



अधिकतम 34.6 डिग्री

न्यूनतम 25.0 डिग्री

[मिलाई | दुर्ग | मिलाई-3 | कुम्हारी | जामुल | उतई | सेलूद | पाटन | अहिवारा | मुरमुंदा | धमधा | अण्डा | जामगांव - आर]

42 कब्जाधारियों को अंतिम नोटिस, आज होगी तोड़फोड़ की कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिलाई

नगर निगम भिलाई के नेहरू नगर जोन-1 क्षेत्र में अवैध अतिक्रमण के खिलाफ एक बार फिर कार्रवाई की तैयारी शुरू हो गई है। जोन कार्यालय ने इंदिरा नगर चौक से नेहरू भवन होते हुए जीई रोड तक सड़क और नालियों पर कब्जा करने वाले करीब 42 कब्जाधारियों को चौथी और अंतिम नोटिस जारी करते हुए अतिक्रमण हटाने का निर्देश दिया है। निगम ने स्पष्ट किया है कि कब्जा नहीं हटाया गया तो 14 जुलाई को बेदखली की कार्रवाई की जाएगी। इंदिरा नगर चौक से नेहरू भवन और आगे जीई रोड तक कई दुकानदारों ने वर्षों से अपनी दुकानों के सामने शेड बनाकर और

सामान सड़क तक फैलाकर रखा हुआ है। इसके कारण सड़क की चौड़ाई काफी कम हो गई है और रोजाना यातायात प्रभावित होता है। व्यस्त समय में इस मार्ग पर जाम की स्थिति बन जाती है, जिससे राहगीरों और वाहन चालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है। इतना ही नहीं, कई व्यापारियों ने नालियों के ऊपर स्थायी और अस्थायी निर्माण कर कब्जा कर रखा है। इससे नगर निगम की सफाई व्यवस्था भी प्रभावित हो रही है। नालियों की नियमित सफाई नहीं होने से बारिश के दौरान जलभराव की आशंका बनी रहती है। इसका खामियाजा आसपास के रहवासियों को भुगतना पड़ता है।

अंतिम नोटिस जारी कर दी गई चेतावनी

नगर निगम के अधिकारियों के अनुसार, इससे पहले जारी किए गए तीन नोटिस के बावजूद किसी भी कब्जाधारी ने मू-स्वामित्व से जुड़े वैध दस्तावेज कार्यालय में प्रस्तुत नहीं किए। यही कारण है कि अब चौथी बार 8 जुलाई को अंतिम नोटिस जारी कर स्पष्ट चेतावनी दी गई है कि तीन दिवस के भीतर संबंधित दस्तावेज प्रस्तुत करें, दुकान के बाहर बनाए गए शेड और सड़क पर रखा सामान स्वयं हटा लें तथा नालियों पर किया गया कब्जा भी समाप्त करें। निगम ने कहा है कि यदि निर्धारित समय तक निर्देशों का पालन नहीं किया गया तो 14 जुलाई को प्रशासनिक अमले की मौजूदगी में अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की जाएगी, जिसकी पूरी जिम्मेदारी संबंधित कब्जाधारियों की होगी।



इंदिरा नगर चौक से जीई रोड तक सड़क और नालियों पर वर्षों से कब्जा



नोटिस पर नोटिस, अतिक्रमण जस तस

इस पूरे मामले में सबसे बड़ा सवाल यह है कि नगर निगम पहले भी तीन बार नोटिस जारी कर चुका है, लेकिन अब तक किसी भी प्रकार की प्रमावी कार्रवाई नहीं हुई। इससे स्थानीय लोगों के बीच यह चर्चा है कि क्या इस बार भी नोटिस केवल औपचारिकता बनकर रह जाएगा या वास्तव में निगम बुलडोजर चलाकर अतिक्रमण हटाएगा। जोन-1 नेहरू नगर द्वारा इसके पहले 7 मई 2025, 20 मई 2025 और 30 मई 2025 को नोटिस प्रेषित किया गया था। वर्तमान में करीब 13 माह बाद 8 जुलाई 2026 को चौथा नोटिस जारी किया गया। साल भर से कार्रवाई नहीं होने के चलते अवैध कब्जाधारियों में भी हौसले बुलंद हैं।

ऑपरेशन विश्वास के तहत चला अभियान

जिले में दो दिनों में 22 थानों से 114 शराबियों पर शिकंजा

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिलाई

अड्डेबाजी, संदिग्ध स्थानों की चेकिंग भी



इन थानों से नशेदियों पर हुई कार्रवाई

पुलिस ने थाना जामुल 10, उतई 9, नेवई 9, पुरानी मिलाई 9, मोहन नगर 8, मिलाई नगर 7, दुर्गा 7, खवनी 6, नंदिनी नगर 6, धमधा 5, खुसीपार 5, पाटन 5, सुपेला 4, अमलेश्वर 4, वैशाली नगर 4, पुलगांव 3, स्मृतिनगर 2, जामगांव (आर) 2, जेवरा-सिरसा 2, कुम्हारी 2, मवादूर 1, रानीतराई 1 के खिलाफ कार्रवाई की गई है। अभियान में जिले के सभी थाना प्रभारियों, चौकी प्रभारियों, पुलिस अधिकारियों-कर्मचारियों की भूमिका अहम रही है।

टीमों द्वारा संदिग्ध व्यक्तियों का शिनाख्त कर पूछताछ की गई। तथा कानून-व्यवस्था प्रभावित करने वाले तत्वों के विरुद्ध तत्काल वैधानिक कार्रवाई की गई। अभियान के दौरान सार्वजनिक क्षेत्रों में सघन चेकिंग की गई। पुलिस

करते पाए गए लोगों के खिलाफ धारा 36(च) छत्तीसगढ़ आबकारी अधिनियम के तहत कार्रवाई की गई। अलग-अलग स्थानों पर दबिश देकर अवैध शराब बेचने के मामलों में भी कार्रवाई कर आरोपियों को पकड़ा गया।



अवैध शराब तस्करी और बेचने वाले 14 गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिलाई

शराब की अवैध तस्करी और बेचने वाले 14 आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार किया है।एसएसपी मणीशंकर चंद्रा ने बताया कि उतई, नंदिनी नगर, सुपेला, पुलगांव, जामुल, पुरानी भिलाई क्षेत्र में कुल 13 पृथक-पृथक स्थानों पर सूचना के आधार पर पुलिस ने दबिश देकर 14 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने रानीतराई उतई निवासी हेमन्त निर्मलकर, अभनपुर करन टण्डन, बोरहाडीह पुरेन ठाकुर,सेमरिया संतोष पारधी, जंजगिरी, कुम्हारी हरीश बघेल, मुरमुंदा राजा डहरे, चिंगरीपारा सुपेला कन्हैया चौहान, चंदखुरी (पुलगांव) जनकलाल बांधे,नारधा जामुल चैन सिंह पटेल,गनियारी मनोज कुमार पारधी, डिलेश पारधी,अमर नेताम, आकाश सिसोदिया,नीलकंठ पारधी को गिरफ्तार किया है। कार्रवाई के दौरान आरोपियों के कब्जे से कुल 392 पौवा अवैध शराब, शराब बिक्री की 40,280 नगदी, तीन बाइक जप्त की गई। सभी मामलों में आरोपियों के खिलाफ विरुद्ध छत्तीसगढ़ आबकारी अधिनियम की धारा 34(2) के तहत जुर्म दर्ज किया है। करीब 1.15 लाख रुपए का सामान जब्त किया गया है।



जैतखाम में झंडा लगाने को लेकर हुआ था विवाद, जेल से छूटते ही घेरकर की हत्या

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिलाई **एक ही परिवार के 6 आरोपी गिरफ्तार**

जैतखाम में झंडा लगाने को लेकर हुए विवाद के बाद युवक जेल जाने के बाद उसके लौटते ही एक ही परिवार के 6 लोगों ने घेरकर मौत के घाट उतार दिया। मामले में पुलिस ने 6 युवकों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। एसपी मणीशंकर चंद्रा ने बताया कि कुन्दरा पारा जैतखाम के पास रंजिश को लेकर लेखराम कोठारी की घेरबंदी कर ईंट, लाठी और चाकू से हमला कर मौत के घाट उतार दिया गया। इसके अलावा आरोपियों ने गोपा उर्फ सूर्यदेव कोठारी,चाचा बल्ला उर्फ रोशन कोठारी पर भी साजिश रचकर प्राणघातक हमला किया। घटना में लेखराम की मौत हो गई। हमले में अन्य परिजन गंभीर रूप से घायल है। सभी का उपचार अस्पताल में जारी है। पुलिस टीम ने खोजबीन कर वैज्ञानिक, तकनीकी साक्ष्यों को

जोड़ा गया। घेराबंदी कर हमला करने वाले कुन्दरापारा पद्मानभपुर निवासी लक्ष्मी चेलक , आकाश चेलक, सत्यम चेलक, खेलू चेलक, प्रकाश चेलक,देवचंद चेलक को गिरफ्तार किया है। आरोपियों से ईंट, चाकू और डंडा, कपड़ा भी जब्त किया गया। करीब तीन वर्ष पूर्व जैतखाम में झंडा लगाने की बात को लेकर लेखराम के साथ आरोपियों का विवाद हुआ था। पुरानी रंजिश को लेकर आरोपियों ने प्लान तैयार कर मृतक कोठारी,चाचा बल्ला उर्फ रोशन लिया। उसके बाद जान से मारने की नियत से चाकू, डंडे, ईंट) से ताबड़तोड़ हमला कर फरार हो गए थे। मामले में पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ धारा 103(1), 109(1), 3(5) बीएनएस के तहत जुर्म दर्ज किया है।

जामुल के युवक का शव गुरुग्राम रेलवे ट्रैक पर मिला, परिजन रवाना

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिलाई

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस इंजीनियर जामुल निवासी श्रेष्ठ मलिक नामक 25 वर्षीय युवक हरियाणा के गुरुग्राम में ट्रेन से कटकर मौत हो गई। शव रेलवे ट्रैक पर दो हिस्सों में मिला। बताया गया है कि गुरुग्राम पुलिस को संदेह है कि श्रेष्ठ ने पहले अपनी गलफैंड इशाका की चाकू मारकर हत्या की, उसके बाद ट्रेन के आगे कूदकर अपनी जान दी। फिलहाल जांच के बाद मौत का असली कारण सामने आएगा। जानकारी के मुताबिक श्रेष्ठ मलिक गुरुग्राम के सेक्टर-59 स्थित ओपेटम ग्लोबल सलुसन कंपनी में एआई इंजीनियर था। उसी कंपनी में यूपी सीतापुर निवासी इशाका भी काम करती थीं। दोनों एक-दूसरे को जानते थे और तीन दिन पहले ही इशाका श्रेष्ठ के कमरे में रहने के लिए शिफ्ट हुई थी। श्रेष्ठ के पिता के मुताबिक बेटे ने अपने भाई को कॉल कर

कहा था कि एक लड़की धमकी देकर गई है। बेटा गुरुग्राम में नौकरी करने गया था। वह किसी की हत्या नहीं कर सकता। परिवार ने पुलिस से पूरे मामले की निष्पक्ष जांच करने की मांग की है। पुलिस ने इशाका के बारे में जानकारी जुटाई तो पता चला कि, उसके साथ श्रेष्ठ मलिक भी कमरे में रहता था। श्रेष्ठ मौके पर नहीं मिला। पुलिस ने उसके बारे में जानकारी जुटानी शुरू की। तब पता चला कि 11 जुलाई को गुरुग्राम में रेलवे ट्रैक पर युवक का शव मिला था। ट्रेन की चपेट में आने से युवक का शरीर दो हिस्सों में बंट गया था। मुताबिक श्रेष्ठ मलिक गुरुग्राम के सेक्टर-59 स्थित ओपेटम ग्लोबल सलुसन कंपनी में एआई इंजीनियर था। उसी कंपनी में यूपी सीतापुर निवासी इशाका भी काम करती थीं। दोनों एक-दूसरे को जानते थे और तीन दिन पहले ही इशाका श्रेष्ठ के कमरे में रहने के लिए शिफ्ट हुई थी। श्रेष्ठ के पिता के मुताबिक बेटे ने अपने भाई को कॉल कर

आईएसएस सुरुचि सिंह ने संभाला मिलाई निगम आयुक्त का पदभार

निगम के अधिकारियों-कर्मचारियों ने किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिलाई

भारतीय प्रशासनिक सेवा आईएसएस की अधिकारी सुरुचि सिंह ने सोमवार को नगर पालिक निगम भिलाई के नए आयुक्त के रूप में पदभार ग्रहण कर लिया। राज्य शासन के स्थानांतरण आदेश के तहत उनकी नियुक्ति भिलाई निगम आयुक्त के पद पर की गई है। इससे पहले वे जिला पंचायत राजनांदगांव में मुख्य कार्यपालन अधिकारी सीईओ के रूप में कार्यरत थीं। नगर निगम मुख्यालय पहुंचने पर अधिकारियों और कर्मचारियों ने उनका स्वागत किया। पदभार ग्रहण के दौरान निगम के विभिन्न विभागों के अधिकारियों ने उन्हें चल रही परियोजनाओं और विभागीय कार्यों की जानकारी दी। पदभार संभालने के बाद सुरुचि सिंह ने कहा कि शासन की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ प्रत्येक पात्र नागरिक तक पारदर्शिता और गुणवत्ता के साथ पहुंचाना उनकी प्राथमिकता होगी। उन्होंने विकास कार्यों को गति देने और नागरिक सुविधाओं को बेहतर बनाने के लिए सभी अधिकारियों और कर्मचारियों के साथ समन्वय बनाकर कार्य करने की बात कही।

पुलिस की जांच में दो स्कूल बस और वैन चालक नशे की हालत में मिले

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिलाई

स्कूली बस और वैन चालक ट्रैफिक पुलिस को नशे की हालत में मिले हैं। उनका ब्रीथ एनालाइजर मशीन से जांच की जा रही है। अभियान के तहत जांच में मात्र दो दिनों के भीतर 2 स्कूल वाहन चालक शराब के नशे में वाहन चलाते पाए गए। 10 जुलाई 2026 को निरीक्षक जे.आर. कुर्रे, ट्रैफिक पुलिस टीम द्वारा वाहन जांच के दौरान श्रीस्कूल, कुम्हारी के बस चालक को अल्कोहल की मात्रा के साथ स्कूल बस चलाते हुए पकड़ा गया। 13 जुलाई को श्री राम स्कूल की वैन के चालक को अल्कोहल की मात्रा के साथ वाहन चलाते हुए



पाया गया। वाहन चालकों के ड्राइविंग लाइसेंस निर्रनबन की कार्रवाई के लिए परिवहन विभाग को पत्र भेजा गया है। स्कूल प्रबंधन के खिलाफ आवश्यक प्रशासनिक कार्रवाई के लिए जिला शिक्षा अधिकारी को भी पत्र प्रेषित किया गया है।

कार्रवाई

रामनगर के मकान में लगी आग, मची अफरा तफरी

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिलाई

मकान में अचानक आग लग जाने से हड़कंप मच गया। घटना राम नगर सुपेला क्षेत्र का है। मिली जानकारी के मुताबिक मकान में आग लगने से हालात ऐसे बन गए कि जान बचाव के लिए कुछ लोग छत से कूदते हुए भी नजर आए। कुछ लोग आग बुझाने के लिए उपर भी चढ़े। मौके पर मौजूद स्थानीय लोगों ने बिना अपनी परवाह किए लोगों को बाहर निकालने का प्रयास किया। फायर ब्रिगेड के पहुंचने से पहले तक आसपास के लोग ही आग पर काबू पाने और बचाव कार्य में जुटे रहे।

घटना की सूचना मिलते ही आस-पास के थानों की पुलिस पहुंची और स्थिति को संभाला। सड़क पर लगी भीड़ को हटाया गया। नल के पाइप से पानी से आग बुझाया तो वहीं युवाओं ने बाल्टी से पानी लाकर आग बुझाया। मकान के नीचे दुकान और उपर मकान होने की वजह से आग बुझाने में परेशानी का सामना करना पड़ा। लोगों ने छत पर जाकर घर के सामान को उपर से नीचे फेंका। गैस सिलेंडर को भी पाइप के सहारे नीचे उतारा गया। आगजनी की घटना में किसी व्यक्ति के घायल होने की जानकारी नहीं आई है।

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिलाई

धीषण गर्मी के बाद शुरू हुए बरसाती मौसम का असर अब लोगों की सेहत पर भी दिखाई देने लगा है। शहर के सरकारी और निजी अस्पतालों में सर्दी, खांसी, ■ वायरल से बचना है तो अपनाएं जरूरी सावधानियां

जुकाम, बुखार और वायरल संक्रमण से पीड़ित मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। खासकर बच्चों, बुजुर्गों और पहले से बीमार लोगों में संक्रमण के मामले अधिक सामने आ रहे हैं। अस्पतालों की ओपीडी में रोजाना बड़ी संख्या में मरीज इलाज के लिए पहुंच रहे हैं। चिकित्सकों के अनुसार मौसम में

अचानक बदलाव और तापमान में उतार-चढ़ाव के कारण वायरल संक्रमण तेजी से फैल रहा है। दिन में उमस और गर्मी के बाद शाम या रात में ठंडक होने से लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित होती है, जिससे सर्दी-खांसी और जुकाम जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं। कई मरीजों में गले में दर्द, शरीर में कमजोरी, सिरदर्द और हल्के बुखार की शिकायत भी देखी जा रही है। इस मौसम में भीगने के बाद लंबे समय तक गीले कपड़ों में रहना, ठंडे पेय पदार्थों का अधिक सेवन करना और बाहर का अस्वच्छ भोजन खाने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। छोटे बच्चों और बुजुर्गों को विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है, क्योंकि उनकी प्रतिरोधक क्षमता अपेक्षाकृत कम होती है।



सावधानी से ही बचाव

थोड़ी सी सावधानी बरतकर बरसात के मौसम में होने वाले अधिकांश वायरल संक्रमणों से बचा जा सकता है। समय पर इलाज और स्वच्छता अपनाने से बीमारी के गंभीर होने की आशंका भी काफी हद तक कम हो जाती है।

-डॉ. पीयाम सिंह, प्रगरी शिविल अस्पताल सुपेला

बिना डॉक्टर की सलाह न लें एंटीबायोटिक

डॉक्टरों ने लोगों को सलाह दी है कि बिना चिकित्सकीय परामर्श के एंटीबायोटिक दवाओं का सेवन न करें। पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं, पोष्टिक और ताजा भोजन करें, हाथों की साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें तथा बारिश में भीगने पर तुरंत सूखे कपड़े पहनें। यदि बुखार, लगातार खांसी, सांस लेने में तकलीफ या तीन दिन से अधिक समय तक लक्षण बने रहें तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

खबर संक्षेप

निगम आयुक्त सुमित रिलीव, मोहेंद्र कुमार को सौंपा प्रभार

दुर्ग। राज्य शासन द्वारा जारी आदेश के तहत नगर पालिक निगम दुर्ग के आयुक्त सुमित अग्रवाल का स्थानांतरण मुख्य कार्यपालन अधिकारी, छत्तीसगढ़ राज्य शहरी विकास अधिकरण के पद पर किया गया है। सुमित अग्रवाल को नवीन पदस्थापना दी गई है। आदेश के परिपालन में सुमित अग्रवाल द्वारा नगर पालिक निगम दुर्ग आयुक्त पद का समस्त प्रभार मोहेंद्र कुमार साहू को विधिवत सौंपा गया। इसके पश्चात श्री अग्रवाल अपने नवीन दायित्व के लिए निगम से भारमुक्त हुए। इस अवसर पर निगम अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा सुमित अग्रवाल को नवीन दायित्व के लिए शुभकामनाएं प्रेषित की गईं तथा उनके कार्यकाल में निगम क्षेत्र में किए गए विकास कार्यों एवं प्रशासनिक व्यवस्थाओं के लिए आभार व्यक्त किया गया।

कांग्रेस का मौन प्रदर्शन आज

भिलाई। अयोध्या के श्रीराम मंदिर में दान राशि की कथित चोरी के मामले को लेकर भिलाई में जिला कांग्रेस कमेटी मौन प्रदर्शन करेगी। इस दौरान हनुमान मंदिर में प्रतीकात्मक रूप से चोरों को कर्मानुसार फल देने की प्रार्थना करते हुए अर्जी भी सौंपी जाएगी। जिला कांग्रेस कमेटी, भिलाई के अध्यक्ष मुकेश चंद्राकर ने बताया कि यह मौन प्रदर्शन 14 जुलाई, मंगलवार शाम 5 बजे सेक्टर-9 स्थित हनुमान मंदिर गेट पर आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम में प्रदेश कांग्रेस कमेटी के पदाधिकारी, एआईसीसी सदस्य, विधायक, पूर्व विधायक, महापौर, पूर्व महापौर, महिला कांग्रेस, युवा कांग्रेस, एनएसयूआई, सेवादल, अल्पसंख्यक विभाग, पार्षद, पूर्व पार्षद, जौन अध्यक्ष, वार्ड अध्यक्ष, बुध अध्यक्ष सहित बड़ी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ताओं के शामिल होने की उम्मीद है।

एमआईसी की बैठक आज

भिलाई। नगर निगम की महापौर परिषद एमआईसी की बैठक 14 जुलाई को आयोजित होगी। पहले यह बैठक 10 जुलाई को प्रस्तावित थी, लेकिन महापौर के निर्देश पर इसकी तिथि बदल दी गई। अब बैठक मंगलवार, 14 जुलाई को शाम 4 बजे निगम मुख्यालय के बैठक कक्ष क्रमांक 26 में होगी। बैठक में नगर निगम के विभिन्न विकास कार्यों, प्रशासनिक प्रस्तावों और अन्य महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा कर निर्णय लिए जाने की संभावना है।

कार्य के दौरान अनियमितता की शिकायत

भिलाई। नगर पालिक निगम भिलाई-चरोदा से जुड़े कार्यों में अनियमितता की शिकायत छत्तीसगढ़ शासन के मुख्य सचिव से की गई है। शिकायत तमैर पारा दुर्ग निवासी ओम ताम्रकार ने की है। उन्होंने शिकायत में कहा है कि भिलाई-चरोदा निगम में कार्यों के दौरान कमीशन की मांग की जाती है। नहीं देने पर कमियां बताकर काम से बाहर कर दिया जाता है। पिछले लंबे समय से यह खेल चल रहा है। इतना ही नहीं बिल क्लीयर कराने के एवज में भी पैसों की डिमांड की जाती है। उन्होंने इस मामले को लेकर निष्पक्ष जांच की मांग की है।

शिवनाथ नदी मुक्तिधाम का होगा कायाकल्प, शेड के साथ लगेंगे पेवल ब्लॉक

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

नगर पालिक निगम दुर्ग क्षेत्र अंतर्गत वार्ड 1 स्थित शिवनाथ नदी मुक्तिधाम के जीर्णोद्धार कार्य का आज महापौर अलका बाघमार ने भूमिपूजन किया। 26.23 लाख रुपए की लागत से होने वाले इस महत्वपूर्ण विकास कार्य के अवसर पर सभापति श्याम शर्मा, लोक कर्म प्रभारी देव नारायण चन्द्राकर, एमआईसी सदस्य एवं वार्ड पार्षद मनीष साहू सहित जनप्रतिनिधि एवं वार्डवासी उपस्थित रहे। शिवनाथ नदी मुक्तिधाम के

जीर्णोद्धार कार्य के तहत नागरिकों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए विभिन्न निर्माण एवं सौंदर्यीकरण कार्य किए जाएंगे। इसमें लकड़ी रखने के लिए शेड निर्माण, पेवर ब्लॉक बिछाने का कार्य, सड़क निर्माण, पुरानी परिसीमा दीवार का ध्वस्तीकरण, पुराने प्रवेश द्वार के समीप शौचालय ब्लॉक निर्माण एवं पुराने शवदाह शेड के पास कचरा संग्रहण टैंक का निर्माण शामिल है। इन कार्यों के पूर्ण होने से मुक्तिधाम की व्यवस्था बेहतर एवं सुविधाजनक होगी।

महापौर अलका बाघमार ने किया भूमिपूजन, 26.23 लाख रुपए की लागत से होंगे काम



शहर के सभी मुक्तिधाम के रिनोवेशन की तैयारी

भूमिपूजन के दौरान महापौर अलका बाघमार ने कहा कि नगर निगम द्वारा शहर के सभी वार्डों में मूलभूत सुविधाओं के विस्तार और विकास कार्यों को प्राथमिकता के साथ पूरा किया जा रहा है। मुक्तिधाम जैसे महत्वपूर्ण स्थलों का व्यवस्थित विकास आवश्यक है, ताकि नागरिकों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध हो सकें। उन्होंने कहा कि निगम क्षेत्र में लगातार विकास कार्यों की श्रृंखला जारी है और जनहित से जुड़े कार्यों को समय-सीमा में पूर्ण करने का प्रयास किया जा रहा है। कार्यक्रम में एमआईसी सदस्य नरेंद्र बंजारे, लीना दिनेश देवांगन, काशीराम कोसरे, गुलाब वर्मा, मनीष साहू, रामचंद्र सेन, हितेंद्र महाधिया, सुस्वि उमरे, रंजीता पाटिल, जिला भाजपा प्रवक्ता अरुण सिंह, मनमोहन सिंह, अनूप सोनी, चमेली साहू, तुलसी यादव, सहायक अभियंता संजय ठाकुर सहित अन्य जनप्रतिनिधि एवं निगम अधिकारी-कर्मचारी उपस्थित रहे

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के तहत बीआईटी में भगवद् गीता पर ट्रेनिंग



हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

ट्रेनिंग ऑफ ट्रेनर्स कार्यक्रम राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुरूप बीआईटी में भगवद् गीता पर आयोजित किया गया, जिसमें

- गीता के 18 अध्याय का विवरण प्रस्तुति किया

आशीष खंडेलवाल, उपाध्यक्ष गीता परिवार ने गीता के 18 अध्याय का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत किया। गीता गोविंद साहू, राज्य प्रमुख गीता परिवार ने कृष्ण और अर्जुन के संवाद को वास्तविक जीवन की चुनौतियों से जोड़कर उसकी व्यावहारिक प्रासंगिकता स्पष्ट की। कार्यक्रम में आत्म-निर्गुण, निर्णय लेने में स्पष्टता और धैर्य जैसी दैनिक चुनौतियों पर बल दिया गया

तथा छात्रों के दृष्टिकोण से गीता को तनाव प्रबंधन, अध्ययन पर ध्यान केंद्रित करने और अनुशासन विकसित करने में सहायक बताया गया; यह व्यक्तिगत विकास हेतु आत्म-जागरूकता, भावनात्मक संतुलन और नैतिक जीवन को प्रोत्साहित करती है तथा सामाजिक लाभ के रूप में समाज में सद्भाव, सामूहिक जिम्मेदारी और मूल्य आधारित जीवन को बढ़ावा देती है।

यह कार्यक्रम आईपी मिश्रा सदस्य सचिव तथा डॉ. अनूप मिश्रा प्राचार्य के सक्षम मार्गदर्शन और नेतृत्व में किया गया। कार्यक्रम के समन्वयक डॉ. एसपी शुक्ला थे, और इसके सफल संचालन में डॉ. सुनीता सोनी, डॉ. शीना शेखर, डॉ. शुभ्रता नागपाल तथा डॉ. नागेन्द्र त्रिपाठी का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

निकुम, अरसनारा व ननकट्टी में सामुदायिक मध्यस्थता जागरुकता अभियान चलाया

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा चयनित ग्रामों में सामुदायिक मध्यस्थता जागरूकता अभियान प्रारंभ कर दिया गया है। इसी क्रम में ग्राम निकुम, अरसनारा एवं ननकट्टी में जागरूकता एवं संवाद बैठकों का आयोजन कर ग्रामीणों को सामुदायिक मध्यस्थता की उपयोगिता एवं उसके व्यावहारिक स्वरूप से अवगत कराया गया। इस अवसर पर स्थायी एवं निरंतर लोक अदालत की अध्यक्ष सुष्मा लकड़ा, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव उमेश कुमार भागवतकर तथा वरिष्ठ न्यायालय प्रबंधक द्वारा संबंधित ग्रामों का भ्रमण कर ग्राम पंचायत प्रतिनिधियों, जनप्रतिनिधियों, महिलाओं, युवाओं, पैरालीगल वालंटियर्स एवं ग्रामीण नागरिकों के साथ संवाद स्थापित किया गया।

बैठकों में ग्रामीणों को बताया गया कि सामुदायिक मध्यस्थता न्यायालयीन प्रक्रिया का विकल्प नहीं, बल्कि विवादों के प्रारंभिक स्तर पर सौहार्दपूर्ण समाधान का एक प्रभावी माध्यम है। पारिवारिक, पड़ोसी, भूमि, रास्ता,



पानी, घरेलू तथा अन्य स्थानीय विवादों का समाधान यदि आपसी संवाद, सहमति एवं मध्यस्थता के माध्यम से समय रहते कर लिया जाए, तो न केवल न्यायालयों पर अनावश्यक वादभार कम होगा, बल्कि सामाजिक संबंधों में भी स्थायित्व एवं विश्वास बना रहेगा।

अधिकारियों ने जानकारी दी कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, दुर्ग द्वारा जिले के घुघसीडीह, ननकट्टी, अरसनारा, निकुम एवं कुथरल सहित कुल 05 ग्रामों का चयन सामुदायिक मध्यस्थता कार्यक्रम के लिए किया गया है। इन ग्रामों में चरणबद्ध रूप से जनजागरूकता अभियान, प्रशिक्षण, संवाद सत्र एवं मध्यस्थता संबंधी गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है, जिससे स्थानीय स्तर पर विवादों के समाधान की सुदृढ़ एवं सहायकी व्यवस्था विकसित हो सके।

फेफड़ों की जांच की मशीन स्पायरों का नहीं हो रहा संचालन, शिकायत



दुर्ग। जिला अस्पताल दुर्ग में फेफड़ों की जांच की मशीन स्पायरों का संचालन नहीं हो रहा है। इसे लेकर कलेक्टर से शिकायत की गई है। शिकायत में कहा गया है कि जिला चिकित्सालय 500 बेड का हॉस्पिटल है, जहां हर दिन 1 हजार से ज्यादा मरीजों का इलाज होता है।अन्य जिलों से भी रोग से पीड़ित और प्रभावित मरीज इलाज के लिए पहुंचते हैं। ओपीडी के मेडिसिन विभाग में स्थापित फेफड़ों की जांच की मशीन स्पायरों मीटर स्थापित है, जिसका संचालन नहीं हो रहा है। इसके कारण

फेफड़ों के रोगी इलाज से वंचित हो रहे हैं। उन्हें दूसरी संस्थान में जाना पड़ रहा है। साधारण परिस्थिति में यह अधिक खर्चिला और कठिनाई पूर्ण है। जिला चिकित्सालय के ब्लड बैंक में मापदंड के अनुसार रक्त की उपलब्धता नहीं है। रक्त की बहुत कमी हो रही है। शीघ्र किसी संगठन संस्था, समाज से ब्लड डोनेशन कैंप आयोजित की अपील की गई। ज्ञापन सौंपने वालों में जीवन दीप समिति के आजीवन सदस्य दिलीप ठाकुर, मानद सदस्य प्रशांत डोंगांवकर शामिल थे।

जनप्रतिनिधियों को मिला प्रशासनिक प्रशिक्षण, अधिकारों की दी गई जानकारी



भिलाई। संयुक्त संचालक, क्षेत्रीय कार्यालय, नगरीय प्रशासन एवं विकास, दुर्ग संभाग द्वारा नगर पालिक निगम रिसाली के सभाकक्ष में नगर पंचायत घुमका, पलारी और सहसपुर लोहरा के नवनिर्वाचित अध्यक्ष, उपाध्यक्ष एवं पार्षदों के लिए एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया।

कार्यशाला में जनप्रतिनिधियों को प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) 2.0, विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं तथा नगरीय निकायों की कार्यप्रणाली, दायित्व और प्रशासनिक प्रक्रियाओं की विस्तृत जानकारी दी गई। कार्यक्रम का संचालन उप अभियंता रवि गुप्ता ने किया। संयुक्त

सं चा ल क कार्यालय विकास में सहायक विकास विशेषज्ञ जीवन ताम्रकार ने प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) 2.0 के प्रावधानों और क्रियान्वयन की बारीकियों पर विस्तार से जानकारी दी। कार्यशाला में संयुक्त संचालक जय प्रकाश साहू, सहायक संचालक भूपेश दीवान, अधीक्षण अभियंता सुनील दुबे, कार्यपालन अभियंता दिनेश नेताम सहित विभाग के अन्य अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित थे। कार्यपालन अभियंता दिनेश नेताम ने सभी प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया।

विश्व जनसंख्या दिवस पर संगोष्ठी, पोस्टर एवं वि्वज प्रतियोगिता

बढ़ती जनसंख्या से निपटने जागरुकता जरूरी

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

विश्व जनसंख्या दिवस के अवसर पर शासकीय विश्वनाथ यादव ताम्रस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय में स्वास्थ्य विभाग द्वारा संगोष्ठी, पोस्टर, भाषण एवं ऑनलाइन वि्वज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि महापौर अलका बाघमार, विशेष अतिथि जिला पंचायत सदस्य प्रिया साहू तथा अध्यक्षता मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. मनोज दानी ने की। इस अवसर पर जिला नोडल अधिकारी मातुत्व स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण डॉ. अर्चना चौहान एवं महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अजय सिंह सहित अन्य अधिकारी एवं शिक्षक उपस्थित रहे। कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं ने बढ़ती जनसंख्या से शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार एवं संसाधनों पर पड़ने वाले प्रभाव विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। पोस्टर प्रतियोगिता के माध्यम से जनसंख्या संतुलन, स्वस्थ परिवार-सुरक्षित भविष्य तथा संसाधनों के संतुलित उपयोग का संदेश दिया गया।



बढ़ती जनसंख्या देश के लिए सबसे बड़ी चुनौती

मुख्य अतिथि श्रीमती अलका बाघमार ने अपने संबोधन में कहा कि बढ़ती जनसंख्या की चुनौतियों से निपटने के लिए जनजागरूकता, शिक्षा और परिवार नियोजन को बढ़ावा देना आवश्यक है। उन्होंने विद्यार्थियों से समाज में जागरूकता फैलाने का आह्वान किया। वहीं विशेष अतिथि सुश्री प्रिया साहू ने समाज में व्याप्त कुकर्म जैसी गंभीर समस्या पर विचार व्यक्त करते हुए सामाजिक जागरूकता की आवश्यकता पर बल दिया।

विजेता प्रतिभागियों को किया गया सम्मानित

कार्यक्रम के अंत में पोस्टर, भाषण एवं ऑनलाइन प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को अतिथियों द्वारा पुरस्कृत किया गया। इस अवसर पर मीना मान, शोमिका गजपाल, डॉ. अमरीश त्रिपाठी, तरुणा साहू, डॉ. सीमा पंजवानी सहित महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे। इस अवसर पर प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन किया गया। उन्हें मविध्य में हर परिस्थिति के लिए तैयार रहने की नसीहत भी दी गई।

कमलेश बने दुर्ग सूत सारथी समाज के अध्यक्ष

दुर्ग। दुर्ग सूत सारथी समाज के अध्यक्ष कमलेश सारथी निर्विरोध अध्यक्ष घोषित किए गए। प्रदेश अध्यक्ष शिव सारथी की अध्यक्षता में प्रक्रिया हुई। सचिव के लिए संतोष सारथी, जिला युवा अध्यक्ष के लिए आकाश सारथी, जिला सचिव के लिए अभिषेक सारथी, कोषाध्यक्ष संजय सारथी, कार्यकारिणी सदस्य के लिए सूरज सारथी, नटवर सारथी ने सिंगल नामांकन भरे, जिसके कारण सभी को जिला निर्वाचन अधिकारी संस्था सारथी, दीपा बघेल, प्रमिला सारथी, मंजू सारथी ने उन्हें निर्विरोध पदाधिकारी घोषित किया। पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई गई। शिव सारथी ने समाज को संगठित होने का संदेश दिया।

पंजीयन के लिए जिला रोजगार कार्यालय में खुला माँय भारत पोर्टल का काउंटर

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार की महत्वाकांक्षी योजना मेरा युवा भारत- माय भारत के अंतर्गत जिले के युवाओं को कोशल विकास, इंटरशिप, स्वयंसेवा और रोजगार के अवसरों से जोड़ने के लिए राष्ट्रीय मंच माय भारत पोर्टल पर पंजीयन की प्रक्रिया प्रारंभ कर दी गई है। कलेक्टर अभिजीत सिंह के निर्देशानुसार जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केंद्र, दुर्ग में आवेदकों की सुविधा के लिए एक विशेष पंजीयन काउंटर स्थापित किया गया है। इस काउंटर पर कार्यालय में आने वाले 15 वर्ष से 29 वर्ष आयु वर्ग के युवाओं का

पोर्टल पर निःशुल्क पंजीयन किया जाएगा। उपसंचालक (रोजगार) से प्राप्त जानकारी के अनुसार, कोशल विकास, इंटरशिप और रोजगार के नए अवसरों की जानकारी प्राप्त करने के इच्छुक सभी पात्र आवेदक दुर्ग रोजगार कार्यालय में उपस्थित होकर पंजीयन कर सकते हैं। युवाओं की सहायता और अधिक जानकारी के लिए कार्यालय के संचालक पटल पर क्यूआर कोड सहित सभी आवश्यक विवरण चर्चा कर दिए गए हैं। जिला प्रशासन ने जिले के अधिक से अधिक युवाओं से इस राष्ट्रीय पोर्टल पर पंजीकृत होकर शासकीय योजनाओं और अवसरों का लाभ उठाने की अपील की है।

खबर संक्षेप

जुआ खेलते सात जुआरी गिरफ्तार, सामान जब्त
भिलाई। दुर्ग पुलिस ने जुआ खेलते सात जुआरियों को गिरफ्तार किया है। दुर्ग कोतवाली पुलिस ने बताया कि मुखबिर की सूचना पर गया नगर मुरां भट्टा के पीछे दबिश दिया। जहां से गया नगर वार्ड नंबर 4 दुर्ग निवासी गजेन्द्र सिंह राजपुत, महेन्द्र साहू, घनश्याम देवांगन, पूनम भारती, भूषण पटेल, संजय साहू, लुकेश देवांगन को पकड़ा गया। जुआरियों के पास 52 पत्ती तास नगदी रकम 4570 रुपये जब्त किया गया। पुलिस ने जुआरियों को विधिवत गिरफ्तार कर मामला जमानती अपराध होने के कारण जमानतदार पेश करने पर जमानत एवं स्वयं के मुचलका पर रिहा किया गया।

कक्षा 6वीं में प्रवेश के लिए अंतिम मेरिट सूची जारी काउंसिलिंग आन
दुर्ग। कार्यालय कलेक्टर आदिवासी विकास शाखा दुर्ग द्वारा मुख्यमंत्री अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति विद्यार्थी उत्कर्ष योजना पूर्व में जवाहर उत्कर्ष योजना के अंतर्गत शैक्षणिक वर्ष 2026-27 के लिए एक महत्वपूर्ण सूचना जारी की गई है। सहायक आयुक्त, आदिवासी विकास शाखा दुर्ग से प्राप्त जानकारी के अनुसार, उत्कृष्ट निजी आवासीय विद्यालयों की कक्षा 6वीं में प्रवेश के लिए बोते 5 जुलाई 2026 को लिखित परीक्षा आयोजित की गई थी। इस परीक्षा के संदर्भ में प्राप्त दावा-आपत्तियों के पूर्ण निराकरण के पश्चात 10 जुलाई को अंतिम मेरिट सूची आधिकारिक तौर पर घोषित कर दी गई है। परीक्षा के ये परिणाम जिले की आधिकारिक वेबसाइट तथा कार्यालय सहायक आयुक्त, आदिवासी विकास दुर्ग के सूचना पटल पर आम नागरिकों और परीक्षार्थियों के अवलोकन हेतु उपलब्ध करा दिए गए हैं। योजना के अंतर्गत आयोजित इस चयन परीक्षा की अंतिम मेरिट सूची जारी होने के बाद अब आगामी प्रवेश प्रक्रिया के लिए काउंसलिंग की तिथि भी तय कर दी गई है। चयनित और पात्र विद्यार्थियों की काउंसलिंग आगामी 14 जुलाई को कार्यालय सहायक आयुक्त, आदिवासी विकास शाखा जिला दुर्ग में आयोजित की जाएगी।
आधार नामांकन प्रशिक्षण आयोजित

दुर्ग। कलेक्टर अभिजीत सिंह के निर्देशन में आज लोक निर्माण विभाग के मीटिंग हॉल में जिला दुर्ग के आधार ऑपरेटर्स के लिए एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रशिक्षण में दुर्ग जिले के 58 तथा खैरागढ़ जिले के 4 आधार ऑपरेटर्स ने भाग लिया। प्रशिक्षण भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण के असिस्टेंट मैनेजर मो. सोबान मोहिदीन द्वारा प्रदान किया गया।

किसानों को खरीफ फसल के लिए खाद बीज की कमी न हो : संभागायुक्त

हरिभूमि न्यूज >>> दुर्ग
संभाग आयुक्त एसएन राठौर ने कहा कि संभाग में किसानों को खरीफ फसल हेतु खाद बीज की कमी न होने पाएँ यह सुनिश्चित

- संभागायुक्त ने ली संभागीय अधिकारियों की समीक्षा बैठक

किया जाए। संभाग अंतर्गत सभी जिलों में उपलब्ध खाद एवं बीज का वितरण किसानों को समय पर किया जाए। संभाग आयुक्त श्री राठौर ने संभाग आयुक्त कार्यालय में संभाग स्तरीय अधिकारियों की समीक्षा बैठक में संयुक्त संचालक कृषि से संभाग अंतर्गत

दुर्ग में भाजपा ओबीसी मोर्चा की संभाग स्तरीय बैठक

रील नहीं, जमीनी स्तर पर रियल कार्य करने वाला संगठन है ओबीसी मोर्चा

हरिभूमि न्यूज >>> दुर्ग
भारतीय जनता पार्टी ओबीसी मोर्चा की महत्वपूर्ण संभाग स्तरीय बैठक भाजपा जिला कार्यालय दुर्ग में आयोजित हुई। बैठक में आगामी संभाग स्तरीय सम्मेलन की तिथि, स्थान, व्यवस्थाओं और संगठनात्मक गतिविधियों को

- आगामी संभाग स्तरीय सम्मेलन की तैयारियों और संगठन सशक्तिकरण पर बनी रणनीति

लेकर विस्तृत चर्चा करते हुए रणनीति तैयार की गई। बैठक में भाजपा जिलाध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक, पिछड़ा वर्ग मोर्चा के प्रदेश महामंत्री उपकार चंद्रकार, प्रदेश उपाध्यक्ष निमलता यादव, प्रदेश मंत्री विरेंद्र सोनी, संभाग प्रभारी राजेंद्र जायसवाल और हेरीलाल सिन्हा, सह प्रभारी तुलसी साहू, प्रदेश कोषाध्यक्ष विजय जायसवाल उपस्थित थे। अध्यक्षता जिला पिछड़ा वर्ग मोर्चा अध्यक्ष

तीजन की अस्थियां गंगा में प्रवाहित, बड़े कलाकार और परिजनों की आंखें हुईं नम

पंडवानी पुरोधा तीजन के योगदान को याद करने आज गनियारी में जुटेंगे प्रदेशभर के कलाकार

हरिभूमि न्यूज >>>गिलाई

अपने करिश्माई तंबूरे से देश दुनिया नापने वाली कलासाधिका पंडवानी गायिका पद्माविभूषण तीजन बाई के अवसान से छत्तीसगढ़ और पूरा देश ही नहीं बल्कि विदेशों के लोग भी शोकाकुल हैं। अंतराष्ट्रीय क्षितिज पर उनके दीर्घ कलात्मक योगदान को देखते हुए गृहग्राम गनियारी व भिलाई से लेकर दिल्ली और पेरिस तक श्रद्धांजलि कार्यक्रम हो रहे हैं। स्व. तीजन बाई की अस्थियां आज पावन त्रिवेणी संगम प्रयागराज में परिजनों द्वारा बड़ी संख्या में कलाकारों व रंगकर्मियों की शोकाकुल उपस्थित में विसर्जित की गई। वहीं उनकी स्मृति में पेतुक ग्राम गनियारी में आज मंगलवार को भव्य श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया है। इसमें दिवनसिटी सहित छत्तीसगढ़ के कलाकार उनके असीम अवदान को याद करते हुए भावभीनी श्रद्धांजलि देंगे। कार्यक्रम के लिए व्यापक तैयारी की गई है। कलेक्टर व एसपी ने आज तैयारियों का जायजा लिया।

पंडवानी पुरोधा तीजन के निधनोपरांत दशगात्र और श्रद्धांजलि सभा आयोजन मंगलवार को गृहग्राम गनियारी में आयोजित किया गया है। इसमें परिजनों व रिश्तेदारों के अलावा राजनीतिक और सामाजिक तथा सांस्कृतिक क्षेत्र से जुड़े लोगों सहित बड़ी तादाद प्रदेश के कलाकार, कलाप्रेमी साहित्यकार जुटेंगे। परिजनों के मुताबिक दशगात्र कार्यक्रम के तहत पारंपरिक रस्में दोपहर 12.00 बजे तक संपन्न कर ली जाएंगी। बाद दशगात्र की शेष पारंपरिक विधियां और श्रद्धांजलि सभा का आयोजन होगा। शोकाकुल पारधी परिवार ने प्रबुद्ध नागरिकों, शुभचिंतकों और कला जगत से जुड़े लोगों से दिवंगत आत्मा की शांति के लिए इस कार्यक्रम में सम्मिलित होने की अपील की है।

एसएलआरएम सेंटर की महिला दौदियों को मिले सुरक्षा उपकरण

हरिभूमि न्यूज >>>गिलाई

नगर पालिक निगम भिलाई ने सफाई व्यवस्था से जुड़ी महिला स्वच्छता कर्मियों की सुरक्षा को प्राथमिकता देते हुए जोन-4 खुर्सीपार के वार्ड क्रमांक-42 स्थित गौतम नगर एसएलआरएम सेंटर में कार्यरत महिला दौदियों को सुरक्षा उपकरण वितरित किए। निगम आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय के निर्देश पर आयोजित कार्यक्रम में जोन आयुक्त येशा लहरे ने महिला कर्मियों को अपने हाथों से सुरक्षा उपकरण प्रदान किए। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि स्वच्छता कार्य के दौरान सुरक्षा उपकरणों का नियमित उपयोग करने से दुर्घटनाओं और संक्रमण के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। निगम प्रशासन का उद्देश्य स्वच्छता कर्मियों को सुरक्षित कार्य वातावरण उपलब्ध

भव्य श्रद्धांजलि सभा की व्यापक तैयारी, कलाप्रेमी करेंगे भावमीना स्मरण



ऐसे पहुंचें गनियारी कार्यक्रम स्थल, मार्ग व्यवस्था

कार्यक्रम में बड़ी संख्या में वीआईपी व आम जनों के पहुंचने की संभावना को देखते हुए सुगम यातायात संचालन के लिए वैकल्पिक मार्ग निर्धारित किए गए हैं। कुम्हारी की ओर से आने वाले वाहन चालकों कोकुम्हारी चौक से कुगढ़ा अंडर ब्रिज उरला, देवबलोढ़- पार्थवी कॉलेज चौक (सिरसा कला) होते हुए गनियारी के कार्यक्रम पहुंचना होगा। वहीं उत्तई सेलूढ़ तरफ से आने के लिए डुंडेरा, महका कला मार्ग से आना होगा। वहीं अमलेश्वर रायपुर की ओर से आने वाले वाहनों के लिए मोतीपुर- औरी औंधी गनियारी मार्ग तय किया गया है। यातायात पुलिस दुर्ग ने सभी वाहन चालकों और आम नागरिकों से अपील की है कि निर्धारित वैकल्पिक मार्गों का उपयोग करें तथा वाहन निर्धारित पार्किंग स्थल पर ही खड़े करें।

गोठान व्यवस्था पर आप ने सरकार पर साधा निशाना

हरिभूमि न्यूज >>>दुर्ग

आम आदमी पार्टी ने गोठान व्यवस्था को लेकर राज्य सरकार पर बड़ा हमला बोला है। पार्टी का आरोप है कि गोठान योजना अब अपने मूल उद्देश्य से भटक चुकी है। इसका असर किसानों,

- किसानों और आवारा मवेशियों के मुद्दे पर घेरा

आम नागरिकों और बेसहारा पशुओं पर साफ दिखाई दे रहा है। आप पार्टी ने सरकार से तत्काल सुधारात्मक कदम उठाने की मांग करते हुए आंदोलन की चेतावनी भी दी है। आम आदमी पार्टी के प्रदेश महासचिव वदूद आलम ने कहा कि गोठान योजना का उद्देश्य आवारा मवेशियों को सुरक्षित आश्रय देना, किसानों की फसलों की रक्षा करना और गोबर खरीदी के माध्यम से ग्रामीण अर्थव्यवस्था को



राजीव सेठी, भगवान साहू, अमिलाष नारायण थिएटर चरिष्ठ रंगकर्मी व टाइम्स आफ इंडिया जजय मुखर्जी संस्कृति संस्थान, लोक नृत्यांगना बीना सिंह, आश्रय द्विवेदी, मधु पांडे, लोक गायिका कजरी, स्वाति किरखी, उदय चंद्र परखी, रत्नेश जुबे, डा. धनंजय चोपड़ा, डा.आकांक्षा पाल, कार्यक्रम सलाहकार एनसीडीसी कल्पना सहय, अरती राय, रंगकर्मी सुष्मा शर्मा, राकेश सिंह, डा. कृष्णानंद पांडे, कृष्णमोहन द्विवेदी सहित अनेक कला व प्रबुद्ध वर्ग के लोग उपस्थित थे।

विधानसभा में भावमीनी श्रद्धांजलि, शिक्षा मंत्री यादव ने पड़ा जीवनवृत्त

विधानसभा के मानसून सत्र के पहले दिन सदन में विश्वविख्यात पंडवानी की स्वर्गीय डॉ. तीजन बाई को भावमीनी श्रद्धांजलि अर्पित की गई। दुर्ग विधायक व स्कूल शिक्षा मंत्री गजेन्द्र यादव ने



पटल पर उनका जीवन वृत्त का पठन हुए अद्वितीय योगदान को याद किया। श्री यादव ने कहा कि डॉ. तीजन बाई केवल एक लोक कलाकार नहीं, बल्कि छत्तीसगढ़ की संस्कृति और लोक परंपरा की जीवंत पहचान थीं। उन्होंने अपने संघर्ष, प्रतिभा और अथक साधना से यह सिद्ध किया कि गरीबी, ऊंच-नीच और जातिगत भेदभाव जैसी सामाजिक बाधाएं दृढ़ संकल्प के सामने टिक नहीं सकतीं। रहेंगे। शिक्षा मंत्री ने सदन को अवगत कराया कि स्वर्गीय डॉ. तीजन बाई की स्मृति को चिरस्थायी बनाने के उद्देश्य से उनके गृहग्राम गनियारी स्थित शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय का नामकरण स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा उनके नाम पर किया गया है। यह निर्णय उनके अमूल्य योगदान के प्रति प्रदेश की श्रद्धांजलि है तथा विद्यार्थियों को उनके कृतित्व व व्यक्तित्व से प्रेरित करेगा।

फ्रांस व जर्मनी से शोक संदेश

पंडवानी की कोहिनूर हौरा तीजन बाई की कलासाधना की किस कदर चमक थी, यह प्रयागराज में एक बार फिर परिजनों व कलाकारों को तब हुआ जब फ्रांस व जर्मनी से पंडवानी गुरु को भावमीनी श्रद्धांजलि दी गई। उत्तर मध्य सांस्कृतिक केंद्र द्वारा आयोजित शोकसभा में संस्कृति विभाग के अधिकारियों व कलाकारों ने उक्त दोनों देशों से भेजे गए शोक संदेश को पढ़ा तो सभी भावविभोर हो गए। तीजन बाई 3 बार फ्रांस महोत्सव सहित जर्मनी सहित 17 देशों में पंडवानी कार्यक्रम दिए थे। डिप्टी डायरेक्टर डा. उपाध्याय ने तीजन बाई को महान लोकगायिका बताते हुए दीर्घ अवदान को प्रेरक बताया। सारथी गुप दिल्ली के राजीव सेठी ने कहा कि तीजन बाई ने छग की पंडवानी को दुनिया में स्थापित किया। प्रसिद्ध रंगकर्मी धन्वूलाल सिन्हा ने तीजन के 60 वर्ष के कला साधना व संघर्ष को अप्रतिम बताते हुए सरकार से उनकी स्मृति को यादगार बनाने का आवाह किया। लोक गायिका कजरी व डा. आकांक्षा ने कहा कि तीजन के संघर्ष को हमेशा कलाजगत याद रखेंगे। पूर्व में तीजन के पाँप मनहरण सार्वो ने तीजन बाई तीजन बाई के पंडवानी कला से अवगत करया। पूर्व में प्रसिद्ध लोककलाकारों ने पंडवानी गायन कर भावमीनी श्रद्धांजलि दी।



मजबूत करना थाएं लेकिन वर्तमान में दुर्ग जिले के कई गोठानों की स्थिति चिंताजनक बताई जा रही है। पार्टी नेताओं का दावा है कि कई गोठानों में पशुओं के लिए चारा, पानी और देखभाल की पर्याप्त व्यवस्था नहीं है। इसके चलते बड़ी संख्या में मवेशी राष्ट्रीय और राज्य राजमार्गों के साथ ग्रामीण सड़कों पर खुले घूम रहे हैं। इससे सड़क दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ रहा है और खरीफ सीजन में किसानों की फसलों भी प्रभावित हो रही है। पार्टी का कहना है कि कई किसान रातभर खेतों

की रखवाली करने को मजबूर हैं। आम आदमी पार्टी ने सरकार से सभी गोठानों का स्वतंत्र सामाजिक ऑडिट करने, प्रत्येक गोठान में स्थायी गोपालक की नियुक्ति, चारा और पेयजल की पर्याप्त व्यवस्था, राजमार्गों पर पशु सुरक्षा एवं रेस्क्यू दल की तैनाती तथा फसल नुकसान पर किसानों को उचित मुआवजा देने की मांग की है। साथ ही गोठानों के संचालन से जुड़ी रिपोर्ट सार्वजनिक करने की भी मांग की गई है। पार्टी का कहना है कि यह केवल राजनीतिक मुद्दा नहीं,

सुपोषण के लिए जनआंदोलन बनेगा सुपोषण वृक्ष मुनगा अभियान : महापौर अल्का बाघमार

हरिभूमि न्यूज >>> दुर्ग

कुपोषण मुक्त छत्तीसगढ़ के निर्माण के उद्देश्य से महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा सुपोषण वृक्ष मुनगा अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत नगर निगम क्षेत्र के सभी 222 आंगनबाड़ी केंद्रों में मुनगा के पौधों का रोपण किया जाएगा। इसका उद्देश्य मुनगा के पौष्टिक गुणों के प्रति लोगों को जागरूक करते हुए इसे जनआंदोलन का स्वरूप देना है। इसी कड़ी में पोलसाय पारा स्थित आंगनबाड़ी केंद्र में महापौर अलका बाघमार ने मुनगा का पौधा रोपकर अभियान का शुभारंभ किया। इस अवसर पर एमआईसी सदस्य देव नारायण चन्द्राकर,शेखर चन्द्राकर,नीलेश

अग्रवाल, शशि साहू, पार्षद रंजीता पाटिल, सावित्री दमाहे, सुरुचि उमरे,सरिता चन्द्राकर,गौरव शर्मा,तेखन सिन्हा सहित जनप्रतिनिधि, महिला एवं बाल विकास विभाग की अधिकारी अनिता सिंह तथा विभागीय अधिकारी-कर्मचारी उपस्थित रहे। महापौर अलका बाघमार ने कहा कि मुनगा को सुपोषण का वृक्ष कहा जाता है। इसकी पत्तियाँ, फलियाँ एवं अन्य भागों में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम,

आयरन, विटामिन तथा अन्य आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं। कुपोषण के खिलाफ यह अभियान केवल शासकीय कार्यक्रम नहीं, बल्कि जनभागीदारी से सफल होने वाला सामाजिक अभियान है। उन्होंने नागरिकों से कहा कि वर्षा ऋतु पौधरोपण के लिए सबसे उपयुक्त समय है।

online Booking-: www.tripuryatra.com

सुविधा, ज़्यादा सबसे कम राशि पर

ख़ैराल ट्रेन से - 19 दिसम्बर से 29 दिसम्बर 2026 (11 दिन)
कोरबा, बिलासपुर, रायपुर, दुर्ग, गोंदिया से होकर
रामेश्वरम् धाम यात्रा
श्री रामेश्वरम् धाम ज्योतिर्लिंग, श्री तिरुपति बालाजी, श्री मल्लिकार्जुन ज्योतिर्लिंग, मदुरै श्री मीनाक्षीदेवी, श्री कन्याकुमारी
राशि :- स्त्रीपर 16,500/-, 3 एसी-27,500/-, 2 एसी 32,500/- (4-5% GST)
Since-2007
श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति
संपर्क करें:- 7354-411411

RAJUB- 9-34, Sector-4, Kamei Vihar, KOREA- Shop No. 304,302,303 S.S. Plaza, Power House Road



तेखन सिन्हा ने की। बैठक प्रारंभ होने से पंडवानी गायिका स्वर्गीय डॉ. तीजन बाई को श्रद्धांजलि अर्पित कर उनके योगदान का स्मरण किया गया।भाजपा जिलाध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक ने कहा कि ओबीसी मोर्चा सोशल मीडिया की रील नहीं, बल्कि जमीनी स्तर पर रियल कार्य करने

वाला संगठन है। यही कारण है कि संगठन के कार्यकर्ताओं की मेहनत का परिणाम समय-समय पर चुनावों में ईवीएम के माध्यम से स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। उन्होंने बताया कि संगठन के सभी मंडलों में डिजिटल लर्निंग प्लेटफॉर्म प्रशिक्षण का कार्यक्रम सफलतापूर्वक



लाइव इवेंट

मानसून कैम्प : क्रिकेट, कैरम, चेस, स्लो साइकिल रेस के विजेता हुए सम्मानित



दुर्ग। ऑल इंडिया डेमोक्रेटिक स्टूडेंट्स ऑर्गेनाइजेशन द्वारा महात्मा ज्योतिबा फुले की 200वीं जयंती पर तीन दिवसीय मानसून कैम्प का आयोजन किया गया। विजेताओं को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम दुर्गा मंच कैलाश नगर में आयोजित किया गया। मानसून कैम्प की शुरुआत में क्रिकेट, कैरम, चेस, स्लो साइकिल रेस, चम्मच बांटी दौड़ प्रतियोगिता हुई। दूसरे दिन चित्रकला, हैंडी क्राफ्ट, ब्यूब सॉल्व, विक्ज और निबंध प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। अंतिम दिन में कुर्सी दौड़ प्रतियोगिता और सांस्कृतिक कार्यक्रम डांस, गाना, कविता के साथ पुरस्कार वितरण किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि युवा संगठन के राज्य सचिव आत्मा राम साहू, राज्य अध्यक्ष प्रवीण शर्मा, माधवी साहू, नेताजी सुभाष स्कूल की प्राचार्या पूजा सागर थीं। इस पूरे आयोजन में 100 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए वक्ताओं ने बताया कि आज समाज में गिरते नैतिक स्तर और छात्र युवाओं में गिरते सामाजिक भावना को बनाए रखने के लिए इस प्रकार के आयोजनों की आवश्यकता है। छात्र संगठन इस काम को कर रही है। मोहल्लों, गांव, शहरों में साप्ताहिक खेल और सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से बेहतर सामाजिक माहौल बनाने का प्रयास कर रही है। इसलिए इस प्रकार के आयोजन लगातार होंगे।

■ ज्योतिबा फुले की 200वीं जयंती पर दुर्गा मंच कैलाश नगर में आयोजन



सिटी इवेंट

प्रसिद्ध कथाकार अमरकांत की कहानियां अपनी जड़ों से जुड़ी हुई



भिलाई। छत्तीसगढ़ प्रगतिशील लेखक संघ भिलाई-दुर्ग और छत्तीसगढ़ हिंदी साहित्य सम्मेलन के तत्वावधान में अमरकांत जन्म शताब्दी स्मरण के कथाकार अमरकांत के साहित्यिक अवदान पर विचार गोष्ठी का आयोजन साहित्य परिसर सेक्टर 10 में किया गया। अध्यक्षता वरिष्ठ कथाकार लोकबाबू ने की। मुख्य वक्ता प्रो.जयप्रकाश सहित टिवनसिटी दुर्ग के साहित्यकार उपस्थित थे। प्रो. जयप्रकाश ने कहा कि अमरकांत की कहानियां अपनी जड़ों से जुड़ी कहानियां हैं। प्रगतिशील कहानियां किसी होनी चाहिए इसका मॉडल कथाकार ने अपनी कहानियों द्वारा प्रस्तुत किया। उनकी कहानी जिंदगी में कभी हार नहीं मानने की दृष्टि देती है। जिंदगी और जोंक अमरकांत की अद्भुत कहानी है सरलता और साधारणता उनकी कहानी की ताकत है। कथाकार लोकबाबू ने कहा अमरकांत जैसे विश्वप्रसिद्ध लेखक हमारे लेखक संघ के लिए बड़ी उपलब्धि हैं कि उनका साथ हमें प्राप्त हुआ। यशपाल अमरकांत को हिंदी का गोर्की कहा करते थे। अमरकांत ऐसे कथाकार रहे जिनकी बहुत सारी कहानियां चर्चित हुई। छग हिंदी साहित्य सम्मेलन के अध्यक्ष रवि श्रीवास्तव ने कहा इलाहाबाद के आयोजन में मुलाकात दौरान अमरकांत ने कहा था कि जिनके पास सोच है कलम है उन्हें एक कहानी जरूर लिखनी चाहिए चिड़ड़ी लेखन से भी कहानी लेखन की सीख मिलती है। अमरकांत अपनी कहानी की तरह सरल स्वभाव के थे। प्रलेस के महासचिव परमेश्वर वैष्णव ने कहा मध्यवर्गीय जीवन संघर्ष के साहित्यकार अमरकांत की सहज सरल रूपबंध वाली कहानियां प्रेमचंद परमरा की मानी गई हैं। प्रो. थानसिंह वर्मा ने कहा अमरकांत की जिंदगी की शुरुवात साधारण परिवार से हुई है आरंभ से ही वे संघर्ष में रचे बसे तपे। उनकी रचना जीवन संघर्ष की रचना है।

भिलाई दुर्ग के साहित्यकारों की भागीदारी

इष्टा के राष्ट्रीय सचिव राजेश श्रीवास्तव ने कहा आज 2 साल बाद उनकी बाल कथा पढ़ने सुनने को हमें इस आयोजन के माध्यम से मिली। कथाकार कैलाश वनवासी ने अमरकांत के साहित्यिक अवदान पर लिखे अपने आलेख व रंगकर्मी मणिमय मुखर्जी ने उनकी कहानी का पाठ किया। साहित्यकार संतोष झांझी, विद्या गुप्ता, प्रो. अंजन कुमार ने भी कथाकार अमरकांत के कृतित्व पर विचार व्यक्त किए। वरिष्ठ व्यंग्यकार रवि श्रीवास्तव के निवास परिसर में हुई गोष्ठी में प्रलेस भिलाई दुर्ग के सचिव विमल शंकर झा, शायर मुमताज, डॉ संजय दानी, वीरेंद्र पटनायक, शिवमंगल सिंह, अमित कुमार सिन्हा, दिनेश कुमार आदि साहित्यकार उपस्थित थे। कार्यक्रम के अंत में विश्व प्रसिद्ध पंडवानी गायिका स्व. तीजन बाई को मौन श्रद्धांजलि प्रस्तुत की गई। कार्यक्रम का संचालन परमेश्वर वैष्णव ने और धन्यवाद जापन रवि श्रीवास्तव ने किया।

● अलग-अलग डॉक्टरों के अलग-अलग मत, लेकिन धीरे-धीरे शुगर की बीमारी ले रही खतरनाक रूप

डायाबिटीज बन रहा साइलेंट किलर... शरीर देता ये 8 संकेत एक भी लक्षण दिखे तो न करें इग्नोर, तुरंत लें डॉक्टर की सलाह

डब्लूएचओ की नई गाइडलाइन और एक हालिया स्टडी के मुताबिक साल 2019 में हर पांच में से दो लोग यानी लगभग 40% लोग यह नहीं जानते हैं कि उन्हें डायाबिटीज है। 45 साल और उससे ज्यादा उम्र के हर पांच में से एक व्यक्ति को डायाबिटीज है। ऐसे लोगों की संख्या 5 करोड़ से भी ज्यादा है। अगर डायाबिटीज लंबे समय तक कंट्रोल न की जाए तो यह किसी साइलेंट किलर से कम नहीं है। इससे शरीर के कई अंग प्रभावित होने लगते हैं। इससे हार्ट डिजीज, स्ट्रोक, किडनी फेलियर, आई साइट कमजोर होने, नसों को नुकसान और पैरों में गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। इसके बावजूद भारत में कई लोग, खासकर बुजुर्ग, डायाबिटीज को मैनेज करने में लापरवाही बरतते हैं। अब रिपोर्ट में भी यह बात सामने आ चुकी है।

भिलाई। शहर के प्रतिष्ठित पैथोलॉजिस्ट डॉ. प्रवीण अग्रवाल बताते हैं कि ज्यादा प्यास लगना या बार-बार पेशाब जाना डायाबिटीज का पहला संकेत हो सकता है? यह बीमारी दो मुख्य प्रकार की होती है टाइप 1 और टाइप 2। टाइप 1 में शरीर इंसुलिन नहीं बना पाता, जो ज्यादातर बच्चों और युवाओं में होती है। टाइप 2 सबसे आम है, जहां शरीर इंसुलिन का सही इस्तेमाल नहीं कर पाता। अगर आपका वजन ज्यादा है या परिवार में किसी को डायाबिटीज है, तो खतरा बढ़ जाता है।

डायाबिटीज ब्लड शुगर की समस्या है। हम जो खाते हैं, शरीर उसे इस्तेमाल करने के लिए ग्लूकोज में बदलता है। इससे शरीर की कोशिकाओं को ऊर्जा मिलती है। कोशिकाओं को ग्लूकोज इस्तेमाल करनेके लिए इंसुलिन हॉर्मोन की जरूरत पड़ती है। अगर इंसुलिन कम बने या सही काम न करे, तो ग्लूकोज ब्लड में ही रह जाता है। इससे थकान, कमजोरी और दूसरी परेशानियां महसूस हो सकती हैं। डायाबिटीज के केस तेजी से बढ़ रहे हैं। अगर इसे समय पर डायनोसिस न किया जाए तो हार्ट प्रॉब्लम, किडनी फेलियर या आई साइट में वीकनेस हो सकती है। अच्छी बात यह है कि लाइफस्टाइल बदलकर इसे कंट्रोल किया जा सकता है। टाइप-1 और टाइप-2 डायाबिटीज दोनों के लक्षण लगभग एक जैसे होते हैं। अगर ब्लड शुगर बढ़ गया है तो शरीर कुछ संकेत देता है। अगर ज्यादा भूख लग रही है तो इसका मतलब है कि कोशिकाओं को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पा रही है।

इसलिए थकान भी लगने लगती है। सामान्य व्यक्ति दिन में 4-7 बार पेशाब करता है, लेकिन डायाबिटीज में किडनी ज्यादा शुगर बाहर निकालने की कोशिश करती है, तो पेशाब ज्यादा लगती है। इसमें प्यास भी ज्यादा लगती है। मुंह सूखना, स्किन ड्राई और खुजली होना, धुंधला दिखना- ये सब डायाबिटीज के कॉमन लक्षण हैं। इसमें अचानक वजन भी कम हो सकता है, क्योंकि शरीर फैट और मसल्स जलाने लगता है। जब ब्लड शुगर कम होता है तो सिरदर्द भी हो सकता है।

टाइप-1 और टाइप-2 डायाबिटीज में लक्षणों का फर्क

टाइप-1 के लक्षण अचानक और तेजी से दिखने लगते हैं। इसके लक्षण आमतौर पर बच्चों में देखने को मिलते हैं। इसके मुख्य लक्षण- ज्यादा पेशाब, प्यास, थकान और वजन कम हना हैं।

टाइप-2 में लक्षण धीरे-धीरे सामने आते हैं, ये कई सालों तक नजर नहीं आते हैं। लोग सोचते हैं कि उन्हें बढ़ती उम्र की वजह से थकान हो रही है। ये टाइप-2 डायाबिटीज का संकेत हो सकता है।



महिलाओं और पुरुषों में फर्क

महिलाओं और पुरुषों में लक्षण लगभग एक जैसे होते हैं, लेकिन महिलाओं को डायाबिटीज होने पर वैजाइनल इन्फेक्शन या यूरिन इन्फेक्शन ज्यादा हो सकता है। पुरुषों में मसल्स वीकनेस या सेक्वअल प्रॉब्लम्स के लक्षण दिख सकते हैं।

बच्चों में डायाबिटीज के शुरुआती संकेत

बच्चों को आमतौर पर टाइप-1 होता है, यह 5-6 की उम्र से लेकर या 11-13 साल की उम्र में होता है। इसके लक्षणों में ज्यादा भूख-प्यास, बार-बार पेशाब, थकान, धुंधला दिखना, चिड़चिड़ापन हो सकता है। लड़कियों में वैजाइनल इन्फेक्शन और छोटे बच्चों में डायपर रैश की समस्याएं हो सकती हैं। टाइप-2 डायाबिटीज से बच्चों को मोटापा हो सकता है, थकान, प्यास, डार्क रिंकन जैसे लक्षण भी दिख सकते हैं।

व्यायाम और नियमित डाइट से डायाबिटीज रख सकते हैं कंट्रोल



चिकित्सक बताते हैं कि डायाबिटीज की बीमारी में व्यायाम और संतुलित आहार सबसे ज्यादा जरूरी है। ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के लिए खानपान, एक्सरसाइज, दवाएं और स्ट्रेस मैनेजमेंट भी आवश्यक है। हेल्दी ईटिंग सबके लिए जरूरी है, लेकिन डायाबिटीज में और ज्यादा जरूरी है। खाने में कार्ब्स कार्बोहाइड्रेट या प्लेट मेथड यूज करें। प्लेट मेथड में आधी प्लेट गॉर्न-स्टार्चॉ सब्जियां, एक चौथाई लीन प्रोटीन और एक चौथाई हैल्दी कार्ब्स लें। स्वीट ड्रिंक्स कम पिएं। फाइटबर वाली चीजें जैसे फल, सब्जियां, होल ग्रेन खाएं। रिफाईंड कार्ब्स जैसे व्हाइट ब्रेड और केक कम खाएं। एक्सरसाइज से कोशिकाएं स्वस्थ होती हैं और आसानी से शुगर यूज कर पाती हैं और इंसुलिन भी बेहतर काम करता है। हफ्ते में 150

मिनट मॉडरेट एक्टिविटी जैसे वॉकिंग, साइक्लिंग। स्ट्रेच ट्रेनिंग 2-3 बार। एक्सरसाइज से पहले ब्लड शुगर चेक करें, अगर कम हो तो स्नेक्स लें। पानी ज्यादा पिएं। बीमार होने पर स्ट्रेस हॉर्मोन्स शुगर बढ़ाते हैं। ब्लड शुगर चेक करें, कीटोन्स टेस्ट कराएं, दवाएं खाते रहें, पानी ज्यादा पिएं। अगर वॉर्मिंग हो तो डॉक्टर को कॉल करें।

अल फ़लह मुस्लिम वेल फेयर सोसाइटी शांति नगर ने हाजियों का किया इस्तकबाल

भिलाई। अल फलाह मुस्लिम वेलफेयर सोसायटी शांति नगर भिलाई द्वारा हर साल की तरह इस साल भी मस्जिद तैयबा शांति नगर में हाजियों का इस्तेकबाली प्रोग्राम रखा गया।

प्रोग्राम में इस साल हज में गए हाजी सैय्यद यूनुस भाई, हाजी अफजल अनीस अहमद का इस्तकबाल कमेटी के जानिब से किया गया। इस्तकबाल प्रोग्राम से पहले तैयबा मस्जिद शांति नगर के इमाम मौलाना हाफिज लैकुद्दीन साहब ने हज के बारे में तफसील से जानकारी दी उन्होंने कहा कि अल्लाह के घर मक्का में जाने वाले खुशनसीब होते हैं जिसे अल्लाह अपने घर बुलाता है हमें हाजियों का इस्तकबाल करते हुए खुशी हो रही है कि उन्होंने दुआ करते भुए खा की अल्लाह पाक हाजियों के



हज की काबुल करें, आमीन। सिद्दीकी भाई, सैय्यद अफजल, तौसीफ मालिक खान, मौलाना मोयाजिन गुलाम अहमद, नायब सदर हाजी शरीफ खान, सेक्रेट्री वकील अहमद, खजांची अनीश सरपरस्त, तनवीर एजाज, फिरोज खान, सह सचिव इस्माईल खान, नईम

खान, एजाज अहमद, रफीक काजी, सिद्दीकी भाई, सैय्यद अफजल, तौसीफ मालिक खान, मौलाना मोयाजिन गुलाम अहमद, नायब सदर हाजी शरीफ खान, सेक्रेट्री वकील अहमद, खजांची अनीश सरपरस्त, तनवीर एजाज, फिरोज खान, सह सचिव इस्माईल खान, नईम

एनसीसी कैडेट्स ने रैली निकालकर दिया पर्यावरण संरक्षण व नो प्लास्टिक का संदेश



दुर्ग। विश्व पेपर बैग डे पर जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। निदेशालय एनसीसी मध्यप्रदेश एवं छत्तीसगढ़, भोपाल एवं एनसीसी ग्रुप मुख्यालय रायपुर के निदेशानुसार प्रथम घुड़सवार रजिमेंट एनसीसी अंजोरा के एनसीसी कैडेटों द्वारा पर्यावरण संरक्षण के दिशा में कार्य करते हुए हेतु नो प्लास्टिक एवं नो पॉलीथीन के थीम पर जन जागरूकता अभियान रैली का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में कैडेटों ने

आमजनों को प्लास्टिक तथा पॉलीथिन का उपयोग नहीं करना संकल्प करवाए गए एवं हमारे द्वारा उपयोग में लाकर फेंके गए पॉलीथिन को जानवरों द्वारा खाने के कारण उन्हें होने वाले गंभीर नुकसान के बारे में अवगत कराया गया। यह रैली दाऊ वासुदेव चंद्रकार कामधेनु विश्वविद्यालय परिसर दुर्ग के रिहायशी क्षेत्र से लेकर अंजोरा के हाईवे में स्थित होटल एवं ढाबा तक किया गया।

तकनीकी समस्याओं एवं दस्तावेजों की कमी जैसी परेशानियों से बचने के लिए पहले ही भर्ने रिटर्न

गैर-ऑडिट श्रेणी का आयकर रिटर्न 31 जुलाई तक होंगे जमा, नए कॉलम की जानकारी न होने से मिल सकता है आयकर का नोटिस

कार्नर न्यूज

भिलाई। जिन व्यक्तियों एवं संस्थाओं के खातों का आयकर अधिनियम के अंतर्गत या किसी अन्य एक्ट के अंतर्गत ऑडिट आवश्यक नहीं है, वे अपना आयकर रिटर्न 31 जुलाई तक जमा कर सकते हैं। अंतिम समय में पोर्टल पर दबाव

तकनीकी समस्याओं एवं दस्तावेजों की कमी जैसी परेशानियों से बचने के लिए समय रहते रिटर्न दाखिल करने से परेशानियों से बचा जा सकता है। इस वर्ष आयकर रिटर्न प्रपत्र में एक महत्वपूर्ण नया कॉलम जोड़ा गया है, जिसे अधिकांश करदाता एवं कई बार जानकारी के अभाव में रिटर्न तैयार करने वाले भी अनदेखा कर देते हैं। यह कॉलम उन प्राप्तियों का विवरण देने के लिए है, जिन्हें आयकर अधिनियम के अनुसार आय नहीं माना जाता तथा जिन पर कर देय नहीं होता। इस कॉलम में ऐसी सभी प्रमुख प्राप्तियों का उल्लेख किया जाना चाहिए, जैसे रिश्तेदारों से प्राप्त उपहार, 50,000 तक की सीमा के अंतर्गत प्राप्त करमुक्त उपहार, विवाह के अवसर पर प्राप्त उपहार, ग्रामीण कृषि भूमि की बिक्री से प्राप्त राशि, पूंजीगत प्राप्तियां अथवा अन्य ऐसी प्राप्तियां जो आय की श्रेणी में नहीं आतीं, अन्य सभी गैर-करयोग्य प्राप्तियां, जिनके कारण बैंक खाते में राशि प्राप्त हुई हो लेकिन वे कर योग्य आय नहीं हैं शामिल की गई हैं।



आयकर विभाग के पास वित्तीय जानकारीयें उपलब्ध

कर विशेषज्ञ बताते हैं कि वर्तमान समय में आयकर विभाग के पास बैंकिंग प्रणाली, वार्षिक सूचना विवरण, स्टेटमेंट ऑफ फाइनेंशियल ट्रान्जेक्शन तथा अन्य डिजिटल माध्यमों से प्राप्त वित्तीय सूचनाओं का व्यापक डाटा उपलब्ध रहता है। ऐसे में विभाग बैंक खाते में प्राप्त कुल राशि एवं आयकर रिटर्न में घोषित आय का मिलान करता है। यदि बैंक खाते में प्राप्त राशि अधिक दिखाई देती है और उसका उचित विवरण आयकर रिटर्न में उपलब्ध नहीं होता, तो विभाग को यह अंतर संदेहास्पद प्रतीत हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप करदाता को स्पष्टीकरण हेतु नोटिस प्राप्त होने की संभावना बढ़ जाती है। जबकि वास्तविकता में वह राशि पूरी तरह करमुक्त अथवा आय की श्रेणी से बाहर हो सकती है। नए कॉलम का उद्देश्य करदाताओं पर अतिरिक्त कर लगाना नहीं, बल्कि बैंक खातों में प्राप्त राशि एवं रिटर्न में दी गई जानकारी के बीच सही सामंजस्य स्थापित करना है। यदि करदाता इस कॉलम में सभी गैर-करयोग्य प्राप्तियों का सही एवं पूर्ण विवरण दर्ज करता है, तो भविष्य में अनावश्यक पूछताछ एवं नोटिस की संभावना काफी हद तक कम हो सकती है।

तय समय के बाद रिटर्न फाइल करने पर लगेंगा 5 हजार तक विलंब शुल्क

जानकारी के मुताबिक 31 जुलाई के बाद आयकर रिटर्न दाखिल करने पर करदाता को 1,000 से 5,000 तक की विलंब शुल्क का भुगतान करना पड़ सकता है। इसके अतिरिक्त यदि कोई कर देय है, तो उस पर नियमानुसार ब्याज भी देय होगा। निर्धारित समय सीमा के बाद दाखिल किए गए रिटर्न में कई महत्वपूर्ण सुविधाओं का लाभ नहीं मिल पाता। समय पर रिटर्न दाखिल नहीं करने की स्थिति में व्यवसाय अथवा पूंजीगत हानि को आगामी वर्षों में करी फारवर्ड करने का लाभ प्रभावित हो सकता है। साथ ही करदाता को बाद में रिटर्न में आवश्यक संशोधन (Revision) करने की सुविधा भी सीमित हो सकती है। इसलिए सभी करदाताओं को निर्धारित समय सीमा के भीतर सही एवं पूर्ण विवरण के साथ अपना रिटर्न दाखिल करना चाहिए।

देर न करें, इससे स्वयं को हो सकता है नुकसान



इंस्टीट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया के पूर्व अध्यक्ष सीए मिनेश जैन बताते हैं कि सभी पात्र करदाताओं को 31 जुलाई की अंतिम तिथि का इंतजार नहीं करना चाहिए। पहले ही रिटर्न फाइल करना चाहिए। इसके लिए वे अपने कर सलाहकार से पूरी जानकारी ले सकते हैं। अपने बैंक खातों, एआईएस, टीआईएस, फार्म 26 एसएस एवं अन्य वित्तीय दस्तावेजों का मिलान कर, सभी करयोग्य एवं गैर-करयोग्य प्राप्तियों का सही विवरण आयकर रिटर्न में शामिल करें। यदि किसी बिंदु पर संदेह हो तो योग्य चार्टर्ड अकाउंटेंट या सलाहकार से सलाह लेकर ही रिटर्न दाखिल करें।

सेहत

खाली पेट भीगे काले चने खाने से मिलते हैं अचूक फायदे, कर देंगे आपको हेरान



अक्सर घरों में काले चने का इस्तेमाल सब्जी या चाट बनाने के लिए किया जाता है, लेकिन आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान दोनों ही इसे भिगोकर खाने को अधिक फायदेमंद मानते हैं। यदि आप अपने दिन की शुरुआत मुट्ठी भर भीगे हुए काले चनों से करते हैं, तो यह आपके शरीर के लिए किसी ‘सुपरफूड’ से कम नहीं है। आइए जानते हैं कि खाली पेट इसका सेवन आपकी सेहत की कायाकल्प कैसे कर सकता है।

वजन घटाने में रामबाण : बढ़ते वजन से परेशान लोगों के लिए भीगा काला चना एक बेहतरीन विकल्प है। इसमें फाइबर और प्रोटीन की उच्च मात्रा होती है। सुबह इसे खाने से पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है, जिससे आप ‘ओवरईटिंग’ और अनहेल्दी स्नेक्स से बच जाते हैं। यह न केवल मेटाबॉलिज्म को तेज करता है बल्कि शरीर के जिद्दी फैट को कम करने में भी सहायक है।

आंखों की रोशनी बढ़ाए : आज के डिजिटल युग में आंखों की देखभाल बहुत जरूरी है। काले चने में मौजूद विटामिनस और एंटीऑक्सीडेंट आंखों की कोशिकाओं की रक्षा करते हैं। नियमित सेवन से आंखों की कार्यक्षमता बढ़ती है और बढ़ती उम्र में होने वाली दृष्टि संबंधी समस्याओं का खतरा कम होता है।

एनीमिया और कमजोरी से राहत : भारत में महिलाओं और बच्चों में खून की कमी (एनीमिया) एक आम समस्या है। काला चना आयरन का प्राकृतिक और समृद्ध स्रोत है। इसे रोजाना खाने से शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है, जिससे बार-बार होने वाली थकाऊ, कमजोरी और चक्कर आने जैसी समस्याओं से स्थाई राहत मिलती है।

शुगर कंट्रोल करने में मददगार : डायबिटीज के मरीजों के लिए काला चना किसी औषधि से कम नहीं है। इसमें मौजूद जटिल कार्बोहाइड्रेट और फाइबर रक्त में शुगर के अवशोषण को धीमा कर देते हैं। सुबह खाली पेट भीगे चने या इसके पानी का सेवन करने से इंसुलिन की संवेदनशीलता सुधरती है और ब्लड शुगर लेवल स्थिर रहता है।

पाचन और कोलेस्ट्रॉल में सुधार : भीगे चने घुननशील फाइबर से भरपूर होते हैं, जो पाचन तंत्र को साफ रखने और कब्ज की समस्या को दूर करने में मदद करते हैं। साथ ही, यह रक्त में खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर दिल की सेहत को दुरुस्त रखता है।

खाली पेट भीगे बादाम खाना वरदान से कम नहीं, मिलते हैं सेहत को जबरदस्त फायदे



आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में थकान और मानसिक तनाव एक आम समस्या बन गई है। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि दिन की शुरुआत सही पोषण के साथ की जाए, तो शरीर दिनभर ऊर्जामय बना रह सकता है। आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान दोनों ही सुबह खाली पेट भीगे हुए बादाम खाने की सलाह देते हैं।

पाचन में आसान और बेहतर पोषण : बादाम को रातभर भिगोकर रखने से उसके छिलके में मौजूद टैनिन निकल जाता है, जिससे पोषक तत्वों का अवशोषण आसान हो जाता है। भीगे हुए बादाम सूखे बादाम की तुलना में पचने में बहुत सरल होते हैं, जिससे गैस और एसिडिटी जैसी समस्याओं में राहत मिलती है।

मस्तिष्क के लिए ‘सुपरफूड’ : बादाम को ‘ब्रेन फूड’ के नाम से भी जाना जाता है। इसमें मौजूद जरूरी विटामिन्स याददाश्त को तेज करने और दिमागी कार्यक्षमता बढ़ाने में सहायक होते हैं। बच्चों की एकाग्रता और बुजुर्गों में मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए इसका नियमित सेवन बेहद जरूरी है।

हृदय स्वास्थ्य और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण : नियमित रूप से बादाम का सेवन शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है। यह रक्त संचार को बेहतर बनाता है, जिससे हृदय रोगों का जोखिम काफी हद तक कम हो जाता है। साथ ही, इसमें मौजूद मैग्नीशियम ब्लड शुगर और इंसुलिन की कार्यक्षमता को संतुलित रखने में मददगार है।

वजन घटाने में सहायक : यदि आप वजन कम करना चाहते हैं, तो बादाम एक बेहतरीन विकल्प है। इसमें प्रचुर मात्रा में फाइबर और प्रोटीन होता है, जो पेट को लंबे समय तक भरा रखता है। इससे आपको बार-बार भूख नहीं लगती और अनहेल्दी स्नेक्स खाने की इच्छा कम हो जाती है। बादाम में मौजूद विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट त्वचा की चमक बढ़ाते हैं और बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करते हैं। इसके अलावा, कैल्शियम, मैग्नीशियम और फास्फोरस जैसे पोषक तत्व हड्डियों को मजबूती प्रदान करते हैं और बालों के झड़ने की समस्या को कम करने में सहायक होते हैं।

तापमान में बदलाव होने की वजह से इम्युनिटी कमजोर हो जाती है

मौसम बदलने के साथ आती हैं बीमारियां हेल्दी रहने के लिए बदलें डाइट का प्रकार

बारिश के मौसम में बीमारियों का खतरा काफी ज्यादा बढ़ जाता है। दरअसरल, बारिश के मौसम में नमी और जगह-जगह पानी जमा होने से बैक्टीरिया, वायरस और मच्छर बहुत तेजी से पनपते हैं। ऐसे में मच्छरों से होने वाली बीमारियां बढ़ जाती हैं। वहीं तापमान में बदलाव होने की वजह से इम्युनिटी कमजोर हो जाती है और ऐसे में बीमारियों का खतरा रहता है। खुद को हेल्दी रखने के लिए डाइट में बदलाव करना बहुत जरूरी है।



रोजाना पानी वाले खाने को खाना बंद करें

गर्मियों के मौसम में पानी वाली चीजें शरीर को ठंडा रखने का काम करती है। लेकिन बारिश के मौसम में आयुर्वेद धीरे-धीरे पानी वाले को छोड़कर पौष्टिक और पके हुए खाने की सलाह देता है।

बहुत ज्यादा तरबूजा और खरबूजा खाना बंद करें

तेज गर्मों के दिनों में तरबूजा और खरबूजा खाना फायदेमंद होता है। क्योंकि तेज गर्मों के दिनों में ये फल शरीर को ठंडा रखने में मदद करते हैं। हालांकि इन्हें बारिश के दिनों में अवॉइज करना चाहिए। इस मौसम में पाचन नेचुरली कमजोर हो जाती है, इसलिए इसे कम खाना बेहतर है।

कम खाएं दही

गर्मियों के मौसम में दही खाना हर कोई पसंद करता है। आयुर्वेद के मुताबिक बारिश के मौसम में दही की मात्रा कम करने की सलाह दी जाती है। खासतौर से रात के समय में दही से बचना चाहिए क्योंकि ये पाचन के लिए भारी होता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप इसे रात की जगह दिन में खाएं।

फल और सब्जियों को धोते समय छोटी गलती भी कर सकती है बड़ा नुकसान

फल और सब्जियों को खाने से पहले धोना बहुत जरूरी है। हालांकि, कई लोग इसे सामान्य समझते हैं और कुछ छोटी-छोटी गलतियां कर बैठते हैं, जिनसे उन्हें नुकसान हो सकता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी ही गलतियों के बारे में बताएंगे, जिन्हें लोग अक्सर करते हैं। इसके अलावा हम इनसे बचने के तरीके भी बताएंगे, ताकि आप अपने खाने को सुरक्षित रख सकें और स्वास्थ्यवर्धक बना सकें।

पानी का अधिक उपयोग करना : अक्सर लोग फल और सब्जियों को धोने के लिए बहुत ज्यादा पानी का उपयोग करते हैं। इससे न केवल पानी की बर्बादी होती है, बल्कि कई बार फल-सब्जियों के पोषक तत्व भी बाहर निकल आते हैं। बेहतर होगा कि आप एक बाल्टी में थोड़ा-सा पानी लेकर उसमें फल और सब्जियां डालें और फिर उन्हें निकालकर अलग रख दें। इससे पानी की बर्बादी भी नहीं होगी और पोषक तत्व भी सुरक्षित रहेंगे।

केवल साबुन या शैंपू का इस्तेमाल करना : कुछ लोग सोचते हैं कि फल और सब्जियों को केवल साबुन से धोने से वे साफ हो जाएंगे। यह सबसे बड़ी गलती है, क्योंकि इनसे फल और सब्जियों पर रसायन रह सकते हैं, जो सेहत के लिए हानिकारक हो सकते हैं।



बेहतर होगा कि आप फल-सब्जियों को साफ पानी में अच्छे से राड़कर धोएं या फिर किसी विशेष फल-सब्जी धोने वाले तरल का उपयोग करें, जो सुरक्षित हों। इन्हें आप अन्य तत्वों से भी धो सकते हैं।

ठंडे पानी का उपयोग करना : ठंडा पानी कई लोगों को लगता है कि फल और सब्जियों को बेहतर तरीके से साफ करता है, लेकिन ऐसा नहीं होता। ठंडे पानी में कीटाणु नहीं मरते और ये पूरी तरह से साफ नहीं होते। इसलिए, हमेशा हल्के गर्म पानी का उपयोग करें, ताकि सभी कीटाणु खत्म हो सकें और पोषक तत्व भी सुरक्षित रहें। इसके अलावा हल्के गर्म पानी से फल-सब्जियों की त्वचा भी नरम हो जाती है, जिससे उनका स्वाद बढ़ जाता है। अक्सर लोग फल और सब्जियों को जल्दी-जल्दी धोकर आगे बढ़ जाते हैं, जिससे वे पूरी तरह से साफ नहीं हो पाते।



हर व्यक्ति को साल में दो बार जरूर करवाने चाहिए ये हेल्थ टेस्ट

आजकल सेहत को लेकर लोग काफी ज्यादा जागरूक हो चुके हैं। हेल्थ से जुड़ी थोड़ी बहुत परेशानी होते ही लोग ब्लड टेस्ट करवाने लगते हैं। कुछ लोग साल में एक बार फुल बॉडी हेल्थ चेकअप करवाते हैं और कुछ इसमें भी लापरवाही बरतते हैं। ऐसे में यहां हम 7 ऐसे ब्लड चेकअप के बारे में बता रहे हैं जो व्यक्ति को साल में दो बार जरूर करवाने चाहिए।

सीबीसी

इस टेस्ट में कंपलीट ब्लड काउंट किया जाता है। इसमें एनिमीया, इंफेक्शन और हीमोग्लोबिन जैसी चीजों का पता लगता है।



लिपिड प्रोफाइल

लिपिड प्रोफाइल टेस्ट में गुड और बैड कोलेस्ट्रॉल का पता चलता है। इससे दिल की बीमारियों के खतरे का पता चलता है।

थायराइड प्रोफाइल

थायराइड प्रोफाइल में टीएसएच, टी3, टी4 का पता चलता है। जो हार्मोनल बैलेंस का पता लगाते हैं।

लिवर फंक्शन टेस्ट

एलएफटी यानी लिवर फंक्शन टेस्ट से लिवर हेल्थ का पता चलता है और लिवर फैटी है या नहीं इसका पता चलता है।

किडनी फंक्शन टेस्ट

किडनी फंक्शन टेस्ट से किडनी हेल्थ का पता लगा सकते हैं। यह टेस्ट मुख्य रूप से सीरम क्रिएटिनिन, ब्लड यूरिया नाइट्रोजन और ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट को बताता है।

विटामिन डी और बी12

थकान, हड्डियों के दर्द या तंत्रिका समस्याओं के कारणों का पता लगाने के लिए विटामिन डी और बी12 का टेस्ट करवाया जाता है।

ब्लड शुगर टेस्ट

ये टेस्ट खून में ग्लूकोज का लेवल मापने के लिए किया जाता है, जिससे डायबिटीज या प्रीडायबिटीज का पता लगाया जाता है।

कार्नर न्यूज

काँकरोच, चींटियां और अन्य कीड़े-मकोड़े का होगा तुरंत सफाया

काँकरोच और चींटियों के आतंक से बचने पानी में सिर्फ 2 मसाले पकाकर बनाएं स्प्रे



लौंग और तेज पत्ता गर्म पानी में उबालकर बनाएं स्प्रे

इसके अलावा लौंग पर और तेजपत्ता एक बर्तन में डेढ़ गिलास के साथ पकने दें। इस पानी को तब तक उबालें, जब तक ये एक गिलास के करीब ना बचें। इसके बाद इसे छान लें और एक स्प्रे बॉटल में डाल लें। अब इसे उन जगहों पर छिड़के जहां काँकरोच और चींटियों ज्यादा दिखाई देती है।

लौंग-तेजपत्ता की गंध से भागते हैं कीड़े-मकोड़े

दरअसल, लौंग और तेजपत्ते की तेज गंध काँकरोच और चींटियों पसंद नहीं होती। लौंग और तेजपत्ते की तेज महक काँकरोच और चींटियों को भगाने के लिए एक बेहतरीन प्राकृतिक उपाय है। इन मसालों में मौजूद खास रसायन जैसे लौंग में यूजेनॉल इन कीड़ों को दूर रखते हैं।



लौंग और पत्ता पकाकर बनाएं स्प्रे

रसोई में काँकरोच और चींटियों से छुटकारा पाने के लिए लौंग और तेज पत्ते का स्प्रे बेहद असरदार है। इसे बनाने के लिए एक कटोरी में पानी लें और लौंग, थोड़ा सा काली मिर्च पाउडर डाल दें। इसके बाद कुछ लगभग 10 मिनट तक इसे छोड़ देना है और फिर इसके में छोड़ी सी कपूर की गोली डाल दें और अच्छा से मिला लें। इस मिश्रण को छानकर पानी अलग कर लें और फिर इसमें थोड़ी सी कोलगेट मिला लें। इसे जहां भी काँकरोच दिखते हैं वहां पर स्प्रे करें और कुछ ही समय में सभी काँकरोच भाग जाएंगे।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

ईविल डेड बर्न : पहला हाफ डरावना पर दूसरे हाफ में मेकर्स कर बैठे गलती

हॉरर फिल्में देखते से पहले हम बस यही उम्मीद करते हैं कि फिल्म में ऐसे दृश्य हों जिनको देखकर हमें डर महसूस हो। फिर साथ में एक ऐसी कहानी मिल जाए जिसका कोई मकसद समझ आए तो और भी अच्छा। हालिया रिलीज फिल्म 'ईविल डेड बर्न' आपको यह दोनों ही चीजें थाली में परोसकर देती है पर यह आपको वो खाना खाने नहीं देती। फिल्म में सबकुछ है फिर भी एक जगह आकर इसका स्क्रीनप्ले भटक जाता है और सेकंड हाफ में यह हॉरर से ज्यादा सर्वाइवल फिल्म लगने लगती है। सेबेस्टियन विनचेक ने इस फिल्म का निर्देशन किया है। फिल्म की शुरुआत अच्छी है और 10 मिनट में ही इसकी कहानी और प्रेजेंटेशन आपको बांधना शुरू कर देते है। पहले हाफ में जब कहानी आगे बढ़ रही होती है तो इसे देखते देखते आपको डर भी महसूस होता है। कई ऐसे दृश्य हैं जो आपको आंखें बंद करने पर भी मजबूर करते हैं हालांकि, सेकंड हाफ तक आते-आते यह फिल्म कम डरावनी हो जाती है। कलाकारों के साथ-साथ आप भी इंतजार करने लगते हैं कि अब तो बुरी आत्माएं नष्ट हो जाएं। क्लाइमैक्स तब आते-आते यह सर्वाइवल स्टोरी ज्यादा लगने लगती है। बस यही इसकी कमजोरी है। सेबेस्टियन ने जिस डर और माहौल के साथ फिल्म शुरू की थी वो उसे अंत तक नहीं खींच पाते। इसकी बड़ी वजह कहानी भी है, जो सिर्फ एक घर में मौजूद छह लोगों के बीच ही सेट है।

टॉलीवुड

ये लड़के कुछ डरावना बना रहे हैं, रश्मिका ने रणबाली को लेकर दी अपडेट

रश्मिका मंदाना इन दिनों अपनी हालिया रिलीज फिल्म ‘कॉकटेल 2’ की सफलता का आनंद ले रही हैं। इस बीच फैस की एक्ट्रेस की अगली फिल्म ‘रणबाली’ का बेसब्री से इंतजार है। इस फिल्म में रश्मिका अपने पति व अभिनेता विजय देवरकोंडा के साथ नजर आएंगीं। हाल ही में रश्मिका मंदाना ने एक फिल्म से जुड़ी एक क्लिप्टिक पोस्ट से विजय देवरकोंडा के ‘रणबाली’ अवतार को लेकर नई उत्सुकता जगा दी है। बहुत कम जानकारी देते हुए एक्ट्रेस ने बताया कि टीम जो बना रही है, वह बेहद डरावना है। इससे विजय के ट्रांसफॉर्मेशन और फिल्म को लेकर चर्चा और बढ़ गई है। रश्मिका ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर ‘रणबाली’ के सेट से विजय देवरकोंडा की एक धुंधली तस्वीर शेयर की। हालांकि, तस्वीर से बहुत कम जानकारी मिली, लेकिन उनके कैप्शन ने सबका ध्यान खींचा। उन्होंने विजय देवरकोंडा और डायरेक्टर राहुल सांकृत्यायन को टैग करते हुए लिखा, ‘मुझे नहीं पता कि मैं अभी आप लोगों को यह दिखा सकती हूं या नहीं। उम्मीद है कि वे मुझे इसे हटाने के लिए नहीं कहेंगे, जैसा कि पहले कई बार हुआ है। लेकिन ये लड़के कुछ बहुत डरावना कर रहे हैं और मैं खुद को रोक नहीं पाई। मैं इसे बड़े पर्दे पर देखने का बेसब्री से इंतजार कर रही हूँ।’ रश्मिका की इस स्टोरी पर पति व फिल्म के एक्टर विजय देवरकोंडा ने तुरंत ही जवाब दिया। रश्मिका की स्टोरी को री-शेयर करते हुए विजय ने प्यार से उन्हें क्यूट कहा और मजाक-मजाक में उनकी बात से असहमति जताई। विजय ने लिखा, ‘डरावना नहीं दिव्या।’

भोजपुरी

मासूम के साथ काम करेंगी भोजपुरी क्वीन अक्षरा

अक्षरा सिंह भोजपुरी इंडस्ट्री की क्वीन हैं। अभिनय से लेकर सिंगिंग तक, हर क्षेत्र में उनका सिक्का चलता है। अक्षरा अब भोजपुरी सिनेमा से निकलकर दूसरी इंडस्ट्रीज में भी अपनी पहचान बना रही हैं। फिल्म ‘वेलकम टू द जंगल’ के ‘घिस घिस घिस’ गाने में वे अक्षय कुमार के साथ नजर आईं। उन्हें श्रद्धा कपूर की ‘ईठा’ में भी देखा जाएगा। इसके अलावा अब वे हरियाणवी सिंगर के साथ कोलैब करेंगी। भोजपुरी अभिनेत्री ने आज शनिवार को इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पोस्ट साझा किया है। इसमें उन्होंने आर्य मासूम शर्मा के साथ अपनी कई तस्वीरें पोस्ट की हैं। तस्वीरों में दोनों हंसते-मुस्कुराते पोज दे रहे हैं। दोनों के बीच शानदार केमिस्ट्री देखी जा सकती है। पोस्ट के साथ अक्षरा सिंह ने कैप्शन लिखा है, ‘दो अलग मिट्टी का स्वैग, एक ही वाइब। तैयार हो इस कोलैब के लिए?’ अक्षरा सिंह काइट कलर के सूट में नजर आ रही हैं, जिस पर पिक और ब्लू फ्लॉवर प्रिंट है। वहीं, मासूम शर्मा को डैनिम जींस और टी-शर्ट में देखा जा सकता है। अक्षरा सिंह के इस पोस्ट पर नेटिजंस उत्साह जाहिर कर रहे हैं। यूजर्स लिख रहे हैं- ‘अरे वाह, दो फेवरेट सिंगर्स!’ वहीं, एक यूजर ने लिखा, ‘हम बहुत उत्साहित हैं और शुभकामनाएं भेज रहे हैं।’ एक यूजर ने लिखा है, ‘जरूर कुछ बवाल आने वाला है। हरियाणवी के साथ अपना भोजपुरी स्वैग देखने को मिलेगा।’ बता दें कि आर्य मासूम शर्मा जिन्हें मासूम शर्मा के नाम से जाना जाता है, वे हरियाणा के मशहूर गायक, गीतकार और संगीतकार हैं। ‘वेलकम टू द जंगल’ के बाद अब अक्षरा सिंह को श्रद्धा कपूर की आगामी फिल्म ‘ईठा’ में भी देखा जाएगा। हालांकि, अक्षरा ने ‘ईठा’ में अपने रोल के बारे में ज्यादा जानकारी साझा नहीं की है। मगर, फिल्म का हिस्सा बनने पर वे बेहद उत्साहित हैं। बता दें कि लक्ष्मण उतेकर द्वारा निर्देशित ‘ईठा’ 28 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इस फिल्म में श्रद्धा कपूर के अलावा रणधीप हुड्डा और जीशान अय्यूब भी प्रमुख भूमिकाओं में नजर आएंगे।

अमेरिकी रैपर कार्डी बी ने पेरिस कॉउंचर फैशन वीक में अपने लुक, खूबसूरत ड्रेस के जरिए महफिल ही लूट ली। इस शो के लिए कार्डी बी ने राहुल मिश्रा के लेटेस्ट कलेक्शन ‘देवी: द इटरनल म्यूज’ का एक गाउन पहना था। यह आइवरी कलर का कस्टम कोर्सेट गाउन था। यह खूबसूरत गाउन प्राचीन भारतीय मंदिरों की नक्काशी और मूर्तियों से इंस्पायर था। कार्डी बी ने भी अपने लुक को अलग बनाने के लिए मांग-टीका और बड़े शोल्डर-इस्टर ईयररिंग्स पहने थे।

कार्डी बी ने अपने लुक से लूट ली महफिल



सावन में पहनें लेटेस्ट डिजाइन के बिछिया, पैर दिखेंगे बेहद खूबसूरत

शदीशुदा महिलाओं के लिए सावन का महीना और भी खास होता है। इस महीने में महिलाएं सजती-संवर्तती हैं और फिर से पैर तक गहने पहनती हैं। सुहागिन महिलाओं के लिए कुछ विशेष गहने होते हैं जिनमें से एक है पैरों की उंगलियों में पहने जाने वाली बिछिया। वैसे तो ट्रेडिशनल डिजाइन का बिछिया ज्यादातर सुहागिन महिलाओं के पास होता है लेकिन अगर आप थोड़ा ट्रेंडी स्टाइल पसंद करती हैं और कुछ नया ट्राई करना चाहती है तो इन दिनों बिछिया के कई डिजाइन्स मौजूद हैं। आपको बता दें कि ट्रेडिशनली बिछिया हमेशा चांदी का ही होता है और पैरों के लिए चांदी की ज्वेलरी को शुभ माना जाता है।

रॉयल लुक के लिए

अगर आप हेवी और रॉयल लुक वाला बिछिया लेना चाहती हैं तो इन्हें आप आसानी से बाजार से खरीद सकती हैं। इसके कई डिजाइन्स आपको मिल जाएंगे। मसलन, कुंदन वर्क, स्टोन



स्टडेड आदि। ये दिखने में हर आकार के मिल जाएंगे। आप बड़ा बिछिया भी ले सकती हैं और छोटा भी। ये साड़ी या लहंगे के साथ काफी अच्छे दिखते हैं।

चेन वाला बिछिया

चेन वाला बिछिया भी इन दिनों काफी ट्रेंडी है। ये सिल्वर के होते हैं और इनमें एक साथ दो या तीन उंगलियों की रिंग्स होती हैं। इन्हें चेन की मदद से जोड़ा जाता है। ये मेहंदी या आलता लगे पैरों पर काफी अच्छे दिखते हैं।

बोहो लुक बिछिया

बंजारा लुक अगर आपको पसंद है तो आप बोहो डिजाइन वाले बिछिया भी खरीद सकती हैं इन्हें डल फिनिशिंग के साथ बनाया जाता है और इन पर फूल-पत्तियों के डिजाइन्स बने होती हैं। अगर आप वर्किंग हैं या वेस्टर्न ड्रेस अधिक पहनती हैं तो ये डिजाइन आपको काफी पसंद आएगा। आप इन्हें एथनिक वियर के साथ भी कैरी कर सकती हैं।

पायल वाली बिछिया

यंग मैरिड महिलाओं में पायल के साथ अटैच बिछिया काफी पॉपुलर है। यही वजह है कि ये आसानी से आपको ऑनलाइन या शॉप में मिल जाएंगे। आप अपने पसंद का लाइट या हेवी डिजाइन चुन सकती हैं। इसे आप एथनिक वियर के साथ पहनें तो और भी खूबसूरत दिखेगी।

हरे रंग की साड़ी पहनने से पहले जानें जरूरी स्टाइलिंग टिप्स, लगेंगी खूबसूरत



सावन का महीना महिलाओं को काफी पसंद होता है, क्योंकि इस पुरे महीने कई ऐसे त्योहार पड़ते हैं, जिसमें महिलाएं खूब सजती और संवर्तती हैं। इस साल ये खास महीना 30 जुलाई से शुरू होगा। सावन में हर तरफ हरियाली रहती है, इसी के चलते इस महीने महिलाएं भी हरे रंग के आउटफिट पहनना पसंद करती हैं। यदि आप भी सावन के महीने में हरे रंग की साड़ी पहनने का सोच रही हैं तो कुछ बातों का खास ध्यान रखें। यहां हम आपको कुछ ऐसे टिप्स देंगे, जिनको फॉलो करने के बाद आप अपने साड़ी लुक्स को और भी ज्यादा खूबसूरत बना सकती हैं।

रिक्न टोन के हिसाब से करें चयन : सावन के लिए हरे रंग की साड़ी खरीदनी है तो सबसे पहले अपने रिक्न टोन के हिसाब से हरे रंग की साड़ी का चयन करें। जैसे की फेयर रिक्न टोन के लिए बॉटल ग्रीन या फिर एमरॉल्ड हरा रंग खूब जचता है। वहीं पिस्ता और मिंट हरा रंग डार्क रिक्न टोन पर खूब जचता है।

सही हो ब्लाउज का रंग व फिटिंग : आज कल मैचिंग के हिसाब से ब्लाउज पहनने का ट्रेंड खत्म हो गया है। जी हां, अब हरे रंग की साड़ी के साथ अलग ब्लाउज पहना जाता है। गुलाबी, पर्पल या पीले रंग का ब्लाउज पहनकर लुक को स्टाइलिश बनाया जा सकता है। अगर साड़ी सिंपल है, तो ब्लाउज में वर्क या हैवी डिजाइन चुनें।

सही ज्वेलरी का चयन करना जरूरी : हरा रंग अपने आप ही में काफी चटक होता है। ऐसे में इसके साथ ज्यादा हैवी ज्वेलरी कैरी करने का कोई मतलब नहीं बनता। इसके साथ गोल्ड या कुंदन ज्वेलरी बहुत रॉयल लगती है। अगर पारंपरिक की जगह मॉडर्न टच चाहिए तो सिल्वर ऑक्सिडाइज्ड ज्वेलरी भी बढ़िया विकल्प है।

बोल्ड मेकअप से रहें दूर : हरे रंग की साड़ी के साथ ज्यादा मेकअप करने से बचे। इसके लिए आंखों को थोड़ा बोल्ड रखें, लेकिन लिपस्टिक का शेड न्यूड या पीच रखें ताकि पूरा लुक ज्यादा ओवर न लगे। इसके साथ-साथ ब्राउन या बॉज्ज टोन मेकअप ग्रीन साड़ी के साथ अच्छा लगता है।

बनाएं ऐसा हैयर स्टाइल, लोग देखते रह जाएं : बालिश का मौसम है, ऐसे में उमस काफी ज्यादा होती है। इसलिए चाहें तो अपने बालों में मेसी बन बनाएं। मेसी बन देखने में काफी क्यूट लिखता है। इसके साथ-साथ इस बन में गजरा लगाएं, ताकि आपका लुक पारंपरिक दिखे।

ड्रैपिंग स्टाइल बदल लें : अपने पारंपरिक साड़ी लुक को कुछ अलग तरह से कैरी करना चाहती हैं तो आप साड़ी को बेल्ट के साथ ड्रेप कर सकती हैं। अगर बेल्ट के साथ नहीं पहननी है तो फ्रंट पल्लू स्टाइल ट्राय कर सकती हैं। ये लुक भी देखने में कमाल का लगेगा।

आंखों की देखभाल के लिए आजमाएं घरेलू आई मास्क, बढ़ जाएगी चेहरे की खूबसूरती

आंखें हमारे चेहरे की खूबसूरती को बढ़ाने में अहम भूमिका निभाती हैं। हालांकि, धूल-मिट्टी, प्रदूषण और नींद की कमी के कारण आंखों के आसपास काले घेरे और सूजन जैसी समस्याएं आम हो गई हैं। इनसे राहत पाने के लिए आई मास्क का इस्तेमाल करना लाभदायक है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे आई मास्क बनाने के तरीके बताते हैं, जो घर पर ही बनाकर आसानी से इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

खीरे का आई मास्क : खीरा आंखों की सूजन और थकान को कम करने में मदद कर सकता है। इसके लिए खीरे के पतले टुकड़े काटकर ठंडा करें, फिर इन्हें अपनी बंद आंखों पर रखें और 10-15 मिनट तक आराम करें। खीरे में



मौजूद तत्व त्वचा को ताजगी देते हैं और सूजन को कम करते हैं। इसके नियमित उपयोग से आंखों की थकान और काले घेरे भी कम होते हैं, जिससे आपकी आंखें स्वस्थ और चमकदार दिखती हैं।

आलू का आई मास्क : आलू में मौजूद तत्व काले घेरे हटाने में मदद करते हैं। इसके लिए कच्चे आलू को कद्दूकस करके उसका रस निकालें और रूई के टुकड़ों में भिगोकर

अपनी बंद आंखों पर रखें। 15 मिनट बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। आलू का नियमित उपयोग करने से काले घेरे धीरे-धीरे कम होने लगते हैं और आपकी आंखें तरोताजा दिखती हैं। यह प्रक्रिया आंखों की थकान को भी कम करती है।

बादाम का तेल और दूध का आई मास्क : बादाम का तेल त्वचा की नमी बनाए रखने में मदद करता है। इसके लिए बादाम के तेल में थोड़ा सा दूध मिलाकर एक गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। इस मिश्रण को अपनी आंखों के आस-पास हल्के हाथों से लगाएं और रातभर छोड़ दें। सुबह उठकर चेहरे को धो लें। यह उपाय आंखों की नमी बनाए रखने के साथ-साथ त्वचा को मुलायम और चमकदार भी बनाता है।

भरोसेमंद ब्रांड्स के उत्पादों को प्राथमिकता दें

ऑनलाइन ब्यूटी प्रोडक्ट खरीदते समय रखें कुछ बातों का खास ध्यान, तभी कर पाएंगी सही चयन



ब्रांड की पहचान पर ध्यान दें

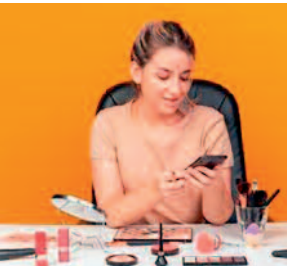
जब भी आप ऑनलाइन सौंदर्य उत्पाद खरीदें तो सबसे पहले ब्रांड की पहचान पर ध्यान दें। मशहूर और भरोसेमंद ब्रांड्स के उत्पादों को प्राथमिकता दें क्योंकि वे अक्सर अच्छी गुणवत्ता और सुरक्षा मानकों का पालन करते हैं। इसके अलावा मशहूर ब्रांड्स के बारे में लोगों की समीक्षाएं और रेटिंग्स भी देख लें ताकि आपको पता चले कि उनका उत्पाद कैसा है और क्या वह आपको जरूरतों को पूरा कर सकता है।

सामग्री की जांच करें

सौंदर्य उत्पाद खरीदते समय उसकी सामग्री की जांच करना बहुत जरूरी है। हमेशा ऐसे उत्पाद चुनें, जिनमें प्राकृतिक तत्व हों और जो आपकी त्वचा के लिए सुरक्षित हों। रासायनिक युक्त उत्पादों से बचें क्योंकि ये आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके अलावा अगर आपको किसी खास सामग्री से एलर्जी है तो उसे भी ध्यान में रखें। प्राकृतिक सामग्री वाले उत्पाद आपकी त्वचा को निखारने और स्वस्थ रखने में मदद करेंगे।

ग्राहक समीक्षाओं को पढ़ें

ग्राहक समीक्षाएं पढ़ना एक अच्छा तरीका है यह जानने का कि कोई उत्पाद कैसा है। इससे आपको उत्पाद के वास्तविक अनुभवों का पता चलता है और आप सही निर्णय ले सकती हैं। ध्यान दें कि कितने लोग उस उत्पाद को इस्तेमाल कर चुके हैं और उनकी क्या राय है। अगर संभव हो तो अलग-अलग जगहों पर समीक्षाएं पढ़ें ताकि आपको हर तरफ से एक संतुलित विचार मिल सके।



आकार और मात्रा का चयन सही हो

जब आप कोई सौंदर्य उत्पाद चुनें तो उसके आकार और मात्रा का चयन भी ध्यान से करें। छोटे पैकेट नए प्रयोग करने के लिए अच्छे होते हैं, जबकि बड़े पैकेट तब लेंगे चाहिए जब आपको पहले ही उस उत्पाद पर विश्वास हो चुका हो। इसके अलावा यह भी देखें कि आपको जरूरत के हिसाब से कितनी मात्रा आपके लिए ठीक रहेगी, जिससे आप बिना किसी बर्बादी के अपने सौंदर्य उत्पादों का इस्तेमाल कर सकें।

वापसी नीति जानें

ऑनलाइन सौंदर्य उत्पाद खरीदते समय वापसी नीति जानना बहुत जरूरी होता है। अगर कोई उत्पाद आपकी उम्मीदों पर खरा नहीं उतरता है तो वापस करने की सुविधा होनी चाहिए ताकि आपको पैसा बर्बाद न हो। इसके अलावा यह भी देखें कि क्या आपको उत्पाद बदलने या लौटाने पर कोई अतिरिक्त शुल्क तो नहीं देना पड़ेगा।