



# सुपेला अस्पताल में बढ़ा पोस्टमार्टम का दबाव

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिलाई

सुपेला स्थित लाल बहादुर शास्त्री अस्पताल में लगातार बढ़ रही पोस्टमार्टम की संख्या अब अस्पताल प्रबंधन के लिए बड़ी चुनौती बन गई है। बढ़ते कार्यभार के कारण आए दिन अस्पताल प्रशासन और पुलिस के बीच समन्वय को लेकर विवाद की स्थिति भी बन रही है। जानकारी के अनुसार, लाल बहादुर शास्त्री अस्पताल में जामुल, जेवरा सिरसा, पुलगांव और नंदिनी नगर थाना क्षेत्र से जुड़े कई शवों का पोस्टमार्टम भी इसी अस्पताल में कराया जा रहा है। इससे अस्पताल के चिकित्सकों और कर्मचारियों पर अतिरिक्त



दबाव बढ़ रहा है। जामुल, जेवरा सिरसा, पुलगांव और नंदिनी नगर थाना के मामलों के लिए सीसीएम मेडिकल कॉलेज कंचांदुर को पोस्टमार्टम सेंटर निर्धारित किया गया है। इसके बावजूद विभिन्न कारणों से इन थानों के शव सुपेला अस्पताल लाए जा रहे हैं, जिससे यहां की व्यवस्था प्रभावित हो रही है। अस्पताल प्रबंधन का कहना है कि एक ही केंद्र पर लगातार बढ़ते मामलों के कारण पोस्टमार्टम में समय अधिक लग रहा है। इससे मृतकों के परिजनों को भी इंतजार करना पड़ता है और कई बार पुलिस तथा अस्पताल प्रबंधन के बीच जिम्मेदारी और प्रक्रिया को लेकर विवाद की स्थिति बन जाती है।



जामुल, जेवरा सिरसा, पुलगांव और नंदिनी नगर के मामलों के लिए सीसीएम मेडिकल कॉलेज कंचांदुर तय, फिर भी पहुंच रहे सुपेला अस्पताल

## कलेक्टर के आदेश की अवहेलना

5 दिसंबर 2024 को जारी कलेक्टर के आदेश के बावजूद चार थाना क्षेत्रों के शव अब भी पोस्टमार्टम के लिए सुपेला अस्पताल लाए जा रहे हैं, जिससे यहां अतिरिक्त दबाव बना हुआ है। कलेक्टर के आदेश के अनुसार चंदूलाल चंद्राकर स्मृति शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय एवं संबद्ध चिकित्सालय कंचांदुर में फॉरेंसिक मेडिसिन विभाग शुरू होने के बाद वहां पोस्टमार्टम की व्यवस्था लागू कर दी गई थी। आदेश में स्पष्ट रूप से जामुल, नंदिनी नगर, जेवरा-सिरसार और पुलगांव थाना क्षेत्र से जुड़े मामलों के शवों का पोस्टमार्टम कंचांदुर मेडिकल कॉलेज में कराने के निर्देश दिए गए थे। इसके बावजूद इन थाना क्षेत्रों से संबंधित कई शव अब भी सुपेला स्थित लाल बहादुर शास्त्री अस्पताल पहुंच रहे हैं। इससे अस्पताल के फॉरेंसिक स्टाफ और चिकित्सकों पर अतिरिक्त कार्यभार बढ़ गया है। पोस्टमार्टम की संख्या बढ़ने के कारण कई बार अस्पताल प्रबंधन और पुलिस के बीच समन्वय को लेकर भी विवाद की स्थिति बन जाती है।

## मृत्यु कहीं की और पोस्टमार्टम कहीं और, व्यवस्था की खामी

जब भी सुपेला थाना क्षेत्र के निजी अस्पताल में किसी की मौत होती है, तो अधिकांश मामलों में शव को पोस्टमार्टम के लिए सीधे लाल बहादुर शास्त्री अस्पताल भेज दिया जाता है, चाहे मामला किसी भी थाना क्षेत्र से संबंधित क्यों न हो। यही कारण है कि कलेक्टर के स्पष्ट आदेश के बावजूद जामुल, नंदिनी नगर, जेवरा-सिरसा और पुलगांव थाना क्षेत्रों से जुड़े कई मामलों के शव भी सुपेला अस्पताल पहुंच रहे हैं। जबकि आदेश के अनुसार इन थाना क्षेत्रों के पोस्टमार्टम चंदूलाल चंद्राकर स्मृति शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय एवं संबद्ध चिकित्सालय कंचांदुर के फॉरेंसिक मेडिसिन विभाग में किए जाने हैं। सुपेला क्षेत्र में कई बड़े निजी अस्पताल संचालित हैं। किसी मरीज की मृत्यु होने पर शव वहीं से सीधे सबसे नजदीक स्थित लाल बहादुर शास्त्री अस्पताल भेज दिया जाता है। इस दौरान कई बार यह नहीं देखा जाता कि मामला किस थाना क्षेत्र के अंतर्गत दर्ज होगा और निर्धारित पोस्टमार्टम केंद्र कौन-सा है।

## मैन पावर की कमी

लाल बहादुर शास्त्री अस्पताल में पोस्टमार्टम की संख्या लगातार बढ़ रही है। एक माह में करीब 100 से ज्यादा पोस्टमार्टम किया जाता है। मैन पावर की कमी है। बढ़ते कार्यभार का असर पोस्टमार्टम प्रक्रिया पर पड़ रहा है। कई बार इस संबंध में पुलिस अधिकारियों से चर्चा कर चुका है।

-डॉ. पीयाम सिंह, प्रमारी, सिविल अस्पताल सुपेला

## खबर संक्षेप

**शा. नर्सिंग कॉलेज की दो दिवसीय कार्यशाला आज से भिलाई।** शासकीय नर्सिंग कॉलेज दुर्ग की दो दिवसीय कार्यशाला 10 एवं 11 जुलाई को सीए भवन आंध्र बैंक के पास सिविक सेंटर भिलाई में आयोजित है। पहले दिन सुबह 11 बजे उद्घाटन समारोह के मुख्य अतिथि अहिवारा विधायक डोमन लाल कोसंबाड़ा होंगे। वहीं विशिष्ट अतिथि के तौर पर वैशाली नगर नगर विधायक रिकेश सेन, चंदूलाल चंद्राकर स्मृति शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय कंचांदुर दुर्ग की डीन डॉक्टर तुषि नागरिया और अस्पताल अधीक्षक डॉक्टर कुलदीप सिंग सांगा होंगे। कार्यशाला का समापन 11 जुलाई दोपहर 2 से आयोजित है। जिसमें मुख्य अतिथि पीजी कॉलेज आफ नर्सिंग भिलाई की प्राचार्य डॉ. रोजा प्रिंसी होगी। वहीं विशिष्ट अतिथि श्रेया कॉलेज ऑफ नर्सिंग के प्राचार्य डॉ. अभिषेक जेकब होंगे। शासकीय नर्सिंग कॉलेज दुर्ग की प्राचार्य डॉ. रिमा राजेश ने यह जानकारी देते हुए बताया कि कार्यशाला नर्सिंग कॉलेजों की फैकल्टी, क्लीनिकल नर्स और एमएससी स्टूडेंट के लिए लाभकारी होगी।

**स्थाई व गिरफ्तारी वारंटियों के खिलाफ हुई कार्रवाई भिलाई।** पुलिस ने अभियान चलाकर सभी थाना एवं चौकी क्षेत्रों से फरार वारंटियों के खिलाफ कार्रवाई की गई। एएसपी मणीशंकर चंद्रा ने बताया कि मुखबिर सूचना और तकनीकी सहायता के आधार पर 107 गिरफ्तारी वारंट और 167 स्थायी वारंट तामील किए गए। तीन दिनों में कुल 274 वारंटों पर कार्रवाई की गई। पुलिस ने अलग-अलग पुलिस टीमों का गठन कर संभावित ठिकानों पर दबिश दिया। कार्रवाई के बाद से अपराधियों में खौफ बना हुआ है। कई अपराधी भूमिगत भी हो गए हैं।

**मारपीट तोड़फोड़, दो गिरफ्तार, मेजा जेल भिलाई।** रंजिश को लेकर गाली गलौज, मारपीट और तोड़फोड़ करने वाले दो युवकों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। जामुल पुलिस ने बताया कि लक्ष्मी यादव का पुरानी रंजिश को लेकर मोहल्ले के कुछ लोग से विवाद हुआ करता था। शिकायत के बाद पुलिस ने जांच किया तो आरोपी घासीदास नगर आईएचएसडीपी आवास, ब्लॉक-एच, क्वार्टर नं. 32 निवासी थे। शेखर एवं कैलाश नगर, एकता चौक अभिषेक सिंह उर्फ मेडी का नाम सामने आया। दोनों को हिरासत में लेकर पुछताछ करने पर रंजिश के कारण विवाद करना स्वीकार किया। आरोपियों के पास से 1 धारदार हथियार जब्त किया है।

## गौधाम योजना की जिला स्तरीय समिति की बैठक में कई जरूरी मुद्दों पर चर्चा

# जिले में आवारा व घुमंतू मवेशियों को रखने के लिए 4 गोठान, हर में 200 मवेशियों को रखने की क्षमता

हरिभूमि न्यूज़ ►►दुर्ग

जिला पंचायत सभा कक्ष में मुख्य कार्यपालन अधिकारी, जिला पंचायत बजरंग कुमार दुबे की अध्यक्षता में गौधाम योजना जिला स्तरीय समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में छत्तीसगढ़ राज्य गौसेवा आयोग के अध्यक्ष विजय अग्रवाल, पंचायत सदस्य श्रद्धा साहू विशेष रूप से उपस्थित रहें। इसके साथ ही पशुधन विकास विभाग के अधिकारियों, जनपद पंचायतों के मुख्य कार्यपालन अधिकारियों तथा संबंधित विभागीय कर्मचारियों ने सहभागिता की।

बैठक में गौधाम योजना अंतर्गत संचालित गौधामों के प्रभावी संचालन, रखरखाव एवं प्रबंधन से जुड़े विभिन्न विषयों पर विस्तारपूर्वक चर्चा की गई। योजना के तहत पंजीकृत गौधामों के अध्यक्ष एवं सचिव भी बैठक में उपस्थित रहे। ग्राम पंचायत उमरपोटी, नारघा, चंदखुरी एवं बासीन सहित विभिन्न ग्राम पंचायतों की गौधाम समितियों के पदाधिकारियों ने अपने-अपने क्षेत्रों की समस्याओं एवं आवश्यकताओं से समिति को अवगत कराया। बैठक के दौरान गौवंश संरक्षण एवं नस्ल संवर्धन, गावों के समुचित रखरखाव, मवेशी शेड, चारा, पेयजल तथा अन्य आवश्यक सुविधाओं की उपलब्धता पर विस्तार से चर्चा की गई।

मुख्य कार्यपालन अधिकारी बजरंग कुमार दुबे ने संबंधित अधिकारियों को सभी



काऊ कैचर की मदद से सड़क पर बैठे मवेशियों को पकड़ने निर्णय

गौधामों का नियमित निरीक्षण कर समस्याओं का शीघ्र निराकरण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि गौधामों के सुचारु संचालन एवं उन्हें आत्मनिर्भर बनाने के लिए सभी संबंधित विभाग समन्वय एवं प्रतिबद्धता के साथ कार्य करें। बैठक में गौधाम योजना के दिशा-निर्देशों की भी विस्तृत समीक्षा की गई। अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि गौधामों में गोवंश के लिए पर्याप्त चारा, स्वच्छ पेयजल, छायादार व्यवस्था तथा आवश्यक पशु स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराई जाएं। गौधाम परिसरों की नियमित साफ-सफाई, पशुओं का समय-समय पर स्वास्थ्य परीक्षण तथा आवश्यक मरम्मत कार्य निर्धारित समय-सीमा में पूर्ण किए जाएं। साथ ही गौधाम समितियों को योजना के प्रावधानों के अनुरूप अभिलेखों का सुव्यवस्थित संधारण एवं वित्तीय प्रबंधन पूर्ण पारदर्शिता के साथ करने के निर्देश दिए गए। बैठक में गौधामों को आत्मनिर्भर एवं

सुदृढ़ बनाने तथा पशुपालकों को अधिकतम लाभ पहुंचाने के लिए नियमित मॉनिटरिंग एवं विभागीय समन्वय पर विशेष जोर दिया गया। उल्लेखनीय है कि गौधाम योजना के अंतर्गत जिले में बेसहारा, घुमंतु एवं आवारा गोवंश के संरक्षण के लिए 4 गौधाम पंजीकृत किए गए हैं। प्रत्येक गौधाम में लगभग 200 गोवंश रखने की क्षमता विकसित की गई है, जहां पशु शेड, सुरक्षित बाड़ा, स्वच्छ पेयजल, विद्युत एवं चारागाह जैसी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। इन गौधामों के संचालन की जिम्मेदारी पंजीकृत गौशाला समितियों, ट्रस्टों एवं गैर-सरकारी संस्थाओं को सौंपी गई है। योजना के माध्यम से निराश्रित गोवंश को सुरक्षित आश्रय उपलब्ध कराने के साथ-साथ सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने, पशुधन संरक्षण को बढ़ावा देने तथा चरवाहों एवं गौसेवकों को रोजगार एवं मानदेय उपलब्ध कराने की दिशा में भी प्रभावी कार्य किया जा रहा है।

## अलनीनो के असर को लेकर कृषि विभाग का अलर्ट

दुर्ग। इस वर्ष अल-नीनो के चलते मानसून में देरी, खंड वर्षा और सीजन के जल्दी समाप्त होने की गंभीर आशंका बनी हुई है। इस संभावित संकट से निपटने और किसानों की आजीविका को सुरक्षित रखने के लिए कृषि विभाग द्वारा एक विशेष आकस्मिक कार्ययोजना तैयार की गई है। इस कार्ययोजना का मुख्य उद्देश्य जोखिम को कम करने के लिए फसल विविधीकरण को बढ़ावा देना, कम पानी वाली फसलों का चयन, जल संरक्षण और आधुनिक तकनीकों के माध्यम से सीमित संसाधनों में भी बेहतर उत्पादन सुनिश्चित करना है। उप संचालक कृषि संदीप भोई ने बताया कि कार्ययोजना अनुसार किसान भाई मौसम की अनिश्चितता से बचने के लिए कम पानी और कम अवधि में तैयार होने वाली धान की उन्नत किस्मों को अपनाएं। टिकरा और भरी जैसी ऊंची तथा दलान वाली भूमियों पर जल संचयन और समयबद्ध बुआई सुनिश्चित करने के लिए कृषि विभाग सीधी बुआई यानी डीएसआर पद्धति को अपनाये। जोखिम को कम करने के लिए किसी एक फसल पर पूरी तरह निर्भर न रहें फसल विविधीकरण अपनाएं। धान के बदले कम पानी में होने वाली दलहन फसल जैसे अरहर, मूंग एवं उड़द तथा तिलहन फसल जैसे तिल, सोयाबीन, मूंगफली को प्राथमिकता देंगे।

## हमारा पेट्रोल पंप के फ्यूल में पानी की मिलावट, खाद्य नियंत्रक ने दिए जांच के निर्देश

हरिभूमि न्यूज़ ►►दुर्ग

पुराना बस स्टैंड स्थित हमारा पेट्रोल पंप से बेचे जा रहे पेट्रोल में पानी की मिलावट की शिकायत सामने आई है। इसे लेकर कांग्रेस के पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं ने खाद्य नियंत्रक से इस पूरे मामले में निष्पक्ष जांच कर दोषियों पर कार्रवाई की मांग की है।

पश्चिम ब्लॉक कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष आनंद कपूर ताम्रकार ने उक्त पंप से पेट्रोल डलवाया। पेट्रोल डलवाने के बाद वाहन में समस्या आने पर जांच की गई तो पेट्रोल में पानी की मिलावट पाई गई। इसका वीडियो साक्ष्य भी उपलब्ध कराया गया है। इस मामले से कलेक्टर अभिजीत सिंह को भी अवगत करवा गया है। खाद्य नियंत्रक अधिकारी अनुराग सिंह भदोरिया ने तत्काल पेट्रोल का सैंपल लेकर उसे



कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने की शिकायत, निष्पक्ष जांच की मांग

नाप-तोल शाखा को जांच हेतु भेजने एवं उचित वैधानिक कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं। आनंद ताम्रकार ने कहा कि इस प्रकार की मिलावट से आम जनता को आर्थिक नुकसान हो रहा है और वाहनों को क्षति पहुंच रही है। यह उपभोक्ताओं के साथ सरासर धोखाधड़ी है। प्रशासन से मांग की है

कि दोषियों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की जाए ताकि आम जनता को इस मिलावट से बचाया जा सके। ज्ञापन सौंपने वालों में प्रभारी पोषण साहू, दुष्यंत देवांगन, प्रीतम देशमुख, सुनील घोष, विजेंद्र भारद्वाज, अनिस राजा, मनीष सोनवानी, अंसार अहमद, शिव वैष्णव, हिमांशु शर्मा सहित अन्य शामिल थे।

## साहू संघ दुर्ग संभाग की संयोजिका बनी पूनम

उतई। छत्तीसगढ़ प्रदेश साहू संघ द्वारा दुर्ग संभाग संयोजिका के पद पर पूनम साहू ग्राम खम्हरिया को नियुक्त किया गया। उनकी नियुक्ति पर पूर्व गृहमंत्री ताम्रध्वज साहू, जनपद उपाध्यक्ष राकेश हिरवानी, रागनी साहू प्रदेश संगठन सचिव, मंजू साहू उपाध्यक्ष जिला साहू संघ, जागेश्वर साहू उपाध्यक्ष तहसील साहू संघ, सीमा घनश्याम गजपाल अध्यक्ष परिक्षेत्र खोपली, सीमा हिरवानी परिक्षेत्रीय संयोजिका, वेदनारायण साहू , राजेश साहू और मनीषा साहू सहित सामाजिक के लोगों ने हर्ष जताया है।



## --: ईश्वरहार :-

विषयांतर्गत लेख है कि कार्यालय ग्राम पंचायत बोरीगारका के ग्राम सभा दिनांक 08.10.2025 प्रस्ताव क्रमांक 3121 में श्रीमति अनीता यादव पति किशन यादव निवासी ग्राम बोरीगारका जिला भू-अभिलेख के अनुसार भूमिहीन है। आवास निर्माण हेतु ग्राम बोरीगारका के भूखण्ड खसरा क्रमांक 21 के टुकड़े को प्रदान किया जाना है। यह ग्राम सभा में पारित है।यदि इस संदर्भ में किसी को कोई आपत्ति हो तो कार्यालय ग्राम पंचायत बोरीगारका में 7 दिवस के भीतर दावा आपत्ति प्रस्तुत कर सकते हैं। दिनांक: 24.03.2026

सरपंच  
ग्राम पंचायत बोरीगारका  
वि.खं. व.जि.- दुर्ग (छ.ग.)



**DR. ABHIMANYU'S**  
AYURVEDA MULTISPECIALITY HOSPITAL  
PAIN (PAINMANAGEMENT) | PILES | PREGNANT & EMBRYO

**> घात रोग > पुरुषों के रोग > पीठ व कमर दर्द > स्त्रीरोग/फर्टिलिटी > लिंफोमा के रोग > स्नायुहिक > मोल्ट एचवी > प्रोस्टेट साइट > स्तरीय ने जकड़न**

**डॉ. डॉ. कर्करीरों की सभी प्रकार की रोग**

**9 सिटी लेवेल - कृष्णा टॉकीज के सामने, समता कॉलोनी रायपुर (छ.ग.) ☎ 9826446666**  
**9 लेवेल - 7 कमल विहार, रायपुर (छ.ग.) ☎ 95224-66664, 62622-22003**

**Piles Clinic**  
Unit of Dr. Abhimanyu's Pain Relief Center

**समस्त रोगों के सभी प्रकार के रोग**

**बिना चीरकाट के बावलीर (पाइल्स), हिट्टला (मोस्ट) फिस्टा, फिरोजिदास साइनास का**

**सैजुर मरीन / क्षार सूत्र द्वारा अपरेसन की सुविधा**

**लेडिस डॉक्टर उपलब्ध**

## दो वार्डों में 25 लाख रुपए के विकास कार्यों का भूमिपूजन

# गुणवत्तापूर्ण निर्माण के लिए मेयर की सख्ती

हरिभूमि न्यूज़ ►►दुर्ग

नगर पालिक निगम सीमा क्षेत्र अंतर्गत विकास कार्यों को गति देते हुए आज महापौर अलका बाघमार ने वार्ड 8 तक्रिया पारा एवं वार्ड 25 गायत्री मंदिर वार्ड में नाली एवं पुलिया निर्माण कार्यों का भूमिपूजन किया। इस अवसर पर लोक कर्म प्रभारी देव नारायण चन्द्राकर, शेखर चन्द्राकर, मनीष साहू, काशीराम कोसरे, ज्ञानेश्वर ताम्रकार, नीलेश अग्रवाल, पार्षद खालिक रिजवी, पार्षद मनीषा सोनी, गुलाब वर्मा, उपअभियंता प्रेरणा दुबे, अपर्णा मिश्रा सहित बाई के नागरिकगण उपस्थित रहे। तक्रिया पारा में 15 लाख रुपए की लागत से तथा गायत्री मंदिर वार्ड में 10 लाख रुपए की लागत से नाली एवं पुलिया



निर्माण कार्य किया जाएगा। दोनों वार्डों में कुल 25 लाख रुपए के विकास कार्यों से नागरिकों को बेहतर सुविधा मिलेगी और जल निकासी व्यवस्था मजबूत होगी। भूमिपूजन कार्यक्रम के दौरान महापौर अलका बाघमार ने कहा कि शहर

के सभी वार्डों में मूलभूत सुविधाओं के विस्तार और गुणवत्तापूर्ण निर्माण कार्यों को प्राथमिकता दी जा रही है। उन्होंने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि निर्माण कार्य के दौरान यदि किसी प्रकार की कमी या अनियमितता दिखाई दे तो तत्काल कार्य को रुकवाकर इसकी सूचना दें। गुणवत्ता से किसी भी प्रकार का समझौता नहीं किया जाएगा और लापरवाही बरतने वाले ठेकेदारों पर कार्रवाई की जाएगी। महापौर ने बताया कि निगम क्षेत्र के सभी 60 वार्डों में संबंधित इंजीनियरों को पार्षदों के साथ निरीक्षण कर क्षतिग्रस्त पुलिया एवं आवश्यक निर्माण कार्यों का सर्वे कर प्राकल्पन तैयार करने के निर्देश दिए गए हैं, ताकि आवश्यकता के अनुसार विकास कार्यों को प्राथमिकता से कराया जा सके।

## सफाई कर्मियों के सम्मान और सुरक्षा का संबल बनी नमस्ते किट



दुर्ग। नगर निगम क्षेत्र में कार्यरत सफाई कर्मियों की सुरक्षा एवं सम्मान को बढ़ावा देने के उद्देश्य से भारत सरकार की महत्वाकांक्षी नमस्ते योजना के तहत नगर निगम दुर्ग द्वारा 'नमस्ते किट' का वितरण प्रारंभ किया गया। महापौर अलका बाघमार एवं आयुक्त सुमित अग्रवाल ने महापौर कक्ष में आयोजित कार्यक्रम के दौरान स्वच्छता दीदियों एवं सफाई कर्मियों को नि:शुल्क नमस्ते किट प्रदान की। इस अवसर पर स्वास्थ्य विभाग प्रभारी नीलेश अग्रवाल, लोक कर्म प्रभारी देव नारायण

चन्द्राकर, नरेंद्र बंजारे, लीना देवांगन, शेखर चन्द्राकर, ज्ञानेश्वर ताम्रकार, लीलाधर पाल, शशि साहू सहित जनप्रतिनिधि एवं निगम अधिकारी उपस्थित रहे। नगर निगम द्वारा योजना के तहत निगम क्षेत्र के सभी 60 वार्डों में कार्यरत सफाई कर्मियों को चरणबद्ध रूप से नमस्ते किट का वितरण किया जाएगा। किट में सफाई कर्मियों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए हेलमेट, दस्ताने, मास्क, एप्रन, बरसाती सहित आवश्यक सुरक्षा उपकरण उपलब्ध कराए गए हैं।

## वार्षिक आमसभा 12 को

भिलाई। इस्पत कर्मचारी को-ऑपरेटिव केडिट सोसायटी सेक्टर -6 की वार्षिक आम सभा 12 जुलाई को सुबह 10:30 बजे से परशुराम भवन सेक्टर-2 में आयोजित है। अध्यक्ष बुजिबिहारी मिश्र ने बताया कि वार्षिक प्रतिवेदन, अंकेक्षित वित्तीय पत्रक वर्ष 2025 2026 का अनुमोदन, वर्ष 2027 2028 के प्रस्तावित बजट का अनुमोदन,वर्ष 2025 2026 का देय लाभांश का अनुमोदन आदि पर चर्चा होगी।

## // घोषणा पत्र //

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि मैं निरुपा नाम (NIRUPA NAG) पिता बंगाटा नाग (BANGATA NAG) निवासी वार्ड नं. 40. सिंग इंजी के सामने मरार पारा छावनी, अइ इ भिलाई जिला दुर्ग छ.ग. पिन कोड- 490026 यह शपथ करता हूँ कि मेरी पुत्री पुष्पावती नाग (PUSHPAVATI NAG) के शाला स्थानांतरण प्रमाण पत्र में जाति गोंड व्रुटिवा अंकित हो गया है। जबकि हमारी जाति गांडा (GANDA) है जो कि मेरी पुत्री पुष्पावती नाग (PUSHPAVATI NAG) के जाति प्रमाण पत्र में उल्लिखित है।

अतः आज से मुझे समस्त शासकीय, अर्धशासकीय व अन्य दस्तावेजों में मेरी जाति गांडा (GANDA) से ही जाना पहचाना जावे।

## निरुपा नाग

पता- वार्ड नं. 40. सिंग इंजी के सामने मरार पारा छावनी, अइ इ भिलाई जिला दुर्ग छ.ग. पिन कोड-490026

न्यायालय आयुक्त, दुर्ग संभाग, दुर्ग (छ.ग.)  
//सूचना//

नामले का विषय-पुनरीक्षण प्रकरण  
नामाल का क्रमांक 1716/ब-121/ वर्ष 2022-23  
पक्षकार-श्रीमती आशा जैन विरुद्ध प्रीतम कुमार प्रीतम

1. प्रीतम कुमार आ. लोकाच नंदाकर, निवासी-ग्राम रिसाली, तह. व जिला-दुर्ग (छ.ग.).  
2. तुलसी राम आडिल आ. संतराम आडिल निवासी- एस.ए.एफ. कातुलबोई, दुर्ग

3. सतीश कुमार चंद्राकर, आ. अमन सिंह चंद्राकर, निवासी-45, बी मंडोवा सेक्टर, भिलाई, तह. व जिला-दुर्ग (छ.ग.).  
4. सविता धुरंदर पति महेन्द्र मोहन धुरंदर निवासी-114 आकांशा कुंज, रिसाली, भिलाई तह. व जिला-दुर्ग (छ.ग.)

एतद्वारा आपको सूचित किया जाता है कि श्रीमती आशा जैन पति शान्तिदास जैन निवासी-मंगलम मालवीय रोड रायपुर तह. व जिला-रायपुर द्वारा आम मुख्यावर किशोर सोनी आ. च्च. लालचंद निवासी शनिचरी बाजार, दुर्ग के द्वारा अधीनस्थ न्यायालय तहसीलदार, दुर्ग (छ.ग.) के प्रकरण क्रमांक 2023051007900244 व-121 वर्ष 2022-23 में पारित आदेश दिनांक 25.05.2023 के विरुद्ध छ.ग.भू.रा. सहिता 1959 की धारा-50 के तहत पुनरीक्षण प्रकरण प्रस्तुत किया गया है।

उपयुक्त मामले की सुनवाई तिथि 06.08.2026 दिन-गुरुवार को दोपहर 11.30 बजे स्थान-न्यायालय आयुक्त, दुर्ग संभाग दुर्ग में होगी।

अतः सुनवाई तिथि में उपस्थित होकर अपना पक्ष प्रस्तुत करें। नियत सुनवाई तिथि में उपस्थित नहीं होने पर एकपक्षीय कार्यवाही की जावेगी।

जाति दिनांक : 02.07.2026  
आयुक्त दुर्ग संभाग, दुर्ग



# दसवीं द्वितीय अवसर बोर्ड गणित परीक्षा में 95.93% परीक्षार्थी हुए शामिल

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिलाई

छत्तीसगढ़ माध्यमिक शिक्षा मंडल द्वारा दसवीं और बारहवीं बोर्ड द्वितीय मुख्य/अवसर परीक्षा शुरू हो गई है। गुरुवार को दसवीं बोर्ड गणित विषय की परीक्षा हुई। जिले में इस परीक्षा के लिए 19 केंद्र बनाए गए हैं। इन केंद्रों में कुल 3,807 विद्यार्थियों का पंजीयन था, जिनमें से 3,652 विद्यार्थी परीक्षा में शामिल हुए हैं। वहीं 155 विद्यार्थी अनुपस्थित रहे। इस तरह परीक्षा में उपस्थिति का प्रतिशत 95.93 रहा। इस तरह अवसर परीक्षा में भी 4 प्रतिशत विद्यार्थी परीक्षा देने से स्वयं को किनारा कर लिया है।

3,807 विद्यार्थियों में से 3,652 ने दी परीक्षा, 155 रहे अनुपस्थित

## सबसे ज्यादा गैरहाजिर रहे कैप एक केंद्र में

दुर्ग विकासखंड के अधिकश केंद्रों में विद्यार्थियों की उपस्थिति संतोषजनक रही। सबसे अधिक अनुपस्थिति शासकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय कैप-1 मिलाई केंद्र में दर्ज की गई है। जहां 325 परीक्षार्थियों में से 21 विद्यार्थी अनुपस्थित रहे। वहीं शासकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय बालक धमधा केंद्र में 20 विद्यार्थी परीक्षा में शामिल नहीं हुए। स्वामी आत्मानंद उत्कृष्ट विद्यालय बोरी केंद्र में सभी 108 पंजीकृत विद्यार्थियों ने परीक्षा दी और एक भी परीक्षार्थी अनुपस्थित नहीं रहा। इसके अलावा शासकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय अंडा केंद्र में 173 में से 169 विद्यार्थी उपस्थित रहे, जबकि स्वामी आत्मानंद उत्कृष्ट विद्यालय उताई केंद्र में 32 में से 30 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी। पाटन विकासखंड के केंद्रों में भी विद्यार्थियों की उपस्थिति अच्छी रही। शासकीय कन्या उच्च माध्यमिक विद्यालय पाटन केंद्र में 236 में से 225 विद्यार्थी उपस्थित रहे। जामगांव (आर) और जामगांव (एस) केंद्रों में क्रमशः 119 में से 113 तथा 108 में से 103 विद्यार्थियों ने परीक्षा में भाग लिया।



## खबर संक्षेप

### नकटी गांव के पीड़ितों को जल्द मिले पुनर्वास व मुआवजे का लाभ

भिलाई। रायपुर के गांव नकटी में गरीबों के मकान तोड़े जाने को लेकर शिवसेना के भिलाई जिला अध्यक्ष राजू गुप्ता ने मुख्यमंत्री के नाम कलेक्टर को ज्ञापन सौंपा है। ज्ञापन में राजू गुप्ता ने कहा कि भारी बारिश के इस संवेदनशील मौसम में बिना किसी ठोस वैकल्पिक व्यवस्था के प्रशासन द्वारा लगभग 80-85 गरीब, मजदूर और आदिवासी परिवारों के आशियानों पर बुलडोजर चला दिया गया। भारी बारिश के मौसम में छोटे बच्चों, महिलाओं और बुजुर्गों को बेघर करना पूरी तरह से संवेदनहीनता की पराकाष्ठा है। प्रशासन ने मानवाधिकारों का खुला उल्लंघन किया है। तोड़े गए मकानों में से कई मकान प्रधानमंत्री आवास योजना और रेंडिरा आवास योजना के तहत स्वीकृत थे, जिन्हें शासन ने ही वैध मानकर राशि जारी की थी। स्वयं सरकार द्वारा स्वीकृत मकानों को अवैध बताकर तोड़ना बेहद विरोधाभासी और निंदनीय है। जितने भी परिवारों के मकान तोड़े गए हैं, उन्हें नवा रायपुर या समीप के क्षेत्र में तत्काल प्रभाव से पक्के मकान निःशुल्क आवंटित किए जाएं। बेघर हुए परिवारों के सामान, घरेलू संपत्ति और मकान के नुकसान का संवेधन प्रभावित कर उन्हें अविश्वस्य उचित आर्थिक मुआवजा दिया जाए।

**सेक्टर-1 नये पीआर कार्यालय से संचालित होंगे विजिटर पास संबंधी कार्य**  
भिलाई। भिलाई इस्पात संयंत्र के प्रोजेक्ट एक्सपैंशन के तहत जनसंपर्क विभाग परिसर के कार्यालयों का सेक्टर-1 स्थित पोस्ट ऑफिस के समीप पुनर्गठित किया जा रहा है। विजिटर पास अनुभाग भी नये कार्यालय से कार्य प्रारंभ कर चुका है। वर्तमान में सम्पर्क एवं प्रशासन विभाग के सेंट्रल रजिस्ट्री अनुभाग, टेक्सी कंट्रोल अनुभाग, प्रोटोकॉल अनुभाग तथा जनसंपर्क विभाग का सभी कार्य सेक्टर-1 स्थित नये कार्यालय से संचालित किया जा रहा है। विजिटर पास अनुभाग भी नये कार्यालय से कार्य प्रारंभ कर चुका है। विजिटर पास जारी करने एवं उससे संबंधित सभी कार्य सेक्टर-1 जनसंपर्क विभाग के कार्यालय से ही किये जायेंगे।

### जोन आयुक्त ने लिया विकास कार्यों का जायजा



भिलाई। नगर पालिक निगम भिलाई जोन 2 के अंतर्गत विभिन्न विकास कार्यों का औचक निरीक्षण कर प्रगति का जायजा लिया गया। जोन आयुक्त अमरनाथ दुबे ने अधिकारियों की टीम के साथ क्षेत्र का दौरा कर निर्माण कार्यों की गुणवत्ता और समय-सीमा को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। जोन आयुक्त ने जोन 2 के अंतर्गत बनाए जा रहे नए डॉंग हाउस का बारीकी से अवलोकन किया, अविलंब प्रारम्भ करवाने हेतु चर्चा की गई। स्वच्छता और कचरा प्रबंधन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से एसएलआरएम सेंटर में चल रहे विभिन्न कार्यों की समीक्षा की गई। कुरुद सुंदर विहार क्षेत्र के नागरिकों की सुगम आवाजाही के लिए नवनिर्मित नवीन सीसी रोड का निरीक्षण कर कार्य की गुणवत्ता को परखा गया। इस महत्वपूर्ण निरीक्षण के दौरान जोन आयुक्त के साथ कार्यपालन अभियंता अरविंद शर्मा, सहायक अभियंता श्वेता वर्मा और उप अभियंता अशोक देवांगन मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

## अस्पताल को निजी हाथों में देने के बजाय डॉक्टरों व नर्सों की करें भर्ती

# से.9 अस्पताल सहित 64 एकड़ की सार्वजनिक संपत्ति के निजीकरण से होगा चौतरफा नुकसान

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिलाई

सेक्टर 9 अस्पताल के निजीकरण के खिलाफ आंदोलन के लिए संयुक्त ट्रेड यूनियन द्वारा जारी जागरूकता जनसंपर्क अभियान के चौथे दिन आज यूनियनों के लोगों ने प्लांट सहित टाउनशिप व दफ्तरों आदि में कर्मचारियों व श्रमिकों से संपर्क कर जागरूक किया। लोगों को परचे बांटकर सेक्टर 9 अस्पताल सहित टाउनशिप की करोड़ों की संपत्ति निजी हाथों में सौंपने के प्रयास के खिलाफ समर्थन मांगा।

इटक, सीटू, एटक, एक्टू, एचएमएस और स्टील वर्कर्स यूनियन के नेताओं ने अभियान के दौरान बताया कि सेक्टर-9 अस्पताल केवल एक अस्पताल नहीं, बल्कि लगभग 64 एकड़ में फैली करोड़ों रुपये मूल्य की राष्ट्रीय संपत्ति है, जिसे देश के सार्वजनिक क्षेत्र और कर्मचारियों के धन से विकसित किया गया है। अरबों की इस संपत्ति को निजी हाथों में सौंपने की किसी भी कोशिश का पुरजोर विरोध किया जाएगा। अस्पताल का

## संयुक्त यूनियन के जन संपर्क अभियान में कर्मियों को किया जागरूक



## संघर्ष केवल अस्पताल का नहीं, जनता के अधिकारों का है

संयुक्त यूनियन ने कहा कि सेक्टर-9 अस्पताल का निजीकरण केवल एक संस्थान का हस्तान्तरण नहीं, बल्कि सार्वजनिक स्वास्थ्य व्यवस्था को कमजोर करने की दिशा में खतरनाक कदम है। यदि इसे नहीं रोका गया तो भविष्य में अन्य सार्वजनिक संस्थानों पर भी यही खतरा मंडराएगा। इसलिए कर्मचारी, सेवानिवृत्तजन, उनके परिवार तथा आम जनता को एकजुट होकर इस जनविरोधी निर्णय का संकटित तरीके से विरोध करना होगा, ताकि सार्वजनिक संपत्ति और स्वास्थ्य सेवाओं को रक्षा सुनिश्चित की जा सके।

निजीकरण करना केवल अस्पताल पर नहीं, बल्कि सार्वजनिक संसाधनों और आम जनता के स्वास्थ्य अधिकार पर सीधा हमला है। जनता की संपत्ति पर किसी भी प्रकार का निजी कब्जा स्वीकार नहीं किया जाएगा। संयुक्त यूनियन ने कहा कि पिछले वर्षों में अस्पताल

के आधुनिकीकरण पर करोड़ों रुपये खर्च किए गए।

नई इमारतें, आधुनिक चिकित्सा सुविधाएं, उन्नत उपकरण, नई दवा भंडारण व्यवस्था, मरीजों के लिए परिवहन सुविधाओं का विस्तार तथा अन्य आधारभूत ढांचे का

विकास किया गया। यदि अस्पताल को निजी हाथों में ही सौंपना था, तो जनता के धन से यह भारी निवेश क्यों किया गया। इस सार्वजनिक धन से अस्पताल को मजबूत कर अब उसका लाभ निजी कंपनियों को देने की तैयारी की जा रही है।

## अस्पताल लाइफ सेविंग और सेवा का है केंद्र

सेक्टर-9 अस्पताल में मरीजों को कम कीमत पर गुणवत्तापूर्ण दवाइयों उपलब्ध कराने के लिए दो जनऔषधि (जेनेरिक मेडिसिन) फार्मेशियां स्थापित की गई हैं। इसके साथ ही ओपीडी एवं कैजुअल्टी तक मरीजों को पहुंचाने के लिए परिवहन सुविधाओं का विस्तार किया गया है। ये सभी कदम इस बात का प्रमाण हैं कि अस्पताल को एक मजबूत सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थान के रूप में विकसित किया गया है। संयुक्त यूनियन ने प्रबंधन से मांग की अस्पताल को निजी हाथों में सौंपना समाज के गरीब, श्रमिक, सेवानिवृत्त कर्मचारियों और आम नागरिकों के हितों के साथ अन्याय होगा। निजीकरण किए जाने पर आंदोलन किया जाएगा।

## नंदिनी रोड की शराब दुकान हटाने की मांग आप ने दी उग्र आंदोलन की चेतावनी



हरिभूमि न्यूज़ ►► मिलाई

नंदिनी रोड स्थित सरकारी शराब दुकान को तत्काल हटाकर किसी गैर-आवासीय क्षेत्र में स्थानांतरित करने की मांग की है। आम आदमी पार्टी ने कहा कि यदि जल्द कार्रवाई नहीं हुई तो स्थानीय लोगों और महिलाओं के साथ मिलकर उग्र जन आंदोलन किया जाएगा। इस संबंध में पार्टी ने बुधवार को कलेक्टर जनदर्शन में ज्ञापन सौंपा।

अध्यक्ष जसप्रीत सिंह ने आरोप लगाया कि नंदिनी रोड स्थित शराब दुकान क्षेत्र में कानून व्यवस्था की स्थिति बिगाड़ने का कारण बन गई है। उनका कहना है कि शराब दुकान के आसपास आए दिन लूट, मारपीट,

चाकूबाजी और अन्य आपराधिक घटनाएं होती हैं, जिससे स्थानीय नागरिकों में भय का माहौल बना हुआ है। उन्होंने कहा कि नंदिनी रोड पहले से ही संकरी और अत्यधिक व्यस्त सड़क है। आप नेताओं ने यह भी कहा कि इस

मार्ग से प्रतिदिन बड़ी संख्या में स्कूली छात्र-छात्राएं गुजरती हैं। उनके अनुसार, शराब

दुकान के बाहर होने वाली गतिविधियों का बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। कई बार शिकायत किए जाने के बावजूद अब तक कोई ठोस कार्रवाई क्यों नहीं की गई। शराब दुकान को शीघ्र अन्य स्थान पर स्थानांतरित नहीं किया गया तो आम आदमी पार्टी स्थानीय नागरिकों के सहयोग से बड़ा जन आंदोलन शुरू करेगी।

## सेवानिवृत्त कर्मचारियों के लिए सेल मेडिकलेम योजना का नवीनीकरण शुरू

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिलाई

सेल प्रबंधन द्वारा सेवानिवृत्त कर्मियों एवं उनके पात्र आश्रितों के लिए सेल मेडिकलेम योजना 2026-27 के तहत नवीनीकरण एवं गैप केस के लिए नवीन पंजीयन की प्रक्रिया प्रारंभ कर दी गई है। यह योजना 11 जुलाई से 10 जुलाई 2027 तक प्रभावी रहेगी। योजना के माध्यम से सेवानिवृत्त कर्मियों एवं उनकी पत्नी को द न्यू इंडिया एश्योरेंस कंपनी लिमिटेड

■ 10 से 11 जुलाई 2027 तक रहेगी प्रभावी

(एनआईए) के माध्यम से स्वास्थ्य बीमा सुविधा प्रदान की जाएगी। एमडी इंडिया हेल्थ इश्योरेंस टीपीए प्राइवेट लिमिटेड तृतीय पक्ष प्रशासक (टीपीए) के रूप में सेवाएं प्रदान करेगा।

वर्ष 2025-26 में योजना से जुड़े सेवानिवृत्त कर्मियों सेल मेडिकलेम पेमेंट पोर्टल के माध्यम से, जो एसबीआई ई-पे से एकीकृत है, ऑनलाइन प्रीमियम जमा कर अपनी सदस्यता का नवीनीकरण कर सकते हैं। वहीं, जो पूर्व कर्मचारी पिछले वर्ष योजना से जुड़े नहीं थे, वे गैप केस के रूप में निर्धारित प्रीमियम चालान के माध्यम से जमा कर तथा आवेदन पत्र भरकर मानव संसाधन-कर्मचारी सेवा कार्यालय, पुराना स्वास्थ्य केंद्र

भवन, सेक्टर-5, में जमा कर योजना से जुड़ सकते हैं। नवीनीकरण एवं नवीन पंजीयन की अंतिम तिथि 10 अगस्त निर्धारित की गई है।

यह योजना सक्षम प्राधिकारी की स्वीकृति से सेवानिवृत्त सेल कर्मियों, स्वेच्छक सेवानिवृत्त कर्मचारियों, स्थायी पूर्ण दिव्यांगता के कारण सेवा से पृथक हुए कर्मचारियों, सेवा के दौरान दिवंगत कर्मचारियों के जीवनसाथियों, 57 वर्ष या उससे अधिक आयु में त्यागपत्र देने वाले कर्मचारियों तथा उनके पात्र जीवनसाथियों के लिए लागू है।

सेल प्रबंधन ने योजना के लाभार्थियों से अपील की है कि वे नवीनीकरण के दौरान पोर्टल पर दर्ज सभी जानकारीयों का सावधानीपूर्वक सत्यापन करें। जिन सदस्यों ने पूर्व में सेल्फ प्लस स्पाउस (बोथ) श्रेणी में पंजीयन कराया था और अब किसी एक सदस्य का निधन हो चुका है, उन्हें अथवा स्पाउस में अद्यतन कराने की सलाह दी गई है। गैप केस के आवेदकों को निर्धारित आवेदन पत्र, जो सेल की वेबसाइट पर उपलब्ध है, आवश्यक दस्तावेजों एवं प्रीमियम भुगतान के साथ निर्धारित कार्यालय में जमा करना होगा।

## पर्स के चयन में असावधानी बीएसपी कर्मचारियों को पड़ सकती है भारी



हरिभूमि न्यूज़ ►► मिलाई

सीटू की टीम ने कर्मियों को पर्स सुविधा को लेकर कर्मियों को जागरूक किया। यूनियन ने बीएसपी के वित्त विभाग के अधिकारियों से चर्चा करने के बाद कहा कि आयकर छूट का लाभ तभी मिलेगा जब पर्स सीटू में आयकर छूट के लिए बीएसपी के वित्त अधिकारियों से चर्चा बाद किया जागरूक विभिन्न मंदों व

में उल्लेखनीय बचत करा सकता है। इसलिए पर्स भरते समय जल्दबाजी या अनुमान के आधार पर निर्णय लेने के बजाय प्रत्येक मद को समझना आवश्यक है। नए टैक्स रिजिम के अनुसार कुछ विशेष मद ऐसे हैं, जिन पर नियमानुसार आयकर में छूट उपलब्ध है। इनमें सबसे महत्वपूर्ण वहीकल रिपेयर एवं मटेरियल मद है। इस

माहनों पर सीमा अलग अलग है। यूनियन ने कर्मियों को बताया कि बीएसपी कर्मचारियों को पर्स के तहत उनके मूल वेतन का 26.5 प्रतिशत विभिन्न मदों में चयन करने का अवसर दिया जाता है। यह केवल एक औपचारिक प्रक्रिया नहीं है, बल्कि सही जानकारी के साथ किया गया चयन कर्मचारियों को आयकर

मद में कर्मचारी अपने मूल वेतन का अधिकतम 10 प्रतिशत तक चयन कर सकते हैं। यदि कर्मचारी के नाम पर बीएसपी में विधिवत पंजीकृत 1.6 लीटर (1600 सीसी) से कम क्षमता की चार पहिया गाड़ी है, तो उसे 5 हजार रुपए प्रतिमाह तक की राशि पर आयकर छूट का लाभ मिल सकता है।

## मील वाउचर का चयन में बरतें सजगता

नए टैक्स रीजिम में मील वाउचर भी एक महत्वपूर्ण विकल्प है। इस मद में कर्मचारी मूल वेतन का अधिकतम 10 प्रतिशत तक राशि चुन सकते हैं, लेकिन इसकी अधिकतम सीमा 10 हजार रुपए प्रतिमाह है। वर्तमान नियमों के अनुसार एक कर्मचारी प्रतिवर्ष 400 रुपए तक का मील वाउचर प्राप्त कर सकता है। 25 कार्य दिवस के अनुसार 10 हजार रुपए तक का लाभ मिल सकता है। यह राशि नकद वेतन के रूप में नहीं मिलती, बल्कि सोडैक्सो कार्ड अथवा कूपन के माध्यम से उपलब्ध कराई जाती है। इसलिए उजनी ही राशि का चयन करें, जितनी की वास्तविक उपयोग आप सोडैक्सो कूपन अथवा कार्ड में मिली रकम खर्च में कर सकें। सीटू ने बताया कि दिव्यांग कर्मचारियों के लिए भी विशेष प्रावधान किए हैं।

## रिसाली के चार वार्डों में 1.72 करोड़ से होने वाले विकास के लिए हुआ भूमिपूजन

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिलाई

नगर पालिक निगम रिसाली में विकास कार्य के लिए दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्रकार और महापौर शशि सिन्हा ने भूमिपूजन किया। 1 करोड़ 72 लाख 8 हजार से तालपुरी, रूआबांधा

उत्तर, रूआबांधा दक्षिण व रूआबांधा पूर्व में विकास कार्य होंगे। विधायक ललित ने नारियल तोड़कर कार्य का शुभारंभ किया। दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्रकार ने भूमिपूजन अवसर पर कहा कि संकल्प पत्र में किए घोषणाओं को पूरा किया जा रहा है। डबल इंजन की सरकार रिसाली को नए कलेवर में आम जनता को समर्पित करेगी। रिसाली की दशा एव दिशा जल्द बदलेगी। विधायक ललित ने कहा कि विकास के नए शोषण के तहत उन्होंने आज वार्ड क्रमांक 1 से लेकर 4 तक भूमिपूजन किया है। उन्होंने यह भी कहा कि अधिकांश कार्य वही है जिन्हें जनता ने मांग की है। विकास कार्य के लिए किसी तरह की पैसे की कमी नहीं होगी। भूमिपूजन कार्यक्रम में नेता प्रतिपक्ष शैलेन्द्र साहू, महापौर परिषद की सदस्य



## चार वार्डों में होंगे यह कार्य

वार्ड 1 तालपुरी में नाली के उपर कव्हर, फेंसिंग वर्क, ड्रेम शेड, कव्हर ड्रेन का कार्य 30.22 लाख से पूर्ण किया जाएगा। इसी तरह वार्ड 2 रूआबांधा उत्तर में बाउंड्रीवाल, कम्प्यूटिरी हॉल, पेवर ब्लाक, रोड चौड़ीकरण के लिए शासन ने कुल 69.28 लाख रुपए स्वीकृत की है। वार्ड 3 रूआबांधा दक्षिण में सीसी रोड, कव्हर ड्रेन, सड़क चौड़ीकरण के लिए कुल 42.87 लाख रुपए खर्च किए जायेंगे। इसी तरह वार्ड क्रमांक 4 रूआबांधा पूर्व में पांव कार्य के लिए 29.71 लाख रुपए स्वीकृत किया गया है। इस राशि से मंच के सामने पेवर ब्लाक, कव्हर ड्रेन आदि विकास कार्य होंगे।

ममता यादव, पार्षद साहिका साहू, सविता दवस, डॉ. सीमा साहू, सरिता देवांगन, धर्मेन्द्र भगत, शीला नाखेड़े, माया यादव समेत मण्डल अध्यक्ष अनूप साहू, राजू जंघेल समेत गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

online Booking:- [www.tripuryatra.com](http://www.tripuryatra.com)

**रत्नीपरमात्र 9,500/-**

सुनहरा अवसर

रायपुर, उत्तराखण्ड, सहदेव से होकर

**स्पेशल ट्रेन**

22 से 28 अक्टूबर 2026 (7 दिन)

**द्वारकाधीश धाम यात्रा**

श्री द्वारकाधीश, श्री द्वारकाग्रेट, श्री सोमनाथ, श्री नागेश्वर ज्योतिर्लिंग, उज्जैन (श्री महाकालेश्वर)

ऑफ राशि: **नौपै 9,500/-**, 3 एसी-16,500/-, 2 सीसी 22,500/- (+5% GST)

Since-2007

**श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति**

RAMP:- G-36 Sector-4, Karna Vihar, NERB:- Shop No. 301, 302, 303 S.S. Plaza Power House Road

**संपर्क करें:- 7354 411411**

लाइव इवेंट

स्व. चमन शिन्दे जयंती पर संगोष्ठी और श्रद्धांजलि सभा, गीत-संगीत के साथ किये याद



भिलाई। छत्तीसगढ़ के मूर्धन्य गीतकार और साहित्यकार स्व. चमन शिन्दे की जयंती के अवसर पर मां कल्याणी शीतला मंदिर समिति मरोदा टैंक रिसाली के सांस्कृतिक मंच में संगोष्ठी एवं संगीतमय श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम ममता शिन्दे सुर संझा परिवार और लोक मंजरी संस्था के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि दुर्ग लोकसभा सांसद विजय बघेल थे। अध्यक्षता दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर ने की। इस अवसर पर स्व. चमन शिन्दे की बेटीयों ममता शिन्दे और माधुरी शिन्दे ने अपने पिता द्वारा रचित गीतों की प्रस्तुति दी। उनके सुरों ने पूरे माहौल को भावविभोर कर दिया।

### साहित्यकारों ने किया व्यक्तित्व पर मंथन

मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. डी.पी. देशमुख, साहित्यकार डॉ. दीनदयाल साहू, लेखक सीताराम साहू, गीतकार पैरी, विजय वर्तमान, वरिष्ठ साहित्यकार हैदर संसूरी और वरिष्ठ निर्देशक फिल्मकार ने अपने विचार रखे। इस दौरान वक्ताओं ने कहा कि स्व. चमन शिन्दे ने अपने गीतों और साहित्य के माध्यम से छत्तीसगढ़ की संस्कृति, लोकजीवन और सामाजिक चेतना को नई दिशा दी। उनकी रचनाएं आज भी जनमानस में जीवित हैं। कार्यक्रम में पद्मश्री डॉ. राधेश्याम बारले, कविता वासनिनिक, अनुरागधारा, दुष्यंत हरमुख, वरिष्ठ संगीतकार, रंग झरोखा और गीतकार नवीन देशमुख का सम्मान किया गया। कार्यक्रम की रूपरेखा और स्वागत भाषण लोक मंजरी के संस्थापक पुनू यादव ने प्रस्तुत किया। इस अवसर पर मंदिर समिति के अध्यक्ष शैलेन्द्र शैली, पार्षद विधि यादव, टिकेश्वरी देशमुख, तरूण निषाद, नवीन देशमुख, राकेश देशमुख, रामेश्वरी यादव, मंडल अध्यक्ष अनुपम साहू, राजू जघेल, सुरेंद्र शर्मा, चोवाराम निषाद, हरि सेन, माधव कुसावाहा, रिखी क्षत्रिय सहित कई गणमान्य नागरिक और कलाकार उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन मंदिर समिति के अध्यक्ष शैलेन्द्र शैली ने किया।



### लाइव इवेंट

विकासखंड स्तरीय क्रिकेट और ताइक्वांडो में 16 स्कूलों के 120 खिलाड़ियों ने लिया हिस्सा



भिलाई। विकासखंड क्रीड़ा कार्यक्रम के अंतर्गत स्वामी आत्मानंद स्कूल बोरी धमधा दुर्ग में क्रिकेट 14-17 और 19 आयुवर्ग में बालक-बालिका एवं ताइक्वांडो 14-17 और 19 आयुवर्ग बालक-बालिका की चयन प्रतियोगिता संपन्न हुई। जिसके अंतर्गत 16 स्कूलों के लगभग 120 खिलाड़ियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में मुख्य अतिथि गुलनाज बानो प्रभारी प्राचार्य स्वामी आत्मानंद स्कूल बोरी धमधा दुर्ग उपस्थित थीं। अध्यक्षता कौशलनेन्द्र पटेल प्रभारी विकासखंड क्रीड़ा अधिकारी धमधा ने किया। प्रतियोगिता में चयनित होने वाले क्रिकेट 14-17 और 19 आयुवर्ग बालिका खिलाड़ी 14 जुलाई को, 17 आयुवर्ग के बालक 18 जुलाई को और 14 व 19 बालक वर्ग 18 जुलाई को उमारपोटी दुर्ग में होने वाली जिला स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेंगे।

इसी प्रकार ताइक्वांडो 14-17 और 19 बालक वर्ग 16 जुलाई को और ताइक्वांडो 14-17 और 19 बालिका वर्ग 17 जुलाई को साइंस कॉलेज दुर्ग में आयोजित होने वाली जिला स्तरीय चयन स्पर्धा में भाग लेंगे। इस अवसर पर विभिन्न स्कूलों से आये व्यायाम शिक्षक अखिलेश शर्मा, दुष्यंत महोबिया, शिव रजक, सुधा बल्लारिया, टेकेश्वरी उर्वशा, विमला चंदेल, शोभा तिवारी, प्रमोद कुमार तिवारी, मुकेश कुमार, परिवेश ठाकुर, निखिल कुमार जांमुलकर सहित अनेक खेल प्रेमी उपस्थित थे।



### नर्सरी में गेंदा, चंपा, गुड़हल लोकल पौधों के साथ ही आसानी से लगने वाले पौधों की हो रही बिक्री

## इस मानसून सीजन में लगाएं गोल्डन शावर प्लांट कम देख-रेख में भी गुलजार होगा आपका गार्डन

**भिलाई।** बारिश का मौसम आने के साथ ही सभी ओर हरियाली दिखाई देने लगी है। इस मौसम में अधिकांश प्रकृति प्रेमी अपने गार्डन को हरा-भरा व सुंदर दिखाने अनेक प्रकार के जतन करने में लगे हुए हैं। दिवनसिटी के साथ ही पटरी पार के घर भी बारिश में खिलने वाले खूबसूरत फूलों से सजे हुए दिखाई दे रहे हैं वहीं कुछ लोग अभी भी पौधों की खरीददारी में लगे हुए हैं। अगर आप गार्डनिंग के शौकिन हैं तो आपको पता ही होगा कि फूल के पौधों की खूबसूरती हर मौसम में अलग-अलग होती है। कुछ पौधे गर्मी में ठीक तरीके से बढ़ते हैं, तो कुछ ठंड के मौसम में वहीं कुछ बारिश में। मानसून का मौसम तो हर तरह के पौधे उगाने के लिए सही होता है। दिवनसिटी में घरों के आंगन बारिश के मौसम में पहले से कहीं ज्यादा रंग-बिरंगे फूलों से सजे सुंदर दिखाई देने वाले हैं। इसलिए गार्डनिंग करने वाले लोग बारिश होने से पहले ही कुछ पौधों को लगा लिए हैं तो कई अभी नर्सरी में जाकर रंग-बिरंगे पौधों की पूछताछ कर खरीददारी कर रहे हैं। दुर्ग-भिलाई के की कई संस्थाएं भी पर्यावरण के सहेजने अधिक से अधिक पौधरोपण करने का संदेश दे रहे हैं। कई लोग अभी भी गार्डनिंग करने में लगे हुए हैं।



#### गोल्डन शावर से सजाएं आंगन-

प्रियदर्शनी परिसर अंडर ब्रिज के पास बागवानी के लिए पौधों की दुकान लगाने वाले धीरज चौहान ने बारीश के मौसम में लगाने वाले फूलों के बारे में बताया जिससे आपके घरों के गार्डन हरे भरे और खूबसूरत दिखा सके। घर व आंगन के किनारे या गेट पर गोल्डन शावर, बालसन, लास्टटेनिया, एग्जोरा आदि से सजाने इन फूलों की डिमांड ज्यादा रहती है। धीरज ने बताया कि इस मौसम में गेंदा, मोंगरा, जसवंत, चंपा, अपराजिता, रजनीगंधा के साथ ही कुंदा, मुरैया, बरमपिचास, मधुमालती, वीलीडिंग हार्ड, एल्मेंडा के चार कलर, मधुकामिनी, टिकोमा, फर्स्ट लव, टगर, जुही आदि पौधों की मांग अधिक है। उन्होंने बताया कि कई लोग पौधों के नाम बताकर खरादते हैं तो उससे कहीं ज्यादा लोग हमसे पूछकर पौधे खरीदते हैं।

**लगाएं वाटरलिली प्लांट**  
गार्डनिंग का शौक रखने वाली देबजानी मजूमंदार ने बताया कि उनके गार्डन में कई सजावटी पौधों के साथ ढेरों फूलों के पौधे और वाटर लिली लगे हुए हैं। फूल के पौधों को कम देखभाल के साथ भी आराम से उगाया जा सकता है।

**गुड़हल**  
गुड़हल के पौधा आमतौर पर हर गार्डन में रहता ही है। आप किसी पौधे से कटिंग लाकर इसे लगा सकते हैं, वहीं यह पौधा नर्सरी में भी आराम से मिल जाता है।

#### गुलमेहंदी

नर्सरी संचालक धीरज ने बताया कि बरसात के महीने में जब चारों तरफ नमी बनी रहती है, उस समय अपने बगिया को रंग-बिरंगे फूलों से भरना हो तो बालसम का पौधा लगा सकते हैं, जिसे गुलमेहंदी भी कहते हैं। यह पौधे में एक साथ ढेर सारे फूल खिलते हैं, जिसके कारण इसे लोग काफी पंसद करते हैं। आप नर्सरी से इनके पौधे लाकर लगा सकते हैं। वहीं अगर आपको बीज से इसे उगाना हो, तो आप अप्रैल-मई में इसके बीज लगा सकते हैं, जिसके बाद अगस्त तक इसमें ढेरों फूल आने लगेंगे।

#### गेनविलिया

आपको अपने आस-पास किसी न किसी रंग के बोगनविलिया के फूलों के पौधे दिख ही जाएंगे। किसी भी पौधे की कटिंग को लगाने का सबसे अच्छा मौसम मानसून होता है।

#### 5 मॉर्निंग ग्लोरी, ऑरेंड ट्रैपेट वाइन



नर्सरी संचालक ने बताया कि बारिश का मौसम कोई भी लता वाले पौधे लगाने के लिए बेहद अच्छा होता है। इस मौसम में लताएं जल्दी विकसित हो जाती हैं। आप अपने पसंद की किसी भी लता यानी क्रीपर को लाकर लगा सकते हैं। अगर आप ऑरेंज ट्रैपेट का एक पौधा लगाते हैं, तो यह आपके पूरे घर को फूलों से भर देगा। आप इस पौधे को बहुत ही आसानी से अपने घर के गमले व बगीचे में लगा सकते हैं। इसे कटिंग के जरिए आराम से लगाया जा सकता है और यह बिना ज्यादा फर्टिलाइजर के भी आराम से बढ़ता है। इसमें गुच्छे में ढेरों फूल आते हैं। यह पौधा नर्सरी में काफी बिक रहे हैं। अगर इसे जमीन में लगाएं, तो यह अच्छा बढ़ता है। वहीं गमले में इसे उगाने के बाद अच्छा सपोर्ट मिलने पर भी यह गार्डन में चार चांद लगा देगा।

#### बारिश में पौधों को फंगस से बचाना जरूरी

हालांकि बारिश का महीना पौधे लगाने के लिए सही होता है, लेकिन बारिश के मौसम में ज्यादा पानी से पौधों को बचाना चाहिए। इसके साथ ही शुरू होने से पहले इसके कीटों से पौधों को बचाने के लिए फंगीसाइड और फोलिएज की कटाई-छंटाई नीम के तेल का प्रयोग भी कर सकते हैं।

#### रेन लिली

किसी भी मौसम में रेन लिली लगाएं, पर इस पर फूल बारिश के मौसम में ही आते हैं। इसलिए आप बारिश का मौसम पानी से पौधों को बचाना चाहिए। इसके साथ ही शुरू होने से पहले इसके कीटों से पौधों को बचाने के लिए फंगीसाइड और फोलिएज की कटाई-छंटाई कर सकते हैं।

## आईआईटी भिलाई और 506 आर्मी बेस वर्कशॉप के बीच एमओयू होगी संयुक्त रिसर्च और डेवलपमेंट गतिविधियां

भिलाई। राष्ट्रीय महत्व के संस्थान, आईआईटी भिलाई और भारतीय सेना के तहत रखरखाव और तकनीकी सहायता देने वाले प्रमुख संस्थान, 506 आर्मी बेस वर्कशॉप ने 8 जुलाई को आईआईटी भिलाई कैंपस में एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए। यह एमओयू आईआईटी भिलाई के निदेशक प्रो. राजीव प्रकाश और 506 आर्मी बेस वर्कशॉप के कमांडेंट और मैनेजिंग डायरेक्टर ब्रिगेडियर टी. ए. अरविंद की मौजूदगी में किया गया।

इस एमओयू का मकसद आपसी सहमति वाले क्षेत्रों में फैकल्टी सदस्यों, तकनीकी कर्मचारियों और रिसर्च स्कॉलर्स के जरिए एकेडमिक और तकनीकी जानकारी उपलब्ध कराना है। वे संयुक्त रिसर्च और डेवलपमेंट गतिविधियां करेंगे, जिनमें उभरती हुई टेक्नोलॉजी, इनोवेशन, डिजाइन, एनालिसिस, मैनुफैक्चरिंग, टेस्टिंग, रिलयाबिलिटी, मटेरियल्स,



सरफेस इंजीनियरिंग, रोबोटिक्स, ऑटोमेशन, एआई एमएल पर आधारित इंजीनियरिंग समाधान, सेंसर, एडिटिव मैनुफैक्चरिंग, मरम्मत और री-मैनुफैक्चरिंग और अन्य संबंधित क्षेत्र शामिल हैं।

सहयोग के कुछ संभावित क्षेत्रों में उभरती हुई और रक्षा-संबंधी टेक्नोलॉजी में संयुक्त रिसर्च और डेवलपमेंट प्रोजेक्ट

शामिल हैं। इसके अलावा तकनीकी वर्कशॉप, सेमिनार, एक्सपर्ट लेक्चर और क्षमता-निर्माण कार्यक्रम; छात्रों के लिए इंटरनशिप, प्रोजेक्ट वर्क और रिसर्च का अनुभव पाने के मौके, सेना के तकनीकी संस्थानों के साथ फैकल्टी का तालमेल और अधिकारियों व तकनीकी कर्मचारियों के लिए कोशल विकास और विशेष ट्रेनिंग कार्यक्रम आदि भी शामिल हैं।

## तनाव मुक्त होने डॉक्टरों डे का किया सेलिब्रेशन, पहली बार आयोजित आनंद मेले में दिखा पारिवारिक माहौल

भिलाई। रोज मरीजों का इलाज करने वाले डॉक्टर एक दिन खुद बच्चे बन गए। इंडियन डेंटल एसोसिएशन आइडीए दुर्ग-भिलाई शाखा ने राष्ट्रीय डॉक्टरों डे के उपलक्ष्य में पहली बार लौट आया बचपन थीम पर फन फेयर का आयोजन किया। इस अनोखे प्रयास को डॉक्टरों का जबरदस्त रिसॉन्स मिला। कार्यक्रम में करीब 150 से अधिक डॉक्टर और उनके परिवारजन इस आनंद मेले में शामिल होकर जमकर एंजॉय किए। इस फन फेयर में तरह-तरह के स्टॉल्स लगाए गए थे, जो मुख्य आकर्षण का केंद्र रहे। मेले में स्टाडिष्ट खाने-पीने के लजीज व्यंजनों के स्टॉल्स के साथ-साथ लौट आया बचपन थीम को जीवंत करते कई तरह के मजेदार गेम्स के स्टॉल्स भी लगाए गए थे, जहां डॉक्टरों ने अपने रोजमर्रा के तनावपूर्ण शेड्यूल को भूलकर खुलकर बचपन की यादें ताजा कीं। इसके अलावा कई स्टॉल्स पर विभिन्न चीजों की बिक्री भी हुई, जिसमें लोगों ने बढ़-चढ़कर दिलचस्पी दिखाई।

**कई स्टॉल्स पर विभिन्न चीजों की हुई जमकर बिक्री**  
इंडियन डेंटल एसोसिएशन में पहली बार इस तरह का मनोरंजक और पारिवारिक आयोजन हुआ। गेम्स और खाने के स्टॉल्स

## लौट आया बचपन में उमड़े 150 डॉक्टरों ने गेम्स खेलकर किया एंजॉय, फन फेयर में लकी ड्रॉ और फूल स्टॉल्स का तड़का



बने आकर्षणफन फेयर में तरह-तरह के स्टॉल्स लगाए गए थे। इस अवसर पर स्टाडिष्ट खाने-पीने के लजीज व्यंजन मुख्य आकर्षण रहे। लौट आया बचपन की थीम को जीवंत करते कई मजेदार गेम्स के स्टॉल भी लगाए गए थे। यहां डॉक्टरों ने अपने रोजमर्रा के तनावपूर्ण शेड्यूल को भूलकर बचपन की यादें ताजा कीं। गेम्स खेलते-खेलते सभी बच्चे बन गए। इसके अलावा कई स्टॉल्स पर विभिन्न चीजों की बिक्री भी हुई।

#### लकी ड्रॉ में बने विजेता

कार्यक्रम का मंच संचालन डॉ. लवप्रीत ने किया। अपने अंदाज से उन्होंने समां बांधे रखा। कार्यक्रम की सबसे रोमांचक कड़ी लकी ड्रॉ रही। इसमें भाग्यशाली विजेताओं को धूमने का मौका मिला। लकी ड्रॉ विजेता प्रथम पुरस्कार प्रसिद्ध मेफेयर रिसॉर्ट में एक दिन का स्टे दिया

गया जिसकी विजेता डॉ. विद्या वैद्य, द्वितीय पुरस्कार गोवा में एक दिन का स्टे की विजेता डॉ. लवप्रीत कौर कटियार को मिला। विजेताओं के नाम की घोषणा के दौरान सभी डॉक्टरों में जबरदस्त उत्साह दिखाई दिया।

#### पहली बार, लेकिन यादगार

इंडियन डेंटल एसोसिएशन की अध्यक्ष डॉ दिप्ती राठौर ने कहा कि दुर्ग-भिलाई एसोसिएशन द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम से यह साबित हुआ कि डॉक्टर भी काम के साथ एंजॉय करना जानते हैं। तनाव भरी दिनचर्या से थोड़ा ब्रेक लेकर परिवार के साथ समय बिताना भी जरूरी है। लौट आया बचपन थीम ने हर डॉक्टर को अपने बचपन में ले जाकर तरोताजा कर दिया। आयोजकों ने कहा कि आगे भी ऐसे फैमिली फ्रेंडली कार्यक्रम होते रहेंगे।



सिटी इवेंट

कोई छात्र कमजोर नहीं होता, शिक्षक की प्रेरणा उसे बनाती है सफल



दुर्ग। संकुल केंद्र बघेरा में सेवानिवृत्त शिक्षकों के सम्मान और विदाई समारोह का गरिमामय आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत मां सरस्वती की पूजा-अर्चना और दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुई। समारोह में शिक्षा विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों, शिक्षकों और कर्मचारियों ने सेवानिवृत्त शिक्षकों के योगदान को

■ सेवानिवृत्त शिक्षकों का सम्मान, भावभीनी विदाई के साथ दी गई नई यात्रा की शुभकामनाएं

■ जिला शिक्षा अधिकारी ने कहा, शिक्षक समाज का सबसे सम्मानित पद

याद करते हुए उन्हें सम्मानपूर्वक विदाई दी। मुख्य अतिथि संयुक्त संचालक डॉ. केवी राव ने कहा कि कोई भी छात्र कमजोर नहीं होता, उसे केवल सही मार्गदर्शन, मेहनत और प्रेरणा की आवश्यकता होती है। उन्होंने सेवानिवृत्त शिक्षकों से जीवन के इस नए पड़ाव में भारत भ्रमण करने और अपने अनुभव समाज के साथ साझा करने का आग्रह किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे जिला शिक्षा अधिकारी अरविंद मिश्रा ने कहा कि शिक्षक का पद सबसे उत्कृष्ट और सम्मानजनक होता है। उन्होंने कहा कि बदलते समय के अनुरूप शिक्षकों को स्वयं को अपडेट करते हुए विद्यार्थियों को बेहतर शिक्षा और संस्कार देना चाहिए। यही राष्ट्र निर्माण और देश सेवा का सबसे प्रभावी माध्यम है। उन्होंने संकुल स्तर पर आयोजित इस सम्मान समारोह की सराहना करते हुए ऐसी परंपराओं को निरंतर जारी रखने की बात कही।

हाई स्कूल मोहलाई के प्राचार्य लखन लाल साहू ने स्वागत भाषण देते हुए कहा कि संकुल बघेरा में पहली बार इस प्रकार का शिक्षक सम्मान और विदाई समारोह आयोजित किया गया है, जो शिक्षकों के प्रति सम्मान व्यक्त करने का महत्वपूर्ण प्रयास है। कार्यक्रम को बीईओ विनोद शुक्ला, एडीपीओ हेमलता बंजारे और यूआरसीसी नेम सिंह साहू ने भी संबोधित किया। समारोह में प्राचार्य घनश्याम सिंह बंछोर, मिथिलेश बनाफर, व्याख्याता शोभाराम साहू, प्रधान पाठक रविकांत यादव, घनश्याम उड्के, निभा बिस्वास, रतिराम यादव, एकानंद देवांगन, चेतन दास साहू और सहायक ग्रेड-3 पुनीत राम साहू सहित सेवानिवृत्त शिक्षकों को अभिनंदन पत्र, स्मृति चिन्ह, शॉल, श्रीफल और श्रीमद्भगवद्गीता भेंट कर सम्मानित किया गया। सम्मानित शिक्षकों ने अपने लंबे शिक्षकीय जीवन के अनुभव और संस्मरण साझा किए। कार्यक्रम के अंत में आयोजन समिति की ओर से अतिथियों को भी स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। समारोह का संचालन व्याख्याता ज्योति बनर्जी ने किया, जबकि आभार प्रदर्शन प्राचार्य सीएस ठाकुर ने किया। कार्यक्रम में लक्ष्मी एस प्रसाद, मोहित देशमुख, तेज प्रकाश, शशि ताम्रकार, शांति लाल चंद्राकर, गीतांजलि तिवारी, भुनेश्वरी देवदास, शिवानी बंसोर, द्रौपदी साव, मनीष सोनी, आभा सुधा आदित्य, अशोक साहू, अलोक मिंज, ज्योति ठाकुर, दानेश्वर साहू, तिलक सेन, हेमंत देवांगन, दीपक पवार तथा सभी संस्थाओं से सैकड़ों की संख्या में शिक्षक कर्मचारी उपस्थित थे।

एजुकेशन इवेंट

नए प्रशिक्षण सत्र का शुभारंभ राज्य स्तरीय टॉपर हुए सम्मानित



दुर्ग। छत्तीसगढ़ शासन के वित्त विभाग अंतर्गत संचालित संभागीय वित्त एवं लेखा प्रशिक्षण संस्थान दुर्ग में जुलाई से अक्टूबर 2026 तक के नवीन लेखा प्रशिक्षण सत्र का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि अपर संचालक कोष एवं लेखा डॉ. अल्पना घोष ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया।

■ संभागीय वित्त एवं लेखा प्रशिक्षण संस्थान दुर्ग में

प्राचार्य गिरीश देवांगन ने बताया कि संस्थान के शुरुआती दो प्रशिक्षण बैचों ने राज्य स्तरीय परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए प्रदेश में शीर्ष स्थान प्राप्त किया है। साथ ही, 60 प्रतिशत से अधिक अंक अर्जित कर अग्रिम वेतन वृद्धि एडवॉंस इंकीमेंट की पात्रता हासिल करने वाले सर्वाधिक कर्मचारी भी इसी संस्थान से रहे हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे संभागीय संयुक्त संचालक विवेक कुमार मिश्रा ने जुलाई 2025 में स्थापित संस्थान की उल्लेखनीय उपलब्धियों की सराहना करते हुए कहा कि कम समय में संस्थान ने गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण और उत्कृष्ट परीक्षा परिणामों के माध्यम से अपनी अलग पहचान बनाई है।

उन्होंने प्रशिक्षकों एवं व्याख्याताओं को इस सफलता के लिए बधाई दी। मुख्य अतिथि डॉ. अल्पना घोष ने कहा कि लेखा प्रशिक्षण शासकीय एवं अर्धशासकीय विभागों के कर्मचारियों की कार्यकुशलता बढ़ाने के साथ-साथ वित्तीय अनुशासन, पारदर्शिता और नियमों के प्रभावी पालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने नवप्रवेशी प्रशिक्षुओं से समर्पण और मेहनत के साथ प्रशिक्षण लेकर उत्कृष्ट परिणाम हासिल करने का आह्वान किया। इस अवसर पर राज्य स्तरीय परीक्षा में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाले कर्मचारी टोमिन साहू एवं खेमलाल साहू को विशेष रूप से सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में उप संचालक देवेन्द्र चौबे, वरिष्ठ व्याख्याता सबरीना सिंह, व्याख्याता कैलाश साहू सहित संस्थान के अधिकारी, प्रशिक्षक एवं नवप्रवेशी प्रशिक्षु उपस्थित रहे। अंत में वरिष्ठ व्याख्याता सबरीना सिंह ने सभी अतिथियों एवं प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया।



● सत्संग में बच्चों के संस्कार, परिवार की भूमिका और बदलते सामाजिक वातावरण पर हुए प्रवचन

बच्चों के हाथ में कार की चाबी है, संस्कार की चाबी खो गई बाइक से पहले ब्रेक और स्वतंत्रता से पहले संयम सिखाना जरूरी

भिलाई। आर्य समाज मंदिर, सेक्टर-6 भिलाई में आयोजित पारिवारिक विचार सत्संग में इस बार चर्चा का केंद्र बना बच्चों को कार नहीं, संस्कार दें। यज्ञोपरांत आयोजित सत्संग में बच्चों के संस्कार, परिवार की भूमिका और बदलते सामाजिक वातावरण पर गंभीर, प्रेरक और व्यंग्यात्मक शैली में विचार रखे गए।

इस दौरान बताया कि अगस्त से विराट पारिवारिक सत्संग अभियान की शुरुआत की जायेगी। इसके अंतर्गत 40 दिनों तक प्रतिदिन शाम को निशुल्क पारिवारिक सत्संग आयोजित कर यज्ञ, मंत्रपाठ, वैदिक शिक्षा, पारिवारिक संस्कार और प्रेरक प्रवचन के माध्यम से समाज में वैदिक जीवन मूल्यों का प्रसार किया जाएगा। मुख्य यजमान देवेन्द्र देवांगन और लीजा देवांगन रहे। वैदिक यज्ञ एवं मंत्रोच्चार का संचालन आचार्य अंकित शास्त्री ने किया। इस अवसर पर आचार्य डॉ. अजय आर्य ने कहा कि आज का सबसे बड़ा संकट यह नहीं है कि बच्चों के पास साधन अधिक हो गए हैं, बल्कि यह है कि साधनों के साथ संयम और संस्कार नहीं बढ़े। उन्होंने कहा, आज कई घरों में बच्चों के हाथ में कार की चाबी जल्दी आ जाती है, लेकिन संस्कार की चाबी देर से पहुंचती है। बाइक से पहले ब्रेक और स्वतंत्रता से पहले संयम सिखाना जरूरी है। कार साधन है, संस्कार साधना हैं। कार सड़क पर चलती है, संस्कार जीवन भर साथ चलते हैं।



बॉडेड कपड़े और गाड़ियां जुटाने में लगे लेकिन संस्कार नहीं

उन्होंने कहा कि माता-पिता बच्चों के लिए महंगे स्कूल, मोबाइल, टयूशन, बॉडेड कपड़े और गाड़ियां जुटाने में लगे हैं, लेकिन यह पूछने का समय कम निकालते हैं कि बच्चा बड़ों से कैसे बात करता है, सब बोलता है या नहीं, घर के बुजुर्गों का सम्मान करता है या नहीं। उन्होंने कहा कि कुछ अभिभावक माने बच्चों से यही कह रहे हैं बेटा, नंबर अच्छे आ जाए, आखरी बाद में बन जाना। यही सोच आज परिवार और समाज दोनों के लिए चिंता का विषय बनती जा रही है।

संस्कार अब भी अपडेट नहीं हो पाता

प्रवचन के दौरान आचार्य डॉ. अजय आर्य ने प्रेरक कथा सुनाते हुए कहा कि सुविधा देना आसान है, संस्कार देना साधना है और संस्कार रुपी साधना उसी से भविष्य बनता है। उन्होंने कहा कि आज का बच्चा मोबाइल का पासवर्ड बदलना जल्दी सीख जाता है, लेकिन नमस्ते का संस्कार अब भी अपडेट नहीं हो पाता। एक चुटौती प्रसंग सुनाते हुए उन्होंने बताया कि मां ने बेटे से कहा बेटा, तुलसी को जल दे आओ। बेटा बोला मम्मी, उसका लिंक भेज दो, मैं ऑनलाइन कर दूँगा। आचार्य ने कहा कि हंसने की बात जरूर है, पर सोचने की उससे भी बड़ी बात है। स्मार्टफोन से घर चल सकता है, लेकिन संस्कार से ही समाज चलता है।

40 दिनों तक चलेगा निःशुल्क पारिवारिक सत्संग अभियान

अंत में आर्य समाज मंदिर सेक्टर-6 भिलाई के प्रधान अवनी भूषण पुरेग और प्रवीण गुप्ता ने जानकारी देते हुए बताया कि अगस्त माह से विराट पारिवारिक सत्संग अभियान प्रारंभ किया जाएगा। इसके अंतर्गत 40 दिनों तक प्रतिदिन सायंकालीन सत्र में लगभग डेढ़ से दो घंटे का पारिवारिक सत्संग आयोजित होगा। इसमें यज्ञ, मंत्रपाठ, वैदिक शिक्षा, पारिवारिक संस्कार और प्रेरक प्रवचन के माध्यम से समाज में वैदिक जीवन मूल्यों का प्रसार किया जाएगा। यज्ञ एवं कार्यक्रम की संपूर्ण व्यवस्था आर्य समाज द्वारा निःशुल्क की जाएगी।



संस्कार निर्माण के लिए दिए पांच सूत्र

परिवार ही बच्चे की पहली पाठशाला है। यदि घर में बड़ों का सम्मान, भोजन की मर्यादा, सत्य, सेवा, अनुशासन और प्रार्थना का वातावरण होगा, तो वही बच्चे के स्वभाव में उतरेगा। यदि घर में हर समय मोबाइल, जल्दबाजी, विडुविडपन और असम्मान रहेगा, तो वही उसके व्यवहार का हिस्सा बन जाएगा। उन्होंने संस्कार निर्माण के लिए पांच सूत्र भी दिए। प्रतिदिन परिवार के साथ एक समय भोजन, दिन की शुरुआत प्रार्थना, गायत्री मंत्र या प्रेरक वचन से, बड़ों के प्रति सम्मान का व्यवहार, बच्चों को छोटे-छोटे सेवा कार्यों में लगाना तथा स्क्रीन टाइम सीमित कर परिवार-संवाद को बढ़ाना। हेमा सक्सेना ने कहा कि परिवारों में वैदिक संस्कार, यज्ञ, प्रार्थना और संवाद की परंपरा को पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है। इस अवसर पर देवेन्द्र देवांगन, लीजा देवांगन, द्रौपती देवांगन, पूजा, रितिका, रित्विक देवांगन, हेमा सक्सेना, नमिit क्षत्रिय, नन्दलाल आर्य सहित अनेक श्रद्धालु उपस्थित रहे। कार्यक्रम में आचार्य अंकित शास्त्री ने यजमान परिवार का सत्संग प्रकाश भेंट कर स्वागत किया।

104 वें उर्स की तैयारी में जुटे भिलाई वासी

भिलाई से अकीदतमंदों ने ताजबाग भेजी उर्स पाक की चादर, मांगी दुआ



भिलाई। हजरत बाबा ताजुद्दीन औलिया रहमतुल्लाह अलैह नागपुर के उर्स को देखते हुए भिलाई से अकीदतमंदों ने चादर भेजी है। वहां 104 वं उर्स पाक 8 जुलाई से शुरू हुआ है। जिसमें आगे शाही संखल 12 जुलाई को निकलेगा और छोटा कुल शरीफ 13 व बड़ा कुल शरीफ 15 जुलाई को होगा। इसी सिलसिले में साक्षरता चौक कैम्प-1 के सामने स्थित ताज दरबार नानी अम्मा भिलाई में हजरत बाबा ताजुद्दीन औलिया सेवा समिति भिलाई की ओर से अकीदतमंदों की मुरादों के साथ चादर पेश की जा रही है। जिसके लिए मंगलवार 7 जुलाई को भिलाई के ताज दरबार में बड़ी तादाद में अकीदतमंद इकट्ठा हुए और गद्दीनशीन मोहम्मद सादिक ताजी ने बाबा ताज की परचम कुशाई की। इस दौरान भिलाई वासियों की खुशहाली के लिए सभी की मुरादों को साथ लेकर हजरत बाबा ताजुद्दीन औलिया रहमतुल्लाह अलैह के नागपुर स्थित आस्ताने पर पेश की जाने वाली चादर को खूब सजाया गया

और ताज बाग नागपुर जाने की तैयारियां पूरी की गईं। इस मौके पर बाबा ताज के भिलाई आस्ताने पर चादर पोशी भी की गई और बाबा को लोबान पेश की गई। इसके बाद फातिहा दिलाई गई और शरीक हुए लोगों व भिलाईवासियों के लिए ताज दरबार की अध्यक्षता हज्जन बदरून निशा ताजी ने खुशहाली की दुआएं मांगी। आखिर में बाबा को सलाम पेश किया गया। भिलाई से ताजबाग नागपुर भेजी जा रही मुरादों की चादर के बारे में हजरत बाबा ताजुद्दीन औलिया सेवा समिति भिलाई की अध्यक्षा ताज अंजुम ताजी व ताज दरबार के गद्दी नशीन मोहम्मद सादिक ताजी ने जानकारी दी। वहीं बाबा ताज के मुरादों ने हजरत बाबा ताजुद्दीन औलिया सेवा समिति का आभार जताया कि जो जायरीन ताज बाग नागपुर नहीं जा पाते हैं उन सभी की मुरादें इस चादर के जरिये से बाबा ताज तक पहुंच पाएंगी। इस मौके पर बाबा ताज नानी अम्मा को चाहने वाले लोग बड़ी तादाद में मौजूद थे।

तीन दिवसीय राष्ट्रीय आविष्कार अभियान प्रशिक्षण

सीखना तभी प्रभावी होता है जब विद्यार्थी सक्रिय सहभागिता दे, 50 शिक्षकों ने विज्ञान और गणित की खोजपरक शिक्षण का किया अभ्यास

कार्नर न्यूज

भेलाई। समग्र शिक्षा, छत्तीसगढ़ के राज्य प्रयोजन कार्यालय एवं आईआईटी भिलाई के संयुक्त तत्वावधान में राष्ट्रीय आविष्कार अभियान के अंतर्गत आयोजित तीन दिवसीय आवासीय शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन हुआ। प्रशिक्षण में प्रदेश के विभिन्न जिलों से चयनित 50 शिक्षकों ने सहभागिता कर विज्ञान एवं गणित शिक्षण की नवीनतम गतिविधि- आधारित एवं प्रयोगात्मक तकनीकों का व्यावहारिक प्रशिक्षण प्राप्त किया। दुर्ग जिले से शासकीय पूर्व माध्यमिक शाला हिर्री के शिक्षक मनोज कुमार साहू तथा शासकीय पूर्व माध्यमिक शाला मोहरेंगा के शिक्षक प्रमोद कुमार कुरे ने प्रशिक्षण में जिले का प्रतिनिधित्व किया। दोनों शिक्षकों ने प्रशिक्षण के दौरान आयोजित सभी शैक्षणिक एवं प्रयोगात्मक गतिविधियों में सक्रिय सहभागिता निभाई। प्रशिक्षण के दौरान आईआईटी भिलाई के विशेषज्ञ प्राध्यापकों द्वारा विज्ञान एवं गणित शिक्षण को सरल, रोचक और विद्यार्थी-केंद्रित बनाने के लिए अनेक नवाचारी विधियों का प्रशिक्षण दिया गया। भौतिकी के सत्रों में परावर्तन, अपवर्तन, टिडल प्रभाव, प्रकाश का प्रकीर्णन जैसी अवधारणाओं को दैनिक जीवन के उदाहरणों एवं प्रयोगों के माध्यम से समझाया गया। साथ ही पेफाक्स मोबाइल एप के माध्यम से मोबाइल फोन को वैज्ञानिक उपकरण के रूप में उपयोग करते हुए विभिन्न प्रयोगों का प्रदर्शन किया गया।



भौतिकी और रसायन विज्ञान में कराया फ्लेम टेस्ट

प्रशिक्षण के अंतर्गत प्रतिभागियों ने भौतिकी एवं रसायन विज्ञान प्रयोगशालाओं का भ्रमण कर फ्लेम टेस्ट, सिल्वर एक्सपेरिमेंट, टाइट्रेशन, ऑक्साइड सिद्धांत सहित अनेक वैज्ञानिक प्रयोगों का प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त किया। इसके अतिरिक्त प्रोटेक्टर की सहायता से ऊँचाई मापन, जूते के आकार से आयु का अनुमान, गणितीय ट्रिक्स द्वारा जन्मतिथि ज्ञात करना तथा विज्ञान एवं गणित की अनेक सहभागितापूर्ण गतिविधियों के माध्यम से यह प्रदर्शित किया गया कि सीखना तभी प्रभावी होता है जब विद्यार्थी स्वयं सक्रिय रूप से उसमें भाग लेते हैं। प्रशिक्षण के संचालन में समग्र शिक्षा की आयुक्त किरण कीर्वाल, सहायक संचालक मंजुलता साहू, जिला शिक्षा अधिकारी दुर्गा अरविंद मिश्रा, जिला मिशन समन्वयक डीएसजी विनोद सिंह, एपीसी संजय सिंह राजपूत, विकासखंड शिक्षा अधिकारी धमधा अथर्व शर्मा, विकासखंड स्त्रोत समन्वयक केशव पटेल तथा एपीसी राजेश सोनकर का महत्वपूर्ण मार्गदर्शन एवं सहयोग प्राप्त हुआ। प्रशिक्षण के उपरांत मनोज कुमार साहू एवं प्रमोद कुमार कुरे ने कहा कि आईआईटी भिलाई में प्राप्त ज्ञान, प्रयोगात्मक अनुभव एवं नवाचारी शिक्षण पद्धतियों का उपयोग विद्यालय में प्रभावी ढंग से किया जाएगा, जिससे विद्यार्थियों में वैज्ञानिक सोच, तार्किक क्षमता, रचनात्मकता एवं नवाचार के प्रति रुचि विकसित हो सकेगी। उन्होंने इस प्रशिक्षण को अपने शिक्षकीय जीवन का अत्यंत प्रेरणादायी एवं ज्ञानवर्धक अनुभव बताते हुए आईआईटी भिलाई एवं समग्र शिक्षा छत्तीसगढ़ के प्रति आभार व्यक्त किया।

हेल्थ टिप्स

अच्छी सेहत के लिए रोज व्यायाम जरूरी, पर ये गलती आपके लिए पड़ सकती है भारी



शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नियमित व्यायाम करने की सलाह दी जाती है। ये सिर्फ वजन कंट्रोल रखने के लिए ही नहीं, बल्कि ब्लड प्रेशर-शुगर की दिक्कत से बचाए रखने के लिए भी जरूरी है। क्या आप रोजाना वर्कआउट करते हैं, रोजाना जिम जाते हैं? अगर हां तो कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखें वरना आपको फायदे से कहीं ज्यादा नुकसान हो सकता है।

जब भी हम किसी लंबे सफर पर निकलते हैं, तो गाड़ी को स्टार्ट करने से पहले कुछ देर इंजन को गर्म करते हैं। ठीक वैसे ही, जब हम अपने शरीर को किसी भी कठिन शारीरिक गतिविधि यानी वर्कआउट के लिए तैयार करते हैं, तो उसे भी वार्मअप यानी हल्की-फुल्की एक्सरसाइज से तैयार करना जरूरी होता है। ये सिर्फ एक आदत नहीं बल्कि शरीर के लिए एक जरूरी प्रक्रिया है।वर्कआउट से पहले वार्मअप जरूर करना चाहिए, इससे कई लाभ मिलते हैं। वार्मअप न करने से मांसपेशियां ठंडी बनी रहती हैं और उनमें खिंचाव आने या चोट लगने का खतरा अधिक होता है।

वार्मअप होता क्या है?

वार्मअप का मतलब होता है, हल्की



फिजिकल एक्टिविटी या स्ट्रेचिंग जिससे शरीर को धीरे-धीरे उस स्थिति में लाया जा सके जिसमें वह तेज एक्सरसाइज या वर्कआउट को झेल सके। इसमें 5-10 मिनट की हल्की एक्सरसाइज जैसे जॉगिंग, स्ट्रेचिंग, जंपिंग जैक्स या आर्म रोशन शामिल हो सकते हैं। पर्याप्त वार्मअप करने से मांसपेशियां गरम और लचीली हो जाती है, जिससे चोट लगने की आशंका काफी कम रहती है। इसका दूसरा बड़ा फायदा यह भी है कि मांसपेशियों में रक्त संचार तेज हो जाता है, जिससे मांसपेशियों को ऑक्सीजन और पोषक तत्व अधिक मिलते हैं। इससे वे बेहतर तरीके से काम कर पाती हैं।

क्या कहते हैं डॉक्टर?

फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. अमित अग्रवाल कहते हैं, वार्मअप धीरे-धीरे शुरू करें और फिर धीरे-धीरे इसकी तीव्रता बढ़ाएं। इस दौरान पूरे शरीर का उपयोग करें। यदि आपको कोई दर्द या परेशानी महसूस हो तो वार्मअप न करें और आराम करें।वर्कआउट से पहले वार्मअप करना आपके लिए कई प्रकार से लाभदायक हो सकता है। नेशनल एकेडमी ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन के अनुसार, वार्मअप मसल्स को धीरे-धीरे खिंचाव के लिए तैयार करता है, जिससे चोट लगने का खतरा कम हो जाता है।

इन फायदों के बारे में भी जानिए

व्यायाम से अधिकतम लाभ प्राप्त करने



और व्यायाम के दौरान किसी प्रकार की चोट या खिंचाव से बचाव के लिए तो वार्मअप जरूरी है ही, साथ ही इस एक आदत के और भी कई लाभ हो सकते हैं। वार्मअप से शरीर में रक्त प्रवाह बढ़ता है, जिससे मांसपेशियों को अधिक ऑक्सीजन मिलती है। इससे परफॉर्मेंस बेहतर होती है। अचानक वर्कआउट शुरू करने से हार्ट रेट तेजी से बढ़ सकता है, लेकिन वार्मअप इसे धीरे-धीरे और सुरक्षित तरीके से बढ़ाता है। वार्मअप से जोड़ों में लचीलापन आता है और वे पूरी गति से हिलने के लिए तैयार होते हैं, जिससे एक्सरसाइज प्रभावी होती है।

फिजियोथेरेपिस्ट बताते हैं, हल्की-फुल्की एक्टिविटी से शरीर धीरे-धीरे सक्रिय होता है, जिससे स्टेमिना बेहतर रहता है और थकान देर से महसूस होती है।फिजियोथेरेपिस्ट बताते हैं, वार्मअप कोई विकल्प नहीं है बल्कि जरूरी स्टेप है। यह आपके शरीर को आने वाले शारीरिक प्रयासों के लिए तैयार करता है और चोट से बचाव करता है। इसलिए अगली बार जब आप वर्कआउट करने जाएं, तो 10 मिनट का वार्मअप जरूर करें।

तनाव को नियंत्रित करना सेहत के लिए जरूरी

बढ़ रही है इरिटेबल बाउल सिंड्रोम की समस्या खानपान और बदलती जीवनशैली है जिम्मेदार

इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम पाचन संबंधी समस्या है, जो व्यक्ति की रोजमर्रा की जिंदगी को बुरी तरह प्रभावित कर सकती है। सही खानपान, जीवनशैली में बदलाव, तनाव को नियंत्रित करने जैसे उपाय इसमें आराम दिला सकते हैं।

क्या आप भी पेट की दिक्कतों से परेशान रहते हैं? अक्सर पेट में मरोड़-दर्द बना रहता है, खाना खाते ही पेट फूल जाता है और दिनभर बेचैनी महसूस होती रहता है? अगर हां तो इसे सिर्फ कमजोर पाचन या गैस की दिक्कत समझकर नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है। कई बार ऐसी परेशानियां इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (आईबीएस) जैसी बीमारी का भी संकेत हो सकती है।

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम सुनने में भारी-भरकम बीमारी लगती है। इसे पेट और आंतों से जुड़ी क्रॉनिक बीमारी माना जाता है। वैसे तो हर बार पेट की दिक्कत होने का मतलब आईबीएस ही नहीं है लेकिन यदि आपको महीने में तीन-चार बार ऐसे लक्षण महसूस होते हैं और लंबे समय से ऐसी ही समस्या बनी हुई है, तो यह आईबीएस हो सकता है। आइए जान लेते हैं कि ये समस्या होती क्यों है और इससे कैसे बचा जा सकता है?



इरिटेबल बाउल सिंड्रोम की समस्या

आईबीएस वाले लोगों को पेट में दर्द और ऐंठन जैसे लक्षण महसूस होते हैं। हालांकि इससे आपके गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट के टिश्यू को कोई नुकसान नहीं पहुंचता और न ही इससे कोलन कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ता है। यह एक क्रॉनिक बीमारी है जिसे ज्यादातर लोग अपनी दिनचर्या और खान-पान में बदलाव करके कंट्रोल कर सकते हैं। अंतरराष्ट्रीय गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी संगठन के अनुसार, दुनिया की लगभग 5 से 10 प्रतिशत आबादी आईबीएस से प्रभावित हो सकती है। महिलाओं में इसके मामले पुरुषों की तुलना में अधिक देखे जाते हैं। वैसे तो ये किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है हालांकि अधिकतर मरीजों में इसकी शुरुआत 50 वर्ष की उम्र से पहले हो जाती है।



आईबीएस की पहचान कैसे की जाती है?

आईबीएस का सबसे प्रमुख लक्षण बार-बार होने वाला पेट दर्द है। ये अक्सर शौच के बाद कम हो जाता है। इसके अलावा मरीजों को पेट फूलने, गैस, कब्ज, बार-बार दस्त होने और शौच के बाद भी पेट पूरी तरह

पहली बार रखने जा रही हैं सावन सोमवार का व्रत, जानें जरूरी नियम

इस साल सावन का पवित्र महीना 30 जुलाई (गुरुवार) से शुरू होकर 28 अगस्त (शुक्रवार) तक चलेगा. इस बार सावन में कुल 4 सोमवार पड़ रहे हैं। पहला सोमवार 3 अगस्त को पड़ेगा। सावन का महीना भगवान शिव को समर्पित होता है और इस दौरान पड़ने वाले सोमवार का विशेष महत्व होता है। मान्यता है कि सावन सोमवार का व्रत रखने से कुंवारी कन्याओं को मनचाहा वर मिलता है और विवाहित महिलाओं के सुखी वैवाहिक जीवन की कामना पूरी होती है। अगर आप पहली बार सावन सोमवार का व्रत रखने जा रही हैं, तो कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना बेहद जरूरी है।

इन नियमों का पालन

व्रत रखने से पहले स्नान करके स्वच्छ वस्त्र धारण करें और भगवान शिव का ध्यान करते हुए व्रत का संकल्प लें। आप मन ही मन या हाथ में जल लेकर संकल्प कर सकती हैं कि आप पूरी श्रद्धा और निष्ठा के साथ व्रत का पालन करेंगी। व्रत के लिए आवश्यक पूजा सामग्री पहले से ही एकत्रित कर लें। इसमें भगवान शिव की मूर्ति या तस्वीर, बेलपत्र, धतूरा, भांग, सफेद चंदन, अक्षत, फूल, दूध, गंगाजल, दही, घी, शहद, शक्कर, धूप, दीप, फल और मिठाई शामिल हैं। पूजा स्थान को साफ करके भगवान शिव की मूर्ति या तस्वीर स्थापित करें। सबसे पहले भगवान गणेश का ध्यान करें और फिर शिवजी को जल, दूध, दही, घी, शहद, शक्कर और गंगाजल से अभिषेक करें। इसके बाद उन्हें बेलपत्र, धतूरा, भांग, सफेद चंदन, अक्षत और फूल अर्पित करें। धूप-दीप जलाकर शिव चालीसा या शिव मंत्रों का जाप करें। शिव आरती करना न भूलें। यदि आप निर्जला व्रत



रख रही हैं, तो पूरे दिन जल का सेवन भी वर्जित होता है। व्रत के दौरान सावन सोमवार व्रत कथा का पाठ करना या सुनना शुभ माना जाता है। शिवजी के भजन और मंत्रों का जाप भी करते रहें, इससे मन शांत रहता है। शाम को फिर से शिवजी की पूजा करें और आरती करें। व्रत का पारण सूर्यास्त के बाद करें। पारण करते समय सबसे पहले फलाहार या सात्विक भोजन ग्रहण करें।

सावन सोमवार व्रत कैसे रखा जाता है?

मंदिर की सफाई कर गंगाजल का छिड़काव कर शुद्ध करें। भगवान शिव का अभिषेक करें और देसी घी का दीपक जलाकर पूजा-अर्चना करें। भगवान शिव को गंध, पुष्प, धूप, बेलपत्र, अक्षत समेत आदि चीजें अर्पित करें। व्रत कथा का पाठ करें। शिव पुराण के अनुसार सोलह सोमवार व्रत की पूजा दिन के तीसरे पहर में यानी कि 4 बजे के आस-पास शुरू करनी चाहिए। सूर्यास्त से पहले पूजन संपूर्ण हो जाना चाहिए। व्रती को पूरे दिन शिव भक्ति कर अगले दिन सूर्योदय के बाद व्रत खोलना उत्तम रहता है।

कार्नर न्यूज

अगर आप किराए के छोटे फ्लैट में रहती हैं और आपको अक्सर सामान रखने की टेंशन रहती है तो ऐसे में आप इन स्मार्ट बजट फ्रेंडली स्टोरेज हैक्स को अपना सकती हैं।

घर चाहे किराए का हो या अपना, हम सभी अपने घर को बेहद ही खूबसूरती से सजाना चाहते हैं और उसे बेहद ही आर्गनाइज्ड तरीके से रखना चाहते हैं। एक आर्गनाइज्ड और साफ-सुथरा घर देखकर मन को यकीनन काफी सुकून मिलता है। लेकिन अगर घर छोटा हो तो ऐसे में घर में सामान को रखने की समस्या हमेशा बनी ही रहती है और छोटा-मोटा सामान हर जगह फैला रहता है। यह समस्या किराए के मकान में ज्यादा होती है, क्योंकि किसी दूसरे के घर में तोड़-फोड़ करवाने या पैसा लगाने से अधिकतर लोग बचते हैं।

कभी-कभी बजट को लेकर भी समस्या होती है। ऐसे में हम सभी कुछ ऐसे बजट फ्रेंडली स्टोरेज हैक्स की तलाश में होते हैं, जो हमारी समस्या को भी सुलझा दें और आर्गनाइज्ड घर के लिए बहुत अधिक पैसे खर्च करने की जरूरत भी न पड़े। हो सकता है कि आप भी कुछ ऐसे ही हैक्स की तलाश



में हों। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही स्मार्ट बजट फ्रेंडली स्टोरेज हैक्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें जानने के बाद आपकी किराए के छोटे फ्लैट में सामान रखने की टेंशन खत्म हो जाएगी-

ओवर द डोर आर्गनाइजर की लें मदद

अगर आप किराए के फ्लैट में रहती हैं और अपने घर को बजट फ्रेंडली तरीके से आर्गनाइज

साफ न होने का एहसास हो सकता है। आईबीएस में आमतौर पर शौच के साथ खून आने, लगातार बुखार, वजन कम होने और एनीमिया जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

क्यों होती है ये दिक्कत?

वैज्ञानिक अभी तक आईबीएस का कोई एक निश्चित कारण समझ नहीं सके हैं, हालांकि शोध बताते हैं कि गट ब्रेन एक्सिस में गड़बड़ी से इसका खतरा हो सकता है। इसमें मस्तिष्क और आंतों के बीच संदेशों का आदान-



प्रदान सामान्य तरीके से नहीं हो पाता। आंतों की असामान्य गति, आंतों के माइक्रोबायोम में बदलाव और कुछ लोगों में पेट के संक्रमण के बाद ये समस्या हो सकती है। तनाव-चिंता, अनियमित भोजन, नींद की कमी और ज्यादा फैट-मसालेदार भोजन से भी इसका खतरा बढ़ जाता है।

इससे कैसे करें बचाव?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, सही जीवनशैली और उपचार से इसके लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है। अमेरिकन कॉलेज ऑफ गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी के अनुसार, मरीज की समस्या के अनुसार उपचार तय किया जाता है। संतुलित भोजन करना, नियमित समय पर खाना खाने, पर्याप्त मात्रा में पानी पीने जैसे उपाय इसमें मददगार हो सकते हैं। तनाव कम करने के लिए नियमित व्यायाम, योग-ध्यान से भी कई मरीजों में लक्षण कम करने में मदद मिल सकती है।

इन गलतियों से स्वाद और सेहत दोनों का होता है बड़ा नुकसान

अगर आप

रोज सब्जी बनाते हैं लेकिन स्वाद या पोषण में कुछ कमी लगती है तो हो सकता है आप अनजाने में खाना बनाते समय कुछ छोटी-छोटी गलतियां कर रहे हों। इन गलतियों से न सिर्फ आपकी सब्जी का स्वाद बिगड़ता है, बल्कि सेहत पर भी बुरा असर पड़ सकता है।



कच्चे तेल में छोक

अक्सर लोग सब्जी बनाते समय तेल को अच्छे से पकाए बिना या ठंडे व कच्चे तेल में छोक लगा देते हैं। इससे तेल की छार और कच्चापन बरकरार रहता है। ये सब्जी बनाते समय सबसे पहली और बड़ी गलती लोग कर जाते हैं। जब तेल अच्छे से गर्म हो जाए तो उसमें जीरा,

ज्यादा देर तक सब्जी पकाना

बहुत से लोग सब्जी को ढककर ज्यादा देर तक पकाते हैं ताकि वह पूरी तरह से गल जाए। लेकिन इससे सब्जियों के जरूरी विटामिन और मिनरल्स खत्म हो जाते हैं। इससे सब्जी ओवरकुक हो जाती है और उसका स्वाद भी कम हो जाता है। हल्की आंच पर सीमित समय तक पकाएं।

शुरुआत में नमक डालना

सब्जी बनाते समय गलत समय पर नमक डालने से भी स्वाद बिगड़ सकता है। शुरुआत में ही नमक डालने से सब्जी गल जाती है और उसका टेस्चर भी खराब हो जाता है। वहीं कुछ लोग देर में नमक डालते हैं, जिससे वह अच्छी तरह से घुल नहीं पाता।



डायबिटीज का जोखिम बढ़ता ही जा रहा साल-दर-साल

डायबिटीज के बारे में कुछ बातें अच्छे से समझ गए तो दूर हो जाएगी आपकी आधे से ज्यादा परेशानी

आईसीएमआर की साल 2025 की रिपोर्ट्स के अनुसार भारत में 10 करोड़ से ज्यादा लोग डायबिटीज के शिकार हैं वहीं 13 करोड़ से अधिक 'प्री-डायबिटिक' हैं यानी इन लोगों को भविष्य में डायबिटीज का खतरा अधिक हो सकता है। आइए डायबिटीज की समस्या से संबंधित कुछ जरूरी बातें जानते हैं।

डायबिटीज एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जिसका जोखिम साल-दर-साल बढ़ता ही जा रहा है। कुछ दशकों पहले तक इसे उम्र बढ़ने के साथ होने वाली बीमारी के रूप में जाना जाता था, हालांकि अब कम उम्र के लोग भी इसका शिकार होते जा रहे हैं। क्या आपको भी बार-बार प्यास लगती है और बार-बार पेशाब आता है? अगर हां, तो ये सिर्फ मामूली लक्षण नहीं हैं ये उस डायबिटीज के संकेत हो सकते हैं जो अंदर ही अंदर आपके शरीर को खोखला कर रही है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर)



की साल 2025 की रिपोर्ट के अनुसार भारत में 10 करोड़ से ज्यादा लोग डायबिटीज का शिकार हैं वहीं 13 करोड़ से अधिक 'प्री-डायबिटिक' हैं यानी इन लोगों को भविष्य में डायबिटीज का खतरा अधिक हो सकता है। डायबिटीज की स्थिति आपके आंख, किडनी, हृदय और तंत्रिकाओं को बुरी तरह से प्रभावित कर सकती है, जिसको लेकर सभी लोगों को सावधानी बरतनी चाहिए।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, अच्छी बात ये है कि थोड़ी सी सावधानी, सही जानकारी और आदतों में छोटे-छोटे बदलाव से आप इस बीमारी को रोक सकते हैं। आइए डायबिटीज की समस्या से संबंधित कुछ जरूरी बातें जानते हैं।

डायबिटीज के बारे में कितना जानते हैं आप?

डायबिटीज एक मेटाबॉलिक (चयापचय संबंधी) बीमारी है जिसमें शरीर या तो इंसुलिन हार्मोन नहीं बना पाता या फिर बने हुए इंसुलिन का सही तरीके से इस्तेमाल नहीं कर पाता है। इंसुलिन हार्मोन पैंक्रियास में बनता है और शुगर (ग्लूकोज) को कोशिकाओं के अंदर ऊर्जा के रूप में इस्तेमाल करने में मदद करता है। जब इंसुलिन की कमी या रिसिस्टेंस हो जाती है, तो खून में शुगर का स्तर लगातार बना रहता है, इसे हाई शुगर की समस्या कहा जाता है।

एक-दो नहीं चार प्रकार की होती है डायबिटीज

डायबिटीज का नाम सुनते ही सबसे पहला ख्याल टाइप-2 डायबिटीज का आता है। पर क्या आप जानते हैं डायबिटीज एक दो नहीं बल्कि चार प्रकार की होती है। टाइप-1 डायबिटीज: यह एक ऑटोइम्यून डिसऑर्डर है, जिसमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली पैंक्रियास की स्वस्थ कोशिकाओं पर हमला कर देती है जिससे इंसुलिन बनना बंद हो जाता है। इसमें रोजाना इंसुलिन इंजेक्शन लेने की जरूरत हो सकती है। टाइप 2 डायबिटीज: यह सबसे सामान्य प्रकार है। इसमें शरीर इंसुलिन बनाता तो है, लेकिन इसका ज्यादा असर नहीं होती है।



छोटे फ्लैट में भी आप रह सकते हैं आराम से

किराए के छोटे फ्लैट में सामान रखने की टेंशन खत्म, आजमाएं आज के स्मार्ट बजट फ्रेंडली स्टोरेज हैक्स

व्हील वाली ट्रॉली का करें इस्तेमाल

किराए के घर में सामान को आर्गनाइज्ड तरीके से रखने के लिए व्हील वाला ट्रॉली का इस्तेमाल करना काफी अच्छा माना जाता है। आप छोटी सी 3 लेयर वाला ट्रॉली ले सकती हैं। यह आपके बाथरूम से लेकर किचन या ऑफिस स्टोरेज के



लिए बेहतर ऑप्शन है। इसका एक बेहतरीन फायदा यह है कि आपको

जब जहां जरूरत हो, आप इसे वहीं ले जा सकती हैं। इस तरह की व्हील वाला ट्रॉली आपको ऑनलाइन व ऑफलाइन आसानी से मिल जाएगी।

टेंशन रॉड का करें इस्तेमाल

छोटे से घर में सामान को आर्गनाइज्ड तरीके से रखने के लिए यह एक सरता और टिकाऊ ऑप्शन है। आप अलमारी के अंदर या दीवार के बीच आसानी से टेंशन रॉड लगा सकती हैं। इसमें कपड़े से लेकर बर्तन या अन्य सामान आसानी से लटकाया जा सकता है। इसे बाथरूम में लगाना भी एक अच्छा आइडिया हो सकता है। अगर आप किराए के मकान में रह रही हैं और अपने छोटे से घर को आर्गनाइज्ड तरीके से रखना चाहती हैं तो इन टिप्स को भी फॉलो करें- हर 2 महीने में एक घर को डिक्लटर जरूर करें।

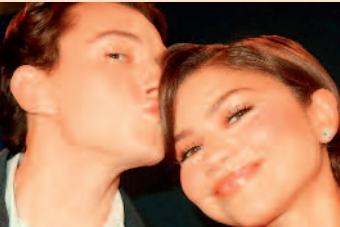
फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

टॉम और जेंडया ने आखिरकार पुष्टि कर दी अपनी शादी की, जारी की तस्वीरें

हॉलीवुड के मशहूर कपल टॉम हॉलैंड और जेंडया ने आखिरकार अपनी शादी की पुष्टि कर दी है। दोनों ने काफी समय तक अपने रिश्ते और शादी को छुपाकर रखा था, लेकिन हाल ही में टॉम हॉलैंड ने एक इंटरव्यू में खुलासा किया कि उन्होंने गुपचुप तरीके से शादी कर ली है।

फिलहाल, यह कपल अपनी आने वाली फिल्म 'स्पाइडर-मैन: ब्रॉडव्यू डे' के प्रमोशन के लिए इटली के रोम शहर में है। आज जेंडया ने अपनी और टॉम की कुछ रोमांटिक तस्वीरें शेयर कर फैंस को खुश कर दिया है।



जेंडया ने इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ खूबसूरत तस्वीरें शेयर कीं। इनमें से एक सेल्फी में टॉम हॉलैंड उन्हें प्यार से किस हुए नजर आ रहे हैं। इस रोमांटिक फोटो को देखकर फैंस बेहद खुश हैं। टॉम ने भी एक ब्लैक-एंड-व्हाइट फोटो शेयर की, जिसमें दोनों छत पर एक-दूसरे का हाथ पकड़े हंसते हुए दिख रहे हैं। इन तस्वीरों में दोनों का लुक काफी शानदार है।

टॉम हॉलैंड ने एक मैगजीन को दिए इंटरव्यू में बताया कि इंटरनेट पर उनकी शादी की कुछ AI द्वारा बनाई गई तस्वीरें वायरल हो रही थीं। इन नकली तस्वीरों को देखकर टॉम की दादी को लगा कि उन्हें शादी में नहीं बुलाया गया।

जब इंटरव्यू में टॉम से पूछा गया कि क्या उन्हें अपने परिवार को समझाना पड़ा, तो उन्होंने कहा, 'नहीं, क्योंकि वे सब शादी में मौजूद थे।' इस तरह टॉम ने साफ कर दिया कि उनकी शादी सच में हो चुकी है। इससे पहले मार्च में जेंडया के स्टाइलिस्ट लॉ रोच ने भी कहा था कि दोनों की शादी हो चुकी है।

टॉलीवुड

यश की 'टॉक्सिक' से सामने आया अभिनेत्रियों का धमाकेदार लुक

निर्देशक गीतू मोहनदास की आ गा मी फिलम 'टॉक्सिक: ए फेयरी टेल फॉर ग्रोन-अप्स' से आज सभी अभिनेत्रियों की खास झलक सामने आई है। इसमें नयनतारा के एक्शन अवतार से लेकर कियारा आडवाणी का ग्लैमरस अंदाज देखने को मिला।



साउथ स्टार यश की फिल्म 'टॉक्सिक' इस साल 26 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। इसकी रिलीज से पहले आज निर्माताओं ने फिल्म की एक खास झलक साझा की है, जिसमें फिल्म की सभी मुख्य अभिनेत्रियों की खास झलक साझा की है।

आज 'टॉक्सिक' के निर्मातओं ने फिल्म की खास झलक साझा की है। यह खास झलक एक चेतावनी के साथ शुरू होती है, जिसमें लिखा होता है- 'पेरेंट्स, ग्रेड पेरेंट्स और ग्रेट ग्रेड पेरेंट्स अपने बच्चों को दूर रखें।' सबसे पहले फिल्म के इस प्रोमो में समुद्र किनारे कियारा आडवाणी का ग्लैमरस लुक दिखाया गया है। फिल्म में कियारा, नादिया के किरदार में नजर आएंगी। कियारा गुलाबी रंग की ड्रेस में बेहद खूबसूरत नजर आईं। हुमा कुरेशी इस फिल्म में एलिजाबेथ का किरदार निभा रही हैं। इस फिल्म में हुमा खलनायक की भूमिका में नजर आएंगी। ब्लैक ड्रेस में हुमा का दिलफेक अंदाज प्रशंसकों को बेहद पसंद आ रहा है। साउथ अभिनेत्री रुक्मिणी वसंत इस फिल्म में मेलिसा का किरदार निभा रही हैं। आज इस खास झलक में रुक्मिणी एक्शन करते नजर आईं। फिल्म के एक सीन में रुक्मिणी किसी के ऊपर बंदूक ताने गुस्से में नजर आ रही हैं। इस फिल्म में तारा सुतारिया, रेबेका के किरदार में नजर आएंगी। आज इस खास लुक में तारा ब्लैक ड्रेस में काफी खूबसूरत नजर आ रही हैं।

भोजपुरी

'शिव कैलाशों के वासी' गाया अक्षरा ने, वीडियो देख कर फैंस ने लुटाया प्यार

अक्षरा सिंह ने सोशल मीडिया पर एक खास भजन साझा किया है, जो महादेव के प्रसिद्ध भजनों में से एक है। अक्षरा के इस भजन को उनके फैंस बेहद पसंद कर रहे हैं। भोजपुरी अभिनेत्री और गायिका अक्षरा सिंह ने शिव के प्रसिद्ध भजनों में से एक 'शिव कैलाशो के वासी' को अपनी आवाज में गाया। इसका खास वीडियो अक्षरा ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर साझा कर प्रशंसकों को खुश कर दिया है।



अक्षरा ने इंस्टाग्राम पर अपनी आवाज में 'शिव कैलाशो के वासी' भजन का एक खास वीडियो साझा किया है। अक्षरा की आवाज में इस भजन को उनके प्रशंसक बेहद पसंद कर रहे हैं। इस वीडियो में अक्षरा, 'शिव कैलाशो के वासी, धौली धारों के राजा, शंकर संकट हरना, शंकर संकट हरना' भजन गाते हुए नजर आ रही हैं।

इस वीडियो के साथ अक्षरा ने कैप्शन में लिखा, 'महादेव के चरणों में समर्पित मेरा गाना।' इसके साथ ही अक्षरा ने प्रशंसकों से कहा कि वह इस गाने को सुनें और अपनी राय पेश करें। अक्षरा के इस वीडियो पर उनके प्रशंसक जमकर प्यार बरसा रहे हैं। एक फैन ने लिखा, 'अक्षरा सिंह, मुझे आपका ये गाना पसंद आया', दूसरे फैन ने लिखा, 'आपकी आवाज आपकी आत्मा को दर्शाती है', वहीं कई प्रशंसकों ने कमेंट में 'हर हर महादेव' लिखकर अपना प्यार जताया है।

आयरिश फैशन

विक्टोरियन-युग के एलेक्जेंड्रा पैलेस के शानदार थिएटर में सिमोन रोचा ने अपने 'फ़ॉल 2026' कलेक्शन के जरिए आयरिश प्रेरणा से जुड़ी कहानी पेश की। यह जवानी और लोक-कथाओं से भरा एक सपनों जैसा माहौल था, जो सेल्टिक लोक-कथाओं और आयरिश घोड़ों से जुड़े डिजाइनों के बीच घूमता रहा। इस कहानी को पेश कर रहे दोनों मॉडल की ड्रेस खूब पसंद की गई।



लाइफ स्टाइल

बारिश के पानी का जानिए आपके बालों पर असर

क्या बारिश का पाना बाला का खराब कर दता है? केवल बारिश का पानी बाल झड़ने या खराब होने का सीधा कारण नहीं माना जाता। हालांकि, प्रदूषित वातावरण में शुरुआती बारिश के पानी में धूल, प्रदूषक और अन्य कण मिल सकते हैं, जो स्कैल्प और बालों को प्रभावित कर सकते हैं। यदि बारिश में भीगने के बाद बाल लंबे समय तक गीले रहें या उनकी सही देखभाल न की जाए, तो स्कैल्प में खुजली, रूखापन या फंगल संक्रमण जैसी समस्याओं का जोखिम बढ़ सकता है। इसलिए बारिश के बाद बालों को साफ करना और अच्छी तरह सुखाना बेहतर माना जाता है।

बारिश में भीगने के बाद क्या करना चाहिए, कौन-सी बातें सिर्फ मिथक हैं और किन बातों का वैज्ञानिक आधार है। जानिए इस बारे में। मिथक- बारिश का पानी पड़ते ही बाल झड़ने लगते हैं। तथ्य केवल बारिश का पानी बाल झड़ने का सीधा कारण नहीं माना जाता। बाल झड़ने के पीछे तनाव, पोषण की कमी, हार्मोनल बदलाव, आनुवंशिक कारण और कुछ चिकित्सीय स्थितियां भी जिम्मेदार हो सकती हैं। यदि स्कैल्प लंबे समय तक गीला रहे या साफ न रखा जाए, तो समस्या बढ़ सकती है। मिथक - पहली बारिश का पानी सबसे ज्यादा नुकसान करता है। तथ्य लंबे सूखे मौसम के बाद शुरुआती बारिश में वातावरण की धूल और प्रदूषक नीचे आ सकते हैं। ऐसे में पहली बारिश के दौरान लंबे समय तक भीगने से बचना एक व्यावहारिक सावधानी हो सकती है। हालांकि हर पहली बारिश समान नहीं होती; यह स्थानीय प्रदूषण और मौसम की स्थिति पर भी निर्भर करता है।

मिथक - बारिश में भीगने के बाद बाल धोने की जरूरत नहीं होती। तथ्य यदि आप प्रदूषित वातावरण में भीगे हैं, तो हल्के शैम्पू या सिर्फ



साफ पानी से बाल धोना उपयोगी हो सकता है। इससे धूल, गंदगी और अन्य कण हटाने में मदद मिलती है। बहुत अधिक शैम्पू का बार-बार उपयोग भी बालों को रूखा बना सकता है।

मिथक 4- बारिश का पानी बालों को हमेशा रूखा बना देता है। तथ्य सभी लोगों के साथ ऐसा नहीं होता। रूखापन इस बात पर निर्भर करता है कि बाल पहले से कितने ड्राई हैं, आपने कौन-से हेयर प्रोडक्ट इस्तेमाल किए हैं और बारिश के बाद उनकी देखभाल कैसे की। जरूरत पड़ने पर हल्का कंडीशनर या सीरम इस्तेमाल किया जा सकता है।

मानसून सीजन में ऑयली स्किन की ऐसे करें केयर

मानसून सीजन में ऑयली स्किन वाली महिलाएं अपनी त्वचा की देखभाल के लिए इस आर्टिकल में बताई गई टिप्स को फॉलो कर सकती हैं। इन टिप्स को अपनाने से जहां त्वचा से जुड़ी समस्याएं कम होंगी, वहीं स्किन का ग्लो भी बना रहेगा।

मानसून का मौसम ऑयली स्किन वाली महिलाओं के लिए बड़ी चुनौती लेकर आता है। ऐसा इसलिए क्योंकि अगर इस मौसम में ऑयली स्किन की सही तरह से केयर न की जाए, तो स्किन से जुड़ी कई सारी समस्याएं पैदा हो जाती हैं। साथ ही, स्किन का ग्लो भी कम हो जाता है।

गुनगुने पानी से करें चेहरे को साफ

स्किन का ग्लो बना रहे इसके लिए आप चेहरे को साफ करने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। गुनगुने पानी से चेहरे को साफ करने से त्वचा के एक्स्ट्रा ऑयल को साफ करने में मदद मिलेगी, साथ ही, स्किन इन्फेक्शन की समस्या को भी कम करने में मदद करेगा। चेहरे को आप गुनगुने पानी से



सुबह और रात को सोने से पहले धोएं। साथ ही, चेहरे को क्लीन करने के लिए आप फेस वॉश का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

हफ्तेमें एक दिन करें स्क्रब का इस्तेमाल

चेहरे की डेड स्किन को साफ करने के लिए हफ्ते में 1-2 दिन स्क्रब का इस्तेमाल करें। स्क्रब की मदद से जहां डेड स्किन साफ होगी, तो वहीं स्किन पर ग्लो भी आएगा, साथ ही, स्किन सॉफ्ट भी नजर आएगी। लेकिन, स्क्रब का इस्तेमाल करने से पहले एक बार आप किसी एक्सपर्ट की राय जरूर लें।

कार्नर न्यूज

हेल्दी हेयर पाना क्या वाकई कठिन है? असल में इतना मुश्किल नहीं है। लेकिन प्रदूषण, धूल-धूप और धुएं की वजह से बालों में कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। ये समस्याएं ही हेयर केयर के आसान से काम को मुश्किल बना देती हैं। कई बार लोगों को हेयर केयर के टेक्निकल शब्दों की भी जानकारी नहीं होती है। हेयर केयर के बारे में पढ़ने वाले लोग अक्सर एक शब्द हेयर इलास्टिसिटी से खास कन्यूनज होते हैं। जबकि, इस शब्द का जिक्र अक्सर आता रहता है।

हेयर इलास्टिसिटी की परिभाषा और महत्व

सीधे शब्दों में कहें, तो हेयर इलास्टिसिटी का मतलब बालों का लचीलापन होता है। किसी ईंसान के बालों का लोच इस बात को दर्शाता है कि अगर किसी बाल को पकड़कर खींचा जाए तो सामान्य अवस्था में लौटने से पहले उस रेशे को किस हद तक खींचा जा सकता है। यही आपके बालों के घुंघरापन, बाँटी और बाउंस के पीछे का कारण भी होता है। ये



आपकी हेयर स्टाइल पर भी असर डालता है। अगर आप लंबे और स्टाइलिश बाल रखना चाहते हैं तो उसके लिए बालों का लचीला होना पहली शर्त है।

हेल्दी हेयर के लिए मौजूद है कई विकल्प

बालों को सेहतमंद बनाए रखना अब हुआ आसान, खुद टेस्ट कर सकते हैं अपनी हेयर इलास्टिसिटी

आमतौर पर, आपके बालों का स्वास्थ्य की लोच के आधार पर निर्धारित किया जाता है। अधिक लोच या हाई इलास्टिसिटी वाले बालों को नरम, हाइड्रेटेड और प्रबंधन करने में आसान होने का श्रेय दिया जाता है।

दूसरी ओर, कम लोच वाले बाल कमजोर और पतले होते हैं। इनसे कोई भी हेयर स्टाइल बनाना मुश्किल होता है। इससे बालों के टूटने का खतरा भी सबसे ज्यादा होता है।

बालों के लचीलेपन को क्या प्रभावित करता है?

इस उत्तर को ठीक से समझने के लिए, पहले अपने बालों की संरचना को समझना महत्वपूर्ण है। इसमें दो भाग होते हैं - क्यूटिकल कोर्टेक्स कोर्टेक्स कई केराटिन प्रोटीन से बना होता है। ये पानी के हाई कंटेंट के ग्रिड के भीतर मौजूद होते हैं। यह बालों

की प्राकृतिक लोच में प्रमुख भूमिका निभाता है। इस प्रोटीन संरचना के साथ कई इंटरैक्शन और बॉन्ड होते हैं, और इन बॉन्ड के कमजोर होने से आपके बालों की लोच प्रभावित हो सकती है। दो प्रमुख बॉन्ड इस प्रकार हैं:

हाइड्रोजन बॉन्ड्स

हाइड्रोजन बॉन्ड वो फिजिकल बॉन्ड हैं जो, जलीय हाइड्रोजन, ऑक्सीजन परमाणुओं और अमीनो एसिड नाइट्रोजन के बीच बनाए गए हैं। ये बॉन्ड बहुत ज्यादा कमजोर होते हैं और मजबूती को बरकरार रहने के लिए पर्याप्त नमी बनाए रखने की आवश्यकता होती है।

जब आपके बाल के रेशों में पर्याप्त रूप से नमी नहीं होती है तो, ये बॉन्ड कम हो जाते हैं, जिससे आपके बाल अपनी लोच या लचीलापन खो देते हैं।



बेस्ट हैं अनारकली सूट, लग जाएंगे चार चांद



आपके लिए खूबसूरत अनारकली सूट के खास डिजाइन बाजार में आ गए हैं, जिन्हें पहनकर आप न सिर्फ अपनी खूबसूरती को बढ़ा सकेंगी, बल्कि जल्द आने वाले सावन सोमवार को यादगार भी बना सकती हैं।

सावन का महीना शुरू हो गया है। इस महीने में आने वाले सोमवार पर अधिकतर महिलाएं श्रृंगार कर भगवान शिव की पूजा आराधना करती हैं। ऐसे में अगर आप भी सावन महीने में पड़ने वाले सोमवार के दिन अपने लुक से घर में मौजूद सभी लोगों को खुश कर सकती हैं। आज हम आपको ऐसे खूबसूरत अनारकली सूट के बारे में बताएंगे, जिन्हें पहनकर आप न सिर्फ अपनी खूबसूरती को बढ़ा सकेंगी बल्कि इस साल सावन सोमवार को यादगार भी बना सकती हैं।



ऑरेंज रफल अनारकली सूट

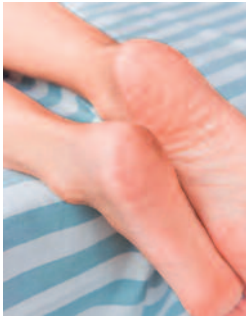
इस साल सावन में आने वाले सोमवार पर आप अपने लुक को खास बनाना चाहती हैं, तो इस खूबसूरत ऑरेंज रफल अनारकली सूट को ट्राई कर सकती हैं। इस तरह के सूट को आप बाजार से कपड़ा लेकर अपनी साइज के हिसाब से टेलर से बनवा सकती हैं या आप इसे ऑनलाइन भी खरीद सकती हैं। इस सूट के साथ आप दुपट्टा भी शामिल कर सकती हैं। अपने लुक को गार्जियस बनाने के लिए आप इस सूट के साथ मैचिंग एक्सेसरीज भी शामिल कर सकती हैं। यह आपके लुक को कम्प्लीट करने में मदद करेंगी।

मेहंदी कलर अनारकली गाउन

इस साल सावन सोमवार के दिन आप अपने लुक को खास बनाने के लिए इस खूबसूरतमेहंदी कलर अनारकली गाउन को भी ट्राई कर सकती हैं। इस तरह के सूट आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा देंगे। आप इन्हें ऑनलाइन खरीद सकती हैं या बाजार से कपड़ा लेकर टेलर से बनवा भी सकती हैं।

बस एक आलू से ठीक हो सकती हैं फटी एड़ियां, 10 दिनों तक ऐसे करें इस्तेमाल

एक आलू आपके पैरों की सुंदरता बरकरार रखने में मदद कर सकता है। जी हां, इस लेख में हम आपको बताएंगे कि आप फटी एड़ियों को और रूखे पैरों को एक आलू से किस तरह हील कर सकती हैं। आपकी फटी एड़ियों को ठीक करने में भी आलू मदद कर सकता है। आलू में ऐसे गुण होते हैं जो त्वचा को नरम और हाइड्रेटेड रखने में सहायक होते हैं। इस लेख में आप जानेंगी कि कैसे आप केवल एक आलू का उपयोग करके अपनी फटी एड़ियों को 10 दिनों में ठीक कर सकते हैं।



आलू कैसे करता है फटी एड़ियों पर काम?

आलू में मौजूद पोषक तत्व और इसका स्टार्च फटी एड़ियों के लिए एक बढ़िया उपचार बन जाता है। आलू में प्राकृतिक रूप से मॉइश्चराइजिंग गुण होते हैं जो रूखी और फटी त्वचा को नमी प्रदान करते हैं। इसमें मौजूद

विटामिन-सी कोलेजन के उत्पादन को बढ़ावा देता है, जो त्वचा की इलास्टिसिटी और मरम्मत के लिए महत्वपूर्ण है। आलू में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं, जो फटी एड़ियों में होने वाली सूजन और दर्द को कम करने में सहायक हो सकते हैं। जब आप आलू को अपनी एड़ियों पर रगड़ते हैं, तो इसके रस में मौजूद पोषक तत्व सीधे त्वचा में अब्जॉर्ब होते हैं, जिससे त्वचा मुलायम हो सकती है। सबसे पहले अपने पैरों को गुनगुने पानी में लगभग 10-15 मिनट के लिए भिगो दें। आप पानी में थोड़ा नमक या एप्सम सॉल्ट भी मिला सकते हैं। इससे त्वचा नरम होगी और डेड स्किन सेल्स ढीली पड़ जाएंगी। पैरों को पानी से निकालकर, फ्रुट स्क्रब का उपयोग करके धीरे-धीरे डेड स्किन को हटा दें। ध्यान रहे कि ज्यादा जोर से न रगड़ें, ताकि त्वचा को नुकसान न पहुंचे। एक आलू लें और उसे अच्छी तरह धो लें।