण, संतोषी माझी, पद्मिनी शर्मा, धारिणी जोशी, नामदेव साहू, नस्कर टंडन, महेश पटेल, आसिफ अली खान, अखिलेश पांडेय, लोमन सिंह, राजकुमार पांडेय, सुरेंद्र सूरी, अशोक पिल्लई, राज वासनिक, जयदीप साहू, अरुण गोयल, जे. भुनेश्वर राव, श्रीकांत, ममता रजक, प्रियंका मिश्रा, मुन्नू स्वामी, पीयूष टंडन, ब्लेसन बोस्को एवं पिंटू आर्या साहू विशेष रूप से उपस्थित रहे। इस अवसर पर एशिया पैसिफिक इंटरनेशनल पावरलिफ्टिंग प्रतियोगिता हेतु भारतीय टीम में चयनित छत्तीसगढ़ के खिलाड़ियों एवं अधिकारियों जयदीप साहू, प्रियंका मिश्रा, अमन शुक्ला, कृष्णा साहू तथा नस्कर टंडन का भी सम्मान किया गया।

## समाज लाइव

# राजनीतिक विशलेषक के रूप में पहचान बनाने वाले डॉ. अग्रवाल सम्मानित

**दुर्ग।** स्वास्थ्य विभाग से सेवानिवृत्त हुए चिकित्सक डॉ. अनिल अग्रवाल की पिछले दिनों में राजनीतिक विशलेषक के रूप में पहचान बनी है। पिछले करीब 7 चुनावों में उनके द्वारा एक राजनीतिक विशलेषक के रूप में पार्टियों और नेताओं के हार-जीत की भविष्यवाणियां की जा रही है, जो लगभग फिट बैठ रही है। इसे लेकर एक कार्यक्रम में एसोशिएट्स फिजिशियन ऑफ इंडिया ( एपीआई) ने उन्हें प्रतीक चिन्ह भेंटकर सम्मानित किया। आयोजित कार्यक्रम में ब्लड बैंक के नोडल डॉ. जेपी मेश्राम, डॉ. प्रभात पांडेय, डॉ. शरद पाटणकर सहित अन्य प्रमुख रूप से मौजूद थे। उन्होंने बताया कि डॉ. अनिल अग्रवाल ने राजनीति के बड़े भविष्य वक्ता के रूप में बनाई पहचान है। 13 अप्रैल को उन्होंने ममता बनर्जी के चुनाव हारने और टीएमसी की सरकार गिरने की घोषणा कर दी थी। बीजेपी की तीन राज्यों में सरकार बनने की भविष्यवाणी भी सही हुई। चिकित्सक डॉ. अनिल अग्रवाल का देश के पांच राज्यों में संपन्न हुए विधानसभा चुनाव के परिणामों को लेकर व्यक्त किया गया पूर्वानुमान एक बार फिर सटीक साबित हुआ है। डॉ. अग्रवाल ने चुनाव से पहले टीएमसी को 78 से 92 के बीच सीटे मिलने की बात कही थी। असम में भाजपा तीसरी बार सत्ता में काबिज होगी। पान्डुचेरी में भी भाजपा को जीत हासिल होगी। तमिलनाडु में डीएमके सत्ता से बाहर हो जाएगी। केरल में भाजपा का खाता खुलेगा। ये सभी पूर्वानुमान सही साबित हुए। इससे पहले पिछले विधानसभा चुनाव में छत्तीसगढ, मध्य प्रदेश. व राजस्थान में भाजपा की सरकार बनने की बात चुनाव से पहले कही थी उसके साथ साथ उन्होंने छत्तीसगढ़ से डां.रमन सिंह की बजाय आदिवासी मुख्यमंत्री बनने की बात कही थी। उन्होंने कहा था एमपी में शिवराज सिंह व राजस्थान में वसुंधरा राजे सिन्धिया को मुख्यमंत्री बनने का अवसर नहीं मिलेगा। दिल्ली के चुनाव में भी डॉ. अग्रवाल ने अरविन्द केजरीवाल के सत्ता से बाहर होने का पूर्वानुमान व्यक्त किया था और हरियाणा में भाजपा तथा पंजाब में आम आदमी पार्टी की सरकार बनने की बात कही थी। इस अवसर पर श्रीकांत समर्थ, शैलेंद्र चौबे, लोकेश सोलंकी, संजय खंडेलवाल, सतीश समर्थ, संतोष सोनी, मनोज शर्मा, सुरेंद्र सोरी, संतोष मिश्रा, धनेंद्र सिंह चंदेल सहित अन्य ने भी बधाई दी है।

- **एसोशिएट्स फिजिशियन ऑफ इंडिया ( एपीआई) ने उन्हें प्रतीक चिन्ह भेंटकर किया सम्मानित**

---

**अन्नदाता बनेंगे ऊर्जादाता : गोढ़ी में उगा 3.7 किलो का शुगरबीट, एथेनॉल उत्पादन को मिलेगा बढ़ावा**

# जिले में बायो डीजल, एथेनॉल, बायोगैस और ग्रीन हाइड्रोजन पर मंथन, किसानों को जोड़ रहा सीबीडीए

**दुर्ग।** छत्तीसगढ़ बायोफ्यूल विकास प्राधिकरण सीबीडीए ने राष्ट्रीय शर्करा संस्थान एनएसआई कानपुर के सहयोग से जिले के बायोफ्यूल कॉम्प्लेक्सगोढ़ी में एक आधुनिक किसान सम्मेलन का आयोजन किया। इस सम्मेलन में दुर्ग के अलावा कवर्धा, बेमेतरा जिले के गन्ना उत्पादक किसान तथा कृषि विभाग के अधिकारीगण उपस्थित रहे। कार्यक्रम में मुख्य रूप से डॉ. सीमा परोहा, निदेशक एनएसआई कानपुर, डॉ. लोकेश बाबर सहायक प्राध्यापक एनएसआई तथा सुमित सरकार मुख्य कार्यपालन अधिकारी सीबीडीए उपस्थित थे। सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य गन्ना आधारित खेती में सफेद चुकंदर शुगरबीट को अंतरफसली के रूप में अपनाकर भूमि उपयोग दक्षता बढ़ाना, फसल विविधीकरण को प्रोत्साहित करना तथा किसानों की आय में वृद्धि करना था। इस दौरान किसानों को शुगरबीट की खेती का प्रत्यक्ष भ्रमण कराया गया एवं फसल की खुदाई भी की गई, जिसमें शुगरबीट का औसत वजन लगभग 3.7 किलोग्राम पाया गया, जो इसकी सफल खेती की संभावनाओं को दर्शाता है। किसानों ने शुगरबीट के लिए शीघ्र मूल्य निर्धारण एवं प्रभावी विपणन तंत्र विकसित करने की मांग की, साथ ही किसानों द्वारा लाए गए गन्ना फसल के नमूनों पर विशेषज्ञों ने रोग प्रबंधन हेतु आवश्यक तकनीकी मार्गदर्शन प्रदान किया।

### नेपियर घास से कंप्रेस्ड बायोगैस की जा सकती है तैयार

डॉ. लोकेश बाबर ने किसानों को शुगरबीट की खेती अपनाने हेतु प्रेरित करते हुए कहा कि यह कम लागत में अधिक लाभ देने वाली तकनीक है। उन्होंने यह भी जानकारी दी कि एनएसआई द्वारा किसानों को बीज उपलब्ध कराए जाएंगे तथा प्रशिक्षण भी दिया जाएगा। कार्यक्रम के दौरान डॉ. सीमा परोहा ने सीबीडीए परिसर स्थित हर्बेरियम एवं आर्बोरेटम का भ्रमण किया तथा ऊर्जा फसल नेपियर घास के क्षेत्र का अवलोकन किया, जिससे कंप्रेस्ड बायोगैस सीबीजी उत्पादन की संभावनाएं हैं। किसानों को विश्वास दिलाया गया कि यह पहल छत्तीसगढ़ को जैव ऊर्जा के क्षेत्र में नई पहचान दिलाने के साथ-साथ किसानों को अन्नदाता के साथ ऊर्जा दाता के रूप में स्थापित करेगी। अंत में, उपस्थित किसानों एवं अधिकारियों को सम्मान स्वरूप गमछा एवं टोपी प्रदान कर कार्यक्रम का समापन किया।

### नई तकनीक का प्रयोग राजस्थान, पंजाब, एमपी में हो चुका

डॉ. सीमा परोहा ने अपने उद्बोधन में कहा कि गन्ना-शुगरबीट अंतरफसली खेती किसानों के लिए आय बढ़ाने का व्यवहारिक विकल्प है। उन्होंने बताया कि इस तकनीक का सफल परीक्षण राजस्थान, पंजाब, मध्यप्रदेश एवं महाराष्ट्र में किया जा चुका है तथा छत्तीसगढ़ में सीबीडीए के सहयोग से इसका प्रथम क्रियान्वयन हुआ है, जिसके सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए हैं। उन्होंने आगामी समय में शुगरबीट के लिए उपयुक्त क्रय मूल्य निर्धारण की दिशा में पहल करने की बात कही। संतोष कुमार मैत्री सहायक परियोजना अधिकारी सीबीडीए ने बताया कि राज्य में पहली बार गन्ना एवं शुगरबीट की अंतरफसली खेती पर ग्राम गोढ़ी में अनुसंधान प्रारंभ किया गया है। एनएसआई से प्राप्त एलएस-6 किस्म के माध्यम से किए गए। इस अध्ययन के प्रारंभिक परिणाम उत्साहजनक हैं, विशेषकर मुरुम भूमि में इसकी सफलता ने किसानों के लिए नई संभावनाएं खोली है।

### शुगर बीट गन्ना और चुकंदर की अंतर फसली खेती पर हो रहे रिसर्च

सुमित सरकार ने बताया कि सीबीडीए राज्य में बायोडीजल, बायोएथेनॉल, कंप्रेस्ड बायोगैस एवं ग्रीन हाइड्रोजन जैसे वैकल्पिक ऊर्जा स्रोतों के विकास हेतु कार्यरत है। इसी क्रम में, नेशनल शुगर इंस्टीट्यूट के सहयोग से राज्य में पहली बार गन्ना एवं सफेद चुकंदर शुगर बीट की अंतरफसली खेती पर अनुसंधान प्रारंभ किया गया है। उन्होंने कहा कि गन्ना एक दीर्घकालीन फसल होने के कारण इसकी प्रारंभिक अवस्था में भूमि का पूर्ण उपयोग नहीं हो पाता, इसलिए शुगरबीट जैसी अल्पावधि फसल को अंतरफसली रूप में अपनाना किसानों के लिए लाभकारी है। उन्होंने बताया कि शुगरबीट लगभग 5-6 माह में तैयार हो जाती है और इसे गन्ने के साथ उगाकर अतिरिक्त उत्पादन प्राप्त किया जा सकता है, जिससे बायोएथेनॉल उत्पादन हेतु अतिरिक्त कच्चा माल उपलब्ध होगा तथा ग्रामीण अर्थव्यवस्था को बल मिलेगा।

---

## पर्यावरण संरक्षण का संदेश

# हरियाली बिखेरने चलेगा अभियान, इस बार 10 लाख से ज्यादा पौधे रोपने की तैयारी

**दुर्ग।** बारिश को आने में अभी करीब महीनेभर है, लेकिन भिलाई-दुर्ग सहित आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों में पौधरोपण अभियान को लेकर तैयारी शुरू कर दी गई है। स्थानीय निकाय, वन विभाग, उद्यानिकी विभाग समाजसेवी और राजनीतिक संगठनों, जनप्रतिनिधियों की मदद से 10 लाख से ज्यादा पौधे और वृक्ष रोपने की तैयारी में है। इसे लेकर अभियान चलाया जाना तय किया गया है। जगह-जगह ऑक्सीजन जोन विकसित करने की तैयारी है। मुख्य रूप से उद्यानों, खुली जगह, सड़क किनारे पौधे रोपने की तैयारी की गई है। जानकारी के मुताबिक वन विभाग 7.42 लाख पौधे और बीएसपी 2 लाख पौधे लगाएगा। इसमें सभी वर्ग के लोग एक साथ शामिल होंगे। धरती के बढ़ते तापमान और प्रदूषण को थामने और पर्यावरण को संरक्षित करने के लिए यह काम किया जा रहा है। इसके लिए स्थलों का चयन किया गया है। शहरी इलाकों में फलदार पौधे लगाए जाएंगे। विभागों, निकायों और बीएसपी को इसके लिए पौधा लगाने का लक्ष्य दिया गया है। पौधों में आम, नीम, नीबू, नीलगिरी, करण, करौंदा, कटहल, सीताफल, करंज, अमरूद आदि शामिल है। वन विभाग की ओर से शीशम, नीम, करंजा, गुलमोहर और पेल्टाफार्म के पौधे लगाए जाएंगे। वन विभाग द्वारा ऑक्सीवन भी विकसित किए जाएंगे। नगर निगम दुर्ग द्वारा शहर में 25 स्थानों पर 3 हजार पौधे, नगर निगम भिलाई में 18 जगहों पर 10 हजार पौधे, भिलाई चरोदा निगम में 42 स्थानों पर 5500 पौधे, जिला उद्योग केंद्र से नौ औद्योगिक केंद्रों में 1 लाख 25 हजार पौधे, जिला पंचायत द्वारा एक लाख 7 हजार पौधे, जिला शिक्षा अधिकारी से स्कूलों में 33 हजार पौधे, महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा 1 हजार 481 आंगनबाड़ी केंद्रों में 10 हजार 683 पौधे, सातवीं सशस्त्र वाहिनी द्वारा 2 हजार पौधे जामुल में पौधे रोपने की तैयारी है। यह प्रारंभिक जानकारी है, इसमें बदलाव की संभावना बनी हुई है।

## नेत्रदान महादान

# नेत्रदान कर दो लोगों के जीवन में लाएगा उजियारा, कॉर्निया कलेक्ट

**दुर्ग।** महावीर लेक व्यू सोसायटी बांधा तालाब निवासी कांतिलाल सुराना के निधन के बाद उनके परिवार ने नेत्रदान का संकल्प लेकर दो नेत्रहीन व्यक्तियों के जीवन में नेत्र ज्योति देने का पुनीत कार्य किया। कांतिलाल सुराना की धर्मपत्नी विमला बाई सुराना, पुत्र दिनेश सुराना, पृथ्वीराज सुराना, मनोज सुराना, पुत्री संगीता तथा पौत्र सौरभ एवं शुभम की सहमति से यह नेत्रदान सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। नेत्रदान की प्रक्रिया को संपन्न कराने हेतु नवदृष्टि फाउंडेशन के राज आढ़तिया, कुलवंत भाटिया, मंगल अग्रवाल, रितेश जैन एवं प्रभुदयाल उजाला रात में ही सुराना निवास पहुंचे और पूरी व्यवस्था संभाली। वहीं शंकराचार्य मेडिकल कॉलेज की टीम में डॉ. रिंकल अग्रवाल, डॉ. शिवानी ठाकुर एवं नेत्र प्रभारी विवेक कसार ने मध्यरात्रि में पहुंचकर कॉर्निया संकलित किए। दिनेश सुराना ने कहा कि पिता के निधन से पूरा परिवार गहरे सदमे में है और दुःख का पहाड़ टूट पड़ा है, लेकिन यह संतोष भी है कि उनके नेत्र अब दो परिवारों के जीवन में नई ज्योति बनेंगे। उन्होंने कहा कि इस निर्णय से परिवार को आत्मिक शांति मिली है और उन्हें उम्मीद है कि समाज भी इससे प्रेरणा लेकर नेत्रदान जैसे महादान के लिए आगे आएगा। नवदृष्टि फाउंडेशन के मंगल अग्रवाल ने कहा कि सुराना परिवार समाज का प्रतिष्ठित एवं सेवाभावी परिवार है। परिवार के मुखिया के नेत्रदान का निर्णय समाज के सामने एक अनुकरणीय उदाहरण है, जो निश्चित रूप से लोगों को मानव सेवा के लिए प्रेरित करेगा। उन्होंने कहा कि ऐसे निर्णय संस्था के जनजागरूकता अभियान को नई गति प्रदान करते हैं। इस अवसर पर अनिल बल्लेवार, कुलवंत भाटिया, राज आढ़तिया, प्रवीण तिवारी, मुकेश आढ़तिया, हरमन दुलई, रितेश जैन, राजेश पारख, जितेंद्र हासवानी, मंगल अग्रवाल, किरण भंडारी, उज्ज्वल पींचा, सत्येंद्र राजपूत, सुरेश जैन आदि मौजूद थे।

---

## गर्ल्स कॉलेज में रेडक्रॉस इकाई ने रेडक्रॉस दिवस पर किया कार्यक्रम का आयोजन

**कार्नर न्यूज**

# निस्वार्थ भाव से मानव सेवा एवं लोगों को स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध कराना रेडक्रॉस का मूल काम

**दुर्ग।** शासकीय डॉ. वावा पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय में प्राचार्य के दिशा निर्देश एवं रेडक्रॉस के तत्वाधान में विश्व रेडक्रॉस दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. रंजना श्रीवास्तव ने अपने उद्बोधन में बताया कि आयोजन का उद्देश्य अंतर्राष्ट्रीय रेडक्रॉस एवं रेड क्रिसेंट आंदोलन के सिद्धांतों को याद करना है। प्रभारी डॉ. रेशमा लाकेश ने कहा कि निस्वार्थ भाव से मानव सेवा एवं लोगों को स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध कराने को समर्पित महाविद्यालय की रेडक्रॉस इकाई एवं वॉलेन्टियर लगातार महाविद्यालय एवं आसपास में अपनी सेवाएं एवं जागरूकता कार्यक्रम कर रहे हैं। उल्लेखनीय है कि डॉ. रेशमा लाकेश के मार्ग निर्देशन एवं रेडक्रॉस वालेन्टियर महाविद्यालयीन छात्राएँ एवं भुतपूर्व छात्राएँ दुर्ग स्थित सौ आंगनबाड़ियों में अपनी सेवाएं दे रही हैं। जिसमें यह बालक-बालिकाओं, गर्भवती माताओं को हाइजिन, जीवन कौशल, पोषण, स्वास्थ्य आदि से संबंधित जानकारी प्रदान करते हैं।

डॉ. तोषिना तैलंग ने इस वर्ष की थीम कीपिंग ह्यूमैनिटी अलाइव जो संघर्षों और आपदाओं में सहायता करने वाले लोगों पर केन्द्रित है कि जानकारी दी। तबस्सुम अली ने रेडक्रॉस के इतिहास एवं उद्देश्यों को बताया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. अनामिका वस्त्रकार एवं आभार प्रदर्शन डॉ. सीमा कालरा ने किया। इस अवसर पर छात्राओं ने रेडक्रॉस के अंतर्गत निस्वार्थ मानव सेवा की शपथ ली।

### मानवता की सेवा ही सबसे बड़ा धर्म : कुरैशी

पूर्व मंत्री बदरुद्दीन कुरैशी ने रेडक्रॉस को लेकर कहा कि प्रतिवर्ष 8 मई को पूरे विश्व में विश्व रेड क्रॉस दिवस मनाया जाता है। यह दिवस रेड क्रॉस आन्दोलन के संस्थापक हेनरी की जयंती के अवसर पर मनाया जाता है। हेनरी ने युद्ध और आपदा के समय घायल एवं पीड़ित लोगों की सेवा के लिए मानवता का जो संदेश दिया। वही आज पूरे विश्व में रेड क्रॉस संस्था की पहचान बन चुका है। विश्व रेड क्रॉस दिवस का मुख्य उद्देश्य मानव सेवा, रक्तदान, आपदा राहत, स्वास्थ्य जागरूकता तथा जरूरतमंदों की सहायता के प्रति लोगों को प्रेरित करना है।

सिटी स्पोर्ट्स

## लू की चपेट में आने से पहले शरीर में दिखते हैं ये बदलाव, आज ही जान लें

इन दिनों देश में कई जगह तेजी से तापमान बढ़ता जा रहा है। इससे लू लगने का खतरा भी बढ़ गया है, लेकिन आपको बता दें कि लू अचानक से नहीं लगता है। हमारा शरीर पहले ही कई संकेत देने लगता है। आपको लू लगने के शुरुआती लक्षणों के बारे में जानना चाहिए।

इन दिनों भारत के कई हिस्सों में भीषण गर्मी और हीट वेव का असर लगातार बढ़ता जा रहा है। टेंपरेचर तो बढ़ ही रहा है, साथ ही हीट स्ट्रोक यानी लू लगने के मामले भी तेजी से देखने को मिल रहे हैं। लू लगने से न केवल चक्कर आने, थकान या कमजोरी लगती, बल्कि कई बार ये स्थिति जानलेवा भी हो जाती है। ध्यान देने वाली बात तो ये है कि लू अचानक से नहीं लगता बल्कि हमारा शरीर पहले ही कई संकेत देने लगता है, जिसे आमतौर पर लोग इग्नोर कर देते हैं।

ऐसे में हमने इस बारे में जानने के लिए आकाश हेल्थकेयर के सीनियर कंसल्टेंट एंड एचओडी, इंटरनल मेडिसिन डॉ. राकेश पंडित से बात की। उन्होंने बताया कि जब शरीर लंबे समय तक ज्यादा गर्मी में रहता है और खुद को ठंडा नहीं कर पाता, तब हीट स्ट्रोक की स्थिति बनती है। अगर समय रहते लक्षणों को पहचान लिया जाए तो इलाज आसानी से हो जाता है। आइए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से -

### लू लगने से पहले शरीर में दिख सकते हैं ये बदलाव

हीटवेव के दौरान शरीर में पानी की कमी होने लगती है। ऐसे में बार-बार आपको प्यास लगने, मुंह सूखने और होंठों के फटने जैसी दिक्कतें होती हैं। इसके अलावा शरीर का टेंपरेचर बढ़ने पर ब्लड सर्कुलेशन पर भी असर पड़ता है। इसकी वजह से सिर भारी लगना, चक्कर आना और कमजोरी महसूस हो सकती है।

शुरुआती स्टेज में हमारा शरीर खुद को ठंडा करने के लिए ज्यादा पसीना निकलता है, लेकिन कई बार स्थिति इतनी गंभीर हो जाती है कि पसीना भी आना बंद हो जाता है। ये हीट स्ट्रोक का खतरनाक संकेत माना जाता है।

वहीं, गर्मी में शरीर से नमक और इलेक्ट्रोलाइट्स तेजी से बाहर निकलते हैं, जिससे हाथ-पैरों और मसल्स में दर्द की समस्या होती है। लू लगने से पहले कई लोगों को बेचैनी और घबराहट तो होती ही है, तो वहीं कुछ लोगों की हार्टबीट भी काफी तेज होने लगती है। कई बार तो स्किन पर भी रेडनेस देखने को मिलता है।

### किन लोगों को होता है ज्यादा खतरा?

बुजुर्गों,छोटे बच्चे,डायबिटीज और हार्ट के मरीज, हाई ब्लड प्रेशर के मरीज, बाहर काम करने वाले लोग, पानी कम पीने वाले लोग पर लू का खतरा ज्यादा होता है।

### लू से बचने के लिए क्या करें?

डॉक्टर राकेश ने बताया कि गर्मियों में शरीर को हाइड्रेट रखना सबसे जरूरी है। इसके अलावा कुछ सावधानियां अपनाकर हीट स्ट्रोक के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

### बचाव के लिए इन बातों का रखें ध्यान

दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। धूप में निकलते समय सिर को ढकें । दोपहर 12 से 4 बजे के बीच बाहर न जाएं । हल्के और ढीले कपड़े पहनें । ओआरएस, नींबू पानी और नारियल पानी पिएं और कैफीन और अल्कोहल से दूरी बनाए रखें। अगर आप लक्षणों को पहचान लेंगे तो हीट स्ट्रोक से बचा जा सकता है। लू से बचने के लिए भरपूर पानी (प्यास न लगने पर भी), ओआरएस , छाछ, या कच्चे आम का पन्ना पिएं। दोपहर 12 से 4 बजे के बीच बाहर न निकलें, हल्के रंग के सूती कपड़े पहनें और सिर ढक कर रखें। अत्यधिक गर्मी में बाहर काम करने से बचें, सीधे धूप से बचाव के लिए छाता इस्तेमाल करें। लू से बचने के मुख्य उपाय में हाइड्रेशन दिन भर में पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। नींबू पानी, छाछ, नारियल पानी, और आम पन्ना का सेवन करें।बाहर निकलने से बचें: सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच धूप में निकलने से बचें, जब धूप सबसे तेज होती है।सुरक्षात्मक कपड़े: बाहर जाते समय हल्के, ढीले और सूती कपड़े पहनें। सिर को टोपी, स्कार्फ या छाते से ढकें।घर को ठंडा रखें: दिन में खिड़कियां-पर्दे बंद रखें और शाम/रात में हवा के लिए खोलें।

# अगर हेल्थ खराब है तो शरीर नहीं सोख पाएगा विटामिन बी-12, आपकी आंतों का स्वस्थ होना बेहद जरूरी

क्या आप जानती हैं कि शरीर में विटामिन B12 के सही अवशोषण के लिए आंतों के स्वास्थ्य का सही होना बेहद जरूरी होता है। एक्सपर्ट के अनुसार, सिर्फ बी 12 युक्त फूड्स खाना ही काफी नहीं, बल्कि प्रोबायोटिक्स और प्रीबायोटिक्स के सेवन से गट हेल्थ को बेहतर बनाना भी जरूरी है।

विटामिन बी-12 शरीर के लिए बेहद जरूरी पोषक तत्व है।

यह शरीर में एनर्जी बनाने, नर्व्स को हेल्दी रखने और रेड ब्लड सेल्स के निर्माण में अहम भूमिका निभाता है। इसकी कमी होने पर थकान, कमजोरी, हाथ-पैरों में झनझनाहट, याददाश्त कमजोर होना और मूड स्विंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि सिर्फ बी12 युक्त चीजें खाना ही काफी नहीं है, बल्कि शरीर में इसका सही तरीके से अवशोषण होना भी जरूरी है। इसके लिए गट हेल्थ यानी आंतों की सेहत और माइक्रोबायोम का हेल्दी होना बहुत जरूरी माना जाता है।

सीओए बायोहैकिंग क्लिनिक और लाउंज की क्लिनिकल न्यूट्रिशनिस्ट रिया ओसवाल के अनुसार, अगर आप विटामिन बी-12 का लेवल नेचुरली बढ़ाना चाहती हैं, तो डाइट के साथ-साथ गट हेल्थ पर भी ध्यान देना जरूरी है। विटामिन बी-12 के नेचुरल

सोर्स और अपनी डेली डाइट में शामिल करने का आसान तरीका आपको जरूर जानना चाहिए।

### डेयरी प्रोडक्ट्स (दूध, दही, पनीर)

शाकाहारी लोगों के लिए डेयरी प्रोडक्ट्स विटामिन बी-12 का अच्छा स्रोत माने जाते हैं। खासकर दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स आंतों को हेल्दी रखते हैं, जिससे शरीर अन्य पोषक तत्वों को भी बेहतर तरीके से अवशोषित कर पाता है।

### डाइट में कैसे शामिल करें?

दोपहर के खाने के साथ 1 कटोरी दही लें। दिन में एक गिलास छाछ पी सकती हैं। पनीर को सलाद, सैंडविच या सब्जी में शामिल करें। रात में हल्दी वाला दूध भी अच्छा विकल्प हो सकता है।

अंडे की जर्दी विटामिन बी-12 और हेल्दी फैट्स का अच्छा स्रोत होती है। यह लंबे समय तक पेट भरा रखने में मदद कर सकती है और शरीर को एनर्जी देती है।

### डाइट में कैसे शामिल करें?

सुबह ब्रेकफास्ट में उबले अंडे खाएं। वेजिटेबल आमलेट बनाकर खा सकती हैं। अंडे को पालक या दूसरी हरी सब्जियों के साथ खाएं, इससे फाइबर भी मिलेगा।

### मछली (सैल्मन, सार्डिन, टूना)

फैटी फिश में विटामिन बी-12 भरपूर मात्रा में पाया जाता है। साथ ही इनमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड शरीर में सूजन कम करने और गट हेल्थ को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं।

### डाइट में कैसे शामिल करें?

हफ्ते में 2-3 बार ग्रिल्ड या बेक्ड फिश खाएं। फिश करी को ब्राउन राइस के साथ ले सकती हैं। फिश सलाद भी हेल्दी ऑप्शन हो सकता है।

### चिकन और मीट

लीन मीट शरीर को आसानी से अवशोषित होने वाला विटामिन बी-12 देता है। यह शरीर की कमजोरी दूर करने और मसल्स हेल्थ के लिए भी फायदेमंद माना जाता है।

### डाइट में कैसे शामिल करें?

ग्रिल्ड चिकन को सलाद के साथ खाएं। मीट को ज्यादा तेल-मसाले में पकाने से बचें। इसे मल्टीग्रेन रोटी या ब्राउन राइस के साथ लें।

## दाल-चावल ही नहीं, घर के इन कामों में भी कमाल दिखाता है प्रेशर कुकर

प्रेशर कुकर को हम अक्सर सिर्फ दाल-चावल बनाने या सब्जियां उबालने में इस्तेमाल करते हैं, लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि यह किचन का एक ऐसा मल्टी-टास्किंग गैजेट है जो कुकिंग के अलावा भी कई कामों में कमाल दिखाता है। यह उन कामों को भी आसान कर देता है जिनमें बहुत मेहनत लगती है। चाहे घर की सफाई हो या किसी चीज को कीटाणुरहित हो करना, प्रेशर कुकर एक स्मार्ट टूल की तरह काम आता है। अगर आप इसका सही इस्तेमाल जानती हैं, तो यह आपकी रोजमर्रा की जिंदगी को काफी सरल बना सकता है।

### इंस्टेंट स्टीम आयरन के लिए करें इस्तेमाल

अचानक कहीं बाहर जाना हो, तो प्रेशर कुकर एक बेहतरीन देसी आयरन बन सकता है। कुकर में थोड़ा पानी भरकर गर्म करें। जब तल पूरी तरह गर्म हो जाए, तो इसे सावधानी से कॉटन के कपड़ों की सिलवटों पर फेरें। कुकर का भारी बेस और गर्माहट प्रेस की तरह काम कर कपड़ों को तुरंत चकाचक कर देती है।

### कांच की बोतलों और जार को कीटाणुरहित करना

प्रेशर कुकर का इस्तेमाल आप चीजों को पूरी तरह से साफ और कीटाणु मुक्त करने के लिए कर सकते हैं। अगर आप घर में अचार या जैम बना रहे हैं, तो कांच की बोतलों को कुकर में थोड़ा पानी डालकर एक सीटी आने तक भाप दें। इससे सभी बैक्टीरिया मर जाते हैं। यही तरीका बच्चों की दूध की बोतल साफ करने के लिए भी सबसे बेस्ट है। यह बाजार में मिलने वाले महंगे स्टेरलाइजर जैसा ही काम करता है।

### स्टीम क्लीनिंग के लिए इस्तेमाल

अगर आपके घर में किसी चीज पर जिद्दी मैल जम गई है, तो कुकर की भाप उसे ढीला करने में मदद कर सकती है। कुकर में पानी भरकर उसे गैस पर रखें और सीटी हटाकर उस पर एक पाइप फिट कर दें। पाइप से निकलने वाली गर्म भाप को गंदी जगहों या टाइल्स के कोनों पर मारें। इससे जमी हुई चिकनाई और गंदगी आसानी से पिघल जाएगी और आप उसे कपड़े से पोंछकर साफ कर सकते हैं। यह ट्रिक भारी पर्दों की सिलवटें हटाने में भी काम आती है।

## घर की नकारात्मकता को दूर कर सकता है डमरू

अगर आपके घर में भी नकारात्मकता बनी रहती है, तो इसे कम करने के लिए आप डमरू को घर पर रख सकती हैं। इससे आपके घर का वास्तु अच्छा हो जाएगा।

वास्तु शास्त्र में ध्वनि का विशेष महत्व होता है। ऐसा माना जाता है कि कुछ आवाज ऐसी होती हैं जो नकारात्मकता को सोख लेती है और सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाती हैं। भगवान शिव का डमरू इन्हीं में से एक है। डमरू की आवाज से वातावरण भी शुद्ध हो जाता है। इसलिए अक्सर लोग इसे अपने घर के मंदिर में रखते हैं। आप भी घर की नकारात्मकता को दूर करने के लिए डमरू को घर में रख सकती हैं। एस्ट्रोलॉजर और वास्तु एक्सपर्ट रिद्धि बहल ने इसकी सही दिशा और नियमों के बारे में बताया है।

### नकारात्मकता दूर करता है डमरू

अगर आपको घर में भारीपन महसूस होता है, तो सुबह और शाम पूजा के समय डमरू बजाएं। इसकी ध्वनि तरंगें घर के कोनों में जमी नकारात्मक ऊर्जा को बाहर निकाल देती हैं। इसे बजाने से घर का वातावरण शुद्ध हो जाता है। इसलिए आपको इसे घर में जरूर रखना चाहिए।

### बच्चों की एकाग्रता बढ़ाने के लिए डमरू का उपाय

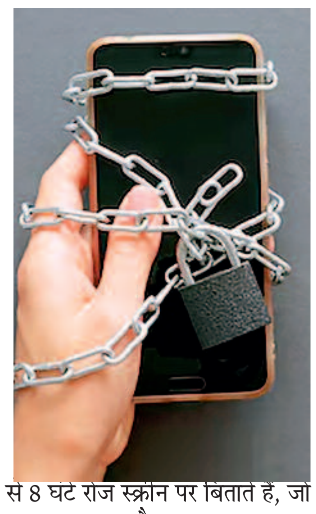
वास्तु के अनुसार, डमरू की ध्वनि बच्चों के मस्तिष्क के लिए बहुत प्रभावशाली होती है। अगर बच्चे का मन पढ़ाई में नहीं लग रहा है, तो इसके लिए उसके कमरे में आप डमरू को रख दें। यह शुभ माना जाता है।

## स्मार्टफोन से दूरी है जरूरी, रोज 60 मिनट के डिजीटल डिटॉक्स के ढेर सारे फायदे

क्या रात को आपको ठीक से नींद नहीं आती? मन बेचैन रहता है और सुबह उठने पर भी थकान महसूस होती है? इन लक्षणों के पीछे एक अहम वजह गैजेट्स से लगातार जुड़े रहने की आदत हो सकती है। इससे छुटकारा पाने के लिए डिजिटल डिटॉक्स जरूरी है।

आज की व्यस्त दिनचर्या में 'डिजिटल डिटाक्स' शब्द तेजी से चर्चा में आया है। इसका सीधा मतलब है, कुछ समय के लिए मोबाइल, लैपटॉप और अन्य गैजेट्स से दूरी बनाना। आज ज्यादातर काम फोन के जरिए होते हैं, लेकिन काम के अलावा भी हम बार-बार फोन चेक करते रहते हैं। धीरे-धीरे यह आदत लत में बदल जाती है और फिर बिना वजह भी फोन देखने की इच्छा बनी रहती है। ऐसे में खुद को गैजेट्स से अलग करना मुश्किल हो जाता है। इसी आदत पर नियंत्रण पाने की प्रक्रिया को डिजिटल डिटॉक्स कहा जाता है। इसका मतलब तकनीक को पूरी तरह छोड़ देना नहीं, बल्कि तय समय के लिए उससे दूरी बनाना है। अध्ययनों के अनुसार, इससे दिमाग की कार्यक्षमता बेहतर होती है।

### नींद न आने की समस्या हो सकती है दूर



कई शोध बताते हैं कि दिन में कम से कम एक घंटा डिजिटल डिटॉक्स करना फायदेमंद है। इससे नींद की गुणवत्ता सुधरती है, शरीर ज्यादा ऊर्जावान महसूस करता है और रचनात्मकता भी बढ़ती है। बावजूद इसके, ज्यादातर लोग यह तय नहीं कर पाते कि डिटॉक्स कब और कितनी देर किया जाए। निमहंस के अनुसार, 2026 में भारतीय औसतन 7 से 8 घंटे रोज स्क्रीन पर बिताते हैं, जो मानसिक थकान का एक बड़ा कारण है।

न्यूरोसाइंस के मुताबिक, दिमाग को 'रीसेट' करने के लिए थोड़े समय का ब्रेक ही काफी होता है। जब हम फोन, टीवी और अन्य डिजिटल उपकरणों से कुछ समय के लिए दूर रहते हैं, तो मस्तिष्क को आराम मिलता है। यह आराम सिर्फ थकान कम करने तक सीमित नहीं रहता, बल्कि दिमाग में नई कोशिकाओं के निर्माण को भी बढ़ावा देता है। इससे सोचने, समझने और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बेहतर होती है।

### निमहंस का 'शट' प्रोजेक्ट

निमहंस का 'शट' (सर्विस फार हेल्दी यूज आफ टेक्नोलाजी) क्लिनिक तकनीक के अधिक उपयोग से होने वाली समस्याओं के उपचार पर काम करता है। यह भारत का पहला डी-एडिक्शन क्लीनिक है, जहां ऐसी समस्याओं से जूझ रहे लोगों का इलाज होता है।

### ऐसे करें डिजिटल डिटॉक्स

लंबे समय तक डिटॉक्स करना हर किसी के लिए आसान नहीं होता, इसलिए विशेषज्ञ छोटे-छोटे ब्रेक लेने की सलाह देते हैं। हफ्ते में एक दिन या रोजाना एक घंटे का डिटॉक्स भी असर दिखा सकता है।

कार्नर न्यूज

बच्चों को मोबाइल टीवी से दूर रखें तो मिलेंगे बेहतर परिणाम

# गर्मियों की छुट्टियों में बच्चों का वक्त बरबाद न होनें दे, सृजनात्मक गतिविधियों में व्यस्त रखें

बच्चों की छुट्टियां चल रही हैं। ऐसे में अगर आप चाहें कि आपका बच्चा मोबाइल और टीवी से दूर रहे तो उसे कुछ अलग चीजों में व्यस्त रखें।

गर्मियों की छुट्टियां बच्चों के लिए आराम और मस्ती का समय होती हैं, लेकिन आज के डिजिटल दौर में यह समय अक्सर मोबाइल और टीवी तक सीमित होकर रह जाता है। लंबे समय तक स्क्रीन के सामने रहने से बच्चों की सेहत, आंखों और मानसिक विकास पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। ऐसे में माता-पिता के लिए यह जरूरी हो जाता है कि वे बच्चों को कुछ रचनात्मक और एक्टिव गतिविधियों में शामिल करें।

बच्चों के माता-पिता को ये समझना चाहिए कि छुट्टियों को सिर्फ समय बिताने का नहीं, बल्कि नई चीजें सीखने और खुद को विकसित करने का अवसर बनाया जा सकता है। अगर सही तरीके से प्लान किया जाए, तो बच्चे इन छुट्टियों में न सिर्फ एंजॉय करेंगे बल्कि नई स्किल्स भी सीखेंगे।

इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे आसान और मजेदार तरीके बताएंगे, जिनसे आप अपने बच्चों को मोबाइल और टीवी से दूर रखकर उनकी छुट्टियों

को प्रोडक्टिव और यादगार बना सकते हैं।

### आउटडोर गेम्स में शामिल करें

बच्चों को क्रिकेट, फुटबॉल, बैडमिंटन, साइकिलिंग या पास के पार्क में खेलने के लिए प्रेरित करें। इससे उनकी शारीरिक फिटनेस बेहतर होती है, ऊर्जा सही दिशा में लगती है और उनका स्क्रीन टाइम भी कम होता है।ल आउटडोर खेल बच्चों में टीमवर्क और अनुशासन भी सिखाते हैं।

### क्रिएटिव एक्टिविटी

ड्राइंग, पेंटिंग, पेपर क्राफ्ट और DIY प्रोजेक्ट्स जैसी गतिविधियों में बच्चों को शामिल करें। इससे उनकी कल्पनाशक्ति, फोकस और हाथों की क्रिएटिव स्किल्स बढ़ती हैं। बच्चे अपने विचारों को रंगों और आकारों के माध्यम से व्यक्त करना सीखते हैं।

### किताबें पढ़ने की आदत

स्टोरी बुक्स, कॉमिक्स और ज्ञानवर्धक किताबें पढ़ने के लिए बच्चों को प्रेरित करें। इससे उनकी भाषा, शब्दावली और सोचने की क्षमता मजबूत होती है। पढ़ने की आदत उन्हें मोबाइल से दूर रखने में भी मदद करती है।

### नई स्किल सीखें

गर्मियों की छुट्टियां नई चीजें सीखने का बेहतरीन समय होती हैं। बच्चे डांस, म्यूजिक, कुकिंग, कंप्यूटर बेसिक्स या कोई नई भाषा सीख सकते हैं। इससे उनका आत्मविश्वास

बढ़ता है और भविष्य के लिए नई संभावनाएं खुलती हैं।

### फैमिली टाइम

बोर्ड गेम्स जैसे लूडो, कैरम, शतरंज खेलें या फैमिली पिकनिक और छोटी ट्रिप प्लान करें। इससे बच्चों को परिवार के साथ समय बिताने का मौका मिलता है।

**न्यूज़ीलैंड का फ़ैशन**

न्यूज़ीलैंड फ़ैशन वीक कहुरिया के दौरान मॉडल सेसिलिया कांग कुटूर और ने डिजाइनर एस्टेल का शानदार कलेक्शन पेश किया। जिसमें एक सहायक को इस पूरी घेर वाली ड्रेस के पिछले हिस्से (ट्रेन) को ठीक करने में काफी मशक्कत करनी

**लाइफ स्टाइल**

## तफरीह के दौरान हर जगह के लिए अपनाएं गर्मी के खास आउटफिट

गर्मियों में बीच और हिल्स के लिए ड्रेसिंग अलग होती है। समुद्र तट के लिए हल्के, कॉटन और ढीले कपड़े चुनें। सनग्लासेस, हैट और सनस्क्रीन जरूर रखें। हिल्स के लिए लेयरिंग अपनाएं जैसे जैकेट, शॉल। आरामदायक फुटवियर चुनें। ओवर पैकिंग से बचें और मिक्स-एंड-मैच आउटफिट रखें।

गर्मियों का मौसम आते ही लोग छुट्टियों की योजना बनाना शुरू कर देते हैं। कोई ठंडी पहाड़ियों की ओर निकल पड़ता है, तो कोई बीच पर सन, सैंड और सी का मजा लेने जाता है। लेकिन सफर का असली मजा तब आता है जब आपका स्टाइल और कम्फर्ट दोनों सही हों। कई बार हम गलत कपड़े पैक कर लेते हैं, जिससे या तो बहुत गर्मी लगती है या फिर ठंड से परेशानी होती है। साथ ही आपका लुक भी खराब हो जाता है।

बीच और हिल स्टेशन, दोनों की वाइब, मौसम और जरूरतें पूरी तरह अलग होती हैं, इसलिए इनके लिए ड्रेसिंग भी अलग होनी चाहिए। जहां बीच पर हल्के, ब्रेथेबल और कूल आउटफिट्स जरूरी हैं, वहीं हिल्स में लेयरिंग और स्मार्ट वॉर्म कपड़े अहम होते हैं। हम आपको बताएंगे कुछ आसान और ट्रेंडी ड्रेसिंग टिप्स, जिनकी मदद से आप अपनी गर्मियों की ट्रिप को और भी स्टाइलिश बना सकते हैं। चाहे आप गोवा के बीच जा रहे हों या मनाली की पहाड़ियों में, ये टिप्स आपको हर जगह परफेक्ट लुक देंगे।

### बीच के लिए चुनें हल्के और ब्रेथेबल कपड़े

बीच पर गर्मी और नमी ज्यादा होती है, इसलिए कॉटन, लिनन और रेयान जैसे फैब्रिक सबसे अच्छे रहते हैं। लूज टी-शर्ट, शॉर्ट्स, मैक्सी ड्रेस और काफ्तान आपके लिए परफेक्ट विकल्प हैं। ये आपको कूल और स्टाइलिश दोनों रखते हैं।

### हिल्स के लिए अपनाएं स्मार्ट लेयरिंग

हिल स्टेशन पर मौसम अचानक बदल सकता है। दिन में हल्की गर्मी और रात में ठंड हो सकती है। इसलिए टी-शर्ट के साथ लाइट जैकेट, हुडी या शॉल जरूर रखें।

**फिल्म इवेंट**

**हॉलीवुड**

## टॉम हॉलैंड को है क्रोशिया का शौक; बोले- 'इससे दिमाग शांत रहता है'

चर्चित हॉलीवुड एक्टर टॉम हॉलैंड इन दिनों जेंडाया के साथ अपनी शादी की अफवाहों को लेकर चर्चा में हैं। इस बीच उन्होंने अपने एक शौक पर दिलचस्प खुलासा किया है। एक्टर को बुनाई का शौक है। वे क्रोशिया की प्रैक्टिस करते हैं। हॉलीवुड सेलेब्स जेंडाया और टॉम हॉलैंड काफी वक्त से अपनी निजी जिंदगी को लेकर सुर्खियों में हैं। कथित तौर पर इस कपल ने शादी रचा ली है। हालांकि, दोनों की तरफ से इसकी पुष्टि नहीं हुई है। शादी की अफवाहों के बीच टॉम हॉलैंड हाल ही में अपनी एक हॉबी के बारे में बात करते दिखे। दरअसल, उन्हें क्रोशिया का शौक है। उनका यह शौक अब पार्टनर जेंडाया को भी हो चला है और दोनों घर पर साथ में इसकी प्रैक्टिस करते हैं। टॉम हॉलैंड ने हाल ही में यह खुलासा किया कि वे और उनकी पार्टनर जेंडाया फुरसत के पलों में घर पर साथ में क्रोशिया करना पसंद करते हैं। टॉम हॉलैंड ने हाल ही में लॉस एंजेलिस में आयोजित 'बेरो पैडल क्लासिक' इवेंट के दौरान इस बात का खुलासा किया।

**टॉलीवुड**

## प्रभास की फिल्म 'फौजी' की शूटिंग रुकी, हैदराबाद में हुआ बड़ा हादसा

प्रभास की आने वाली फिल्म 'फौजी' की शूटिंग को एक दर्दनाक हादसे के बाद रोक दिया गया है। एक्टर प्रभास इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म 'फौजी' की शूटिंग में व्यस्त हैं, लेकिन एक बड़े हादसे के चलते उन्हें इस फिल्म की शूटिंग रोकनी पड़ गई है। हैदराबाद के पास हुए एक सड़क हादसे में फिल्म यूनिट के एक मेंबर की मौत हो गई, जबकि 5 लोग घायल हो गए। जानिए क्या है पूरा मामला। यह हादसा उस समय हुआ जब फिल्म की टीम शूटिंग के लिए रामोजी फिल्म सिटी की ओर जा रही थी। रिपोर्ट्स के मुताबिक, वाहन अब्दुल्लापुरमेट के पास अनियंत्रित होकर सड़क के डिवाइडर से टकरा गया। यह घटना चोटूप्पल पुलिस स्टेशन क्षेत्र के टूपरंपेट ब्रिज के पास हुई। हादसे में एक व्यक्ति की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि घायलों को तुरंत नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया। इस घटना के बाद फिल्म की शूटिंग फिलहाल रोक दी गई है।

**भोजपुरी**

## 'एक रात की दुल्हन' में कुछ छुपा है घूंघट के पीछे, जिसके बाद खौफ में बदल

भोजपुरी हॉरर फिल्म ''एक रात की दुल्हन' का ट्रेलर रिलीज हो चुका है। इस ट्रेलर को शेयर करते हुए लिखा गया है- क्या होगा जब एक रात की खुशी, उम्र भर के खौफ में बदल जाएगी? क ऐसी रात से शुरू होती है जहां डर का साया हर कदम पर आपका पीछा करेगा। भोजपुरी फिल्म 'एक रात की दुल्हन' का ट्रेलर रिलीज हो चुका है। ये फिल्म एक पारिवारिक ड्रामा से शुरू होती है और फिर धीरे-धीरे ये कहानी एक ऐसी काली अंधेरी रात में तब्दील हो जाती है, जिससे पीछा छुड़ाना मुश्किल है। एक गरीब परिवार की बेटी दुल्हन बनकर अपने ससुराल पहुंचती ही है कि दहलीज पार करने से ही तानों और नफरत की बौछार होने लगती है। इश्तियाक शेख बंटी द्वारा निर्देशित इस फिल्म को नूर सबा शेख ने प्रोड्यूस किया है। इस फिल्म में ज्योति मिश्रा लीड रोल में हैं। उनके अलावा अमित शुक्ला, अयाज़ खान, सोनी राज, सीमा यादव जैसे तमाम कलाकार फिल्मों में हैं।

## शादियों के लिए परफेक्ट हैं मीनाकारी वर्क वाले ये शाही कड़े

अगर आपको भी तीज त्योहार पर चूड़ी सेट पहनना बहुत पसंद है, तो अब आप किसी भी खास मौके पर अपने हाथों की खूबसूरती को बढ़ाने के लिए और गॉर्जियस लुक पाने के लिए कुछ लेटेस्ट और नए डिजाइन वाले मीनाकारी कड़े को शामिल कर सकती हैं। शादी-ब्याह हो या फिर कोई खास फंक्शन अधिकतर महिलाएं खासकर ऐसी महिलाएं, जो शादीशुदा है। वह अपने हाथों में एक से एक चूड़ा सेट पहनना पसंद करती हैं, लेकिन अब आप चूड़ियों के सेट के बीच कुछ नए डिजाइन वाले मीनाकारी कड़ा ऐड कर अपने पूरे चूड़ी सेट की खूबसूरती को बढ़ा सकती हैं। आइए जानते हैं इन लेटेस्ट और नए मीनाकारी कड़ा डिजाइंस के बारे में।

### नवरत्न मीनाकारी सिंगल कड़ा

अगर आप भी अपने हाथों की खूबसूरती में चार चांद लगाने के लिए और स्टाइलिश लुक पाने के लिए एक से एक खूबसूरत चूड़ी सेट पहनना पसंद करती हैं, तो चूड़ी के सेट में आप इस तरह के नवरत्न मीनाकारी सिंगल कड़ा डिजाइन को शामिल कर सकती हैं। इसे आप कुछ चूड़ी आगे और बीच में इस

खूबसूरत कड़े को शामिल कर कुछ चूड़ी पीछे रखकर एक परफेक्ट सेट बना सकती हैं।

### मल्टी कलर बीड्स मीनाकारी

आपके लिए इस तरह का मल्टी कलर बीड्स मीनाकारी बैंगल्स भी बेस्ट हो सकता है, जो आपको ऑनलाइन शॉपिंग वेबसाइट पर मिल जाएगा या फिर नजदीकी बाजार में आप ज्वेलरी शॉप से इस तरह के कड़े खरीद सकती हैं। इसे आप अलग-अलग तरह की चूड़ियों के साथ शामिल करें परफेक्ट सेट बनाकर हाथों में पहन सकती हैं। यह आपके हाथों की खूबसूरती को डबल कर देंगे।

### सर्कुलर फ्लावर कुंदन वर्क

अगर आप भीड़ से हटकर लुक पाना चाहती हैं और किसी भी खास फंक्शन या इवेंट में साड़ी पहनकर जा रही हैं, तो अपने साड़ी लुक को अट्रैक्टिव बनाने के लिए आप इस तरह के सर्कुलर फ्लावर कुंदन वर्क मीनाकारी कड़े के साथ कुछ चूड़ियां शामिल कर अपने पूरे लुक को कंप्लीट कर सकती हैं। ऐसे मीनाकारी कपड़े डिजाइंस इन दिनों काफी चलन में है, जो आपके लिए भी परफेक्ट हो सकते हैं।

### मल्टीकलर मोती स्क्वायर शेप

यही नहीं हाथों की खूबसूरती में चार चांद लगाने के लिए और अपने लुक को परफेक्ट और स्टाइलिश बनाने के लिए आप इस तरह के मल्टीकलर मोती स्क्वायर शेप मीनाकारी कड़ा को भी अलग-अलग तरह की चूड़ियों के साथ शामिल कर अपने पूरे लुक को अट्रैक्टिव बना सकती हैं। ऐसे कड़े डिजाइंस आपको ऑनलाइन शॉपिंग वेबसाइट पर मिल सकते हैं।

## वर्किंग वुमन के लिए बेस्ट हैं ये लेटेस्ट डिजाइनर बैग्स

अगर आप भी वर्किंग वुमन हैं और रोजाना ऑफिस जाती हैं, तो अब अपने ऑफिस लुक को खास बनाने के लिए आप कुछ लेटेस्ट और नए डिजाइन वाले हैंडबैग को शामिल कर अपने ऑफिस लुक को कम्पलीट कर सकती हैं। अगर आप भी वर्किंग वुमन हैं और रोजाना ऑफिस जाती हैं, तो अपने ऑफिस लुक को परफेक्ट बनाने के लिए आप कुछ लेटेस्ट और नए डिजाइन वाले हैंडबैग शामिल कर सकते हैं, जो आपके लुक को खास बना देंगे। आज हम आपको इस खबर में कुछ बेहतरीन हैंडबैग डिजाइन के बारे में बताएंगे, जिसमें आप अपने सभी सामान आराम से रख सकती हैं साथ ही स्टाइलिश लुक भी पा सकती हैं।

### ओवरसाइज़्ड डबल पॉकेट टोट बैग

अगर आपको भी एक से एक खूबसूरत हैंडबैग शामिल करना बहुत पसंद है और आप हमेशा नए और लेटेस्ट डिजाइन वाले हैंडबैग की तलाश में रहती हैं, तो परेशान होने के बजाय आप इस तरह के ओवरसाइज़्ड डबल पॉकेट टोट बैग को शामिल कर अपने ऑफिस लुक को खास बना

सकती हैं। यह आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा देगा। अगर आप अपने ऑफिस में एक जैसे हैंड बैग लेजाकर परेशान हो गई हैं और अब कुछ डिफरेंट और नया ट्राई करने का सोच रही हैं, तो परेशान होने के बजाय आप इस तरह के डेनिस ओवरसाइज डिटैचेबल स्लिंग हैंड बैग को शामिल कर सकती हैं।

## मोरिंगा पाउडर में इन 3 चीजों को मिलाकर बनाएं फेसपैक, झाइयां हो जाएंगी कम आप

मोरिंगा पाउडर यह त्वचा को पोषण देकर उसे सॉफ्ट, स्मूथ और ग्लोइंग बनाता है। इससे बनने वाले फेसपैक की विधि जरूर जानिए। जो आपकी त्वचा को झाइयों की समस्या से बचा सकता है।

आजकल त्वचा से जुड़ी समस्याएं जैसे पिगमेंटेशन, झाइयां और डलनेस काफी आम हो गई हैं। धूप, प्रदूषण और अनियमित लाइफस्टाइल के कारण स्किन अपनी नेचुरल चमक खोने लगती है। ऐसे में हर कोई बाजार में आ रही महंगी और केमिकल वाली क्रीम का इस्तेमाल करने लगता है। लेकिन यह क्रीम फायदे कम और नुकसान ज्यादा पहुंचाती हैं। ऐसा हमने ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से आसान और असरदार उपाय पूछा, झाइयों के समस्या को कम कर सकता हो। रेनू बताती हैं, ₹शरीर में कोलेजन की कमी के कारण चेहरे पर झाइयां नजर आने लग जाती हैं। ऐसे में अगर त्वचा को कोलेजन की उचित मात्रा मिल जाए, तो झाइयां कम और हल्की पड़ जाती है। मोरिंगा पाउडर कोलेजन से भरपूर होता है और इससे घर पर ही फेस पैक तैयार किया जा सकता है।

### मोरिंगा पाउडर फेस पैक की सामग्री

इस फेस पैक को बनाने के लिए आपको ज्यादा चीजों की जरूरत नहीं है। आप आसानी से घर पर ही इसे तैयार कर सकती हैं। जिसमें 1 बड़ा चम्मच मोरिंगा पाउडर, 1 बड़ा चम्मच शहद, 1 छोटा चम्मच गुलाब जल और 1 छोटा चम्मच नींबू का रस चाहिए।

इस फेस पैक को तैयार करना बेहद आसान है। सबसे पहले एक साफ बाउल लें और उसमें मोरिंगा पाउडर डालें। अब इसमें शहद मिलाएं, जिससे पैक को नमी और स्मूथ टेक्सचर मिलेगा। इसके बाद गुलाब जल और नींबू का रस डालकर सभी चीजों को अच्छी तरह

**कार्नर न्यूज**

**अपने ऑफिस लुक को डिफरेंट और खास बनाइए**

## ऑफिस में कॉन्फिडेंस देखने के लिए पहनें फिटेड शर्ट्स, ट्राउजर और स्कर्ट के साथ पहनने के लिए हैं बेस्ट

अगर आप भी अपने ऑफिस लुक को डिफरेंट और खास बनाने के लिए एक से एक खूबसूरत आउटफिट पहनकर जाती हैं, तो अब आप कुछ लेटेस्ट और डिजाइनर फिटेड शर्ट शामिल कर अपने ऑफिस लुक को बेहतर और अट्रैक्टिव बना सकती हैं।

अधिकतर वर्किंग वूमंस जो रोजाना कामकाज के लिए अपने ऑफिस या वर्कप्लेस पर जाती हैं। वह अक्सर क्या पहने इस चीज को लेकर हमेशा कंफ्यूज रहती हैं। ऐसे में अगर आप भी वर्किंग वुमन है और अपने लिए आउटफिट की तलाश में है, तो अब आप कुछ लेटेस्ट और नए डिजाइन वाले ट्रेंडी फिटेड शर्ट को शामिल कर सकती हैं। आइए जानते हैं इन शर्ट डिजाइन के बारे में।

### टाइट स्किनी फिट कैजुअल शर्ट

अगर आप भी अपने वर्कप्लेस वाले लुक को स्टाइलिश और डिफरेंट बनाने का सोच रही हैं और इसके लिए नए आउटफिट की तलाश में है, तो अब आप ब्लैक कलर की पेंट

के साथ इस तरह के टाइट स्किनी फिट कैजुअल शर्ट को पहनकर अपने पूरे लुक को स्टाइलिश और गॉर्जियस बना सकती हैं। ऐसे शर्ट आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा देंगे और डिफरेंट लुक देंगे।

### व्हाइट स्लिम फिट कैजुअल शर्ट

यही नहीं आप चाहें, तो भीड़ से हटकर लुक पाने के लिए और ऑफिस में अपनी खूबसूरती का जलवा बिखेरने के लिए इस तरह के व्हाइट स्लिम फिट कैजुअल शर्ट को भी पहनकर जा सकती हैं। ऐसे शर्ट को आप लॉन्ग स्कर्ट के साथ भी पेयर कर सकती हैं या ट्राउजर के साथ भी यह खूब जचेगा। इसे आप नजदीकी बाजार में कपडे की दूकान से खरीद सकती हैं।

### लाइट ग्रीन मल्टी स्ट्राइप वाली कैजुअल शर्ट

अगर आपको शर्ट पैंट पहनने का बहुत शौक है और आप अपने ऑफिस में एक से एक शर्ट पहनकर जाती हैं, तो अब आप अपने शर्ट वाले कलेक्शन में इस खूबसूरत लाइट ग्रीन मल्टी स्ट्राइप वाली कैजुअल शर्ट को भी शामिल कर सकती हैं। ऐसे शर्ट के डिजाइन महिलाओं की पहली पसंद बने हुए हैं, जो आपके लिए भी परफेक्ट हो सकते हैं।

### ब्लू स्ट्राइप क्नॉट पैटर्न शर्ट