हरिभूमि कोरिया भूमि

बिलासपुर, मंगलवार, 23 जनवरी 2024

बैकुंठपुर | मनेन्द्रगढ़ | चिरमिरी | खड़गवां | भरतपुर-सोनहत | जनकपुर

तापमान

अधिकतम 22 डिग्री

न्यूनतम 11 डिग्री

खबर संक्षेप

हरचौका में विधायक ने की श्रीराम की पूजा

मनेन्द्रगढ़। भरतपुर-सोनहत विधायक श्रीमती रेणुका सिंह ने अयोध्या में राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह के दिन छग में श्रीराम के सबसे पहले पड़ाव वाले हरचौका सीतामढ़ी मंदिर में प्रभु श्रीराम की आराधना की। विधायक रेणुका सिंह ने इस दौरान सीतामढ़ी हरचौका में आयोजित सुंदरकांड ,पाठ व महाआरती में शामिल हुई। इस दौरान काफी देर तक विधायक श्रीमती सिंह हरचौका में स्थापित प्रभु श्रीराम की प्रतिमा के समक्ष बैठकर राम भक्ति में लीन नजर आई। उन्होंने इस दौरान प्रभु श्रीराम से क्षेत्र व प्रदेश के खुशहाली की कामना की। इस दौरान हरचौका में विधायक ने महिलाओं के साथ भजन भी गया।

सशिमं में हमारे राम पर संगोष्ठी का आयोजन

मनेन्द्रगढ़। श्री राम जन्मभूमि मंदिर की स्थापना से भारत के आध्यात्मिकता का जागरण हुआ है। सदियों के प्रतिक्षा के बाद रामजी के अलौकिक प्रभावों से समूचा विश्व आनंदित है। उक्त विचार पतंजलि योग समिति द्वारा श्रीराम मंदिर निर्माण एवं रामलला प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर तुलसी मानस प्रतिष्ठान के अध्यक्ष परमेश्वर सिंह ने व्यक्त की। सरस्वती शिशु मंदिर के प्रांगण में आयोजित इस आध्यात्मिक सत्संग एवं संगोष्ठी में पतंजलि योग समिति के वरिष्ठ संरक्षक एवं राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के नगर कार्यवाहक संचालक ठाकुर प्रसाद केसरी, मुख्य वक्ता नारायण प्रसाद तिवारी, श्रीमती नीलम दुबे, विष्णु प्रसाद कोरी, सतीश उपाध्याय, सुनीता मिश्रा ने श्रीराम जन्मभूमि को सनातन आस्था एवं विश्वास का प्रतीक बताते हुए रामायण कालीन विभिन्न प्रसंगों का विस्तार से व्याख्यान दिया। पतंजलि योग समिति के वरिष्ठ योगाचार्य सतीश उपाध्याय, वरिष्ठ व्याख्याता एवं पतंजलि योग समिति की योग साधिका सुनीता मिश्रा ने भगवान राम के अलौकिक व्यक्तित्व पर विचार व्यक्त किया। कार्यक्रम में शासकीय आयुर्वेद चिकित्सालय घुटरा के सुप्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. संदीप चंदेल, नगर के सुप्रसिद्ध व्यवसायी एवं समाजसेवी राकेश कुमार अग्रवाल, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र के सहायक नेत्राधिकारी आरडी दीवान, पतंजलि योग समिति से जुड़े विष्णु प्रसाद कोरी, कैलाश दुबे, श्रीमती बबली, शासकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के शिक्षक रोहित सिंह, दिवाकर आचार्य आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन, नीलम दुबे एवं सतीश उपाध्याय ने किया।

सरडी जूनापारा पहुंचा हाथियों का दल

बैकुण्ठपुर। बीते दिनों रात्रि में हाथियों का दल छिन्दडॉड़ बीट क्षेत्र के सरडी जूनापारा क्षेत्र में पहुंच गई। सूचना पर वन अमला हाथियों पर निगरानी रखना शुरू कर दिए। जानकारी के अनुसार 21-22 जनवरी की रात्रि 2.20 बजे छिन्दडॉड़ बीट जूनापारा से निकलकर हाथियों का दल बीट सरडी के कक्ष क्रमांक 458 में प्रवेश किया। इसकी जानकारी होने पर वन विभाग का अमला मौके पर पहुंच हाथियों की निगरानी शुरू कर दी और प्रभावित क्षेत्र के ग्रामीणों को मुनादी कराकर हाथियों से दूरी बनाकर रहने एवं सतर्क रहने की समझाईस दी गई। इस क्षेत्र से हाथियों के दल को आगे देवगढ़ रेंज में जाने की संभावना जताई गई है।

प्रभु राम की निकली शोभायात्रा, प्रेमाबाग में 11 हजार दीपक प्रज्वलित, घरों में दीपावली जैसा माहौल

विराजे रामललाः कोरिया-एमसीबी राममय

बनाई गई रंगोली।

भक्तों ने निकाली शोभायात्रा।

श्रीराम की पूजा करते कलेक्टर।

श्रीराम मंदिर प्रेमाबाग में पूजा-अर्चना करते लोग।

प्रस्तुति देते रामायण मंडली।

भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालु।

प्रेमाबाग में प्रज्जवलित दीये ।

हरिभूमि न्यूज ⏭ बैकुंठपुर

अयोध्या में भगवान श्रीराम के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के दिन 22 जनवरी को देशभर सहित कोरिया-एमसीबी जिले में भी जगह-जगह विविध धार्मिक आयोजन किए गए। जिला मुख्यालय बैकुंठपुर के विभिन्न मंदिरों में दिनभर राम भक्ति की बयार बहती रही। इस दिन कई व्यापारियों के द्वारा अपनी दुकाने बंद कर पूजा-अर्चना में लगे रहे।

■ जगह-जगह भंडारे का आयोजन

शहर के श्रीराम मंदिर, हनुमान मंदिर, प्रेमाबाग मंदिर परिसर, स्कूलपारा स्थित शिव मंदिर, नागेश्वर मंदिर, चेर स्थित मंदिर सहित विभिन्न मंदिरों में धार्मिक कार्यक्रम आयोजित किए गए। कही सुंदरकांड का पाठ चलता रहा तो कही पर भजन कीर्तन, तो कही पर पूजा-अर्चना का कार्यक्रम। इस तरह 22 जनवरी को शहर पूरी तरह से श्रीराम की भक्ति में डूबा रहा। शहर ही नहीं जिले के ग्रामीण क्षेत्रों में स्थित विभिन्न मंदिरों में भी अनेक कार्यक्रम आयोजित किए गए, जहां भक्तजन धार्मिक कार्यक्रमों में हिस्सा लिए। इस तरह मंदिरों में दिनभर धार्मिक कार्यक्रमों के कारण भक्ति का माहौल देखने को मिला। वहीं शहर के कई मंदिरों में पूजा पाठ के साथ ही भंडारा कार्यक्रम का आयोजन भी किया गया। जहां पर भक्तजन भंडारा का प्रसाद लेने के लिए देर अपरान्ह तक जुटे रहे। जिला मुख्यालय बैकुंठपुर सहित जिलेभर में धार्मिक कार्यक्रमों के कारण शहर के बाजार का फूल बाजार में जबरजस्त मांग रही, वहीं फलों एवं पूजन सामग्रियों की दुकानों में भी भीड़ जुटी रही।

निकाली गई विशाल शोभायात्रा

22 जनवरी को शहर के प्रेमाबाग शिव मंदिर परिसर से विशाल शोभायात्रा निकाली गई। इसमें उत्साह के साथ काफी संख्या में श्रीराम भक्त शामिल हुए। ऐरमाबाग मंदिर परिसर से शोभायात्रा निकाली गई। इसमें बाइक में काफी संख्या में राम भक्त शामिल रहे। डीजे की धुन पर बाइक एवं छोटी चार पहिया वाहनों में विशाल रैली ऐरमाबाग मंदिर परिसर से शुरू होकर शहर के विभिन्न मार्गों से होकर आगे गई और उसी रास्ते से वापस ऐरमाबाग मंदिर परिसर में आकर समाप्त हुई। इस दौरान जय श्री राम के नारे गुंजायमान रहे।

जगह-जगह भंडारे का आयोजन

22 जनवरी को शहर के विभिन्न मंदिरों में धार्मिक अनुष्ठान कार्यक्रम संपन्न हुए। इसके साथ ही कई जगहों पर भंडारा कार्यक्रम दोपहर से ही शुरू हो गया और अपरान्ह तक भंडारा चलता रहा, जहां पर भक्तजन भंडारा प्रसाद ग्रहण करने के लिए जुटते रहे। शहर के बाजारपारा स्थित हनुमान मंदिर परिसर में भी विशाल भंडारा कार्यक्रम आयोजित की गई। स्कूलपारा मुख्य मार्ग शिव मंदिर सहित शहर के कई जगहों पर भंडारा कार्यक्रम हुए। इसी तरह जिले के कई ग्रामीण क्षेत्रों में भी श्रद्धालुओं के द्वारा पूजन के साथ भंडारा का आयोजन किया गया था।

दीपावली की तरह घर-घर जले दीये

अयोध्या में श्री राम के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम को ऐतिहासिक बनाने के लिए तैयारियां कई दिनों पूर्व से की जा रही थी और इस दिन हर परिवार के लोगों से घर के दहलीज पर पांच-पांच दीये जलाने की अपील की गई थी, इसके कारण शहर से लेकर गांवों में भी लगभग हर परिवार के लोगों के द्वारा 22 जनवरी की शाम ढलने के बाद घर के दहलीज पर दीये की जगमग रौशनी कर रखी थी, जिससे कि नजारा दीवाली जैसा दिखाई देता रहा।

दिनभर गूंजते रहे श्री राम के भक्ति गीत

जिला मुख्यालय में 22 जनवरी को दिनभर राम नाम के गीत गुंजते रहे, इसकी शुरूआत एक दिन पूर्व 21 जनवरी को अपरान्ह से ही शुरू हो गई थी, जो दूसरे दिन भी पूर्वान्ह से राम भक्ति के भजन गीत दिनभर शहर क्षेत्र में गुंजती रही। जिससे कि पूरा शहर राममय हो गया था, इसके लिए जगह-जगह लाउडस्पीकर लगाए गए थे।

प्रभु श्रीराम प्राण प्रतिष्ठा को लेकर जबरदस्त उत्साह

जिला मुख्यालय के प्राचीन प्रेमाबाग शिव मंदिर में सुबह से भक्तों की भीड़ उमड़ी रही। मंदिर की साफ-सफाई लगातार की जा रही थी। मानो 22 जनवरी दीपावली हो, घर, परिसर को साफ-सफाई के साथ चारो ओर मंगल भवन, अमंगल हारी, द्रबहु सुदशरथ, अजिर बिहारी राम सिया राम, जय जय राम की धुन सुनाई पड़ रही थी। राम भक्तों द्वारा इस उत्सव में शामिल होने के लिए घर-घर जाकर शगुन के तौर पर पीले चावल देकर आमंत्रण किए थे। बैकुंठपुर वासियों ने सुबह से प्रभात फेरी निकालकर पूरे शहर को आस्था, विश्वास व राममय से सराबोर किए थे। बच्चे, महिलाएं व बुजुर्गों में भी जबरदस्त उत्साह देखने को मिला। जगह-जगह भंडारा का आयोजन भी किया गया था। बैकुंठपुर के प्रेमाबाग, खरवत, सोनहत में आयोजित रामोत्सव के अवसर पर जिलेवासी बढ़-चढ़कर हिस्सा लिए। प्रेमाबाग के खुले मैदान और चारो तरफ आम के वृक्षों के बीच बड़ी एलईडी स्क्रीन के माध्यम से अयोध्या में भगवान श्री रामलला के प्राण प्रतिष्ठा का सीधे प्रसारण का आयोजन किया गया था, जिसे देखने के लिए काफी संख्या में लोग पहुंचे थे। जैसे ही प्राण प्रतिष्ठा का रस्म पूरा हुआ तो फटाखे फोड़े गए और जय सियाराम के जयघोष गूंजने लगी। कार्यक्रम स्थल पर पहुंचे एक बुजुर्ग ने कबीर के राम के बारे में बताते हुए जानकारी दी कि एक राम दशरथ का बेटा, एक राम घट-घट में लेटाय एक राम का सकल पसारा, एक राम सभी से न्यारा इनमें कौन सा राम तुम्हारा, कबीर के गुरु ने उन्हें बताया कि जिसकी आंख पर जैसा चश्मा चढ़ा होता है, उसको भगवान का वैसा ही रूप दिखाई देता है।

वेस्ट चिरमिरी में भव्य निकली शोभायात्रा

वेस्ट चिरमिरी। श्रीराम जन्मभूमि अयोध्या में 22 जनवरी को हुए भगवान राम के मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर रविवार को वेस्ट चिरमिरी में श्रीराम सेना हनुमान मंदिर सेवा समिति पोंड़ी द्वारा भगवान राम की भव्य शोभायात्रा निकाली गई।

यह शोभायात्रा हनुमान मंदिर से निकलकर भी टाइप क्वार्टर, गाड़ाबुड़ा, जगन्नाथ मंदिर, शिव मंदिर से पुनः हनुमान मंदिर होते हुए समीपस्थ सिद्धबाबा पहाड़ी तक गई। रास्ते में जगह-जगह राम भक्तों का स्वागत किया गया। कुछ जगह राम भक्तों के लिए नाश्ते व चाय आदि की व्यवस्था भी की गई थी। पुरुष व बाल वृंद के साथ महिलाओं ने भी बढ़ -चढ़कर हिस्सा लिया। धार्मिक भजनों की धुन पर जहां युवा राम भक्त थिरक रहे थे, वहीं महिलाएं व पुरुषों ने हाथों में भगवा ध्वज और भगवा एवं पीले वस्त्र धारण किए हुए थे। श्रीराम के भजनों व जय श्रीराम के गगनभेदी नारों से सारा क्षेत्र भक्तिमय माहौल में डूबा हुआ था। अंत में यह शोभायात्रा सिद्धबाबा पहाड़ी स्थित प्राचीन शिव मंदिर व गुफा स्थल तक गई, जहां विशाल भोग भंडारे की व्यवस्था की गई थी। आयोजन को सफल बनाने में हीरालाल शर्मा ,गौरव शर्मा, उमेश पात्रे, सुकांत सागर परिहार,आदर्श, सुनील, राजीव, दुर्गा प्रसाद, पप्पू नाहक, अनिल, चितर्शन, भविष्य, राजकुमार, आकाश, ध्रुव सहित राम भक्त शामिल रहे।

कण-कण में राम बसे हैं, भारत सद्भाव का देश

रामलला प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर विभिन्न वर्गों ने विचार साझा करते हुए कहा कि 42 वर्षीय बैकुंठपुर निवासी मोहम्मद आसिफ का कहना है यह गंगा-जमुना पर बसे हुए एक ऐसे देश हैं, जहां हर मजहब के लोग एक-दूसरे के पर्व में शामिल होते हैं। अयोध्या में श्रीराम मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा होना भी हम सबके लिए गौरव की बात है। कोरियावासी 65 वर्षीय श्रीमती काजबन निशा कहती है कि अल्लाह हो या ईश्वर नाम अनेक हो सकते हैं, लेकिन वे तो सिर्फ मोहब्बत कराना सिखाया है, एक-दूसरे का मदद करने की बात बताया है। इस उम्र में यह देखने का अवसर मिल रहा है कि अयोध्या में भगवान राम का प्राण प्रतिष्ठा हो रहा है, इससे हम बहुत खुश है। हम तो बचपन से ईद-दीपावली एक साथ मनाते आए हैं। हमारे देश के लोग एक-दूसरे को गले लगाकर, मोहब्बत के साथ आगे बढ़े यही चाहती हूं। 44 वर्षीय सतपाल सिंह सलूजा मनेन्द्रगढ़ निवासी का कहना है कि इस देश के कण-कण में राम बसे हैं, यह सद्भाव का देश है, ऐसे में अयोध्या में प्रभु श्रीराम की प्राण प्रतिष्ठा हो रहे हैं, वे किसी धर्म के लिए नहीं बल्कि राष्टीय धरोहर है। हमें गर्व है कि इस देश की संस्कृति और आस्था इससे और मजबूत होगी।

मानस मंडली ने किया भावविभोर

जिला प्रशासन द्वारा आयोजित मानस मंडलियों द्वारा मर्यादा पुरुषोत्तम प्रभु श्रीराम के विभिन्न लीलाओं के बारे में बताया गया। प्रभु श्रीराम के बाल लीलाओं व 14 बरस वनवास काल व राज्याभिषेक के सारगर्भित जानकारी दी तो माता जानकी की त्याग, भाई भरत के प्रेम को रामायण मंडलियों ने सुनाया तो श्रोताओं के आंखें भींगने लगे।

आकर्षक दीपों ने मन को मोहा

प्रेमाबाग के प्राचीन मंदिर में करीब 11 हजार दीयों से अयोध्या मंदिर की तर्ज पर सजाया गया था, जो मन को मोह लिया साथ ही रंगोली से प्रभु राम और माता सीता की खुबसूरत तस्वीर भी तैयार की थी। प्राण प्रतिष्ठा एवं रामोत्सव के अवसर पर देवराहा बाबा सेवा समिति के अध्यक्ष शैलेष शिवहरे, नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती नविता शिवहरे, जिला पंचायत अध्यक्ष श्रीमती रेणुका सिंह, पार्षद श्रीमती शिल्पा गुप्ता, कलेक्टर विनय कुमार लंगेह, पुलिस अधीक्षक त्रिलोक बंसल, एसडीएम श्रीमती अंकिता सोम, पंडित अनिल शर्मा , सुभाष साहू, संजय गुप्ता, नीरज पाण्डेय, अरविंद सिंह, अवधेश सिंह, ऋषभ गुप्ता सहित कोरियावासी उपस्थित रहे।

श्रीराम मंदिर सोनहत में मानस गायन का शानदार आयोजन

सोनहत। श्रीराम भगवान के जन्म स्थली अयोध्या में श्री रामलला प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव के पवन अवसर पर सोनहत के श्रीराम मंदिर प्रांगण में 22 जनवरी को पूजा पाठ किया गया। तत्पश्चात निर्धारित कार्यक्रम अनुसार अयोध्या से भगवान श्रीराम के प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव का सीधा प्रसारण देखा गया।

कार्यक्रम स्थल पर मानस गायन का कार्यक्रम आयोजित किया गया । इसमें 17 मानस गायन दलों द्वारा प्रभु श्री रामचरित मानस से संबंधित प्रस्तुति दी। मानस गायन दलों को निर्देशानुसार प्रोत्साहन राशि प्रदान की गई। संध्या समय में श्रीराम मंदिर में 1011 दीप दान तथा आतिशबाजी का प्रदर्शन किया गया, जो

मनमोहक रहा। कार्यक्रम स्थल से भव्य शोभा यात्रा निकाली गई, जो सोनहत मझार तक पहुंच कर समाप्त हुई। विदित हो कि श्रीराम मंदिर को आकर्षक रंगों एवं लाइटों से सजाया गया। साथ ही सड़क किनारे झंडे लगाए गए थे। पूरा सोनहत श्रीराम भगवान के भक्ति में डूबा रहा। इस अवसर पर एसडीएम राकेश साहू, ईश्वर राजवाड़े, रामप्रताप मरावी, कृष्ण कुमार राजवाड़े, मनमती, सोनिया राजवाड़े, शिवकुमारी, सीईओ ए.पन्ना, नवरत्न पांडेय, सुभाष जायसवाल, मनोज साहू, केपी सिंह,सुरेश तिवारी, उमा साहू, हेमांत कुमार राजवाड़े, आरती काशी, रज्जू गुप्ता, प्रकाश राजवाड़े, लालमन नेताम, सिंगर साय, हृदयलाल राजवाड़े, देवदत, संतू राम, समयलाल सहादुर, मैनेजर, रमेश तिवारी, मारुति शर्मा, कमला गुप्ता, दिलीप यादव, हरी राजवाड़े, धर्मेन्द्र तिवारी, राम कृपाल ठाकुर सहित नागरिक, रामभक्त उपस्थित रहे।

राममंदिर में की मंत्री जायसवाल ने पूजा-अर्चना

पूजा करते स्वास्थ्य मंत्री श्याम बिहारी जायसवाल।

अयोध्या में आज श्री रामलला के प्राण प्रतिष्ठा के ऐतिहासिक पल का जिला मनेन्द्रगढ़-भरतपुर-चिरमिरी वासियों भी साक्षी बनें। जिले के विधायक एवं प्रदेश के स्वास्थ्य मंत्री श्याम बिहारी जायसवाल ने इस अवसर पर अपने गृह ग्राम रतनपुर के राममंदिर परिसर में साफ-सफाई अभियान में हिस्सा लिया। उसके पश्चात राममंदिर परिसर में चल रहे प्राण प्रतिष्ठा पूजा पाठ में उन्होंने पूजा अर्चना कर जिले वासियों तथा समस्त प्रदेशवासियों की सुख समृद्धि, शांति और खुशहाली की कामना की।

मंदिर प्रांगण में अयोध्या में श्रीराम लला की प्राण प्रतिष्ठा की लाइव प्रसारण किया गया। प्रसारण पश्चात स्वास्थ्य मंत्री ने अयोध्या में श्रीराम लला की प्राण प्रतिष्ठा के लिए सभी जिले वासियों और समस्त प्रदेश वासियों को बधाई दी। स्वास्थ्य मंत्री श्री जायसवाल ने कहा कि आज बहुत ही अद्भूत दिन है। एक समय था जब 14 वर्ष का वनवास काट कर रामचन्द्र जी अयोध्या लौटे थे। तब अयोध्या वासियों ने उनका दिया जलाकर उनका स्वागत किया था। आज हमारे लिए बहुत ही हर्षोल्लास का दिन है आज राम लला पंडाल से अपने गृह में प्रवेश किए हैं। इस अवसर पर अयोध्या सहित पूरा भारत राममय हो गया है। इस अवसर में स्वास्थ्य मंत्री ने शबरी की कुटिया की पूजा की और शबरी ने राम को जूठे बैर खिलाकर अपने पूर्वजों को याद ताजा की है। उन्होंने बताया कि राम लला की प्राण प्रतिष्ठा पर आज देश विदेश में कई बड़े कार्यक्रम बड़े ही धूमधाम से मनाया जा रहा है। इण्डोनेशिया में राम नवमीं बहुत ही अच्छे ढंग से मनाया जाता है इसके साथ ही रामलीला का मंचन भी किया जाता है।

आज प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर हमारे विधानसभा क्षेत्र में रामलीला का मंचन, रामायण पाठ, रामायण प्रतियोगिता का आयोजन गया है। स्वास्थ्य मंत्री ने बताया कि हमारे विधानसभा क्षेत्र से हर माह पहले यहां के बुजुर्गों को पहले अयोध्या दर्शन कराने का कार्यक्रम रहेगा। उसके बाद नव नजवानों को दर्शन कराया जाएगा। आज हमारे प्रधानमंत्री का जो संकल्प सपना था उन्होंने आज उसे पूरा करके दिखाया है। जिले वासियों में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा को लेकर सुबह से ही उत्साहित दिखाई दे रहे थे। मंदिरों-देवालयों में भजन, पूजन, कीर्तन, प्रभात फेरी, कलश यात्रा की धूम रही। जगह-जगह तोरण, पताका, झंडे लगाए गए थे। छोटे, बड़े, बच्चे, बूढ़े, महिला और पुरुष सभी वर्ग के श्रद्धालुओं में भगवान श्री राम के प्रति गहरी आस्था, प्रेम और समर्पण भाव देखा गया।

श्रीराम त्रिमार्ग में धनुष तीर एवं गदा की स्थापना

बैकुण्ठपुर। अयोध्या में प्रभु राम की प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर सोमवार को जिला मुख्यालय बैकुंठपुर के वार्ड क्रमांक 6 गुरुनानक वार्ड परियोजना कालोनी में पार्षद एवं नगर पालिका उपाध्यक्ष आशीष यादव के मार्गदर्शन और नेतृत्व में वार्डवासियों की सहभागिता से श्रीराम त्रिमार्ग में धनुष तीर एवं गदा की स्थापना करते हुए प्राण प्रतिष्ठा का आयोजन किया गया साथ ही प्रेमाबाग से आरंभ हुए श्रीराम रैली के आगमन पर पुष्पगुच्छ एवं पुष्पवर्षा से रैली का स्वागत किया गया।

इस दौरान बच्चों के लिए रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें प्रतिभागी सभी बच्चों को पुरस्कृत भी किया गया। संध्याकालीन सांस्कृतिक कार्यक्रम में वार्डवासियों के द्वारा मंत्रमुग्ध कर देने वाले कार्यक्रम की शानदार प्रस्तुति हुई, मानो पूरा जनमानस राममय वातावरण में लीन हो गया। कार्यक्रम को सफल बनाने में मुख्य रूप से रामजन्म सिंह, सुनील सिंह, सुधीर अग्रवाल, अनिल सिंह, प्रमोद मिश्रा, गोकरन शुक्ला, धीरज कश्यप, सुनील शर्मा, निशांत बड़ेरिया, विपुल शुक्ला, राकेश जायसवाल, दीपक गुप्ता, विपिन मिश्रा, पृथ्वी रतन तिवारी, संजीव गुप्ता, शौर्य यादव, आशीष डबरे, आलोक मिश्रा (गोलू), दीपक सिंह सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

स्थापना कार्यक्रम में उपस्थित लोग।

सिटी स्पोर्ट्स

जिम जाने की क्या है सही उम्र? आपको जानना जरूरी

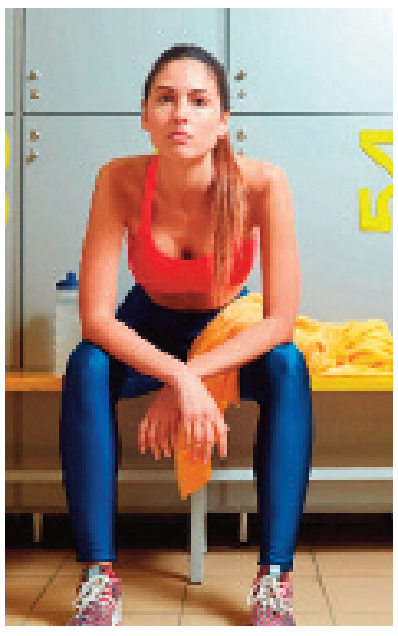
सोशल मीडिया के इस दौर में हर किसी को एक्सपोजर मिल रहा है, ऐसे में लोगों पर अच्छा दिखने का दबाव काफी बढ़ चुका है। इसके लिए लोग खुद को फिट रखने की हर संभव कोशिश भी कर रहे हैं। खासकर युवाओं और किशोरों में फिटनेस को लेकर क्रेज सिर चढ़कर बोल रहा है। फिटनेस के चक्कर में किशोरों और बच्चों में भी जिम ज्वॉइन 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

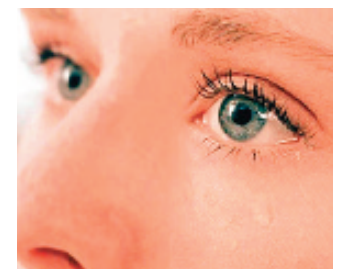
आंखें ईश्वर का अनमोल उपहार हैं, इन्हीं की मदद से हम दुनिया के नजारे ले पाते हैं। हालांकि उम्र बढ़ने के साथ आंखों की समस्याएं भी बढ़ने लगती हैं। विशेषकर 40 की उम्र के बाद ज्यादातर लोगों में आंखों से संबंधित समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

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।

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 **b**6, 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।

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।

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।

श्रीराम से लिया गया है चंद्र शब्द, खुरी गौमाता के खुर से संबंधित

गौ कथा को सुनने पहुंचे हजारों श्रद्धालु, समझाया चंद्रखुरी का अर्थ

भारतीय गौ क्रांति मंच द्वारा मांढर गांव में गौ कथा का आयोजन किया गया। इस अवसर पर गौ कथा वक्ता उत्तराखंड वाले गोपालमणी महाराज ने कहा कि छत्तीसगढ़ हमारे प्रभु रामजी का ननिहाल है, जहां पर कौशल्या माता मंदिर है, उस गांव का नाम चंदखुरी है, जिसका मतलब चंद्र शब्द रामजी से लिया गया है और खुरी गौमाता के खुर से संबंधित है अर्थात जिस स्थान पर भगवान राम गाय के खुर की धूली में उठना, बैठना, चलना-फिरना, दौड़ना-कूदना सीखे हैं, वही चंद्रखुरी है। आज अयोध्या धाम में श्रीरामलाल की प्राण-प्रतिष्ठा के अवसर पर सारा देश राम प्रतिष्ठा के उत्सव में हर्षित हो रहा है। धरती माता के जड़ और चेतन दो स्वरूप है, मिट्टी-पत्थर, पेड़-पौधे, नदी, सरोवर, झरने, समुद्र आदि जड़ स्वरूप हैं और गौमाता उसका चेतन स्वरूप है अर्थात जिस समय गौमाता हर्षित होगी, वही रामलला प्रतिष्ठा का शुभ मुहूर्त बन जाएगा, इसलिए प्राण-प्रतिष्ठा के इस संवाद को केवल गौमाता ही हल कर सकती है, अतः रामलला की प्रतिष्ठा से पूर्व इस देश में गौमाता को राष्ट्रमाता का सम्मान मिलना अत्यंत आवश्यक है।

संपूर्ण विश्व में शांति की स्थापना

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री गौमाता को राष्ट्रमाता का सम्मान देकर रामलला की प्रतिष्ठा केवल भारतवर्ष ही नहीं, संपूर्ण विश्व में शांति की स्थापना प्रशस्त कर सकते हैं, यही हमारे वेद-शास्त्रों का सार है। गौमाता को प्रतिष्ठा दिए बिना रामलला को प्रतिष्ठा देना केवल औपचारिकता मात्र होगा। अतः देश की समस्त जनता की भावनाओं का सम्मान करते हुए संपूर्ण विश्व को आनंद के समुद्र में निमग्न होने का सुअवसर प्राप्त हुआ है।

बुरी नजर का असर कम करना है तो इसे अपनाएं

कई बार हमारी समस्याओं का कारण जान पाना मुश्किल हो जाता है और हम परेशानियों को दूर करने के लिए कई उपाय आजमाते हैं। अगर आप बुरी नजर से परेशान हैं तो कुछ उपाय आजमा सकते हैं। आपमें से कई लोगों ने इस बात का अनुभव किया होगा कि उनके आस-पास कोई ऐसी नकारात्मक शक्ति का वास होता है जो उन्हें परेशानी में डालती है। कई बार इसका असर आपकी सेहत पर हो सकता है और कई बार इससे आर्थिक हानि होने लगती है।

बुरी नजर दूर करने से पहले क्या करें

इसके लिए सही जगह का चुनाव करना सबसे पहले जरूरी माना जाता है। यह अनुष्ठान आमतौर पर शांत और अबाधित समय के दौरान करने की सलाह दी जाती है। समय की बात करें तो दिन के समय आध्यात्मिक ऊर्जा अधिक सक्रिय होती है, इसलिए फिटकरी से बुरी नजर दूर करने के लिए दिन सबसे उपयुक्त माना जाता है। इस अनुष्ठान को शुरू करने से पहले व्यक्तिगत स्वच्छता को सुनिश्चित करना जरूरी है। इसमें स्नान करना और साफ कपड़े पहनना सबसे ज्यादा जरूरी हैं।

दूर करें बुरी नजर का असर

आहार आपके बच्चे को या घर में किसी भी व्यक्ति को बुरी नजर लग जाए तो इसे दूर करने के लिए आप फिटकरी का आसान उपाय आजमा सकती हैं। इसके लिए आप एक गिलास पानी और फिटकरी का एक टुकड़ा लें। फिटकरी के टुकड़े को पानी में डाल दें और इसे अच्छी तरह से घुलने दें। जब यह अच्छी तरह से पानी में घुल जाए तब इसे नजर उतारने के लिए इस्तेमाल किया जा सकती है।

इंतजार खत्मः आदुजीविथम की रिलीज डेट आई सामने...

मुंबई। दक्षिण भारतीय सिनेमा के जानेमाने अभिनेता पृथ्वीराज सुकुमारन की फिल्म आदुजीविथम 10 अप्रैल 2024 को रिलीज होगी। ब्लेसी द्वारा निर्देशित और पृथ्वीराज अभिनीत फिल्म का लोग बड़ी बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। सोशल मीडिया पर पृथ्वीराज ने वीडियो शेयर करते हुये लिखा,सबसे बड़ा सर्वाइवल एडवेंचर। एक अविश्वसनीय सच्ची कहानी. असाधारण रहस्योद्घाटन का गवाह बनें। यह फिल्म यह फिल्म बेन्यामिन द्वारा लिखे गए इसी नाम के मलयालम उपन्यास का रूपांतरण है। यह फिल्म मलयालम, तमिल, तेलुगु, कन्नड़ और हिंदी में रिलीज होगी। पृथ्वीराज एक भारतीय फिल्म अभिनेता, निर्देशक, निर्माता और पार्श्व गायक है।

लाइफ Style

कैटरीना

निभाना चाहती हैं निगेटिव रोल

एजेंसी ⏭ मुंबई

कैटरीना कैफ करीब 3 दशक से बॉलीवुड में छाई हुई हैं। इस दौरान उन्होंने ग्लैमरस से लेकर एक्शन भूमिकाएं भी पर्दे पर निभाई हैं। इन दिनों वह अपनी फिल्म 'मेरी क्रिसमस' के लिए चर्चा में हैं। इतने सालों में कैटरीना अपने फिल्मों के साथ ही अपने निजी जीवन और ग्लैमर के लिए भी चर्चा में रहीं।

अब एक बातचीत में उन्होंने करियर के अलग-अलग दौर में आए बदलावों और उनसे फिल्मों के चुनाव पर पड़े असर पर बात की है। एक बातचीत में कैटरीना ने कहा वह कोई नकारात्मक किरदार निभाना चाहेंगी, लेकिन उस किरदार के वैसा बनने के पीछे वजह होनी चाहिए। उन्होंने आगे कहा, ऐसी कई चीजें हैं, जो मुझे उत्साहित करती हैं। मैं एक पीरियड फिल्म करना चाहती हूं, लेकिन जब आप कोई कहानी सुनते हैं, तो आपको उस फिल्म के हिसाब से सोचना होता है। क्या आप इस फिल्म का हिस्सा होना चाहते हैं? क्या आप यह कहानी बताना चाहते हैं? कैटरीना ने कहा कि 20 की उम्र में आप जो व्यक्ति होते हैं, वो आप 30 की उम्र में नहीं होंगे। अनुभवों के साथ आप बदलते हैं, एक व्यक्ति के तौर पर आप विकसित होते हैं। जाहिर है, यह बदलाव आपके चुनाव और आपके काम पर दिखने लगेगा। आखिर में एक कलाकार के तौर पर खुद को जाहिर करने की बात है। यह आजादी की बात नहीं, आत्मविश्वास की बात है। भविष्य में फिल्मों के चुनाव पर उन्होंने कहा कि वह खुद के साथ ईमानदार रहेंगी। उन्होंने कहा, मुझे लगता है कि इसका सबसे अच्छा तरीका है कि मैं खुद के साथ ईमानदार रहूं।

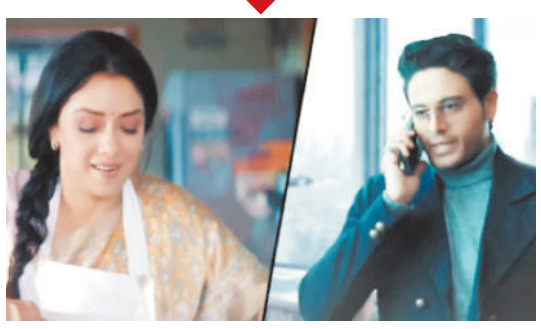
पैसे के लिए नहीं करते फिल्में : ओबेरॉय

मुंबई। विवेक ओबेरॉय की वेब सीरीज 'इंडियन पुलिस फोर्स' ने हाल ही में अमेजन प्राइम वीडियो पर दस्तक दी। इसमें वह पुलिस अधिकारी विक्रम बख्शी के किरदार में नजर आए हैं, जिसमें उन्हें पसंद किया जा रहा है। अब अभिनेता ने बॉलीवुड की बजाए साउथ की फिल्मों में काम करने की वजह बताई तो साथ ही कहा कि वह पैसों के लिए काम नहीं करते हैं। उन्होंने रोहित शेट्टी के साथ काम करने का अनुभव भी साझा किया। विवेक कहते हैं कि वह अब सिर्फ अपने जुनून के लिए ही फिल्में कर रहे हैं। उन्होंने कहा, "मेरे पास अपनी दाल-रोटी के लिए बहुत से विकल्प है। मेरे कई बिजनेस हैं और मैंने कई इन्वेस्टमेंट भी कर रखी है, जो अच्छी चल रही है। ऐसे में मैं उन्हीं फिल्मों को करता हूं, जिनकी कहानी अलग हो।" विवेक अब उन लोगों के साथ ही काम करना चाहते हैं, जिन्हें वह अपने परिवार की तरह मान सके। एक साक्षात्कार में विवेक ने बताया कि वह रोहित को 'डॉक्टर रोहित शेट्टी' बुलाते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि पुलिस के बारे में निर्देशक ने पीएचडी कर रखी है।

फिल्मफेयर में जाह्नवी लूटेगी महफिल

मुंबई। बॉलीवुड अभिनेत्री जाह्नवी कपूर फिल्मफेयर अवार्डस के 69वें संस्करण में परफॉर्मेंस देंगी। फिल्मफेयर अवाड्र्स के 69वें संस्करण की मेजबानी इस साल गुजरात कर रहा है। जाह्नवी कपूर इस साल फिल्मफेयर में स्टेज पर परफॉर्म करने वाली हैं। जाह्नवी ने कहा कि इस बार गुजरात में फिल्मफेयर हो रहा है इससे बेहतर जगह फिल्मफेयर अवार्ड समारोह के लिए इस बार नहीं हो सकती है। साल 2018 में स्टारकिड्स ने फिल्म धड़क से इंडस्ट्री में अपने करियर की शुरुआत की थी। जाह्नवी ने अपने पांच साल के छोटे से करियर में लगभग सात फिल्मों में काम किया है। धड़क से अपनी शुरुआत करने वालीं जाह्नवी ने साल 2020 में घोस्ट स्टोरीज, गुंजन सक्सेना-द कारगिल गर्ल, रूही, गुड लक जैरी, मिली जैसी फिल्मों में काम किया। उनकी आगामी फिल्म 'बवाल' 21 जुलाई को अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज हो रही है।

टीवी मसाला



आग में फंसेगी अनुपमा व अनुज को पड़ेंगे दौरे, हाई वोल्टेज ड्रामा

नई दिल्ली। टीवी सीरियल अनुपमा के अपकमिंग एपिसोड में फिर एक बार अनुज कपाड़िया और अनुपमा की मुलाकात का संयोग बनता दिखाई पड़ रहा है। सीरियल के रविवार के एपिसोड में भले ही मेकर्स ने अनुज कपाड़िया से संबंधित कुछ भी नहीं दिखाया गया, लेकिन अपकमिंग एपिसोड में फिर एक बार अनुज और अनुपमा की पहली मुलाकात की उम्मीद बनती दिखाई दे रही है।

रेस्त्रां में आग लग जाने से बुरी फंसेगी अनुपमा : यह तो दर्शकों को पहले से पता है कि अनुपमा के रेस्त्रां 'स्पाइस एंड चटनी' में आग लग जाएगी, और फिर अनुपमा इस सिचुएशन को संभालेगी। यह पूरा घटनाक्रम किस तरह होगा और अनुज कपाड़िया का कनेक्शन इसमें कहां से बनने वाला है यह सब हमें बताया गया है। एपिसोड के आखिर में दिखाए गए प्रोमो वीडियो में दिखाया गया है कि रेस्त्रां में आग लगने के बाद अनु सबसे पहले यशदीप सर को फोन करेगी और उसे बताएगी कि रेस्त्रां में आग लग गई है।

अनुज को आएगा अनुपमा के बारे में यह सपना : प्रोमो वीडियो में आगे दिखाया गया है कि अनुपमा एक-एक करके सभी कर्मचारियों को बाहर भेज देगी और उनसे मदद लाने को कहेगी। अनुपमा खुद रेस्त्रां में रहकर आग बुझाने की कोशिश करती रहेगी और फिर आग बढ़ने के बाद बेहोश भी हो जाएगी। उधर अनुज कपाड़िया को यह अहसास होने लगेगा कि अनुपमा मुसीबत में है। उसे दौरे पड़ने लगेंगे और नींद में ही वो छटपटाने लगेगा। श्रुति और आध्या दौड़कर उसके पास पहुंचेंगे और उसका हाल देखकर घबरा जाएंगे।

हर हाल में अनुपमा को खोज निकालेगा अनुज : श्रुति और आध्या यह देखकर सोच में पड़ जाएंगे कि अनुज कपाड़िया बार-बार अनुपमा का नाम ले रहा है। फैन थ्योरीज की मानें तो अनुपमा की बिगड़ती तबीयत के बारे में सपना देखकर अनुज कपाड़िया और जोर-शोर से अनुपमा की तलाश में निकल पड़ेगा। वह देविका को फोन करने से लेकर रेस्त्रां में तलाश करने तक हर कोशिश करेगा।

सुपर स्टार यश की 'टॉक्सिक' में काम करेंगी श्रुति हासन...

मुंबई। जानीमानी अभिनेत्री श्रुति हासन दक्षिण भारतीय फिल्म स्टार यश की आने वाली फिल्म 'टॉक्सिक' में काम करती नजर आएंगी। हाल ही में यश की आने वाली फिल्म टॉक्सिक का ऐलान हुआ है। इस फिल्म का ऐलान करते हुए मेकर्स ने एक जबरदस्त एनाउंसमेंट टीजर वीडियो जारी किया था। इस फिल्म में श्रुति हासन की एंट्री हो चुकी है। फिल्म का टाइटल, 'टॉक्सिकः ए फेयरी टेल फॉर ग्रोन-अप्स' ने दर्शकों के बीच चर्चा कर दी है। गीतू मोहनदास द्वारा निर्देशित और केवीएन प्रोडक्शंस और मॉन्स्टर माइंड क्रिएशंस द्वारा सह-निर्मित, 'टॉक्सिकः ए फेयरी टेल फॉर ग्रोन-अप्स' 10 अप्रैल 2025 को रिलीज होगी।

धमाल मचाने को तैयार विद्या की फिल्म 'दो और दो प्यार'

मुंबई। अप्लॉज एंटरटेनमेंट प्रस्तुत एलिप्सिस एंटरटेनमेंट प्रोडक्शन की फिल्म दो और दो प्यार 29 मार्च को रिलीज होगी। फिल्म दो और दो प्यार में विद्या बालन, प्रतीक गांधी, इलियाना डीक्रूज और सेंथिल राममूर्ति नजर आएंगे। फिल्म को शीर्ष गुहा ठाकुरता ने निर्देशित किया है, बतौर निर्देशक यह उनकी पहली बॉलीवुड फिल्म होगी। एलिप्सिस एंटरटेनमेंट प्रोडक्शन के तहत बनी फिल्म दो और दो प्यार को अप्लॉज एंटरटेनमेंट प्रस्तुत कर रहा हैं। विद्या को उनके फिल्मी करियर का पहला ब्रेक फिल्म परिणीति में मिला। फिल्म को समीक्षकों द्वारा बेहद सराहना मिली, हालांकि फिल्म बॉक्स ऑफिस पर असफल साबित हुई थी।लेकिन इस फिल्म में आलोचकों को विद्या का अभिनय बहुत पसंद आया था। विद्या को इस फिल्म के शाइनिंग स्टार बॉलीवुड के पुरुस्कार से सम्मानित भी किया गया।

रामायण-द लेजेंड ऑफ प्रिंस रामा : फिल्म को आप यूटयूब पर फ्री में देख सकते हैं

पूरा देश राममय, रामायण पर बनीं चुनिंदा फिल्में ओटीटी पर देखें

नई दिल्ली। पूरा भारत इस समय राममय है क्योंकि आज 22 जनवरी अयोध्या में राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा है। इस दिन अयोध्या में भव्य राम मंदिर का उद्घाटन होगा और पूरे भारत में इसको लेकर भक्त उत्सुक हैं। आज 22 जनवरी को लोग अपने घर के पास वाले मंदिरों में भगवान राम की पूजा अर्चना करेंगे और राम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा को टीवी पर लाइव देखेंगे। सनातन धर्म में रामायण पवित्र ग्रंथ है और इस पर कई धारावाहिक व फिल्में बन चुकी हैं। रामायण पर आधारित कई फिल्में ओटीटी पर रिलीज हुई हैं जिन्हें आपको परिवार के साथ इन्हें देखना चाहिए।

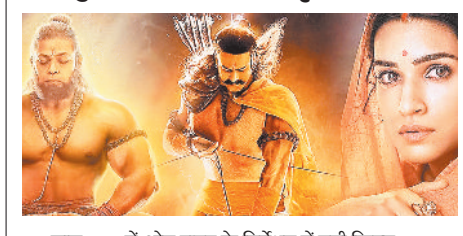
1961 को बनी संपूर्ण रामायण

साल 1961 में बाबुभाई मिस्त्री क निर्देशन में बनी फिल्म संपूर्ण रामायण आई थी। इस फिल्म में एक्टर महीपाल भगवान राम का रोल प्ले किया था। अनीता गुहा ने माता सीता का रोल प्ले किया था। इस फिल्म में हेलन ने शूर्पणखा का रोल अदा किया था। इस फिल्म को आप यूट्यूब पर फ्री में देख सकते हैं।

ब्लैक एंड व्हाइट श्रीराम भक्त हनुमान

साल 1948 में होमी वाडिया के निर्देशन में बनी फिल्म श्री राम भक्त हनुमान आई थी। ये फिल्म ब्लैक एंड व्हाइट थी लेकिन इसे काफी पसंद किया गया था। इसमें एसएन त्रिपाठी ने भगवान राम और सोना चैटर्जी ने माता सीता का रोल प्ले किया था। इस फिल्म को आप यूट्यूब पर फ्री में देख सकते हैं।

आदिपुरुष में प्रभास राम, कृति बनीं सीता



साल 2023 में ओम राउत के निर्देशन में बनी फिल्म आदिपुरुष आई थी। इस फिल्म में साउथ सुपरस्टार प्रभास ने भगवान राम और बॉलीवुड एक्ट्रेस कृति सेनन ने माता सीता का रोल प्ले किया था. इस फिल्म को आप नेटफ्लिक्स पर सब्सक्रिप्शन के साथ देख सकते हैं.

रामायण-द लेजेंड ऑफ प्रिंस रामा : साल 1993 में जापानी डायरेक्टर युगो साको के साथ मिलकर बॉलीवुड निर्देशक राम मोहन ने एनिमेशन फिल्म रामायण-द लीजेंड ऑफ प्रिंस रामा बनाई। इस फिल्म में भगवान राम की आवाज अरुण गोविल न दी और रावण की आवाज दिवंगत एक्टर अमरीश पुरी ने दी थी। इस फिल्म को बच्चे और बड़े सभी पसंद करते हैं। फिल्म को आप यूट्यूब पर फ्री में देख सकते हैं।

लव कुश में जितेंद्र राम, जयाप्रदा सीता बनीं थीं

साल 1997 में वी मधुसुधन राव के निर्देशन में बनी फिल्म लव कुश आई थी। इस फिल्म में जितेंद्र ने भगवान राम और जयाप्रदा ने माता सीता का रोल प्ले किया था। वहीं अरुण गोविल ने लक्ष्मण और दारासिंह ने हनुमान जी का रोल प्ले किया था। इस फिल्म को आप जी 5 पर फ्री में देख सकते हैं।

खबर संक्षेप

बैकुण्ठपुर में राजवाड़े, एमसीबी में जायसवाल करेंगे ध्वजारोहण

बैकुण्ठपुर। छग शासन के सामान्य प्रशासन विभाग द्वारा आगामी 26 जनवरी के ध्वजारोहण के लिए मुख्य अतिथियों के नाम तय करते हुए आदेश जारी कर दिए गए हैं, इसके तहत कोरिया जिले में बैकुंठपुर विधायक भईयालाल राजवाड़े ध्वजारोहण करेंगे, वहीं एमसीबी जिले में स्वास्थ्य मंत्री श्याम बिहारी जायसवाल ध्वजारोहण करेंगे। उल्लेखनीय है कि दोनों जिलों में 26 जनवरी को लेकर जिला प्रशासन द्वारा विशेष तैयारियां की जा रही है। जिला स्तरीय आयोजन के लिए रोजाना रिहर्सल के कार्यक्रम हो रहे हैं। आयोजन के दौरान मुख्य अतिथियों द्वारा ध्वजारोहण पश्चात मुख्यमंत्री के संदेश का वाचन किया जाएगा।

राम सेवा संस्थान में मनाया गया वार्षिकोत्सव

अंबिकापुर। श्री अवधूत भगवान राम सेवा संस्थान लाल माटी का 15वां वार्षिक उत्सव व स्थापना दिवस सर्वप्रथम ध्वज पूजन श्री सफल योनि पाठ हवन के साथ आररंम्भ हुआ। इस कार्यक्रम में अंबिकापुर, बनारस, झारखंड, बिहार, महाराष्ट्र से अनेको आश्रम के अनुयायियों का आगमन हुआ। प्रतिवर्ष की भांति उत्सव के दौरान जरूरतमंदों को कम्बल साड़ी का वितरण किया गया। इसके साथ ही लालमट्टी ग्राम व आसपास के सैकड़ो ग्रामीण व शहर से आये अनेकों अनेक लोगों ने भंडारा का प्रसाद ग्रहण किया। बाबा अवधूत कुमार राम ने अपने आशीर्वचन मे संदेश देते हुये कहा कि हमे राम के साथ राम के चरित्र को भी अपनाने की आवश्यकता है। मानव सेवा ही ईश्वर की सच्ची सेवा है, हमे मिलजुलकर समाज मे शोषित वंचित जरूरतमंद लोगों के लिये भी कार्यक्रम बनाकर उनके उद्धार के उपाय भी करते रहना चाहिए।

कुएं में डूबने से ग्रामीण की गई जान

लखनपुर। रविवार को ग्राम पुहपुटरा निवासी राजेंद्र प्रसाद ठाकुर आ.ठाकुर प्रसाद (45साल) अपनी बाड़ी के कुएं में गिर गया तथा गहरे पानी में डूबने से उसकी मौत हो गई। पुलिस के अनुसार शनिवार की रात 8 बजे राजेंद्र खाना खाकर गेहूं की फसल देखने जाने की बात कहकर घर से निकला था तथा वापस नहीं लौटा। रविवार को मृतक की पत्नी कुंए के पास गई तो कुए में उसका शव देखी। संदेह पर कुंए का पानी निकाला गया तो शव दिखाई देने लगा। ग्रामीणों की मदद से रस्सी के सहारे मृतक का शव बाहर निकाला गया तथा घटना की सूचना थाने में दी गई। पुलिस घटनास्थल पहुंचकर पोस्टमार्टम कराने के बाद परिजन को सौंप दिया है। मर्ग कायम कर पुलिस मामले की विवेचना कर रही है।

घायल महिला की सीआरपीएफ जवानों ने बचाई जान

कुसमी। भालू के हमले में घायल महिला की जान बचाकर सीआरपीएफ जवानों द्वारा अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सीआरपीएफ जवानों द्वारा की गई इस मदद की क्षेत्र में जमकर सराहना की जा रही है। बताया जा रहा है कि विकासखंड के दूरस्थ क्षेत्र सबाग के ग्राम नवाडीह निवासी चलंगी नगेशिया पति दसन नगेशिया किसी काम से जंगल की ओर गई हुई थी। इस दौरान जंगल में भालू ने महिला पर हमला कर दिया। भालू के हमले में महिला बेहोश हो गई। इस बात की जानकारी मिलने के बाद तत्काल सीआरपीएफ के अधिकारी व जवान मौके पर पहुंचे जिसके बाद घायल महिला को कंधे पर लादकर जंगल से बाहर लाया गया और सबाग अस्पताल में भर्ती कराया गया। फिलहाल महिला की जान खतरे से बाहर बताई जा रही है।

अखिल भारतीय सेशन स्मृति गोल्ड कप फुटबॉल टूर्नामेंट

कश्मीर ने मैच जीत कर फाइनल में बनाई जगह

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरचा कॉलरी

48 वां अखिल भारतीय सेशन स्मृति गोल्ड कप फुटबॉल टूर्नामेंट खेला जा रहा है। चरचा कॉलरी के महाजन स्टेडियम में चल रहे टूर्नामेंट में 10 वें दिन सोमवार को पहला सेमीफाइनल मैच 3:16 बजे तमिलनाडु पुलिस वर्सेस डाउन टाउन हीरोज कश्मीर के मध्य खेले गए। मंच अतिथि सह क्षेत्र प्रबंधक जितेन्द्र कुमार, खान प्रबंधक सिमरजीत सिंह, जीएम गुप्ता, प्रवीन कुमार, हरी यादव मौजूद रहे।

पहला सेमी फाइनल मैच प्रारंभ के पूर्व दोनों खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त कर मैच प्रारंभ किया। मैच की शुरूआत से ही दोनों ही टीमों ने बेहतर खेल का प्रदर्शन किया और एक-दूसरे पर हावी रहे। दोनों ही टीमे गोल करने का प्रयास करते रहे। कश्मीर टीम प्रारंभ से ही तमिलनाडु टीम पर दबाव बनाते रहा। कश्मीर टीम को दो बार कार्नर मारकर गोल करने का मौका मिला, पर खिलाड़ी सफल नहीं हुए। उधर तमिलनाडु पुलिस को मौके मिले पर गोल पोस्ट से उपर से पार हो गया। वहीं कश्मीर टीम को एक और मौका मिला पर पोल से टकराकर बाहर चला गया। मध्यांतर के 3 मिनट पहले कश्मीर टीम के खिलाड़ी जर्सी नंबर 11 मोइन भट्ट ने पहला गोल कर अपने टीम को बढ़त बनाया। मध्यांतर के पूर्व तमिलनाडु पुलिस 0 और कश्मीर 1 गोल से आगे रही। मध्यांतर तक दोनों ही टीमों में कश्मीर 1-0 से बढ़त बनाए रखा। मैच के मुख्य निर्णायक विजय आनंद, पप्पू कुमार, भरत राजवाड़े, विशाल प्रजापति, मैच कमिश्नर अनिल कचेर रहे। मध्यांतर के बाद दोनों ही टीम मैदान में उतरी। इस तरह दर्शकों से मैदान खचाखच भरा रहा। दर्शकों में मैच को देखते हुए काफी उत्साह रहा। कश्मीर टीम का रोमांचक मैच को देखते हुए दर्शकों ने जमकर आतिशबाजी किए। समय बितता गया और मैच रोमांचक मोड़ पर चलता रहा। तमिलनाडु पुलिस को कई बार गोल करने मौका मिला, पर टीम गोल करते-करते चुक गई।

गोल्ड कप फुटबाल टूर्नामेंट के विजेता टीम को पुरस्कृत करते अतिथि।

वहीं कश्मीर टीम ने तमिलनाडु टीम को 1-0 से हराकर फाइनल में प्रवेश किया। मैच आफ द मैच का पुरस्कार कश्मीर टीम के खिलाड़ी जर्सी नंबर 11 मोइन भट्ट को अतिथियों के द्वारा दिया गया। प्रतियोगिता के अध्यक्ष सहक्षेत्र प्रबंधक जितेन्द्र कुमार, उपाध्यक्ष धर्मेन्द्र सिंह, संदीप कुमार, सचिव डॉ.अशोक बिराजी, सह सचिव एमएच खान, अशोक निर्मलकर, कोषाध्यक्ष मोहम्मद रियाज है। ग्राउंड देखरेख में विजय विश्वकर्मा, रोशन अब्दुल, सुनील बरला, प्रदीप डे, मो.रफीक, मो.मुनाफ, पदमों, सीताराम, सुरक्षा प्रहरी दीपक साहू, मेडिकल से दिनेश कुमार सहित अन्य लोग मौजूद रहे। मंगलवार को दूसरा सेमीफाइनल मैच खेला जाएगा। मैच 3:30 बजे पठानकोट पंजाब वर्सेस दिल्ली एफसी के मध्य खेला जाएगा।

गोल्ड कप फुटबाल का फाइनल कल

बैकुण्ठपुर। चरचा कॉलरी में चल रहे 48 वां अखिल भारतीय शेषन स्मृति गोल्ड कप फुटबाल प्रतियोगिता का फाइनल मुकाबला 24 जनवरी को महाजन स्टेडियम में दोपहर 2.30 बजे से खेला जाएगा। समापन अवसर पर मुख्य अतिथि विधायक बैकुंठपुर भईयालाल राजवाड़े, अति विशिष्ट अतिथि कलेक्टर कोरिया विनय कुमार लंगेह, विशिष्ट अतिथि पुलिस अधीक्षक त्रिलोक बंसल होंगे, वहीं समापन खेल प्रतियोगिता की अध्यक्षता क्षेत्रीय महाप्रबंधक बैकुंठपुर क्षेत्र बीएन झा करेंगे। उल्लेखनीय है कि उक्त प्रतियोगिता 13 जनवरी से शुरू हुआ, जिसका फाइनल मुकाबला 24 जनवरी को खेला जाएगा।

कबड्डी स्पर्धा के विजेता टीम के खिलाड़ी पुरस्कार के साथ।

पुरुष में चिरमिरी महिला वर्ग में राजनांदगांव टीम बनी विजेता

हरिभूमि न्यूज ⏭ डोमनहिल

मां दुर्गा सेवा समिति के तत्वाधान में हल्दीबाड़ी में 18 जनवरी से चल रहे राज्य स्तरीय कबड्डी स्पर्धा का फाइनल मैच शनिवार को खेला गया। मैच में मंचासीन अतिथि पूर्व विधायक डॉ. विनय जायसवाल ,पूर्व महापौर के.डोमरु रेड्डी स्वास्थ मंत्री प्रतिनिधि के रुप में पार्षद मनोज डे, वेंकटेश सिंह, राजाराम शर्मा, मनोज चतुर्वेदी, भाजपा पूर्व मंडल अध्यक्ष रघुनंदन यादव, चंदन यादव, उपक्षेत्रिय प्रबंधक अरुण चौहान, विश्वजीत बारिक ,इंद्रलाल पटेल, दुलाल डे, छीर सागर, मनीराम, आकाश विश्वकर्मा, संतोष सिंह ,नवीन शाह उपस्थित रहे।

शुभारंभ कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कमेटी अध्यक्ष ने कहा कि यहां वर्षों से कबड्डी प्रतियोगिता आयोजित होती रही है और इस आयोजन को लेकर हमेशा खासा उत्साह रहा है। मां दुर्गा सेवा समिति का मुख्य उद्देश्य समाज में प्रतिभाओं को मंच प्रदान करना है। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागी को बधाई दी और सभी खिलाड़ियों को खेल भावना से खेलने का संदेश दिए। आयोजक कमेटी के द्वारा बताया गया कि मां दुर्गा सेवा समिति के द्वारा बीते 17 वर्षो से राज्य स्तरीय कबड्डी प्रतियोगिता कराया जा रहा है। इस वर्ष प्रतियोगिता में 60 टीमों ने भाग लिया। इसमें से पुरुष वर्ग 40 और महिला वर्ग की 20 टीमे शामिल रही। पुरुष वर्ग में फाइनल मैच श्रीराम क्लब चिरमिरी और बिलासपुर के बीच खेला गया। इसमें श्रीराम क्लब चिरमिरी विजयी रहा। वहीं महिला वर्ग में फाइनल मैच राजनांदगांव और खड़गवां के बीच खेला गया, इसमें राजनंदगांव की टीम विजयी रही। पुरुष वर्ग में प्रथम पुरस्कार 71000, द्वितीय 31000, तृतीय 15000 एवं महिलाए वर्ग में प्रथम पुरस्कार 21000, द्वितीय 11000, तृतीय 7000 एवं चतुर्थ पुरस्कार 5000 रूपए दिया गया। निर्णायक की भूमिका में राष्टीय रेफरी मिथलेश चतुर्वेदी,सफीक खान ,अनुराग पाण्डे, यशवंत जोहले, राम कुमार, मिथलेश प्रसाद, पी बाबू सहित संजीब डे, कमल नायक,परमानंद यादव, कमलनाथ, शंभूनाथ सिंह एवं श्याम आडिल ने निभाई। मैच को सफल बनाने में सुशांत घोष, समीर देवनाथ, विनय पाठक, तापस मुखर्जी, कल्लोल विश्वास, दीपक परिडा, सोनू, अन्नू सहित कमेटी के सभी सदस्य सक्रिय रहे। मंच संचालन और आंखों देखा हाल सुशांत घोष एवं समीर देवनाथ के द्वारा किया गया।

■ राज्य स्तरीय कबड्डी स्पर्धा का आयोजन

लोकगीत के साथ महिलाओं की टोली कर रही सुवा नृत्य

महापर्व छेरछेरा आने के पहले शुरु हो जाता है आयोजन

बैकुण्ठपुर। कोरिया जिले के ग्रामीण क्षेत्रों में इन दिनों ग्रामीण महिलाओं की टोली सुवा नृत्य करते नजर आ रही है। गांव-गांव में बीते कुछ दिनों से सुवा नृत्य करने के लिए महिलाओं की टोली दिखाई देती है। लोकगीत के साथ महिलाओं की टोली लकड़ी के बनाए गए तोते तो बांस की टोकरी में रखा जाता है, उसके चारों ओर महिलाएं गोल घेरा बनाकर लोकगीत गाते हुए नृत्य करती है। यह पर्व धान फसल की कटाई के बाद ग्रामीण क्षेत्रों में प्रमुखता के साथ मनाया जाता है। महिलाओं की टोली विभिन्न मोहल्लों में जाकर गीत गाते हुए नृत्य करती है, जिसे सुवा नाच कहा जाता है, इसके लिए ग्रामीण महिलाएं सज-धज कर गांव के विभिन्न मोहल्लों में पहुंचते हैं। लोकगीत में महिलाएं तोते के जरिए संदेश देते हुए गीत गाती है। सुवा नृत्य करने विवाहित महिलाओं के साथ कुंवारी लड़की भी साड़ी पहनकर सुवा नृत्य करती हैं। जानकारी के अनुसार अन्नदान का महापर्व छेरछेरा आने के पूर्व जिले के गांव -गांव में सुआ नृत्य शुरू हो जाता है और छेरछेरा के दिन तक चलता है, इसके बाद सुवा नृत्य समाप्त हो जाता है। सुवा नृत्य करने के लिए महिलाओं में खासा उत्साह देखा जाता है। आकर्षक तरीके से सज-धजकर सुवा नृत्य ग्रामीण महिलाओं के द्वारा किया जाता है।

सामूहिक भोज का होता है आयोजन

जिले के ग्रामीण क्षेत्रों में कई दिनों पूर्व से सुवा नृत्य का कार्यक्रम चल रहा है। नृत्य करने के दौरान लोगों के घरों से धान, चावल व क्षमता अनुसार नगद राशि भी प्रदान की जाती है। इस तरह कई दिनों में एकत्र अन्न व रूपए से नृत्य करने वाली महिलाओं की टोली एक दिन सामूहिक भोज कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, जहां खाने-पीने के दौरान एक साथ टीम की महिलाओं के बीच होता है। इसमें परिवार के लोग भी शामिल होते हैं, वहीं बचे अन्न व रूपए को आपस में बंटवारा कर लेते हैं।

नौनिहालों ने प्रस्तुत की रामलला की झांकिया

मनेन्द्रगढ़। 22 जनवरी को आयोजित श्रीराम जन्मभूमि प्रतिष्ठापन के लिए महोत्सव का और स्थान मनेन्द्रगढ़ का नामचीन एवं सुप्रसिद्ध दिल्ली वर्ल्ड पब्लिक स्कूल में कार्यक्रम आयोजित किया। इस अवसर पर छात्र-छात्राओं द्वारा एक विशेष सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरूआत रामलला की प्रतिमा के समक्ष पूर्व न्यायाधीश एवं विद्यालय के निदेशक व्यंकटेश सिंह, निदेशिका पूनम सिंह, प्राचार्य डॉ. बसंत कुमार तिवारी द्वारा दीप प्रज्जवलित एवं पुष्पअर्पित कर रामलला की पूजा-अर्चना कर किया गया। विद्यालय के नौनिहालों द्वारा रामलला की विभिन्न झांकियां प्रस्तुत की गई। शिक्षक अमित तिवारी द्वारा श्रीराम के चरित्र का वर्णन किया गया। उन्होंने छात्र-छात्राओं का पथ प्रदर्शन किया। ।

ट्रेलर की टक्कर से बाइक सवार पति की मौत, पत्नी गंभीर

हरिभूमि न्यूज ⏭ सूरजपुर

पत्नी के साथ घर लौट रहे बाइक सवार को विपरीत दिशा से आ आ रहे ट्रैलर वाहन चालक ने लापरवाही पूर्वक चलाते हुए टक्कर मार दी। दुर्घटना में गंभीर हुए पति की मौके पर ही मौत हो गई जबकि पत्नी की हालत गंभीर होने पर मेडिकल कॉलेज अस्पताल रेफर किया गया है। घटना के बाद चालक वाहन मौके पर ही छोड़ फरार हो गया। इधर पुलिस ने घटना कारित वाहन को जब्त कर चालक के विरूद्ध अपराध दर्ज कर तलाश शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार ग्राम देवनगर बड़कापारा निवासी रविशंकर सोनवानी शुक्रवार को पत्नी कविता सोनवानी के साथ बाइक से किसी काम के सिलसिले में शिव प्रसाद नगर गए थे। दूसरे दिन दोनों बाइक से वापस घर लौटने लगे और जैसे ही मुख्य मार्ग कलुवा के समीप पहुंचे तभी विपरीत दिशा से आ रहे ट्रेलर वाहन क्रमांक सीजी 15 एसी 5595 का चालक लापरवाही पूर्वक चलाते हुए टक्कर मार दी। वाहन की टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि बाइक सवार पति की मौके पर ही मौत हो गई जबकि पत्नी गंभीर रूप से घायल हो गई।

झुमका जल महोत्सव में प्रतियोगिता से निखरेगी प्रतिभागियों के हूनर

बैकुण्ठपुर। जिला प्रशासन द्वारा विगत वर्ष की भाँति इस वर्ष भी जिले की प्राकृतिक सौंदर्य, जल संरक्षण के महत्व को रेखांकित करते हुए तथा विभिन्न विधाओं में रूचि रखने वालों को मंच प्रदान करने के लिए प्रतियोगिता व दो दिवसीय झुमका जल महोत्सव का आयोजन 1 एवं 2 फरवरी को किया जा रहा है। विभिन्न प्रतियोगिताओं के माध्यम से प्रतिभागियों के हूनर आम लोगों तक पहुंच सकें। इसी कड़ी में रामायण रामचरित मानस के थीम पर पेंटिंग व चित्रकला प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी। प्रतिभागी की उम्र 14 वर्ष तथा 14 वर्ष से अधिक उम्र वाले भाग ले सकते हैं। इसी तरह गायन, नृत्य, वादन प्रतियोगिता में 15 वर्ष तक तथा 15 वर्ष से अधिक आयु वाले प्रतिभागी भाग ले सकते हैं। प्रतिभागी को अपनी 2 मिनट की कला की रिकॉर्डिंग वेब-लिंक पर अपलोड करना होगा। पेंटिंग, चित्रकला को दो एमबी की जेपीजी फाइल को वेबसाइट में अपलोड करना होगा। गायन प्रतिस्पर्धा के लिए गाने का वीडियो बिना बैकग्राउंड व बिना म्यूजिक के जमा करना होगा। वहीं कोरिया टैलेंट हंट में किसी भी उम्र, वर्ग के प्रतिभागी हिस्सा ले सकते हैं। इसमें मिमिक्री लाफ्टर, स्टंट, यूनिक आर्ट, मलखम, जादू या अन्य विधा भी शामिल की जाएगी। उक्त प्रतियोगिता में भाग लेने वाले इच्छुक प्रतिभागी गीत, नृत्य, वादन, चित्रकला, पेंटिंग को वेबसाइट में अपलोड करने के साथ जिला पंचायत कार्यालय के प्रथम तल पर स्थित एनआरएलएम शाखा में उक्त विधा की हार्डकॉपी 24 जनवरी की सायं 5 बजे तक जमा होगा।

अव्यवस्थित ट्रैफिकः चिरमिरी चौक पर लगती है जाम

हरिभूमि न्यूज ⏭ बैकुंठपुर

शहर के चिरमिरी चौक पर आए दिन लोगों को जाम के कारण परेशानियों का सामना करना पड़ता है। संकरी चौक होने के कारण इस चौक पर अक्सर जाम की स्थिति का सामना लोगों व वाहन चालकों को करना पड़ता है। साप्ताहिक बाजार दिवस तो दिन के साथ शाम ढलने के बाद तक चौक के पास वाहनों की जाम लगती रहती है।

■ आए दिन राहगीर होते हैं परेशान, समस्या का समाधान नहीं

इसी तरह का हाल त्यौहारी सीजन में भी देखने को मिलता है। बीते 21 जनवरी की शाम को भी चिरमिरी चौक के पास मुख्य मार्ग एवं बिलासपुर मार्ग पर वाहनों की लंबी लाइन शाम ढलने के बाद देखने को मिली, जिससे कि वाहन चालकों को परेशानियों का सामना करना पड़ा। उल्लेखनीय है कि बिलासपुर मार्ग के दोनों किनारे में दुकानें हैं और चौक के पास कोई बड़ी वाहन मुख्य मार्ग की ओर आती है या फिर मुख्य मार्ग से कोई बड़ी वाहन चौक से बिलासपुर मार्ग की ओर मुड़ती है तब मुख्य मार्ग एवं बिलासपुर मार्ग पर छोटे-बडे वाहनों की कतार लग जाती है। संकरा चौक होने के कारण बड़ी वाहन जल्द से नहीं मुड़ पाती है और धीरे-धीरे वाहनों को मोड़ा जाता है, इससे कुछ ही देर में चौक के पास मुख्य मार्ग एवं बिलासपुर मार्ग पर वाहनों की कतार लग जाती है।

मुख्य मार्ग पर जाम ट्रैफिक।

चौक का चौड़ीकरण की जरूरत

शहर के चिरमिरी चौक बडे वाहनों के आवाजाही के लिए बेहद संकरा है ,इसके कारण आए दिन इस चौक पर वाहनों की जाम मुख्य मार्ग एवं बिलासपुर मार्ग पर लगती रहती है। इसी जगह पर यातायात व्यवस्था संभालने के लिए यातायात पुलिस कर्मी तैनात रहते हैं, लेकिन बडे वाहनों की आवाजाही के दौरान यातायात व्यवस्था प्रभावित होती है, जब तक चिरमिरी चौक स्थल का चौड़ीकरण नहीं किया जाता, तब तक तमाम व्यवस्था बनाने की कवायद नाकाम ही साबित होगी।

दोपहिया चालकों को हेलमेट पहनने की दी समझाइश

कुसमी। नगर में बिना हेलमेट पहन कर बाइक व स्कूटी चालकों को थाना प्रभारी ने समझाइश दी। आज दोपहर थाना प्रभारी जितेन्द्र जायसवाल टीम के साथ जशपुर रोड बाबा चौक पर आने जाने वाले बाइक व स्कूटी सहित अन्य वाहन चालकों को रोककर हेलमेट पहनने की सलाह दी। साथ ही वाहन को धीमी गति से चलाने, एक बाइक में 2 लोग तथा तीन सवारी बैठाकर नहीं चलाने की बात कही।

लकड़ी कम होने का हवाला देकर मुक्तिधाम में मारपीट

अम्बिकापुर। शहर के शंकरघाट स्थित मुक्तिधाम में अंतिम संस्कार के लिए दी गई लकड़ी का वजन कम होने के नाम पर मारपीट किए जाने का मामला सामने आया है। मुक्तिधाम में हुई घटना का वीडियो अब वायरल हो रहा है। यह पहला मौका है जब मुक्तिधाम जैसे स्थान पर भी मारपीट की घटना को अंजाम दिया गया है। हालांकि मार खाने वाले व्यक्ति द्वारा इसकी शिकायत पुलिस से नहीं किए जाने की बात कही जा रही है लेकिन उन्होंने लकड़ी प्रदान करने का जिम्मा अब सीनियर सिटीजन फोरम को सौपने का फैसला ले लिया है। बताया जा रहा है कि 19 जनवरी को शहर के गोधनपुर क्षेत्र से एक व्यक्ति के निधन उपरान्त शंकरघाट मुक्तिधाम में चार क्विंटल लकड़ी का पर्ची कटवाया गया था। संचालनकर्ता का कहना है कि पर्ची के अनुरूप कर्मचारी द्वारा चार क्विंटल लकड़ी निकालकर दे दिया गया था लेकिन जब मृतक के परिवार के सदस्य अंतिम संस्कार के लिए आए तो उनके लकड़ी कम लगी ऐसे में उन्होंने इसकी शिकायत की थी।