

लापरवाही : सैपल रिपोर्ट की देरी से अधर में खाद्य प्रतिष्ठानों पर कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

खाद्य और औषधि प्रशासन विभाग द्वारा खाद्य प्रतिष्ठानों से लिए गए सैपलों की जांच रिपोर्ट समय पर नहीं मिलने के कारण कार्रवाई की प्रक्रिया लंबी खिंच रही है। किसी प्रतिष्ठान से खाद्य सामग्री का सैपल लेने के बाद उसे जांच के लिए रायपुर स्थित प्रयोगशाला भेजा जाता है। वहां से रिपोर्ट आने में तीन से चार माह तक का समय लग जाता है। रिपोर्ट आने के बाद ही विभाग आगे की कार्रवाई कर पाता है। ऐसे में जिन प्रतिष्ठानों में कार्रवाई की जरूरत है, वहां भी प्रक्रिया लंबे समय तक अधर में लटक रही है।

खबर संक्षेप



नायडू को बिरसा मुंडा स्मृति सम्मान

भिलाई। सामाजिक समरसता सम्मेलन एवं सम्मान समारोह का कार्यक्रम जामुल में संपन्न हुआ। इस दौरान नस नाड़ी विशेषज्ञ वैद्यराज वाई अप्पल नायडू को बिरसा मुंडा स्मृति सम्मान से नवाजा गया। सम्मान विधायक रजमहंत व अनुसूचित जाति विकास प्राधिकरण उपाध्यक्ष डोमनलाल कोसैवाड़ा के हाथों श्री नायडू को दिया गया। इस अवसर पर कविता वासनिक , छाया चन्द्राकर, चंपा निषाद , हिरेश सिन्हा, डॉ. चुरामन सिंह साहू, चन्द्र भूषण वर्मा, विरेन्द्र कुमार चतुर्वेदी आदि मौजूद थे।

समिति की बैठक आज

दुर्ग। अनुसूचित जाति, जनजाति अत्याचार निवारण अधिनियम 1995 एवं संशोधन नियम 2016 के क्रियान्वयन हेतु जिला स्तरीय सतकंता एवं मॉनिटरिंग समिति की बैठक कलेक्टर अभिजीत सिंह की अध्यक्षता में 17 अगस्त को 4 बजे कलेक्टर सभाकक्ष में आयोजित की जाएगी। बैठक में पुलिस विभाग एवं विशेष लोक अभियोजक की प्रथम त्रैमासिक बैठक का पालन प्रतिवेदन पर चर्चा, पुलिस विभाग द्वारा दर्ज प्रकरणों एवं विशेष लोक अभियोजक के न्यायालयीन प्रकरणों की समीक्षा की जाएगी।

सामान्य सभा की बैठक आज

दुर्ग। जिला पंचायत की सामान्य सभा की बैठक जिला पंचायत के सभाकक्ष में 17 अगस्त दोपहर 12 बजे आयोजित की गई है। शिक्षा विभाग, कृषि विभाग, लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग, प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना, महिला एवं बाल विकास विभाग, खाद्य विभाग एवं अन्य विषयों पर समीक्षा की जाएगी। इससे पहले सामान्य प्रशासन की बैठक होगी।

विभागीय जानकारी के अनुसार इस वर्ष अब तक हर माह औसतन 20 सैपल के हिसाब से करीब 120 खाद्य सैपल जांच के लिए लिए गए हैं, लेकिन इन सैपलों की जांच रिपोर्ट समय पर नहीं आने से कार्रवाई की गति प्रभावित हो रही है। जुलाई माह में भी विभाग ने 18 सैपल लिए हैं, जिनकी रिपोर्ट अभी लंबित है। विभाग का कहना है कि सैपल को रायपुर की प्रयोगशाला भेजने के बाद जांच प्रक्रिया पूरी होने और रिपोर्ट प्राप्त होने में सामान्य तौर पर तीन से चार माह तक लग जाते हैं। रिपोर्ट मिलने के बाद ही यह स्पष्ट हो पाता है कि संबंधित खाद्य सामग्री मानक के अनुरूप है या अमानक।

पिछले साल 19 सैपल मिले

ये अमानक

पिछले वर्ष जिले में खाद्य प्रतिष्ठानों से लिए गए 321 सैपलों की जांच की गई थी। इनमें से 19 सैपल अमानक पाए गए। इसके बाद विभाग ने 16 मामलों में एडीएम व्यायालय में प्रकरण दर्ज किए। आंकड़े बताते हैं कि जांच के दौरान खाद्य सामग्री की गुणवत्ता को लेकर गंभीर खामियां सामने आती रही हैं, लेकिन इसके बावजूद अब तक किसी भी खाद्य प्रतिष्ठान का लाइसेंस निरस्त नहीं किया गया है। यह स्थिति इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि विभागीय जांच के दौरान केवल खाद्य सामग्री की गुणवत्ता ही नहीं, बल्कि प्रतिष्ठानों में साफ-सफाई, एक्सपायरी सामान और अन्य अनियमितताएं भी सामने आती हैं।



खाद्य और औषधि प्रशासन विभाग को तीन से चार माह में मिलती है जांच रिपोर्ट

रिपोर्ट आने तक जारी रहती है बिक्री

खाद्य सैपल की जांच रिपोर्ट आने में तीन से चार माह लगने का सीधा असर उपभोक्ताओं की सुरक्षा पर पड़ सकता है। जिस खाद्य सामग्री का सैपल लिया गया है, उसकी बिक्री कई मामलों में रिपोर्ट आने तक जारी रहती है। यदि बाद में वही सैपल अमानक पाया जाता है तो तब तक संबंधित उत्पाद की बड़ी मात्रा बाजार में पहुंच चुकी हो सकती है। यही वजह है कि खाद्य सुरक्षा व्यवस्था में सैपल जांच की प्रक्रिया को तेज करने की जरूरत महसूस की जा रही है। समय पर रिपोर्ट मिलने से विभाग को कार्रवाई करने में आसानी होगी और उपभोक्ताओं को भी संभावित नुकसान से बचाया जा सकेगा।

321 सैपल की जांच, 19 अमानक, फिर भी लाइसेंस निरस्तीकरण नहीं

पिछले वर्ष के आंकड़े पूरी व्यवस्था को तस्वीर सामने रखते हैं। 321 सैपलों की जांच में 19 अमानक पाए गए। 16 मामलों को एडीएम व्यायालय तक ले जाया गया। इसके बावजूद किसी खाद्य प्रतिष्ठान का लाइसेंस निरस्त नहीं हुआ। खाद्य सुरक्षा का सीधा संबंध आम लोगों के स्वास्थ्य से है। इसलिए सैपल लेने से लेकर जांच रिपोर्ट और अंतिम कार्रवाई तक की पूरी प्रक्रिया को तेज करने की जरूरत है। जुलाई में लिए गए 18 सैपलों की रिपोर्ट अभी लंबित है। इनकी रिपोर्ट आने के बाद ही पता चलेगा कि इनमें कितने सैपल मानक के अनुरूप हैं और कितनों में गुणवत्ता संबंधी खामियां सामने आती हैं।

सामान्य सभा : महापौर पर नीलामी में भाग लेने का आरोप

29 करोड़ के टेंडर और अवैध प्लार्टिंग को लेकर सत्ता पक्ष और विपक्ष के पार्षदों के बीच तीखी बहस

बिजली विभाग के नोडल अधिकारी को हटाने पर बनी सहमति

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

नगर पालिक निगम भिलाई-चरोदा की आखिरी सामान्य सभा हंगामेदार रही। बैठक में ट्रांसपोर्ट नगर हथखोज की व्यावसायिक योजना के भूखंडों की नीलामी, 29 करोड़ रुपए के टेंडर, अवैध प्लॉटिंग, बिजली व्यवस्था और विकास कार्यों को लेकर सत्ता पक्ष और विपक्ष के पार्षदों के बीच तीखी बहस हुई। कई घुर्गे पर सदन का माहौल गर्म रहा।

बैठक की शुरुआत ट्रांसपोर्ट नगर हथखोज व्यावसायिक योजना के रिक्त भूखंडों की नीलामी से प्राप्त उच्चतम बोली के संबंध में चर्चा से हुई। डबरापारा पार्षद तुलसी ध्रुव ने नीलामी प्रक्रिया पर सवाल उठाते हुए आरोप लगाया कि निगम कर्मचारियों के रहते महापौर निर्मल कोसरे स्वयं बोली प्रक्रिया में शामिल हुए और बोली लगवाते रहे। उन्होंने कहा कि जिन भूखंडों की बोली 40 से 45 लाख रुपए तक गई, वे 65 से 70 लाख रुपए तक बिक सकते थे। तुलसी ध्रुव ने नीलामी की निष्पक्षता पर संदेह जताते हुए जांच का प्रथम त्रैमासिक बैठक का पालन प्रतिवेदन पर चर्चा, पुलिस विभाग द्वारा दर्ज प्रकरणों एवं विशेष लोक अभियोजक के न्यायालयीन प्रकरणों की समीक्षा की जाएगी।

उन्होंने बताया कि इस संबंध में कलेक्टर से भी शिकायत की गई है। साथ ही उन्होंने पूछा कि यदि महापौर के नीलामी प्रक्रिया में भाग लेने का कोई नियम है तो उसकी प्रति उन्हें उपलब्ध कराई जाए। पार्षद संजय यादव ने निगम क्षेत्र में हो रही अवैध प्लॉटिंग का मुद्दा उठाते हुए कहा कि उन्होंने मार्च में बजट प्रस्तुत किए जाने के दौरान ही सदन को इसकी जानकारी दी थी। उस समय महापौर ने एक सप्ताह के भीतर कार्रवाई का भरोसा दिया था, लेकिन पांच महीने बीतने के बाद भी कार्रवाई नहीं हुई।



बिजली विभाग के नोडल अधिकारी को हटाने की मांग

पदमनगर पार्षद मनीष वर्मा ने ईई की अनुपस्थिति पर सवाल उठाते हुए कहा कि जब 13 अगस्त को सामान्य सभा होना पहले से तय था तो ईई बिना किसी सूचना के अनुपस्थित कैसे हैं। उन्होंने टेंडर से जुड़ी जानकारी देने के लिए जिम्मेदार अधिकारी की मौजूदगी की मांग की। मनीष वर्मा ने निगम के बिजली विभाग के नोडल अधिकारी संतोष सोनी पर लापरवाही का आरोप लगाते हुए उन्हें विभाग से हटाने की मांग की। उन्होंने कहा कि इस संबंध में पहले भी महापौर और आयुक्त से शिकायत की जा चुकी है। कई पार्षदों ने भी उनकी मांग का समर्थन किया। चर्चा के बाद दो दिनों के भीतर संतोष सोनी को बिजली विभाग से हटाने पर सहमति बनी।

महापौर बोले, चार गुना ज्यादा बोली लगी

महापौर निर्मल कोसरे ने तुलसी ध्रुव के आरोपों का जवाब देते हुए कहा कि वह निगम की मलाई के लिए भूमि नीलामी में बैठे थे। उन्होंने दावा किया कि निगम के इतिहास में पहली बार इस बार गुना अधिक बोली लगी है। उनके अनुसार जिस पूरे प्लॉट की कीमत पहले 4 से 5 करोड़ रुपए होती, उसे 13 से 14 करोड़ रुपए में बेचा गया है। महापौर ने भाजपा पर निशाना साधते हुए कहा कि विपक्ष के पास कोई मुद्दा नहीं है और नेता प्रतिपक्ष के बिना ही सदन में आया गया है। उन्होंने तंज करते हुए कहा कि बिना कप्तान के मैदान में उतरने पर पहली गेंद पर एलबीडब्ल्यू होना तय है।

29 करोड़ के टेंडर पर भी घमासान

विपक्ष के कॉलोनी के पार्षद संतोष तिवारी ने 29 करोड़ रुपए के टेंडर को अब तक नहीं खोले जाने का मुद्दा उठाया। उन्होंने कहा कि महत्वपूर्ण विकास कार्यों के लिए निविदा बुलाई गई है और कार्यकाल का अंतिम समय चल रहा है। ऐसे में टेंडर नहीं खोलना गलत है। उन्होंने निविदा खोलने की तारीख बताने की मांग की। पार्षद संजय यादव और तुषांत वर्मा ने भी टेंडर खोलने की मांग का समर्थन किया। उन्होंने कहा कि टेंडर जारी हुए एक महीने से अधिक समय बीत चुका है, लेकिन अब तक उसे खोला नहीं गया। इसे उन्होंने पार्षदों का अमानक बताया। महापौर निर्मल कोसरे ने टेंडर नहीं खोलने का कारण बताते हुए कहा कि नेता प्रतिपक्ष ने अपने लेंटरपेपर पर विभागीय मंत्री को पत्र लिखकर 29 करोड़ रुपए के नागरस्थान फेस-1 के कारों को निरस्त करने की मांग की है। पत्र में इस काम को जल्दित में नहीं होने की बात कही गई है। इसी वजह से टेंडर खोलने में समस्या आई।

माइक छीने जाने पर भड़के समापति

चर्चा के दौरान समापति के निर्देश पर पार्षद तुलसी ध्रुव से माइक वापस लेने की कोशिश की गई। इस पर उन्होंने दबावगिरी करके माइक छीने जाने की बात कही। इस पर समापति कृष्णा चंद्राकर नाराज हो गए और सही शब्दों का चयन कर बोलने की नसीहत देते हुए सदन से बाहर करवाने की चेतावनी दी। समापति ने कहा कि इससे पहले भी सदन में तुलसी ध्रुव ने यह आरोप लगाया था कि आदिवासी होने के कारण उन्हें बोलने नहीं दिया जाता। उन्होंने कहा कि सदन में सभी पार्षदों को समान रूप से अपनी बात रखने का अवसर दिया जाता है।

लापरवाह ठेकेदारों को ब्लैकलिस्ट करने के निर्देश

सदन में सड़क निर्माण और अन्य विकास कार्यों को लेकर भी पार्षदों ने सवाल उठाए। पार्षद डे साहब वर्मा और शारदा लावेश कुमार ने सड़क निर्माण का मुद्दा उठाया। वहीं कथित रूप से लापरवाही बरतने वाले ठेकेदार सुमन तिवारी और शत्रुघ्न चंद्राकर को ब्लैकलिस्ट करने के लिए समापति ने निर्देश दिए। समापति कृष्णा चंद्राकर ने सख्त लहजे में कहा कि अधीरसंचना मद से होने वाले विकास कार्यों के भूमिपूजन में विधायक, महापौर और समापति को आमंत्रित नहीं करने या सूचना नहीं देने पर संबंधित कार्य को रद्द कर दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि महापौर और समापति का अपमान बर्दाश्त नहीं किया जाएगा और यदि इसमें कोई इंजीनियर शामिल पाया गया तो उसके खिलाफ भी कार्रवाई की जाएगी।

उपमुख्यमंत्री अरुण साव ने ध्वजारोहण कर ली परेड की सलामी



हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

80वें स्वतंत्रता दिवस पर जिला मुख्यालय में ध्वजारोहण उप उपमुख्यमंत्री अरुण साव ने किया। साव ने ध्वजारोहण कर परेड की सलामी ली और मुख्यमंत्री श्री विष्णुदेव साय का प्रदेश की जनता के नाम दिव्य संदेश का वाचन किया। स्वतंत्रता संग्राम सैनियों एवं शहीद जवानों के परिजनों को शॉल व श्रीफल भेंटकर सम्मानित किया। समारोह के दौरान जिले के विभिन्न स्कूलों के बच्चों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम की अत्यंत मनमोहक और आकर्षक प्रस्तुति दी गई। उन्होंने कलेक्टर अभिजीत सिंह और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक विजय अग्रवाल के साथ परेड का निरीक्षण किया। उत्साह व उमंग के प्रतीक रंग-बिरंगे गुब्बारे आकाश में उड़ाने गये। छात्र-छात्राओं ने देशभक्ति गीत और पारंपरिक गीतों पर सामूहिक सांस्कृतिक नृत्य की प्रस्तुतियों से सभी दर्शकों का मन मोह लिया। कार्यक्रम में दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चन्द्राकर, संभागायुक्त सत्यनारायण राठौर, महापौर अलका बाघमार सहित अन्य मौजूद थे।



महापौर अलका बाघमार ने नगर निगम मुख्यालय में किया ध्वजारोहण

दुर्ग। निगम में 80वां स्वतंत्रता दिवस हर्षोल्लास एवं गरिमामय वातावरण में समारोहपूर्वक मनाया गया। महापौर अलका बाघमार ने राष्ट्रीय ध्वज फहराया। इस अवसर पर आयुक्त मोहेंद्र साहू, एमआईसी मेंबर लीला दिनेश देवांगन, सांस्कृतिक विभाग प्रमारी हर्षिका जैन, रामचंद्र सेन, एरुडमेन तुलसी साहू, अरूप सोनी सहित अन्य मौजूद थे।

नागरिक सहकारी बैंक में स्वतंत्रता दिवस पर शान से लहराया तिरंगा



दुर्ग। नागरिक सहकारी बैंक मर्यादित पवरीपारा में ध्वजारोहण किया गया। कार्यक्रम बैंक अध्यक्ष कमल नारायण रूंगटा की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। अध्यक्ष कमल नारायण रूंगटा ने ध्वजारोहण कर उपस्थित सभी लोगों को स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने देश की आजादी के लिए अपने प्राणों का बलिदान देने वाले वीर शहीदों एवं स्वतंत्रता सेनानियों को नमन करते हुए उनके त्याग और बलिदान को याद किया। उन्होंने कहा कि देश की एकता, अखंडता और भाईचारे की मजबूत बनाए रखना प्रत्येक नागरिक का दायित्व है। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि मुकेश कुमार ध्रुव, संयुक्त पंजीयक एवं संयुक्त आयुक्त, सहकारी संस्थाएं, दुर्ग संभाग उपस्थित रहे। उन्होंने भी स्वतंत्रता संग्राम के

सहकारी बैंक में अध्यक्ष ने किया ध्वजारोहण



दिवस पर शुभकामनाएं देते हुए स्वतंत्रता सेनानियों के बलिदानों को याद किया। इस दौरान मुख्य कार्यपालन अधिकारी एसके वर्मा, पूर्व संचालक रमाकांत द्विवेदी, शिव चन्द्राकर सहित एसके निवरसरकर, हृदेश शर्मा, कुसुम ठाकुर, रोहित कुमार वर्मा, एसपी अग्रवाल, सुधीर तिवारी आदि उपस्थित थे।

जिला भाजपा कार्यालय में फहराया गया तिरंगा



स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर दुर्ग जिला भाजपा कार्यालय में जिला भाजपा अध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक ने राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराया। इस अवसर पर दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर, महापौर अलका बाघमार, पूर्व कैबिनेट मंत्री रमणिला साहू, भाजपा प्रदेश कार्यसमिति सदस्य उषा टावरी, चंद्रिका

चंद्राकर, माया बेलचंदन सहित बड़ी संख्या में भाजपा पदाधिकारी और कार्यकर्ता उपस्थित थे।

ब्रह्मकुमारीज बघेरा और राजऋषि में हुआ ध्वजारोहण



दुर्ग। राष्ट्रीय पर्व स्वाधीनता दिवस के अवसर पर ब्रह्मकुमारीज आनंद सरोवर बघेरा में ब्रह्मकुमारी रीटा दीदी एवं राजऋषि भवन केलाबाड़ी दुर्ग में ब्रह्मकुमारी रूपाली दीदी ने तिरंगा फहराया एवं सभी को स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं दिए। इस अवसर पर ब्रह्मकुमारी से जुड़े अनेक भाई-बहनें इस आयोजन में उपस्थित रहे।

राजीव भवन में अध्यक्ष राकेश ने किया ध्वजारोहण



दुर्ग। जिला कांग्रेस कार्यालय राजीव भवन में अध्यक्ष राकेश ठाकुर ने राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराया और उपस्थित कांग्रेसजनों को स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं दीं। कार्यक्रम में दुर्ग शहर कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष धीरज बाकलीवाल, पूर्व विधायक अरुण वेरा, पीसीसी महामंत्री राजेन्द्र साहू सहित जिला एवं ब्लॉक कांग्रेस कमेटी के पदाधिकारी, कांग्रेस सेवा दल के सदस्य, महिला कांग्रेस, युवा कांग्रेस, एनएसयूआई सहित बड़ी संख्या में कांग्रेसजन उपस्थित रहे।



बोल बम कांवड़ यात्रा समिति के तत्वाधान में आयोजित

विशाल कांवड़ यात्रा महोत्सव

17 अगस्त 2026, सोमवार पाटन से दोलाघाट तक

समय - सुबह 8:00 बजे, शिव पूजन भोगदाल ताकाव पाटन एकत्रीकरण स्थान - पुराना बाजार चौक, पाटन कांवड़ यात्रा - सुबह 9:00 बजे पाटन से दोलाघाट के लिए प्रस्थान करेंगे।

मुख्य आकर्षण एवं विशेष कार्यक्रम

- ◆"एक मुठ्ठी दान, शिव जी के नाम" जनकटहरीयों से प्राप्त दान से बनेगा महाप्रसाद
- ◆201 गांव के जल से होगा शिव जी का जलाभिषेक
- ◆भोलेबाबा के आकर्षक धून में चारों दिशाओं से दोलाघाट पहुंचने कावड़ियां

छत्तीसगढ़ी लोक कलाओं जितेन्द्र साहू कृत चरित्र **सोनहा बादर** की अनुपम अभिनय प्रस्तुति

आप सहप्रतिवाद इच्छामित्रों सहित सादर आमंत्रित है...

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें- 7828650331, 9752613562, 9893152485

विनीत-बोल बम कांवड़ यात्रा समिति, पाटन क्षेत्र

जितेन्द्र-जितेन्द्र वर्मा

संयोजक - बोल बम कांवड़ यात्रा समिति, पाटन क्षेत्र प्रदेश मंत्री - भाजपा छत्तीसगढ़

ख़बर संक्षेप



धनोरा में आज निकलेगी डाक कांवर यात्रा

अंडा। बाबा दरबार पावन धाम धनोरा दुर्ग में 17 अगस्त को डाक कांवड़ यात्रा सुबह 6 बजे निकलेगी। जिसमें सभी भक्त महावीर उद्यान में इकट्ठा होकर शिवनाथ नदी जाएंगे। यहां से महमरा घाट पहुंच कर शिवनाथ नदी में स्नान कर नदी किनारे स्थापित भगवान शिव की पूजा करेंगे। फिर शिवनाथ नदी से जल लेकर दौड़ते हुए गंज पारा कचहरी चौक, जेल चौक महाराजा चौक से साईं मंगलम बोरसी होते गोल्ड चौक से मेन गली बाजार चौक से महावीर उद्यान पहुंचकर भूत भावन भोलेनाथ को जल अर्पित करेंगे। दोपहर 12 बजे से रुद्राभिषेक पूजा पाठ विद्वान पंडित द्वारा एवं प्रसाद वितरण किया जाएगा। दरबार के लक्ष्मण बाबा ने उपस्थिति का अंगीक की है।

गोस्वामी तुलसीदास की मूर्ति स्थापना 19 को अण्डा। ग्राम रिसामा में आगामी 19 अगस्त को गोस्वामी तुलसीदास की जयंती पर भव्य धार्मिक आयोजन किया जाएगा। यहां के श्री राम जानकी मंदिर में गोस्वामी तुलसीदास की मूर्ति की विधि-विधान से स्थापना की जाएगी। इसके साथ ही एक दिवसीय श्री राम कथा संगोष्ठी का आयोजन भी किया जाएगा। संगोष्ठी में मानस मर्मज्ञ एवं विद्वान गोस्वामी तुलसीदास के जीवन, उनकी रचनाओं तथा भगवान श्रीराम के आदर्शों और उनके सिद्धांतों पर प्रकाश डालेंगे। यह धार्मिक महोत्सव श्री समर्पण ज्ञान गंगा मानस मंडली रिसामा एवं समस्त ग्रामवासियों के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित किया जा रहा है। यह जानकारी राजेंद्र साहू ने दी।

भारत विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस पर कार्यक्रम आयोजित



जामुल। डॉ. मनराखन लाल साहू शासकीय महाविद्यालय,जामुल में भारत विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस के अवसर पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य वर्ष 1947 के भारत विभाजन के दौरान विस्थापन, हिंसा एवं पीड़ा का सामना करने वाले लोगों को स्मरण करना तथा विद्यार्थियों में राष्ट्रीय एकता, सामाजिक सद्भाव और मानवीय संवेदनताओं की भावना विकसित करना था। इसके पश्चात विभाजन के दौरान दिवंगत हुए लोगों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. आर.एस. सिंह ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि विभाजन भारतीय इतिहास की एक अत्यंत पीड़ादायक घटना थी। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने विभाजन की विभीषिका, विस्थापित परिवारों की पीड़ा तथा राष्ट्रीय एकता एवं अखंडता से संबंधित विचार प्रस्तुत किए। जन भागीदारी समिति के अध्यक्ष यशवंत सिंह ठाकुर ने विद्यार्थियों को देश की विविधता में एकता, सामाजिक समरसता और मानवता के मूल्यों को अपनाने के लिए प्रेरित किया। अंत में सभी उपस्थितजनों ने राष्ट्रीय एकता, अखंडता, शांति, भाईचारे और सामाजिक सद्भाव को बनाए रखने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापकगण डॉ.शाशि करश्यप, बलराज ताम्रकार, डॉ.भावना माहुले, गजेंद्र करश्यप, डॉ. रचना चौधरी, डॉ.संजय परगनिहा , समस्त कर्मचारीगण एवं बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे।

शिव रुद्राभिषेक एवं महामंडारा का आयोजन सेलुद। शिवपार्क कैंलोनी नगर पालिका परिषद अमलेश्वर शिव मंदिर में श्रावण मास पर रुद्राभिषेक , शिव का दिव्य दर्शन एवं महाभंडारा का आयोजन रखा गया है। प्रबंधन समिति की ओर से ललित कुमार बिजौरा ने बताया कि 17 अगस्त को सुबह 7.30 बजे भगवान भोलेनाथ की आरती होगी। सुबह 11.30 बजे से शिव रुद्राभिषेक एवं आरती फिर महाभंडारा का आयोजन किया गया है।

तिरंगा रैली में पहली बार तहसीलदार को रोक टोक बहुत बड़ा दुर्भाग्य : चंदेल

खैरझिटी गांव में स्कूल भवन नहीं, बच्चों ने ब्लॉक मुख्यालय पहुंचकर फहराया तिरंगा

हरिभूमि न्यूज »»धमधा

स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर धमधा ब्लॉक के ग्राम खैरझिटी में स्कूली बच्चों और ग्रामीणों ने अनोखे तरीके से तिरंगा रैली निकाली। गांव में स्कूल भवन जर्जर होने के कारण बच्चों ने इस बार गांव में ध्वजारोहण करने के बजाय तिरंगा यात्रा निकालकर धमधा ब्लॉक मुख्यालय पहुंचकर ध्वजारोहण किया। बच्चों के साथ ग्रामीण और किसान बंधु संगठन के सदस्य भी शामिल रहे।

खैरझिटी का स्कूल भवन जर्जर होने के कारण पिछले करीब तीन वर्षों से बच्चों की पढ़ाई पंचायत भवन में संचालित की जा रही है। ग्रामीणों के अनुसार पंचायत भवन में स्कूल संचालन के कारण पंचायत के कामकाज और बच्चों की पढ़ाई दोनों प्रभावित हो रहे हैं। पंचायत की बैठक होने पर बच्चों की कक्षाएं प्रभावित होती हैं, वहीं कक्षाएं संचालित होने के दौरान पंचायत का कामकाज प्रभावित होता है। ग्रामीण लंबे समय से नए स्कूल भवन की स्वीकृति और पर्याप्त शिक्षकों की व्यवस्था की मांग कर रहे हैं। जो अभि तक पुरि नहि हुई है, स्कूल भवन नहीं होने के चलते धमधा ब्लॉक मुख्यालय पहुंचकर ध्वजारोहण किया।

स्कूली बच्चों को निःशुल्क पुस्तकें, गणवेश व बैग वितरित, पारंपरिक खेलों ने जमाया रंग



हरिभूमि न्यूज »»धमधा

ऊँ साईं संस्कृत उत्तर माध्यमा विद्यालय धमधा में शाला प्रवेश उत्सव एवं 'हरेली' पर परिमामय का आयोजन किया गया। इस अवसर पर छत्तीसगढ़ संस्कृत विद्यामंडलम रायपुरम् के अध्यक्ष (कैबिनेट मंत्री दर्जा प्राप्त) राजेश सिंह राजपूत मुख्य अतिथि थे। जहाँ जनसमुदाय ने उनका आत्मीय स्वागत एवं नागरिक अभिनंदन किया । कार्यक्रम के दौरान नवप्रवेशी विद्यार्थियों का तिलक लगाकर स्वागत किया गया। शासन की

पारंपरिक खेलकूद में जुटे लोग

छत्तीसगढ़ी संस्कृति और जनसमुदाय को स्थानीय परंपराओं से जोड़ने के उद्देश्य से गेंडी दौड़, मैरा एवं कुर्सी दौड़ जैसी पारंपरिक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिसमें नगरवासियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतियोगिताओं में कुर्सी दौड़ (महिला वर्ग) में प्रथम कुमारों तीक्ष्ण (पावड़, वाई क्रमांक 11), द्वितीय दुर्गा देवानंन, तृतीय सुकरीता निषाद, गेंडी दौड़ में प्रथम देव वाल्मिकी, द्वितीय प्रकाश धीवर, मैरा प्रतियोगिता में प्रथम देव वाल्मिकी, द्वितीय प्रकाश धीवर रहे। साफल संयोजन महिला सशक्तिकरण एवं उत्सव समिति, धमधा की अध्यक्ष श्वेता शर्मा के तत्वाधान में हुआ।

आज टोलाघाट में शिवभक्तों का महासंगम

हरिभूमि न्यूज »»सेलुद

बोल बम कांवड़ यात्रा समिति पाटन क्षेत्र के तत्वाधान में 17अगस्त दिन सोमवार को भव्य कांवड़ यात्रा का आयोजन किया जा रहा है। समिति के संयोजक जितेंद्र वर्मा के नेतृत्व में सभी शिवभक्त पाटन ओगगर तालाब में विराज भगवान शंकर जी की पूजा अर्चना सुबह 9 बजे कर जल लेकर बोल बम के जयघोष के साथ टोलाघाट के लिए निकलेंगे।

कांवड़ यात्रा समिति के संयोजक जितेन्द्र वर्मा ने कहा कि कांवड़ यात्रा में शामिल होने वाले सभी श्रद्धालु पाटन ओगगर तालाब से पवित्र जल भरकर भगवान शिव को अर्पित करने के लिए टोलाघाट की ओर कांवड़

प्रदेश में अपनी तरह का इकलौता मामला, आंदोलन की हो रही चर्चा



धमधा बस स्टैंड से निकली तिरंगा यात्रा

स्वतंत्रता दिवस पर खैरझिटी के बच्चे, पालक और ग्रामीण धमधा बस स्टैंड पहुंचे। यहां से तिरंगा यात्रा निकाली गई। बच्चों के हाथों में तिरंगा और राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की तस्वीर थी। देशभक्ति के नारों के साथ यात्रा ब्लॉक शिक्षा अधिकारी कार्यालय पहुंची। यहां ध्वजारोहण किया गया और राष्ट्रगान के बाद बच्चों व ग्रामीणों को मिठाई वितरित की गई।



रैली की अनुमति को लेकर सामने आया विवाद

कार्यक्रम को लेकर किसान बंधु संगठन धमधा ब्लॉक के अध्यक्ष आत्मा साहू द्वारा संबंधित कार्यालयों में सूचना एवं अनुमति के लिए आवेदन दिए जाने की बात कही गई है। किसान नेता बाबा टेक सिंह चंदेल का आरोप है कि धमधा तहसीलदार हुलेश्वर नाथ खूटे द्वारा आवेदन और पावती लिए गए तथा आवेदनों को निरस्त करने की बात कही गई। इसके बाद किसान नेता बाबा टेक सिंह चंदेल ने एसडीएम धमधा से बात करके अनुमति ली। किसान नेता बाबा टेक सिंह चंदेल ने तिरंगा रैली को लेकर प्रशासन की कथित रोक-टोक पर नाराजगी जताई। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता दिवस पर पूरे देश में तिरंगा यात्राएं निकाली जा रही थीं। खैरझिटी के बच्चे भी शांतिपूर्ण तरीके से तिरंगा यात्रा निकालकर स्वतंत्रता दिवस मनाना चाहते थे। ऐसे में रैली को लेकर रोक-टोक किया जाना दुर्भाग्यपूर्ण है।

स्वतंत्रता दिवस पर राष्ट्र प्रथम की भावना

से आगे बढ़ने का संकल्प लें : कमल वर्मा

हरिभूमि न्यूज »»सेलुद

स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर पब्लिक उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, तरां में छत्तीसगढ़ प्रदेश राजपत्रित अधिकारी संघ के प्रदेश अध्यक्ष कमल वर्मा ने ध्वजारोहण कर राष्ट्रध्वज को सलामी दी। खिलावन चंद्राकर अध्यक्ष शाला विकास समिति ने विद्यालय की उपलब्धियों से अवगत कराया।

कार्यक्रम में ग्राम पंचायत तरां के सरपंच विपिन चन्द्राकर ने अध्यक्षता की। विशेष अतिथि नरसिंह चन्द्राकर एवं रुपेश चन्द्राकर सहित ग्राम शिक्षा समिति एवं विद्यालय प्रबंधन से जुड़े पदाधिकारी उपस्थित रहे। प्राचार्य दीपिका तिवारी ने शाला का प्रतिवेदन प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का संचालन पुनेश्वर साहू ने किया।

इस अवसर पर शाला विकास समिति के अध्यक्ष खिलावन चंद्राकर, पूर्व सरपंच रमेश शर्मा, पूर्व प्राचार्य एस.एल. चंद्राकर, दीपिका तिवारी प्राचार्य, अजय शर्मा, रज्जू सोनी, रूपेश चंद्राकर, के



प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मिलाई-3 में स्वतंत्रता दिवस
सेलुद। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मिलाई-3 में 80 वां स्वतंत्रता दिवस समारोह मे ध्वजारोहण संस्था प्रमारी डा शिखर अग्रवाल के साथ इस माह सेवानिवृत्त हो रहे चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी वेकट राव ने किया। बी ई टी ओ सैय्यद असलम ने बताया कि गत वर्ष लिए गए निर्णय के अनुरूप सेवानिवृत्त होने जा रहे कर्मी की ध्वजारोहण में भागीदारी रही। इस अवसर पर संस्था प्रमारी डॉ. रवि शंकर सत्यार्थी, डॉ अपिता शर्मा, डॉ नितीन कश्यप, योग विकित्सक अर्चना मिश्रा, फार्मासिस्ट रिम्ता बागड़े, आयुष विभाग से फार्मासिस्ट विनय निमलकर, लैब टेक्नीशियन आलिया खातून, एल एच व्ही आर शिव्वास, ड्रेसर समीर राते, ग्रामीण स्वास्थ्य संयोजक यशवंत साहू, देवेन्द्र राजपूत, उषा वर्मा, खिलाक साहू, मीरा साहू, हिमांशु सूर्यवंशी, नारायण साहू और भुवज निमल कर गीतांजलि



के सोनी, भोला यदु, चमेली वर्मा, विनोद अग्रवाल सहित ग्रामीणजन देव कुमार साहू, एगरी चंद्राकर और उपस्थित रहे।

मिलाई हरिभूमि 13

अंचल की खबरें

सरस्वती शिशु मंदिर में ध्वजारोहण

जामगांव आर। सरस्वती शिशु मंदिर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय जामगांव आर में भारतीय जनता पार्टी जामगांव आर महिला मंडल महामंत्री नंदिनी साहू ने ध्वजारोहण किया। इस अवसर पर डॉ एन के चन्द्रवंशी, डॉ केएस देवांगन, डॉ गुलाब सिंह साहू, वरिष्ठ भाजपा नेता कामता प्रसाद साहू, कोषाध्य बसंत राव शिन्दे, व्यवस्थापक एके जैन, शिक्षा विद देवनारायण साहू, माहेश्वरी समाज वरिष्ठ मीठालाल केला, भाजपा नेत्री शैलेंद्री मंडावी, युवा गायक सोरभ राठी,कंयूटर साईंस एक्सपर्ट तामेश्वर साहू, अधिवक्ता सुनील साहू, सुरपा युवा संगठन अध्यक्ष नरेंद्र धरमगुड़ी, नारायणी राठी, फल सत्तावर साहू सहित विद्यार्थी एवं स्टॉफ उपस्थित रहे। पशुचिकित्सालय में सरस्वती शिशु मंदिर जामगांव आर के विद्यार्थियों ने ध्वजारोहण संपन्न कराया। ध्वजारोहण डॉ बी मुखोपाध्याय ने किया। आरक्षी केंद्र जामगांव आर में थानेदार मोहम्मद तारिक हरीश ने ध्वजारोहण सशिम जामगांव आर बच्चो की उपस्थिति में किए।थाना एवं विद्यालय स्टॉफ विशेष तौर पर उपस्थित रहे।

छत्तीसगढ़ राज्य ग्रामीण बैंक में इंडारोहण



जामगांव आर। छत्तीसगढ़ राज्य ग्रामीण बैंक जामगांव आर में सरस्वती शिशु मंदिर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय जामगांव आर के विद्यार्थियों ने ध्वजारोहण संपन्न कराया।शाखा प्रबंधक प्रदीपकुमार गुप्ता ने ध्वजारोहण किया। प्रबंधन महेंद्र ने किया। आंगनबाड़ी क्रमांक 5 में पंच सुनील चंद्राकर ने ध्वजारोहण किया। जिला केंद्रीय सहकारी बैंक जामगांव आर में पूर्व सोसायटी अध्यक्ष रामकुमार चंद्राकर ने पूरे बैंक स्टाफ एवं सरस्वती शिशु मंदिर परिवार की उपस्थिति में ध्वजारोहण संपन्न हुआ। किसान चौक जामगांव आर में उप सरपंच मुकेश पीतांबर साहू ने ध्वजारोहण किया। इस अवसर पर सरपंच रूपेंद्र शुक्ला सहित गणमान्य उपस्थित रहे। ग्रामपंचायत जामगांव आर में सरपंच रूपेंद्र शुक्ला ने ध्वजारोहण किया। इस अवसर पर पूर्व सरपंच कन्हैयालाल साहू, पूर्व सरपंच राजकुमार ठाकुर उपसरपंच मुकेश साहू सहित गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

मानव श्रृंखला बनाकर फहराया तिरंगा

जामगांव आर। शासकीय पूर्व माध्यमिक एवं प्राथमिक शाला कुम्हली में स्वतंत्रता दिवस कुछ नए अंदाज में मनाया। प्राथमिक हेडमास्टर छन्नूलाल साहू ने बताया कि शिक्षक एवं बच्चो ने आकर्षक आकृति का मानव श्रृंखला निर्मित कर तिरंगा की आन बान और शान को जग जाहिर किया।

आशा देवी इंग्लिश मीडियम स्कूल में फहराया तिरंगा

धमधा। धमधा ब्लॉक के ग्राम दारागांव में संचालित आशा देवी इंग्लिश मीडियम स्कूल में ध्वजारोहण किया गया।

इस दौरान छात्र-छात्राओं को देश की एकता, अखंडता, संविधान और राष्ट्र के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन करने का संकल्प भी दिलाया गया। स्वतंत्रता दिवस समारोह के दौरान विद्यालय के प्रतिभावान छात्र-छात्राओं को पारितोषिक प्रदान कर सम्मानित किया गया। इस मौके पर सेवानिवृत्त शिक्षक मुख्य अतिथि के आर रात्रे , डी.पी. रात्रे, बी.एल. लहरे, भूरू डहरे, निहाल साहू, स्कूल के संचालक दाऊराम यादव आदि मौजूद थे।

अरसनारा में मनाया स्वतंत्रता दिवस

भिलाई। ग्राम अरसनारा में स्वतंत्रता दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। जिसमे स्कूल के बच्चो द्वारा गीत गायन, कविता, भाषण की प्रस्तुति दी गई। इसी कड़ी में संतोष कुमार वर्मा द्वारा स्वर्गीय बिसौली राम वर्मा की पुण्यस्मृति में प्राथमिक पांचवी में प्रथम चंचल साहू एवं पूर्व माध्यमिक आठवी में प्रथम रिया निषाद इन बच्चों को प्रतिभा सम्मान से सम्मानित किया गया। इस कार्यक्रम में स्कूल के प्रधान अध्यापक, ग्राम सरपंच राधा बाई निषाद, रेखा यादव एवं अन्य पंचांगण, अखिलेश्वर गोस्वामी, ओमकार साहू एवं वरिष्ठ नागरिकजन उपस्थित रहे। संतोष कुमार वर्मा और वहां उपस्थित सभी लोगों ने बच्चों की उज्ज्वल भविष्य एवं दीर्घायु की कामना की।

HEALTH TOWN

DR. ABHIMANYU'S
AYURVEDA MULTISPECIALITY HOSPITAL
(PAIN | PANCHIKARMA | PILES | MEDIA | GYNAE | SKIN)

छत्तीसगढ़ का प्रथम 20 बिस्तरिय हॉस्पिटल जो की पूर्ण रूप से आयुर्वेदिक उपचार को समर्पित

प्रदेश के सम्मस्त शासकीय अधिकारी/कर्मचारी एवं उनके परिवार के आश्रित सदस्यों के उपचार उपरत क्षमिपुर्ति

📍 **रोडवेज -7 B कमल विलर, रायपुर (छ.ग.)** 📍 **सिटी सेन्टर- कुष्णा टीकीय के सम्मने,** 📍 **मिलाई सेन्टर-नेहरू नगर (पूर्व),एसबीआई बैंक के घाट, मिलाई(छ.ग.)**

📞 **95224-66664, 62622-22003** 📞 **9826446666** 📞 **9826446666**

न्यू मातृ स्मृति हॉस्पिटल
— मेटरनिटी, चिल्ड्रन्स एवं सजिकल हॉस्पिटल —

उपचरणा सुविधाएँ

- गर्भवती महिलाओं की संपूर्ण जांच व परामर्श
- गर्भल एवं लेबरेशन डिस्कोरी
- एवं बच्चेजली का ऑपरेशन व नसबंदी
- सर्वसुविधायुक्त PICU, NICU, OT

डॉ. सी.पी.सिंह
(एनबीसीएस, एनजी) शिशु एवं बाल्य रोग विशेषज्ञ

डॉ. नीलीला सिंह
(एनबीसीएस, जी.ओ.सी.) एल एंव पशुति रोग विशेषज्ञ

9009553889, 9090204620
एकता नगर, अम्बेडकर चौक के पास, सुविधायी रायपुर
संच : मातृ स्मृति मंगल नगर, मातृनी मंदिर के सामने, सुविधायी, रायपुर

अब मोतिया-बिन्द की सर्जरी से डरना छोड़िए!

अनुभवी फेको सर्जन

बिना इंजेक्शन

बिना टांके

बिना पट्टी

फिर से साफ दिखेगा
परिवार का हर मुस्कुराता चेहरा

MICS तकनीक से सुरक्षित एवं आरामदायक सर्जरी

तेज रिकवरी, तुरंत घर वापसी कम समय में सर्जरी

प्रीमियम MULTIFOCAL / EDOF लेंस उपलब्ध

बिना इंजेक्शन के आई ड्रॉप से सर्जरी

डॉ. दिलीप लालवानी
नेत्र रोग विशेषज्ञ
फेको सर्जरी एवं न्यूक्लीयर विघोषण (MRGFEDS EYE HOSPITAL, LONDON
AAO MEMBER, CONTACTING, AAO MEMBER)

एडवांस्ड यूरोलॉजी
सेवाएं अब
गावरी नर्सिंग होम में

📍 **फाफाडीह, टिम्बर मार्केट रोड, रायपुर**
📞 **9827144197, 9827144777**

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

- 🔴 **मूत्र रोग एवं सर्जरी**
- 🔴 **किडनी की पथरी का संपूर्ण इलाज**
- 🔴 **प्रोस्टेट का संपूर्ण इलाज**
- 🔴 **यौन संबंधी समस्याएं**
- 🔴 **मदिलार्डों में पेडाव लीक की समस्याएं**

DR. ABHISHEK GAWRI
MBBS, MS (Surgery), DrNB (Urology)
Consultant Urologist Andrologist & Reconstructive Surgery

आयुष्मान कार्ड की सुविधा उपलब्ध

खबर संक्षेप

हथखोज में शेड का ताला

तोड़ने वाला पकड़ाया

भिलाई। इंजीनियरिंग पार्क में स्थित हथखोज में बने शेड का ताला तोड़कर वायर समेत अन्य सामान पार करने वाले को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। भिलाई तीन पुलिस ने बताया कि मुखबिर की सूचना पर कुलदीप को

पकड़ा गया। उसके पास से विभिन्न रंगों में कई टुकड़ों में कटा हुआ बिजली वायर 45 हजार रुपए और वायर काटने का कटर जब्त किया है। घटना की शिकायत सहायक अभियंता प्रकाश कुमार मरकाम ने पुलिस से की थी। हथखोज में एफ-1 से एफ-21 तक शेड बना हुआ है। जिनकी सुरक्षा के लिए शिफ्टवार सुरक्षा गार्ड तैनात रहते हैं। शेड के अंदर विद्युत कनेक्शन के लिए बिजली वायर बिछाया गया था। आरोपी को न्यायालय में पेश कर न्यायिक रिमाण्ड पर जेल भेजा गया।

स्वामी आत्मानंद स्कूल में तिरंगा उल्टा फहराया

भिलाई। बोरो के स्वामी आत्मानंद अंग्रेजी माध्यम स्कूल में 15 अगस्त को ध्वजा रोहण किया गया। लेकिन इस दिन तिरंगा को उल्टा फहरा दिया गया।

मिली जानकारी के मुताबिक स्वतंत्रता दिवस के कार्यक्रम को लेकर स्कूल में पहले से ही तैयारियां की गई थीं। ध्वजारोहण के लिए सरपंच को बुलाया गया था। कार्यक्रम में स्कूल के शिक्षक, कर्मचारी और अन्य लोग भी मौजूद थे। ध्वजारोहण के बाद राष्ट्रगान शुरू होने वाला था, लेकिन इसी दौरान तिरंगे पर लोगों की नजर पड़ गई। झंडा उल्टा फहराए जाने की जानकारी सामने आने के बाद स्कूल कमी ने बिना देर किए गलती को ठीक किया। तिरंगे को उतारकर सही दिशा में लगाया गया। फिर उसे दोबारा झंडा को फहराया गया। इसके बाद कार्यक्रम आगे बढ़ाया गया। हालांकि गलती सामने आने के बाद स्कूल के शिक्षकों और कर्मियों ने तुरंत झंडे को उतारकर उसे सही कर दिया।

मोबाइल झपटमारी करने वाला धरा गया



भिलाई। मोबाइल झपटमारी करने वाले युवक को पुलिस ने पकड़ लिया है। सुपेला पुलिस ने बताया कि घटना 12 अगस्त की रात चंद्रा मौर्घा तिराहा के पास की है। जहां धमधा निवासी सितार्थ खोब्रागड़े की चश्मे की दुकान लगाते हैं, कैम्प-01 स्थित अपने घर से खाना खाने के बाद बाहर टहलने निकले थे। तभी चंद्रा मौर्घा तिराहा के समीप सविर्स रोड पर युवक अचानक पहुंचा। उनका मोबाइल झपटमार कर गला दबाने का प्रयास किया। शिकायत के बाद पुलिस जांच में जुटी रही। मुखबिर की सूचना पर रामनगर मार्केट में मोबाइल बेचने के लिए ग्राहक तलाश कर रहा कैम्प-01, शास्त्री चौक निवासी अर्जुन नेताम नामक युवक को पकड़ा गया। उसके पास से पुलिस ने 6 हजार रुपए का मोबाइल जब्त किया है।

शिवमहापुराण कथा कलश यात्रा में हरियाणा के कलाकारों ने किया अद्भुत प्रदर्शन

परिवार चौक पर भोलेनाथ ने मां पार्वती संग लिए फेरे, रेल चौक पर मसाने की खेली होली और गणों के साथ किया अघोर नृत्य

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

बोल बम सेवा और कल्याण समिति द्वारा जयंती स्टेडियम में आयोजित शिवमहापुराण कथा के पूर्व भव्य कलश यात्रा के दौरान हरियाणा प्रदेश से आए शिवभक्त कलाकारों ने अद्भुत प्रदर्शन किया। जटाजूटधारी, तन पर भस्म, गले में मुंड माला धारण किए भगवान शिव ने सेक्टर- 5 स्थित गणेश मंदिर के सामने अपने गणों के साथ अघोर नृत्य किया। सेक्टर 6 परिवार चौक पर मां पार्वती के संग अग्नि के सामने फेरे लिए।

रेल चौक पर जैसे सावन में होली का माहौल जीवंत हो उठा। होली खेले मसाने में कभी काशी में खेले कभी घाट में खेले जैसे भजनों के बीच शिव जी अपने गणों के साथ जमकर भस्मों की होली खेली। इस दौरान आयोजक दया सिंह के गले में मुंड माला डाली और भस्मों से उन्हे भी इस सरोबार कर दिया। सिविक सेंटर चौक पर कलश यात्रा पहुंची यहाँ पर कलाकारों ने हर- हर बम-बम, मैं हूँ महाकाल का चेला भजन में शिवजी के गण नंदी, भृंगी, भृंगी आदि ने शिवजी से जुड़े अलग-अलग भाव भंगिमाओं के साथ आकर्षक नृत्य प्रस्तुत किए। शहरवासी इस अनूठे प्रदर्शन को न केवल देखा बल्कि अपने अपने मोबाइल कैमरे में कैद करने की होड़ सी मची रही।



शिवजी के साथ वीर हनुमान और गणेश जी ने भी लुभाया

कलश यात्रा में भगवान भोलेनाथ के साथ मां पार्वती ही नहीं बल्कि गणेश और वीर हनुमान का विशाल स्वरूप धारण किए कलाकार लोगों के लिए आकर्षण का केंद्र बन हुए थे। कलश यात्रा में विशाल गरुड़नुमा आकृति, त्रिशूल, कपालों और भूत पिशाच जैसे धार्मिक प्रतीकों से सजे हुए रथ पर बाबा अपनी अपनी अर्धांगिनी माता पार्वती के साथ विराजमान रहे और अधर्म पर धर्म की विजय का संदेश भी दिया गया।

हजारों महिलाएं सिर पर कलश लेकर शामिल हुई

गणेश मंदिर सेक्टर 5 में कलश यात्रा के पूर्व आयोजक समिति के प्रदेशध्यक्ष व मिलाई निगम उपनेता प्रतिपक्ष दयासिंह ने भगवान गणेश और देवाधिदेव महादेव की विधिवत पूजा अर्चना की। कलश यात्रा में हजारों महिलाएं अपने सिर पर कलश लेकर चलीं। आस्था का ऐसा रोलान शहर में दिखा कि चार किलोमीटर की यात्रा नौने पांव रहकर पूरी की। हर- हर महादेव और बोल बम की गूंज के साथ उनका हौसला बढ़ता ही रहा।



कलश यात्रियों पर मां गंगे और पुष्प की वर्षा

कलश यात्रियों पर झेन से पुष्प वर्षा भी होती रही लेकिन मां गंगे ने अपनी ऐसी कृपा बरसाती रही कि कलश यात्रा की शुरूआत में ही बारिश शुरू हो गई। कथा स्थल के समापन तक बारिश का ऐसा ही नजारा दिखाई दिया। इस यात्रा के पूरे समय लोगों ने डीजे-धुमाल और बैड बाजे के बीच जमकर नृत्य किए। पूरे समय जमकर आतिशबाजी की गई। आयोजक दयासिंह भगवान भोलेनाथ की प्रतिमा अपने सिर पर धारण कर पहुंचे और उसके बाद पूरे कलशों को विधिवत स्थापित किया गया। इस मौके पर दयासिंह ने कहा कि मिलाई में यह कलश यात्रा न केवल धार्मिक बल्कि नारी शक्ति का प्रतीक बन गया। शहर शिवमय हो गया है। कलश यात्रा में विशेष रूप से महापौर नीरज पाल, पूर्व विधायक अरूण वोरा, नेता प्रतिपक्ष भोजराज सिन्हा, दीपक तारावंद साहू आदि शामिल हुए।



कथा आज से
अंतर्राष्ट्रीय कथावाचक पं. प्रदीप मिश्रा सिंहीर वाले की शिवमहापुराण कथा 17 से 23 अगस्त तक चलेगी। दोपहर 1 बजे से शाम 4 बजे तक यह कथा चलेगी। पं. मिश्रा का आगमन मिलाई में देर रात को हुआ। आयोजक दयासिंह और समिति के सदस्यों ने उनका गाजे-बाजे के साथ जगह-जगह स्वागत किया।

छात्रों ने लगाया शांति भंग करने का आरोप, नोटिस को बताया निंदनीय

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

ऑल इंडिया डेमोक्रेटिक स्टूडेंट्स ऑर्गेनाइजेशन ने शिक्षक भर्ती में विज्ञान सहित सभी विषयों को शामिल करते हुए 57,000 शिक्षकों की भर्ती की मांग को लेकर शांतिपूर्ण एवं लोकतांत्रिक ढंग से आंदोलन कर रहे अभ्यर्थियों पर पुलिस-प्रशासन द्वारा की गई कार्रवाई की कड़ी निंदा की है।

संगठन ने कहा कि शांति भंग करने की आशंका का आरोप लगाकर नोटिस जारी करना लोकतांत्रिक अधिकारों का खुला दमन है। भारतीय संविधान प्रत्येक नागरिक को शांतिपूर्ण ढंग से अपनी बात रखने और विरोध दर्ज कराने का अधिकार देता है। शिक्षक भर्ती की मांग कर रहे अभ्यर्थी किसी



प्रकार की हिंसा, तोड़फोड़ या कानून-व्यवस्था भंग करने के उद्देश्य से नहीं, बल्कि रोजगार और शिक्षा के अधिकार से जुड़े एक महत्वपूर्ण मुद्दे को सरकार के सामने रखने के लिए एकत्र हुए थे। ऐसे शांतिपूर्ण आंदोलन को अपराध की तरह प्रस्तुत करना और छात्रों को नोटिस जारी कर भय का वातावरण बनाना अत्यंत निंदनीय और अलोकतांत्रिक है। लोकतंत्र में शांतिपूर्ण आंदोलन करना अधिकार है, अपराध नहीं है। आगामी दिनों में इसका विरोध किया जाएगा।

बैंक में निकला अजगर, जंगल में छोड़ा

भिलाई। सिविक सेंटर स्थित यूनियन बैंक में 4 फीट लंबा अजगर निकला। मिली जानकारी के मुताबिक बैंक के कर्मचारी लंच की तैयारी कर रहे थे, तभी एक कर्मचारी की नजर इलेक्ट्रिक पैनल पर गई। पैनल के अंदर से अजगर की पूंछ बाहर लटकती दिखाई दी। अजगर को देखते ही बैंक कर्मचारियों में अफरा-तफरी मच गई। इसके बाद इसकी जानकारी रेस्क्यू टीम को दी गई। बैंक में अजगर निकलने का वीडियो अब सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। अजगर दिखाई देने के बाद बैंक का काम रोक दिया गया। बैंक में लेन-देन और दूसरे कामों के लिए पहुंचे ग्राहकों को भी परेशानी का सामना करना पड़ा। काफी देर तक बैंक का काम शुरू नहीं हो सका। कर्मचारियों ने तुरंत भिलाई स्टील प्लांट के इलेक्ट्रिकल विभाग के हेड ऑफिस में फोन कर इसकी जानकारी दी। सूचना मिलने के बाद इलेक्ट्रिकल विभाग से कर्मचारी मौके पर पहुंचे। अजगर इलेक्ट्रिक पैनल के अंदर था, इसलिए सबसे पहले बिजली की सप्लाई बंद की गई। इसके बाद कर्मचारियों ने सावधानी से अजगर को पैनल से बाहर निकालने की कोशिश शुरू की। काफी मशक्कत के बाद अजगर का सुरक्षित रेस्क्यू कर लिया गया। अजगर के बाहर निकलने के बाद बैंक कर्मचारियों ने राहत की सांस ली। अजगर का रेस्क्यू कर उसे शिवनाथ नदी से लगे जंगल में छोड़ा गया है।



ट्रांसपोर्ट नगर की समस्याओं को जल्द करें निदान

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

छत्तीसगढ़ टुक ट्रेलर ट्रांसपोर्ट एसोसिएशन ने कलेक्टर दुर्ग से ट्रांसपोर्टनगर हथखोज में लंबे समय से व्याप्त समस्याओं के जल्द निदान की अधिकारियों को निर्देशित करने की मांग की। मांग की है। बताया है कि यहां शराब दुकान सहित कई समस्याओं कारण ट्रांसपोर्टों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। कलेक्टर ने जल्द समाधान का भरोसा दिलाया है। एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष प्रभुनाथ बैठा और महासचिव हरेंद्र यादव के नेतृत्व में प्रतिनिधिमंडल ने कलेक्टर से मिलकर चर्चा की। उन्होंने ट्रांसपोर्ट नगर में मदिरा दुकान को स्थानांतरित करने, डिवाइडर के दोनों साइड रोड को क्लियर करने ,अवैध कब्जे से मुक्ति

दिलाने, चौक चौराहों पर गाड़ियों के मेंटेंस को रोकने, ट्रांसपोर्ट नगर में बिजली व्यवस्था को दुरुस्त करने तथा चोरी और लूट की समस्याओं से निजात दिलाने के लिए सभी विभागीय अधिकारियों को निर्देशित करने की मांग की। अध्यक्ष श्री बैठा ने बताया कि कलेक्टर ने जल्द समस्या से निजात दिलाने पहल करने का आश्वासन दिया। ट्रांसपोर्टों ने बताया कि मदिरा दुकान चलते ट्रांसपोर्ट नगर में हमेशा माहौल गर्म रहता है कभी भी अनहोनी घट सकती है। प्रतिनिधि मंडल में एसोसिएशन के कार्यकारी अध्यक्ष जसवंत सिंग सैनी, पूर्व अध्यक्ष सुखचैन सिंह सुखा, दुर्गा पटेल,वरिष्ठ सदस्य विक्रम सिंह, कोषाध्यक्ष बलजिंदर सिंह, अजीत जैन , सतीश अग्रवाल, इंद्रजीत सिंह आदि मौजूद थे।

सहकारी समिति रिसाली का मतदाता सूची प्रकाशित

भिलाई। शुभकामना हार्डट्स अपार्टमेंट रेसीडेन्सीयल सहकारी समिति मर्यादित प्रागति नगर रिसाली पंजीयन 3451 के मतदाता सूची का प्रथम प्रकाशन छ.ग. राज्य सहकारी निर्वाचन आयोग रायपुर के आदेश के अनुपालन में रजिस्ट्रीकरण अधिकारी एस.एम.महापात्र द्वारा कर दिया गया है। सोसायटी के मतदाताओं को तत्संबंध में किसी प्रकार की दावा/आपत्ति यदि हो तो 20 अगस्त तक प्राधिकृत जितेंद्र कुमार बिसेन को सोसाइटी कार्यालय में प्रस्तुत कर सकते है। सदस्यों से प्राप्त दावा आपत्ति का निराकरण रजिस्ट्रीकरण अधिकारी द्वारा 21 अगस्त को समय दोपहर 12 बजे किया जाएगा तत्पश्चात अंतिम मतदाता सूची का अंतिम प्रकाशन किया जाएगा।

विकास कार्यों में तेजी लाने के साथ नागरिक शिकायतों का जल्द निराकरण करने दी हिदायत

वाहनों के ईंधन खपत में कमी लाने, रामनगर व कुरूद मुक्तिधाम में बढ़ेगी सुविधाएं

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

नगर पालिक निगम भिलाई की आयुक्त सुरुचि सिंह ने निगम सभागार में विभिन्न विकास कार्यों एवं नागरिक सुविधाओं को लेकर समीक्षा बैठक ली। बैठक में ईंधन खपत, प्रधानमंत्री आवास योजना, जनदर्शन, प्रकाश व्यवस्था, राजस्व, खेल परिसर, पौधारोपण एवं सामुदायिक भवनों सहित विभिन्न महत्वपूर्ण कार्यों की विस्तृत समीक्षा की गई। बैठक में आयुक्त ने रामनगर एवं कुरूद के मुक्तिधाम संबंधी निविदा के बारे में चर्चा की, साथ ही खम्हरिया स्थित मुक्तिधाम के लिए भेजे गए प्रस्ताव की शासन से स्वीकृति के लिए पहल करने हेतु निर्देशित किये हैं। उन्होंने कहा कि विभागों से भेजी जाने वाली नस्त्रियों को लेखा परिक्षण पश्चात आयुक्त के समक्ष प्रस्तुत किया जाए, ताकि कार्यों की नियमित समीक्षा एवं समय पर निर्णय लिया जा सके।



वाहनों के ईंधन खपत में लाएं कमी

निगम के वाहनों में प्रतिदिन होने वाली ईंधन खपत की समीक्षा करते हुए आयुक्त ने ईंधन की खपत में कमी लाने तथा इसकी नियमित मॉनिटरिंग करने के निर्देश दिए। प्रधानमंत्री आवास योजना के अंतर्गत निर्माणधीन आवासों की प्रगति, पूर्ण आवासों के आबंटन एवं लक्षित कार्यों पर भी विस्तार से चर्चा की गई। आयुक्त ने जनदर्शन, टीएल, मुख्यमंत्री, प्रधानमंत्री एवं निदान पीटल से प्राप्त शिकायतों का प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र निराकरण करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि नागरिकों की शिकायतों का समय-सीमा में समाधान सुनिश्चित किया जाए।

बंद स्ट्रीट लाइटों को जल्द शुरू करें

आयुक्त सुरुचि सिंह ने कहा कि शहर की प्रकाश व्यवस्था की समीक्षा करते हुए बंद पड़ी स्ट्रीट लाइटों को शीघ्र चालू कराने तथा आवश्यक स्थानों पर प्रकाश व्यवस्था में सुधार कर ताकि नागरिकों को पर्याप्त एवं बेहतर प्रकाश सुविधा मिल सके। राजस्व विभाग की समीक्षा के दौरान निगम की वित्तीय आय में वृद्धि के लिए प्रभावी प्रयास करने पर जोर दिया गया। वहीं प्रियदर्शिनी परिसर स्थित खेल परिसर के कार्यों को प्राथमिकता से पूर्ण कराने तथा मियावाकी प्लांटेशन एवं अन्य पौधारोपण कार्यों को निर्धारित समय-सीमा में पूरा करने के निर्देश दिए गए।

सामुदायिक भवनों का बेहतर उपयोग हो

आयुक्त ने निगम के सामुदायिक भवनों का बेहतर उपयोग सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक कार्यवाही करने को कहा। उन्होंने अधिकारियों को विकास कार्यों की नियमित मॉनिटरिंग करते हुए गुणवत्ता एवं समय-सीमा का विशेष ध्यान रखने के निर्देश दिए। बैठक में अपर आयुक्त राजेंद्र कुमार दोहरे, मुख्य अभियंता अजीत कुमार तिग्गा, उपायुक्त नरेंद्र कुमार बंजारे, अधीक्षण अभियंता वेशराम सिंहा, जोन आयुक्त, कार्यपालन अभियंता, सहायक अभियंता, राजस्व अधिकारी, लेखाधिकारी एवं उप अभियंता सहित निगम के संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

online Booking:- www.tripuryatra.com

स्वर्णल देन 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/- (+5% GST)

Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

RAIPUR- 934, Sector-4, Kame Vihar, MGRSA- Shop No. 364,362,303 S.S. Park, Power House Road

संपर्क करें:- 7354-411411

सिटी स्पोर्ट्स

सिर में होने वाला दर्द आपके शरीर के दूसरे हिस्सों को भी करता है प्रभावित

प्रदेश भारोत्तोलन संघ की नई कार्यकारिणी, खुराना अध्यक्ष



भिलाई। छत्तीसगढ़ प्रदेश भारोत्तोलन संघ की विशेष आम सभा एवं कार्यकारी समिति का चुनाव सिविक सेंटर में हुआ। चुनाव में सर्वसम्मति से अरविंदर खुराना को छत्तीसगढ़ प्रदेश भारोत्तोलन संघ का प्रदेश अध्यक्ष चुना गया एवं सचिव राजेश जंघेल चुने गए।कार्यक्रम के मुख्य अतिथि संघ के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष एवं सांसद विजय बघेल रहे थे। चुनाव प्रक्रिया में पर्यवेक्षक के रूप में शशि बघेल, शैलेंद्र जोशी, बुधराम सारंग, मनोज मित्रा एवं अजय श्रीवास्तव उपस्थित रहे। बैठक में सर्वसम्मति से अन्य पदाधिकारियों का भी चयन किया गया। उपाध्यक्ष घनश्याम जंघेल एवं अनिता शिंदे, सचिव डॉ. राजेश जंघेल, सह सचिव अशोक कुमार साहू एवं माधुरी साहू को नई कार्यकारिणी में जिम्मेदारी सौंपी गई। नई कार्यकारिणी के गठन से छत्तीसगढ़ प्रदेश भारोत्तोलन संघ में हर्ष का माहौल है।

वर्ल्ड बैडमिंटन चैंपियनशिप में प्रताप टेविनकल ऑफिशियल



चैंपियनशिप 2026 का आयोजन 17 से 23 अगस्त तक नई दिल्ली के इंदिरा गांधी इंडोर स्टेडियम में किया जा रहा है। 17 वर्षों के अंतराल के बाद भारत को इस प्रतिष्ठित वैश्विक बैडमिंटन टूर्नामेंट की मेजबानी का अवसर मिला है। विश्व स्तर की इस स्पर्धा में वर्ल्ड के टॉप रैंक प्लेयर्स पांच अलग अलग श्रेणी में इस स्पर्धा में हिस्सा लेंगे। इस स्पर्धा में 56 देश के 461 खिलाड़ी व तक़रीबन 150 से अधिक ऑफिशियल्स भाग लेंगे। इस महत्वपूर्ण टूर्नामेंट में छत्तीसगढ़ बैडमिंटन संघ के कार्यकारी सदस्य प्रताप भट्टाचार्य का चयन टेविनकल ऑफिशियल के तौर पर हुआ है। ज्ञात हो कि श्री भट्टाचार्य छत्तीसगढ़ के एकमात्र ग्रेड वन नेशनल अम्पायर और रेफरी है।

नेशनल रैंकिंग टेबल टेनिस में अंपायरिंग करेंगे विमल-अजीत



रायपुर। भारतीय टेबल टेनिस महासंघ द्वारा कानपुर में यूटीटी नेशनल रैंकिंग टेबल टेनिस प्रतियोगिता 16 से 23 अगस्त तक आयोजित है। छत्तीसगढ़ टेबल टेनिस संघ के पदाधिकारी, अन्तर्राष्ट्रीय अंपायर एवं मास्टर्स के राष्ट्रीय खिलाड़ी विमल नायर एवं अजीत बेनर्जी को इस प्रतियोगिता में अंपायर के रूप में नामित किया गया है। यह प्रतियोगिता सीनियर पुरुष एवं महिला एकल, यूथ अंडर-19 (यूथ), यूथ अंडर -17 (जूनियर), यूथ अंडर-15 (सब जूनियर), यूथ अंडर -13 (कैडेट), यूथ अंडर -11 (होप्स) बालक एवं बालिका एकल हेतु कुल मिलाकर 12 वर्गों में आयोजित की जा रही है। इसके पूर्व भी विमल नायर एवं अजीत बेनर्जी ने कई राष्ट्रीय प्रतियोगिता में अम्पायर के रूप में अपनी सक्रिय भूमिका निभा चुके है। इस उपलब्धि के लिए छत्तीसगढ़ टेबल टेनिस संघ के अध्यक्ष कुलदीप जुनेजा, छत्तीसगढ़ ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष शरद शुक्ला, संघ के उपाध्यक्ष प्रदीप जोशी, कोषाध्यक्ष सौरभ शुक्ला एवं समस्त पदाधिकारियों ने बधाई दी है। यह जानकारी छत्तीसगढ़ टेबल टेनिस संघ के उपाध्यक्ष विनय बैसवाड़े ने दी।

इंडो-श्री लंका क्रिकेट सीरिज में सुरेश, नीलेश और संतोष



भिलाई। एशियाई टेनिस बॉल क्रिकेट फेडरेशन के निर्देशानुसार भारतीय टेनिस बॉल क्रिकेट फेडरेशन हैदराबाद में पुरुष वर्ग में भारत एवं श्रीलंका के मध्य तीन मैचों की सीरीज द्वारा 15 से 17 अगस्त तक खेली गई। इंडो-श्री लंका इंटरनेशनल टेनिस बॉल क्रिकेट द्विपक्षीय इस सीरीज के लिए भारतीय टेनिस बॉल क्रिकेट टीम में छत्तीसगढ़ के दो खिलाड़ियों सुरेश साव एवं निलेश बेक का चयन किया गया। वहीं भारतीय टीम के कोच छत्तीसगढ़ के ही संतोष प्रसाद को नियुक्त किया गया है। यह जानकारी छत्तीसगढ़ टेनिस बॉल क्रिकेट एसोसिएशन के सचिव आजाद अहमद ने दी।

माइग्रेन रहता है तो हो जाइए सावधान, हार्ट अटैक और जानलेवा रोग का भी इससे बढ़ सकता है खतरा

माइग्रेन बहुत सामान्य सी न्यूरोलॉजिकल समस्या है जिसमें सिर के एक हिस्से में तेज दर्द होने लगता है। इस दर्द के अनुभव के साथ धड़कनों में तेजी, मतली, उल्टी और ध्वनि-प्रकाश के प्रति अत्यधिक संवेदनशीलता का भी अनुभव हो सकता है। माइग्रेन का सिरदर्द, सामान्य सिरदर्द की तुलना में अधिक तीव्रता वाला होता है, इसपर गंभीरता से ध्यान देने की भी आवश्यकता होती है क्योंकि कुछ स्थितियों में ये साइकोसोमैटिक डिसऑर्डर के कारण होने वाली समस्या भी हो सकती है।

शोधकर्ताओं ने पाया कि अगर आपको लंबे समय से माइग्रेन की समस्या बनी हुई है, तो इसपर गंभीरता से ध्यान दिया जाना चाहिए। माइग्रेन पर ध्यान न देना हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिमों को बढ़ाने वाली हो सकती है। यही कारण है कि समय रहते इस समस्या का निदान और उपचार किया जाना चाहिए। आइए माइग्रेन के कारण होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में जानते हैं।

माइग्रेन के कारण होने वाली दिक्कतें
स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, दुनियाभर में, स्ट्रोक मृत्यु का दूसरा सबसे आम कारण



है। भारत में सालाना 1।85 लाख से अधिक लोग स्ट्रोक के शिकार होते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि माइग्रेन से पीड़ित लोगों में स्ट्रोक होने का खतरा अधिक हो सकता है। माइग्रेन और इस्केमिक स्ट्रोक के बीच संबंधों को लेकर कई अध्ययनों में भी स्पष्ट किया गया है, क्योंकि ये दोनों रक्त वाहिकाओं की आपूर्ति से संबंधित समस्याएं हैं। अध्ययन से पता चलता है कि माइग्रेन से मायोकार्डियल इन्फ्रक्शन, स्ट्रोक और हृदय मृत्यु का खतरा भी बढ़ सकता है।

हृदय रोग और स्ट्रोक का बढ़ सकता है जोखिम

एक अन्य अध्ययन से पता चलता है कि जो लोग माइग्रेन से पीड़ित हैं, उनमें हृदय संबंधी समस्याओं जैसे दिल का दौरा या हृदय गति से संबंधित विकारों जैसे एट्रियल फाइब्रिलेशन का खतरा दो गुना अधिक हो सकता है। जर्नल ऑफ न्यूरोलजी में प्रकाशित एक अध्ययन में शोधकर्ताओं की टीम ने बताया कि माइग्रेन का अगर समय रहते उपचार न किया जाए तो इसके कारण इस्केमिक स्ट्रोक हो सकता है जो जानलेवा दुष्प्रभावों वाला माना जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, ऐसे लोग जो पहले से माइग्रेन की समस्या से परेशान हैं उन्हें उपचार के लिए स्वास्थ्य विशेषज्ञों से जरूर मिलना चाहिए।



नाश्ते में बनाएं देसी तड़का नान सैंडविच, खाकर आ जाएगा मजा

सुबह के नाश्ते में हमेशा कुछ न कुछ अलग और स्वादिष्ट बनाते रहना चाहिए। नाश्ता सेहत के लिए भी जरूरी है और मन मस्तिष्क के लिए भी। इसलिए रोज एक जैसा नाश्ता न बनाकर नई-नई डिश ट्राई कर सकते हैं।



नान सैंडविच बनाने के लिए सामग्री

2 बचे हुए नान, पुदीने की चटनी, आधा कप कटा हुआ प्याज (फिलिंग के लिए), आधा कप कटा प्याज (सैंडविच के लिए), आधा कप कटा हुआ टमाटर, कटा हुआ खीरा, एक उबला हुआ आलू, एक कप भिगोया हुआ सोया, कटी हुई हरी धनिया, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च पाउडर, 2-4 टुकड़ों में कटी मिर्च, चाट मसाला, बटर-चीज कद्दूस किया हुआ और स्वादानुसार नमक।

नान सैंडविच बनाने की रेसिपी

स्टेप 1 - एक पैन को आंच पर गर्म करें। अब इसमें थोड़ा मक्खन डालें। फिर कटा हुआ प्याज, कटी हुई मिर्च डाल कर भूनें। लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च पाउडर डालकर मिला लीजिए। जब अच्छी तरह से मिक्स हो जाए तो इसमें उबले आलू और भिगे हुए

सोया को डाल कर मैश कर लीजिए।

स्टेप 2 - आप चाहें तो इस मिक्सचर में सोया सॉस और चिली सॉस भी मिला सकते हैं, लेकिन यह वैकल्पिक है। जब ये मिश्रण अच्छे से मिक्स होकर पकने लगे तो इसमें चाट मसाला और कटा हरा धनिया डालकर आंच से उतार लीजिए।

स्टेप-3 अब गैस पर एक पैन में थोड़ा मक्खन डालकर नान को सेंक लें। नान को क्रिस्पी और सख्त होने तक गर्म करें। फिर एक प्लेट में गर्म नान को रख कर उसमें पुदीने की चटनी फैलाएं। फिर पकाया हुआ आलू और सोया वाला मिश्रण लगा कर फैला लें। ऊपर से कटे हुए टमाटर और प्याज और खीरा नान के ऊपर रखें। नमक, काली मिर्च, चाट मसाला और कद्दूस किया हुआ पनीर छिड़क लें। नान को फोल्ड करें और आपका स्पेशल नान सैंडविच तैयार है।

माइग्रेन और इसके जोखिम

शोधकर्ताओं ने बताया कि माइग्रेन वाले किसी व्यक्ति के जीवनकाल में इस्केमिक स्ट्रोक होने का जोखिम लगभग दोगुना हो जाता है। इसके अलावा क्रोनिक माइग्रेन कुछ लोगों के जीवन की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव भी डाल सकती है। इसके अलावा जिन लोगों को अक्सर माइग्रेन की दिक्कत होती रहती है उनमें मानसिक स्वास्थ्य या नींद की समस्या का खतरा भी काफी बढ़ जाता है।



माइग्रेन को ट्रिगर होने से बचें

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, माइग्रेन का सिरदर्द कुछ स्थितियों में गंभीर और दीर्घकालिक तौर पर मस्तिष्क क्षति के खतरे बढ़ाने वाला हो सकता है। कुछ स्थितियों में इसके कारण कार्डियोवस्कुलर समस्याओं का भी जोखिम रहता है। आप माइग्रेन को प्रबंधित करने के लिए कुछ उपायों को अपनाकर लाभ प्राप्त कर सकते हैं। यदि आपको सिरदर्द होता है तो इसको ट्रिगर करने वाली समस्याओं के बारे में जानें और उससे बचाव के लिए उपाय करते रहें। स्वस्थ आहार का सेवन करें और किसी समय भोजन न छोड़ें। कैफीन की अधिकता कुछ लोगों में माइग्रेन का खतरा बढ़ा सकती है, ऐसे में इससे बचाव के लिए जरूरी है कि आप चाय-कॉफी जैसी चीजों का सेवन कम से कम करें।

हथेली की एक रेखा पूरा करती है विदेश यात्रा का सपना

यदि किसी की हथेली पर कोई लकीर जीवन रेखा से निकलकर भाग्य रेखा को पार करते हुए चंद्र पर्वत की ओर जाए तो विदेश यात्रा का योग बनता है। मान्यता है कि ये लकीर जितनी गहरी और साफ सुथरी होगी विदेश यात्रा उतनी ही सफल होगी।



हस्तरेखा शास्त्र के अनुसार यदि किसी व्यक्ति की हथेली पर बुध पर्वत के पास से कोई रेखा निकलकर सूर्य पर्वत पर जा मिलती हो तो ऐसा व्यक्ति कई बार विदेश यात्रा करता है।

वहीं यदि किसी व्यक्ति की हथेली में चंद्र पर्वत से निकलकर कोई रेखा शनि पर्वत से मिलती है तो ऐसे व्यक्ति का भाग्य विदेश में जाकर चमकता है।

हथेली पर मौजूद कुछ निशान बहुत ही शुभ होते हैं, जिनमें त्रिभुज जैसा निशान बहुत खास होता है। हस्तरेखा शास्त्र के अनुसार यदि चंद्र पर्वत पर त्रिभुज का निशान बने तो समझिए आपको कई बार विदेश यात्रा करने का सौभाग्य प्राप्त होगा।

वहीं हथेली की रेखाओं और निशान के अलावा तिलों से भी विदेश यात्रा के बारे में संकेत मिलते हैं। यदि किसी व्यक्ति की दाहिनी भौंह के पास कोई तिल का निशान बने तो व्यक्ति का व्यापार दूसरे देशों में भी होता है। ऐसे व्यक्ति को कई बार अलग-अलग देशों में यात्रा करने का मौका मिलता है। इसके अलावा किसी व्यक्ति के नाक, पैर के तलवे या अंगूठे पर तिल होता है तो वह व्यक्ति विदेश यात्रा जरूर करता है।



थायरॉइड को हराने नियमित करें योगासनो का अभ्यास

तनाव के कारण हाइपोथायरायडिज्म की समस्या हो सकती है। थायराइड का स्तर बढ़ने पर कई स्वास्थ्य संबंधित जटिलताएं हो सकती हैं। थायराइड गले में स्थित एक छोटी ग्रंथि है, जो कई आवश्यक हार्मोन स्रावित करती है। ये हार्मोन मेटाबॉलिज्म, शरीर के तापमान और विकास के लिए आवश्यक होते हैं। थायराइड के स्तर के बढ़ने या कम होने, दोनों ही स्थिति में शरीर को नुकसान हो सकता है। योग गुरु, कुछ योग मुद्राओं को थायराइड के स्तर को संतुलित करने के लिए सहायक मानते हैं।

समग्र स्वास्थ्य के लिए योग फायदेमंद माना जाता है। योग से शरीर में ऊर्जा संतुलित होती है और लचीलापन आने के साथ ही तनाव की समस्या से छुटकारा मिलता है। कई तरह की गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के लिए योग को असरदार माना जाता है। थायराइड के स्तर को नियंत्रित करने और स्वास्थ्य समस्याओं को कम करने के लिए यहां कुछ योगासनो के फायदे बताएं जा रहे हैं



थायराइड में करें सेतुबंधासन का अभ्यास

इस आसन को ब्रिज पोज भी कहते हैं। पीठ और रीढ़ की हड्डी को मजबूत करने के लिए यह योगासन लाभकारी है। अध्ययनों से पता चला है कि सेतुबंधासन के अभ्यास से थायराइड के लक्षणों को कम किया जा सकता है। इस आसन को करने के लिए पीठ के बल लेट कर पैरों की कंधे की चौड़ाई से थोड़ा अलग करके घुटनों को मोड़ लें। अब हथेलियों को खोलते हुए हाथ को बिल्कुल सीधा जमीन पर सटा लें और सांस को लेते हुए कमर के हिस्से को ऊपर की ओर उठाएं। सांस छोड़ते हुए पुरानी वाली स्थिति में आ जाएं।

कोबरा पोज

थायराइड की समस्या से राहत पाने के लिए कोबरा पोज का अभ्यास कर सकते हैं। इस आसन से गले और थायराइड को उत्तेजित करने में सहायक माना जाता है। कोबरा पोज के अभ्यास से लिए जमीन पर लेटकर हथेलियों को फर्श पर कंधे की चौड़ाई से अलग रखें। अब श्वास लेते हुए छाती को फर्श से उठाते हुए छत की ओर देखें। अब शरीर को फर्श पर दौबारा लेकर आएँ। इस योग को दोहराएं।

कैट-काउ पोज

थायराइड की समस्या से परेशान लोगों को कैट काऊ का अभ्यास करना चाहिए। यह गले में रक्त के प्रवाह को निरंतर जारी रखने में लाभकारी है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले कलाईयों और घुटनों की मदद से जानवरों जैसी मुद्रा बना लें। गहरी श्वास लें और छोड़ें।



कार्नर न्यूज

फेंग शुई मनी बाउल को रखने की दिशा और बनाने का तरीका जरूर जानें

धन को आकर्षित करना चाहते हैं तो फेंग शुई मनी बाउल करें इस्तेमाल, दिखने लगेगा असर

चाहिए।

फेंग शुई मनी बाउल के प्रकार

फेंग शुई मनी बाउल विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं। इनमें लकड़ी, धातु, चीनी मिट्टी, ग्लास और क्रिस्टल भी शामिल हैं। फेंग शुई मनी बाउल प्लास्टिक का नहीं होना चाहिए। फेंग शुई मनी बाउल के लिए उपयोग किए जाने वाले ग्लास और क्रिस्टल आमतौर पर पूरी तरह से पारदर्शी नहीं होते हैं।

फेंग शुई मनी बाउल कहां रखें

जब फेंगशुई की बात आती है, तो धन की कटोरी की दिशा उतनी ही महत्वपूर्ण होती है जितनी कि एक सुंदर कटोरी बनाना। फेंगशुई के अनुसार घर के कुछ कमरे या दिशाएं समृद्धि से जुड़ी होती हैं। खासतौर पर घर का प्रवेश द्वार और लिविंग रूम धन की अपनी ओर आकर्षित करता है। फेंग शुई मनी बाउल के लिए यह आदर्श स्थान है। यदि आपका घर कार्यालय है, तो आप अपने फेंगशुई मनी बाउल को यहां भी रख सकते हैं।



चाहिए कि कटोरा और उसमें मौजूद चीजें सौंदर्य की दृष्टि से मनभावन हों। फेंगशुई मनी बाउल में क्रिस्टल, कांच के मोती, सिक्के आदि होना



जैसे घर के कुछ हिस्से धन को आकर्षित करने के लिए बेहतर माने जाते हैं, वैसे ही कुछ कमरे ऐसे भी होते हैं जो मनी बाउल नहीं रखना चाहिए। बाथरूम, सिंक या नाली के पास फेंग शुई मनी बाउल नहीं रखना चाहिए।

फेंग शुई मनी बाउल कैसे बनाएं

फेंगशुई मनी बाउल वैसे तो बाजार में उपलब्ध हैं, लेकिन आप इन्हें घर पर भी बना सकते हैं। इसके लिए आप लकड़ी, धातु, चीनी मिट्टी, कांच या क्रिस्टल से बने बाउल की तलाश करें जो पूरी तरह से पारदर्शी न हो। यह बाउल बहुत गहरा या उथला नहीं होना चाहिए। यह चौकोर या गोल हो सकता है। इसके बाद, ग्लास बीड्स, क्रिस्टल या गोल्ड-पेंटेड स्टोन्स की एक बेस लेयर लगाएं। ये तत्व पृथ्वी का प्रतिनिधित्व करते हैं। अगली परत में फेंगशुई के सिक्के और अन्य सोने की पेंट वाली वस्तुएं शामिल हो सकती हैं। यदि आप अपने शायनकक्ष में मनी बाउल रखने की योजना बना रहे हैं, तो आप इसमें कोई आभूषण भी रख सकते हैं।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

स्कूज की भूमिका में लौटेंगे जॉनी रिलीज हुआ 'एबेनेजर' का ट्रेलर

हॉलीवुड एक्टर जॉनी डेप एक बार फिर सिनेमा हॉल में अपनी धमाकेदार एंटी के लिए तैयार हैं। उनकी आगामी फिल्म 'एबेनेजर' का ट्रेलर मेकर्स द्वारा जारी कर दिया गया है। हाल ही में सैन डिएगो कॉमिक-कॉन में जॉनी ने खुद अपने फैस के साथ फिल्म का ट्रेलर शेयर किया। जॉनी स्टेज पर पूरी तरह अपने किरदार एबेनेजर स्कूज के कॉस्ट्यूम में आ गए, जिसे देखकर कुछ वक्त के लिए फैस चौंक गए। इसके बाद डेप ने 'डायरेक्टर्स ऑन डायरेक्टिंग' पैनल में भाग लिया, जिससे यह कार्यक्रम के सबसे चर्चित पलों में से एक बन गया। एक्टर जॉनी डेप एक लंबे ब्रेक के बाद फिर पर्दे पर वापसी कर रहे हैं। फिल्म 'एबेनेजर' में वह एबेनेजर स्कूज नाम के मुख्य किरदार में नजर आएंगे। फिल्म में उनका किरदार काफी डार्क और अकेला रहेगा। फिल्म चार्ल्स डिक्ens की क्लासिक बुक 'अ क्रिसमस कैरल' पर आधारित है। मगर फिल्म में इसका ज्यादा डार्क वर्जन प्रस्तुत किया जाएगा। फिल्म 'एबेनेजर' के ट्रेलर के अनुसार डेप के किरदार एबेनेजर स्कूज का सामना भूतों से होता है। इस दौरान वह आत्माओं उसे फिर से उसके अतीत के पलों को फिर से जीने के लिए मजबूर करती है। मगर वह इन सब से परेशान नहीं होता। इसके साथ ही सबसे कहता है, 'वापस आकर अच्छा लगा रहा है।' उनका यह रील लाइफ का डायलॉग उनकी रियल लाइफ पर भी सटीक बैठता है, क्योंकि पूर्व पत्नी एम्बर हर्ड से 2022 में मानहानी का केस जीतने के बाद से अब तक उनका कोई प्रोजेक्ट नहीं आया। फिल्म 'एबेनेजर' का निर्माण पैरामाउंट पिक्चर्स के बैनर के तहत हुआ है।

टॉलीवुड

नागा ने पत्नी शोभिता के डिनर बनाने पर ली चुटकी, सोशल मीडिया पर छा गए

नागा चैतन्य ने वाइफ शोभिता धुलिपाला की एक तस्वीर शेयर की है जिसमें उनके हाथ में खाने की दो प्लेटें नजर आ रही हैं। नागा चैतन्य ने कहा- शादी के करीब दो साल बाद पत्नी ने मेरे लिए डिनर बनाया। लगता है आज मैंने कुछ अच्छा किया है। साउथ सिनेमा एक्टर नागा चैतन्य ने सोशल मीडिया पर एक मजेदार तस्वीर शेयर की है जिसमें उनकी वाइफ शोभिता धुलिपाला दिख रही हैं। इस तस्वीर को शेयर कर उन्होंने बताया कि शादी के करीब दो साल बाद उनकी पत्नी और एक्ट्रेस शोभिता धुलिपाला ने पहली बार उनके लिए डिनर बनाया है। नागा चैतन्य ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक तस्वीर पोस्ट की, जिसमें शोभिता डाइनिंग टेबल के पास खड़ी नजर आ रही हैं। उनके हाथ में खाने से भरी दो प्लेटें हैं। इस दौरान वह गुलाबी रंग की ओवरसाइज्ड टी-शर्ट में दिखाई दे रही हैं। इस तस्वीर के साथ चैतन्य ने लिखा, 'शादी के करीब दो साल बाद पत्नी ने मेरे लिए डिनर बनाया। लगता है आज मैंने कुछ अच्छा किया है।' हालांकि चैतन्य की इस मजाकिया पोस्ट पर शोभिता ने भी तुरंत रिप्लेट किया। उन्होंने कॉमेंट करते हुए लिखा, 'क्या तुम मेरा मजाक उड़ा रहे हो या मेरी तारीफ कर रहे हो?' इस पोस्ट पर कई लोगों ने रोस्ट किया है। एक ने कहा, 'आम महिलाओं के पति बड़े भाग्यशाली होते हैं क्योंकि उनकी पत्नियां उनके लिए रोज खाना बनाती हैं।' एक ने कहा- कहीं आज आपने कुछ गलत तो नहीं कर दिया? वहीं एक ने कहा- इनकी तुलना में सामंथा बेहतर थीं। एक और ने कहा- दरअसल, शोभिता ने नागचैतन्य में काफी चेंजेज लाया है जो बेस्ट है। उनके स्वभाव में भी बदलाव साफ नजर आता है और उनके पहनावे में भी, हर चीज में बहुत सुधार हुआ है।' वहीं कुछ लोगों ने कहा है कि शोभिता प्रेनेट लग रही है।

भोजपुरी

'लॉक अप 2' में छलका आकांक्षा का दर्द, गौरव की पत्नी होने पर कही बड़ी बात

नेटफ्लिक्स का रियलिटी शो 'लॉक अप 2' अब अपने चौथे हफ्ते में पहुंच गया है। शो के कंटेस्टेंट्स ने 3 हफ्तों का सफर पूरा कर लिया है और शो अब भी दिलचस्प बना हुआ है। इसी बीच आकांक्षा चमोला एक बार फिर चर्चा में आ गई हैं। हाल ही में शो के टास्क के बाद वो खतरे में थी और बाहर जाने वाली थी। लेकिन उनके सच बोलने की वजह से उन्हें इस हफ्ते सेफ कर दिया गया है, जिसके बाद उन्होंने जनता के सामने खुलकर अपनी बात रखी। शो के तीसरे हफ्ते के आखिर में एक्टर अर्जुन कपूर जजमेंट दे पर 'जनता की आवाज' बनकर पहुंचे। इस बार आकांक्षा चमोला, सुफी, योगेश, हर्षद और शिवांगी खतरे में थे। वहीं फराह खान और रितेश देशमुख के पास किसी एक कैदी को सेफ करने का मौका मिला, जिसमें उन्होंने आकांक्षा चमोला को सच बोलने की वजह से बचा लिया और आगे के लिए उनका हौसला बढ़ाया। इसी बीच आकांक्षा ने इमोशनल होकर कहा, 'आपका बहुत धन्यवाद। आप लोगों से ये रिस्पेक्ट और भरोसा मिलना मेरे लिए बहुत बड़ी बात है। कुछ महीनों में पूरे देश ने मुझे गलत समझा, क्योंकि मैं किसी की पत्नी हूं। लोगों ने मुझे और मेरे बिहेवियर को उसी नजर से देखा। हालांकि आज मैं ये सब गलतफहमी दूर कर रही हूं कि हर महिला की अलग पर्सनेलिटी होती है। मुझे बहुत खुशी है कि आपने मुझे समझा।'

मसाबा का कलेक्शन

बहुचर्चित डिजाइनर मसाबा गुप्ता ने अपने पहले ब्राइडल कलेक्शन में हल्के ड्रेस को तरजीह दी है। भारी-भरकम ड्रेस के बीच कम वजन के ड्रेस अपनाना कई भारतीय डिजाइनरों के लिए मुश्किल होता है, क्योंकि वे अक्सर लगज़री को भारीपन और सजावट से जोड़कर देखते हैं। उन्होंने इस सोच के साथ कुछ नया करने की कोशिश की है। उन्होंने भारतीय दुल्हन की सिर्फ़ एक ही तरह की छवि पेश करने के बजाय, हर मूड के हिसाब से अपनी डिजाइन दी है।

बारिश में फेस जेल का इस्तेमाल करने से मिलते हैं फायदे

बारिश एक ऐसा मासम हाता ह, जब हम सभा को स्किन से जुड़ी कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इस मौसम में जब नमी का स्तर बढ़ जाता है, तो स्किन भी ऑयली व चिपचिपी महसूस होने लगती है। इतना ही नहीं, स्किन पोर्स के क्लॉग होने के कारण ब्रेकआउट्स आदि की शिकायत भी हो सकती है। ऐसे में आपकी स्किन अतिरिक्त केयर मांगती है। इस मौसम में सिर्फ़ स्किन की क्लीनिंग या मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करना ही पर्याप्त नहीं होता है। बल्कि आपको फेस जेल को भी अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल करना चाहिए। जब आप मानसून में फेस जेल को अपने ब्यूटी रूटीन का हिस्सा बनाते हैं, तो इससे आपको कई लाभ मिल सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको फेस जेल से मिलने वाले कुछ बेमिसाल फायदों के बारे में बता रहे हैं-

स्किन नहीं होती चिपचिपी

यह देखने में आता है कि जब मानसून के सीजन में क्रीम या लोशन आदि को स्किन पर अप्लाई किया जाता है तो इससे स्किन काफी चिपचिपी महसूस होती है। लेकिन फेस जेल

के साथ ऐसा नहीं होता है। चूंकि ये वाटर बेस्ड फार्मुला होते हैं, इसलिए स्किन पर काफी लाइट होते हैं। इनकी मदद से स्किन का हाइड्रेशन लेवल तो बना रहता है, लेकिन वे आपकी स्किन को चिपचिपा या ग्रीसी नहीं बनाते हैं।

देते हैं कूलिंग इफेक्ट

मानसून के दौरान स्किन में इंचिंग आदि की समस्या काफी बढ़ जाती है। खासतौर से, बारिश के पानी के कारण आपकी स्किन

सॉफ्ट स्किन पाने के लिए इस तरह करें एलोवेरा जेल का इस्तेमाल

त्वचा पर एलोवेरा जेल लगाने से झुर्रियों से लेकर डार्क स्पॉट्स तक की समस्या कम होती है। आप एलोवेरा जेल को अपने स्किन केयर रूटीन में कई तरीकों से शामिल कर सकती हैं। त्वचा की देखभाल करना बेहद जरूरी होता है। इसके लिए हमें पता होना चाहिए कि स्किन टाइप कैसा है। हम सभी की स्किन टाइप अलग-अलग होती है। ड्राई स्किन के कारण खुजली की समस्या हो जाती है। खुजली होने पर त्वता लाल पड़ने लगती है। इसलिए ड्राई स्किन को सॉफ्ट रखना चाहिए। इसके लिए आपको किसी क्रीम या मॉइश्चराइजर की जरूरत नहीं है। आप त्वचा पर एलोवेरा जेल का उपयोग कर सकती हैं। चलिए जानते हैं ड्राई स्किन के लिए एलोवेरा जेल का उपाय से लेकर इसके अन्य फायदों के बारे में।

ड्राई स्किन के कारण

त्वचा को गर्म पानी से साफ करने की वजह से स्किन ड्राई हो जाती है। गर्म पानी स्किन का मॉइश्चर छिन लेती है, जिसके कारण त्वचा रूखी और फ्लैकी होने लगती है। इसलिए गर्म

कार्नर न्यूज

त्वचा की देखभाल करने के लिए आपको नेचुरल चीजों का इस्तेमाल करना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि इन चीजों में किसी भी तरह का केमिकल नहीं होता है। हम सभी जानते हैं महिला-पुरुष दोनों फैशन में त्वचा की देखभाल करना बेहद जरूरी होती है। हालांकि एक उम्र के बाद त्वचा में कई तरीके के बदलाव नजर आने लगते हैं, लेकिन अगर हम समय रहते सही तरीके से त्वचा का ख्याल रखेंगे तो आपकी त्वचा लम्बे समय तक जवां और खूबसूरत नजर आएगी। वहीं जवां नजर आने के लिए त्वचा में कसाव का बर्रार होना बेहद जरूरी होता है। इसके लिए आप घर में मौजूद चीजों की मदद ले सकते हैं। वहीं ब्यूटी एक्सपर्ट रेनु मधेश्वरी ने भी इसपर कई जानकारी दी है। आपको जानना चाहिए कि त्वचा में कसाव को बरकरार रखने के लिए हमें क्या करना चाहिए। मुख्य रूप से त्वचा में कसाव लाने के लिए बादाम , शहद और कॉफी का इस्तेमाल करना चाहिए।



पड़ता स्टाइल

ऑफिस फॉर्मल लुक के लिए ट्रेंडी फुल स्लीव्स सूट डिजाइन को करें स्टाइल

ऑफिस के लिए ऐसे सूट पहने जिनमें आप कम्फर्टेबल रहें साथ ही फॉर्मल भी लगे। इसके लिए आपको इन डिजाइन को ट्राई करें। जब भी हम कुर्ती या सूट खरीदते हैं तो सबसे पहले हम उनका डिजाइन देखते हैं। लेकिन जब ऑफिस में सूट पहनने के बारे में सोचते हैं तो कई सारे डिजाइन सर्च करते हैं ताकि जो भी पहनें वो फॉर्मल लगे। इसके लिए आप फुल स्लीव्स सूट डिजाइन को ट्राई कर सकती हैं। इसमें आपको बहुत अच्छे ऑप्शन मिल जाएंगे। इसको पहनकर आप कम्फर्टेबल भी रहेगी साथ ही ऑफिस के लिए कुछ नया ट्राई कर पाएंगी।



प्लेन सूट विद फुल स्लीव्स

जब भी हम ऑफिस के लिए कपड़े सर्च करते हैं तो सबसे पहले प्लेन कपड़ों पर हमारी नजर जाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि इस तरीके के कपड़े ऑफिस में क्लासी लगते हैं। आप भी इसी तरीके के फुल स्लीव्स सूट को ट्राई कर सकती हैं। इसमें आप फ्रंट कट वाली स्लीव्स खरीद सकती हैं। इस तरीके से सूट डिजाइन काफी अच्छे लगते हैं साथ ही दिखने में भी क्लासी होते हैं। आपको भी इन्हें ऑफिस के लिए ट्राई करना चाहिए। मार्केट में इस तरीके के सूट आपको 200 से 400 की रेंज में मिल जाएंगे। इन सूट के साथ आप पर्ल या स्टोन इयररिंग्स और न्यूड मेकअप ट्राई कर सकती हैं।



डबल फ्रिट फुल स्लीव्स सूट डिजाइन

अगर आप फ्रिटेड सूट स्टाइल करना पसंद करती हैं तो ऐसे में आप इस तरीके के सूट को फुल स्लीव्स (स्लीम दिखने के लिए सूट डिजाइन) में खरीद सकती हैं। इसमें आपको डबल फ्रिट वाली स्लीव्स मिलेंगी। इस तरीके के फुल स्लीव्स सूट भी ऑफिस में काफी अच्छे होते हैं। इसमें आप अलग-अलग तरह के डिजाइन, कलर और पैटर्न खरीद सकती हैं। मार्केट में ये आपको कॉटन फैब्रिक में 500 से 600 की रेंज में मिल जाएंगे। इस तरीके के सूट डिजाइन के साथ आप ऑक्सीडाइज्ड ज्वेलरी स्टाइल कर सकती हैं।



बालों को बढ़ाने के लिए भीगे हुए बादाम का जरूर इस्तेमाल करें

बादाम के तेल का इस्तेमाल अक्सर हम चंपी करने के लिए करते हैं। लेकिन इस बार इसका इस्तेमाल यहाँ बताए गए तरीके से करें। इससे बाल कम समय में लंबे हो जाएंगे। आपने अपने घर में बड़े-बुजुर्गों को ये कहते हुए तो सुना ही होगा कि रोजाना बादाम खाने से दिमाग तेज होता है और सेहत अच्छी बनी रहती है। ये हेल्थ के लिए काफी लाभकारी होते हैं। इसी के साथ-साथ ये बालों के लिए काफी अच्छे होते हैं। अक्सर आप इसका इस्तेमाल तेल के रूप में करते हैं लेकिन इस बार इसे भिगोकर अपने बालों में लगाएं। इससे आपके बाल तेजी से बढ़ेंगे, साथ ही घने और हेल्दी नजर आएंगे। इसके लिए बस आपको इन तरीकों को ट्राई करना होगा।



बादाम का हेयर पैक बनाने का तरीका

इसके लिए 6-7 बादाम रात में भिगोकर रख लें। अगली सुबह उठकर इन्हें पीसे। फिर इसमें अंडा फिटकर डालें। इसके बाद इस मिश्रण को हेयर ब्रश या फिर हाथों की मदद से स्कैल्प पर लगाएं। इस पैक को 1 घंटे के लिए बालों में लगा रहने दें। कुछ ही महीनों में आपको बाल लंबे नजर आने लगेंगे। बालों की शाइनी के लिए भी आप भीगे हुए बादाम का इस्तेमाल कर सकती हैं।

भीगे हुए बादाम का करें बालों में इस्तेमाल

लोगों को रोज सुबह अपनी डाइट में भीगे हुए बादाम खाना पसंद होता है ये इसलिए क्योंकि ये शरीर को एनर्जी देता है। लेकिन आप इसका इस्तेमाल भिगोकर भी कर सकती हैं।

महिला-पुरुष दोनों फैशन में त्वचा में कसाव के लिए मौजूद है घरेलू उपाय

त्वचा में कसावट लाने के लिए महंगे साधन छोड़ अपनाइए कुछ घरेलू उपाय, दिखेंगे हमेशा जवां



त्वचा में कसाव लाने के लिए शहद के फायदे

शहद आपकी त्वचा में इलास्टिसिटी बरकरार रखने में मदद करती है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स तत्व आपके चेहरे पर रिकल्स और फाइन लाइंस को होने से रोककर रखने में मदद करता है। एक स्टडी के मुताबिक त्वचा को नैचुरली एक्सफोलिएट करने के लिए बेहद फायदेमंद होता है, जिससे आपके चेहरे के पोर्स क्लीन होते हैं और चेहरा निखरा हुआ नजर आता है।

कॉफी को चेहरे पर लगाने के फायदे

कॉफी पाउडर स्किन को एक्सफोलिएट करने में मदद करता है। साथ ही कॉफी पाउडर धूप से होने वाले स्किन डैमेज से भी बचाता है।कॉफी का इस्तेमाल स्किन की गंदगी को खत्व करने के लिए भी किया जाता है।

चेहरे पर बादाम लगाने के फायदे

बादाम में मौजूद तत्व त्वचा को हाइड्रेट करने में मदद करते हैं। इसमें प्रोटीन और फैटी एसिड मौजूद होता है, जो त्वचा को पोषण देने में मदद करता है। स्किन को सॉफ्ट और जवां रखने के लिए बादाम बेहद फायदेमंद होता है।

त्वचा में कसाव लाने के लिए यह घरेलू उपाय

त्वचा में कसाव बरकरार रखने के लिए सबसे पहले आप करीब 8 से 10 बादाम को रात भर पानी में भिगोकर रख दें। अगली सुबह एक बाउल में भिगोये हुए बादाम को पीसकर डालें। पीसने के लिए आप मिक्सर का इस्तेमाल करें। इसके बाद आप करीब

आधा चम्मच से थोड़ा कम कॉफी पाउडर और 2 चम्मच शहद की डालें। इन सभी चीजों को अच्छी तरह से मिलाने के बाद आप चेहरे को साफ करके लगा लें। इसे लगाने के लिए आप ब्रश की सहायता ले सकती हैं। करीब 20 मिनट तक इस पैक को चेहरे पर लगा रहने दें। पानी और कॉटन की मदद लेकर चेहरे को साफ कर लें। इस नुस्खे का इस्तेमाल आप हफ्ते में 2 बार तक कर सकती हैं। कुछ ही दिनों में आपको चेहरे की त्वचा में बदलाव नजर आने लग जाएगा।

