22 korba-BHOOMI-pg1_Layout 1 1/22/2024 11:34 PM Page 1

तापमान
अधिकतम 28.0 डिग्री
न्यूनतम 24.0 डिग्री

हरिभूमि
कोरबा भूमि

बिलासपुर, मंगलवार 23 जनवरी 2024

[दीपका | कटघोरा | छुरी | पाली | करतला | पोड़ीउपरोड़ा]

4 6 रेत घाट के खुले द्वार, किल्लत होगी दूर

खबर संक्षेप

सुभाष चंद्र बोस जयंती कार्यक्रम आज

कोरबा। जिला कांग्रेस कमेटी कोरबा द्वारा 23 जनवरी को प्रातः 11 बजे जिला कांग्रेस कार्यालय टीपी नगर में नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती कार्यक्रम मनाया जाएगा। उक्त जानकारी देते हुए कांग्रेस जिला अध्यक्ष सुरेन्द्र प्रताप जायसवाल एवं श्रीमती सपना चौहान ने जिला कांग्रेस, महिला कांग्रेस, युवा कांग्रेस, पार्षदगण, पार्षद प्रत्याशी, जोन, वार्ड एवं बुथ कमेटी के सदस्यों सहित कांग्रेस संगठन के विभिन्न प्रकोष्ठ, विभाग आदि के पदाधिकारियों को समय पर उपस्थित होने आग्रह किया है।

विजयलक्ष्मी व गीता गणतंत्र दिवस में होंगी विशेष अतिथि

कोरबा। नगर निगम की दो स्वच्छता दीदियां जो एस.एल. आर. एम.सेंटर्स में बतौर सुपरवाईजर उत्कृष्ट सेवाएं दे रहे हैं, वे दिल्ली में 26 जनवरी को आयोजित गणतंत्र दिवस समारोह में विशेष अतिथि के रूप में शिरकत करेंगी। भारत सरकार द्वारा स्वच्छता दीदी श्रीमती विजयलक्ष्मी तिवारी एवं श्रीमती गीता तोमर को गणतंत्र दिवस समारोह के लिये चयनित किया गया है। उक्त दोनों स्वच्छता दीदी 24 जनवरी को रायपुर जाएंगी तथा वहां से फ्लाईट के माध्यम से दिल्ली पहुंचेगी तथा 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस समारोह में भाग लेंगी।

स्काउट्स, गाइड्स, रोवर्स, रेंजर्स ने किया सेवा कार्य

श्री रामलला प्राण प्रतिष्ठा- रामोत्सव का जिला स्तरीय कार्यक्रम बुधवारी स्थित राम जानकी मंदिर में आयोजित हुआ। इस कार्यक्रम में भारत स्काउट्स एवं गाइड्स, स्काउट्स, गाइड्स, रोवर्स, रेंजर्स तथा लीडर्स द्वारा जिला शिक्षा अधिकारी जीपी भारद्वाज एवं जिला मुख्य आयुक्त मोहम्मद सादिक शेख के मार्गदर्शन तथा जिला संगठन आयुक्त द्वय डीगम्बर सिंह कौशिक, उत्तरा मानिकपुरी के नेतृत्व में सेवा कार्य किया गया। सेवा कार्य में गाइड केप्टिन शुभम ठिमोले, रोवर लीडर द्वय राजीव कुमार साहू, जगन्नाथ नेताम सहित रेंजर्स व गाइड्स ममता मिश्रा, सोमी रत्नाकर, संजना कश्यप, मधु कश्यप, दीपाली मरकाम, सुधा चौहान, सुहाना महंत, निधि महंत, साक्षी साहू, वर्षा नागेश, सरस्वती ध्रुव, रोवर्स व स्काउट्स रिशु यादव, सिद्धार्थ मरावी, प्रेम ध्रुव, मुकेश श्रीवास आदि ने अपना योगदान दिया।

मानस मंडली के भजनों पर झूम उठे श्रद्धालु

रामायण मानस गायन मंडली द्वारा मनोरम रामभक्तिमय मानस गान की प्रस्तुति दी गई। जिसे सुनकर सभी श्रोतागण रामभक्ति में झूम उठे। जिसके अंतर्गत संगम मानस परिवार कुटेलामुड़ा पाली, श्री कृष्णा मानस परिवार सिंचाई कॉलोनी दर्री, जय भगवान मानस मंडली गेवरा, कुशल मानस मंडली मानिकपुर, आदर्श मानस मंडली तथा पुरूषोत्तम दास की भजन मंडलियों ने मनोरम रामायणगान की प्रस्तुति दी। मंदिर परिसर में शाम के समय दीपोत्सव मनाया जाएगा। जिले में शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों में जगह-जगह मंदिरों-देवालयों में भजन, पूजन, कीर्तन, झांकी, प्रभात फेरी, कलश यात्रा की धूम रही। जगह-जगह तोरण, पताका, झंडे लगाए गए थे। प्रवेश द्वार सजाए गए थे। छोटे, बड़े, बच्चे, बूढ़े, महिला, पुरुष सभी वर्ग के श्रद्धालुओं में भगवान श्री राम के प्रति गहरी आस्था, प्रेम और समर्पण भाव नजर आया।

हसदेव नदी सर्वमंगला तट पर नमामि हसदेव समिति द्वारा की गई महाआरती।

देर शाम हसदेव नदी में किया गया दीप दान।

भोग भंडारा, भव्य शोभायात्रा के साथ लोगों ने देखा प्राण प्रतिष्ठा का सीधा प्रसारण

यज्ञ अनुष्ठान, दीपदान महाआरती के साथ ऊर्जानगरी बनी अयोध्यानगरी

रामजानकी मंदिर में पूजा अर्चना करते कैबिनेट मंत्री लखन देवांगन।

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

अयोध्या में भगवान की राम की प्राण प्रतिष्ठा के दिन सोमवार को सारा अंचल राम की भक्ति के बयार में बह चला। जगह जगह भोग भंडारा, भव्य शोभायात्रा, राम दरबार की झांकियों के साथ मुख्यमार्ग जय श्रीराम के नारों से गूंज रहा था। मंदिरों में यज्ञ अनुष्ठान, महाआरती और नदी तालाबों में दीपदान किए जाने से रात के अंधेरे में नदियां भी रौशन हो उठी। अंचल के मंदिरों में सुबह से ही श्रद्धालु रामलाल की प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर पूजा अर्चना के लिए पहुंचने लगे थे। वहीं दोपहर को भोग भंडारे के साथ शाम को ढोल गाजे बाजे के साथ रामभक्ति के गीतों में नौजवानों की टोली शोभायात्रा में नाचते गाते चल रहे थे। ऐसा लगा था मानों ऊर्जानगरी अयोध्या नगरी में बदल गई है।

खास बात

- शहर से लेकर गांव तक जगह जगह निकाली गई रैलियां, देर शाम नदियों में हुआ दीपदान

बीते एक सप्ताह से अवध के रघुराई की अगुवानी के लिए औद्योगिक जिला चारों दिशाओं में सज चुका था। हर किसी को 22 जनवरी का इंतजार था, जब 5 सौ साल बाद रामलाल अपने मंदिर में प्रतिष्ठित होने वाले थे। अयोध्या में सुबह 9 बजे से ही रामलाल की प्रतिष्ठा का कार्यक्रम शुरु होने के साथ ही ऊर्जाधानी के शहर और ग्रामीण अंचलों में सुबह की रोशनी के साथ ही पूजा अचर्ना का दौर मंदिर और देवालयों में शुरु हो गया था। घंटी और शंख की आवाज से ऐसा लग रहा था मनों ऊर्जाधानी अयोध्या में समा गई है। युवा बुजुर्ग सभी अपने अपने क्षेत्र के मंदिरों में पहुंचने लगे थे। पीले वस्त्रों में सजी महिलाएं तो गेरवाधारी वस्त्रों के साथ पीला ध्वज लिए युवाओं की टोली अंचल के हर कोने में नजर आ रही थी।

प्राण प्रतिष्ठा के गौरवशाली पल के साक्षी बनें जिलेवासी

रामजानकी मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर आयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रम में अयोध्या में हो रहे प्राण प्रतिष्ठा समारोह का सीधा प्रसारण किया गया एवं मानस गायन कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि वाणिज्य उद्योग एवं श्रम मंत्री लखनलाल देवांगन के साथ सांसद श्रीमती ज्योत्सना महंत, कलेक्टर अजीत वसंत, पुलिस अधीक्षक जितेंद्र शुक्ला, निगमायुक्त सुश्री प्रतिष्ठा ममगाई, महापौर राजकिशोर प्रसाद, सभापति श्यामसुंदर सोनी अतिथि के रुप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान अतिथियों ने पूजा अर्चना कर जिला स्तरीय कार्यक्रम की शुरुआत की। इस अवसर उद्योग मंत्री श्री देवांगन ने कहा कि यह एक ऐतिहासिक पल है, जो सदियों तक लोगों के मन-मस्तिष्क में रहेगा। प्रभु श्री राम के आगमन की प्रतीक्षा आज समाप्त हुई है। उन्होंने कहा कि आज लोगों में अलौकिक उत्साह नजर आ रहा है। सभी राम धुन में खोए हुए है, राम भक्ति में पूरा शहर डूबा हुआ है। देश में फिर से दीवाली आ गई है। उन्होंने कहा कि भगवान श्री राम का जन जन से गहरा नाता है। छत्तीसगढ़ उनका ननिहाल है, इसलिए सभी का उनसे विशेष जुड़ाव है। सांसद श्रीमती ज्योत्सना महंत ने कहा कि यह पवित्र पल है, यह माहौल, यह ऊर्जा, यह वातावरण, यह घड़ी अद्भुत है। हमारे प्रभु राम आ गए हैं। हम सभी पर प्रभु राम की कृपा हुई है। हमारा जीवन धन्य हो गया, जो इस पल को घटित होते हुए हम देख पाए है। बरसों की अभूतपूर्व प्रतीक्षा, त्याग के पश्चात हमारे राम आ गए हैं।

बजरंग दल ने निकाली शोभायात्री

प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर शहर के अनेक स्थानों में शोभायात्रा निकाली गई। सबसे बड़ी और प्रमुख शोभायात्रा बजरंग दल ने निकाली। कोसाबाड़ी सिद्धसिद्धेश्वर हनुमान मंदिर से बजरंग दल ने घंटाघर तक एक बड़ी शोभायात्रा निकाली। गाजेबाजे के साथ निकली शोभायात्रा में रथ में सवार भगवान राम के परिवार की झांकी शहरवासियों को आकर्षित कर रही थी। गाजेबाजे के साथ निकली शोभायात्रा में शामिल होने बड़ी संख्या में कोसाबाड़ी, रिस्दी, खरमोरा, आईटीआई क्षेत्र के आमजनमानस शामिल था। शोभायात्रा में महिलाएं और युवतियों की टोलियां नाचते चल रही थीं। गेरवां वस्त्र पहने बजरंग दल के कार्यकर्ता रामभक्त के गीतों में झूमते चल रहे थे। शाम 4.30 बजे निकली शोभायात्रा सुभाष चौक होते हुए सीधे घंटाघर चौक पहुंची जहां भगवान राम के महाआरती के बाद शोभायात्रा का समापन हुआ।

राम सुख के धाम, शांति व ज्ञान देने वाले : जयसिंह

आस्था की पावन नगरी अयोध्या में श्रीरामलला की प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर कोरबा भी भक्ति रस से सराबोर हुए राममय हो गया है। कोरबा के सभी मंदिरों की साफ-सफाई कराते हुए आर्कषक रूप से लाइटिंग एवं विभिन्न रंगो के कपड़ो से सजाया गया था। डीडीएम स्कूल के सामने नवनिर्मित श्रीराम दरबार मंदिर में सोमवार की सुबह पूर्व केबिनेट मंत्री जयसिंह अग्रवाल ने सपत्निक विधि-विधान के साथ पूजा अर्चना कर भोग प्रसाद का वितरण किया तत्पश्चात सांसद ज्योत्सना महंत, महापौर राजकिशोर प्रसाद, सभापति श्यामसुंदर सोनी, उषा तिवारी, सपना चौहान, श्रीकांत बुधिया, जे पी अग्रवाल, रूपा मिश्रा, संतोष राठौर ने भी पूजा अर्चना कर मंदिर परिसर में नारियल का पेड़ लगाया गया। इस मौके पर ज्योत्सना महंत ने बताया कि भगवान श्रीराम ने अपने 14 साल की वनवास यात्रा के दौरान लगभग 10 साल छत्तीसगढ़ की धरती के विभिन्न स्थलों पर बिताया था। छत्तीसगढ़ के चंद्रखुरी में भगवान राम को गोद में लिए हुए माता कौशिल्या की मंदिर स्थापित है जो पूरे देश भर मे माता कौशिल्या की इकलौता मंदिर है। पूर्व केबिनेट मंत्री जयसिंह अग्रवाल ने भगवान राम को सुख के धाम और तीनों लोकों को शांति व ज्ञान देने वाला बताते हुए इस ऐतिहासिक अवसर पर कहा कि हम सबके लिए यह सौभाग्य रहा कि हम जहाँ भी रहे अपने-अपने क्षेत्र के मंदिरों के माध्यम से हम सब अयोध्या के श्री रामलला के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम से जूड़े रहे। उन्होंने क्षेत्र व प्रदेश के लिए सुख-शांति समृद्धि व वैभव के लिए कामना की है।

हसदेव तट पर दीपदान के साथ हुआ यज्ञ अनुष्ठा

प्राण प्रतिष्ठा समारोह में जगह जगह होने वाले धार्मिक अनुष्ठानों में सर्वमंगला हसदेव तट पर देर शाम की गई महाआरती और मंदिर परिसर में 51 सौ दीये प्रज्जवलित करने के साथ 51 कुंडिया यज्ञ अनुष्ठान भी किए गए। हसदेव आरती के तरह प्राण प्रतिष्ठा के दिन सोमवार को हसदेव तट पर बड़ी संख्या में आम शहरवासी महाआरती में शामिल होने उमड़ पड़े थे। आमलोगों की भीड़ को देखते हुए पुलिस प्रशासन ने भारी वाहनों के आवाजाही में रोक लगा दी थी। जैसे जैसे सूर्य अस्तांचल की ओर बढ़ते गया गोधली बेला में हसदेव तट पर जन सैलाब उमड़ने लगा था। सूर्य के अस्तांचल होने के बाद महादेव मंदिर में पूजा अर्चना के बाद एक तरफ महाआरती विधि विधान से की गई तो वहीं दूसरी ओर अनुष्ठान आयोजित किए गए। अनुष्ठान के बाद नदी में दीपदान किए जाने से कुछ देर के लिए नदी भी दीये के लौ से रौशन हो चली थी।

पूजा करने पहुंची सांसद ज्योत्सना महंत।

पूजा करते हुए कलेक्टर अजीत वसंत एवं एसपी जितेंद्र शुक्ला।

बालको में दीपोत्सव, छठ घाट में महाआरती

रामलला की अगुवानी के अवसर पर बालको उप नगरीय क्षेत्रों में भी दो बड़े आयोजन हुए। दस दिन तक चलने वाली राम लीला के स्थल में भगवान राम की अराधना का कार्यक्रम रखा गया था। शाम होते ही पूजा अर्चना के बाद राम लीला मैदान में दीवाली के स्वरुप दीपोत्सव मनाया गया। इस दौरान 21 सौ दीये रामलीला मैदान में प्रज्जवलित किए जाने से दीपोत्सव का स्थल और आसपास का वातावरण दीये के रौशनी से जगमगा उठा। रामलीला मैदान के अलावा राम मंदिर छठ घाट में नगरवासियों के द्वारा महाआरती का आयोजन किया गया। पहाड़ो से निकली बेला नदी के किनारे बनाए गए छठ घाट में नदी की आरती की गई।

सिद्धेश्वर हनुमान मंदिर में उमड़े राम भक्त

बालको नगर के वार्ड 35 स्थित राधा कृष्ण मंदिर, परसाभाटा एवं शांति नगर के लोगों द्वारा अलग-अलग शोभा यात्रा निकल गई। सभी जगह की शोभायात्राएं सिद्धेश्वर हनुमान मंदिर पहुंची एवं एक बड़ी शोभा यात्रा के रूप में श्री सिद्धेश्वर हनुमान मंदिर से श्री राम मंदिर बालको तक डीजे की धुन पर नाचते गाते निकाली गई। संध्या के समय श्री राम मंदिर में भंडारे का आयोजन भी हुआ। साथ ही श्री राम मंदिर के सामने नदी के तट पर महाआरती का आयोजन किया गया। रामलीला मैदान में भी भक्तिमय जागरण का आयोजन किया गया। सेक्टर 5 व्यावसायिक परिसर में नेता प्रतिपक्ष हितानंद अग्रवाल जी के निवास के सामने भी तोरण, फ्लेक्स एवं झालर से आसपास के क्षेत्र को सजाया गया रात्रि के समय पूरा बालको दियों की रोशनी से जगमगा रहा था। ऐसा लग रहा था जैसे आज ही दिवाली हो।

पंचमुखी हनुमान जी की हुई पूजा अर्चना

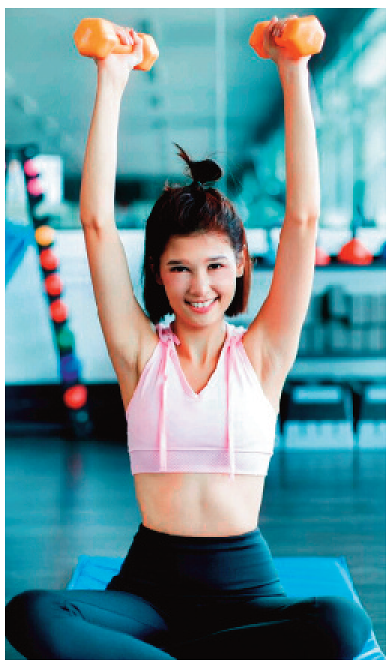
तहसील कार्यालय में साक्षात विराजमान पंचमुखी हनुमान का पूजा अर्चना विधि विधान से किया गया। तत्पश्चात भक्तों को प्रसाद वितरण किया गया। इस दौरान जिला अधिवक्ता संघ के उपाध्यक्ष सुरेश कुमार शर्मा, संजय जायसवाल, सचिव नूतन सिंह, किरण भान शांडिल्य, कमलेश श्रीवास, कमलेश श्रीवास, रवि भगत, सुधीर निगम, राजकुमार अज्ञेय, जय प्रकाश घिलहरे, राकेश मोदी, श्रीराम श्रीवास, दिनेश साहू, विकास शिशोदिया, विशाल यादव, ईशवेंद्रपूरी गोवस्वामी, रघुनंदन सिंह, प्रशांत धूर्य, रवि शुक्ला, रामेश्वर प्रसाद मांझी, मिथिलेश आदिले, धीरज शर्मा, दीपेश साहू, आशीष बनाफर, विजय साहू, हरीश देवांगन, शैलेश थवाईत, श्रवण थवाईत, रीता पुलस्त, गीतांजलि कर्ष, राजेश्वरी बारेठ, जतिन यादव, अरुण राही देवराज सिंह, सीमा पटेल, अजय पांडे, वृंदा जायसवाल आदि उपस्थित थे।

महामृत्युंजय मंदिर में लाईव दर्शन का हुआ भव्य आयोजन

निगम के आवासीय परिसर स्थित श्री महामृत्युंजय महादेव मंदिर में श्रीरामलला प्राण प्रतिष्ठा समारोह के लाईव दर्शन का भव्य आयोजन किया गया। इस दौरान हजारों श्रद्धालुओं ने पूरी श्रद्धा व उत्साह के साथ प्राण प्रतिष्ठा समारोह का लाईव दर्शन किया। भगवान श्रीराम की जन्मभूमि पावन तीर्थ स्थली अयोध्या में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के द्वारा सम्पन्न श्रीराम मंदिर में प्रभु रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के कार्यक्रम का लाईव दर्शन कराये जाने हेतु श्री महामृत्युंजय मंदिर समिति तथा कार्यक्रम संयोजक अरूण कुमार शर्मा की देखरेख में सभी आवश्यक व्यवस्थाएं की गई थी, मंदिर परिसर में एक बड़ी एल.ई.डी. स्क्रीन लगाई गई थी, जिस पर अयोध्या में सम्पन्न हो रहे प्राण प्रतिष्ठा समारोह का सीधा प्रसारण हो रहा था। इस दौरान मंदिर परिसर में हजारों श्रद्धालु पहुंचे तथा अपनी भक्तिभाव भरी उपस्थिति दर्ज कराते हुए प्राण प्रतिष्ठा समारोह का लाईव दर्शन किया। इस अवसर पर मंदिर में महाआरती व भव्य आतिशबाजी की गई व श्रद्धालुओं व नागरिकों को प्रसाद व मिष्ठान का वितरण किया गया। इस अवसर पर निगम के पूर्व आयुक्त अशोक शर्मा, ए के शर्मा, एम.एन.सरकार, बी.पी.त्रिवेदी, अखिलेश शुक्ला, व्ही.के.सारस्वत, गिरीश साहू, जी.एस.शर्मा, प्रमोद झा, विपिन मिश्रा, प्रिंस सिंह, मनीष ठाकुर, लीलाधर पटेल, हेमंत गभेल, देवेन्द्र स्वर्णकार, शांतिलाल सोनी, अरूण मिश्रा, आनंद दुबे, दिवाकांत जायसवाल, भावेश यादव, मनोज श्रीवास, द्वासराम साहू, संजय झा, गुरूप्रसाद तिवारी, गोविद पालीवाल, हिमांशु राठौर, अरूण वर्मा, मोहन मिश्रा सहित बड़ी श्रद्धालुगण उपस्थित थे।

सिटी स्पोर्ट्स

जिम जाने की क्या है सही उम्र? आपको जानना जरूरी



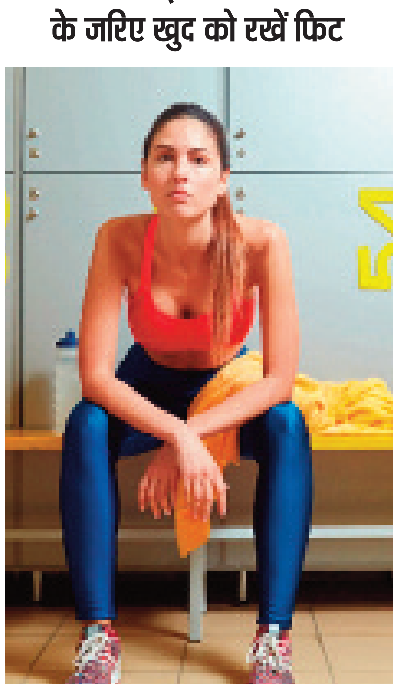
सोशल मीडिया के इस दौर में हर किसी को एक्सपोजर मिल रहा है, ऐसे में लोगों पर अच्छा दिखने का दबाव काफी बढ़ चुका है। इसके लिए लोग खुद को फिट रखने की हर संभव कोशिश भी कर रहे हैं। खासकर युवाओं और किशोरों में फिटनेस को लेकर क्रेज सिर चढ़कर बोल रहा है। फिटनेस के चक्कर में किशोरों और बच्चों में भी जिम ज्वॉइन करने की होड़ सी मच रखी है।ऐसे में यह जानने और समझने की जरूरत है कि आखिर किस उम्र से वर्कआउट या जिम में एक्सरसाइज करना शुरू करना चाहिए।

दरअसल, आजकल स्लिम फिगर की चाहत में जहां लड़कियां हर तरह के वर्कआउट को आजमा रही हैं तो वहीं लड़के सिक्स पैक और एब्स बनाने के लिए जिम में घंटों पसीना बहाते हैं। जबकि छोटी उम्र में इतनी अधिक फिजिकल एक्सरसाइज या वर्कआउट सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकती है। इसलिए इस सवाल का जवाब जानना जरूरी है कि आखिर जिम जाने की सही उम्र क्या है? लखनऊ के जानेमाने फिजिशयन डॉ. ब्रिजेंद्र सिंह ने इस बारे में विस्तार से बताया।

बच्चों के लिए खेलकूद है बेहतर एक्सरसाइज

हमारे एक्सपर्ट डॉ. ब्रिजेंद्र सिंह बताते हैं कि 14 साल तक की उम्र तक बच्चों के लिए खेलकूद से बेहतर कोई एक्सरसाइज नहीं होती है। क्योंकि इससे न सिर्फ बच्चों के शारीरिक विकास में मदद मिलती है बल्कि ये उनके मानसिक सेहत के लिए भी लाभकारी होता है। दरअसल, इस उम्र के बच्चों में काफी ऊर्जा होती है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि उसे जिम में पसीने बहाने में इस्तेमाल करें। बल्कि इस उम्र तक के बच्चों के लिए बैड मिंटन, टेनिस, रस्सी कूद, रनिंग और जंपिंग जैसे फिजिकल गेम्स काफी लाभकारी होते हैं। इससे हड्डियों के विकास, शरीर की लंबाई बढ़ने के साथ मोटापे से काफी हद तक निजात मिलती है।

किशोर इन एक्टिविटी के जरिए खुद को रखें फिट



वहीं 14 से 17 साल तक की उम्र में शरीर के सभी विकसित और मजबूत हो जाते हैं, लेकिन यह उम्र भी जिम ज्वाइन करने के लिए सही नहीं है। बल्कि इस उम्र में घर में ही योग और एक्सरसाइज का अभ्यास करना चाहिए। इसके अलावा इस उम्र के किशोरो के लिए स्विमिंग और साइकिलिंग बेहतर फिजिकल एक्टिविटी है जो उन्हें सेहतमंद रखने में मददगार होती है।

इस उम्र में ज्वाइन कर सकते हैं जिम

17 से 18 साल की उम्र में शरीर का लचीलापन दूर हो जाता है, इसलिए इस उम्र में जिम ज्वाइन कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे कि आप किसी अच्छे जिम संस्थान को ही ज्वाइन करें जहां पर प्रशिक्षित लोग ही फिजिकल एक्टिविटी की ट्रेनिंग देते हो।

जिम ज्वाइन करते वक्त इन बातों का रखें ध्यान

इसके साथ ही जिम ज्वाइन करते वक्त, आपको शुरुआती दिनों में कुछ बातों का ध्यान रखना होगा, जैसे कि शुरुआत में लंबे एक्सरसाइज का अभ्यास न करें। बल्कि धीरे-धीरे एक्सरसाइज का टाइम बढ़ाएं। इसके अलावा जल्द मसल्स बनाने के लिए किसी सप्लीमेंट का इस्तेमाल न करें। हां आप अपने खान-पान का पूरा ध्यान रखें और भोजन में जितना हो सके पौष्टिक चीजों को शामिल करें। क्योंकि अच्छी सेहत के लिए अच्छे आहार का सेवन सबसे जरूरी है। इन सभी सावधानियों को ध्यान में रखकर आप जिम ज्वाइन कर सकते हैं और सेहत लाभ पा सकते हैं।

मोबाइल फोन और एलईडी स्क्रीन पर बढ़ती निर्भरता भी चुनौती

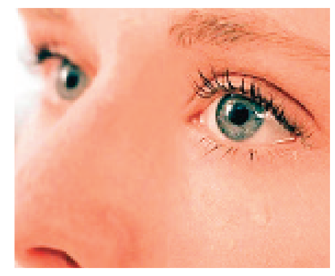
40 की उम्र के बाद बढ़ने लगती हैं आंखों की समस्याएं, ये टिप्स सभी के लिए फायदेमंद

आंखें ईश्वर का अनमोल उपहार हैं, इन्हीं की मदद से हम दुनिया के नजारे ले पाते हैं। हालांकि उम्र बढ़ने के साथ आंखों की समस्याएं भी बढ़ने लगती हैं। विशेषकर 40 की उम्र के बाद ज्यादातर लोगों में आंखों से संबंधित समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, अब कम उम्र के लोगों में भी आंखों की समस्याएं बढ़ती हुई देखी जा रही हैं। बड़ी संख्या में बच्चों में कम दिखाई देने, रोशनी की कमी होने की शिकायतें सामने आ रही हैं, जिसके कारण कम उम्र में ही चश्मा लग जा रहा है। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए निरंतर प्रयास करते रहना बहुत आवश्यक है। विशेषतौर पर 40 की उम्र के बाद आपको और भी सावधान हो जाना चाहिए। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, लाइफस्टाइल-आहार में गड़बड़ी के कारण आंखों से संबंधित दिक्कतें बढ़ती हुई देखी जा रही हैं। धूम्रपान, स्क्रीन के अधिक इस्तेमाल जैसी गड़बड़ आदतों के कारण आंखों पर अतिरिक्त तनाव बढ़ रहा है। इसलिए जरूरी है कि हम सभी कम उम्र से ही आंखों की देखभाल करते रहें। आइए कुछ उपायों के बारे में जानते हैं जिनका पालन करके आप आंखों की रोशनी को ठीक बनाए रख सकते हैं। 40 की उम्र के बाद इन उपायों पर ध्यान रखना और भी जरूरी हो जाता है।

आंखों का व्यायाम जरूरी

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जिस तरह से व्यायाम जरूरी है, आंखों के लिए भी इसकी आवश्यकता होती है। आंखों के व्यायाम के लिए हर 20 मिनट में, कम से कम 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर किसी वस्तु को देखने की आदत बनाएं। आंखों को थोड़ी-थोड़ी देर पर बंद करके क्लाक और एंटीक्लाक वाइज घुमाएं।



पौष्टिक आहार पर दें ध्यान

पौष्टिक आहार संपूर्ण स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए जरूरी हैं। आंखों की रोशनी को भी बेहतर बनाए रखने, रेटिना और मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए आहार में पौष्टिक चीजों का जरूर शामिल किया जाना चाहिए। ऐसा आहार जो विटामिन-ए, सी और ई, जिंक, ल्यूटिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर हों, आंखों को स्वास्थ रखने में महत्वपूर्ण माने जाते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों, गाजर, चुकंदर, बादाम, अंडे के साथ खट्टे फलों को आहार का हिस्सा बनाकर आंखों को स्वस्थ रखा जा सकता है।

कम करें स्क्रीन टाइम

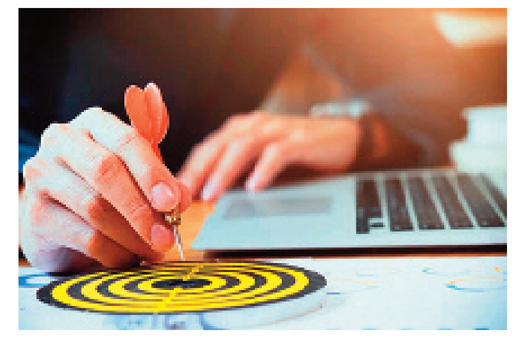
स्क्रीन टाइम यानी मोबाइल-कंप्यूटर पर बीतने वाला समय। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने पाया कि आपका स्क्रीन टाइम जितना अधिक होगा, आंखों के लिए उतनी समस्याएं हो सकती हैं। हमारी आंखों में आंसू के रूप में नमी होती है। ये आंसू की फिल्म पानी के साथ-साथ इलेक्ट्रोलाइट्स और प्रोटीन और एंजाइम से बनी होती है। लंबे समय तक स्क्रीन के संपर्क में रहने के कारण समय के साथ आंसू सूखने लगते हैं, हमारी आंखें शुष्क होती जाती हैं।आंखों में नमी कम होने से दर्द, लालिमा, रगड़ बढ़ जाती है जिससे आंखों की नाजुक त्वचा को क्षति पहुंच सकती है।

यिमित जांच जरूरी

उम्र बढ़ने के साथ आंखों की रोशनी कम होने लगती है, पर इसकी शुरुआत काफी पहले से ही हो जाती है। हमें इसका पता तब चल पाता है जब समस्या काफी बढ़ जाती है। इसलिए जरूरी है कि नियमित रूप से आंखों की जांच कराई जाए। आंखों की कई ऐसी बीमारियां हैं जो बिना किसी लक्षण के लंबे समय तक बनी रहती हैं और अंदर ही अंदर क्षति पहुंचाती रहती हैं इसलिए वार्षिक नेत्र जांच कराना महत्वपूर्ण है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप या नेत्र रोग के पारिवारिक इतिहास वाले लोगों को साल में कम से दो बार डॉक्टर की सलाह पर जांच करानी चाहिए।

फैसला लेने में होता है तनाव? रुकें और लें एक्सपर्ट की सलाह

कुछ लोगों को निर्णय लेने के नाम पर ही तनाव होने लगता है और इसके कारण उन्हें प्रोफेशनल लाइफ से लेकर निजी जिंदगी में कई सारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। अगर आपको भी निर्णय लेने में किसी तरह की समस्या पेश आती है, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। सही समय पर लिया गया सही निर्णय, आपके जीवन को बेहतर दिशा देने का काम करता है। इसलिए जीवन में आगे बढ़ने के लिए सही गलत के बीच चुनाव के साथ ही तुरंत निर्णय लेने की कुशलता जरूरी है। पर कुछ लोगों को निर्णय लेने के नाम पर ही तनाव होने लगता है और इसके कारण उन्हें प्रोफेशनल लाइफ से लेकर निजी जिंदगी में कई सारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है।



कैसे पहचाने निर्णय लेने में तनाव की समस्या को

डॉ. चांदनी तुगनैत बताती हैं कि प्रतिस्पर्धा के इस दौर में जहां आज निर्णय लेने की क्षमता का महत्व काफी बढ़ चुका है, वहीं बहुत सारे लोग निर्णय लेने के कौशल से अंजान हैं। ऐसे में इन लोगों के लिए सही निर्णय लेना काफी मुश्किल हो जाता है और अक्सर ऐसे लोग निर्णय लेते वक्त तनाव और मानसिक अवसाद का शिकार बन जाते हैं। बात करें लक्षणों की तो ऐसी स्थिति में लोगों को तेज तनाव, बेवजह गुस्सा आना, उदासी या मानसिक थकान महसूस हो सकता है।

क्यों होती है निर्णय लेने में तनाव की समस्या

बात करें इसकी वजह की तो काम का अधिक तनाव और समय की कमी के कारण निर्णय लेने में समस्या आती है। आजकल लोगों के पास एक से अधिक जिम्मेदारियां होती हैं और उन सबको निभाते वक्त कई बार निर्णय लेने की प्रकिया गुजरना होता है। ऐसे में बार-बार निर्णय लेने की प्रक्रिया व्यक्ति को इसके प्रति उदासीन बनाने के साथ-साथ तनाव का भी कारण देती है। जितना अधिक लोगों के पास निर्णय लेने का लक्ष्य बढ़ता जाता है, तनाव के चलते उनके निर्णय की गुणवत्ता उतनी ही घटती जाती है।

कैसे निपटें निर्णय लेने में तनाव की समस्या से

बात की जाए इस समस्या के निजात की तो इस बारे में हमारी एक्सपर्ट डॉ. चांदनी तुगनैत का कहना है कि निर्णय लेने में तनाव की समस्या से बचने के लिए आपको निर्णय लेने के कौशल को हासिल करना होगा। इसके लिए आपके उन व्यवहारिक तरीकों को अपनाना होगा, जिनसे आप निर्णय लेने में महारत हासिल कर सकें। चलिए अब उन व्यवहारिक तरीकों और रणनीतियों के बारे में बात कर लेते हैं, जो आपको निर्णय लेने में कुशल बना सकते हैं।

अपनी प्राथमिकता निर्धारित करें

निर्णय लेने में होने वाली समस्याओं से बचने के लिए सबसे पहले आपको अपनी प्राथमिकता निर्धारित करनी होगी। दरअसल, प्राथमिकता निर्धारित करने के साथ ही चुनाव या निर्णय लेने की प्रकिया आपके लिए आसान हो जाएगी। इसलिए एक समय में सभी कार्यों को अंजाम देने की कोशिश करने के बजाय आपको प्राथमिकता के आधार पर चुनाव करना चाहिए। नियमित दिनचर्या आपको मानसिक स्थिरता और मजबूती देती है, जो निर्णय लेने की क्षमता को विकसित करने में सहायक होता है। वहीं एक निश्चित समय पर किए जाने वाले कार्यों के संबंध में निर्णय लेना भी आसान होता है।

खाने में स्वाद का दोगुना तड़का लगाने अपनाएं कुछ आसान हैक्स

अगर आप खाने के स्वाद को दोगुना करना चाहते हैं तो इसके लिए आपको कुछ टिप्स का ध्यान रखना होगा। आइए जानते हैं उन टिप्स के बारे में खाने के टेस्ट को बढ़ा सकते हैं।

आज हम आपको इस आर्टिकल की मदद कुछ ऐसे टिप्स के बारे में बताने जा रहे हैं जिसका इस्तेमाल कर आप अपने खाने के स्वाद को बढ़ा सकती हैं।

स्वाद बढ़ाने वाले टिप्स

बिरयानी बनाते समय इसके ऊपर से केसर वाले दूध के साथ दो चम्मच घी डालने से इसका स्वाद कई गुना बढ़ जाता है। भरवा भिंडी बनाते समय अगर आप इसकी स्टाफिंग में थोड़ा सा चाट मसाला मिला देते हैं तो इसका स्वाद बढ़ जाता है।

नर्म स्वादिष्ट तंदूरी रोटी बनाने के लिए इसका आटे में हल्का सा दही मिलाएं। चपाती के आटे को गर्म पानी की सहायता से गूथें। खीर में उबाल आने के बाद उसमें थोड़ी सी खसखस डालें। इससे खीर गाढ़ी और स्वादिष्ट बनेगी। भिंडी की सब्जी पकाते समय उसमें नींबू का रस और भुना हुआ बेसन मिलाएं। इससे सब्जी चिपचिपी (खाने का स्वाद बढ़ाए मसालों का यह मेल) नहीं बनती। किसी भी सब्जी का ग्रेवी बनाने के लिए जब आप प्याज को भूनते हैं उस समय इसमें एक चुटकी चीनी डाल दें। इससे ग्रेवी का रंग खिलकर आता है। पनीर के टुकड़े को फ्राई करने से पहले गर्म पानी में डालकर रखें। ऐसा करने से पनीर के टुकड़े सॉफ्ट रहेंगे। पालक की पूरी को स्वादिष्ट बनाने के लिए जिस पानी में पालक को बॉयल करें उसी पानी से आटे को गूथें। चावल बनाते समय उसमें दालचीनी का छोटा सा टुकड़ा डालें। इससे चावल खुशबूदार और स्वादिष्ट बनेंगे। आटे के लड्डू बनाते समय, उसके मिश्रण में गोंड और खरबूजे के बीज की गिरी मिला दें। इससे इसका स्वाद कई गुना बढ़ जाता है। अगर आप बिना अंडे का केक बना रहे हैं तो इसके बैटर में एक पका हुआ केला और थोड़ा सा मीठा दही मिलाएं। इससे केक टेस्टी और फ्लफी बनेगा। अगर आप अपने खाने में प्याज का इस्तेमाल नहीं करना चाहती हैं तो हींग को कुछ समय के लिए अदरक के रस में मिलाकर रख दें। ऐसा करने से जब आप इसका इस्तेमाल सब्जी में करेंगे तो उसमें प्याज का टेस्ट आएगा।

ठंड में जरूर पिएं लेमन टी, सेहत के लिए फायदे

चाय के शौकीन हैं तो सर्दियों में नींबू वाली चाय का सेवन करें, इससे आपकी सेहत को काफी फायदा पहुंच सकता है। चाय हम सभी की पसंदीदा ड्रिंक होती है। दिन की शुरुआत चाय के साथ ही होती है। कुछ चाय के शौकीन तो ऐसे होते हैं जो दिन भर में कई बार पी ही लेते हैं। सर्दियों में इसका सेवन और भी ज्यादा बढ़ जाता है। अगर आप भी चाय के शौकीन है तो आप दूध वाली चाय की बजाय नींबू की चाय से दिन की शुरुआत करें। यूं तो हर मौसम में लेमन टी पीने से फायदा पहुंचता है लेकिन सर्दियों में यह आपके लिए काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है आइए जानते हैं कि आखिर ठंड में नींबू की चाय को क्यों रूटीन का हिस्सा बनना चाहिए।

ठंड में लेमन टी पीने के फायदे

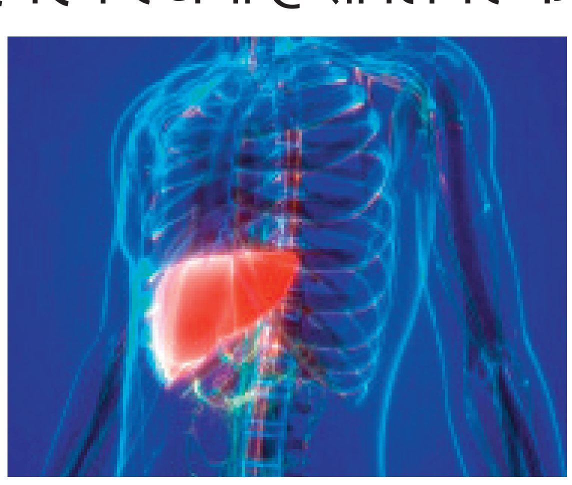
नींबू की चाय पीने से इसलिए फायदा हो सकता है, क्योंकि नींबू की चाय में विटामिन सी, राइबोफ्लेविन, विटामिन b6, नियासिन, शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल गुण मौजूद होते हैं। सर्दियों के मौसम में इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है और आप बार-बार बीमार पड़ते हैं। ऐसे में नींबू में मौजूद विटामिन सी, आपकी इम्यूनिटी को बूस्ट करता है और इससे संक्रमण से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

नींबू की चाय पीने से आपका मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है। इससे आपको फैट बर्न करने में मदद मिलती है और आप वजन गेन करने से बच जाते हैं। (मेटाबॉलिज्म कैसे बूस्ट करें) नींबू की चाय में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं, जिनके सेवन से आपको इंफेक्शन काम करने में मदद मिलती है। अगर आपको बैक्टीरिया या वायरस की वजह से सर्दी जुकाम हो भी जाता है तो इसका सेवन करने से आपको आराम मिल सकता है। नींबू की चाय पीने से बॉडी को डिटॉक्सिफाई किया जा सकता है। डिटॉक्सिफिकेशन की वजह से भी आप बीमारियों को बढ़ाने से रोकते हैं। नींबू की चाय पीने से कैल्शियम का अवशोषण सही होता है। दरअसल विटामिन सी कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है। इससे आपकी हड्डियों को मजबूती मिल सकती है।

मौजूदा दौर में लिवर से जुड़ी बीमारियों का बढ़ रहा जोखिम

शरीर को स्वस्थ रखना है तो लिवर का रखिए ख्याल

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पाचन का ठीक रहना जरूरी है और बेहतर पाचन के लिए जरूरी है कि आपका लिवर ठीक से काम करे। लिवर, शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है जो न सिर्फ पाचन स्वास्थ्य को ठीक रखने में मदद करता है साथ ही ये शरीर से अपशिष्ट या विषाक्त पदार्थों को भी बाहर निकालता है। हालांकि कई कारणों से समय के साथ लोगों में लिवर से संबंधित बीमारियों का जोखिम काफी तेजी से बढ़ता हुआ देखा जा रहा है। पेट और आंतों से निकलने वाला सारा रक्त लिवर से होकर गुजरता है, जिसे ये अंग संसाधित करता है, उनका ब्रेक डाउन करके संतुलित करता है और पोषक तत्वों को शरीर में पहुंचाता है। जिसका मतलब है कि अगर लिवर में किसी प्रकार की बीमारी हो जाए तो इसका असर संपूर्ण स्वास्थ्य पर हो सकता है। यही कारण है कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ सभी लोगों को लिवर को ठीक रखने के लिए जरूरी उपाय करते रहने की सलाह देते हैं।

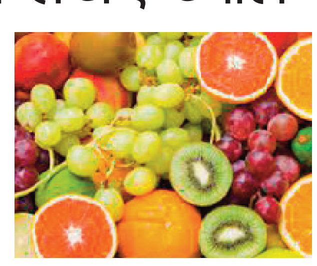


लिवर की बीमारियों का खतरा

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, लिवर एक मल्टीटास्कर अंग है हालांकि फैटी लिवर फाउंडेशन के अनुसार, लगभग हर तीन में से एक युवा में फैटी लिवर नामक बीमारी का खतरा देखा जा रहा है। लिवर में वसा के जमाव और सूजन की ये बीमारी लिवर के कार्यों को प्रभावित करने वाली हो सकती है। आहार विशेषज्ञ कहते हैं, इस अंग को स्वस्थ रखने में आहार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। आइए जानते हैं कि लिवर की सेहत ठीक रखने के लिए क्या खाना चाहिए और किन चीजों से परहेज बहुत जरूरी है?

खाइए पत्तेदार सब्जियां और साग

पालक और अन्य पत्तेदार सब्जियों में पाए जाने वाले यौगिक फैटी लिवर के खतरे को कम करने के साथ लिवर की अन्य बीमारियों में भी लाभकारी हो सकते हैं। अध्ययन में पाया गया कि पालक खाने से विशेष रूप से एनएएफएलडी का खतरा कम हो सकता है, हरी पत्तेदार सब्जियों-साग में पाए जाने वाले नाइट्रेट और विशिष्ट पॉलीफेनोल्स के कारण लिवर के लिए फायदेमंद हो सकती हैं। इसके अलावा फैटी मछलियों में ओमेगा-3 फैटी एसिड की मात्रा अधिक होती है। ये पोषक तत्व लिवर में वसा को कम करने, कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के स्तर को बढ़ने से रोकने में भी मददगार है।



लिवर को स्वस्थ रखने वाले आहार

आहार जिसमें प्रचुर मात्रा में रंगीन फल और सब्जियां, उच्च फाइबर वाली चीजें, साबुत अनाज, स्वस्थ वसा, लीन प्रोटीन और कैल्शियम युक्त डेयरी उत्पाद होती हैं, ये लिवर के साथ संपूर्ण शरीर के लिए फायदेमंद मानी जाती हैं। इसके अलावा अध्ययनों में संतुलित मात्रा में कॉफी के सेवन को भी लिवर के लिए लाभकारी पाया गया है। शोध के अनुसार नियमित रूप से सीमित मात्रा में कॉफी का सेवन नॉन अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज (एनएएफएलडी) के खतरे को कम कर सकती है।

ये चीजें पहुंचाती हैं नुकसान

डॉक्टर बताते हैं, शराब का सेवन लिवर की सेहत के लिए सबसे नुकसानदायक होता है। इससे फैटी लिवर के साथ-साथ लिवर कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का भी खतरा रहता है। इसके अलावा कैंडी, कुकीज, सोडा जैसे एडेड शुगर या फिर अधिक नमक वाली चीजें भी लीवर में वसा के निर्माण की मात्रा बढ़ा देती हैं, इनसे दूरी बनाकर रखना बहुत आवश्यक है।

क्या घर की तिजोरी में रखनी चाहिए देवी-देवताओं की मूर्ति?

जब भी हम घर में कसी भी देवी या देवता कि प्रतिमा लेकर आते है तो उसे घर के मंदिर में स्थापित करते हैं। वहीं, कुछ लोग देवी-देवताओं की प्रतिमा को तिजोरी में भी विराजित करते हैं। जब भी हम घर में कसी भी देवी या देवता कि प्रतिमा लेकर आते है तो उसे घर के मंदिर में स्थापित करते हैं। वहीं, कुछ लोग देवी-देवताओं की प्रतिमा को तिजोरी में भी विराजित करते हैं।

विशेष रूप से मां सरस्वती, मां लक्ष्मी, कुबेर देव और गणेश जी की मूर्ति घर की तिजोरी में लोगों द्वारा रखी जाती हैं। ऐसे में अब सवाल यह उठता है कि क्या घर की तिजोरी में भगवान की मूर्ति रखना सही है। ज्योतिषाचार्य राधाकांत वत्स से आइये जानते हैं।

ऐसा माना जाता है कि देवी-देवताओं की प्रतिमा उस स्थान पर रखनी चाहिए जहां से उनकी रोजाना पूजा-सेवा की जा सके। साथ ही, उनके रोजाना दर्शन हो सकें जिससे भगवान का आशीर्वाद मिलता है उनके दर्शनों से मिलने वाली सकारात्मकता हम तक पहुंच सके। ऐसे में अगर तिजोरी में भगवान की स्थापना करते हैं तो यह बहुत जरूरी हो जाता है कि तिजोरी फिर बंद न की जाए। सीधे-सीधे कहें तो भगवान को तिजोरी में रखा जा सकता है लेकिन इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि तिजोरी का द्वार खुला रहे और बंद न किया जाए। इसके अलावा, यह भी जरूरी है कि तिजोरी में भगवान की मूर्ति स्थापित करने के बाद भी उनकी नियमित पूजा और आरती करनी चाहिए। तभी तिजोरी में रखी देवी-देवताओं की प्रतिमा सिद्ध होती है और उनकी स्थापना का शुभ प्रभाव घर और घर के सदस्यों पर नजर आता है।

घर की तिजोरी में अगर भगवान की मूर्ति स्थापित कर रहे हैं तो इस बात का भी ध्यान रखें कि नियमित रूप से भगवान की प्रतिमा को तिजोरी से निकाल कर स्वच्छ करें और देवी-देवता का तिलक कर उनका श्रृंगार भी करें। साथ ही, देवी-देवता को उनके प्रिय पुष्प भी चढ़ाएं।

झलकियां....

पाली नौकोनिया तालाब दीपकों से सजा हुआ।

बजरंग दल की शोभायात्रा में निकली झांकी।

घंटाघर में राम मंदिर का लगाया गया कटआउट।

सर्वमंगला मंदिर में भंडारे में प्रसाद लेते दर्शनार्थी।

शिवाजीनगर में निकाली गई कलशयात्रा।

हसदेव नदी तट पर बनाया गया धनुष।

दीयों से जगमगाती रंगोली।

बरपाली में निकाली गई शोभायात्रा।

रजगामार में महिलाओं ने निकाली रैली।

नि:शुल्क शिविर के साथ 23वें राज्य स्तरीय सम्मेलन का हुआ समापन

राज्य भर के अस्थि रोग विशेषज्ञों के सम्मेलन में कई विषयों पर मंथन

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

होटल रिलेक्स-इन में राज्य भर के अनुभवी और वरिष्ठ अस्थि रोग विशेषज्ञ डॉक्टरों ने रोग और उपचार से जुड़े कई विविध पहलुओं पर मंथन किया। राज्य स्तरीय 23वां हड्डी रोग सम्मेलन एवं स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का शुभारंभ मुख्य अतिथि इंडियन ऑर्थोपेडिक एसोसिएशन के सचिव नवीन ठक्कर, एम्स रायपुर के डॉ. अजय सिंह, आयोजन समिति के संरक्षक मेडिकल कॉलेज अस्पताल के डीन डॉ. ए. मेश्राम, छत्तीसगढ़ ऑर्थोपेडिक एसोसिएशन के अध्यक्ष डॉ. आलोक अग्रवाल और सचिव डॉ. विपिन जैन, कोरबा सीएमएचओ एस.एन. केसरी ने फीता काटकर किया। छत्तीसगढ़ सहित अन्य राज्यों के प्रसिद्ध अस्थिरोग विशेषज्ञ इस अवसर पर उपस्थित हुए।

सम्मेलन में अस्थि संबंधित रोगों का उपचार के विषय पर मंथन (सीएमई) किया गया। प्रमुख तौर पर आर्थोपेडिक्स में स्टेम सेल थेरेपी पर चर्चा हुई। स्टेम सेल थेरेपी एक अभिनव चिकित्सीय दृष्टिकोण है जो स्टेम सेल के अद्वितीय गुणों का उपयोग करता है। इस सम्मेलन में अनुभवी और विशेषज्ञ डॉक्टरों ने स्टेम सेल थेरेपी की नई तकनीकों के बारे में चर्चा कर कई पहलुओं को जाना। शिविर में विभिन्न बीमारियों और आर्थोपेडिक सर्जरी की उन्नत तकनीकों पर मंथन और विमर्श किया गया। लगभग 90 डॉक्टरों ने विभिन्न बीमारियों और आर्थोपेडिक सर्जरी की उन्नत तकनीकों और तरीकों के बारे में अपने अनुभव साझा किए। इसके अलावा स्थानीय स्तर पर प्रचलित और संक्रामक बीमारियों और उनके उपचार के तौर-तरीकों पर भी चर्चा की गई। कॉन्फ्रेंस में वरिष्ठ डॉक्टरों ने ऑर्थोपेडिक विभाग में होने वाले विभिन्न जटिल मामलों और सर्जरी के बारे में जानकारी साझा किए। कॉन्फ्रेंस में इस बात पर भी चर्चा हुई कि भविष्य में स्वास्थ्य सेवाओं और इलाज व्यवस्था को कैसे बेहतर बनाया जाए और सर्जरी में आने वाली समस्याओं पर भी विचार-विमर्श किया गया। उपस्थित चिकित्सा विशेषज्ञों को प्रमाण पत्र दिए गए। साथ ही राज्य भर से पहुंचे सभी डॉक्टरों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

सम्मेलन में जुटे अस्थि रोग विशेषज्ञ।

नि:शुल्क शिविर में लोगों ने लिया लाभ

सम्मेलन के अंतिम दिवस रविवार को नि:शुल्क अस्थि रोग जांच शिविर का आयोजन कर बड़ी संख्या में आये लोगों को परामर्श, परीक्षण आदि से लाभान्वित किया गया। सेमिनार में आयोजन समिति के संरक्षक मेडिकल कॉलेज अस्पताल के डीन डॉ. ए मेश्राम, छत्तीसगढ़ ऑर्थोपेडिक एसोसिएशन के अध्यक्ष डॉ. आलोक अग्रवाल और सचिव डॉ. विपिन जैन, डॉ. एस.एन. केसरी, डॉ. आर.के थवाईत, वैज्ञानिक समिति में डॉ. डी.के. श्रीवास्तव, डॉ राजेंद्र साहू, डॉ शोभराज चंदानी, डॉ. सुरजीत सिंह, स्मारिका समिति में डॉ. शतदल नाथ, डॉ. विवेक सिन्हा, डॉ. शिव प्रसाद, पंजीकरण समिति में डॉ. राहुल सिंह, डॉ. हिमांशु सहित अन्य का सहयोग और मार्गदर्शन प्राप्त हुआ।

सड़क एवं नाली निर्माण के कार्यों को शीघ्र पूर्ण कराएं: कलेक्टर

कोरबा। कलेक्टर ने सोमवार को निर्माण विभागों की समीक्षा बैठक लेकर स्वीकृत व अपूर्ण निर्माण कार्यों को शीघ्रता से पूर्ण करने के निर्देश दिए। कलेक्टर अजीत वसंत ने नगरीय निकाय, पीएमजीएसवाई, पीडब्ल्यूडी, सेतु विभाग, आरईएस, आदिवासी विकास विभाग, गृह निर्माण विभाग, छत्तीसगढ़ राज्य विद्युत वितरण कंपनी आदि के विभागीय कार्यों, डीएमएफ मद के कार्यों तथा सीएसआर मद के कार्यों की विस्तृत समीक्षा की तथा विभागों में स्वीकृत व अप्रारंभ कार्यों को शीघ्र प्रारंभ करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि स्थल विवाद के कारण निर्माण कार्यों में अनावश्यक विलंब नहीं होना चाहिए। इस हेतु स्थल विवाद के प्रकरण संबंधित अनुविभागीय अधिकारी राजस्व एवं तहसीलदार के सहयोग से प्राथमिकता से निराकृत करा लिए जाएं जिससे निर्माण कार्य शीघ्रता से पूर्ण किए जा सकें। साथ ही सभी विभागीय अधिकारी निर्माण कार्यों में लगे क्रियान्वयन इकाई की समय-समय पर बैठक लेकर कार्य प्रगति की समीक्षा करें। स्कूल जतन योजना के तहत विद्यालयों के जीर्णोद्धार कार्यों की समीक्षा करते हुए कलेक्टर ने कहा कि जीर्णोद्धार कार्य फरवरी माह तक पूर्ण कर लिए जाएं। उन्होंने मुआवजा भुगतान से संबंधित सड़क निर्माण या अन्य निर्माण कार्य को मुआवजा भुगतान के बाद ही प्रारंभ करने की बात कही। ग्राम पंचायतों में शासकीय निर्माण कार्यों के लिए भूमि अनुपलब्धता या भूमि विवाद की जानकारी संबंधित अनुविभागीय अधिकारी राजस्व के संज्ञान में लाकर निराकृत किए जाएं। कलेक्टर ने विद्युत विभाग को जिले में विद्युत विहीन बसाहटों का सर्वेक्षण कर बिजली सुविधा उपलब्ध कराने निर्देश दिए।

भाकपा के जिला सचिव अपने साथियों के साथ 16 से करेंगे आमरण अनशन

बैठक में उपस्थित भाकपा के पदाधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी कुसमुडा, गेवरा, दीपका, बलगी का बैठक कुसमुंडा (एटक) कार्यालय में शनिवार को बैठक आहूत की गई। बैठक की अध्यक्षता कामरेड एलपी अघरिया ने की। भाकपा के जिला सचिव पवन कुमार वर्मा ने कहा कि कोरोना काल के बाद से लगातार कोरबा एवं राज्य स्तरीय मुद्दों को पार्टी द्वारा प्रमुखता से उठाया जा रहा है लेकिन शासन प्रशासन द्वारा ध्यान नहीं दिया जा रहा है। आज आम जनता के मुद्दे जैसे कोरबा को प्रदूषण मुक्त करना, कोरबा के सभी तालाबों की साफ सफाई एवं पानी भराव की व्यवस्था, भू स्थापितों को नौकरी मुआवजा पुनर्वास, सभी वार्डों में पीने का पानी की व्यवस्था, सड़क, बिजली, नाली, साफ सफाई, बाल्को कंपनी में महिला -पुरुषों की उपेक्षा, रोड डामरीकरण एवं रोड निर्माण में गुणवत्ता की जांच, किसानों की जमीन का अधिग्रहण का मुआवजा, रेलवे क्रॉसिंग पर ओवर ब्रिज का निर्माण, नगर निगम सफाई कर्मी, कजरा उठाने वाले न्यूनतम मजदूरी एवं सामाजिक सुरक्षा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, सहायिका आशा कर्मियों को सरकारी कर्मचारी का दर्जा देना, छत्तीसगढ़ राज्य के उदयोगो में आउटसोर्स बंद करना एवं उसमें लगे कर्मचारियों को नियमित करना, ईएसआईसी हॉस्पिटल को सर्व सुविधायुक्त करना, निराश्रित एवं वृद्धा पेंशन 3 हजार करना एवं समय से देना सुनिश्चित करना, छत्तीसगढ़ राज्य में न्यूनतम मजदूरी 26 हजार हजार रुपए प्रतिमाह किया जाना, विभिन्न मुद्दों को लेकर यह चर्चा हुआ कि 16 फरवरी को पूरे देश में किसान मजदूर आम आदमी हड़ताल पर जा रहा है उसी दिन कामरेड नवरंग लाल की पुण्यतिथि है पार्टी के जिला सचिव पवन कुमार वर्मा एवं उनके साथियों द्वारा 16 फरवरी से आमरण अनशन किया जाएगा।

हरदीबाजार महाविद्यालय में कैरियर काउंसलिंग का हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हरदीबाजार

काउंसलिंग में उपस्थित छात्र।

शासकीय ग्राम्य भारती महाविद्यालय के छात्र छात्राओं के कैरियर निर्माण में उचित मार्गदर्शन देने के लिए कैरियर काउंसलिंग का आयोजन किया गया। जिसमें शिक्षाविद एवं प्रतियोगी परीक्षाओं के मार्गदर्शन हेतु लक्ष्य एकेडमी, कोरबा के संस्थापक अजय कुमार दुबे के द्वारा छात्र-छात्राओं के सम्पूर्ण विकास हेतु कैरियर काउंसलिंग की विशेष भूमिका विषय पर बहुत ही सारगर्भित व्याख्यान प्रस्तुत किया गया और जिसमें उन्होंने छात्र छात्राओं के कैरियर निर्माण पर विस्तार से चर्चा की। श्री दुबे ने कहा कि पढ़ाई-लिखाई करने के बाद दूसरों की देखा–देखी और फिर अंधी भीड़ का हिस्सा ना बनें बल्कि सोच समझकर अपने करियर को फिक्स करें ताकि आपको आगे चलकर पछताना ना पड़ें। करियर शुरू करने के लिए अपने निर्धारित लक्ष्य पर फोकस करना जरूरी है। अपनी क्षमता, सामर्थ्य और आत्मविश्वास को पहचानें। यदि आप भी अपने करियर को सुनहरा बनाना चाहते है तो आपको करियर को फिक्स करने से लेकर अन्त तक लगातार अपनी क्षमताओं, सामर्थ्यों और आत्मविश्वास को पहचाने रहना होगा ताकि आप खुद से अपने लिए सही फैसले ले सकें। विषय वस्तु पर कड़ी पकड़, लर्निंग स्किल्स में सुधार, लगातार मेहनत करना और लगातार सीखते रहने से आसानी से अपना लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। कार्यक्रम की शुरुआत में कैरियर काउंसलिंग प्रभारी राकेश सिंह राठौर (सहा. प्रा. वाणिज्य) ने पुष्प गुच्छ से शिक्षाविद अजय दुबे और महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य प्रो. अखिलेश पांडे, आईक्यूएसी प्रभारी डॉ. के. के. दुबे का स्वागत किया। सभी छात्र छात्राओं ने अपनी जागरूकता का विशेष परिचय देते हुए श्री दुबे से अपने कैरियर, जॉब, और प्रतियोगी परीक्षाओं के संबंध में जानकारी ली।

विद्युत कंपनी अंतरक्षेत्रीय क्रिकेट प्रतियोगिता, कोरबा बनी उपविजेता

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

विद्युत कंपनी अंतरक्षेत्रीय क्रिकेट प्रतियोगिता के फाइनल मैच में रविवार को रायपुर सेंट्रल ने कोरबा (पूर्व) की टीम को 3 विकेट से मात देकर जीत का सेहरा अपने सिर पर बांध लिया। विजेता टीम को मुख्य अभियंता ए.के.धर एवं द.पू.म.रेल्वे के वरिष्ठ मंडल संकेत एवं दूरसंचार इंजीनियर हिमांशु जैन ने ट्रॉफी सौंपी।

खास बात

- उत्पादन कंपनी टूर्नामेंट में रायपुर की टीम ने कोरबा को हराया

फाइनल मुकाबले में कोरबा पूर्व ने टॉस जीतकर बल्लेबाजी की। कोरबा पूर्व ने 20 ओवर में 148 रनों का लक्ष्य दिया। कोरबा टीम के बल्लेबाज सुधेश्वर देवांगन ने 56 एवं संदीप बघेल ने 25 रनों का योगदान दिया। रायपुर के खिलाड़ी प्रेम दौरया ने 2 विकेट लिए। 149 रन के लक्ष्य को लेकर रायपुर सेंट्रल की टीम मैदान पर उतरी। टीम ने अच्छी पारी खेलते हुए 19 वें ओवर में 7 विकेट के नुकसान पर 149 रन बनाए। रायपुर सेंट्रल ने कोरबा पूर्व की टीम को 3 विकेट से हरा दिया। फाइनल मुकाबले में विश्वास वैष्णव ने 30 रन एवं ऐश्वर्य पाठक ने विस्फोटक बल्लेबाजी करते हुये 14 गेंद में 40 रनों की पारी खेली। बेस्ट प्लेयर ऑफ टूर्नामेंट का खिताब रायपुर सेंट्रल से रोहित वर्मा को मिला। बेस्ट बल्लेबाज का खिताब रायपुर के सेंट्रल के विश्वास वैष्णव को दिया गया। बेस्ट बॉलर रोहित वर्मा बने। बेस्ट फील्डर का पुरस्कार रायपुर टीम के महेश ठाकुर को दिया गया। बेस्ट विकेटकीपर का खिताब रायपुर टीम के ऐश्वर्य पाठक को दिया गया। इस अवसर पर हौसला आफजाई के लिए अधीक्षण अभियंता ए.के.लखेरा, जी.पी.सोनवानी, अमर चौधरी, सुरेश जांगड़े, वाय.के.मनहर एवं कार्यपालन अभियंता राजेश कुमार चौहान, एच.के.मंगेशकर, सी.एम.कुमार, हेमंत चंद्रा, पी.व्ही.एस.राजकुमार, मकेश्वर साय केन्द्रीय पर्यवेक्षक वीरेन्द्र पाठक तथा प्रकाशन अधिकारी मुकेश माथुर उपस्थित रहे।

उपविजेता टीम के खिलाड़ी।

शहीद हेमू कालाणी का जीवन प्रेरणा स्रोत : किशन

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

शहीद हेमू कलानी को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए।

अमर शहीद हेमू कलानी की पुण्यतिथि पर सोमवार को पूज्य सिंधी पंचायत द्वारा हेमू कालाणी नगर में श्रद्धांजलि कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि किशनचंद्र दावड़ा ने कहा कि शहीद हेमू कालाणी का जीवन आने वाली पीढ़ियों के लिए सदैव प्रेरणा का स्रोत रहेगा। अल्प आयु में ही उन्होंने देश के लिए शहादत देकर एक मिशाल कायम की जो इतिहास में हमेशा स्वर्ण अक्षरों में दर्ज रहेगी। इससे पहले समाज के अध्यक्ष किशन दावड़ा पूर्व अध्यक्ष कंवर राम मनवानी, परसराम रामानी, प्रेम रामचंदानी ओम प्रकाश गंवानी सहित समाज के प्रमुख लोगों ने हेमू कालाणी की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया और उनके शहादत को याद किया। इस अवसर पर लेखक सुरेशचंद रोहरा के उपन्यास फेंटेसी 'आओ शहीदे वतन हेमू कलानी' का विमोचन कर पुस्तक अध्यक्ष किशन दावड़ा एमडी माखीजा व अन्य को भेंट की गई। श्री रोहरा ने हेमू कलानी पर लिखे उपन्यास के संदर्भ में अपने संबोधन में कहा कि यह एक फेंटेसी है जिसमें सिंधु संस्कृति और सभ्यता की रक्षा करने की एक रोचक कथा है। शहादत दिवस पर उपस्थित प्रमुख लोगों ने शहीद हेमू कलानी को श्रद्धांजलि दी जिनमें प्रमुख रूप से किशन सचदेव, चंदन दास कोटवानी, राजकुमार गनवानी, परसराम रोहरा, रवि लालवानी, रूपेश मालानी, बनवारी पाहुजा, श्रीमती मीत रोहरा व शालू टेवानी, मुरलीधर माखीजा, स्वामी भाई बाजाराम दरबार के गादीनशीन संत श्री नारायण दास जज्ञासी सहित समाज के अन्य लोग उपस्थित रहे।

विभिन्न जगहों पर शामिल हुए कैबिनेट मंत्री

कार सेवकों का सम्मान करना सुखद अनुभूति: लखन

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

वाणिज्य, श्रम और उद्योग मंत्री लखन लाल देवांगन सोमवार को विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमों में शामिल हुए। कोहड़िया स्थित शिव मंदिर से निकली मनमोहक शोभा यात्रा की परिवार संग पूजन अर्चना की। इसी तरह सर्वमंगला मंदिर में मंत्री श्री देवांगन ने माता रानी और प्रभु श्री राम की विशेष पूजन अर्चना मे शामिल होकर जिले और प्रदेश की खुशहाली की कामना की। इसके साथ ही मंत्री श्री देवांगन हसदेव नदी तट पर आयोजित नमामि हसदेव पूजन में भी शामिल हुए। इस अवसर पर उन्होने कहा की हर नदी पवित्र है, हसदेव नदी कोरबा समेत 6 जिलों को सिंचित करती है। हसदेव नदी से कई पीढ़ियो को पानी मिलता आ रहा है। नदी के पानी को साफ करने के लिए भाजपा सरकार संकल्पित है। इसके बाद मंत्री श्री देवांगन दर्री रोड पर आयोजित हनुमान चालीसा पाठ मे शामिल हुए, इस अवसर पर दर्री रोड के गणमान्य नागरिकों ने उनका स्वागत किया। उत्कृष्ट रंगोली बनाने वाले बच्चों और महिलाओ को उन्होंने सम्मानित किया। इसके बाद मंत्री श्री देवांगन टीपी नगर चौक पर संगीतमय सुंदरकांड पाठ मे शामिल हुए।

कारसेवकों का सम्मान करते कैबिनेट मंत्री।

60 कार सेवकों को किया सम्मानित

भाजपा के कोसाबाड़ी मंडल और विश्व हिंदू परिषद के संयुक्त तत्वावधान में कार सेवकों को राम चरित मानस और श्री फल देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा की जिले के 60 कार सेवकों का सम्मान कर जो अनुभूति हुई, उसका शब्दों से वर्णन नहीं किया जा सकता। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्री राम का भव्य मंदिर आज जो बन सका, और उनके प्राण प्रतिष्ठा पर जो हम उत्सव मना रहे हैं,इसका सारा श्रेय आप लोगों को जाता है। मैं बहुत सौभाग्यशाली हू की आज मुझे ये अवसर मिला। इस अवसर पर पूर्व विधनसभा उपाध्यक्ष बनवारी लाल अग्रवाल, अशोक मोदी, अशोक तिवारी, मंडल के अध्यक्ष अजय विश्वकर्मा, योगेश जैन, नरेंद्र देवांगन,प्रफुल्ल तिवारी, रजनीश देवांगन, रामकुमार राठौर समेत अधिक संख्या में आम जन उपस्थित रहे।

कोरबा मार्केट

गुप्त रोग
विशेषज्ञ से स्त्री-पुरूष मिले 100% गांरटी
आयुर्वेद ईलाज

नामर्दी, शीघ्रपतन स्वप्नदोष, धातु, पतला, पेशाब के साथ धातु गिरना, जलन, छोटापन, टेढ़ापन,सिपलिस, गनौरिया, चर्मरोग इत्यादि सभी प्रकार के गुप्तरोग का ईलाज किया जाता है।
20 वर्षों से स्थाई
बिना ऑपरेशन गारंटी ईलाज अण्डकोष बवासीर, भगंदर
देशी, विदेशी लिंगवर्धक यत्र उपलब्ध है।
मां सर्वमंगला क्लीनिक
डॉ. आर.के. बंगाली, नया बस स्टैंड रोड पर बंगाली चाल ट्रांसपोर्ट नगर कोरबा मो. 9074665998

22 korba-BHOOMI-pg4_Layout 1 1/22/2024 11:35 PM Page 1

खबर संक्षेप

उतरदा खाल्हेपारा में एक दिवसीय अखंड रामायण मानस गायन का हुआ समापन

हरदीबाजार। एक दिवसीय अखंड रामायण मानस गायन का आयोजन उतरदा खाल्हेपारा में 21 जनवरी को पूजन स्थापना से आरंभ होकर 22 जनवरी को हवन , प्रसाद वितरण के साथ समापन हुआ । इस आयोजन में क्षेत्र व गांव से मानस मंडलीयों ने प्रभू श्री राम के रामायण चरित्र वर्णन व भजन गाकर ग्रामवासीयों को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस आयोजन को सफल बनाने में हीरालाल,भानु राठौर,संतोष राठौर,समोस सागर,रामेश्वर टेकाम,मनीष राठौर, प्रकाश राठौर,गणेश राठौर, टिकेंद्र राठौर, नरेंद्र राठौर,काशी वर्कडे,लक्ष्मी प्रसाद,दिनेश राठौर, जितेन्द्र राठौर,सुनील राठौर,हर प्रसाद आनंद,राम बसंत ठाकुर,मन्नु राठौर,सहित सभी ग्रामवासी बड़ी संख्या में उपस्थित थे।

हरदीबाजार के हनुमान मंदिर में बंटा खीर-पूड़ी

हरदीबाजार। मां दुर्गा उत्सव समिति बसस्टैंड हरदीबाजार के द्वारा बजरंग चौक सराईसिंगार स्थित संकट मोचन हनुमान मंदिर में श्री रामचन्द्र एवं राम भक्त हनुमान का विशेष पूजा-अर्चना कर खीर-पुड़ी,बुंदी व केले का प्रसाद वितरण किया गया। इस अवसर पर अजय दुबे, निलेंद्र राठौर, बजरंग यादव, नरेंद्र अहिर, सुरेंद्र राठौर, भुनेश्वर राठौर, शशीधर सोनी,प्रदीप पांडेय, आकाश जायसवाल,संजय राठौर,राजू गुप्ता,यक्ष आदित्य,नवनीत गुप्ता, विकास कंवर,कानू चरण,अशोक सोनी,रमेश राठौर, चंद्रकांता राठौर,छोटू यादव, दुर्गेश डिक्सेना,देवेंश शर्मा,महेंद्र राठौर, जगदीश अग्रवाल, राजाराम राठौर,विनोद उपाध्याय,सोनू प्रजिपति,समीर जायसवाल, सीताराम यादव, रामलाल प्रजापति सहित अन्य श्रीराम व हनुमान भक्त बड़ी संख्या में उपस्थित थे।

अब शासकीय भूमि पर लगेंगे विभागों के बोर्ड

कोरबा। जिले में विभागीय कार्यों सहित अन्य प्रयोजनों के लिए आबंटित शासकीय भूमि पर संबंधित विभागों का सूचना बोर्ड लगाया जाएगा। कलेक्टर अजीत वसंत ने इस संबंध में सभी विभागों के अधिकारियों को निर्देशित किया है कि वे अपने विभागों के रिक्त भूमियों पर सूचना बोर्ड जरूर लगाएं। कलेक्टर के इस निर्देश पर अमल करते हुए विभागीय अधिकारियों द्वारा सूचना बोर्ड लगाना प्रारंभ भी कर दिया गया है। सूचना बोर्ड लगाए जाने से शासकीय भूमि पर एक ओर जहां अतिक्रमण पर रोक लगेगी, वहीं शासकीय भूमि का चिन्हांकन भी आसान होगा। कलेक्टर ने सभी एसडीएम को यह भी निर्देशित किया है कि विभागों द्वारा शासकीय भूमि पर लगाए जाने वाले सूचना बोर्ड के संबंध में वे निगरानी करना सुनिश्चित करें।

शीघ्रलेखन व मुद्रलेखन संबंधी शैक्षणिक योग्यता की अनिवार्यता हुई शिथिल

कोरबा। छत्तीसगढ़ राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण बिलासपुर द्वारा जारी सहायक ग्रेड-3 के रिक्त पद हेतु हिन्दी अथवा अंग्रेजी में 5 हजार डिप्रेशन की गति के प्रमाण पत्र की अनिवार्यता को संशोधित कर शिथिल कर दिया गया है। सदस्य सचिव सालसा आनंद प्रकाश वारियाल द्वारा प्राप्त जानकारी के अनुसार विधिक सेवा प्राधिकरण अंतर्गत सहायक ग्रेड-3 के रिक्त पदों हेतु विज्ञापन जारी किए गए थे। जिसके लिए शैक्षणिक योग्यता के अंतर्गत मान्यता प्राप्त संस्था अथवा छत्तीसगढ़ शीघ्रलेखन-मुद्रलेखन परीक्षा परिषद से हिन्दी अथवा अंग्रेजी मुद्रलेखन में 5 हजार की डिप्रेशन प्रति घंटा का प्रमाण पत्र संबंधी योग्यता को विलोपित कर संशोधित विज्ञापन जारी किया गया है। उक्त विज्ञापन अंतर्गत 22 से 27 जनवरी शाम 5 बजे तक आवेदन आमंत्रित किए हैं।

लंबे समय बाद नए रेतघाटों को मिली है स्वीकृति

6 रेत घाट के खुले द्वार, किल्लत होगी दूर

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

फाइल फोटो

जिले के बंद पड़े रेतघाट अब खुलना शुरू हो रहे हैं। इसके साथ ही नए रेतघाटों की स्वीकृति मिल चुकी है। एक या दो दिनों के भीतर ही आधा दर्जन अधिक रेतघाट खुल जाएंगे। जिससे रेत की कीमत काफी हद तक कम हो जाएगी। आने वाले दिनों में शहर के भी रेट घाट खुल जाएंगे और इसके बाद समस्या लगभग ना के बराबर हो जाएगी।

ज्ञात रहे कि पिछले वर्षा ऋतु के दौरान से जिले के रेत घाट बंद पड़े हुए हैं। जिसके चलते रेत के लिए मारामारी हो रही है और रेत तस्करों के हौसले बुलंद हैं और लगातार क्षेत्र में रेत की तस्करी की जा रही है। खनिज विभाग रेत की तस्करी बंद हो और आम लोगों को रेत आसानी से मुहैय्या हो सके इस दिशा पर पहल की है। बताया जाता है कि आधा दर्जन रेत घाटों को स्वीकृति मिल चुकी है जिनमे मुख्य रुप से कुदुरमाल, धवईपुर, चुईया, दुल्लापुर, सिर्री शामिल हैं और एक या दो दिनों के भीतर यह सभी रेतघाट शुरू हो जाएंगे। बताया जाता है कि इन घाटों में ग्रामीण क्षेत्र के रेत घाट भी शामिल हैं। जिनका संचालन ग्राम स्तर पर किया जाएगा। जिसकी प्रक्रिया लगभग पूरी हो चुकी है। खनिज विभाग के मुताबिक एक या दो रेत घाट मंगलवार तक चालू हो सकता है। बाकी बचे रेतघाट एक या दो दिनों के भीतर चालू हो जाएंगे। खनिज विभाग से मिली जानकारी के मुताबिक आने वाले दिनों में शहर के प्रमुख रेट घाट मोतीसागरपारा, गेरवाघाट की पर्यावरण स्वीकृति भी मिल जाएगी। इसके बाद इन रेतघाट का संचालन भी शुरू हो जाएगा। फिलहाल अभी ग्रामीण क्षेत्र के रेतघाट से शहर में रेत की आपूर्ति होगी जिससे कुछ हद तक रेत की समस्या कम हो जाएगी।

नए घाटों को खोलने के लिए हो रहा है प्रयास

शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में रेत के लिए किसी तरह की समस्या ना हो इसके लिए खनिज विभाग के अफसरों द्वारा नदी नालों में जहां बड़े पैमाने पर रेत का भंडार है। उन स्थानों को चिन्हांकित किया जा रहा है और धीरे-धीरे एक-एक रेतघाटों की स्वीकृति की प्रक्रिया कराई जा रही है। पूर्व में जिले में 19 रेतघाट संचालित हो रहे थे। अब आधा दर्जन रेतघाट के शुरू हो जाने के बाद लगभग लगभग दो दर्जन से अधिक रेतघाट संचालित होने लगेंगे। खनिज विभाग के अधिकारियों के मुताबिक कुछ अन्य नए रेत घाटों को फिर से चिन्हांकित किया गया है उन स्थानों को भी चिन्हित करने के बाद उन्हें खोलने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। आने वाले कुछ महीनो में कुछ अन्य स्थान ग्रामीण क्षेत्रों में रेत घाट शुरू हो जाएंगे और ग्रामीण क्षेत्रों में काम करने वाले ठेकेदार व मकान बनाने वाले लोगों को आसानी से रेत मुहैय्या हो सकेगी।

ट्रांसपोर्टर के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

एक टायर संचालक के दुकान से एक ट्रांसपोर्टर ने टायर की खरीदी की थी और रकम देने का आश्वासन दिया था लेकिन कई महीने बीत जाने के बाद भी ट्रांसपोर्टर ने टायर दुकान के संचालक की रकम वापस नहीं लौटायी। जिस पर पुलिस ने टायर दुकान के संचालक के रिपोर्ट पर ट्रांसपोर्टर के खिलाफ धारा 420 के तहत अपराध दर्ज किया है।

सिविल लाइन थाना क्षेत्र अंतर्गत एमपी नगर निवासी अनिल कांत आरोरा 73 वर्ष पिता स्व केके आरोरा द्वारा श्री साईनाथ टायर्स नामक दुकान का टीपी नगर में संचालन किया जाता है। मेसर्स हरजीत कोल ट्रासपोर्ट के संचालक द्वारा 17 मार्च 2023 को अनिलकांत के दुकान से 2 लाख 4 हजार रुपए में ट्रेलर वाहन के 10 नग टायर क्रय कर ले गया था जिसमें से 1 लाख 71 हजार रुपए का भुगतान किया गया तथा शेष राशि को बाद में अदा कर दूंगा बोला गया था। उसके बाद मेसर्स हरजीत कोल ट्रांसपोर्ट के संचालक द्वारा 16 अप्रेल 2023 को 2 लाख 5 हजार रुपए एवं 25 मई 2023 को 2 लाख 5 हजार रुपए का टायर क्रय किया और अनिलकांत को 30 दिन में पूरी रकम चुकाने का आश्वासन दिया था। अनिलकांत हरजीत कोल ट्रांसपोर्ट के संचालक की बातों में आकर उसे टायर्स दे दिया लेकिन सामान ले जाने के बाद मेसर्स हरजीत कोल ट्रांसपोर्ट के संचालक द्वारा अनिलकांत को रकम देने के लिए आनाकानी व टालमटोल किया जा रहा है और रकम देने से साफ मना कर दिया गया। अनिल कांत अरोरा की रिपोर्ट पर पुलिस ने मेसर्स हरजीत कोल ट्रांसपोर्ट के संचालक के खिलाफ धारा 420 के तहत अपराध पंजीबद्ध कर लिया है।

प्रसव के बाद महिला की बिगड़ी तबीयत बीच रास्ते में तोड़ा दम

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

विगत दिनों 31 वर्षीय महिला का जिला अस्पताल में प्रसव हुआ था। जहां उसे अस्पताल से छुट्टी भी दे दी गई थी। इस बीच अचानक घर में उसकी तबीयत बिगड़ी और उसे उपचार के लिए जिला अस्पताल पहुंचाया जा रहा था कि बीच रास्ते में ही उसकी मौत हो गई। मामले में पुलिस ने वैधानिक कार्रवाई कर मामले में मर्ग कायम कर जांच शुरू कर दी है।

मामला कोतवाली थाना क्षेत्र के इमलीडुग्गू बस्ती की है। यहां निवासरत रजनी यादव पति राजकुमार यादव की शादी लगभग 12 वर्ष पूर्व हुई थी। रजनी यादव को 17 जनवरी को प्रसव पीड़ा होने पर परिजनों द्वारा उसे उपचार के लिए जिला अस्पताल में दाखिल कराया गया था। जहां उसने एक बच्चे को जन्म दिया था इस बीच 20 जनवरी को उसे अस्पताल से छुट्टी भी दे दी गई थी। इस दौरान सोमवार को उसकी अचानक तबियत बिगड़ी और उसे परिजनों द्वारा उपचार के लिए जिला अस्पताल लाया जा रहा था कि अस्पताल पहुंचने से पहले ही उसकी बीच रास्ते में मौत हो गई। पुलिस ने मामले में मर्ग कायम कर जांच शुरू कर दी है। बताया जाता है कि रजनी यादव अपने मायके इमलीडुग्गू में थी जहां उसका प्रसव हुआ था।

26 जनवरी को पुलिस रोड सेफ्टी बाइक रैली कर लोगों को करेगी जागरुक

कोरबा। 26 जनवरी को शाम 3 बजे जिला पुलिस द्वारा रोड सेफ्टी बाइक रैली का आयोजन किया गया है।

यह रैली सीएसईबी ग्राउंड से शुरू होगी और टीपी नगर, पुराने बस स्टैंड, महाराणा प्रताप चौक, आईटीआई चौक से होकर और फिर घंटाघर के ओपन एयर थिएटर में समाप्त होगी। यह रैली सुरक्षित सड़कों के प्रचार-प्रसार को बढ़ावा देने का एक प्रभावशाली माध्यम है जो सड़कों को सुरक्षित बनाए रखने के लिए एक मिशन का हिस्सा बना है। इस रैली का उद्देश्य न केवल रोड सुरक्षा के महत्व को बढ़ाना है, बल्कि एक सकारात्मक सामाजिक परिवर्तन की दिशा में एक कदम और बढ़ाना है।

पिकनिक स्पॉट में सजा रखा था जुए का फड़, 15 गिरफ्तार

पिकनिक स्पॉट पर फड़ जमाने वाले जुआरी।

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

पिकनिक स्पॉट में कुछ जुआरियों ने महफिल सजा रखी थी जब पुलिस को इसकी भनक लगी तो पुलिस की टीम ने मौके पर छापा मारा जहां 15 जुआरियों को जुआ खेलते रंगेहाथों गिरफ्तार किया गया है। जुआरियों के कब्जे से पुलिस ने 1 लाख 20 हजार रुपए नगद जप्त कर आरोपियों के खिलाफ 34 (2) जुआ एक्ट के तहत अपराध दर्ज किया गया है।

पुलिस अधीक्षक जितेंद्र शुक्ला को मुखबीर से सूचना मिली थी कि बालको के पिकनिक स्पॉट परसाखोला में पिकनिक के बहाने कुछ लोगों द्वारा जुआ का फड़ सजाया गया है। सूचना मिलते ही एसपी ने बालको थाना प्रभारी नितिन उपाध्याय व साइबर की टीम को मौके पर छापा मारने का फरमान जारी किया। पुलिस की टीम ने जहां परसाखोला में घेराबंदी कर दबिश दी जहां जुआ खेलते हुए 15 जुआरियों को गिरफ्तार किया गया है। पकड़े गए आरोपियों में सनत कुमार, कुष्णा पटेल, राजकुमार, राकेश तांती, अनिल मनचंदा, जाकिर खान, अरूण सावं, मोह. कलीम, लक्ष्मीनारायण, शरद साहू, अमरनाथ, बादल सिंह, शेख रिजवान, मंसूर शेख, शहादत अली शामिल थे। पकड़े गए आरोपियों के कब्जे से 1 लाख 20 हजार रुपए नगद बरामद किया गया है।

खास बात

- बालको थाना क्षेत्र के परसाखोला में पुलिस ने की थी घेराबंदी

सड़क हादसे में युवक की मौत, जांच में जुटी पुलिस

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

एक 27 वर्षीय युवक ने पहले शराब का सेवन किया और शराब सेवन के बाद उसने जहर सेवन कर लिया और बाइक में सवार होकर कहीं जा रहा था। इस बीच-बीच रास्ते में वह हादसे का शिकार हो गया और उसे उपचार के लिए जिला अस्पताल में पहुंचाया गया जहां इलाज से पहले ही उसकी मौत हो गई। युवक ने किन कारणों के चलते यह आत्मघाती कदम उठाया है स्पष्ट नहीं हो पाया है। पुलिस ने मामले में वैधानिक कार्रवाई कर शव को परिजनों के सुपुर्द कर दिया है और मामले की जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार रजगामार चौकी क्षेत्र अंतर्गत निवासी नरेश कंवर 27 वर्ष में सोमवार को अज्ञात कारणों के चलते पहले घर में रखे किसी कीटनाशक पदार्थ का सेवन कर लिया और शराब भी पी रखी थी जिसके बाद वह अपने मोटरसाइकिल में सवार होकर कहीं जा रहा था कि रजगामार क्षेत्र में ही वह हादसे का शिकार हो गया। राहगीरों की मदद से उसे उपचार के लिए जिला अस्पताल में दाखिल कराया जा रहा था कि अस्पताल में पहुंचने से पहले ही उसकी मौत हो गई। नरेश कंवर की मौत कैसे और किन परिस्थिति में हुई है यह अभी पूरी तरह से स्पष्ट नहीं हो पाया है। पुलिस ने मामले में मर्ग कायम कर जांच शुरू कर दी है।

नेशनल चैंपियनशिप के लिए ताइक्वांडो के दांव-पेंच सीख रहे खिलाड़ी

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

छत्तीसगढ़ ताइक्वांडो संघ को इस बार की राष्ट्रीय ताइक्वांडो चैंपियनशिप की मेजबानी मिली है। आगामी दिनों में यह 37वीं सबजूनियर राष्ट्रीय चैंपियनशिप सरदार बलबीर जुनेजा स्टेडियम बूढ़ापारा रायपुर में 1 से 4 फ़रवरी तक आयोजित होगी। इस अखिल भारतीय स्पर्धा में प्रदेश के 38 स्टेट चैंपियन छत्तीसगढ़ का प्रतिनिधित्व करेंगे, जो वर्तमान में कठिन अभ्यास कर रहे हैं। इसके लिए एचटीपीपी पश्चिम स्थित जूनियर क्लब में 10 दिवसीय अभ्यास शिविर लगाया जा रहा है, जहां इस विधा में महारत प्राप्त ताइक्वांडो गुरू खेल की उन बारीकियों से लैस कर रहे हैं, जिनके माध्यम से वे राष्ट्रीय स्तर पर छत्तीसगढ़ के लिए मेडल जीतकर गौरवान्वित कर सकेंगे। पहले ही फाइनल प्रवेश कर चुकी प्रदेश की टीम 18 जनवरी से 10 दिवसीय तक आयोजित विशेष प्रशिक्षण शिविर में भाग ले रहा है। छत्तीसगढ़ ताइक्वांडो संघ व खेल और युवा कल्याण विभाग के संयुक्त तत्वावधान में यह शिविर कोरबा के एचटीपीपी पश्चिम कॉलोनी स्थित जूनियर क्लब में आयोजित की जा रही है। ताइक्वांडो फेडरेशन ऑफ़ इंडिया के ज्वाइंट सेक्रेटरी व छत्तीसगढ़ ताइक्वांडो संघ के जनरल सेक्रेटरी अनिल द्विवेदी ने बताया कि क्योरगी में 28 व पूमसे के 10 बच्चों समेत 38 स्टेट चैंपियन इस शिविर में भाग ले रहे हैं।

अलग अलग स्थानों में चोरी, जांच में जुटी पुलिस

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

सिविल लाइन क्षेत्र में चोरी की दो अलग अलग घटनाएं सामने आयी हैं। दोनों ही मामलो में पुलिस ने अज्ञात चोरों के खिलाफ अपराध पंजीबद्ध कर मामले की जांच शुरु कर दी है।

खास बात

- सिविल लाइन थाना क्षेत्र का मामला

सिविल लाइन थाना क्षेत्र अंतर्गत काशीनगर निवासी निशार खान कोसाबाडी में ब्लू लाईट शाप का संचालन करता है। जिसमें वह सिगरेट, कोल्ड ड्रिंग, बिस्कीट, कुरकुरे चिप्स, गुटका रखकर बिक्री करता है। 14 जनवरी की रात लगभग 10:30 बजे निशार खान अपनी दुकान को बंद करके घर चला गया था। 15 जनवरी की सुबह लगभग 9 बजे निशार के दोस्त निखिल ने फोन कर बताया कि निशार के दुकान का दरवाजा टूटा हुआ है तब निशार ने दुकान में जाकर देखा तो दुकान के दरवाजा का कुंडी टूटा हुआ था। दुकान का दरवाजा को खोल कर दुकान अंदर जाकर देखा दुकान में रखे सामान सिगरेट, कोल्ड ड्रिंग, बिस्कीट, कुरकुरे चिप्स, गुटका, कीमती लगभग 45 हजार रुपए एवं गल्ला में रखे नगदी 1700 रूपये की किसी अज्ञात चोर ने चोरी कर ली है। निशार की रिपोर्ट पर पुलिस ने अज्ञात आरोपियों के विरुद्ध अपराध पंजीबद्ध कर उसकी पतासाजी शुरु कर दी है। चोरी की दूसरी घटना सिविल लाइन थाना क्षेत्र के ही सीएसईबी कालोनी में घटित हुई है। यहां निवासरत मीना राठौर ने थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई है कि वह अपने पति के साथ फेरी करके कपडे बेचने का काम करती है। 15 दिसंबर 2023 की रात वह ओपन थियेटर घंटाघर में भागवत कथा सुनने के लिए अपनी मां चंद्रिका राठौर के साथ गई हुई थी। जहां पर बैठकर भागवत कथा सुन रही थी। जहां से कथा सुनने के दौरान उसके गले में पहने हुए सोने की मंचली माला को किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा गले से चोरी कर ली गई थी। प्रार्थिया की रिपोर्ट पर पुलिस ने अज्ञात आरोपी के विरुद्ध रिपोर्ट पंजीबद्ध कर उसकी पतासाजी शुरु कर दी है।

*कोरबा। शासकीय एवं अशासकीय महाविद्यालय, इंजीनियरिंग कालेज, आई.टी.आई, पॉलिटेक्निक एवं डाईट आदि के प्राचार्य/संस्था प्रमुख, छात्रवृत्ति प्रभारी एवं उनमें अध्ययनरत अनुसूचित जनजाति, अनुसूचित जाति एवं पिछड़ा वर्ग के विद्यार्थियों द्वारा 23 जनवरी अनिवार्य रूप से बैंक खाते को आधार से सीडिंग कराएं।

हरिभूमि नं. 1 आवश्यक सूचना
प्रिय ग्राहक बंधुओं आपका अपना प्रिय अखबार हरिभूमि के स्थान पर अगर कोई अन्य अखबार दिया जा रहा है तो कृपया इस नंबर पर संपर्क करें
टी.पी. नगर बी. ब्लॉक कामर्शियल काम्पलेक्स, कोरबा मो. 7049267780

दो वर्ष से खराब सोलर संयंत्र को नहीं सुधार सका पीएचई विभाग

हरिभूमि न्यूज ⏭ चैतमा

खराब पड़ा सोलर प्लांट।

जल जीवन मिशन योजना के तहत घर घर शुद्ध पेयजल की आपूर्ति करने वाला पीएचई विभाग चैतमा क्षेत्र के ग्रामीणों को शुद्ध पेयजल उपलब्ध नहीं करा पा रहा है। फ्लोराइडयुक्त पानी की समस्या झेलने वाले ग्रामीणों को शुद्ध पेयजल उपलब्ध कराने के लिए सोलर संयंत्र लगाया था ताकि ग्रामीणों को पानी मिल सके। किंतु दो वर्ष से खराब पड़े सोलर संयंत्र को सुधारने की जरुरत अब तक उसके द्वारा नहीं समझी गई।

ग्राम पंचायत चैतमा के मोहल्ला बहेरापारा में फ्लोराइड युक्त पानी की जानकारी मिलने पर पीएचई विभाग द्वारा लगभग 15 लाख खर्च कर फ्लोराइड साफ करने मशीन लगाई गई उसके देख देखरेख के लिए एक आदमी को 15 सौ महीना दूंगा करके रखा गया कुछ दिन तो ठीक-ठाक चला उसके बाद खराब हुये 2 साल हो गया तब से आज तक खराब है देखरेख करने वाले को भी आज तक एक पैसा नहीं मिला है। स्थिति यह है कि उक्त हैंडपंप से 4-6 बाल्टी पानी निकलने के बाद घंटों इंतजार करने के बाद ही पानी आता है। एक ही हैंडपंप होने के कारण मोहल्ले वासियों को पानी के लिए समस्या होती है। ग्राम पंचायत कांजीपानी के आश्रित मोहल्ला घुइचुवां में फ्लोराइड की शिकायत पर वहां के सभी हैंडपंप को 7 साल पूर्व बंद कर दिया गया था ग्रामीणों की मांग पर निस्तारी के लिए एक या दो हैंडपंप को चालू किया गया। ग्रामीणों को पीने के लिए पेयजल की कोई व्यवस्था आज तक नहीं हो सकी है। स्कूल में बच्चों को पानी पीने के लिए मशीन लगाई गई थी जो बिगड़ी पड़ी है। बच्चों को पीने के लिए पानी सफाई कर्मी द्वारा कुआं से लाया जाता है। इसी प्रकार ग्राम पंचायत डोणकी के आश्रित मोहल्ला महुआ पानी जहां के ग्रामीणों का फ्लोराइड युक्त पानी पीने से हड्डियों दांतों आदि समस्या से ग्रस्त हो गये जिसका समाचार के प्रकाशन के बाद स्वस्थ्य विभाग द्वारा शिविर लगाकर उक्त पानी को पीने से माना किया था तथा दवाई का वितरण भी किया गया था वहां पर आज पेयजल की समस्या बरकरार है 300 आवाही वाले मोहल्ला में पी. एच.ई. विभाग एक मात्र हैंडपंप खुदवा कर उसी के भरोसे पूरे मोहल्ला को निर्भर कर दिया गया है जबकि उक्त हैंडपंप के पानी में भी कुछ मात्रा में फ्लोराइड की मात्रा है ग्रामीणों में शासन प्रशासन का ध्यान इस और आकृष्ट कराते हुए इस समस्या का समाधान करने की अपेक्षा की है।

खास बातें

- ग्राम पंचायत चैतमा का मामला, ग्रामीण झेल रहे पेयजल की किल्लत
- फ्लोराइड पानी देने वो हैंडपंप को बंद कराया था विभाग ने

सरपंच को दी जानकारी

ग्रामीणों द्वारा सरपंच को भी इसकी जानकारी दे दी गई है। किंतु इसके बावजूद समस्या का निदान नहीं हो सका है। सरपंच विपत्ति बाई का कहना है कि पीएचई विभाग को जानकारी दे दी गई है। मरम्मत कराने की जिम्मेदारी पीएचई विभाग की है उसके द्वारा ही सुधार कार्य कराया जाएगा। ग्रामीणों ने बताया कि क्षेत्र के काम देखने वाले विभाग के जिम्मेदार अधिकारी को इसकी सूचना दी गई है। उसके बावजूद उनके द्वारा समस्या की ओर ध्यान नहीं दिया गया। ग्राम पंचायत घुईचुंआ और ग्राम पंचायत डोड़की के हैंडपंप से फ्लोराइडयुक्त पानी निकल रहा था जिसे बंद कराया गया है।

online Booking:-www.tripuryatra.com
स्लीपर मात्र 8,500/-

बिलासपुर, रायपुर से होकर
स्पेशल ट्रेन
12 फरवरी से 18 फरवरी 2024 तक
द्वारकाधीश धाम यात्रा
श्री द्वारकाधीश, श्री द्वारकाभेट, श्री सोमनाथ, श्री नागेश्वर ज्योतिर्लिंग, स्टेच्यु ऑफ यूनिटी
ऑफर राशि स्लीपर 8,500/-, 3 एसी-15,500/-, 2 एसी 19,500/- (+5% GST)
Since-2007
श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा
RAIPUR- D-36 Sector-4, Kamal Vihar, KORBA- Shop No. 301,302,303 S.S. Plaza Power House Road
संपर्क करें:-73544-11411

Rahul Travels
— One Way Taxi Pvt Ltd —
राहुल ट्रैवेल्स अब आपके क्षेत्र में फ्रेंचाइजी / एजेंसी दे रहे है,
मात्र 20000 से 25000 के इन्वेस्टमेंट में 10 % का मार्जिन।

राहुल ट्रैवेल्स
(वन वे टैक्सी प्राइवेट लिमिटेड)
रायपुर एयरपोर्ट (छग)
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करे -
विनोद पिंजानी 7693055301
/RahulTravels | /RahulTravelsOneWay | www.rahultravels.com