2 korba-pg1_Layout 1 4/2/2025 11:38 PM Page 1

तापमान

अधिकतम 34.0 डिग्री

न्यूनतम 12.0 डिग्री

हरिभूमि
कोरबा भूमि

बिलासपुर, गुरूवार 3 अप्रैल 2025

दीपका | कटघोरा | छुरी | पाली | करतला | पोड़ीउपरोड़ा

4 पंचायत सचिव कभी नगाड़ा तो कभी हनुमान चालिसा का पाठ कर जताएंगे विरोध

खबर संक्षेप

राज्य से बाहर के अभ्यर्थी 15 तक कर सकते हैं आवेदन

कोरबा। छत्तीसगढ़ के बाहर अन्य राज्य के शासकीय, अशासकीय महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों, इंजीनियरिंग कॉलेज, मेडिकल कॉलेज, नर्सिंग कॉलेज, पॉलिटेक्निक, आईटीआई एवं डाईट आदि में अध्ययनरत छत्तीसगढ़ राज्य के निवासी विद्यार्थियों हेतु शैक्षणिक सत्र 2024-25 अंतर्गत अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति एवं अन्य पिछड़ा वर्ग के अभ्यर्थियों हेतु ऑनलाइन पोस्ट मैट्रिक (कक्षा 12वीं से उच्चतर) छात्रवृत्ति हेतु विद्यार्थियों के नवीन एवं नवीनीकरण पंजीयन, संस्थाओं के प्रस्ताव/स्वीकृति लॉक करने के लिए तिथि में वृद्धि की गई है। पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति की पात्रता रखने वाले विद्यार्थी 3 अप्रैल से अपना पंजीयन, स्वीकृति एवं वितरण कार्यवाही वेबसाइट पर प्राप्त कर सकते हैं। सहायक आयुक्त आदिवासी विकास कोरबा से प्राप्त जानकारी के अनुसार राज्य के बाहर अध्ययनरत विद्यार्थियों से 3 से 15 अप्रैल तक नवीन तथा नवीनीकरण के ऑनलाइन आवेदन स्वीकार किए जाएंगे, 3 से 21 अप्रैल तक ड्राफ्ट प्रपोजल लॉक किया जाएगा, साथ ही 3 से 21 अप्रैल तक सैंक्शन ऑर्डर लॉक करने की तिथि निर्धारित की गई है। निर्धारित तिथियों के पश्चात शिक्षा सत्र 2024-25 की पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति हेतु आवेदन स्वीकृत नहीं किए जाएंगे। साथ ही ड्राफ्ट प्रपोजल लॉक एवं सेक्शन ऑर्डर लॉक करने का अवसर भी प्रदान नहीं किया जाएगा। उक्त तिथि तक कार्यवाही पूर्ण नहीं करने पर यदि संबंधित संस्थाओं के विद्यार्थी छात्रवृत्ति से वंचित रह जाते हैं तो इसके लिए संस्था प्रमुख स्वतः जिम्मेदार होंगे।

पिता पुत्र ने युवक पर किया हमला, जुर्म दर्ज

कोरबा। कोतवाली थाना क्षेत्र के सीतामढ़ी मोती सागर पारा इलाके में एक बार फिर से चाकू बाजी की घटना सामने आई है जहां एक युवक ने अपने पुत्र के साथ मिलकर दूसरे युवक पर चाकू से हमला कर दिया। इस हमले में युवक गंभीर रुप से घायल हो गया। घटना के बाद आसपास के लोगों ने युवक को तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया है। मामले की शिकायत पर पुलिस ने पिता पुत्र के खिलाफ अपराध दर्ज कर लिया है। जानकारी अनुसार कोतवाली थाना क्षेत्र अंतर्गत सीतामणी चंदेला होटल के पास पान ठेला का संचालन करने वाले रवि गुप्ता उम्र 34 वर्ष मंगलवार की रात लगभग 10:30 बजे दुकान बंद कर घर जा रहा था तभी रास्ते में गोविंद सागर अपने कुछ दोस्तों के साथ बीच रास्ते में कैरम खेल रहा था। रवि गुप्ता के द्वारा साइड मांगने पर लात-घूंसा व चाकू से ताबड़तोड़ हमला कर दिया जिससे रवि गंभीर रूप से घायल हो गया। घटना के बाद रवि गुप्ता को उपचार के लिए स्थानीय अस्पताल में दाखिल कराया गया है। नगर कोतवाल मोती पटेल ने बताया कि हमलावर गोविंदा सागर व उसके पुत्र के खिलाफ अपराध दर्ज कर आरोपियों की खोजबीन की जा रही है।

पहले था 10 रुपए का योगदान, दोगुनी राशि जमा होने से मजबूत होगा पेंशन फंड

कोल इंडिया पेंशन फंड में अब प्रति टन 20 रुपए का और देगा योगदान

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

कोल इंडिया ने कोल पेंशनधारियों को अपनी स्थापना के स्वर्ण जयंती वर्ष में सौगात दी है। कोल इंडिया पेंशन फंड में और 10 रुपए देगी।

खास बात

- अर्थात मौजूदा 10 रुपए प्रति टन से बढ़ाकर गैर-कोकिंग के लिए 20 रुपए प्रति टन और कोकिंग कोयले के लिए 10 रुपए प्रति टन कर दिया गया है

फाइल फोटो

पेंशन फंड में 10 रुपये प्रति टन स्वैच्छिक सहयोग राशि देने की स्वीकृति कोल इंडिया बोर्ड से मिल गयी है। सीएमपीएस 1998 के कोष में योगदान के लिए सीआईएल में विनियमित और गैर-विनियमित क्षेत्रों के लिए कोयले की अधिसूचित कीमत में 10 रुपए प्रति टन की वृद्धि को मंजूरी दी है, अर्थात मौजूदा 10 रुपए प्रति टन से बढ़ाकर गैर-कोकिंग के लिए 20 रुपए प्रति टन और कोकिंग कोयले के लिए 10 रुपए प्रति टन कर दिया गया है। यह 16 अप्रेल से लागू होगा।

अब इसे स्वीकृति के लिए कोयला मंत्रालय भेजा जायेगा। वहां से स्वीकृति मिलते ही पेंशन फंड में यह राशि मिलनी शुरू हो जायेगी। अब तक कोल इंडिया सितंबर 2020 से 10 रुपये प्रति टन स्वैच्छिक सहयोग राशि पेंशन फंड में देते आ रही है। 20 रुपये स्वैच्छिक सहयोग राशि के भुगतान होने से पेंशन फंड अधिक टिकाऊ हो जायेगा। वर्तमान में पेंशन लेने वालों की संख्या अधिक है, जबकि पेंशन फंड में अंशदान करने वालों की संख्या दिनों-दिन घटती जा रही है। कोल इंडिया पेंशन फंड में 10 रुपये प्रति टन सहयोग राशि दे रहा है। ऐसे में पेंशन फंड की स्थिरता के लिए सीएमपीएफओ के बीओटी ने जून 2024 में कोयला मंत्रालय के एडिशनल सेक्रेटरी की अध्यक्षता में एक कमेटी गठित की थी। कमेटी की चौथी बैठक 8 जनवरी 2025 को हुई थी। इसमें तय हुआ था कि पेंशन फंड की स्थिरता बनाये रखने की जिम्मेदारी कोल इंडिया प्रबंधन की है। वहीं सीएमपीएफ बोर्ड ऑफ ट्रस्टी (बीओटी) की बैठक 17 जनवरी को कोयला सचिव विक्रम देव दत्त की अध्यक्षता में हुई थी। इसमें पेंशन स्कीम सुचारू रूप से चलाने के लिए पेंशन फंड को मजबूत करने पर जोर दिया गया।

कोयला सचिव ने प्रस्ताव भेजने का दिया था निर्देश

सीएमपीएफ बोर्ड ऑफ ट्रस्टी की 17 जनवरी की बैठक में सहमति बनी कि कोल इंडिया को इसकी जिम्मेदारी लेनी चाहिए। कोयला सचिव ने पेंशन फंड में कोल इंडिया द्वारा स्वैच्छिक सहयोग राशि देने के लिए प्रस्ताव बोर्ड से पारित कराने व सहयोग राशि देना शुरू करने की बात कही थी। कोयला सचिव ने कोल इंडिया चेयरमैन को कंपनी बोर्ड में निर्णय लेने व प्रस्ताव भेजने का निर्देश दिया था, ताकि पेंशन फंड की स्थिरता बनी रहे।

जेल से छुड़वाने के नाम पर सवा लाख की ठगी, जुर्म दर्ज

कोरबा। उरगा थाना क्षेत्र अंतर्गत ग्राम सुखरीकला निवासी घसिया बरेठ उम्र 74 वर्ष ने थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई है कि उसका पुत्र दाउलाल उर्फ कुसवा बलात्कार पास्को एक्ट में जिला जेल में बंद है। जिसको छुड़वाने के नाम पर शहजादा खान उर्फ राजू खान घसिया बरेठ से न्यायाधीश और बडे बडे पुलिस अधिकारियों से अच्छा संबंध होने की बात कहकर 1 लाख 50 हजार रूपये की मांग किया तब घसिया बरेठ ने 11 अगस्त को अपना खेत गिरवी रखकर नगदी 50 हजार रुपए शहजादा खान उर्फ राजू खान को दिया उसके एक हफते बाद 40 हजार रूपये फिर दिया। उसके बाद घसिया बरेठ ने शहजादा खान से पूछा कि उसका बेटा जेल से कब निकलेगा तो शहजाद खान बोला जज साहब 35 हजार रूपये और मांग रहे है तुम्हारे बेटे के उपर आरोप लगा है बरी कर देगें। तब घसिया बरेठ ने शहजादा खान उर्फ राजू खान को 35 हजार रूपये फिर दिया। जिसके बाद घसिया बरेठ ने शहजादा खान उर्फ राजू खान से मोबाईल से कई बार संम्पर्क किया लेकिन शहजादा खान ने फोन नही उठाया और ना ही शहजादा खान घसिया बरेठ की रकम वापस कर रहा है। इस तरह शहजादा खान ने घसिया बरेठ के साथ कुल 1 लाख 25 हजार रुपए की ठगी की वारदात को अंजाम दिया है।

विवाहिता ने मायके में लगाई फांसी

मृतका का शव।

पीएम के दौरान उपस्थित परिजन।

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

शादी के बाद अपने पति को छोड़कर वापस अपने मायके आकर रह रही विवाहिता बिलासपुर में ब्यूटी पार्लर का काम करती थी और 3 दिन पहले ही वह बिलासपुर से अपने घर कोरबा आई थी। जहां अपने कमरे में विवाहिता ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। विवाहिता ने किन कारणों के चलते यह आत्मघाती कदम उठाया है स्पष्ट नहीं हो पाया है। मौके से पुलिस ने जो मोबाइल जप्त किया गया है वह वीडियो कॉलिंग मोड में था। संभावना जताई जा रही है कि मामला प्रेम प्रसंग का हो सकता है। परिजन भी सकते में है उन्हें भी समझ में नहीं आ रहा है कि उनकी पुत्री ने आखिर यह आत्मघाती कदम क्यों उठाया है।

सीएसईबी चौकी प्रभारी जितेंद्र सिंह यादव ने जानकारी देते हुए बताया कि 15 ब्लॉक पंप हाउस निवासी राधिका साहू की लगभग डेढ़ वर्ष पूर्व उसकी शादी हो गई थी। राधिका बिलासपुर के एक ब्यूटी पार्लर में काम करती थी और 3 दिन पहले वह बिलासपुर से कोरबा अपने पिता के घर 15 ब्लॉक आयी थी।

मंगलवार की शाम वह अपने घर के कमरे में फांसी के फंदे में झूल गई। जब परिजन को पता चला तो उनके होश उड़ गए और तत्काल इसकी सूचना पुलिस को दी गई। युवती की फांसी के फंदे में लाश लटकी मिलने की सूचना पर सीएसईबी चौकी प्रभारी जितेंद्र सिंह यादव दल बल सहित मौके पर पहुंचे और मामले में वैधानिक कार्यवाही कर शव को परिजनों के सुपुर्द कर दिया है। मौके से पुलिस को राधिका साहू का एक मोबाइल फोन मिला है जिसे पुलिस ने जप्त कर लिया है। पुलिस के मुताबिक फांसी लगाने के दौरान राधिका साहू का मोबाइल वीडियो कॉल मोड में था जिससे संभावना जताई जा रही है कि वह वीडियो कॉल मोड में किसी से बात कर रही थी। सीएसईबी चौकी प्रभारी जितेंद्र सिंह यादव ने बताया कि प्रथम दृष्टया जांच के दौरान प्रेम प्रसंग का मामला प्रतीत हो रहा है। पुलिस मामले को लेकर तहकीकात में जुटी हुई है जांच के बाद ही मामला पूरी तरह से स्पष्ट होगा।

सुरक्षा संस्कृति को बढ़ावा देने कर्मचारियों को किया गया जागरुक

कोरबा। वेदांता समूह की कंपनी बालको ने कर्मचारियों, व्यावसायिक साझेदार और समुदाय के साथ 54वां राष्ट्रीय सुरक्षा सप्ताह मनाया। सुरक्षा संस्कृति को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विभिन्न जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किये गए।

इस वर्ष की थीम विकसित भारत के लिए सुरक्षा और कल्याण महत्वपूर्ण के तहत बालको ने सभी स्तरों पर सुरक्षा व्यवहार को सुदृढ़ करने के लिए सुरक्षा रैली, सुरक्षा सत्र, सेफ्टी मैराथन और नुक्कड़ नाटक सहित सप्ताहिक जागरूकता अभियान चलाया। बालको के मुख्य कार्यकारी अधिकारी एवं निदेशक राजेश कुमार ने कहा कि बालको में सुरक्षा प्रोटोकॉल से आगे बढ़कर, एक मौलिक मूल्य है जो हमारी प्रचालन उत्कृष्टता को परिभाषित करता है। शून्य हानि का हमारा दृष्टिकोण यह सुनिश्चित करता है कि सुरक्षा और कल्याण हमारे कार्यस्थल और समुदाय के मूल की हिस्सा हो।

पंचायत सचिव कभी नगाड़ा तो कभी हनुमान चालीसा का पाठ कर जताएंगे विरोध

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

पंचायत सचिवों की हड़ताल लगातार तेज होती जा रही है। सचिवों ने अपनी शासकीयकरण और नियमितीकरण की मांग को लेकर सरकार को 1 अप्रैल तक का अल्टीमेटम दिया था। जिसके बाद अब 2 से 21 अप्रैल तक क्रमिक आंदोलन की शुरुआत कर दी है। 2 अप्रैल को जनपद स्तर पर हड़ताल किया गया है जिसके बाद आने वाले दिनों में आंदोलन को विस्तार दिया जाएगा।

उल्लेखनीय है कि पंचायत सचिव के हड़ताल का असर 26 विभागों के कार्यों पर पड़ रहा है, जिससे ग्रामीण प्रशासन लगभग ठप हो गया है। सरपंच संघ ने भी पंचायत सचिवों के आंदोलन का समर्थन कर दिया है, जिससे सरकार पर दबाव और बढ़ गया है। चुनाव के बाद पहली ग्राम सभा आयोजित होने वाली है, लेकिन पंचायत सचिवों और सरपंचों के हड़ताल पर रहने से ये सभाएं बिना उनके ही संपन्न होंगी। सूत्रों के अनुसार, प्रशासन पंचायत सचिवों की जगह रोजगार सहायकों को ग्राम सभाओं का दायित्व सौंप सकता है। पंचायत सचिव 7 अप्रैल को जिला स्तर पर रैली निकालकर प्रधानमंत्री के नाम कलेक्टर को ज्ञापन सौंपेंगे। 8 अप्रैल को जनपद स्तर पर नगाड़ा बजाकर विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। 9 अप्रैल को जनपद स्तर पर ही रामायाण गान कर विरोध जताया जाएगा। जिसके बाद 10 अप्रैल को जनपद स्तर पर हड़ताल पंडाल पर महावीर जयंती मनाई जाएगी। 11 अप्रैल को जनपद स्तर पर क्रमिक भूख हड़ताल तो 12 अप्रैल को सरकार को सदबुद्धि देने हनुमान चालिसा का पाठ किया जाएगा। 13 अप्रैल को पुनः क्रमिक भूख हड़ताल व 14 अप्रैल को हड़ताल परिसर में ही डॉ भीमराव अंबेडकर जयंती मनाई जाएगी। 15 अप्रैल को पुनः जनपद स्तर पर क्रमिक भूख हड़ताल, 20 अप्रैल को प्रदेश के सभी पंचायत सचिव दिल्ली स्थित जंतर मंतर रवाना होंगे। जिसके बाद 21 अप्रैल को जंतर मंतर में अनिश्चित कालीन हड़ताल करेंगे।

18 मार्च से जारी है धरना

18 मार्च से पंचायत सचिव लगातार धरने पर बैठे हुए हैं और सरकार से जल्द से जल्द उनकी मांगें पूरी करने की अपील कर रहे हैं। उनका कहना है कि अगर 1 अप्रैल तक सरकार कोई ठोस कदम नहीं उठाती है, तो आंदोलन को और उग्र किया जाएगा। यही वजह है कि मांग पूरा नहीं होने आक्रोशित पंचायत सचिवों ने 2 से 21 अप्रैल तक आंदोलन की रणनीति बनाई है।

पुराने वार्ड क्रमांक और मोहल्ले के अनुसार करना पड़ रहा है स्कूलों का चयन

आरटीई पोर्टल में नए परिसीमन के आधार पर अपडेट नहीं

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

बच्चों के मुफ्त शिक्षा के लिए आवेदन करना मुसीबत का सबब बन गया है। अभिभावक जब आरटीई पोर्टल पर ऑनलाइन पंजीयन कर रहे हैं, तब पोर्टल पर नगर निकाय के नए परिसीमन के आधार पर अपडेट नहीं किया गया है। पोर्टल पर पुराने वार्ड क्रमांक और मोहल्ले के अनुसार स्कूलों का चयन करना पड़ रहा है। इसकी वजह से कई स्कूल मोहल्ले से दूरी पर हैं। वहीं अभिभावक कौन से वार्ड का चयन करना है, इसे लेकर असमंजस में है।

आरटीई पोर्टल में आवेदन करने के लिए अभिभावक लगातार कोशिश कर रहे हैं, लेकिन कुछ वार्डों में ऐसे लोग भी सामने आए हैं जिन्हें अपने बच्चों के लिए मनपसंद स्कूल नहीं मिल रहा है। ऐसे वार्ड में एसईसीएल का मानिकपुर क्षेत्र भी शामिल है जहां कोई अंग्रेजी माध्यम या सीबीएसई बोर्ड से संबंधित स्कूल नहीं है। इसके अलावा निगम क्षेत्र के विभिन्न वार्डों में भी इस तरह की समस्याएं आ रही है। इससे अभिभावक परेशान हैं और अपने बच्चे के लिए स्कूल खोज रहे हैं।निजी स्कूलों में निःशुल्क शिक्षा के लिए अभिभावकों को बच्चों का आरटीई पोर्टल पर प्रवेश के लिए कम समय मिला। अधिकांश अभिभावक आखिरी तिथि तक पंजीयन नहीं करा सके। इसकी वजह विलंब से पोर्टल शुरू होने और पोर्टल में आई खराबी को बता रहे हैं। इसे लेकर शासन ने पंजीयन की तिथि बढ़ा दी गई है। अभिभावक अब 8 अप्रैल तक पंजीयन की प्रक्रिया पूरी कर सकते हैं। निजी स्कूलों में निःशुल्क शिक्षा अंतर्गत जिले में लगभग 3 सौ स्कूलों में करीब 3 हजार सीटों पर प्रवेश के लिए पंजीयन की प्रक्रिया 1 मार्च से शुरू होनी थी लेकिन पोर्टल में संसोधन की वजह से अभिभावकों के लिए विलंब से खोला गया। इसमें भी पंजीयन को सुरक्षित करने के बाद भी आ रही दिक्कतों की वजह से अधिकांश अभिभावक आवेदन की प्रक्रिया पूरी नहीं कर पाए हैं। इसकी आखिरी तिथि 31 मार्च तक थी। लेकिन शासन ने पोर्टल में ऑनलाइन पंजीयन की प्रक्रिया 8 अप्रैल तक बढ़ा दी है। इससे पंजीयन से वंचित बच्चों के अभिभावक को राहत मिलेगी। अभिभावक पंजीयन की प्रक्रिया निर्धारित समय के पहले पूरी कर सकते हैं। आवेदन पंजीयन के बाद हार्ट कॉपी नोडल विद्यालय में प्राचार्य के समक्ष जमा करना होगा।

haribhoomi.com
सेहत
हरिभूमि
2
बिलासपुर, गुरुवार
3 अप्रैल 2025

इस वर्ष वर्ल्ड हेल्थ डे (7 अप्रैल) की थीम 'स्वस्थ शुरुआत, आशाजनक भविष्य' डिसाइड की गई है। यह थीम, गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित है। इस बारे में सभी को जानना जरूरी है।

गर्भवती मां की हेल्थ से जुड़ा शिशु का स्वास्थ्य-विकास

वर्ल्ड हेल्थ-डे स्पेशल

गर्भावस्था के दौरान मां का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही गर्भस्थ शिशु के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। इस बारे में, कोकून हॉस्पिटल, जयपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑब्सटेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, **डॉ. मितुल गुप्ता** सलाह देती हैं, 'इस दौरान संतुलित आहार, पर्याप्त पानी पीना और हल्के व्यायाम जैसे वॉकिंग या योग करना बेहद फायदेमंद होते हैं, जिसे डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लेना और कैफीन जैसी उत्तेजक चीजों से बचना भी जरूरी है। जहां तक मानसिक स्वास्थ्य की बात है, तो गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण तनाव और चिंता होना सामान्य है, लेकिन अगर यह ज्यादा बढ़ जाए तो यह मां और शिशु दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। सकारात्मक माहौल में रहना, परिवार और दोस्तों से जुड़ाव बनाए रखना और जरूरत महसूस होने पर किसी मनोवैज्ञानिक या चिकित्सक से परामर्श लेना फायदेमंद होता है। मेडिटेशन और सांस लेने से जुड़े योगाभ्यास मानसिक शांति बनाए रखने में मदद कर सकता है।'

बदलावों का रखें ध्यान: गर्भावस्था के दौरान मां की सेहत में होने वाले बदलावों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, करोल बाग, दिल्ली में कंसलटेंट-गायनेकोलॉजी एंड ऑब्स्टेट्रिक्स, **डॉ. रुचिका शर्मा** बताती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान शरीर में कई हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। कई महिलाओं को इस दौरान मूड स्विंग्स, चिंता, अवसाद और अनिद्रा जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं को कम करने के लिए संतुलित आहार, जिसमें हरी सब्जियां, फल, प्रोटीन और आवश्यक विटामिन शामिल हों, अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। गर्भावस्था के दौरान डी-हाइड्रेशन से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके अलावा, डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को आवश्यक पोषक तत्वों की दवाइयां भी देते हैं, जिनमें फॉलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड शामिल होते हैं, इन्हे नियमित रूप से समय से लेना चाहिए। ये पोषक तत्व शिशु के मस्तिष्क और हड्डियों के विकास में सहायक होते हैं और मां को एनीमिया जैसी समस्याओं से बचाते हैं। मां का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सीधे शिशु के न्यूरोलॉजिकल और भावनात्मक विकास पर प्रभाव डालता है, इसलिए इस दौरान सकारात्मक सोच और आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देना जरूरी है।'

नवजात बच्चे की करें केयर: नवजात बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य के के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट, **डॉ. मीनाक्षी बंसल** कहती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान मां के पोषण और भावनात्मक स्थिति का सीधा असर शिशु के मस्तिष्क, हृदय और संपूर्ण शारीरिक विकास पर पड़ता है। इसीलिए मां को संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और तनावमुक्त वातावरण में रहना चाहिए। जन्म के बाद, नवजात शिशु की देखभाल में उसकी साफ-सफाई, सही पोषण और टीकाकरण का विशेष ध्यान रखना जरूरी होता है। मां का स्तनपान शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और उसके मानसिक और शारीरिक विकास में मदद करता है। इसके अलावा, नवजात को पर्याप्त नींद देना और डॉक्टर के निर्देशानुसार समय पर टीकाकरण कराना आवश्यक है। शिशु के शुरुआती वर्षों में उसके मानसिक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता को उसके साथ अधिक समय बिताना चाहिए, जिससे उसका बेहतर मानसिक विकास हो और उसका अच्छा भविष्य सुनिश्चित हो सके।' गर्भावस्था के दौरान मां का मानसिक स्वास्थ्य, शिशु के संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, इस समय शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखना, आवश्यक सावधानियां बरतना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां, शिशु के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्ज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

अवेयरनेस
रजनी अरोड़ा

रात में सोने से पहले अगर आप निश्चित मात्रा में सही तरीके से पानी या स्पेशल ड्रिंक पीते हैं तो यह आपकी हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, यहां आपको बता रहे हैं। लेकिन इनमें से किसी का भी सेवन करने से पहले आपको एक बार अपने डॉक्टर से कंसल्ट कर लेना चाहिए।

सोने से पहले पिएं पानी-स्पेशल ड्रिंक बीमारियां रहेंगी दूर-आप रहेंगे स्वस्थ

जल हमारे जीवन का आधार और मूलभूत जरूरतों में से एक है। यह न केवल हमारी प्यास बुझाकर शरीर को हाइड्रेट रखता है, बल्कि संपूर्ण शारीरिक कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से चलाने और ओवरऑल हेल्थ मेंटेन करने के लिए भी जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट्स सेहतमंद रहने के लिए एक वयस्क को दिन भर में 8-10 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। आयुर्वेद में भी दिन के दो पहरों-सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पानी या विशेष पेय पीना सेहत के लिए फायदेमंद माना गया है।

आमजन रात को सोने से पहले पानी या अन्य पेय पीने के फायदों के बारे में नावाकिफ होते हैं। जबकि रात को सोने से पहले और विशेष पेय सही मात्रा में पीना सुबह के बनिस्पत अधिक फायदेमंद होता है। इससे दिन भर में होने वाली फ्लूड्स की कमी दूर होती है और शरीर में हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहता है। साथ ही यह शरीर को रिलैक्स करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने, डिटॉक्स या विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है।

गुनगुना पानी: रात में सोने से 30 मिनट पहले एक गिलास हल्का गुनगुना पानी पिएं।

क्या हैं फायदे: रात में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए बेस्ट है। यह पाचन तंत्र को सक्रिय करता है और कब्ज से राहत देता है। शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। ब्लड सर्कुलेशन सुधारता है। मांसपेशियों और जोड़ों को आराम देता है, विशेष रूप से पीठ दर्द या मांसपेशियों में खिंचाव होने पर दर्द में राहत देता है। तनाव कम कर शरीर को रिलैक्स करने और अच्छी नींद लाने में सहायक है।

शहद-नीबू पानी: गुनगुने पानी में आधे नीबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और पेट की सफाई करता है। पेट की जलन और एसिडिटी को कम करता है। नीबू में मौजूद विटामिन सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सहायक है। सर्दी-जुकाम होने पर शहद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण गले को आराम पहुंचाते हैं। शरीर को रिलैक्स करते हैं और अच्छी नींद लाने में सहायक हैं। शरीर में एनर्जी लेवल और रात के समय शरीर में होने वाली रिकवरी प्रक्रिया को मेंटेन करता है।

हर्बल टी: कैमोमाइल टी, पुदीना टी या अदरक टी में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सोने से पहले पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: कैमोमाइल टी तनाव और चिंता को कम करके, दिमाग को शांत करने और अच्छी नींद में मदद करती है। पुदीना टी पाचन तंत्र को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है और शरीर को रिलैक्स करती है। अदरक टी शरीर को गर्म रखती है, इम्यूनिटी को बढ़ाती है और सर्दी-जुकाम से बचाव करती है।

सौंफ का पानी: एक गिलास पानी में एक चम्मच सौंफ डालकर 2-3 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर इसे पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय पाचन को दुरुस्त करता है और एसिडिटी से राहत देता है। गैस, अपच और सूजन को कम करता है। शरीर को रिलैक्स करके अच्छी नींद लाने में मदद करता है।

जीरा पानी: एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच जीरा डालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर छानकर इसे पिएं।

क्या हैं फायदे: मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने और वजन घटाने में यह पेय मदद करता है। पाचन तंत्र को सुधारता है और कब्ज से राहत देता है। गैस, अपच और एसिडिटी को दूर करता है और पेट दर्द से राहत दिलाता है।

त्रिफला पानी: एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: इसे पीने से पाचन में सुधार आता है। पेट में आंतों की सफाई करता है और कब्ज से राहत दिलाता है। शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और त्वचा में निखार लाता है। इम्यूनिटी को भी मजबूत करता है।

नारियल पानी: एक गिलास ताजा नारियल पानी सोने से 30 मिनट पहले पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में विटामिन और मिनरल्स की कमी की भरपाई कर शरीर में एनर्जी लेवल और इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस मेंटेन रखता है। यह शरीर को हाइड्रेट और ठंडा रखता है। दिन भर की थकान और स्ट्रेस लेवल को कम करने में मदद करता है। नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

हल्दी पानी: एक गिलास गुनगुने पानी में एक-चौथाई छोटा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर हल्दी पानी सूजन को कम करता है। जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की अकड़न को कम करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और संक्रमण से बचाव करता है।

हिमालयन सॉल्ट पानी: एक गिलास हल्के गर्म पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटेन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। *

(डाइट एंड वेलनेस क्लीनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटीशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

- सोने से करीब आधा घंटा पहले एक गिलास पानी और चाय या गर्म पेय करीब 2 घंटे पहले पीना बेहतर है। बहुत ज्यादा पानी न पिएं। इससे ब्लैडर सक्रिय हो सकता है। रात को पेशाब के लिए बार-बार बाथरूम जाना पड़ सकता है, जिससे नींद बाधित होती है।
- बहुत ठंडा या बहुत गर्म पानी न पिएं। इससे हार्ट आर्टरीज संकुचित होने लगती हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। नेक्रोसिस सेल्स नष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- हमारी ग्रासनली (इसोफेगल) की परत आमतौर पर 40 डिग्री सेंटीग्रेड तक का तापमान सहन कर सकती है, लेकिन अत्यधिक गर्म या ठंडा पानी पीने से इस परत को नुकसान पहुंचता है और उसमें जलन हो सकती है। स्थिति लंबे समय तक बनी रहने पर ग्रासनली में सूजन आ सकती है।
- कैफीन युक्त पेय (कॉफी, चाय, सोडा) में कैफीन और थियोब्रोमाइन उत्तेजक तत्व ब्रेन को स्टीमुलेट कर देते हैं, जिससे नींद आने में मुश्किल होती है। हार्ट पर एक्स्ट्रा प्रेशर पड़ने से हार्ट डिजीज से जूझ रहे व्यक्ति को हार्ट अटैक का रिस्क रहता है।
- कोल्ड ड्रिंक्स या बहुत ठंडा पानी पीने से मुंह की म्यूकस मेंब्रेन को नुकसान पहुंच सकता है। लंबे समय तक ऐसा होने पर गले में खराश या जकड़न पैदा कर सकता है। ब्लड वेसल्स अचानक संकुचित होने और सोते समय ब्लड सर्कुलेशन में बाधा आने से हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- जरूरत से ज्यादा हर्बल ड्रिंक्स भी न लें, क्योंकि कुछ जड़ी-बूटियों का अधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है। अत्यधिक मीठे पेय (चीनी युक्त जूस, एनर्जी ड्रिंक्स) पानी भी हानिकारक है। इनसे ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव आ सकता है। हाई लेवल के फ्रक्टोस से ब्लड विस्कोसिटी यानी खून गाढ़ा हो सकता है और ब्लड क्लॉट्स बन सकते हैं। कार्डियोवैस्कुलर, ब्रेन स्ट्रोक या लंग्स फैलियर का खतरा रहता है।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

मौसमी बीमारियों से बचाए शंखपुष्पी

सर्दी खत्म होने और पूरी तरह गर्मी शुरू होने के बीच का मौसम यानी मार्च और अप्रैल के महीने में कई तरह की मौसमी बीमारियों के संक्रमण का रिस्क बढ़ जाता है। सर्दी में हमारी इम्यूनिटी ठंड के हिसाब से एडजस्ट हो जाती है, लेकिन जैसे ही गर्मी आती है, शरीर को फिर से बदलाव के साथ तालमेल बिठाना पड़ता है। यही वजह है कि इस मौसम में अनेक लोग सर्दी, जुकाम से लेकर गले के संक्रमण से ग्रस्त हो जाते हैं। क्योंकि बदलते मौसम के कारण लोगों की रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इन दिनों हवा में नमी और धूल के कारण भी बैक्टीरिया और फंगस अधिक सक्रिय हो जाते हैं, जिससे सांस और त्वचा संबंधी संक्रमण भी बढ़ जाते हैं। इन सभी परेशानियों से बचने के लिए एक कारगर हर्बल औषधि है शंखपुष्पी। शंखपुष्पी का वानस्पतिक नाम कोन्वोल्वुलुस प्लुरिकाउलिस है। यह एक पादप है। चूंकि इसमें शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प निकलते हैं इसलिए इसे आसान भाषा में शंखपुष्पी कहते हैं। शंखपुष्पी की तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। श्वेत, रक्त, नील पुष्पी। इनमें से श्वेत पुष्पों वाली शंखपुष्पी ही सर्वाधिक प्रभावकारी औषधि मानी जाती है।

कई रोगों से बचाए: शंखपुष्पी विशेष रूप से बदलते मौसम में बहुत फायदेमंद होती है क्योंकि इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की अद्भुत ताकत होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर ये हमें मजबूत बना देती है, जिससे हमारा शरीर मौसम के बदलाव को आसानी से झेल लेता है। इस तरह ये हमारा मौसमी बीमारियों में भरपूर बचाव करती है। चूंकि बदलते मौसम में नींद की समस्या और मानसिक तनाव भी बढ़ जाता है, ऐसे में शंखपुष्पी के सेवन से दिमाग शांत रहता है और हमें अच्छी नींद आती है। यह महिलाओं में पीरियड्स संबंधी रोगों मे भी लाभकारी है। शंखपुष्पी रोगप्रतिरक्षण की क्षमता बढ़ाने के अलावा मानसिक रोगों को दूर करने वाली, स्मृति बढ़ाने वाली, चेहरे में कांति लाने वाली और बलवर्धक भी होती है। यह पाचनतंत्र को दुरुस्त रखती है, इससे अपच जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। त्वचा और बालों के लिए भी यह फायदेमंद है।

शंखपुष्पी सिरप या चूर्ण को शहद या गर्म पानी के साथ लेने से मानसिक शक्ति बढ़ती है। दूध के साथ शंखपुष्पी चूर्ण लेने से नींद अच्छी आती है और तनाव कम होता है। *

फिटनेस फंडा
आदित्य रेडिज

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'तेनाली रामा' में राजा कृष्णदेव राय की भूमिका आदित्य रेडिज निभा रहे हैं। शो में वे काफी फिट नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ-फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या करते हैं, आदित्य बता रहे हैं अपनी जुबानी।

मेरे लिए फिटनेस का मतलब एक्टिव-एनर्जेटिक बने रहना है

मेरे लिए हेल्दी और फिट रहना सिर्फ एक च्वाइस नहीं, बल्कि जरूरत है। मेरा मानना है कि फिटनेस केवल अच्छी बॉडी या मसल्स बनाने तक सीमित नहीं होती है, बल्कि यह आपकी पूरी लाइफस्टाइल, एनर्जी लेवल और माइंडसेट पर असर डालती है। अगर आप फिट हैं, तो न केवल फिजिकली बल्कि मेंटली भी स्ट्रॉन्ग रहते हैं, जिससे आप हर चैलेंज को बेहतर तरीके से फेस कर सकते हैं।

फिटनेस आइडियल: मेरे फिटनेस आइडियल कोई एक इंसान नहीं हैं, बल्कि हर वो शख्स है, जो अपनी लिमिट्स को पुश करता है और खुद का बेहतर वर्जन बनने की कोशिश करता है। बात अगर इंस्पिरेशन की करें, तो ऋतिक रोशन और मिलिंद सोमन जैसे एक्टर्स मेरे लिए आइडियल हैं क्योंकि वे न सिर्फ फिट हैं, बल्कि उन्होंने फिटनेस को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाया है और एजिंग को भी मात दी है।

एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी: मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी है। सिर्फ स्लिम दिखना, फिटनेस का सही मापदंड नहीं है। अगर आपके अंदर ताकत, स्टैमिना और एनर्जी नहीं है, तो स्लिम दिखने का कोई फायदा नहीं। मेरे लिए फिटनेस का मतलब है कि मैं पूरे दिन एक्टिव और एलर्ट रहूं, अपनी परफॉर्मेंस को सुधार सकूं और लाइफ को फुल एंज्वॉय कर सकूं।

डाइट प्लान: मैं अपनी डाइट में नेचुरल, अनप्रोसेस्ड और हेल्दी चीजों को प्राथमिकता देता हूं। मेरा डाइट प्लान कुछ इस तरह रहता है। सुबह के समय सबसे पहले गुनगुने पानी के साथ नीबू या एप्पल साइडर विनेगर लेता हूं। उसके बाद नट्स और फ्रेश फ्रूट्स खाता हूं। ब्रेकफास्ट में प्रोटीन रिच फूड्स जैसे- एग व्हाइट्स, ओट्स या मल्टीग्रेन परांठा। मिड-मॉर्निंग स्नैक्स के तौर पर ग्रीन टी और कुछ नट्स लेता हूं। लंच में घर का बना सिंपल खाना जैसे- रोटी, दाल, सब्जी, सलाद और दही। इसके बाद ईवनिंग स्नैक्स में प्रोटीन शेक या स्प्राउट्स लेता हूं। और डिनर में हल्का और जल्दी पचने वाले फूड जिसमें ग्रिल्ड वेजिटेबल्स, सूप या दलिया शामिल होता है। सोने से पहले हर्बल टी या हल्दी वाला दूध भी जरूर पीता हूं।

वर्कआउट शेड्यूल: मेरा वर्कआउट शेड्यूल इस तरह रहता है। हफ्ते में 5-6 दिन ट्रेनिंग, जिसमें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, कार्डियो और हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग शामिल है। एक्स्ट्रा एक्टिविटीज के तौर पर रनिंग, स्किपिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज करता हूं। इसके अलावा मसल्स रिकवरी और फ्लेक्सिबिलिटी के लिए योगाभ्यास और स्ट्रेचिंग करता हूं।

हेल्दी और फिट रहने के लिए मैं सिर्फ जिम वर्कआउट पर फोकस नहीं करता, बल्कि अपनी पूरी लाइफस्टाइल को एक्टिव रखने की कोशिश करता हूं। इसके लिए रोज सुबह जल्दी उठता हूं और मेडिटेशन करता हूं। हाइड्रेटेड रहता हूं और इसके लिए दिनभर खूब पानी पीता हूं। प्रोसेस्ड फूड और चीनी के सेवन से दूर रहता हूं। रोज कम से कम सात घंटे की अच्छी नींद लेता हूं।

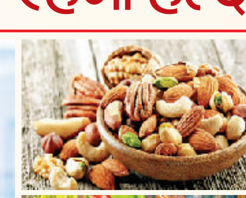
मेंटल फिटनेस: मेंटल फिटनेस मेरे लिए उतनी ही जरूरी है जितनी फिजिकल फिटनेस। इसके लिए मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करता हूं। पॉजिटिव और मोटिवेशनल कंटेंट पढ़ता और सुनता हूं। नेचर के करीब कुछ समय बिताता हूं और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करता हूं। जरूरत पड़ने पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेता हूं। फिटनेस सिर्फ एक रुटीन नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। जब आप हेल्दी और फिट रहते हैं, तो आपकी लाइफ और भी एनर्जेटिक और खुशहाल बनती है। मेरा मानना है कि हर किसी को अपनी बॉडी और माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मेंस दे सकते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डाइट सजेशन
डॉ. अदिति शर्मा
कंसल्टेंट डाइटीशियन, नोएडा

खान-पान का हमारी हेल्थ से गहरा संबंध है। केवल शरीर ही नहीं बल्कि ब्रेन को भी चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने में हेल्दी डाइट का बहुत बड़ा योगदान है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए, कैसी हो आपकी डाइट, जानिए।

हर उम्र में ब्रेन रहेगा हेल्दी



उम्र के हिसाब से मेंटल हेल्थ के लिए हर किसी को अलग तरह की डाइट की आवश्यकता होती है। इस बारे में आपको यहां बता रहे हैं।

टीनएजर-यंगस्टर: किशोरावस्था और युवावस्था में मस्तिष्क तेजी से विकसित होता है, इसलिए इनको सही पोषण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, मूड और स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए भी जरूरी होता है। इन्हें अपनी डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड जरूर लेना चाहिए। यह ब्रेन के न्यूरॉन्स के निर्माण और संचार में मदद करता है। यह डिप्रेशन, चिंता और याददाश्त की समस्याओं को नियंत्रित करने में सहायक है। मछली, अलसी (फ्लैक्स सीड्स), चिया सीड, अखरोट और डॉक्टर की सलाह पर फिश ऑयल का सेवन कर सकते हैं। इससे ब्रेन की कोशिकाओं की झिल्ली मजबूत होती है और सीखने की क्षमता बढ़ती है। एंटीऑक्सिडेंट्स, मस्तिष्क को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और सूजन से बचाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। जामुन (ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी), हरी पत्तेदार सब्जियां, डार्क चॉकलेट, टमाटर, गाजर, शकरकंद में एंटी ऑक्सीडेंट्स तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार करते हैं। इनके लिए प्रोटीन भी जरूरी है क्योंकि यह न्यूरोट्रांसमीटर्स (जैसे- सेरोटोनिन और डोपामाइन) के निर्माण में मदद करता है, जो मूड को स्थिर रखते हैं। अंडे, दाल, छोले, राजमा, चिकन, मछली, दही, पनीर और टोफू इसके प्रमुख स्रोत हैं। प्रोटीन से युवाओं के ब्रेन को तेजी से काम करने की एनर्जी मिलती है और मानसिक थकान कम होती है। इनके अलावा कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स से ब्रेन को एनर्जी मिलती है। साबुत अनाज, दलिया, ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनोवा, रोटी, दालें और शकरकंद इसके प्रमुख स्रोत हैं। ये ब्लड शुगर को स्थिर रखते हैं, जिससे चिड़चिड़ापन और थकान कम होती है। विटामिंस और मिनरल्स, न्यूरोट्रांसमीटर्स के उत्पादन को बढ़ाने और तनाव को कम करने में मदद करते हैं।

मिडिल एज: मिडिल एज के लोगों को दिमागी कार्यक्षमता, याददाश्त और एकाग्रता बढ़ाने वाली डाइट लेनी चाहिए। आमतौर पर टीनएजर्स के लिए यहां जिन चीजों का उल्लेख किया गया है, वे मिडिलएज लोगों और बुजुर्गों के लिए भी फायदेमंद होती हैं। इनके अलावा कुछ ऐसे तत्वों को भी डाइट में शामिल करना चाहिए, जो इस उम्र में ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे- विटामिन ई। यह बादाम, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में पाया जाता है, जो इस उम्र में न्यूरॉन्स की सुरक्षा करता है। मैग्नीशियम भी फायदेमंद है। यह काजू, पालक और डार्क चॉकलेट में होता है, जो तनाव को कम करता है। रोजाना एक मुट्ठी नट्स (बादाम, अखरोट) भी खाएं। रोजाना भोजन में हल्दी का इस्तेमाल करें, क्योंकि इसमें मौजूद करक्यूमिन एंटी-इंफ्लेमेटरी और न्यूरोप्रोटेक्टिव गुणों से भरपूर होता है।

ओल्ड एजर्स: बुजुर्गों के लिए ब्रेन की अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए एक संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर डाइट बहुत जरूरी है। ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, पालक और ब्रोकली जैसे फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट्स (विटामिन सी और ई) से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और ब्रेन सेल्स के नुकसान को कम करते हैं। पालक, केला और सरसों के साग में विटामिन के और बीटा-कैरोटीन होता है, जो दिमागी गिरावट को धीमा करने में मदद करता है। *

प्रस्तुति: विनीता

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

आमबाजार की नीलामी के लिए 22 लोगों ने लगाई बोली, पंचायत का भरेगा खजाना

हरदीबाजार। पंचायत भवन हरदीबाजार में आमबाजार की नीलामी प्रक्रिया शुरु हुई। आमबाजार की नीलामी के लिए कुल 22 लोगों ने निर्माता 50 हजार रुपये आमानत राशि जमा कर बोली शुरु की। जिसमें सबसे अधिक बोली सनत कुमार राठौर पिता रामजी राठौर ने 8 लाख 9 हजार में हरदीबाजार के आमबाजार एक वर्ष जिसमें कुल 51 आमबाजार शामिल हैं। सनत कुमार ने पिछले वर्ष आमबाजार का ठेका लिया था। वहीं पंचायत ने व्यापारियों से तय शुल्क से ज्यादा शुल्क लेने और व्यापारियों के शिकायत करने पर ठेका निरस्त करने, बाजार की शुक्रवार और रविवार को साफ-सफाई करने, बाजार में बने टायलेट बाथरूम में पानी व सफा सफाई रखने और मड़ाई मेला में वसूली नहीं करने की बात कही है। इस नीलामी में सरपंच लोकेश्वर कंवर, उपसरपंच श्रीमती रेखा जायसवाल, कर रोपड़ अधिकारी त्रिलोक चंद प्रधान, पंच ग्रामवासी, ठेकेदार सहित अन्य उपस्थित थे।

कटघोरा विधायक ने मरकी माता दाई में की पूजा-अर्चना

हरदीबाजार। ग्राम भलपहरी के मरकी मातादाई मंदिर में कटघोरा विधायक प्रेमचंद पटेल ने अपने क्षेत्र में सुख शांति कामना की और माता के दर्शन कर आशीर्वाद प्राप्त किया। ज्योति ज्वारा की भी आशीर्वाद लिया। इस दौरान ग्राम के बैगा इतवार सिंह, गिरीश चंद्र कश्यप, राजेश राठौर, कामता प्रसाद, छोटेलाल पटेल, शिवलाल यादव सहित ग्रामवासी उपस्थित रहे।

निःशुल्क स्किल डेवलपमेंट समर क्लासेस का आयोजन 5 अप्रैल से

कोरबा। माडर्न कॉलेज ऑफ मैनेजमेंट एण्ड इन्फोरमेंशन टेक्नोलॉजी, कोरबा महाविद्यालय में 5 अप्रैल से निःशुल्क स्किल डेवलपमेंट समर क्लासेस का आयोजन किया जा रहा है। इस समर क्लासेस में वर्ष 2025 में कक्षा 12वीं के बोर्ड परीक्षा में सम्मलित होने वाले विद्यार्थियों के लिए विशेष स्किल डेवलपमेंट कक्षाओं का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें कोरबा शहर और आसपास के क्षेत्रों के विद्यार्थी केवल रजिस्ट्रेशन शुल्क के साथ कक्षाओ में शामिल हो सकते है। इस समर क्लासेस में विद्यार्थियों अपनी स्किल डेवलपमेंट हेतु कई क्लासेस कर सकते है, जिसमें कम्प्यूटर क्लासेस, सी-प्लस प्लस, जावा, पायथन, एक्सल, ऑफिस मैनेजमेंट, प्रतियोगिता परीक्षाओ की तैयारी, टैली ईआरपी तथा जीएसटी एवं माडल मेकिंग क्लासेस का आयोजन किया जा रहा है। इन समर क्लासेस में स्पोकन इंग्लिस की विशेष कक्षा का आयोजन सभी विद्यार्थियों के लिए किया जा रहा है। कोरबा जिले के सभी विद्यालयों में इसकी सूचना पूर्व में ही दी जा चूकि है। एससी, एसटी एवं पिछडा वर्ग तथा बीपीएल के विद्यार्थियों को विशेष छुट प्रदान की जा रही है, इसके साथ ही साथ विद्यालय के प्राचार्य द्वारा अनुशंसा के साथ विद्यार्थियों का आवेदन अग्रेषित करने पर निःशुल्क रजिस्ट्रेशिन किया जायेगा। सभी विद्यार्थियों को स्किल डेवलपमेंट समर क्लासेस कोर्स की समयावधि समाप्त होने पर महाविद्यालय की ओर से प्रमाण पत्र भी प्रदान किये जाएंगे।

छात्रों को मेडल देकर किया गया सम्मानित

कोरबा। इंडस पब्लिक स्कूल दीपका में नर्सरी, एलकेजी, यू केजी व प्ले ग्रुप का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित किया गया। मुख्य शर्मीला सिंह प्रेसिडेंट, ऊर्जा महिला समिति दीपका व देवलीना चंद्रा, अनीता राय, आशा सिंह सहित बच्चों के अभिभावक रहे। नृत्य शिक्षिका रूम्की हालदार व अलका वैष्णव ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत कीं। प्राचार्य डॉ.संजय गुप्ता ने ग्रेडवार छात्र-छात्राओं को मुख्य अतिथि के हाथों मेडल, प्रमाण-पत्र व कैप पहनाकर सम्मानित कराया। प्राचार्य डॉ. गुप्ता ने कहा कि सतत रुप से उच्च और गुणात्मक शिक्षा देना ही संस्था का उद्देश्य है।

डिप्लोमा कोर्स में प्रवेश के लिए 11 को सकते हैं आवेदन

कोरबा। व्यापम द्वारा राज्य के सरकारी व निजी पॉलिटेक्निक संस्थानों में डिप्लोमा पाठयक्रमों में प्रवेश हेतु छत्तीसगढ़ प्री-पॉलिटेक्निक टेस्ट सीजी पीपीटी आयोजित की जाती है। शासकीय पॉलिटेक्निक एवं राज्य के अन्य पॉलिटेक्निक में प्रवेश के लिए आवेदन 13 मार्च प्रारंभ है जिसकी अंतिम तिथि 11 अप्रैल तथा एडमिट कार्ड 22 अप्रैल को जारी की जाएगी। वहीं परीक्षा तिथि 1 मई निर्धारित है। परीक्षा का प्रारूप ऑफलाइन होगा जिसकी अवधि 3 घंटे निर्धारित है। परीक्षा में 150 बहुविकल्पीय प्रश्न होंगे प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का होगा। परीक्षा में कोई नकारात्मक अंक नहीं होगा।

विभिन्न वार्डों में किया जा रहा है विकास कार्य

नगर पालिका अध्यक्ष ने एक करोड़ के विकास कार्यों का किया भूमिपूजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ कटघोरा

नगर पालिका के अध्यक्ष राज जायसवाल के द्वारा खनिज न्यास मद से स्वीकृत करीब 1 करोड़ रुपये के विकास कार्यों का बुधवार को जनप्रतिनिधियों की उपस्थिति में भूमिपूजन किया, जिसमें मुख्य रूप से वार्ड नं 4 में 39 लाख 91 हजार की राशि से मेला ग्राउंड में पाथवे निर्माण, इलेक्ट्रिक कार्य, वार्ड नं 2 में 5 लाख 62 हजार रुपये की राशि से स्वामी आत्मानंद हिंदी एवं इंग्लिश मीडियम स्कूलों में सायकल स्टैंड निर्माण कार्य, वार्ड नं 4 में 26 लाख रुपये की राशि से गोल गुंबद भवन का सुदृढ़ीकरण एवं वार्ड नं 5 में करीब 22 लाख 75 हजार रुपये

भूमि पूजन करते नगर पालिका अध्यक्ष एवं अन्य।

की राशि से सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में बाउंड्रीवाल पेवर ब्लॉक एवं एम्बुलेंस शेड का निर्माण कार्य शामिल है। पालिका के अध्यक्ष राज जायसवाल ने कहा कि निश्चित ही नगर में शासन से मिलकर कटघोरा नगर में लगातार विकास के कार्य किये जायेंगे। नगर की जनता ने जिस उम्मीद व विश्वास के साथ हमें जो जवाबदेही दी है हम उनकी उम्मीदों पर पूरी तरह से खरा उतरने की कोशिश की जाएगी। इस अवसर पर बीएमओ श्रीमती रंजना तिर्की, उपाध्यक्ष लालबाबू ठाकुर, पार्षद सुनीता आशीष जायसवाल, निसार अहमद, संजय अग्रवाल, राजूदास दीवान, लक्ष्मी खैरवार, रमेश पटेल, मधुलता स्याम कश्यप, हरीश यादव, जय कंवर पूर्व पार्षद के साथ सब इंजीनियर अनिल राम के साथ सभी ठेकेदार नगर पालिका के अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे।

आर्यन पब्लिक स्कूल के छात्रों का नवोदय विद्यालय में हुआ चयन

हरिभूमि न्यूज ⏭ हरदीबाजार

ग्रामीण अंचल में आधुनिक संस्कार युक्त शिक्षा प्रदत्त करने को कृत संकल्पित आर्यन पब्लिक हायर सेकंडरी स्कूल हरदीबाजार के पांच बच्चों कुमारी सौम्य पटेल, मोहिश कश्यप, पुष्पराज पटेल, प्रियांशु आंडिल्य का नवोदय विद्यालय के लिए चयन हुआ। इस अवसर पर विद्यालय परिवार ने बच्चों एवं उनके पालकों को शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर संस्था के संचालक अजय कुमार दुबे ने बच्चों को बधाई देते हुए कहा कि जीवन की समस्त बाधाओं को पार करते हुए नवीन ऊंचाइयों को छुएं एवं सदैव अपने लक्ष्य को प्राप्त करें। साथ ही एक अच्छे नागरिक बनकर राष्ट्र निर्माण में अपनी भूमिका तय करें। इस अवसर पर कक्षा 5वीं की कक्षा शिक्षिका श्रीमती सुनीता शुक्ला, श्रीमती गोदावरी देवांगन, श्रीमती यशोदा पाटले एवं संस्था की प्राचार्य श्रीमती मंजू अजय दुबे ने भी बच्चों की सफलता पर उन्हें हार्दिक बधाई दी। विगत 20 वर्षों से ग्रामीण अंचल में संचालित आर्यन पब्लिक हायर सेकंडरी स्कूल के अनेक बच्चों का चयन उत्कर्ष योजना, सैनिक स्कूल एवं नवोदय विद्यालय में प्रतिवर्ष होता है। जिस कारण से ग्रामीण अंचल में इस विद्यालय की अपनी एक अलग ही पहचान है।

एसईसीएल के अध्यक्ष से सांसद प्रतिनिधि एवं प्रदेश कांग्रेस कमेटी ने की मुलाकात

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

एसईसीएल के नवनियुक्त अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक हरीश दुहन के पदभार ग्रहण करने के उपरांत एस.ई.सी.एल. मुख्यालय, बिलासपुर में एस.ई.सी.एल. के सांसद प्रतिनिधि पोषक दास महंत एवं प्रदेश कांग्रेस कमेटी के संयुक्त महामंत्री रजनीश तिवारी ने उनसे भेंट कर शुभकामनाएं दीं और क्षेत्रीय समस्याओं पर विस्तार से चर्चा की। इस दौरान सीएमडी श्री दुहन को एस.ई.सी.एल. के मेगा प्रोजेक्ट गेवरा परियोजना एवं दीपिका परियोजना के आवासीय क्षेत्रों में बढ़ते प्रदूषण एवं धूल-डस्ट की समस्या से अवगत कराते हुए जल्द से जल्द ठोस एवं सकारात्मक कदम उठाने की मांग की गई। इसके साथ ही, एस.ई.सी.एल. क्षेत्र में 2 लाख से कम के ठेका कार्यों को समाप्त किए जाने के निर्णय का विरोध करते हुए उन्हें अवगत कराया गया कि इन छोटे-छोटे कार्यों के माध्यम से स्थानीय भूविस्थापित परिवारों और एस.ई.सी.एल. में कार्यरत कर्मचारियों के बेरोजगार पुत्रों को रोजगार प्राप्त होता है। ये कार्य अनेक लोगों के जीवन-यापन का साधन भी हैं। इसलिए 2 लाख तक के ठेका कार्यों को बहाल किए जाने की मांग की गई। इसी प्रकार, दीपिका कॉलोनी, ऊर्जा नगर एवं प्रगति नगर जैसे आवासीय परिसरों की मरम्मत, स्वच्छता और मूलभूत सुविधाओं को सुदृढ़ करने के लिए भी आवश्यक कदम उठाने का आग्रह किया गया। इन सभी विषयों पर नव-नियुक्त सीएमडी के साथ-साथ एस.ई.सी.एल. के डायरेक्टर टेक्निकल, एन. फ्रैंकलिन से भी भेंट कर चर्चा की गई। नेता द्वय ने स्पष्ट रूप से कहा कि एस.ई.सी.एल. के मेगा प्रोजेक्ट्स में कार्यरत कर्मियों एवं स्थानीय नागरिकों की बुनियादी आवश्यकताओं का ध्यान रखना प्रबंधन की प्राथमिक जिम्मेदारी है।

एसजेआर फाउंडेशन का मानव सेवा में अग्रणी स्थान

हरिभूमि न्यूज ⏭ कटघोरा

कटघोरा एसजेआर फाउंडेशन द्वारा निःशुल्क जन सेवा का 8वां साल प्रवेश हुआ है। इस अवसर पर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें कार्यक्रम में अतिथि के रूप में एसडीएम रोहित सिंह, बीएमओ

खास बात

- पिछले 8 साल से फाउंडेशन चला रहा है विशेष अभियान

डॉ. रंजना तिर्की, तहसीलदार भूषण मांडवी, सीएमओ ज्ञान पूंज कुलमित्र, थानेदार धर्म नारायण तिवारी, डॉ.गोपाल बन गोस्वामी गोपाल मल्टी स्पेशलिस्ट नर्सिंग होम, हरि दिवाकर हरि कृष्ण नर्सिंग होम पवन अग्रवाल पार्षद, अजय अग्रवाल पार्षद, रमेश वाटवानी सिंधी समाज अध्यक्ष, कोमल जायसवाल पूर्व पार्षद उपस्थित रहे।

कार्यक्रम में शामिल अतिथि एवं अन्य।

विशिष्ट अतिथि के रूप में शिवशंकर जायसवाल जयसवाल समाज कल्याण समिति के जिला सचिव, श्रीमती हेमलता सिदार उपस्थित रहीं। एस जेआर टीम द्वारा सभी अतिथियों का स्वागत किया गया। एसडीएम, बीएमओ, थानेदार ने निःशुल्क सेवा कार्य के लिए सराहा गया और बोले कि इस प्रकार की कार्य बहुत अच्छी है। पवन अग्रवाल पार्षद ने कहा कि सामान लाने ले जाने के लिए एक ऑटो की देने की बात कही। टीम के प्रमुख सेंटी गर्ग ने उद्बोधन करते हुए कहा कि एसजेआर टीम 7 वर्ष समाप्त होकर 8वीं वर्ष प्रवेश जारी किया है और जिले में 25 से 30 प्रकार की सेवा लोगों को देते आ रही है। जिसमें भोजन, चाय, बच्चे की कीट, दिव्यांग, गरीब कन्या विवाह, गरीब बच्चों की बुक सेवा, पशु जल पात्र, अक्षय तृतीया में कन्याओं को समान, मेडिकल किट मेडिकल प्रकल्प, लावारिस शव को दफनाने, होली, दिवाली, नवरात्रि त्योहार गरीबों को समान वितरण करना गर्मियों, बरसात में गरीब व्यक्तियों के लिए छाता व्यवस्था करना इस प्रकार 25 से 30 प्रकार की सेवा लोगों को देते आ रहे हैं। एसजेआर टीम के द्वारा सभी अतिथियों को एक-एक श्रीफल, रुमाल गुलाब फूल, मोमेंटो देकर स्वागत किया गया। कार्यक्रम में ज्योति प्रकाश जायसवाल, रविशंकर लाल यादव, श्रीमती संतोषी यादव, शोभा यादव,दुर्गश यादव, हरिश यादव, प्रिया जार्ज, नंदु यादव, युगांश सोनी, आलोक साहू, नितिन पप्पु महंत, विकास महंत, श्रीमती सुनीता, अजय सारथी, उमेश यादव, ज्योति सोनी, वदंना यादव, श्रीमती रामा साहू, निकिता, सरिता, मुकेश उषरवर्षा, होरी लाल, मंतोष यादव, युगांश सोनी, रामाकांत जायसवाल, सौरज ठाकुर, सौरभ आदिले सहित बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

शासकीय चिकित्सालयों में संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देने की कवायद

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

शासकीय चिकित्सालय में संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देने कवायद तेज कर दी गई है। इसे बेहतर बनाने नया नियम लागू किया गया है। अब शासकीय चिकित्सालय के चिकित्सक अथवा कर्मचारी उचित कारण के बिना गर्भवती महिला को प्रसव के लिए निजी संस्था में रेफर नही कर सकेंगे। यदि जानबूझकर रेफर करने की शिकायत मिलती है तो एएनएम व मितानीन से रेफर करने की परिस्थिति के संबंध में जवाब तलब किया जाएगा। उनकी रिपोर्ट के आधार पर संबंधित के खिलाफ कार्यवाही की जाएगी। इसके अलावा प्रसव के दौरान मृत्यु की घटना पर अंकुश लगाने उच्च जोखिम वाली गर्भवती महिला की माह के 9 व 24 तारीख

को जांच की जाएगी। जिसका डाटा रखना अनिवार्य होगा।

दरअसल कलेक्टर अजीत वसंत की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट के सभागार में जिला स्वास्थ्य समिति की बैठक आयोजित की गई थी। बैठक में जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी दिनेश कुमार नाग, निगम आयुक्त आशुतोष पांडेय, सीएमएचओ डॉ. एस.एन. केसरी सहित अन्य अधिकारी व कर्मचारी मौजूद थे। जिले में आए दिन शासकीय चिकित्सालय से बहानेबाजी कर गर्भवती महिला को निजी संस्था रेफर किए जाने के मामले सामने आते हैं, जिसे कलेक्टर श्री वसंत ने गंभीरता से लिया है। उन्होंने संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देने और जानबूझकर रेफर किए जाने के मामले की रोकथाम के लिए विशेष निर्देश जारी किया है। जिसके मुताबिक शासकीय चिकित्सालय के चिकित्सक व स्वास्थ्य कर्मी गर्भवती महिला को बिना उचित वजह निजी चिकित्सालय रेफर नही कर सकेंगे। यदि ऐसी कोई भी शिकायत मिलती है, तो जांच उपरांत संबंधित के खिलाफ कार्यवाही की जाएगी। बहरहाल कलेक्टर के निर्देश से उन डॉक्टर व कर्मचारियों में हडकंप मच गया है, जिन पर बहानेबाजी कर गर्भवती महिला को प्रसव के लिए खुद के अथवा किसी अन्य निजी संस्था में रेफर किए जाने के आरोप लगते रहे हैं। श्री वसंत ने वनांचल क्षेत्र के अस्पतालों में स्वास्थ्य सुविधा को बेहतर बनाने निर्देश जारी किए हैं। इसी कड़ी में सुदूर वनांचल क्षेत्र स्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र लेमरू व श्यांग में एक-एक दिन गायनेकोलॉजिस्ट भेजने का निर्देश जारी किया है।

जिला कांग्रेस ने मनाई स्व. बिसाहूदास महंत की जयंती

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

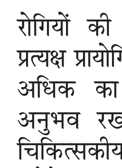
ओपन थियेटर घंटाघर के पास स्व. बिसाहूदास महंत स्मृति उद्यान में आयोजित की 101वीं जयंती मनाई गई। नेता प्रतिपक्ष डॉ. चरणदास महंत ने कहा कि बिसाहू दास महंत जनप्रिय राजनेता थे चार बार मध्य प्रदेश में कैबिनेट मंत्री एवं प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष के रूप में उनके ऐतिहासिक कार्य निर्वहन की क्षमता को कभी भी भुलाया नहीं जा सकता। वे कबीर पंथी होने के साथ-साथ गांधीवादी विचारक थे।

इस दौरान सांसद श्रीमती ज्योत्सना महंत ने स्व. बिसाहूदास महंत को याद करते हुए कहा बाबू जी बहुत अच्छे संसद विज्ञ थे। अपनी ओजस्वी शैली और कुछ कर दिखाने के जज्बे के कारण वे संसदीय जगत के पुरोधा माने जाते थे। पूर्व मंत्री जयसिंह अग्रवाल ने स्व. बिसाहूदास महंत के जीवनी पर प्रकाश डालते हुए कहा कि पृथक छत्तीसगढ़ की कल्पना, छत्तीसगढ़ी भाषा की कल्पना, हंसती खिलखिलाती

संस्कृति का सपना देखा था। विधायक फूलसिंह राठिया ने कहा कि स्व. बिसाहूदास महंत जी की स्मृतियों को सहेजना और उनके मानवीय संवेदना के पक्ष को अजागर करना आवश्यक है क्योकि वे जनसेवक और छत्तीसगढ़ के माटी के लाल बहादूर थे। कार्यक्रम को जिला कांग्रेस अध्यक्ष सुरेन्द्र प्रताप जायसवाल ने भी संबोधित किया। इस दौरान विधायक बालेश्वर साहू, रामकुमार यादव, पूर्व विधायक पुरूषोत्तम कंवर, मोहित केरकेट्टा, बीएन सिंह, पूर्व उषा तिवारी, हरीश परसाई, सपना चौहान, अर्चना उपाध्याय, सुरेश सहगल, पूर्व महापौर राजकिशोर प्रसाद, श्यामसुंदर सोनी, महिला कांग्रेस अध्यक्ष कुसुम द्विवेदी, रूपा मिश्रा, अशरफ मेमन, संतोष राठौर, अजय जायसवाल, दिनेश सोनी, तनवीर अहमद, पोषक दास महंत, सुनील जैन, शेख इस्तयाख, धरम निर्मले, ममता यादव, गौरी चौहान, सीमा उपाध्याय, असमेर सिंह पोर्ते, यशवंत लाल सहित अन्य उपस्थित थे।

योग चिकित्सा परामर्श एवं उपचार शिविर

कोरबा। नवरात्रि के पर्व पर लायंस क्लब कोरबा एवरेस्ट, श्री शिवम मेडिकल बिलासपुर एवं धनवंतरी हर्ब गुजरात के संयुक्त तत्वाधान में चलो आयुर्वेद की ओर मिशन के तहत, स्वस्थ भारत समृद्ध भारत अभियान के अंतर्गत निशुल्क रक्त शर्करा जांच, निशुल्क रक्तचाप जांच तथा स्त्री, पुरुष एवं बच्चों के सभी सामान्य, साध्य, कष्टसाध्य, साध्य, एवं असाध्य रोगों हेतु निःशुल्क आयुर्वेद-योग चिकित्सा परामर्श एवं उपचार शिविर 3 अप्रैल को शिवम मेडिकल स्टोर मुंगेली नाका बिलासपुर में मध्यान्ह 2 बजे से सायं 5 बजे तक आयोजित किया गया है। शिविर के विषय मे श्री शिवम मेडिकल स्टोर के संचालक शिव कुमार गुप्ता ने बताया कि शिविर में छत्तीसगढ़ के सुप्रसिद्ध आयुर्वेद चिकित्सक, पतंजलि योगपीठ हरिद्वार से प्रशिक्षित



वैद्य डॉ. नागेन्द्र नारायण शर्मा जो कि स्वयं हजारों रोगियों की चिकित्सा का प्रत्यक्ष प्रायोगिक 20 वर्षों से अधिक का चिकित्सकीय अनुभव रखते हैं, अपनी चिकित्सकीय सेवायें प्रदान करेंगे। जो कैंसर, मधुमेह, थायराइड, ब्लडप्रेशर, श्वास, टी.बी., लकवा, बन्ध्यत्व (स्त्री-पुरुष), स्त्री, पुरुषों एवं बच्चों के सभी प्रकार के सामान्य, साध्य, कष्टसाध्य एवं असाध्य रोगों का ईलाज किया जाएगा।

मंत्री राजवाड़े ने कुदरगढ़ में श्रद्धालुओं लिए बनवाया स्टाल

अम्बिकापुर। महिला बाल विकास एवं समाज कल्याण विभाग की कैबिनेट मंत्री द्वारा कुदरगढ़ महोत्सव में श्रद्धालुओ के लिए एक स्टाल बनावाया गया है जिसमे श्रद्धालुओं के लिए पेय जल, शरबत, गुड़ और चने की व्यवस्था की गई है।

आवश्यकता है

आयत ऑटोमोबाइल कोरबा मे डेंटर पद,
मैकेनिक पद,
कम्प्यूटर ऑपरेटर पद
की आवश्यकता है।
वेतन योग्यता अनुसार।
शीघ्र संपर्क करें।

आयत ऑटोमोबाइल
बुधवारी बायपास रोड
टी पी नगर कोरबा
7869764475

न्यायालय तहसीलदार कटघोरा, जिला-कोरबा (छ.ग.)

//ईश्तहार//

रा.प्र.क. अ-6/2024-25
ग्राम तेलसरा, प.ह.नं.07
तहसील-कटघोरा

आवेदक शिशुपाल सिंह पिता स्व. सजन सिंह, जाति-कंवर, निवासी ग्राम गजरा, तहसील-कटघोरा, जिला- कोरबा (छ.ग.) द्वारा ग्राम तेलसरा, प.ह.नं. 07, तहसील-कटघोरा स्थित भूमिस्वामी हक की भूमि ख.नं. 369/2 एवं 486/20 रकबा क्रमशः 0.049 एवं 0.162 कुल ख. नं. 02 एवं कुल रकबा 0.211 हे. भूमि जो वर्तमान राजस्व अभिलेख में सजन सिंह पिता मनमोहन सिंह के नाम पर दर्ज है। जिसे आवेदक द्वारा खातेदार सजन सिंह पिता मनमोहन सिंह की मृत्यु के उपरांत राजस्व अभिलेख से मृत खातेदार का नाम विलोपित कर उनके वारिसानों का नाम दर्ज किये जाने हेतु छत्तीसगढ़ भू-राजस्व संहिता 1959 की धारा 109, 110 के तहत आवेदन पत्र प्रस्तुत किया गया है। जो इस न्यायालय में विचाराधीन है। इस संबंध में किसी भी व्यक्ति को कोई दावा आपत्ति हो तो वह दिनांक 09/04/2025 को न्यायालयीन समय में उपस्थित होकर अपना दावा/आपत्ति जो कुछ भी हो पेश कर सकते है। नियत अवधि के बाद प्राप्त दावा आपत्ति पर कोई विचार नहीं किया जावेगा। आज दिनांक 24/03/2025 को मेरे हस्ताक्षर एवं न्यायालय के मुहर लगाकर जारी किया गया।

तहसीलदार
कटघोरा
जिला-कोरबा (छ.ग.)

न्यायालय अति. तहसीलदार कटघोरा जिला कोरबा (छ.ग.)

ईश्तहार

रा.प्र.क. /अ-6/2024-25
ग्राम गजरा प.ह.नं. 42., तहसील कटघोरा

एतद् द्वारा सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि आवेदिकागण गायत्री बाई पिता स्व. सजन सिंह एवं अन्य 03 निवासी ग्राम गजरा बांधापारा तहसील कटघोरा जिला कोरबा (छ0ग0) द्वारा ग्राम गजरा प.ह.नं. 42 रा.नि.म. बांकी तहसील कटघोरा स्थित ख.नं. 324/2 शामिल नं. 325/2, 326/2, 327/3, रकबा 0.081 है एवं ख.नं. 338/3/क रकबा 0.252 है. ख.नं. 405/1 रकबा 0.117 हे. ख.नं. 411/1 रकबा 0.394 है. ख.नं. 432/2 रकबा 0.008 हे. ख.नं. 844/6 रकबा 0.0120 हे. ख.नं. 940/67 रकबा 0.001 है. कुल ख.नं. 07 कुल रकबा 0.865 हे. भूमि आवेदिकागणों के पिता सजनसिंह पिता मनमोहन सिंह के नाम पर राजस्व अभिलेख में दर्ज है। खातेदार सजन सिंह पिता मनमोहन सिंह की मृत्यु दिनांक 19.01.2024 को हो जाने के कारण राजस्व अभिलेखों से मृतक का नाम विलोपित कर उनके वैध वारिसानों शिशुपाल, गिरजा बाई, गायत्री बाई पिसरान सजनसिंह के नाम पर राजस्व अभिलेख में दुरुस्त किये जाने हेतु आवेदन प्रस्तुत किया गया है।

इस संबंध में किसी भी व्यक्ति को कोई दावा आपत्ति हो तो वह दिनांक 16/04/2025 को न्यायालयीन समय में उपस्थित होकर अपना दावा/आपत्ति जो कुछ भी हो पेष कर सकते है। नियत अवधि के बाद प्राप्त दावा आपत्ति पर कोई विचार नहीं किया जावेगा। आज दिनांक 28/03/2025 को मेरे हस्ताक्षर एवं न्यायालय के मुहर लगाकर जारी किया गया।

स्थान :- कटघोरा, दिनांक-28.03.2025

अतिरिक्त तहसीलदार
कटघोरा

NKH Group Of Hospitals

हड्डी एवं ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन की सेवाएं अब NKH कटघोरा में...
नई दिल्ली जैसे बड़े शहरों से अनुभव प्राप्त

डॉ. श्रेयस घुगुसकर
(हड्डी एवं ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन)
MBBS DNB(Orthopedics)

प्रतिदिन शाम - 05:00 से 8:00 बजे तक

प्रमुख बीमारियों की जांच व ईलाज-
- हड्डी का फ्रैक्चर
- कंधे का उतरना
- कूल्हे, कंधे एवं घुटने का टोटल ज्वॉइन्ट रिप्लेसमेंट
- आर्थोस्कोपिक
- हड्डी के जटिल फ्रेक्चर का ऑपरेशन
- स्पोर्ट्स इंजरी सर्जरी

NKH, मल्टीस्पेश्यालिटी हॉस्पिटल्स
बिलासपुर रोड कटघोरा

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें -
86025 99178
88712 80000

खबर संक्षेप

देवेश को इटली में मिली पीएचडी की उपाधि

रजगामार। जिले के रजगामार निवासी और छात्र देवेश कुमार जायसवाल ने जिले सहित प्रदेश का मान बढ़ाया है। श्री जासवाल इटली में आयोजित कांफ्रेंस में भी हिस्सा लिया। वर्तमान में वे आईआईटी मद्रास में ही डॉक्टरेट रिसर्च असिस्टेंट के पद पर आगे की रिसर्च की तैयारी कर रहे हैं। श्री जायसवाल ने आईआईटी मद्रास (चेन्नई) में अर्थक्वेक इंजीनियरिंग (सिविल) में पीएचडी की पढ़ाई पूरी करते हुए सबसे कम समय 4 वर्ष 3 माह में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त की है। देवेश वर्ष 2024 इटली में आयोजित 18वें वर्ल्ड कान्फ्रेंस ऑन अर्थक्वेक इंजीनियरिंग (डब्ल्यूसीईई 2024) इटली में सम्मिलित हुए थे। वर्ष 2023 में न्यूजीलैंड शहर के ऑकलैंड में आयोजित एनजेडएसईई 2023 कान्फ्रेंस में भी शामिल हुए। वर्तमान में डॉ. देवेश कुमार जायसवाल आईआईटी मद्रास (चेन्नई) में ही डॉक्टरेट रिसर्च असिस्टेंट के पद पर आगे की रिसर्च की तैयारी कर रहे हैं। देवेश एसईसीएल रजगामार निवासी नवधालाल जायसवाल के छोटे पुत्र हैं।

मां मड़वारानी मंदिर में उमड़ रही है श्रद्धालुओं की भीड़

कोरबा। आदिशक्ति पर्वत वासिनी पर्वत वासिनी मां मड़वारानी दाई मंदिर पहाड़ ऊपर नवरात्रि पर मां मड़वारानी सेवा एवं जन कल्याण समिति द्वारा संचालित मंदिर में माता मड़वा रानी दाई की मनोकामना ज्योति कलश श्रद्धालुओं द्वारा प्रज्वलित कराया गया है। समिति के सचिव विनोद कुमार साहू ने बताया कि नवरात्रि पर्व में श्रद्धालुओं ने मनोकामना ज्योति कलश प्रज्वलित कराया हैं, जिसमें घृत श्रृंगार ज्योति कलश 71, घृत ज्योति कलश 41, तेल श्रृंगार ज्योति कलश 114, तेल ज्योति कलश 572 एवं हनुमान मंदिर में तेल सिंगर कलश 16 तेल ज्योति कलश 8 कुल योग 824 मनोकामना ज्योति कलश मंदिर में प्रज्वलित हुई है। गर्मी होने के बावजूद माता की महिमा और अपार शक्ति के कारण सभी श्रद्धालुओं का पैदल एवं अपने वाहनों से प्रतिदिन माता मड़वारानी से आशीर्वाद प्राप्त कर रहे हैं। सभी श्रद्धालुओं के लिए माता मड़वारानी सेवा एवं जनकल्याण समिति द्वारा पीने की पानी की व्यवस्था की गई है तथा श्रद्धालुओं को प्रतिदिन पूजा पाठ सुगमता पूर्वक उपलब्ध कराने का प्रयास किया जा रहा है। 6 अप्रैल को सुबह, हवन, पूजन कन्या भोजन के पश्चात 3 बजे से ज्योति ज्वारा कलश का विसर्जन मां हसदेव की धारा में किया जाएगा।

जेल की चारदीवारी के भीतर 14 बंदी 9 दिनों का कर रहे हैं उपवास

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

अलग खबर

देशभर में चैत्र नवरात्रि की धूम मची हुई है सुबह से देर शाम तक मंदिरों में भक्तों की लंबी लंबी कतार देखने को मिल रही है। सुबह से देर रात तक मंदिरों में भक्तों की लंबी-लंबी कतार देखने को मिल रही है तो वहीं दूसरी ओर जेल की चार दिवारी के भीतर भी मां भगवती की आराधना में कैदी सुबह से रात तक लगे हुए है। जेल का माहौल भी देर शाम होते ही भक्ति के रंग में रंगता नजर आ रहा है।

चैत्र नवरात्र पर जिले के प्रमुख देवी मंदिर सर्वमंगला, चैतुरगढ़, मड़वारानी, भवानी मंदिर सहित अन्य देवी मंदिरों में चैत्र नवरात्र के पहले दिन से ही आस्था की दीप प्रज्वलित हो चुकी है सुबह और शाम के समय भारी संख्या में श्रद्धालु एकत्रित हो रहे हैं और आराधना में जुटे हुए हैं। आस्था इस पर्व में जेल की चार दिवारी के भीतर भी जेल प्रबंधन द्वारा विशेष व्यवस्था की गई है। इस चैत्र नवरात्र पर जेल में कुल 14 बंदी नौ दिनों का कठिन उपवास कर रहे हैं। इनमें 10 पुरुष व 4 महिला बंदी शामिल हैं। पुरुष बंदियों को जेल प्रबंधन द्वारा अलग से बैरक की व्यवस्था की गई है तो वहीं महिला बंदियों को भी अलग से विशेष व्यवस्था दी जा रही है। शाम होते ही बंदी पूजा अर्चना करने के लिए व विशेष पूजा के लिए एकत्रित हो रहे हैं और जेल में संगीतमय माहौल में पूजा अर्चना कर आरती की जा रही है। इस दौरान ऐसा लगता है कि जेल भी आस्था का केंद्र बना हुआ है और कैदी लगभग एक से डेढ़ घंटे तक पूजा अर्चना करते हैं जिससे जेल का माहौल भी पूरे भक्ति के रंग में रंगता नजर आ रहा है।

10 पुरुष व 4 महिला बंदी कर रहे हैं आराधना

215 बंदी है जेल में

जिला जेल की क्षमता 230 है लेकिन मौजूदा स्थिति में जिला जेल में मात्र 215 बंदी ही है जिनमें 200 पुरुष व 15 महिला बंदी शामिल हैं। नवरात्रि के अवसर पर कुल 14 बंदी उपवास कर रहे हैं जिन्हें जेल मैनुअल के तहत सुविधा दी जा रही है।

विजयानंद सिंह,
जेलर, जिला जेल कोरबा

जेल मैनुअल के तहत दी जा रही सुविधा

जेलर विजयानंद सिंह ने बताया कि जेल में भी चैत्र नवरात्र का पर्व बंदियों द्वारा मनाया जा रहा है। पूरे 9 दिनों के उपवास के लिए कुल 14 बंदी शामिल हैं जिसमें 10 पुरुष व 4 महिला बंदी हैं। इन बंदियों को उपवास के लिए विशेष सुविधा प्रदान की जा रही है। जेल मैनुअल के तहत ही इन्हें सुविधा दी जा रही है। जिसमें कैदियों को पूजा अर्चना के साथ-साथ फलाहार की व्यवस्था की जा रही है।

लखनपुर व नगोई बछोरा में शासकीय योजनाओं की स्थिति का किया निरीक्षण

आवास निर्माण में धांधली या लापरवाही बरतने पर होगी कड़ी कार्रवाई : वसंत

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

कलेक्टर अजीत वसंत ने पोड़ी उपरोड़ा विकासखण्ड के अनेक ग्रामों का सघन निरीक्षण कर शासकीय योजनाओं के क्रियान्वयन की जानकारी ली। उन्होंने विकासखण्ड के लखनपुर व नगोईबछोर में जल जीवन मिशन, आंगनबाड़ी केंद्र, प्रधानमंत्री आवास जैसे योजनाओं की जानकारी लेते हुए योजनाओं का जमीनी स्तर पर प्रभावी क्रियान्वयन के निर्देश अधिकारियों को दिए।

कलेक्टर ने लखनपुर में हितग्राही महेत्तरीन बाई के घर पहुंचकर जल जीवन मिशन योजना के क्रियान्वयन स्थिति की जानकारी ली। उन्होंने पेयजल आपूर्ति के सम्बंध में हितग्राही से योजना से मिल रहे लाभ के सम्बंध में चर्चा की। वृद्धा हितग्राही ने बताया कि घर मे लगे टेपनल के माध्यम से सुबह शाम शुद्ध पेयजल की प्राप्ति हो रही है। इससे उन्हें दूर हैंडपंप के पास पानी लेने नही जाना पड़ता। कलेक्टर ने पीएचई विभाग के अधिकारियों को योजना से बसाहटों में पेयजल की निर्बाध आपूर्ति करने के निर्देश दिए। इसी प्रकार कलेक्टर ने लखनपुर के पुरानी बस्ती पारा एवं नगोईबछोरा गांव में हितग्राहियों के घर पहुंचकर प्रधानमंत्री आवास निर्माण कार्य की जानकारी ली। उन्होंने लखनपुर के हितग्राही सुकवारो बाई, कपिल, अशोक कुमार एवं नगोई बछोरा के कचरा बाई , इतवार सिंह पोर्ते के निर्माणरत आवास के कार्य प्रगति का अवलोकन किया। कलेक्टर ने हितग्राहियों से अब तक प्राप्त किश्तों के सम्बंध में चर्चा करते हुए आवास निर्माण की जानकारी ली। उन्होंने निर्माण कार्य तेजी से पूर्ण कराने एवं गुणवत्ता पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए। साथ ही आवास मित्र व रोजगार सहायकों को निर्माण कार्य की नियमित मॉनिटरिंग करने एवं जियो टैगिंग कार्य भी समय पर पूर्ण कराने हेतु निर्देशित किया। जिससे हितग्राहियों को समय पर योजना की तृतीय किश्त प्राप्त हो सके।

उन्होंने आवास निर्माण में किसी प्रकार की धांधली या लापरवाही की शिकायत मिलने पर त्वरित कार्यवाही करने की बात कही। कलेक्टर ने कहा कि किसी भी बसाहट में अधिक संख्या में आवास निर्माण कार्य संचालित होने पर मटेरियल सप्लायर या वेंडर से चर्चा कर हितग्राहियों को प्राथमिकता से लाभांवित किया जाए।

कलेक्टर ने कहा कि जियो टैगिंग कार्य में किसी प्रकार की शिकायत नही होनी चाहिए सभी अधिकारी इस बात को सुनिश्चित करें। साथ ही निर्माण कार्य मे रुचि नही लेने वाले हितग्राहियों को सरपंच पंच सहित अन्य जनप्रतिनिधियों के माध्यम से निर्माण कार्य प्रारम्भ कराने एवं तेजी से पूर्ण कराने हेतु प्रोत्साहित कराने के लिए कहा। इस अवसर पर मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत दिनेश नाग, एसडीएम पोड़ी उपरोड़ा टी आर भारद्वाज, सहित पीएचई, महिला बाल विकास व पीएम आवास विभाग के अधिकारी कर्मचारी उपस्थित थे।

निर्माण कार्य स्थल की जानकारी लेते कलेक्टर व अन्य।

कुंए की सफाई हेतु ना उतरें कुंए में

कलेक्टर ने लखनपुर में हितग्राही शुकवारो बाई के मकान परिसर स्थित कुंए का अवलोकन करते हुए हितग्राही को कुंए की साफ सफाई हेतु कुंए में नही उतरने की समझाइश दी। उन्होंने कहा कि इस प्रकार का कार्य किसी अनुभवी व प्रशिक्षित व्यक्तियों द्वारा ही किया जाना चाहिए। इसका ग्रामीण विशेष ध्यान रखें। साथ ही उन्होंने एसडीएम, जनपद सीईओ सहित खण्ड स्तरीय अधिकारी कर्मचारियों को ग्रामीण क्षेत्रो में इस सम्बंध जनजागरूकता फैलाने के निर्देश दिए। जिससे किसी प्रकार की अनहोनी घटना घटित ना हो एवं जनहानि से बचा जा सकें।

सेमरसोत जंगल में पलटा बॉक्साइट लोड ट्रक

बलरामपुर। राष्ट्रीय राजमार्ग पर सेमरसोत जंगल में तेज रफ्तार रफ़्तार के कारण वाहन दुर्घटना के शिकार हो रहे है। बॉक्साइट लोड ट्रक अनियंत्रित होकर पलट गया जबकि मंगलवार को भी मछली चारा लोड ट्रक अनियंत्रित होकर पुलिया से नीचे पलट गया। गनीमत रही कि इन हादसों में कोई हताहत नहीं हुआ। दुर्घटना में घायल हुए चालक परिचालक को उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। बताया जा रहा है कि गढवा मेराल निवासी कंचन तिवारी ट्रक क्रमांक सीजी 30 ए 0115 में बॉक्साइट लोड कर गढवा जा रहा था। इस दौरान जैसे ही चालक ट्रक लेकर सेमरसोत जंगल में पहुंचा तो सामने से आ रहे वाहन को साइड देने के चक्कर में चालक ने ट्रक से नियंत्रण खो दिया और ट्रक सड़क किनारे पलट गया। इस घटना में चालक कंचन तिवारी और परिचालक को सामान्य चोट आई। घटना की सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची हाइवे पेट्रोलिंग की टीम द्वारा घायलों को उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती कराने के साथ ही दुर्घटनाग्रस्त वाहन को सड़क से हटाकर आवागमन बहाल किया गया। इसके साथ ही मंगलवार को मछली का चारा लेकर जा रहा ट्रक भी सेमरसोत पुलिया के नीचे पलट गया। इस घटना में चालक को गंभीर चोट आई है।

दंतैल ने शंकरगढ़ जंगल में महुआ बीन रही महिला को कुचलकर ली जान

अम्बिकापुर। सरगुजा में मानव-हाथी द्वंद रूकने का नाम नहीं ले रहा है। अभी हाथी के हमले में दो लोगों की मौत की घटना से ग्रामीण उबरे भी नहीं थे कि अकेले घूम रहे दंतैल ने जंगल में महुआ बीन रही पहाड़ी कोरवा समुदाय की महिला की कुचलकर जान ले ली। मंगलवार को दंतैल वापस कुसमी पहुंचा तथा शंकरगढ़ के रास्ते डीपाडीह जंगल में आ धमका। दंतैल के जंगल से निकलकर ग्राम कमारी की ओर बढ़ने की सूचना पर वन अमला दंतैल का पीछा कर रहा था। दंतैल के आगे वन अमला प्रभावित क्षेत्रों के गांवों में हाथी से सतर्कता बरतने की मुनादी कराते आगे बढ़ रहा था। इस दौरान देर रात होने पर दंतैल वन परिक्षेत्र शंकरगढ़ अंतर्गत जिगड़ी जंगल स्थित एक तालाब में घुस गया। वनकर्मी गांव में मौजूद रहकर आसपास के ग्रामीणों को फोन से सूचना देकर ग्रामीणों को स्थिति से अवगत कराने जागरूक कर रहे है। वनकर्मियों ने ग्राम पंचायत जिगड़ी अंतर्गत ग्राम जोतार निवासी पहाड़ी कोरवा समुदाय के पूर्व पंच पेटू कोरवा को भी फोन कर जंगल में हाथी के मौजूद होने की सूचना दी थी। इधर ग्राम जोतार निवासी पूर्व पंच पेटू कोरवा की मां गिद्धी कोरवा (54वर्ष) पिता सुखुलाल कोरवा अन्य ग्रामीणों के साथ तड़के महुआ बीनने बीच जंगल में पहुंच गए।

हरिभूमि नं. 1 आवश्यक सूचना

हरिभूमि

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

फेस आफ द मंथ चुने गए दिवाकांत, देवेन्द्र व रथराम

रथराम राठौर

दिवाकांत

देवेन्द्र बघेल

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोरबा

नगर निगम कोरबा के फेस आफ द मंथ चुने गए लेखापाल दिवाकांत जायसवाल कहते हैं कि मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं एक दिन निगम का फेस आफ द मंथ बनूंगा तथा मुझे यह सम्मान व गौरव प्राप्त होगा। फेस आफ द मंथ बनने पर मुझे अपने कार्य के प्रति एक नई ऊर्जा मिली है, मुझे यह एहसास हुआ है कि निष्ठापूर्वक कार्य करते रहने, दायित्वों का सही ढंग से निर्वहन करने का प्रतिसाद एक दिन अवश्य प्राप्त होता है।

उल्लेखनीय है कि 3 माह पूर्व आयुक्त आशुतोष पाण्डेय की विशेष पहल पर निगम का फेस आफ द मंथ चुने जाने का सिलसिला प्रारंभ हुआ था, इसका मुख्य उद्देश्य निगम के उत्कृष्ट कार्य करने वाले तृतीय व चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को सम्मानित करना, उनका उत्साहवर्धन करना एवं अन्य कर्मचारियों को भी इस हेतु प्रेरित व प्रोत्साहित करना था। इसी कड़ी में निगम के लेखापाल दिवाकांत जायसवाल, स्टोर कीपर देवेन्द्र सिंह बघेल तथा राजस्व उपनिरीक्षक रथराम राठौर को अप्रैल माह हेतु निगम का फेस आफ द मंथ चुना गया है।

आयुक्त श्री पाण्डेय ने निगम के फेस आफ द मंथ के रूप में कर्मचारियों का चयन किए जाने हेतु समिति का गठन किया है। अपर आयुक्त की अध्यक्षता में गठित इस समिति में अधीक्षण अभियंता, कार्यपालन अभियंता (योजना), उपायुक्त (स्थापना प्रभारी), राजस्व अधिकारी, सहायक स्वास्थ्य अधिकारी व अध्यक्ष महिला उत्पीडन, उन्मूलन समिति सदस्य के रूप में शामिल किए गए हैं, यह समिति निगम में कार्यरत कर्मचारियों के कार्यों का आंकलन करते हुए माह में उत्कृष्ट कार्य करने वाले 3 कर्मचारियों का चयन फेस आफ द मंथ के रूप में कर रही है।

खास बातें

- उत्कृष्ट कार्य करने वाले तृतीय व चतुर्थ श्रेणी के कर्मचारियों को किया जा नगर निगम द्वारा रहा प्रोत्साहित

online Booking:-www.tripuryatra.com

सुविधा ज्यादा सबसे कम राशि पर

स्लीपर मात्र 20,500/-

By Train-रिजर्वेशन कोच (14 दिन)

27 अप्रैल, 03 मई, 12 मई,16 मई,
23 मई, 02 जून, 15 जून 2025

चार धाम यात्रा
श्री केदार नाथ, श्री बद्रीनाथ, श्री गंगोत्री,
श्री यमुनोत्री, श्री हरिद्वार, श्री ऋषिकेश

चार धाम यात्रा के इंडिविजुअल (व्यक्तिगत) पैकेज के लिए संपर्क करें।

राशि:-स्लीपर-20,500/-, 3 एसी- 27,500/-, 2 एसी- 32,500/- (+5%GST)

Since-2007
श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

RAIPUR- D-36, Sector-4, Kamal Vihar, KORBA- Shop No. 301,302,303 S.S. Plaza, Power House Road

संपर्क करें:-7354-411411

हरिभूमि
समाचार ही नहीं, विचार भी

अब हर माह आप बनेंगे
भाग्यशाली
विजेता

महाबम्पर ड्रॉ में शामिल होने का सुनहरा अवसर

प्रथम पुरस्कार
1 तोला, 5 नग
सोने का हार

द्वितीय पुरस्कार
1 स्कूटी (EV)

तृतीय पुरस्कार
2 नग
रेफ्रीजरेटर

चतुर्थ पुरस्कार
3 नग
LED TV

सांत्वना पुरस्कार
1100

नियम व शर्तें लागू*

नियम व शर्ते : 1. हर माह जन्मदिन उत्सव फॉरमेट प्रकाशित किया जायेगा। योजना में भाग लेने के लिए पाठकों को हरिभूमि में प्रकाशित फार्मेट को भरकर हरिभूमि कार्यालय, ब्यूरो कार्यालय या अपने एजेंट/एजेंसी के पास जमा कर सकते हैं। 2. हरिभूमि के नये एवं पुराने पाठक इसमें भाग ले सकते हैं, जन्मदिन के फार्मेट एक माह पहले मंगाये जायेंगे, उनके जन्मदिन पर उन्हें सुनिश्चित उपहार दिया जायेगा। 3. प्राप्त जन्मदिन के फार्मेट को एकत्रित कर महाबम्पर ड्रा में शामिल किया जायेगा जिसका ड्रॉ नवम्बर 2025 में किया जायेगा। 4. जन्मदिन फार्मेट के साथ आधार कार्ड या जन्म प्रमाण पत्र की छायाप्रति के साथ 3 माह अखबार का मासिक बिल लगाना अनिवार्य होगा। 5. जन्मदिन फार्मेट की फोटो कापी मान्य नहीं होगी। 6. राज्य सरकार एवं केन्द्र सरकार के सभी नियम लागू होंगे। इस योजना के विजेता को आयकर के नियम व शर्तें मान्य होगी। हरिभूमि निर्णायक मंडल का निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा। किसी प्रकार के विवाद में न्यायालय क्षेत्र रायपुर होगा। हरिभूमि कर्मचारी, एजेंट व उनके परिवार के सदस्य इस योजना के पात्र नहीं हो सकते। 7. चित्र में दर्शाए गए उपहार भिन्न हो सकते है।