हरिभूमि

इस्पात भूमि

रायपुर, गुरुवार 28 मई 2026

तापमान

अधिकतम 45.5 डिग्री

न्यूनतम 28.4 डिग्री

13 तालाब खुदाई पर ग्रामीणों ने उठाए सवाल...

14 मतभेद में उलझा कोसानाला का सीमांकन...

खबर संक्षेप

मंत्री का ओएसडी बताकर धमकाने वाला गिरफ्तार

भिलाई। गृह मंत्री का ओएसडी बताकर खिलाड़ियों को धमकाने वाले को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। खुर्सीपार पुलिस ने बताया कि दीन दयाल उपाध्याय स्टेडियम खुर्सीपार में क्रिकेट मैच के दौरान खिलाड़ियों के साथ अभद्र व्यवहार एवं डराने-धमकाने की शिकायत मिली थी। मौके पर पहुंची पुलिस ने नेताजी चौक लिंक रोड, थाना जांजगीर चांपा निवासी सर्वेश सिंह को पकड़ा गया। आरोपी के खिलाफ पुलिस ने धारा 170, 126, 135(3) बीएनएसएस के तहत प्रतिबंधात्मक कार्रवाई किया है।

पारा 45.5 डिग्री, समान्य से 2.5 डिग्री तक ज्यादा

दुर्ग। नौतपा के तीसरे दिन भी हीटवेव का प्रकोप जारी रहा। बुधवार को जिले का अधिकतम तापमान 45.5 डिग्री रिकॉर्ड किया गया, जो समान्य से 2.5 डिग्री ज्यादा रहा। इसी प्रकार न्यूनतम तापमान 28.4 डिग्री रहा, जो समान्य से 1.3 डिग्री रहा। मौसम विभाग की मानें तो तापमान में आगामी दिनों में और भी बढ़ोत्तरी की संभावना बनी हुई है। पारा 47 डिग्री तक पहुंच सकता है। इस बीच अंधड़, तेज हवाओं के साथ कुछ स्थानों पर बारिश की भी संभावना बनी हुई है। नौतपा की वजह से दोपहर के समय सड़कें वीरान रहे। शाम के समय भी गर्म हवाओं की थपेड़ों ने लोगों को परेशान किया। गर्मी की वजह से एसी, कूलर और पंखों ने काम करना बंद कर दिया है। गर्मी से लोग परेशान हो रहे हैं। मौसम वैज्ञानिकों ने बताया कि नौतपा के 9 दिन साल के सबसे गर्म दिन माने जाते हैं। इस दौरान तापमान 40-45 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच जाता है। इस समय घर से बाहर निकलना रिस्की होता है।

आवारा मवेशियों को पकड़ने अभियान शुरू

भिलाई। शहर में बढ़ती सड़क दुर्घटनाओं, यातायात बाधा एवं नागरिकों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए नगर पालिक निगम भिलाई द्वारा आवारा मवेशियों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया जा रहा है। शहर के प्रमुख मार्गों, चौक-चौराहों एवं व्यस्त बाजार क्षेत्रों में अभियान चलाकर सड़कों पर बैठे एवं घूम रहे मवेशियों को पकड़ने की कार्रवाई कर रही है। मवेशियों को पकड़कर कोसानाला गौठान भेजा जा रहा है, जहां उनके रहने, खाने-पीने एवं उपचार की समुचित व्यवस्था की गई है। गौठान में मवेशियों के लिए चारा, पानी एवं चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराई गई है ताकि उन्हें सुरक्षित वातावरण मिल सके। निगम प्रशासन का कहना है कि शहर में लगातार ऐसे मामले सामने आ रहे थे, जहां सड़कों पर बैठे मवेशियों के कारण वाहन चालकों को परेशानी हो रही थी और दुर्घटनाओं की आशंका बनी रहती थी। विशेषकर रात्रि के समय एवं व्यस्त मार्गों पर यह स्थिति अधिक गंभीर हो जाती है। रोका-छेका विभाग की टीम कार्रवाई कर रही है।

208 डिलीवरी के साथ यूपीएचसी भिलाई-3 प्रदेश में चौथे स्थान पर

सुवांकर रॉय ⏭ भिलाई

दुर्ग जिले का प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भिलाई-3 एक बार फिर अपनी बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं के कारण प्रदेशभर में पहचान बनाने में सफल हुआ है। वर्ष 2025-26 में संस्थागत प्रसव कराने के मामले में यह स्वास्थ्य केंद्र प्रदेश के टॉप-10 संस्थानों की सूची में शामिल हुआ है। छत्तीसगढ़ प्रदेश स्वास्थ्य विभाग की सूची के अनुसार शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र यूपीएचसी और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पीएचसी में 2024-25 में 5442 डिलीवरी और 2025-26 में 4965 डिलीवरी दर्ज किए गए।

स्वास्थ्य विभाग के आंकड़ों के अनुसार शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र यूपीएचसी भिलाई-3 में अब तक कुल 208 संस्थागत डिलीवरी कराई गई हैं, जिसके साथ यह प्रदेश में चौथे स्थान पर पहुंच गया है। वर्ष 2024-25 में यहां 190 डिलीवरी कराई गई थीं, जबकि इस वर्ष करीब 9 प्रतिशत अधिक संस्थागत प्रसव हुए हैं। खास बात यह है कि प्रदेश में पहले तीन स्थानों पर रहने वाले संस्थानों में पिछले साल की तुलना में प्रसव संख्या घटी है, जबकि भिलाई-3 ने लगातार प्रगति दर्ज की है। खंड चिकित्सा अधिकारी डॉ. भुवनेश्वर कुमार कठौतिया ने बताया कि मेडिकल ऑफिसर, स्टाफ नर्स और राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों से जुड़े कर्मचारियों द्वारा लगातार जागरूकता अभियान चलाए जाते हैं। इसी वजह से हितग्राही प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भिलाई-3 में प्रसव कराना पसंद कर रहे हैं। मेडिकल ऑफिसर डॉ. शिखर अग्रवाल ने कहा कि पूरा स्टाफ टीम वर्क के साथ काम करता है।

गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाती है और मरीजों के साथ बेहतर व्यवहार पर विशेष ध्यान दिया जाता है। मुख्य चिकित्सा और स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. मनोज दानी ने इस उपलब्धि के लिए चिकित्सकों, पैरामेडिकल स्टाफ और फील्ड कर्मचारियों को बधाई दी। वहीं मातृत्व एवं शिशु स्वास्थ्य की जिला नोडल अधिकारी डॉ अर्चना चौहान ने कहा कि फील्ड स्टाफ की सक्रिय भूमिका इस सफलता की बड़ी वजह है। समय पर गर्भवती महिलाओं की जांच, रेफरल और टीम के बीच बेहतर समन्वय का ही यह सकारात्मक परिणाम है।

भिलाई-3 प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र संस्थागत प्रसव में प्रदेश के टॉप-10 में शामिल

टॉप टेन स्वास्थ्य केन्द्र

अपैल 2025 से मार्च 2026 तक जारी सूची में रायपुर यूपीएचसी उरला 424 डिलीवरी के साथ प्रथम, जांजगीर चांपा यूपीएचसी 246 डिलीवरी द्वितीय, बिलासपुर पीएचसी लिंगियाडिह 230 डिलीवरी तृतीय, यूपीएचसी भिलाई तीन 208 चतुर्थ, सरगुजा यूपीएचसी 190 पंचम, दुर्ग बघेरा यूपीएचसी 171 छठवां, कोरबा यूपीएचसी ढोढीपारा 164 सातवां, रायपुर यूपीएचसी मोवा 158 आठवां, बिलासपुर पीएचसी देवरीखुर्द 155 नौवां और बिलासपुर पीएचसी सिरगिट्टी 139 डिलीवरी के साथ 10 वें स्थान पर रहे। इन आंकड़ों के आधार पर नई कार्ययोजना पर काम किया जा रहा है।

गर्भवती महिलाओं और नवजात की सुरक्षा प्राथमिकता

भिलाई तीन स्वास्थ्य केंद्र के बीईटीओ सैय्यद असलम ने बताया कि स्वास्थ्य केंद्र ने बेहतर सुविधाओं और भरोसेमंद सेवाओं के जरिए लोगों का विश्वास जीता है। गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाती है। इसी वजह से प्रसव के मामले में हितग्राही प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भिलाई-3 को प्राथमिकता देते हैं।

2 साल में कोसानगर में 0 प्रसव

स्वास्थ्य केन्द्र	2024-25	2025-26
भिलाई-3	190	208
बघेरा	203	171
खुर्सीपार	128	85
धमधा नाका	60	79
खुर्सीपार बापूनगर	73	59
पोटियाकला	63	52
कोहका	50	37
चरोदा	75	30
बैकुंठधाम	59	26
टंकी मरोदा	21	18
छावनी	11	10
वैशालीनगर	15	09
जुनवानी	19	07
कोसानगर	0	0

डीपीआई के निर्देश के बाद निजी स्कूलों की शिकायतों की जांच करेगी ये कमेटी

एक फर्म से बुक व यूनिफार्म खरीदी की होगी जांच, कमेटी में कलेक्टर व एसडीएम शामिल

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिलाई

एक की फर्म से कापी, किताबें और यूनिफार्म खरीदी करवाने वाले निजी स्कूलों पर प्रशासन ने जांच कमेटी बिठा दी है। डीपीआई के आदेश के बाद जिला प्रशासन ने प्रशाासनिक अधिकारियों को भी जांच टीम में जिम्मेदारी सौंपी है। जिला और ब्लॉक स्तर पर ये जांच कमेटी बनाई गई है।

जांच कमेटी शिकायतों की स्वतः की स्कूलों में जाकर संज्ञान लेगी और जांच के बाद कार्रवाई करेगी। दुर्ग भिलाई के निजी स्कूलों के विद्यार्थियों को लिस्ट देकर या एक ही जगह से कापी,किताबें, यूनिफार्म और अन्य सामग्री खरीदी करने के लिए मजबूर करने को लेकर द्वंद की स्थिति बनी हुई है। खास बात यह है कि पहली बार जांच कमेटी में कलेक्टर, एसडीएम जैसे प्रशासनिक अधिकारियों को शामिल किया गया है। अधिकारियों की टीम इस पूरे मामले मे जांच कर रिपोर्ट कलेक्टर को सौंपेगी।

जिला व ब्लॉक स्तर पर बनाई गई जांच कमेटी

जिला स्तर पर गठित जांच कमेटी में कलेक्टर अभिजित सिंह, अरविन्द कुमार मिश्रा, जिला शिक्षा अधिकारी, श्रीमती रिकी अखिलेश सोनी, सहायक आयुक्त, कार्यालय सहायक आयुक्त राज्य कर दुर्ग वृत्त हैं। दुर्ग विकास खण्ड स्तर में जांच दल समिति में ब्लॉक अनुविभागीय अधिकारी हरिवंश मिरी, बीईओ दुर्ग विनोद शुक्ला, राजस्व विकासखण्ड अधिकारी जी.एस.टी. इंस्पेक्टर दुर्ग गोशिवेन्द्र ताण्डे को शामिल किया गया है। धमधा ब्लॉक जांच कमेटी में धमधा के अधिकारी सोनाल डेविड, बीईओ अथर्व शर्मा और नागेन्द्र देशमुख हैं। पाटन ब्लॉक स्तरीय जांच कमेटी में पाटन के अधिकारी लवकेश ध्रुव, बीईओ डालेन्द्र देवांग और ताम्रध्वज साहू को शामिल किया गया है।

एक ही फर्म से कॉपी-किताब व ड्रेस खरीदी की जांच

पालक यहां कर सकते हैं अपनी शिकायत

जांच समिति अशासकीय विद्यालयों में फीस बढोत्तरी से संबंधित शिकायतों के संबंध में स्वतः संज्ञान लेगी। छत्तीसगढ़ अशासकीय विद्यालय फीस प्रनियमन विधेयक 2020 के अनुरूप कार्यवाही करना सुनिश्चित करेगी। पालक इस विषय से संबंधित शिकायत करना चाहते हैं वे जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय के मान्यता कक्ष प्रभारी विपिन गनवीर के हेल्प डेस्क (मोबाइल नंबर, वाटस एप नंबर 9109277888) में अपनी शिकायत तथा दस्तावेज (यदि कोई देना चाहे) दे सकते हैं तथा पावती प्राप्त कर सकते हैं।

शैक्षणिक सत्र अप्रैल में ही छात्रों को किताबें और ड्रेस खरीदने किया मजबूर

भिलाई- दुर्ग के निजी स्कूलों ने वर्ष 2026-27 शैक्षणिक सत्र की शुरूआत अप्रैल महीने में ही कर चुका है। इस दौरान विद्यार्थियों से निजी स्कूलों द्वारा कापी,किताबें, यूनिफार्म व अन्य सामग्री खरीदी करवा चुके हैं। इसलिए पालक अब जांच कमेटी के समक्ष शिकायत के लिए सामने नहीं आ पाएंगे। दरअसल यह जांच कमेटी डीपीआई को दुर्ग जिले के संगठनों द्वारा शिकायत करने के बाद जारी पत्र की वजह से हुआ है। पालकों पर निजी स्कूलों का इतना दबाव है कि वे सामने नहीं आ पाते। इसलिए कुछ संगठनों ने यह बीड़ा उठाया है।

सीबीएसई की जगह दूसरी किताबों पर कार्रवाई नहीं

निजी स्कूलों में सीबीएसई की पुस्तकों से अध्यापन करवाना अनिवार्य किया गया है लेकिन निजी प्रकाशकों की किताबों से पढ़ाई करवाई जा रही है। जिसकी वजह से पालकों की जेबें ढ़ीली हो रही है। इस मामले को हॉशिए पर डाल दिया गया है। ग्रीष्मकालीन अवकाश के बाद 16 जून से स्कूल खुलेंगे लेकिन सीबीएसई की किताबों से पढ़ाई को अनिवार्य करने की दिशा में कोई कड़ाई नहीं की गई है। स्कूलों को पत्र तक जारी नहीं किया गया है।

जांच कमेटी के समक्ष करें शिकायत

किसी स्कूल प्रबंधन द्वारा पालकों को कापी,किताबें, ड्रेस आदि सामान खरीदी के लिए बाध्य किया जाता है तो इसकी शिकायत हमारे विभाग में करें। जांच कमेटी सख्त कार्रवाई करेगी।

-अरविंद कुमार मिश्रा, डीईओ

सीवरेज कार्य में लापरवाही पर विधायक देवेंद्र ने अधिकारियों और ठेकेदार को लगाई फटकार

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिलाई

■ अधूरे निर्माण कार्यों को देखकर जताई नाराजगी

भिलाई नगर विधायक देवेंद्र यादव और महापौर नीरज पाल ने खुर्सीपार-छावनी क्षेत्र के विभिन्न वार्डों का निरीक्षण कर सीवरेज कार्यों का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान कार्य की धीमी गति और जगह-जगह अधूरे पड़े निर्माण कार्यों को देखकर विधायक ने नाराजगी जताई तथा संबंधित ठेकेदार और अधिकारियों को जमकर फटकार लगाई।

निरीक्षण के दौरान विधायक ने देखा कि कई स्थानों पर सड़क और गलियों को खोदकर छोड़ दिया गया है। वहीं मिट्टी के ढेर, भवन निर्माण सामग्री एवं पाइप सड़क किनारे बिखरे पड़े हैं, जिससे आम लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। विधायक ने कहा कि बारिश का मौसम शुरू होने वाला है और यदि समय पर कार्य पूरा नहीं हुआ तो वार्डों और गलियों में जलभराव की स्थिति निर्मित होगी। विधायक देवेंद्र यादव ने कहा कि खुर्सीपार-छावनी क्षेत्र के वार्ड क्रमांक 39, 40, 42, 48 एवं 50 सहित कई इलाकों में वर्षों पुरानी सीवरेज लाइन जर्जर और जाम हो चुकी थी। इसके कारण गंदा पानी जमा होने से लोगों को भारी परेशानी होती थी और बीमारी फैलने का खतरा बना रहता था। जनता की समस्या को देखते हुए नई सीवरेज लाइन का निर्माण कराया जा रहा है, ताकि क्षेत्रवासियों को स्थायी राहत मिल सके। उन्होंने अधिकारियों और ठेकेदार को निर्देशित किया कि सभी अधूरे कार्य जल्द से जल्द पूर्ण किए जाएं तथा खोदी गई सड़कों और गलियों को तत्काल व्यवस्थित किया जाए। निर्माण कार्य में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

अवैध निर्मित दुकान को निगम ने हटाया

भिलाई। नगर पालिक निगम भिलाई क्षेत्रांतर्गत नंदनी रोड ओवर ब्रिज के बगल में अवैध रूप से निर्मित दुकान पर निगम प्रशासन द्वारा कार्रवाई की गई। निगम को प्राप्त शिकायत एवं स्थल निरीक्षण के दौरान पाया गया कि अल्ताफ द्वारा बिना अनुमति नया दुकान निर्माण किया गया था, जिससे मार्ग व्यवस्था प्रभावित हो रही थी। निगम आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय के निर्देशानुसार तोड़फोड़ दस्ता एवं संबंधित जोन की टीम मौके पर पहुंची और अवैध निर्माण को हटाने की कार्रवाई की। कार्रवाई के दौरान अवैध रूप से बनाए गए दुकान को निगम अमले की सहायता से हटाया गया। निगम प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि बिना वैधानिक अनुमति के किए गए किसी भी प्रकार के निर्माण एवं अतिक्रमण पर लगातार कार्रवाई जारी रहेगी। नागरिकों से अपील की गई है कि अवैध रूप से दुकान को स्थापित करने से पूर्व निगम से आवश्यक अनुमति अवश्य प्राप्त करें, अन्यथा नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। कार्रवाई के दौरान निगम के अधिकारी, तोड़फोड़ दस्ता, राजस्व विभाग उपस्थित रहे।

बस स्टैंड वाटर एटीएम में अनियमितता पर निगम सख्त

दुर्ग। भीषण गर्मी के दौरान आम नागरिकों, यात्रियों एवं जरुरतमंद लोगों को स्वच्छ एवं शीतल पेयजल उपलब्ध कराने के उद्देश्य से नगर निगम दुर्ग द्वारा शहर के विभिन्न सार्वजनिक स्थलों पर स्थापित वाटर एटीएम पनघट का नियमित निरीक्षण किया जा रहा है। महापौर अलका बाघमार के निर्देशानुसार नागरिकों को गुणवत्तापूर्ण पेयजल उपलब्ध कराने हेतु अधिकारियों को सतत मॉनिटरिंग के निर्देश दिए गए हैं। इसी क्रम में जल विभाग प्रभारी लीना दिनेश देवांगन ने जल विभाग के सहायक अभियंता गिरीश दीवान के साथ बस स्टैंड स्थित वाटर एटीएम का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान शिकायत सही पाई गई कि वहां तैनात कर्मियों द्वारा नियमों के विपरीत बड़े कैनों में पानी भरकर विक्रय किया जा रहा था, जिससे आम नागरिकों एवं यात्रियों को समय पर स्वच्छ एवं शीतल पानी उपलब्ध होने में परेशानी हो रही थी। निरीक्षण में यह भी सामने आया कि अत्यधिक मात्रा में कैनों में पानी भरने के कारण पानी पर्याप्त फिल्ट्रेशन प्रक्रिया से नहीं गुजर पा रहा था, जिससे पानी की गुणवत्ता प्रभावित होने की संभावना बनी हुई थी। इसे गंभीर लापरवाही मानते हुए जल विभाग प्रभारी ने संबंधित कम्पनी संचालक को तत्काल नोटिस जारी करने तथा भविष्य में इस प्रकार की अनियमितता पाए जाने पर कड़ी कार्रवाई करने के निर्देश दिए। वाटर एटीएम में एक रुपये के सिक्के पर एक एवं पांच रुपये के सिक्के पर पांच लीटर पेयजल मिलता है।

वाट्सअप डीपी लगाकर 20 लाख रुपए की ठगी

ऑटो मोबाइल संचालक से ठगी करने वाले 6 गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिलाई

■ 1.20 लाख नगद मोबाइल, एटीएम कार्ड, पासबुक बरामद

मोबाइल संचालक के खाते से लाखों रुपए का ठगी करने वाले 6 युवकों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। खुलासा करते हुए एएसपी सुखनंदन राठौर ने बताया कि सुपेला पुलिस, एसीसीयू की टीम बनाकर ठगी करने वालों जांच शुरू की गई। जांच में बात सामने आई कि पुलिस को सूचना मिली कि आरोपी रायपुर स्थित तनिष्क होटल राठौर चौक में ठहरने की खबर मिली। आरोपी अपने ठिकाने लगातार बदल रहे थे।

पुलिस टीम ने तकनीकी निगरानी, संदिग्ध बैंक खातों का जांच किया। इस दौरान आरोपी लोहावट जिला जोधपुर राजस्थान निवासी पंकज शर्मा समेत कुछ आरोपियों को रायपुर जंय स्तभ चौक के पास संदिग्ध अवस्था में पकड़ा गया।

अन्य आरोपी बूढ़ा तालाब क्षेत्र के आसपास किराए के मकान की तलाश करते हुए पकड़े गये। पूछताछ में अपना नाम अमरपुरा गंगा शहर जिला बीकानेर राजस्थान निवासी मुरली जनागल, चीपड़ाबाड़ी थाना गंगाशहर बीकानेर राजस्थान गोपाल सोनी, सोइरा शेरगढ़ जिला जोधपुर मोती सिंह , बापीनी थाना पतोड़ा जिला जोधपुर राजस्थान मोतीलाल शर्मा , गंगाशहर बाफना स्कूल के सामने जिला बीकानेर राजस्थान बनवारी शर्मा बताया है। आरोपियों से 1 लाख 20 हजार, 6 मोबाइल, पेन, डेबिड कार्ड, वोटर आईडी , ड्राइविंग लाइसेंस, चेक, पास बुक,आधार कार्ड एक्नॉलेजमेंट, सिम आदि बरामद किया गया। सुंदर नगर निवासी यश बत्रा का साईराम दो पहिया प्रायवेट लिमिटेड के बैंक खाते से अज्ञात ने कंपनी डायरेक्टर श्रीचंद बत्रा की फोटो लगाकर फर्जी व्हाट्सएप प्रोफाइल तैयार किया। इसके बाद एचडीएफसी बैंक खाते में 20 लाख रुपये ट्रांसफर कर ठगा गया। इस दौरान डीएसपी क्राइम यदुमणी सिदार, सीएसपी सत्यप्रकाश तिवारी, निरीक्षक विजय यादव आदि मौजूद थे।

होटल व मकानों में किराए पर रहते थे

पुलिस ने बताया कि पकड़े गए आरोपियों ने स्वीकार किया कि राजस्थान से आकर अलग-अलग शहरों में होटल, किराए के मकानों में ठहर कर पहचान छिपाते हुए साइबर ठगी की वारदातों को अंजाम देते थे। खातों में ट्रांसफर कर कमीशन आपस में बांटते थे। आरोपी पंकज शर्मा ने यह भी स्वीकार किया कि राजस्थान के व्यक्तियों के आधार कार्ड में स्थानीय पता अपडेट कराकर रायपुर में बैंक खाते खुलवाये गये थे। खातों का उपयोग साइबर ठगी की रकम के लेनदेन निकासी में किया जाता था। 20 लाख रुपये की ठगी की राशि को बैंक खातों में ट्रांसफर कर छिपाने का प्रयास किया गया था।

जल के बिना जीवन की कल्पना असंभव

पृथ्वी पर जीवन का आधार जल है। मनुष्य, पशु, पेड़-पौधे और समस्त जीव-जगत पानी के बिना जीवित नहीं रह सकते। जल केवल प्यास बुझाने का माध्यम नहीं, बल्कि मानव जीवन, कृषि, उद्योग, स्वास्थ्य और पर्यावरण का सबसे महत्वपूर्ण आधार है। वर्तमान समय में बढ़ती जनसंख्या, जल का अत्यधिक दोहन, प्रदूषण और प्राकृतिक संसाधनों के दुरुपयोग के कारण जल संकट तेजी से गहराता जा रहा है। यदि समय रहते जल संरक्षण के प्रभावी उपाय नहीं किए गए तो भविष्य में स्थिति और भयावह हो सकती है। इसलिए जल बचाना केवल सरकार की नहीं, बल्कि हर नागरिक की जिम्मेदारी है।

मानव जीवन में जल का महत्व

जल मानव जीवन की सबसे बुनियादी आवश्यकता है। मनुष्य के शरीर का लगभग 70 प्रतिशत हिस्सा पानी से बना होता है। पानी शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने, भोजन पचाने, रक्त संचार और शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकालने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

दैनिक जीवन में पानी का उपयोग पीने, खाना बनाने, स्नान, सफाई और खेती जैसे अनेक कार्यों में किया जाता है। कृषि क्षेत्र पूरी तरह पानी पर निर्भर है। यदि पर्याप्त जल उपलब्ध न हो तो फसल उत्पादन प्रभावित होता है और खाद्यान्न संकट उत्पन्न हो सकता है।

उद्योगों, बिजली उत्पादन और पर्यावरण संरक्षण में भी जल की महत्वपूर्ण भूमिका है। नदियां, तालाब और झीलें केवल जल स्रोत ही नहीं, बल्कि जैव विविधता और प्राकृतिक संतुलन के आधार भी हैं।

बढ़ता जल संकट : एक गंभीर चुनौती

आज दुनिया के कई हिस्से जल संकट का सामना कर रहे हैं। भारत में भी कई राज्यों में गर्मियों के दौरान पेयजल की भारी कमी देखने को मिलती है। भूजल का अत्यधिक दोहन, जंगलों की कटाई, नदियों का प्रदूषण और वर्षा जल का उचित संरक्षण नहीं होने के कारण जल स्तर लगातार नीचे जा रहा है।

शहरी क्षेत्रों में तेजी से बढ़ते कंक्रीट निर्माण के कारण वर्षा का पानी जमीन में नहीं समा पाता, जिससे भूजल रिचार्ज प्रभावित हो रहा है। दूसरी ओर, फैक्ट्रियों और घरेलू कचरे से नदियां और तालाब प्रदूषित हो रहे हैं।

यदि यही स्थिति बनी रही तो आने वाले वर्षों में लोगों को पानी के लिए संघर्ष करना पड़ सकता है। संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्टों में भी भविष्य में जल संकट को सबसे बड़ी वैश्विक समस्याओं में शामिल किया गया है।

भविष्य में जल की कमी रोकने के लिए क्या करना चाहिए

1. वर्षा जल संचयन को बढ़ावा देना

बारिश के पानी को संग्रहित कर भूजल स्तर बढ़ाया जा सकता है। घरों, स्कूलों, कार्यालयों और सार्वजनिक भवनों में रेन वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम लगाना जरूरी है।

2. पानी का सीमित और समझदारी से उपयोग

अनावश्यक पानी बहाने की आदत छोड़नी होगी। नल खुला छोड़ना, जरूरत से ज्यादा पानी इस्तेमाल करना और जल की बर्बादी रोकना हर व्यक्ति की जिम्मेदारी है।

3. पेड़-पौधे लगाना

पेड़ वर्षा को आकर्षित करने और पर्यावरण संतुलन बनाए रखने में मदद करते हैं। अधिक से अधिक वृक्षारोपण से जल संरक्षण में सहायता मिलती है।

4. नदियों और तालाबों को प्रदूषण से बचाना

औद्योगिक कचरा और प्लास्टिक जल स्रोतों को दूषित करते हैं। नदियों, तालाबों और झीलों की स्वच्छता बनाए रखना आवश्यक है।

5. आधुनिक सिंचाई तकनीक अपनाना

कृषि क्षेत्र में ड्रिप इरिगेशन और स्प्रिंकलर जैसी तकनीकों का उपयोग कर पानी की बचत की जा सकती है। इससे कम पानी में अधिक सिंचाई संभव होती है।

6. जनजागरूकता बढ़ाना

स्कूलों, गांवों और शहरों में जल संरक्षण को लेकर जागरूकता अभियान चलाए जाने चाहिए। लोगों को यह समझाना जरूरी है कि पानी की हर बूंद कीमती है।

सरकार और समाज की भूमिका

सरकार को जल संरक्षण के लिए सख्त नियम बनाने चाहिए और जल स्रोतों के संरक्षण पर विशेष ध्यान देना चाहिए। गांवों में तालाबों और कुओं का पुनर्जीवन, शहरों में जल प्रबंधन योजनाएं और जल संरक्षण परियोजनाओं को बढ़ावा देना आवश्यक है। साथ ही समाज और नागरिकों की भागीदारी भी उतनी ही जरूरी है। जब तक लोग स्वयं जल बचाने का संकल्प नहीं लेंगे, तब तक जल संकट का समाधान संभव नहीं है।

जल प्रकृति का अनमोल उपहार है। इसके बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम जल के महत्व को समझें और इसके संरक्षण के लिए गंभीर प्रयास करें।

यदि आज पानी बचाने की दिशा में ठोस कदम उठाए गए, तभी आने वाली पीढ़ियों को सुरक्षित भविष्य मिल सकेगा। इसलिए हमें यह संकल्प लेना चाहिए कि "जल बचाएंगे, भविष्य बचाएंगे", क्योंकि सच यही है – जल है तो कल है।

ग्राम पंचायत- उमरपोटी
जल ही जीवन, जीवन का आधार
समस्त ग्रामवासियों को ग्राम पंचायत की ओर से जल संरक्षण का संदेश देना चाहते है । जल हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण आधार है। बिना पानी के मनुष्य, पशु-पक्षी और पेड़-पौधे जीवित नहीं रह सकते। आज पानी की कमी एक बड़ी समस्या बनती जा रही है। पानी का उपयोग बहुत सावधानी से करना चाहिए। नल खुला न छोड़ें और पानी की बर्बादी रोकें। वर्षा जल का संग्रह करना भी आवश्यक है। खेती और घरेलू कार्यों में पानी का सही उपयोग करें। हम आज पानी बचाएंगे, तभी आने वाली पीढ़ियों को शुद्ध जल मिल पाएगा। आइए, हम सभी "जल ही जीवन है" का संदेश अपनाकर जल संरक्षण का संकल्प लें।
Save Water Save Earth
विजेंद्र कुमार साहू
सरपंच
सत्यप्रकाश कौशिक
उपसरपंच

नगर पालिका परिषद -अहिवारा
ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाए एक पेड़ अपने जड़ के माध्यम से 5000 लीटर पानी जमीन के नीचे डालता है पेड़ हमारे लिए रेड वाटर हार्वेस्टिंग का भी कार्य करते हैं जल ही जीवन है यदि हम इसकी बर्बादी इसी तरह करेंगे तो आने वाले समय में भुखमरी की समस्या उत्पन्न हो जाएगी समुद्र किनारे की कई शहर डूब जाएंगे इसे हर व्यक्ति को गंभीरता से लेना है सबसे ज्यादा इसका प्रभाव मध्य वर्गी लोगों पर पड़ेगा पर्यावरण जैव विविधता को बचाने के लिए हर व्यक्ति का सहयोग आवश्यक है अधिक से अधिक इस वर्षा ऋतु में पेड़ लगाए एक पेड़ मां के नाम और अपनों के नाम लगे क्योंकि जीवन में हमारा अंतिम संस्कार भी पेड़ की लड़कियों से होना है इसलिए एक पेड़ अपने लिए लगाए पेड़ लगाए जीवन बचाएं।
श्री विद्यानंद कुशवाहा
अध्यक्ष
नगर पालिका परिषद अहिवारा

Get Your Passport in 2-3 Days Only...
C.G. No. 1 in Passport
SHRIKANT JAIN
98271 16933, 94791 74525
PASSPORT, VISA, AIR TICKET, HOLIDAYS & INSURANCE
(LIFE MEDICLAIM & MOTOR VEHICLES)
Modicare
Save & Earn 30% to 50%
न किसी को कुछ समझाना, न किसी को कुछ बेचना...
सिर्फ और सिर्फ अपनी शॉप दुकान बदले और पाये
30% से 50% तक बचत का लाभ
आपकी रोज की जरूरत का लगभग हर सामान...
Modicare DP Smriti Nagar, Bhilai
Plot - 1, Street - 20, Smriti Nagar, Bhilai

जल ही जीवन है इसे व्यर्थ न बहावें
जल हमारे जीवन का आधार है। बढ़ती जनसंख्या और जल की बर्बादी के कारण पानी की समस्या बढ़ रही है। हमें नल खुला नहीं छोड़ना चाहिए और वर्षा जल संचयन को अपनाना चाहिए। यदि हम आज जल बचाएँगे, तभी भविष्य सुरक्षित रहेगा। इसलिए हर व्यक्ति को जल संरक्षण का संकल्प लेना चाहिए।
कन्हैय्या सोनी
भाजपा प्रदेश
कार्य समिति
ओबीसी मोर्चा

धरती का अमृत बचाइए, पानी व्यर्थ न बहाइए
धरती पर जीवन का अस्तित्व जल पर ही निर्भर करता है। पानी केवल जरूरत नहीं, बल्कि प्रकृति का अनमोल उपहार है। इसके बावजूद लोग रोजाना बड़ी मात्रा में पानी व्यर्थ बहा रहे हैं। नदियां, तालाब और कुएं लगातार सूखते जा रहे हैं। जल संकट अब केवल गांवों तक सीमित नहीं रहा, शहर भी इसकी चपेट में हैं। ऐसे में जल संरक्षण को जनआंदोलन बनाने की आवश्यकता है।
देवनारायण चंद्राकर
प्रभारी
नगरीय नियोजन एवं लोककर्म समिति
नगर निगम दुर्ग

जल ही जीवन है इसे व्यर्थ न बहावें
श्रीमती अनुसुईया नारायण साहू
सरपंच ग्राम पंचायत खपरी
(सिलोदा)

28 MAY

क्षेत्र के लाडले नेता,
विकास पुरुष छ.ग. शासन के
पूर्व केबिनेट मंत्री
मान. श्री रविन्द्र चौबे जी
को जन्मदिन की शुभकामनाएं...
जीवन निर्मलकर, भारतभूषण सोनवानी, कामदेव साहू, लूमेश्वर सिंह पटेल, बंटी वैष्णव, टोमन साहू
योगेश साहू, उपेंद बल्लू वैष्णव, निक्की राजपूत, रामप्रसाद सोनवानी, अनुज साहू, मुकेश वर्मा
विनीत : समस्त कार्यकर्ता बोरी परिक्षेत्र ब्लाक कांग्रेस कमेटी, धमधा

खबर संक्षेप

जन सम्मेलन आज

भिलाई। 28 मई को पूर्व कृषि मंत्री रविंद्र चौबे का जन्म उत्सव और जन सम्मेलन का कार्यक्रम बोरी में आयोजित है। इसमें पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल शाम 4 बजे उपस्थित होंगे। यह जानकारी जीवन निर्मलकर महामंत्री ब्लॉक कांग्रेस कमेटी धमधा और प्रभारी बोरी क्षेत्र ने दी है।

निधन

सुशीला चंद्राकर

दुर्ग। हनोदा निवासी सुशीला चंद्राकर का निधन बुधवार की शाम को हो गया। उनका अंतिम संस्कार 28 मई की सुबह 11 बजे हनोदा के मुक्तिधाम में किया जाएगा। वे स्व. रघुबर सिंह चंद्राकर की छोटी बहू, लोकेश चंद्राकर की पत्नी, टीकम, ओंकार की भाई बहू, दीपक व ऋषभ की मां एवं भिलाई नगर निगम के एमआइसी सदस्य साकेत चंद्राकर की चाची थीं।

प्रिया खैरवार

भिलाई। नगर पालिक निगम भिलाई की सहायक अभियंता प्रिया ख़ैरवार करसे का बुधवार को आकस्मिक निधन हो गया है। उनका अंतिम संस्कार डोंगरगढ़ स्थित मां बम्लेश्वरी मंदिर प्रांगण छिरपनी मुक्तिधाम में किया गया। भिलाई निगम प्रशासन ने कहा है कि प्रिया ख़ैरवार करसे एक कुशल, मिलनसार और समर्पित अधिकारी थीं। उनका जाना हम सभी के लिए एक अपूरणीय क्षति है। निगम ने श्रद्धांजलि अर्पित की है।

सुरक्षा और उपयोगिता को लेकर जताई चिंता

तालाब खुदाई पर ग्रामीणों ने उठाए सवाल

हरिभूमि न्यूज ▸▸। अंडा

ग्राम कुथरेल में इन दिनों तालाब की खुदाई का कार्य तेजी से चल रहा है, लेकिन इस कार्य को लेकर ग्रामीणों में कई तरह की आशंकाएं और सवाल उठने लगे हैं। ग्रामीणों का आरोप है कि तालाब की खुदाई के लिए न तो किसी प्रकार का विधिवत प्रस्ताव पारित किया गया और न ही ग्रामसभा में इसकी आवश्यकता एवं स्वरूप पर व्यापक चर्चा की गई।

ग्रामीणों के अनुसार तालाब की खुदाई अत्यधिक गहराई तक की जा रही है, जिससे भविष्य में इसका उपयोग आम नागरिकों एवं मवेशियों के लिए कठिन हो जाएगा। लोगों का कहना है कि तालाब का मुख्य उद्देश्य ग्रामीणों और पशुओं को जल उपलब्ध कराना होता है, लेकिन वर्तमान स्वरूप में तैयार किया जा रहा तालाब अपनी उपयोगिता खो सकता है। ग्रामीणों ने यह भी आशंका जताई है कि

अत्यधिक गहराई के कारण भविष्य में किसी बड़े हादसे की संभावना बनी रहेगी। विशेष रूप से बच्चों, बुजुर्गों और मवेशियों के तालाब में गिरकर डूबने का खतरा लगातार बना रहेगा। ग्रामीणों का मानना है कि विकास कार्यों में सुरक्षा मानकों और जनहित को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए। इधर गांव में यह चर्चा भी जोरों पर है कि तालाब खुदाई कार्य से जुड़े हितों के बदले ग्राम पंचायत के सरपंच एवं पंचों को लगभग एक लाख रुपये खर्च कर विभिन्न पर्यटन स्थलों का भ्रमण कराया गया था। हालांकि इस संबंध में अभी तक कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है, लेकिन ग्रामीण इस मामले की निष्पक्ष जांच की मांग कर रहे हैं।

ग्रामीणों ने प्रशासन से मांग की है कि तालाब खुदाई कार्य की तकनीकी जांच कराई जाए, इसकी स्वीकृति प्रक्रिया और उपयोगिता का परीक्षण किया जाए तथा सुरक्षा मानकों का पालन सुनिश्चित किया जाए, ताकि भविष्य में किसी प्रकार की जनहानि या दुर्घटना की स्थिति उत्पन्न न हो।

इसके अलावा तालाब खुदाई में लगे डम्परों की लगातार आवाजाही से गांव की कच्ची सड़कों को भी भारी नुकसान पहुंचा है। ग्रामीणों का आरोप है कि कई मार्ग जर्जर हो चुके हैं, जिससे आवागमन प्रभावित हो रहा है। ग्रामीणों ने प्रशासन से क्षतिग्रस्त सड़कों का निरीक्षण कर शीघ्र मरम्मत कराने तथा पूरे मामले की निष्पक्ष जांच कराने की मांग की है।

जनसमस्या निवारण शिविर में दिव्यांगजनों की छलकी खुशियां, मिली ट्राइसिकल

हरिभूमि न्यूज ▸▸। दुर्ग

सुशासन तिहार के अंतर्गत ग्राम बेलौदी में आयोजित जन समस्या निवारण शिविर में दिव्यांगजनों के चेहरे पर खुशी देखने को मिली। शिविर में दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चन्द्राकर ने समाज कल्याण विभाग की ओर से ग्राम नगपुरा निवासी दिव्यांग संतोष कुमार ठाकुर पिता दशरु राम ठाकुर को बैटरी चलित ट्राइसिकल प्रदान की। इस अवसर पर विधायक चन्द्राकर ने कहा कि आज संतोष कुमार ठाकुर को बैटरी चलित ट्राइसिकल प्रदान करते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। मुझे विश्वास है कि इस ट्राइसिकल से संतोष का जीवन आसान होगा और वे आत्मसम्मान के साथ अपने कार्यों को कर सकेंगे। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री विष्णु देव साय के नेतृत्व

में प्रदेश सरकार समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक पहुंचने के लिए दृढ़ संकल्पित है। सुशासन तिहार का उद्देश्य ही यही है कि शासन की योजनाएं जरूरतमंदों तक सीधे पहुंचे। दिव्यांग भाई-बहनों को आत्मनिर्भर और स्वावलंबी बनाना हमारी सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है।

इस अवसर पर सरस्वती बंजारे, कुलेश्वरी देवांगन, प्रिया साहू, जितेंद्र यादव, गिरीश साहू, जामवंती देशमुख, ओमेश्वर राजू यादव, राजेंद्र ठाकुर आदि उपस्थित थे।

नाम परिवर्तन

मैं आरती पिता अंतलाल, उम्र 31 वर्ष, निवासी- हनुमान मंदिर के पास, ढौर चौक, खेदामारा, दुर्ग, तह. व जिला दुर्ग (छ.ग.) पिन 490024 की हूं जो कि निम्नलिखित कथन शपथपूर्वक प्रस्तुत करती हूँ।

1. यह कि मेरा नाम व पता उपरोक्तानुसार है।

2. यह कि मेरे आधार कार्ड जिसका क्रमांक 8041 4887 3729 व पेनकार्ड जिसका क्रमांक AFCPU3553K है जिसमें मेरा नाम आरती (AARTI) अंकित है जो कि सहीं एवं सत्य अंकित है।

3. यह कि मेरे पूर्व के आधार कार्ड व पेनकार्ड में मेरा नाम आरती उपवंशी (AARTI UPVNSHI) अंकित था जिसे मैने सुधरवाकर आरती (AARTI) करवा लिया है।

4. यह कि (AARTI UPVNSHI) तथा (AARTI) ये दोनो मेरे स्वयं के नाम है तथा मैं एक ही महिला हूँ मेरे नाम की जहाँ कहीं पर आवश्यकता हो वहाँ पर मेरा वास्तविक व सही नाम (AARTI) को अंकित किया जाय तथा (AARTI) नाम से ही जानी पहचानी एवं पुकारी जाती हूँ।

5. यह कि मेरे द्वारा दी गई जानकारी सहीं एवं सत्य है तथा किसी भी तथ्य को छुपाने का प्रयत्न नहीं किया गया है। किसी भी तथ्य के असत्य या गलत पाये जाने पर उसकी सारी जवाबदारी मेरे स्वयं की होगी।

6. यह कि मेरे नाम की जहां कहीं पर भी आवश्यकता हो वहां पर मेरा वास्तविक व सहीं नाम (AARTI) को ही अंकित व मान्य किया जाये। जिस संबंध में मुझे आपके विभाग की सारी नियम व शर्ते मेरे द्वारा मान्य है।

7. यह कि यह शपथ पत्र सक्षम प्राधिकारी के समक्ष उल्ताशय की सहीं जानकारी के संबंध में प्रस्तुत है।

अतः शपथ पत्र पेश है।

आरती
शपथकर्ता

कार्यालय राजस्व निरीक्षक मंडल
कोहका, तहसील व जिला दुर्ग (छ.ग.)

सूचना पत्र

क्रमांक 489 रा.नि. 2026 कोहका, दिनांक 19/05/2026

प्रति,
1. आवेदक दधिचंद राव पिता महाबली राव निवासी वार्ड नं. 21 सुपेला, भिलाई
2. शफीक खान 116, 117
3. प्रितम नेताम 115
4. प्रमीला खण्डेलवाल

विषयः सीमांकन / स्थल जांच के संबंध में सूचना बाबत

ग्रान कोहका प.ह.न. 45 रा.नि.मं. कोहका तहसील व जिला दुर्ग स्थित भूमि खसरा नंबर 5174/1 रकबा 0.020 हे. का सीमांकन / स्थल जांच हेतु न्यायालय अतिरिक्त तहसीलदार भिलाई नगर / अधीक्षक भू-अभिलेख / सिविल न्यायालय में आवेदन पत्र प्रस्तुत किया गया है। न्यायालय अतिरिक्त तहसीलदार भिलाई नगर / अधीक्षक भू-अभिलेख शाखा दुर्ग के ज्ञापन क्रमांक-39 दिनांक 17/03/2026 के परिपालन में दिनांक 29/05/2026 को समय 11 से 5 बजे के बीच में सीमांकन / स्थल जांच किया जाना है। अतः आप सभी हितबद्ध पक्षकार अपने दस्तावेज सहित नियत तिथि एवं समय में उपस्थित होवे, बाद आपति स्वीकार नहीं होगी।

टीपः टीम गठित कर सीमांकन किया जाना है।

राजस्व निरीक्षक
कोहका

बिजनेस साइट

भिलाई में भी अतुल ऑटो के आधुनिक और दमदार कमर्शियल वाहन उपलब्ध

भिलाई। शहर के व्यापारियों, ट्रांसपोर्ट व्यवसायियों और यात्रियों के लिए एक बड़ी खुशखबरी सामने आई है। अब भिलाई में भी अतुल ऑटो के आधुनिक और दमदार कमर्शियल वाहन उपलब्ध हो गए हैं। सुपेला रोड स्थित गीता मोटर्स को अतुल ऑटो का अधिकृत विक्रेता बनाया गया है, जहाँ डीजल, सीएनजी और इलेक्ट्रिक मॉडल्स की विस्तृत रेंज ग्राहकों के लिए पेश की जा रही है। गीता मोटर्स द्वारा लॉन्च किए गए इन वाहनों में इलेक्ट्रिक और पारंपरिक दोनों प्रकार के मॉडल शामिल हैं, जो व्यापार को नई ऊँचाइयाँ देने में सक्षम बताए जा रहे हैं। कंपनी ने बढ़ती ईंधन कीमतों और पर्यावरण संरक्षण को ध्यान में रखते हुए इलेक्ट्रिक वाहनों पर विशेष फोकस किया है। कंपनी के अनुसार यह वाहन लगभग 207 किलोमीटर तक का इंटरसिटी माइलेज देने में सक्षम है। साथ ही इसकी बैटरी केवल 6 घंटे में 0 से 80 प्रतिशत तक चार्ज हो जाती है। वाहन में ड्राइवर और यात्रियों के लिए अधिक स्पेस दिया गया है, जिससे सफर आरामदायक बनता है। गीता मोटर्स में कार्गो और सवारी दोनों प्रकार की गाड़ियाँ उपलब्ध हैं। इनमें अतुल जेमी, अतुल शक्ति डीजल कार्गो, अतुल रिक प्लस, अतुल स्मार्ट कार्गो सीएनजी और अतुल जेम जैसे मॉडल शामिल हैं। कंपनी ने अपने वाहनों में 435 सीसी एयर कूल इंजन का विकल्प भी उपलब्ध कराया है। साथ ही पुली वाले साधारण इंजन में भी वाहन उपलब्ध होने की जानकारी दी गई है। व्यापार विशेषज्ञों का मानना है कि अतुल के इन वाहनों की उपलब्धता से भिलाई और आसपास के क्षेत्रों में छोटे और मध्यम व्यापारियों को काफी फायदा मिलेगा। इच्छुक ग्राहक गीता मोटर्स, लक्ष्मी मार्केट के सामने, सुपेला रोड, भिलाई में संपर्क कर सकते हैं।

कार्यकर्ताओं को मिला वरिष्ठों का मार्गदर्शन

भिलाई। बालोद में भाजपा भिलाई जिला द्वारा दो दिवसीय पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण महाअभियान का आयोजन किया गया। इसमें शामिल होकर कार्यकर्ताओं को वरिष्ठ नेताओं का मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। पार्टी के वरिष्ठ पदाधिकारियों ने कहा कि प्रशिक्षण वर्ग संगठन की विचारधारा, कार्यपद्धति व सेवा भाव को और अधिक सशक्त बनाने का माध्यम है। संगठनात्मक कार्यशैली, सुशासन, सेवा और राष्ट्र निर्माण के विविध विषयों पर सार्थक विमर्श में सहभागी बनना हम सभी कार्यकर्ताओं के लिए गौरव का अवसर है।

हाइटेक में सिर में चोट का सफल ऑपरेशन

भिलाई। सिर में लगी हल्की से हल्की चोट भी कभी कभी काफी गंभीर हो सकती है। 77 वर्षीय बुजुर्ग को बेहोशी की हालत में अस्पताल लाया गया। घर वालों ने बताया कि उन्हें किसी भी प्रकार की कोई समस्या नहीं थी। पर सुबह एकाएक उन्हें चक्कर आने लगे और फिर वो बेहोश हो गए। संभावनाओं पर काम करते हुए हाइटेक अस्पताल के न्यूरो सर्जन डॉ. दीपक बंसल ने मरीज की कुछ सामान्य जांचें कीं। पर जब कोई परेशानी नजर नहीं आई तो उन्होंने दोबारा परिवार के लोगों से पूछताछ की। तब कहीं इस बात का खुलासा हुआ कि बुजुर्ग लगभग एक माह पहले घर में ही गिर गए थे। तत्काल मरीज का सीटी स्कैन किया गया, जिसमें दिमाग में आंतरिक रक्तस्राव पाया गया। ब्रेन में रक्त का जमाव होने से यह समस्या शुरू हुई। मरीज की सर्जरी कर रक्तस्राव को रोका गया तथा अच्छे से सफाई की गई। इसके बाद बुजुर्ग को ऑबजर्वेशन में रखा गया। पांच दिन बाद उन्हें छुट्टी दे दी गई। डॉ. दीपक बंसल ने बताया कि सिर पर लगी किसी भी चोट को कभी हल्के में नहीं लेना चाहिए। ये कुछ दिन, कुछ सप्ताह या कुछ महीने बाद भी सामने आ सकते हैं। सिर पर चोट लगने की स्थिति में तत्काल जांच करा लेनी चाहिए।

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

खबर संक्षेप

मोर सेवा संगवारी योजना से घर बैठे मिल रहे ऑनलाइन दस्तावेज

भिलाई। शासन की महत्वाकांक्षी योजना ''मोर सेवा संगवारी'' के तहत नागरिकों को विभिन्न प्रकार के ऑनलाइन दस्तावेज एवं प्रमाण पत्र आसानी से उपलब्ध कराए जा रहे हैं। इस योजना का उद्देश्य आम नागरिकों को शासकीय सेवाओं का लाभ सरल, सुगम एवं घर बैठे उपलब्ध कराना है। नगर पालिक निगम भिलाई में इस योजना के अंतर्गत नागरिक टोल फ्री नंबर 14545 पर निःशुल्क कॉल कर मोर सेवा संगवारी के एजेंट को अपने घर बुला सकते हैं। एजेंट द्वारा नागरिकों से आवश्यक जानकारी एवं दस्तावेज प्राप्त कर ऑनलाइन प्रक्रिया पूर्ण की जाती है, जिससे लोगों को कार्यालयों के चक्कर लगाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। मोर सेवा संगवारी योजना के माध्यम से आय, निवास, जाति प्रमाण पत्र सहित अन्य आवश्यक दस्तावेज एवं सेवाएं ऑनलाइन उपलब्ध कराई जा रही हैं। नगर निगम प्रशासन ने नागरिकों से शासन की इस जनहितकारी योजना का अधिक से अधिक लाभ लेने की अपील की है। साथ ही कहा है कि किसी भी प्रकार की ऑनलाइन दस्तावेज संबंधी आवश्यकता होने पर टोल फ्री नंबर 14545 पर संपर्क कर सुविधा प्राप्त की जा सकती है।

रमशीला दयाराम ने याद किया स्व. सिन्हा को

अंडा। छत्तीसगढ़ योग आयोग के अध्यक्ष एवं कैबिनेट मंत्री दर्जा प्राप्त वरिष्ठ सामाजिक कार्यकर्ता रूप नारायण सिंह के निधन पर पूर्व विधायक दंपति (पूर्व मंत्री) रमशीला साहू और डॉ. दयाराम साहू ने शोक व्यक्त किय है। साहू दंपति ने इसे अपनी व्यक्तिगत क्षति बताई है। साहू दंपति ने कहा कि स्व. सिन्हा ने विश्व हिंदू परिषद में संगठन मंत्री के रूप में भी महत्वपूर्ण दायित्व का निर्वहन किया।

मतभेद में उलझा कोसानाला का सीमांकन, सरकारी जमीन से नहीं हटा कब्जा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिलाई

भिलाई नगर निगम के जोन क्रमांक 1 अंतर्गत आने वाले कोसानाला और उससे लगी सरकारी जमीन का सीमांकन मतभेज के चलते उटकता नजर आ रहा है। एक तरह जहां पार्षद हरिओम तिवारी पुराना नक्शा लेकर यह दावा कर रहे हैं कि नाला 32 मीटर चौड़ा है और उस नाले को राजस्व रिकार्ड में 16-16 मीटर चौड़ाई पर दो भाग में बांटकर उसका खसरा भी अलग अलग करके नए नक्शे में दर्शा दिया गया है। वहीं आरआई और पटवारियों से जब बात की गई तो उन्होंने बताया कि दुर्ग कलेक्टर से उनकी मीटिंग हुई है। उन्होंने कहा कि नाला 16 मीटर ही चौड़ा है। नाले का सीमांकन करके उससे लगती सरकारी जमीन खसरा नंबर 901, 1177 और 2040 का सीमांकन कर रिपोर्ट दें कि उसमें किसका किसका कितना एरिया में कब्जा है।

जब इस बारे में पार्षद हरिओम तिवारी से बात की गई तो उन्होंने कहा कि उनका एक ही धेय है कि उनके वार्ड से लगती जितनी भी बेशकमती सरकारी जमीन है उसमें से अवैध कब्जा खाली करवाकर वहां पौधारोपण, बच्चों के लिए प्ले ग्राउंड या लोगों को घूमने के लिए गार्डन जैसी चीजों का निर्माण कराया जाए। उनका कहना है कि जब तक अतिक्रमण नहीं हटेगा उनके वार्ड का विकास भी सही से नहीं हो पाएगा। उन्होंने बताया कि वो इस मुद्दे को लेकर दुर्ग कलेक्टर अभिजीत सिंह से भी बुधवार को जनदर्शन में मिले और उनसे बात भी की है। उन्होंने कलेक्टर से मांग की है कि इस जनहित के मुद्दे को गंभीरता के साथ जल्द से जल्द सुलझाएं और सरकारी जमीन पर हुए कब्जा को हटवाने की कार्रवाई करें, जिससे वहां विकास के कार्य किए जा सकें।

सरकारी जमीन पर कब्जे को हटवाने की मांग की

100 करोड़ से अधिक की सरकारी जमीन पर कब्जा

पार्षद हरिओम तिवारी का दावा है कि नाले और उससे लगती लगभग 8-9 एक सरकारी जमीन रिक्त पड़ी है। यदि पूरे नाले का सीमांकन करें तो तीन खसरा नंबर के साथ साथ अन्य जगहों पर भी सरकारी जमीन पर कब्जा निकलेगा। जिला प्रशासन की टीम को चाहिए कि नाले से लगती जमीन को कब्जामुक्त करवाएं। उन्होंने कहा कि भूमाफियाओं ने लगभग 100 करोड़ से अधिक कीमत की जमीन पर कब्जा करके रखा हुआ है।

उच्च उत्पादन लक्ष्य व बेहतर सुरक्षा पर जोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिलाई

स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड (सेल) के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक डॉ. अशोक कुमार पंडा एक दिवसीय प्रवास पर बुधवार को भिलाई पहुंचे। उन्होंने भिलाई इस्पात संयंत्र के विजिट के साथ बीएसपी के निदेशक प्रभारी व अन्य वरिष्ठ अधिकारियों के साथ बैठक में सुरक्षा और उत्पादकत पर जोर दिया। संयंत्र के परिचालन तथा वित्तीय स्थिति की व समीक्षा की। भविष्य के लिए अधिक लक्ष्य निर्धारित करने, डायरेक्ट डिस्पैच बढ़ाने तथा सुरक्षा एवं उत्पादकता पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता बताई। प्रारंभ में श्री महापात्र एवं संयंत्र के कार्यपालक निदेशकों द्वारा भिलाई निवास में श्री पंडा का स्वागत किया गया। सीआईएसएफ जवानों द्वारा उन्हें औपचारिक गार्ड ऑफ ऑनर भी प्रदान किया गया। इसके बाद उन्होंने इस्पात भवन में आयोजित उच्चस्तरीय सेल समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की। बैठक में डीआईसी सहित मुख्य महाप्रबंधक आदि वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

■ सेल के सीएमडी पंडा ने बीएसपी के डीआईसी व अधिकारियों के साथ की बैठक

बढ़ाएं डायरेक्ट डिस्पैच

श्री पंडा ने डायरेक्ट डिस्पैच बढ़ाने, परिचालन दक्षता में सुधार लाने तथा सुरक्षा मानकों एवं उत्पादकता वृद्धि पर निरंतर फोकस बनाए रखने की आवश्यकता पर जोर दिया। श्री महापात्र ने कहा कि भिलाई इस्पात संयंत्र से संगठन की अपेक्षाएँ काफी अधिक हैं तथा संयंत्र सामूहिक इन लक्ष्योंपूरा करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करेगा।

सार्वजनिक और अवैध नल कनेक्शन का होगा सर्वे, बेवजह पानी बहाने वालों पर होगी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ दुर्ग

महापौर अलका बाघमार ने निगम क्षेत्र के वार्ड 21 से 30 तक के पार्षदों के साथ महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक ली। बैठक में वार्ड 21 से 30 वार्डवार विकास कार्यों, मूलभूत सुविधाओं तथा जनसमस्याओं को लेकर विस्तारपूर्वक चर्चा की गई। बैठक में सड़क निर्माण, पाइप लाइन विस्तार, पाइप लाइन लीकेज, नाली एवं पुलिया निर्माण, मरम्मत, पोल, विद्युत व्यवस्था, सुलभ शौचालयों की मरम्मत सहित विभिन्न जनसमस्याओं पर एक-एक कर समीक्षा की गई। पार्षदों ने अपने-अपने वार्डों की समस्याओं एवं आवश्यकताओं को महापौर और आयुक्त के समक्ष रखते हुए त्वरित निराकरण की मांग की। महापौर अलका बाघमार ने बैठक में कहा कि नगर निगम का मुख्य उद्देश्य नागरिकों को मूलभूत सुविधाएं बेहतर तरीके से उपलब्ध कराना है।

उन्होंने कहा कि बेवजह बह रहे सार्वजनिक एवं अवैध रूप से नल कनेक्शनों का सर्वे कराया जाए तथा अनुपयोगी सार्वजनिक नलों को बंद कराने की कार्रवाई की जाए। उन्होंने कहा कि वर्तमान में लगभग सभी घरों में व्यक्तिगत नल कनेक्शन उपलब्ध हैं, ऐसे में सार्वजनिक नलों से पानी की अनावश्यक बर्बादी रोकना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि निगम द्वारा पाइप लाइन सुधार एवं जल आपूर्ति व्यवस्था को मजबूत करने लगातार कार्य किया जा रहा है, जिसका सकारात्मक परिणाम अब दिखाई देने लगा है। महापौर ने कहा कि स्टेशन रोड दीपक नगर क्षेत्र में सड़क सीमा क्षेत्र अंतर्गत नाली के ऊपर बने अवैध रूप से अतिक्रमण को हटाया जाए। बैठक में लोक कर्म प्रभारी देव नारायण चन्द्राकर, लीना दिनेश देवांगन, ज्ञानेश्वर ताम्रकर, नीलेश अग्रवाल, पार्षद मनीषा सोनी, मनोज सोनी, कार्यपालन अभियंता विनीता वर्मा, प्रकाश चंद थवानी, मो.सलीम सिद्दीकी, सहायक अभियंता गिरीश दीवान, संजय ठाकुर, हरिशंकर साहू, दुर्गेश गुप्ता, विनोद मांझी, पंकज साहू, अर्पणा मिश्रा सहित अन्य मौजूद थे।

■ पुलिया निर्माण और शौचालय की मांग

महापौर ने वार्डों में हो रहे विकास कार्यों की ली समीक्षा बैठक

हाईजीनिक फूड जोन के 7 रिक्त स्टॉल की होगी नीलामी

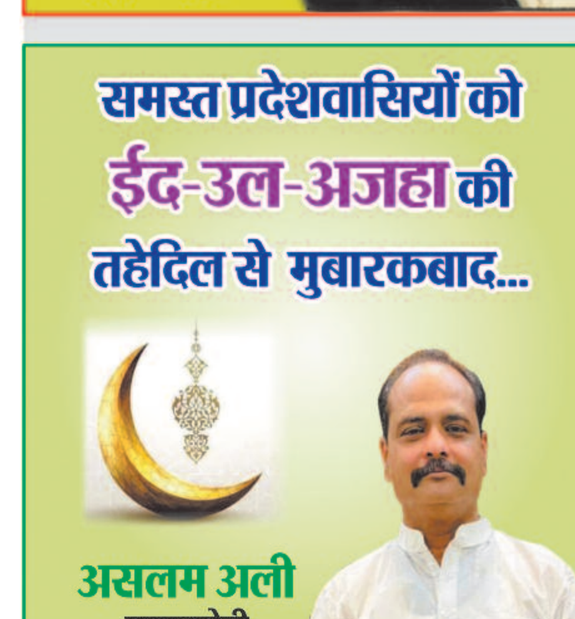
मेनोनाईट चर्च के सामने संविधान पुस्तिका के पास स्थित नवनिर्मित हाईजीनिक फूड जोन के रिक्त 7 स्टॉलों 1, 2, 4, 5, 8, 9 एवं 10 को अस्थायी मासिक किराये पर दिए जाने हेतु नगर पालिक निगम दुर्ग द्वारा निविदा आमंत्रित की गई है। इच्छुक आवेदकों से बंद लिफाफे में ऑफर आमंत्रित किए गए हैं। 8 जून तक निविदा जमा की जा सकी है। केवल स्पीड पोस्ट अथवा रजिस्टर्ड डाक के माध्यम से स्वीकार की जाएगी। निविदा प्रपत्र का मूल्य 300 रुपये निर्धारित किया गया है।

पांच लाख से नाली निर्माण का हुआ भूमि पूजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिलाई

नगर पालिका परिषद जामुल में वार्ड 5 में पांच लाख रुपए की लागत से नाली निर्माण कार्य का भूमिपूजन किया गया। इस दौरान नपा अध्यक्ष ईश्वर सिंह ठाकुर ने कहा कि क्षेत्र में विकास कार्य करने के लिए राशि की कोई कमी नहीं है। यहां के हर वार्ड में प्राथमिकता के साथ विकास कार्य किया जा रहा है। पार्षद एवं वार्ड के निवासियों के मांग अनुरूप यह विकास कार्य हो रहा है। कई सारे विकास कार्य वार्डों में होना है। भूमिपूजन में वार्ड पार्षद दीपक गुप्ता, जामुल भाजपा मंडल के अध्यक्ष प्रशांत बंटी गुप्ता, महामंत्री ओमप्रकाश साहू, मनीष साहू, अंजेश अग्रवाल, दिलीप साहू मौजूद थे।

ईदुल अज़हा की दिली मुबारकबाद



वैशालीनगर विधायक रिकेश सेन के भाई के श्रद्धांजलि सभा में शामिल हुए विधानसभा अध्यक्ष और गृहमंत्री

वैशालीनगर स्थित लोकांगन में आयोजित कार्यक्रम में पूरे दिन रहा वीआईपी मूवमेंट

भिलाई। वैशालीनगर विधायक रिकेश सेन के भाई दिनेश सेन की श्रद्धांजलि सभा में बुधवार को विधानसभा अध्यक्ष डॉ. रमन सिंह, गृहमंत्री विजय शर्मा सहित अन्य प्रमुख रूप से शामिल हुए। लोकांगन परिसर वैशाली नगर में आयोजित श्रद्धांजली सभा में डॉ. रमन सिंह ने स्वर्गीय दिनेश सेन के छायाचित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर श्रद्धांजली दी। ज्ञात हो कि वैशाली नगर विधायक श्री रिकेश सेन के बड़े भाई स्वर्गीय दिनेश सेन जी का निधन 17 मई 2026 को हो गया। उनकी स्मृति में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। विधानसभा अध्यक्ष डॉ. सिंह ने इस शोक की घड़ी में विधायक रिकेश सेन और उनके शोकाकुल परिजनों से मुलाकात कर ढांढस बंधाया। इस अवसर पर सांसद विजय बघेल भी उपस्थित थे। प्रभारी मंत्री और गृहमंत्री विजय शर्मा और स्वास्थ्य मंत्री श्यामबिहारी जायसवाल भी श्रद्धांजलि सभा में पहुंचे। मंत्री ने स्व. दिनेश सेन के छायाचित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर मंत्री राजेश अग्रवाल, पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल, विधायक डोमन लाल कोर्सेवाड़ा, दीपक बैज, चतुर्भुज राठी, छत्तीसगढ़ राज्य औद्योगिक विकास निगम के अध्यक्ष राजीव अग्रवाल, शिक्षामंत्री गजेंद्र यादव, नीरज पाल, मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय के दामाद त्रिमेन्द्र शेखर सिंह कंवर, विधायक अमर अग्रवाल, छत्तीसगढ़ फिल्म विकास निगम अध्यक्ष मोना सेन, भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष किरण सिंह देव, ललित चंद्राकर, जितेंद्र वर्मा, कुंवर निषाद, गायिका पायल साहू, जीत यादव, राजा तुली, विक्रांत जैन, सुधीर साहू, मनजीत पाल, धर्मेंद्र मिश्रा, शरद पांडेय, नीलू शर्मा, शशि सिन्हा सहित अन्य प्रमुख रूप से मौजूद थे। रिकेश सेन ने पधारें सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया।

Advt.

विकास कार्यों में घटिया सीमेंट व रेत का इस्तेमाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिलाई

आम आदमी पार्टी के जिला अध्यक्ष जसप्रीत सिंह ने नगर निगम भिलाई के खुर्सीपार क्षेत्र में नगर उत्थान योजना के तहत चल रहे सड़क निर्माण कार्य में व्यापक भ्रष्टाचार, वित्तीय अनियमितताओं और गंभीर तकनीकी गड़बड़ियों को लेकर कलेक्टर को ज्ञापन सौंप उच्च स्तरीय निष्पक्ष जांच कर दोषियों पर कड़ी कार्रवाई की मांग की है।

जसप्रीत सिंह ने कहा कि 100 मीटर के इस मार्ग के लिए तकनीकी रूप से एम-10 ग्रेड (1:3:6 अनुपात) का कंक्रीट मिश्रण अनिवार्य किया गया था, लेकिन ठेकेदार द्वारा मानकों को ताक पर रखकर बेहद कमजोर 1:5:9 अनुपात के मिश्रण का प्रयोग किया जा रहा है, जो सड़क की उम्र और मजबूती को सीधे तौर पर खत्म कर रहा है। मिलावट पारा गार्डन से ठाकुर गोदाम तक सड़क चौड़ीकरण के दौरान तय गहराई से बहुत कम खुदाई की गई थी। निगम प्रशासन द्वारा पूर्व में इस गड़बड़ी को पकड़ने पर बेस को उखाड़कर पुनः गहराई से खोदने का लिखित आदेश दिया गया था। इसके बावजूद ठेका एजेंसी ने आदेश को ठंडे बस्ते में डाल दिया और बिना बेस सुधारे काम को वैसे ही दबाया जा रहा है। इस मार्ग को दोनों ओर 2-2 मीटर चौड़ा किया जाना प्रस्तावित है। जबकि जमीनी हकीकत यह है कि सड़क के किनारों पर पहले से ही बिजली के खंभे और स्थायी ढांचे मौजूद हैं, जिससे चौड़ीकरण के लिए जगह ही उपलब्ध नहीं है। बिना किसी भौतिक सत्यापन के कागजों पर 44 लाख की फर्जी डीपीआर तैयार कर स्वीकृत करा दी गई, जो एक सोची-समझी वित्तीय साजिश है।

इससे पहले भी कैनाल रोड और एमपी रोड के सौंदर्गीकरण के नाम पर करोड़ों रुपयों का भारी भ्रष्टाचार किया जा चुका है। उन मामलों में निष्पक्ष जांच न होने के कारण भ्रष्ट अधिकारियों और ठेकेदारों के हौसले बुलंद हैं। निर्माण स्थल पर जोन-4 के किसी भी जिम्मेदार तकनीकी अधिकारी की उपस्थिति नहीं रहती, जिससे साफ है कि पूरी प्रशासनिक मशीनरी इस घोटाले को मूक संरक्षण दे रही है।

■ कलेक्टर से एफआईआर दर्ज कराने की मांग

हरिभूमि लाइव
रायपुर, गुरुवार 28 मई 2026
Email id- haribhoomibhilai@gmail.com
0788- 4091720, Message at 7747020002, 9755819129

02

काठमांडू में गूंजी अरपा पैरी के ...

नौतपा में सूरज उगल रहा आग, सिर्फ पानी से नहीं होगी हाइड्रेशन की पूरी भरपाई, ड्राई फ्रूट्स एनर्जी के साथ देंगे जरूरी

नौतपा में सुबह की चाय छोड़ें, भीगे बादाम-खजूर से करें दिन की शुरुआत, हर 2 घंटे में लें लिक्विड डाइट

नौतपा में सूरज इस कदर आग बरसा रहा है कि दोपहर में घर से निकलना मुश्किल हो गया है। तापमान 45 डिग्री के पार पहुंच रहा है और लू-डिहाइड्रेशन के केस लगातार बढ़ रहे हैं। ऐसे में सिर्फ पानी पीना काफी नहीं है। शरीर को अंदर से ठंडा और हाइड्रेट रखने के लिए पूरी डाइट प्लान बदलना जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट मानते हैं कि नौतपा के 9 दिनों में खान-पान की छोटी-छोटी गलतियां हीट स्ट्रोक और कमजोरी का कारण बन सकती हैं। जिसके लिए गर्मी में हर 2 से ढाई घंटे में कुछ न कुछ तरल जरूर लें। जिसमें पानी की जगह दही, बेल का शरबत, नींबू पानी, चावल का मांड, रागी या सत्तू की कांजी को रूटीन में जोड़ें। ये सभी नेचुरल कूलेंट हैं जो इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस करते है।

सुबह की शुरुआत चाय से नहीं, पावर फूड से करें

डाइटीशियन डॉ. रिचा जैन ने बताया कि नौतपा में उठते ही चाय-कॉफी पीने की आदत शरीर में एसिडिटी और डिहाइड्रेशन बढ़ाती है। इसकी जगह रात भर भीगे 5-6 बादाम, 2 खजूर और 2 अखरोट खाएं। ये तीनों ड्राई फ्रूट्स एनर्जी के साथ-साथ जरूरी मिनरल्स भी देंगे और पेट की गर्मी शांत रखेंगे। खाली पेट गुनगुना पानी पीना न भूलें।

नाश्ता हो ऐसा जो रखे दिनभर सुपर कूल

सुबह के नाश्ते में गोंद कतीरा और चिया सीड्स को शामिल करना सबसे बेहतर विकल्प है। गोंद को रात में भिगोकर सुबह दूध या शरबत में मिलाकर लें। ये बॉडी को अंदर से ठंडक देता है। वहीं एक चम्मच चिया सीड्स को पानी में भिगोकर नीबू-शहद के साथ लेने से फाइबर और ओमेगा-3 मिलता है, जो डिहाइड्रेशन से बचाता है।

हर दो से ढाई घंटे में दें शरीर को लिक्विड डोज

नौतपा में हर 2 से ढाई घंटे में कुछ न कुछ तरल जरूर लें। सिर्फ पानी की जगह दही, बेल का शरबत, नींबू पानी, चावल का मांड, रागी या सत्तू की कांजी को रूटीन में जोड़ें। ये सभी नेचुरल कूलेंट हैं जो इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाए रखते हैं। फलों में तरबूज, खरबूज, ताड़गोला यानी आइस एप्पल और संतरा-मौसमी जैसे सिट्रस फ्रूट्स को प्राथमिकता दें। इनमें 90% तक पानी होता है।

बच्चों के लिए नौतपा स्पेशल डाइट लंच में दाल-चावल, दाल-रोटी को थोड़ा पानी में भिगोकर दें। छत्तीसगढ़ का फेमस बासी और कांजी दिन में जरूर खिलाएं। ये प्रोबायोटिक हैं। खेलने जाने से पहले बच्चों को इलेक्ट्रॉल पानी, ग्लूकोज या छाछ पिलाकर भेजें। बाहर से आने के तुरंत बाद नारियल पानी दें। ये तुरंत एनर्जी और मिनरल्स रिस्टोर करता है। रोजाना खाने में दही शामिल करें। दही पेट ठंडा रखता है और लू से बचाता है।

पैकेज्ड फूड और कोल्ड ड्रिंक्स से बनाएं दूरी

नौतपा में तला-भुना, ज्यादा मिर्च-मसाले वाला खाना, पैकेज्ड फूड और कोल्ड ड्रिंक्स से दूरी बनाएं। ये शरीर में गर्मी बढ़ाते हैं और पाचन बिगाड़ते हैं। चाय-कॉफी का सेवन भी दिन में एक कप से ज्यादा न करें।

नौतपा में इन 5 बातों का रखें ध्यान

खाली पेट कभी घर से न निकलें। सूती और हल्के रंग के ढीले कपड़े पहनें। दोपहर 12 से 4 बजे तक धूप में निकलने से बचें। सिर को गमछा या कैप से ढंककर रखें। दिन में 3-4 लीटर तरल जरूर लें, पानी के साथ साथ अन्य लिक्विड शामिल करें।

डाइट से खुद रखें एनर्जेटिक

आयुर्वेद के अनुसार नौतपा में शरीर का पित्त बढ़ जाता है। इसलिए ठंडी तासीर वाली चीजें जैसे सौंफ, धनिया पानी, गुलकंद और पुदीना का सेवन फायदेमंद रहता है। दही-छाछ को अमृत माना गया है। याद रखें, नौतपा के 9 दिन शरीर को तपाते जरूर हैं, लेकिन सही डाइट से आप खुद को अंदर से ठंडा और एनर्जेटिक रख सकते हैं। 3 जून तक चलने वाले इस भीषण दौर में लापरवाही भारी पड़ सकती है।

लाइव इवेंट

युवा संगम में आए युवाओं ने किया लोक भवन का दौरा

भिलाई। भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय की एक भारत श्रेष्ठ भारत पहल के तहत युवा संगम फेज़-6 कार्यक्रम में आईआईटी दिल्ली के डेलीगेट्स ने इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी भिलाई की मेजबानी में शैक्षणिक और सांस्कृतिक एक्सपोजर टूर के दौरान लोक भवन, छत्तीसगढ़ का दौरा किया। इस दौरान छत्तीसगढ़ के राज्यपाल रामेन डेका ने युवा डेलीगेट्स को संबोधित करते हुए कड़ी मेहनत, लगन और अनुशासन के जरिए देश निर्माण में योगदान देने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने लगातार परिश्रम के महत्व पर जोर दिया और छात्रों को देश की तरक्की और विकास के लिए उत्कृष्ट कार्य करने का आह्वान किया। आईआईटी भिलाई के निदेशक ने युवाओं को एक भारत श्रेष्ठ भारत के तहत युवा संगम के उद्देश्य और विजन की जानकारी दी। उन्होंने युवा संगम के पांच स्तंभों- पर्यटन, परंपरा, प्रगति, प्रोद्योगिकी और परस्पर संपर्क पर विस्तार से प्रकाश डाला। निदेशक ने कहा कि इन पांच स्तंभों का मकसद अलग-अलग राज्यों के युवाओं के बीच सांस्कृतिक एकीकरण और आपसी समझ को मजबूत करना है।

गवर्नेंस और कल्चरल हेरिटेज को जाना...

निदेशक ने लोक भवन विजिट के महत्व को रेखांकित करते हुए बताया कि इस दौरे से दिल्ली से आए डेलीगेट्स को छत्तीसगढ़ के शासन, सांस्कृतिक विरासत और प्रशासनिक ढांचे को समझने का मौका मिला। इससे उनकी अनुभवी सीख की यात्रा और समृद्ध हुई। कार्यक्रम का संचालन आईआईटी भिलाई के नोडल ऑफिसर डॉ. कृष्ण मुरारी ने किया। विजिट का समापन इंटरैक्टिव सेशन और ग्रुप फोटोग्राफ्स के साथ हुआ। इस दौरान डेलीगेट्स इस अनुभव से प्रेरित और उत्साहित नजर आए।

दूर गांवों से पढ़ने आने वाली बेटियां किराये के कमरों में असुरक्षित, जल्द मिलेगा छात्रावास

भिलाई। जिंदगी तभी संवरती है जब सपनों को पंख और पंखों को सुरक्षित आसमान मिले। इसी उद्देश्य के साथ रिसाली के स्वामी आत्मानंद स्कूल में लगे अनुसूचित जाति व जनजाति विभाग के शिविर में कुछ ऐसा ही सपना लेकर आदिवासी समाज के जनप्रतिनिधि और समाज प्रमुख जुटे। जहां सभी ने एक साथ भिलाई में पढ़ने वाली आदिवासी बेटियों के लिए एक छात्रावास बनाये जाने की बातें कही। इस दौरान भिलाई की पार्षद मालती राकेश ठाकुर, रिसाली के पार्षद विनय नेताम, पार्षद जमुना ठाकुर, महिला प्रभाग अध्यक्ष संगीता सोरी, रायसिंह ढिकोला और गोंडवाना समाज प्रमुख राकेश ठाकुर ने शासन को मांग पत्र सौंपा। उन्होंने कहा कि दूर गांवों से पढ़ने आने वाली बेटियां किराये के कमरों में असुरक्षित रहती हैं। कई बार तो सिर्फ रहने की जगह न होने से पढ़ाई ही छूट जाती है। शिक्षा ही वो सीढ़ी है जो बेटियों को गरीबी, लाचारी और पिछड़ेपन से बाहर निकालती है। अगर आज हम उन्हें सिर पर छत नहीं देंगे, तो कल उनका भविष्य अंधेरे में चला जाएगा। सभी ने भिलाई में जल्द छात्रावास की नींव रखने की बातें पत्र के जरिये सौंपी।

सेल सामाजिक उत्तरदायित्व के तहत अब स्मार्ट डिजिटल क्लासरूम स्थापित करेगा

भिलाई। इस्पात मंत्रालय के अधीन स्टील अथारिटी आफ इंडिया लिमिटेड (सेल) और शिक्षा मंत्रालय के तहत सार्वजनिक क्षेत्र की उपक्रम एडसिल (इंडिया) लिमिटेड ने सेल के निगमित सामाजिक उत्तरदायित्व के तहत समावेशी शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए हैं। इसके तहत सेल के परिचालन क्षेत्रों के आसपास स्थित स्कूलों में 'स्मार्ट डिजिटल क्लासरूम्स' स्थापित किए जाएंगे। यह परियोजना सीधे तौर पर राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और संयुक्त राष्ट्र के सस्टेनेबल विकास लक्ष्य-4 के उद्देश्यों के अनुरूप है। इसका उद्देश्य सभी के लिए समावेशी, न्यायसंगत, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और सीखने के अवसर सुनिश्चित करना है।

लाइव इवेंट

डिस्पोजल गिलास से शरीर में जा रहा माइक्रो प्लास्टिक, सेहत के लिए घातक

भिलाई। श्री महाकौशल संघ द्वारा आयोजित स्वास्थ्य जागरूकता शिविर में छोटे इन्फेक्शन से कैंसर तक का सफर समझाया गया साथ ही पर्यावरण प्रदूषण और डिस्पोजल से खतरा उनसे होने वाली बीमारियों के लक्षण और सावधानी की जानकारी दी गई। इस दौरान मित्तल हॉस्पिटल भिलाई की प्रमुख डॉ. स्नेहा जैन ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की। समाज के पदाधिकारियों और सदस्यों ने पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका स्वागत किया। सभा को संबोधित करते हुए डॉ. स्नेहा जैन ने बताया कि किस तरह मामूली दिखने वाले इन्फेक्शन लापरवाही के कारण कैंसर का रूप ले लेते हैं। उन्होंने शुरुआती लक्षणों को पहचानने और समय पर जांच कराने पर जोर दिया। साथ ही कैंसर से बचाव के लिए दिनचर्या, खानपान और साफ-सफाई से जुड़े कई अहम टिप्स साझा किए। डॉ. जैन ने बताया कि डिस्पोजल गिलास, कप और प्लेट के इस्तेमाल से माइक्रो प्लास्टिक सीधे हमारे शरीर में प्रवेश कर रहा है। ये सूक्ष्म कण न सिर्फ सेहत के लिए घातक हैं, बल्कि इनका अवशेष वातावरण को भी प्रदूषित कर रहा है। उन्होंने स्टील या कांच के बर्तनों को विकल्प के रूप में अपनाने की सलाह दी। शिविर में मौजूद बच्चों ने कैंसर से जुड़े कई जिज्ञासापूर्ण सवाल पूछे। डॉ. स्नेहा जैन ने हर सवाल का बेहद सरल और व्यवहारिक भाषा में जवाब देकर बच्चों की शंकाएं दूर कीं। कार्यक्रम के अंत में संस्था की ओर से डॉ. जैन को स्मृति चिन्ह भेंट कर आभार व्यक्त किया गया। शिविर में 111 बालिकाओं के अलावा नीता, तारा, पूजा सहित समाज की अनेक वरिष्ठ महिलाएं उपस्थित रहीं। कार्यक्रम का संचालन सुमीत जैन ने किया। इस अवसर पर व्यवस्थापक मनीष दुग्गड़, मनोज गोलछा, हुकुमचंद मुनोत और मिनेश जैन भी मौजूद रहे।

84 में से 17 प्रतिभिगियों पहुंचे थे फाइनल में, विजेताओं को किया सम्मानित

सुरों की महफिल में सोमा और चितरंजन बने भिलाई आइडल, तीन चरणों में गायकों ने दिखाई प्रतिभा

कार्नर न्यूज

भिलाई। सुर संगीत संगम मेलोडी मेकर्स समूह द्वारा भिलाई आइडल 2026 गायन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। तीन चरणों में चली इस प्रतियोगिता का ग्रैंड फिनाले महात्मा गांधी कला मंदिर, सिविक सेंटर में सांगीतिक वातावरण में संपन्न हुआ, जहां दो अलग-अलग आयु वर्गों से सोमा कश्यप और चितरंजन दास ने भिलाई आइडल 2026 का खिताब अपने नाम किया।

इस अवसर पर अंतरराष्ट्रीय भजन गायक प्रभंजय चतुर्वेदी, दीपेंद्र हलधर, परविंदर सिंह, ओ.पी. रजक, डॉ. शैलेंद्र श्रीवास्तव सहित बड़ी संख्या में संगीत प्रेमी मौजूद रहे।

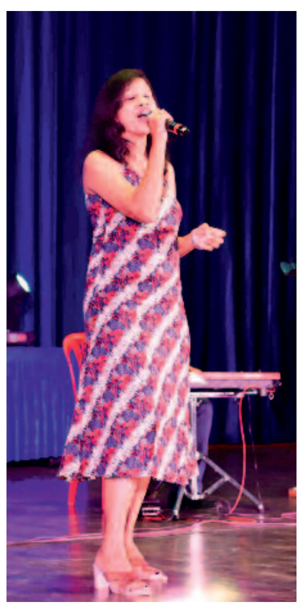
84 में से 17 प्रतिभिगियों पहुंचे फाइनल

प्रतियोगिता की शुरुआत 17 मई को प्रगति भवन में हुए पहले ऑडिशन से हुई, जिसमें 84 प्रतिभागियों ने अपनी आवाज का जादू बिखेरा। 20 मई को भिलाई क्लब में हुए दूसरे राउंड के बाद चुनकर आए 17 फाइनलिस्ट ने ग्रैंड फिनाले में मंच संभाला। निर्णायकों के पैनल में अलका देशपांडे, डॉ. ज्योति शर्मा, गौतमी चक्रवर्ती, रवीश कालगावकर, सपन भट्टाचार्जी और पी.टी. उल्लास ने सूक्ष्मता से मूल्यांकन कर विजेता चुने।

ये बने सुरों के सरताज

ग्रुप-एक में सोमा कश्यप ने पहला स्थान हासिल कर भिलाई आइडल का खिताब जीता। मास्टर प्रिंस वानखेड़े दूसरे और एन.वी. स्नेहा तीसरे स्थान पर रहीं। ग्रुप-दो में चितरंजन दास विजेता बने, जबकि नारायण शास्त्री दूसरे और कमल अग्रवाल तीसरे स्थान पर रहे। मुख्य अतिथि सांसद विजय बघेल और विशिष्ट अतिथि नरेंद्र बंछोर, अध्यक्ष ऑफिसर्स एसोसिएशन बीएसपी ने विजेताओं को कैश प्राइज व ट्रॉफी दी। सभी प्रतिभागियों को स्मृति चिन्ह व प्रमाण पत्र मिले।

आयोजक महेश कुमार विनोदिया एवं शिप्रा मंडल ने बताया कि इस आयोजन की तैयारी दो माह से चल रही थी। आयोजन समिति के सुनील परदेशी, शांताराम वानखेड़े, गिरीश चतुर्वेदी, प्रशांत दीक्षित, जगजीत सिंह भाटिया, मधुरिमा रे और वीना दीक्षित की टीम का सहयोग रहा। कार्यक्रम का संचालन एंकर सुप्रियो सेन द्वारा किया गया।



सिटी इवेंट

सुरों का महाकुंभ दुर्ग में 30 को सजेगी संगीत की महफिल

भिलाई। इस्पात नगरी की संस्था कोशिश स्टार ग्रुप सोशल एंड म्यूजिकल ग्रुप दुर्ग द्वारा 30 मई को पुराना बस स्टैंड में संगीत संध्या का आयोजन किया जायेगा। शाम 6 बजे से शुरू होने वाले इस सुरमयी आयोजन में शहर के नामचीन गायक-गायिकाएं गज़ल, कव्वाली और सदाबहार गीतों से समां बांधेंगे। संध्या का खास आकर्षण स्वर कोकिला आशा भोसले के अमर गीतों की विशेष प्रस्तुति होगी, जो श्रोताओं को 70-80 के दशक की मधुर यादों में ले जाएगी। इसके साथ शहर के प्रतिष्ठित कलाकार अपनी सुरमयी प्रस्तुतियों से शाम को यादगार बनाएंगे।

- कोशिश स्टार ग्रुप की पहल आशा भोसले के सदाबहार गीतों की विशेष प्रस्तुति

आयोजकों ने बताया कि कार्यक्रम सिर्फ मनोरंजन नहीं, बल्कि संगीत के जरिए समाज में आत्मीयता, सांस्कृतिक समरसता और एकता का संदेश देने के लिए किया जा रहा है। इस मंच द्वारा नई प्रतिभाओं को पहचान और दिशा भी मिलेगी। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि खादी एवं ग्रामोद्योग बोर्ड के अध्यक्ष कैबिनेट मंत्री दर्जा प्राप्त राकेश पाण्डेय होंगे। अतिथियों में हेमचंद यादव विश्वविद्यालय के कुलसचिव भूपेंद्र कुलदीप, लीनेस क्लब दुर्ग सिटी की अध्यक्ष आकांक्षा मिश्रा तथा सेवानिवृत्त सब डिविजनल फॉरेस्ट ऑफिसर अब्दुल वहीद खान शामिल रहेंगे। समूह के संरक्षक एवं समाजसेवी उद्योगपति कैलाश जैन बरमेचा ने कहा कि संगीत समाज को जोड़ने का सबसे प्रभावी माध्यम है। ऐसे आयोजन प्रेम और सद्भाव बढ़ाते हैं। संयोजक बी.डी. निजामी ने बताया कि मंच, ध्वनि व्यवस्था और कलाकारों के चयन पर विशेष ध्यान दिया गया है। अध्यक्ष जाहिद अली ने शहरवासियों से अधिक से अधिक संख्या में पहुंचने अपील की है।

सिटी लाइव

एनसीसी यूनिट के 8 विद्यार्थी अग्निवीर सेवा में चयनित

दुर्ग। छत्तीसगढ़ राज्य में आयोजित भारतीय सेना की अग्निवीर भर्ती प्रक्रिया 2025-26 के घोषित परिणामों में साइंस कॉलेज, दुर्ग के 37 छत्तीसगढ़ एनसीसी बटालियन के 8 होनहार कैडेटों ने सफलता प्राप्त कर महाविद्यालय एवं क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया है। चयनित विद्यार्थियों में भगवत, रितेश कुमार, भवेश ठाकुर, गोविंद साहू, इमरान अली, रोहन निषाद और लव दुबे शामिल हैं। ये सभी विद्यार्थी महाविद्यालय के एनसीसी कैडेट हैं। विद्यार्थियों को इस उपलब्धि के लिए तीन चरणों की कठिन चयन प्रक्रिया से गुजरना पड़ा। प्रथम चरण में लिखित परीक्षा आयोजित की गई, इसके बाद शारीरिक दक्षता परीक्षण तथा अंतिम चरण में मेडिकल टेस्ट लिया गया। तीनों चरणों को सफलतापूर्वक उत्तीर्ण करने के पश्चात विद्यार्थियों का चयन भारतीय सेना की अग्निवीर सेवा में हुआ। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अजय कुमार सिंह ने चयनित विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि ये विद्यार्थी न केवल महाविद्यालय बल्कि पूरे क्षेत्र के लिए गर्व का विषय हैं। उनकी मेहनत, अनुशासन एवं समर्पण ने यह सफलता दिलाई है। महाविद्यालय के सभी प्राध्यापकों और कर्मचारियों ने भी विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दीं। वहीं लेफ्टिनेंट प्रशांत दुबे और एनसीसी यूनिट के प्रशिक्षकों ने कैडेटों की लगन, अनुशासन और दृढ़ निश्चय की सराहना करते हुए कहा कि यह उपलब्धि अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणास्त्रोत बनेगी तथा युवाओं को राष्ट्र सेवा के प्रति प्रोत्साहित करेगी। लेफ्टिनेंट प्रशांत दुबे ने बताया महाविद्यालय के एनसीसी यूनिट से प्रतिवर्ष विद्यार्थियों का चयन अग्निवीर सेवा में हो रहा है और अब तक 15 से अधिक कैडेट भारतीय सेना में भर्ती हो चुके हैं। इस अवसर पर महाविद्यालय में चयनित विद्यार्थियों के सम्मान में एक विशेष समारोह आयोजित किया जायेगा। प्रशांत दुबे ने कहा कि यह सफलता महाविद्यालय एवं क्षेत्र के लिए एक ऐतिहासिक उपलब्धि है, जो आने वाले समय में और अधिक युवाओं को भारतीय सेना में सेवा देने के लिए प्रेरित करेगी।

- साइंस कॉलेज के एनसीसी यूनिट के 8 विद्यार्थियों का भारतीय सेना की अग्निवीर सेवा में चयन

कुडो नेशनल चैम्पियनशिप में छत्तीसगढ़ को 33 पदक

दुर्ग। 16 से 22 मई तक पुणे के पुलगाव के नेताजी शुभाष चंद्र बोस बॉयस मिलीट्री स्कूल में आयोजित 4 थी राष्ट्रीय कुडो चैम्पियनशिप में छत्तीसगढ़ के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 13 स्वर्ण पदक, 8 रजत, एवं 12 कांस्य पदक पर कब्जा किया।

जिसमें सीनियर,जूनियर व सब-जूनियर वर्ग के पदक विजेता खिलाड़ी स्वर्ण पदक विजेता-भूपत साहू, तृप्ति साहू, गितेशरी राजपूत, रुद्र नारायण, विहान साहू, लक्ष्य रंग, देवराज बघेल, अराध्य दुबे, तेमेश साहू, मुकेश साहू, हर्षित सिन्हा रजत पदक विजेता- लीलिमा सोनी, पेमेश्वर कौशक, शानवी चतुर्वेदी, खेलेश्वरी साहू, गुनगुन सिंह परिहार, अरमान चक्रधारी, अधिराज सोनी, सुनील निषाद कास्य पदक विजेता दिशा कौशिक,मीरा पण्डा, गौरी, मुस्कान, कृतज्ञ जंघेल, श्रद्धा टंडन, जतीन साहू, अयांष जैन, ओम डडसेना, युग साहू, युवराज साहू, सिद्धार्थ देवांगन इन सभी खिलाड़ियों की उपलब्धि पर जिला अधिकारी ए.एक्का दुर्ग जिला कुडो संघ के अध्यक्ष अनुराधा सिंह, संरक्षक आशीष सुराना एवं सुरेन्द्र सिंह चंदेल ने बच्चों को शुभकामनाएं दी। छत्तीसगढ़ के हेड कोच लीलिमा सोनी ने मिडिया को जानकारी दिए की इस टीम में 61 सदस्यों ने हिस्सा लिया जिसमें दुर्ग जिले से सबसे ज्यादा 45 खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया।

● गीत वितान कला केन्द्र भिलाई के विद्यार्थियों ने अंतर्राष्ट्रीय मंच पर जीते पुरस्कार

काठमांडू में गूंजी अरपा पैरी के धार और रवीन्द्र संगीत की स्वर लहरियां, मंच पर बिखरे भारतीय संस्कृति के रंग

भिलाई। छत्तीसगढ़ की प्रतिष्ठित सांस्कृतिक संस्था गीत वितान कला केन्द्र, भिलाई के विद्यार्थियों ने नेपाल की. राजधानी काठमांडू में आयोजित 12वीं अंतरराष्ट्रीय नृत्य, संगीत, नाटक एवं पेंटिंग प्रतियोगिता-महोत्सव में शानदार प्रदर्शन कर प्रदेश और देश का गौरव बढ़ाया। संस्था के 65 विद्यार्थियों ने अपनी कलात्मक प्रस्तुतियों से अंतरराष्ट्रीय मंच पर भारतीय संस्कृति की प्रभावशाली छाप छोड़ी। काठमांडू स्थित फिल्म एण्ड टेलीविजन कैम्पस सभागृह में आयोजित इस अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में मणिपुर, मुंबई, असम सहित विभिन्न राज्यों एवं नेपाल से अनेक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। गीत वितान कला केन्द्र के विद्यार्थियों ने अपनी उत्कृष्ट प्रस्तुतियों से दर्शकों और निर्णायकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। गीत वितान कला केंद्र के विद्यार्थियों ने छत्तीसगढ़ का लोकप्रिय राजगीत अरपा पैरी के धार, महानदी हे अपार समूह गायन के रूप में प्रस्तुत कर खूब सराहना बटोरी। वहीं रवीन्द्र संगीत आकाश जुड़े शूनीनू ओई बाजे और दोखीन हावा जागो जागो की सामूहिक प्रस्तुति ने दर्शकों को भावविभोर कर दिया।

गुरु मिथुन दास को अंतरराष्ट्रीय सम्मान मिला

संस्था के विद्यार्थियों ने रवीन्द्र संगीत समूह गायन, समूह वादन, एकल वादन और चित्रकला सहित विभिन्न श्रेणियों में प्रथम, द्वितीय और तृतीय पुरस्कार हासिल किए। इस अवसर पर नेपाल संगीत एवं नृत्य महोत्सव में गीत वितान कला केन्द्र के निर्देशक एवं संगीत गुरु गुरु मिथुन दास को रवीन्द्र संगीत और विविध कला क्षेत्रों में उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रतिष्ठित अंतर्राष्ट्रीय संगीत गुरु कंचनजंघा सम्मान से सम्मानित किया गया।

नृत्य, वादन और चित्रकला में दिखाई रचनात्मकता : प्रतियोगिता में सीनियर वर्ग में शास्त्रीय गायन, भजन, सरस्वती वंदना तथा रवीन्द्रनाथ ठाकुर के नारी पात्रों पर आधारित नृत्य-नाटिकाएं श्यामा, चित्रांगदा और चंडालिका के प्रभावशाली प्रस्तुति को भी विशेष सराहना मिली। वादन प्रतियोगिता में गिटार और की-बोर्ड पर समूह वादन द्वारा वंदे मातरम् और मां सरस्वती शारदे की मधुर धुनों ने दर्शकों का दिल जीत लिया। चित्रकला प्रतियोगिता में 14 विद्यार्थियों ने कैनवास पर अपनी रचनात्मक प्रतिभा का प्रभावशाली प्रदर्शन किया।

विभिन्न कैटेगिरी में मिला सम्मान

प्रतियोगिता में गीत वितान कला केन्द्र के विद्यार्थियों ने शानदार सफलता अर्जित करते हुए रवीन्द्र संगीत समूह गायन ओपन कैटेगरी में प्रथम पुरस्कार, समूह वादन में प्रथम एवं द्वितीय पुरस्कार, सेमी क्लासिकल नृत्य में द्वितीय पुरस्कार, एकल वादन में प्रथम एवं द्वितीय पुरस्कार, रवीन्द्र संगीत गायन सीनियर वर्ग में प्रथम, द्वितीय, तृतीय एवं सांत्वना पुरस्कार, चित्रकला सीनियर वर्ग में प्रथम एवं द्वितीय पुरस्कार, जूनियर वर्ग चित्रकला में प्रथम एवं द्वितीय पुरस्कार प्राप्त किए।संस्था की इस उपलब्धि पर संस्था के मुख्य संरक्षक नरेन्द्र कुमार बंछोर, वी.के. मोहम्मद, महासचिव वंश बहादुर सिंह, बीमान दास, सरसीज घोष, रजनी सिन्हा, सोमेन कुंडू, मानव सेन, शक्ति चक्रवर्ती, शांतनु दासगुप्ता सहित अनेक गणमान्य जनों ने विद्यार्थियों और संस्था को शुभकामनाएं दीं।

शहर का सौंदर्यीकरण

इनर व्हील चौक का दुर्ग में किया गया लोकार्पण, ट्रैफिक पुलिस सम्मानित

दुर्ग। शहर के सौंदर्यीकरण और ब्रांडिंग की दिशा में इनर व्हील क्लब द्वारा निर्मित इनर व्हील चौक का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि महापौर अलका बाघमार ने फीता काटकर चौक का विधिवत लोकार्पण किया। इस नई पहचान के साथ क्लब के सेवा कार्यों को शहर में स्थायी प्रतीक मिल गया। कार्यक्रम में पायल अग्रवाल, सोनिया आनंद, डायरेक्टर एजुकेशन कल्पना गोस्वामी मौजूद रहीं। उद्घाटन के दौरान यातायात व्यवस्था सुचारु रखने के लिए ट्रैफिक पुलिस की टीम निरंतर सक्रिय रही। इनर व्हील क्लब ने ट्रैफिक कर्मचारियों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। क्लब अध्यक्ष नताशा दुआ ने कहा कि सदस्यों के समर्पण के बिना यह कार्य संभव नहीं था। उन्होंने सचिव स्नेहा मित्तल, जॉइंट सेक्रेटरी सुजाता जयराम, भावना मनसुखानी, वर्किंग कमेटी मेंबर अंजलि लाखोटिया, सिंपल राठी, निधि पिल्लई, लक्ष्मी सिंह, ग्रीष्मा व्यास, नीतू गांधी एवं पिंकी बंसल के विशेष योगदान की सराहना की। सचिव स्नेहा मित्तल ने कहा कि अब यह चौक इनर व्हील चौक के नाम से शहर की पहचान बनेगा। कार्यक्रम में पीडीसी चित्रा बहादुर, रसिका बहादुर, कनिका जैन, पूनम जोटवानी, प्रतिभा जैन, रश्मि जैन, अदिति बहादुर, शुभ भंडारी, मंजू भंडारी, स्वाति भंडारी, नीति बल्लावार, निधि देशलहरा, कृतिका ज्ञानी, पल्लवी गुप्ता, स्मिता गुप्ता सहित क्लब की सभी सदस्याएं उपस्थित रहीं।

रामानंद संप्रदाय भक्त सेवा मंडल का आयोजन

जगदगुरु नरेंद्राचार्य 4 जून को आएंगे दुर्ग एक दिवसीय दीक्षा महोत्सव में होंगे शामिल

दुर्ग। दक्षिणपीठ नाणीज धाम के जगदगुरु रामानंदाचार्य नरेंद्राचार्य जी दुर्ग आएंगे। वे रामानंद संप्रदाय भक्त सेवा मंडल छत्तीसगढ़ द्वारा स्थानीय हॉकी ग्राउंड महिला समृद्धि बाजार के सामने सिविल लाइन में 4 जून को आयोजित समस्या समाधान समारोह एवं साधक दीक्षा महोत्सव में श्रद्धालुओं को धर्म, अध्यात्म, संस्कार, जीवन मूल्यों एवं सामाजिक कल्याण से संबंधित विषयों पर मार्गदर्शन देंगे, साथ ही साधकों को दीक्षा भी दिलाएंगे। एक दिवसीय समारोह सुबह 9 बजे से शुरू होगा। जो देर शाम तक चलेगा। समारोह में प्रदेशभर से 5 हजार से अधिक श्रद्धालुओं के जुटने की संभावना है। जिसके मद्देनजर आयोजन समिति द्वारा तैयारी शुरू कर दी गई है। समारोह के लिए पंडाल का निर्माण कराया जा रहा है, वहीं श्रद्धालुओं के भोजन व ठहरने की व्यवस्था की जा रही है। दुर्ग के धर्म नगरी में जगदगुरु रामानंदाचार्य के आगमन से उनके अनुयायियों में उत्साह का माहौल है। यह बातें रामानंद संप्रदाय दक्षिण छत्तीसगढ़ पीठ के सदस्य सच्चिदानंद उपासने ने बुधवार को मीडिया से चर्चा में कहीं। इस दौरान छत्तीसगढ़ पीठ प्रमुख घनश्याम माहेश्वरी, पीठ सह प्रमुख मुन्नालाल मोटायारे, शारदा ताई, सौरभ सोनी, राजकुमार गौर, प्रफुल्ल तिवारी, संजय पवार भी मौजूद रहे। चर्चा में रामानंद संप्रदाय छत्तीसगढ़ के पीट सदस्य सच्चिदानंद उपासने ने बताया कि संतों का कार्य धर्म और आध्यात्मिक से जुड़ा होता है। संस्था द्वारा निःशुल्क अन्नदान सेवा, गरीब बच्चों को केजी 1 से स्नातक तक निशुल्क शिक्षा, राष्ट्रीय राजमार्ग में एंबुलेंस सेवा, रक्तदान शिविर, प्राकृतिक आपदाओं में सहायता, वृक्षारोपण, पर्यावरण संरक्षण के अलावा मानव सेवा और समाज कल्याण से जुड़े कार्य किया जा रहे हैं। इसके अलावा संस्था द्वारा धर्मांतरित हिंदू समाज के लोगों की घर वापसी भी कराई जा रही है । इसके अंतर्गत अब तक 1,54,591 से अधिक परिवारों की घर वापसी कराई जा चुकी है।

समिति ने 8वें सप्ताह भी मानव सेवा ही माधव सेवा की दी मिसाल

भीषण गर्मी में स्टेशन पर जनरल कोच के यात्रियों को मिली राहत, 300 यात्रियों को बांटा ठंडा पानी

कार्नर न्यूज

भिलाई। आसमान से बरसती आग और 44 डिग्री तापमान के बीच जब ट्रेन के सामान्य कोच में सफर कर रहे यात्रियों के गले सूख रहे थे, तब भिलाई पावर हाउस रेलवे स्टेशन पर श्री सांई नाथ जन सेवा समिति के सदस्य देवदूत बनकर पहुंचे। समिति ने दोपहर 3 बजे से लगातार आठवें सप्ताह जल सेवा अभियान चलाकर लगभग 200 से 300 प्यासे यात्रियों को ठंडे पानी की बोतलें वितरित कीं।

जनरल कोच के यात्रियों को मिली राहत

समिति के सदस्यों ने स्टेशन पर रुकने वाली ट्रेनों के सामान्य कोच को लक्ष्य बनाया। तेज धूप में खचाखच भरे डिब्बों में सफर कर रहे बच्चे, बुजुर्ग और महिलाओं के चेहरे पानी की बोतल पाकर खिल उठे। कई यात्रियों ने कहा कि गर्मी में स्टेशन पर पानी मिलना मुश्किल होता है, ऐसे में संस्था का यह प्रयास किसी वरदान से कम नहीं। समिति के सदस्य हर कोच में जाकर आवाज लगाते हुए बोतलें बांट रहे थे। समिति के अध्यक्ष डॉ. के. चिरंजीवुलू ने बताया कि भीषण गर्मी को देखते हुए 8 सप्ताह पहले यह अभियान शुरू किया गया था। हर रविवार दोपहर 3 बजे से टीम स्टेशन पहुंचती है और 2 घंटे तक ट्रेनों में पानी बांटती है। अब तक 2000 से ज्यादा यात्रियों को राहत दी जा चुकी है। इस पुनीत कार्य का उद्देश्य केवल प्यास बुझाना नहीं, बल्कि समाज को मानव सेवा के लिए प्रेरित करना भी है।

दूसरों को भी प्रेरित करें का दे रहे संदेश

संस्था ने आम जनमानस से अपील की है कि इस भीषण गर्मी में हर व्यक्ति अपने स्तर पर जरूरतमंदों की मदद करे। घर से निकलते समय एक एक्ट्रा बोतल साथ रखें और किसी प्यासे को दे दें। सभी समाज, संस्था एवं समितियां आगे आएं तो गर्मी में कोई भी प्यासा नहीं रहेगा। मानव सेवा ही माधव सेवा के ध्येय के साथ काम कर रही समिति का मानना है कि सामूहिक सहयोग से ही समाज में सकारात्मक बदलाव लाया जा सकता है। जल सेवा कार्य में डॉ. के. चिरंजीवुलू, सीएच अल्लपलस्वामी, श्रीनू भैया, जगदीश राव, राजन राम नायडू, दीपक कुमार, जे.डी. खान, जी. माधव राव, यू. अनिल कुमार, एम. तनिश कुमार, रोहित कुमार, खगेश, एन. अनमोल, पी. भरत, के. रवि रायडू, के. राजू, किशोर, उमेश सहित अन्य सदस्यों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। सभी सदस्यों ने दोपहर की कड़क धूप की परवाह किए बिना यात्रियों तक पानी पहुंचाया। स्टेशन पर मौजूद आरपीएफ जवानों ने भी समिति के इस कार्य की सराहना की। यात्रियों ने कहा कि सामान्य कोच में सफर करने वालों की सुध लेने वाला अक्सर कोई नहीं होता, ऐसे में सांई नाथ जन सेवा समिति का यह कार्य वाकई अनुकरणीय है। समिति ने घोषणा की कि जब तक गर्मी का प्रकोप रहेगा, हर रविवार यह जल सेवा अभियान अनवरत जारी रहेगा।

सिटी स्पोर्ट्स

सीसीपीएल 3 जून से, दर्शकों को भी मिलेंगे आकर्षक पुरस्कार

रायपुर। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा छत्तीसगढ़ क्रिकेट प्रीमियर लीग (सीसीपीएल) के तृतीय संस्करण का आयोजन 3 जून से 14 जून तक शहीद वीर नारायण सिंह अंर्तराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम, नवा रायपुर में किया जा रहा है। पहला मैच 3 जून को रायपुर रायनोस एवं राजनांदगांव पैथर्स में मध्य रात्री 9 बजे से खेला जाएगा। मैच के पहले शाम 7.30 बजे से सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित होगें। उद्घाटन समारोह में बॉलीबुड की प्रसिद्ध अभिनेत्री मौनी रॉय अपनी प्रस्तुति देंगी। सी.सी.पी.एल. के इस सीजन में दर्शकों को प्रतिदिन शानदार पुरस्कार जीतने का मौका मिलेगा। दर्शक टिकट के पीछे दिए गये लक्की ड्रा कुपन के माध्यम से निम्नलिखित पुरस्कार पा सकतें हैं। 3 जून उदृघाटन मैच तथा 14 जून फायनल मैच हेतु प्रथम पुरस्कार एक टु व्हीलर वाहन, द्वितीय पुरस्कार रु.40,000, तृतीय पुरस्कार – रु.30,000, चतुर्थ पुरस्कार – रु.25,000, पांचवा पुरस्कार रु.22,500, छठां पुरस्कार रु. 20,000, सांतवा पुरस्कार रु. 18,000, आठवां पुरस्कार रु. 16,500, नवां पुरस्कार. रु.14,000 और दसवां पुरस्कार रु.14,000 रखा गया है। 4 जून से 12 जून लीग मैचों हेतु पुरस्कार रुपये 10,000 के 10 पुरस्कार प्रतिदिन दिए जाएंगे। दर्शकों को www.ticketgenic.in के माध्यम से ऑनलाइन टिकट प्राप्त करना होगा। सभी टिकट निःशुल्क उपलब्ध होगी। मैच के दिन दर्शक स्टेडियम में ऑनलाइन टिकट का स्क्रीनशॉट दिखा कर टिकट प्राप्त कर सकतें हैं। टिकट के पीछे दिये गये फार्म में अपना नाम, मोबाइल नंबर तथा इमेल लिख कर दर्शक प्रवेश द्वार पर उपलब्ध बॉक्स में जमा करेगें तथा टिकट का कांउटर पार्ट अपने पास सुरक्षित रखेंगे। प्रतिदिन दूसरे मैच के इंनिंग ब्रेक में कूपन निकाले जायेगें तथा विजेताओं के नाम मैदान में बडी स्क्रीन पर दर्शाये जायेगें।

रायपुर ब्लू ने बनाए 368 रन

छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा आयोजित अंडर-16 एलईडी ग्रुप अंतर जिला क्रिकेट प्रतियोगिता में फाइनल मैच के दूसरे दिन बुधवार को विभिन्न टीमों के बीच मुकाबले हुए। धमतरी में टीम रायपुर ब्लू विरुद्ध बिलासपुर में बल्लेबाजी करते हुए रायपुर ब्लू ने पहली पारी में अपने कल के स्कोर तीन विकेट पर 168 रन से आगे खेलते हुए आज का खेल समाप्त होने पर 7 विकेट पर 368 रन बनाए। अनमोल राज सिंह ने 174 रन एवं कप्तान आर्यन अग्रवाल ने 38 रन बनाए। गेंदबाजी में बिलासपुर के आदित्य बैदवाल, जतिन भूतड़ा, मोहम्मद जैद अनवर, आशुतोष और प्रांजल ईथापे ने एक-एक विकेट लिए। एक खिलाड़ी रन आउट हुआ।

मोहन और रूपेश रहे प्लेयर ऑफ द मैच

भिलाई। भिलाई इस्पात क्लब द्वारा आयोजित इस्पात सुपर प्रो सॉफ्टबॉल लीग क्रिकेट टूर्नामेंट के अंतर्गत बुधवार को मैच हुए। मिनी स्टेडियम खुर्सीपार में टीम मोक्ष-11 विरुद्ध सूर्या लायंस में परिणाम मोक्ष-11 ने 5 विकेट से जीता। प्लेयर ऑफ द मैच मोहन रहे। दूसरा मैच खुर्सीपार टाइटन विरुद्ध शिवा-11 में परिणाम खुर्सीपार टाइटन ने 8 रन से जीत हासिल की। प्लेयर ऑफ द मैच नवीन रहे। तीसरा मैच शिवा-11 विरुद्ध मोक्ष-11 में परिणाम शिवा-11 ने 5 रन से जीत हासिल की। प्लेयर ऑफ द मैच रूपेश सिंह राजपूत रहे। मैच के अंपायर मोहम्मद दाऊद अंसारी, हरप्रीत सिंह, पीयूष साहू, स्कोरर विवेक सिंघम एवं वीरेंद्र रहे। यह जानकारी आयोजक अरविंद सिंह ने दी।

प्रदेश की बालक बास्केटबॉल टीम में सरगुजा के विक्की

रायपुर। जिला बास्केटबॉल संघ के खिलाड़ी विक्की भगत का चयन प्रदेश की जूनियर बालक टीम में हुआ है। विक्की अब पुडुचेरी में जारी 76वीं जूनियर नेशनल बास्केटबॉल प्रतियोगिता में छत्तीसगढ़ का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। यह प्रतियोगिता 22 मई से 29 मई तक चल रही है। राष्ट्रीय कोच राजेश प्रताप सिंह ने बताया कि विक्की पिछले कई वर्षों से गांधी स्टेडियम स्थित बास्केटबॉल ग्राउंड में नियमित अभ्यास करते रहे हैं।

हृदयरोगों को लेकर सावधानी बरतना बेहतर उपाय

परखते रहिए अपने दिल की सेहत, हार्ट अटैक से बचे रहने जरूरत पड़ने पर टेस्ट भी कराएं

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, चूंकि हृदय रोगों का खतरा किसी को भी हो सकता है, इसलिए पहले से ही सावधानी बरतना जरूरी है। आप एहतियातन कुछ टेस्ट करा सकते हैं जो ये जानने में मदद करते हैं कि कहीं आपके हार्ट में कोई समस्या तो नहीं है। दुनियाभर में जिस तरह से हृदय रोगों के मामले बढ़ते हुए देखे जा रहे हैं ये निश्चित ही चिंता बढ़ाने वाली स्थिति है। कुछ दशकों पहले तक हृदय रोगों को उम्र बढ़ने के साथ होने वाली समस्या के रूप में जाना जाता था हालांकि अब 20 से कम आयु वाले भी इसका शिकार हो रहे हैं। विशेषतौर पर कोरोना महामारी के बाद से हृदय रोग-हार्ट अटैक के मामलों में और भी बढ़ोतरी देखी जा रही है। जिम करते हुए, खेलते-खेलते या पार्टी में डांस करते हुए लोगों की हार्ट अटैक से मौत की खबरें हाल के दिनों में काफी सामने आई हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, हार्ट अटैक एक जानलेवा स्थिति है। लाइफस्टाइल और आहार में गड़बड़ी के शिकार लोगों में इसके मामले सबसे ज्यादा देखे जाते रहे हैं। कई अध्ययन इस बात को लेकर भी अलर्ट करते रहे हैं कि जिन लोगों को कोरोना का संक्रमण हो चुका है उनमें हृदय रोगों का जोखिम अधिक रहता है। ऐसे लोगों को विशेष सावधानी बरतते रहने की आवश्यकता होती है। कहीं आपको भी तो इसका खतरा नहीं है, इसका कैसे पता लगाया जा सकता है?

हृदय संबंधी बीमारियां और हार्ट अटैक

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, हृदय संबंधी बीमारियां आज वैश्विक स्तर पर मृत्यु का प्रमुख कारण हैं। पिछले कुछ वर्षों में हार्ट अटैक (हृदयाघात) के मामलों में तेजी से वृद्धि देखी गई है, खासकर युवाओं में। गड़बड़ जीवनशैली, तनाव, अनियमित खानपान और व्यायाम की कमी ने इसे आम बना दिया है। हार्ट अटैक तब होता है जब हृदय को रक्त और ऑक्सीजन पहुंचाने वाली धमनियां (कोरोनरी आर्टरीज) अवरुद्ध हो जाती हैं। इससे हृदय की मांसपेशियों को ऑक्सीजन नहीं मिल पाता और हृदय काम करना बंद कर देता है।

हृदय रोगों का खतरा

एक अध्ययन में पाया गया कि भारत में 25 से 45 वर्ष के बीच के पुरुषों और महिलाओं में हृदयाघात के मामले पिछले दशक में दोगुने हो गए हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, चूंकि हृदय रोगों का खतरा किसी को भी हो सकता है, इसलिए पहले से ही सावधानी बरतना जरूरी है। आप एहतियातन कुछ टेस्ट करा सकते हैं जो ये जानने में मदद करते हैं कि कहीं आपके हार्ट में कोई समस्या तो नहीं है।

हृदय के लिए कौन-कौन से टेस्ट कराएं?

अमर उजाला से बातचीत में दिल्ली स्थित एक निजी अस्पताल में वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ रवि प्रकाश बताते हैं, ब्लड प्रेशर सबसे आसान और जरूरी टेस्ट है जिसकी मदद से रक्त संचार की गति जानी जा सकती है। इसके अलावा आप कुछ और टेस्ट करा सकते हैं जिससे हृदय की सेहत का अंदाजा लगाया जा सकता है।

30 की उम्र के बाद से सभी लोगों को नियमित जांच कराते रहना चाहिए। 25 की उम्र में आमतौर पर ब्लड टेस्ट और कोलेस्ट्रॉल की जांच कराई जाती है। 35 की उम्र में इन टेस्ट के साथ टीएमटी टेस्ट कराना चाहिए।मेडिकल हिस्ट्री, शारीरिक स्थिति के आधार पर लोगों को अलग-अलग टेस्ट की जरूरत हो सकती है, इसके बारे में अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें। ईसीजी (इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम): हृदय की विद्युत गतिविधि जांचता है। इको (इकोकार्डियोग्राफी): हृदय की संरचना और कार्य की जानकारी देता है टीएमटी (ट्रेडमिल टेस्ट): शारीरिक परिश्रम के दौरान हृदय की क्षमता जांचता है लिपिड प्रोफाइल: कोलेस्ट्रॉल का स्तर बताता है एचएस-सीआरपी टेस्ट: हृदय में सूजन के संकेत देता है। यहां ये समझना जरूरी है कि अगर आपका ईसीजी टेस्ट नॉर्मल आता है तो इसका मतलब ये नहीं है कि आपको हार्ट की बीमारी नहीं है। ईसीजी टेस्ट तब तक नॉर्मल रहता है जब तक हार्ट अटैक नहीं होता है।

शरीर को ठंडा रखना है तो आज ही बदलें डाइट

गर्मी के मौसम में अपने खाने-पीने का खास ध्यान रखने की जरूरत है। यहां हम आपको बताएंगे कि इस मौसम में आपको क्या खाना चाहिए और किन चीजों से बचना चाहिए। गर्मी के मौसम में जैसे-जैसे तापमान बढ़ता है, शरीर को खुद को ठंडा रखने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इस दौरान खानपान का सीधा असर शरीर की सेहत और एनर्जी लेवल पर पड़ता है। आयुर्वेद के अनुसार कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं जिनकी तासीर "गर्म" मानी जाती है, जो शरीर में गर्मी बढ़ा सकते हैं और बेचैनी, एसिडिटी या डिहाइड्रेशन जैसी समस्याओं को बढ़ा सकते हैं। वहीं कुछ फूड्स शरीर को ठंडक देने और संतुलन बनाए रखने में मदद करते हैं। इसलिए गर्मियों में सही डाइट का चुनाव बेहद जरूरी हो जाता है।

अगर गलत चीजों का सेवन किया जाए तो शरीर और ज्यादा गर्मी महसूस कर सकता है। यहां इस लेख में हम आपको बताएंगे कि गर्मियों में किन चीजों से परहेज करना चाहिए और किन चीजों को अपनी डाइट में शामिल करना बेहतर माना जाता है। गर्मियों में किन चीजों से परहेज करें, इसका ध्यान रखें।

अदरक और लहसुन

अदरक और लहसुन दोनों की तासीर गर्म मानी जाती है। इनका अधिक सेवन गर्मियों में शरीर की गर्मी को बढ़ा सकता है, जिससे एसिडिटी, पेट में जलन और बेचैनी की समस्या हो सकती है। इसलिए गर्मियों में इनका उपयोग सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।

अजवाइन

अजवाइन पाचन सुधारने के लिए फायदेमंद मानी जाती है, लेकिन गर्मियों में इसका ज्यादा सेवन शरीर में गर्मी बढ़ा सकता है और डिहाइड्रेशन की समस्या को बढ़ावा दे सकता है।

बाजरे का आटा

बाजरा एक पौष्टिक अनाज है, लेकिन इसकी तासीर गर्म होती है। इसलिए इसे सर्दियों में ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। गर्मियों में इसका अधिक सेवन शरीर में भारीपन और अतिरिक्त गर्मी का कारण बन सकता है। गर्मियों में क्या खाएं , यह भी ध्यान रखें।

सौंफ और जीरा

सौंफ और जीरा शरीर के लिए प्राकृतिक कूलिंग एजेंट की तरह काम करते हैं। ये पाचन को सुधारने के साथ-साथ पेट की गर्मी को कम करने में मदद करते हैं।

इलायची

इलायची शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ एसिडिटी और सांसों की दुर्गंध को भी कम करने में मदद करती है। यह गर्मियों में शरीर को फ्रेश और हल्का महसूस कराती है।

राजधानी भी बनेगा अब खेल प्रशिक्षण हब, साल भर स्कूलों में चलेंगे शिविर

रायपुर। रायपुर जिले में पहली बार नियमित खेल प्रशिक्षण शिविर का आयोजन लगभग 30 चिन्हित विद्यालयों में किया जा रहा है। जिनमें लगभग 300 बच्चो को प्रशिक्षित किया जा रहा है। यह वर्षभर चलाया जाएगा। जिला शिक्षा अधिकारी हिमांशु भारती ने बताया कि यह पहला अवसर है जब इस प्रकार स्कूलों में मिडिल प्राइमरी से लेकर हाई व हायर सेकेंडरी स्कूलों के बालक बालिकाओं को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। स्कूली शिक्षा विभाग मे ही कुछ खेल शिक्षक एनआईएस कोच, राष्ट्रीय स्तर के खिलाडी व बीपीएड-एमपीएड धारी है जो ओलंपिक खेल सूची के साथ साथ स्कूली खेल कैलेंडर के अनुसार भी खेलो का नियमित प्रशिक्षण अपने खेल प्रांगण मे दे रहे है।

उल्लेखनीय है कि भारत सरकार के खेल मंत्रालय द्वारा खेलो को बढ़ावा देने भिन्न भिन्न प्रकार के उपाय किये जा रहे है, जिसमे जमीनी स्तर से लेकर, उच्च गुणवत्ता युक्त वैज्ञानिक प्रशिक्षण, पोषण, साधन संसाधन सुविधा के साथ खेल प्रशिक्षण के दौरान लगने वाली चोट के पुंनर्वास से लेकर उन्नत प्रशिक्षण की व्यवस्था की जा रही है।

इसी कड़ी में अप्रैल माह मे केंद्रीय खेल मंत्री मनसुख मांडविया के नेतृत्व मे देश भरके खेल मंत्रियों के साथ श्रीनगर मे देश मे खेल के विकास हेतु चिंतन शिविर मे विस्तृत चर्चा हुई, जिसमे 3 बिन्दुओं पर चर्चा हुई। मेडल स्ट्रेटेजी में 2048 तक भारत को शीर्ष 5 देशो में खड़ा करना, खेलो भारत नीति में खेलो के सर्वांगीण विकास व सुविधाएं विकसित करना तथा विशुद्ध खेल (डॉपिंग रहित) पर फोकस किया जाना शामिल हैं। इसी कडी मे छत्तीसगढ़ के खेल मंत्री अरुण साव की भी मंशा है के राज्य में अब खेलो को विकसित करने स्कूलों से शुरुआत की जाएगी। जिससे प्राइमरी व मिडिल स्तर के खिलाडी तैयार किये जाएंगे। इसके लिए कोचिंग व उच्च तकनीकी विकास हेतु हर सम्भव प्रयास किया जाएगा।

इसे देखते हुए रायपुर जिला स्कूली शिक्षा विभाग ने शुरुआत कर दी है। जिला शिक्षा अधिकारी हिमांशु भारतीय का मानना है कि प्राइमरी मिडिल से ही खिलाड़ियों को संवारना चाहिए। नई शिक्षा नीति मे भी इस बात का उल्लेख किया गया है। रायपुर जिले के अधिकांश खेल शिक्षकों ने गर्मी की छुट्टियों मे भी खेलो का प्रशिक्षण नियमित रखा है। जिला शिक्षा अधिकारी हिमांशु भारतीय की मंशानुरूप जिला सहायक जिला खेल अधिकारी छाया प्रकाश राव का भी सहयोग खेल शिक्षकों व खिलाड़ियों को मिल रहा है।

ऑफिस डेस्क पर लक्ष्मी चरण रखने के नियम जरूर जानें

वास्तु शास्त्र के अनुसार, ऑफिस डेस्क पर कुछ खास चीजें रखने से सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और आपके काम में सफलता मिलती है। इन चीजों को सही दिशा में रखना भी जरूरी है। यहां कुछ चीजें बताई गई हैं जिन्हें आप अपनी ऑफिस डेस्क पर रख सकते हैं। वहीं ऑफिस डेस्क पर कुछ ऐसी चीजें जिन्हें रखने की मनाही होती है। इससे नकारात्मक ऊर्जा का संचार हो सकता है। साथ ही व्यक्ति के कार्यक्षेत्र में भी बाधाएं आने लग जाती है। अब ऐसे में क्या ऑफिस डेस्क पर क्या लक्ष्मी जी के चरण रख सकते हैं। आइए इस लेख में ज्योतिषाचार्य पंडित अरविंद त्रिपाठी से विस्तार से जानते हैं।

लक्ष्मी चरण, जिन्हें लक्ष्मी पादुका भी कहा जाता है, देवी लक्ष्मी के पैरों के निशान हैं। इन्हें धन, समृद्धि और सौभाग्य का प्रतीक माना जाता है। लक्ष्मी चरण सकारात्मक ऊर्जा का प्रतीक हैं। इन्हें डेस्क पर रखने से ऑफिस में सकारात्मक माहौल बनता है और नकारात्मकता दूर होती है। लक्ष्मी चरण को धन और समृद्धि की देवी लक्ष्मी का प्रतीक माना जाता है। इन्हें डेस्क पर रखने से व्यापार और काम में वृद्धि होती है और सफलता मिलती है। लक्ष्मी चरण को शांति और स्थिरता का प्रतीक भी माना जाता है। इन्हें डेस्क पर रखने से मन शांत रहता है और काम में एकाग्रता बढ़ती है। आपको बता दें, ऑफिस डेस्क पर लक्ष्मी जी के चरण हमेशा उत्तर-पूर्व दिशा में होने चाहिए। यह दिशा धन और समृद्धि के लिए शुभ मानी जाती है। इसलिए आप अपने ऑफिस डेस्क पर लक्ष्मी चरण रख सकते हैं।

कार्नर न्यूज

पूजन सामग्री को लेकर जानिए वास्तु के नियम

वास्तु के अनुसार पूजा का सामान रखने की दिशा पर निर्भर करता है मिलने वाला फल

वास्तु शास्त्र के अनुसार घर में सभी चीजों को सही दिशा में नियमित रूप से रखने का विधान है। अब ऐसे में घर में पूजा का सामान किस दिशा में रखने से लाभ हो सकता है।

वास्तु में दक्षिण दिशा को यमराज की दिशा माना जाता है। इस दिशा में पूजा का सामान रखने से नकारात्मक ऊर्जा बढ़ सकती है और घर में अशुभ प्रभाव आ सकते हैं। इसके अलावा अगर आप पूजा-पाठ का सामान दक्षिण-पश्चिम दिशा में रख रहे हैं तो यह दिशा भी शुभ नहीं माना जाता है। इस कोण को स्थिरता और पितरों से संबंधित माना जाता है। यहां पूजा का सामान रखने से घर के सदस्यों के स्वास्थ्य और समृद्धि पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। पूजा का सामान आप भूलकर भी घर की आग्नेय कोण यानी कि दक्षिण-पूर्व दिशा में भूलकर भी न रखें। इन दिशाओं को अशुभ माना जाता है। बाथरूम के पास वाले जगह में भी पूजा का सामान नहीं रखना चाहिए। इससे नकारात्मक ऊर्जा का संचार हो सकता है।

सीढ़ियों के नीचे की जगह को भी वास्तु में अच्छा नहीं माना जाता है। यहां पूजा का सामान रखने से घर में नकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बढ़ सकता है और काम में कभी भी सफलता नहीं मिलती है।

पूजा का सामान का महत्व

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, पूजा का सामान पवित्रता, शुभता और सकारात्मकता का कारक माना जाता है। इसलिए पूजा के सामान को कभी भी अपवित्र स्थान पर नहीं रखना चाहिए। इससे पूजा की पवित्रता और शुद्धि खत्म हो जाती है और व्यक्ति को पूजा का शुभ परिणाम नहीं मिलता है। पूजा का सामान हमेशा सही दिशा में रखें। इससे शुभ परिणाम मिलते हैं और देवी-देवताओं की कृपा भी प्राप्त होती है।

मौसम चाहे कैसा भी हो गार्डनिंग में अपनी रूचि को जगाए रखिए, छत भी है बड़े काम की

गार्डनिंग सीखकर डॉ. अंशु बनीं अर्बन गार्डनर, छत पर ही उगाए 20 तरह के फल

केमिकल फार्मिंग और जंक फूड के जमाने में पैरेंट्स के सामने एक बड़ी चुनौती है, अपने बच्चों को पौष्टिक आहार खिला पाना, हरिद्वार की रहने वाली डॉ. अंशु राठी के सामने भी यही उलझन थी, जिसे उन्होंने अवसर में बदला, और आज ना सिर्फ वो गार्डनिंग करके अपनी बच्ची को ऑर्गेनिक फल-सब्जियां खिला रही हैं, बल्कि अपने जैसे कई पैरेंट्स की मदद भी कर रही हैं।

डॉ अंशु राठी पिछले दस सालों से अपने घर की 200 गज की जगह में ढेरों पौधे उगा रही हैं। उनके घर में करीबन 1000 पौधे हैं जिसमें से 200 गमलों में उन्होंने किस्म-किस्म की फल-सब्जियां उगाई हैं। अंशु ये सभी पौधे पूरे ऑर्गेनिक तरीके से उगाती हैं। पेशे से डेंटिस्ट अंशु का घर देखकर आपको लगेगा कि आप किसी अर्बन जंगल में आ गए हैं। उनके अर्बन फार्मर बनने के इस सफर में कई उल्लेखनीय जानकारियां सामने आई हैं। उनका मानना है कि मौसम चाहे कैसा भी हो, वह बताती हैं, "मैं लगातार सर्च कर रही थी, इसी दौरान मुझे पेज मिला। जिसपर काफी वीडियोज थीं ऑर्गेनिक तरीके से टेरेस पर सब्जियां उगाने की, फल उगाने की, बस फिर तभी से मैंने अपना गार्डन भी शुरू किया।"

दरअसल, डॉ. अंशु ने एक बार अमरुद के बागान में फलों को केमिकल के इंजेक्शन देते हुए देखा था।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

जेंडाया ने साझा किया 'स्पाइडर मैन' का अनुभव टॉम के साथ काम करने को बताया 'घर लौटने जैसा'

'ड्यून' स्टार जेंडाया ने अपने पार्टनर टॉम हॉलैंड के साथ काम करने को खूबसूरत बताया है। साथ ही एक्ट्रेस ने यह भी कहा कि फिल्म 'द ओडिसी' के लिए उन्हें एक्टर पर गर्व है। हॉलीवुड स्टार जेंडाया और टॉम हॉलैंड फिल्मी दुनिया के मशहूर कपल हैं। दोनों पार्टनर होने के साथ-साथ को स्टार्स भी हैं। हाल ही में दिए एक इंटरव्यू में एक्ट्रेस ने टॉम हॉलैंड के साथ अपनी आगामी फिल्म 'स्पाइडर मैन: ब्रांड न्यू डे' की शूटिंग के दौरान के अनुभव साझा किये। एक्ट्रेस जेंडाया ने एक मैगजीन को दिए इंटरव्यू में अपने अनुभव साझा करते हुए कहा, 'फिल्म 'स्पाइडर मैन: ब्रांड न्यू डे' में काम करना मेरे लिए एक सपने जैसा है। यहां मुझे हर दिन अपने सबसे अच्छे दोस्त और सबसे करीबी व्यक्ति के साथ काम करने का मौका मिलता है। हम अपने पेट डॉग को भी काम पर लाते हैं। यह एक पारिवारिक माहौल जैसा है। हम इन फिल्मों को देखते हुए बड़े हुए हैं। इस फिल्म के सेट पर घर लौटने जैसा महसूस होता है।' जेंडाया ने अपनी और टॉम की दूसरी फिल्म 'द ओडिसी' के बारे में भी काफी कुछ कहा। उन्होंने बताया कि इसमें टॉम के साथ उनका कोई एक्शन सीन नहीं है जिससे उन्हें टॉम को सेट पर काम करते देखने का मौका मिलता है। उन्हें इस फिल्म पर काम करते देख उन्हें गर्व महसूस होता है। बता दें, 'द ओडिसी' 17 जुलाई को रिलीज होने वाली है। इसमें जेंडाया ने एथेना का किरदार निभाया है जो ज्ञान की देवी है और ओडीसियस की रक्षक भी। हॉलीवुड कपल जेंडाया और टॉम हॉलैंड की डेटिंग की खबरें बीते काफी वक्त से सुर्खियों में है।

टॉलीवुड

तृषा को कमल और रजनी की अगली फिल्म का हिस्सा बनाने तैयारी

इंडस्ट्री में चर्चा है कि अभिनेत्री तृषा कृष्णन, नेल्सन दिलीपकुमार निर्देशित अगली फिल्म का हिस्सा बन सकती हैं। इस फिल्म में रजनीकांत और कमल हासन लंबे वक्त बाद साथ काम करते नजर आएंगे। फिल्म के विषय पर कथित तौर से एक्ट्रेस से बातचीत चल रही है।
नेल्सन दिलीपकुमार की फिल्म केएआरके का फैंस को बड़ा इंतजार है। इसका सबसे बड़ा कारण यह भी है कि यह मल्टीस्टारर है। फिल्म में रजनीकांत और कमल हासन अहम भूमिका में होंगे। अब सुनने में आया है कि तृषा भी इससे जुड़ सकती हैं। हालांकि, अब तक इस मामले पर निर्माताओं की ओर से कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है। मगर खबरों की मानें तो अभिनेत्री से प्रोजेक्ट पर बात चल रही है।
फिल्म केएxआरके से साउथ के दोनों सुपरस्टार्स रजनीकांत और कमल हासन फिर से दशकों बाद एक साथ नजर आएंगे। फिल्म दोनों ही एक्टर्स के फैन के लिए यादगार होने वाली है। कुछ दिन पहले ही फिल्म की घोषणा के साथ मेकर्स मे एक वीडियो भी जारी किया था। जिसमें दोनों दिग्गज रेट्रो स्टाइल में नजर आ रहे थे। सोशल मीडिया पर यह बहस भी चल रही है कि फिल्म का मेन लीड हीरो कौन होगा?
रिपोर्ट्स के मुताबिक रजनीकांत और कमल हसन की इस फिल्म की शूटिंग जल्द शुरू हो सकती है। नेल्सन फिलहाल पटकथा, लोकेशन, कलाकारों और तकनीकी टीम पर काम कर रहे हैं। इसके साथ ही इस फिल्म को अब तक का सबसे बड़ा तमिल प्रोजेक्ट बताया जा रहा है। फिलहाल, मेकर्स ने फिल्म की पूरी स्टार कास्ट की जानकारी शेयर नहीं की है।

भोजपुरी

सालों बाद खत्म हुई अक्षरा और आम्रपाली की नाराजगी, सोशल

अक्षरा सिंह और आम्रपाली दुबे की नई तस्वीरों ने सोशल मीडिया पर हलचल मचा दी है। लंबे समय से दोनों के रिश्तों में खटास की खबरें सामने आ रही थीं, लेकिन अब वायरल तस्वीरों और प्यारे इमोजी ने फैंस को ये संकेत दे दिया है कि शायद दोनों के बीच की नाराजगी खत्म हो चुकी है। भोजपुरी फिल्म इंडस्ट्री में दोस्ती और विवादों की खबरें अक्सर सुर्खियां बटोरती रहती हैं, लेकिन इस बार जो तस्वीरें सामने आई हैं उन्होंने फैंस के चेहरों पर मुस्कान ला दी है। कभी इंडस्ट्री की सबसे खास सहेलियां मानी जाने वाली अक्षरा सिंह और आम्रपाली दुबे को लेकर लंबे समय से खबरें थीं कि दोनों के रिश्ते में सबकुछ ठीक नहीं है। काफी वक्त से दोनों को साथ नहीं देखा गया था और सोशल मीडिया पर भी इनके बीच दूरी साफ नजर आती थी। लेकिन, अब अचानक आई नई तस्वीरों ने भोजपुरी इंडस्ट्री में हलचल मचा दी है। हाल ही में अक्षरा सिंह ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ तस्वीरें शेयर कीं, जिसमें वो आम्रपाली दुबे के साथ बेहद खुश नजर आ रही हैं। दोनों की मुस्कुराहट और शानदार बॉन्डिंग देखकर फैंस काफी एक्साइटेड हो गए हैं। खास बात ये रही कि इन तस्वीरों के साथ अक्षरा ने दिल, नजर और दोस्ती वाले इमोजी भी लगाई है, जिसने लोगों को ये हिंट तो दे दिया कि शायद दोनों के बीच की पुरानी नाराजगी अब खत्म हो चुकी है। आम्रपाली ने भी पोस्ट पर प्यार भरा रिएक्शन दिया, जिसके बाद सोशल मीडिया पर दोनों के रीयूनियन की चर्चा तेज हो गई। इस मौके पर भोजपुरी एक्टर निरहुआ भी मौजूद थे। बताया जाता है कि अक्षरा सिंह और आम्रपाली दुबे के रिश्ते में दरार उस समय आई थी, जब भोजपुरी सुपरस्टार पवन सिंह और अक्षरा सिंह के रिश्ते को लेकर इंडस्ट्री में विवाद शुरू हुआ था।

मौसम के साथ

लाइफ स्टाइल

मूल निवासियों का दिन आधिकारिक तौर पर भले ही 9 अक्टूबर को मनाया जाता है, लेकिन आदिवासी डिज़ाइनरों को बढ़ावा देने का समय तो पूरे साल होता है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए कुछ डिजाइनरों ने मौसम के अनुकूल अपने कलेक्शन पेश किए हैं। खास बात यह है कि ऐसी डिजाइन परंपराओं को जाहिर करने और सस्टेनेबिलिटी (टिकाऊपन) में गहराई से जुड़ी हुई हैं।

कोहनी का कालापन हफ्तेभर में दूर करेंगे ये नुस्खे

यदि आप भी कोहनी के कालेपन को घर पर ही दूर करना चाहते हैं, तो एक बार हमारे बताए नुस्खे ट्राई करें। हम अपने चेहरे का ध्यान तो खूब अच्छे से रख लेते हैं, लेकिन जल्दबाजी के चक्कर में अक्सर शरीर के कुछ ऐसे भागों पर ध्यान नहीं दे पाते, जो काफी अहम हैं। हम बात कर रहे हैं कोहनी की, जिसकी वजह से ज्यादातर लोग हाफ स्लीव के कपड़े पहनने से शर्माते हैं। दरअसल, हम में से हर दूसरा व्यक्ति कोहनी के कालेपन से परेशान है। इसके लिए बाजार में कई क्रीम भी आती हैं, जो ज्यादा कुछ खास असर नहीं दिखा पातीं। इसीलिए हम आपको कुछ आसान नुस्खे बताने जा रहे हैं, जिसको आजमाकर आप कोहनी के कालेपन को दूर कर सकते हैं।

नींबू और शहद

घुटने और कोहनी के कालेपन को दूर करने में नींबू आपकी मदद कर सकता है, ऐसा इसलिए क्योंकि नींबू में ब्लीचिंग तत्व पाए जाते हैं। तो वहीं शहद स्किन को नमी प्रदान करेगा। इसके इस्तेमाल के लिए सबसे पहले तो एक नींबू को काटकर आधा कर लें और इसे कोहनी पर हल्के हाथ से रगड़ें। नींबू से रगड़ने के बाद थोड़ा सा शहद लेकर इसे अपनी कोहनी पर लगाएं। कम से कम 15 मिनट इसे ऐसे ही लगा रहने दें और फिर सादा पानी से धो लें।

बेसन और दही

इन दोनों चीजों का पेस्ट डेड स्किन के साथ-साथ त्वचा के कालेपन को दूर करने में आपकी मदद करेगा। इसका इस्तेमाल भी काफी आसान होता है। इसके इस्तेमाल के लिए सबसे पहले तो एक कटोरी में थोड़ा सा बेसन निकाल लें। इसके बाद इसमें दही डालकर मिक्स करें। ध्यान रखें कि इसके पेस्ट को गाढ़ा ही रहने दें। अब इस पेस्ट को कोहनी पर लगाएं और कुछ देर के लिए ऐसे ही छोड़ दें।

नारियल तेल और चीनी

ये कालापन डेड स्किन के जमने से होता है, ऐसे में स्क्रब का इस्तेमाल करके आप डेड स्किन को गायब कर सकते हैं। चीनी कालेपन को दूर करेगी, वहीं नारियल का तेल स्किन को मुलायम बनाए रखेगा। इसके लिए एक कटोरी में नारियल का तेल लेकर उसमें पिसी हुई चीनी डालें। अब इस पेस्ट को कोहनी के कालेपन पर लगाएं। 10 से 15 मिनट मसाज करने के बाद कोहनी को सादे पानी से धो लें और हफ्ते भर में इसका असर देखें।

कुर्ता स्कर्ट सेट के खास नए डिजाइन लगायेंगे चार चांद

बदलते फैशन के चलते हर महिला चाहती है कि वह भीड़ भाड़ से हटकर अपने लुक को खूबसूरत बनाएं। ऐसे में अगर आप भी स्टाइलिश लुक पाने के लिए नई-नई डिजाइन के लेटेस्ट आउटफिट ट्राई करना चाहती है, तो अब आप अपनी खूबसूरती में चार चांद लगाने के लिए इन स्टाइलिश कुर्ता स्कर्ट सेट को ट्राई कर सकती हैं। इन्हें पहनकर आप किसी हसीना से कम नहीं लगेगी।

कुर्ता स्कर्ट सेट

अगर आप अपने घर पर होने वाले किसी भी फंक्शन में सभी मेहमानों के सामने अपनी खूबसूरती का जलवा बिखेरना चाहती है, तो अब आप इस ब्राउन कुर्ता स्कर्ट सेट को ट्राई कर सकती हैं। इसमें आप बहुत खूबसूरत लगेगी। इस तरह के कुर्ता स्कर्ट सेट आपको ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह आसानी से मिल सकते हैं।

ग्रीन लॉन्ग कुर्ता स्कर्ट सेट

यही नहीं अगर आप अपने दोस्त के घर जाने वाली है और वहां अपनी खूबसूरती से सभी को खुश करना चाहती है, तो आप इस खूबसूरत ग्रीन लॉन्ग कुर्ता स्कर्ट सेट को भी ट्राई कर सकती हैं। आप इस तरह के कुर्ता स्कर्ट को बाजार से कपड़ा लाकर टेलर की मदद से बनवा सकती है या रेडीमेड भी खरीद सकती है। यह आउटफिट आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा देगा।

कलाकृति कॉटनकुर्ता स्कर्ट सेट

अगर आप यूनिक लुक क्रिएट करना चाहती हैं और भीड़ से हटकर दिखना चाहती है, तो आपके लिए यह स्टाइलिशकलाकृति कॉटनकुर्ता स्कर्ट सेट बेस्ट ऑप्शन हो सकते हैं। इसे पहनकर आप बला की खूबसूरत लगेगी। इसके साथ आप एक्सेसरीज और मेकअप कर अपने लुक को कंप्लीट कर सकती हैं। इस तरह के आउटफिट को भी आप ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह से खरीद सकती हैं।

कॉटन हैंड ब्लॉक कुर्ता स्कर्ट सेट

अपने लुक को गॉर्जियस बनाने के लिए और किसी भी फंक्शन में यूनिक लुक क्रिएट करने के लिए आप इस खूबसूरत कुर्ता स्कर्ट सेट को ट्राई कर सकती हैं। इसे भी आप ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह से खरीद सकती हैं। इस सेट में आपकी खूबसूरती देखने लायक होगी।

गर्मी और उमस से झड़ रहे हैं बाल ये नुस्खे आएंगे आपके काम

गर्मी के मौसम में पसीना इतना ज्यादा आता है, कि उसकी वजह से लोगों के चेहरे पर तमाम तरह की परेशानियां पैदा होने लगती हैं। चेहरे के साथ-साथ बालों में नयी-नयी दिक्कतें आने लगती हैं। खासतौर पर बाल झड़ने की समस्या से तो हर दूसरा व्यक्ति परेशान रहता है। यदि आप भी उन्हीं लोगों में से हैं, जिनके बाल उमस और गर्मी की वजह से झड़ रहे हैं तो ये लेख आपके लिए है। यहां हम आपको कुछ ऐसे नुस्खे बताने जा रहे हैं, जिनके इस्तेमाल से आपके बालों का झड़ना थम सकता है।

प्याज का रस

इस मौसम में प्याज का रस बालों को काफी फायदा पहुंचाता हैं। ऐसे में इसके इस्तेमाल के लिए सबसे पहले तो प्याज को कद्दूकस कर लें और फिर उससे रस निकाल लें।
अब रुई की मदद से इस रस को स्कैल्प पर लगाएं। आधे घंटे के बाद बालों को अच्छी तरह से धो लें। इसका इस्तेमाल आप हफ्ते में तीन बार कर सकते हैं।

आंवले का रस

यदि आपको कहीं से आंवले मिल गए हैं तो आप इसके इस्तेमाल से भी बालों को गर्मी के मौसम मेंमजबूत बना सकते हैं। इसके लिए आंवले को पीस कर पहले तो उसका रस निकाल लें। अब रूई की मदद से इसे अपने बालों और स्कैल्प पर अप्लाई करें। इसे आप आराम से एक घंटे के लिए स्कैल्प पर लगा रहने दे सकते हैं। एक घंटे के बाद बालों को धो लें। इससे न सिर्फ आपके बाल मजबूत होंगे, बल्कि बालों में प्राकृतिक शाइन भी आएगी।
हर रसोई में मेथी दाना आसानी से मिल जाता है, जिसके इस्तेमाल से आप अपने बालों को

इस मौसम में रखना है पैरों का ध्यान तो इन बातों को रट लें

बारिश का मौसम शुरू होने वाला है। प्री-मानसून ने दस्तक दे दी है। ये मौसम भले ही काफी रोमांटिक होता हो, लेकि अपने साथ कई तरह की मुश्किलें लेकर आता है। इस मौसम में सबसे ज्यादा त्वचा संबंधी परेशानियां पैदा होने लगती हैं। खासतौर पर इसका सबसे ज्यादा असर पैरों में देखा जाता है। दरअसल, जमीन पर रहने की वजह से पैरों में फंगल इंफेक्शन जैसी दिक्कतें होना काफी आम बात हो जाती है। कई बार तो पानी में रहने की वजह से पैर काफी अजीब से दिखने लगते हैं। इसी वजह से आज हम आपको कुछ ऐसी टिप्स देने जा रहे हैं, जिनको फॉलो करके आप अपने पैरों की खूबसूरती को बरकरार रख सकते हैं। इसके लिए आपको सिर्फ कुछ ही बातों का ध्यान रखना है।

पैरों को रखें साफ

यदि आप चाहते हैं कि आपके पैर एकदम साफ-सुथरे रहें तो अपने पैरों का खास ध्यान रखें। जब भी कहीं बाहर से आएं तो पैरों को धो लें। खासतौर पर यदि आपके पैर गंदे पानी में भीग गए हैं, तब तो उन्हें अच्छे से साफ करना बेहद जरूरी हो जाता है, वरना पैरों में बैक्टेरिया जमने लगते हैं। गंदे पानी में पैर भीग गए हैं तो उन्हें हल्के गुनगुने पानी से दोबारा साफ करें।

फंगल इंफेक्शन से कैसे बचें ?

बारिश के मौसम में पैरों में फंगल इंफेक्शन हो जाता है, जिससे पैर काफी अजीब दिखने लगते हैं। इस इंफेक्शन से बचना काफी जरूरी होता है। इसलिए पैरों में टैल्कम पाउडर या एंटीफंगल पाउडर का इस्तेमाल करें। यदि पैरों में बदबू आ रही है, या काफी खुजली हो रही है, तब तो इसका इस्तेमाल अवश्य ही करें।

कार्नर न्यूज

हैंड वर्क को पसंद करने से पहले उसके बारे में अच्छी तरह जान लें

लहंगे-साड़ी में असली हैंड वर्क की पहचान करना मुश्किल नहीं, जागरुकता से आप बचा लेंगी अपने पैसे

लहंगा और साड़ी में महिलाएं हमेशा हैंड वर्क को ज्यादा पसंद करती है। पर यदि आपको असली हैंड वर्क की पहचान करना नहीं आता होगा, उनके पैसे बर्बाद हो जाएंगे। इसलिए इस लेख को अंत तक पढ़ें।
शादी में पहनने वाला लहंगा और साड़ियां काफी महंगी आती हैं। खासतौर पर अगर जरी वाले लहंगे-साड़ी की तरफ नजरें उठा ली जाएं तो उनके दाम तो आसमान छूते हैं। जरी वाले लहंगे-साड़ी देखने में न सिर्फ खूबसूरत लगते हैं, बल्कि इन्हें पहनने से अंदाज एकदम शाही लगता है, लेकिन आजकल बाजार में जरी के हैंडवर्क के नाम भी मशीन के काम वाले आउटफिट, असली वर्क के नाम पर बेचे जा रहे हैं, जो बजट में भी आ जाते हैं।
ज्यादातर लोगों तो असली और नकली जरी के वर्क में फर्क पता नहीं लग पाता। इसी के चलते हम आपको कुछ ऐसे टिप्स देने जा रहे हैं, जिनको फॉलो करके आप आसानी से असली और नकली जरी वर्क की पहचान कर सकते हैं। इसके लिए आपको बस कुछ बातों पर ध्यान देने की जरूरत है। यदि आप असली और नकली का फर्क जान जाएंगे तो आपके पैसे भी बर्बाद होने से बच जाएंगे।

देखें धागे की अनियमितता

यदि आप हैंड वर्क का आउटफिट खरीदने जा रहे हैं, तो उसके धागे की अनियमितता देखें। ध्यान रखें कि मशीन से जो काम किया जाता है इसका पैटर्न एकदम एक जैसा होता है। यानी कि उसमें धागों की दूरी में एक समान होगी, जबकि यदि आउटफिट पर हाथ से काम किया गया है, तो धागे में अनियमितता ही इस बात का सबूत होती है कि आउटफिट पर हैंड वर्क है।

काम को उलट कर देखें

आउटफिट खरीदने से पहले एक बार उलटकर चेक अवश्य करें। ध्यान रखें कि यदि किसी आउटफिट पर मशीन से काम किया गया है, तो उसमें बहुत सफाई होगी। धागे एक-दूसरे में बिल्कुल उलझे नहीं होंगे। जबकि हाथ से किए गए काम में धागे भी उलझे होंगे, और उसमें ज्यादा सफाई नहीं होती। हाथ के काम वाले आउटफिट के उलटी तरफ धागों में गांठें भी बंधी दिखाई देती हैं।

समय चेक करें

यदि कोई दुकानदार आपसे ये दावा करता है कि वो एक हफ्ते में हैंड वर्क का आउटफिट तैयार करवा देगा, तो ये साफ है कि वो झूठ बोल रहा है। क्योंकि हैंड वर्क में बहुत समय और मेहनत लगती है, जिस कारण हैंडवर्क का आउटफिट तैयार होने में महीनों का समय लगता है। आउटफिट खरीदते समय ध्यान रखें कि यदि कोई दुकानदार हैंड वर्क का आउटफिट आपको काफी सस्ते में दे रहा है, तो वो भी नकली हो सकता है।