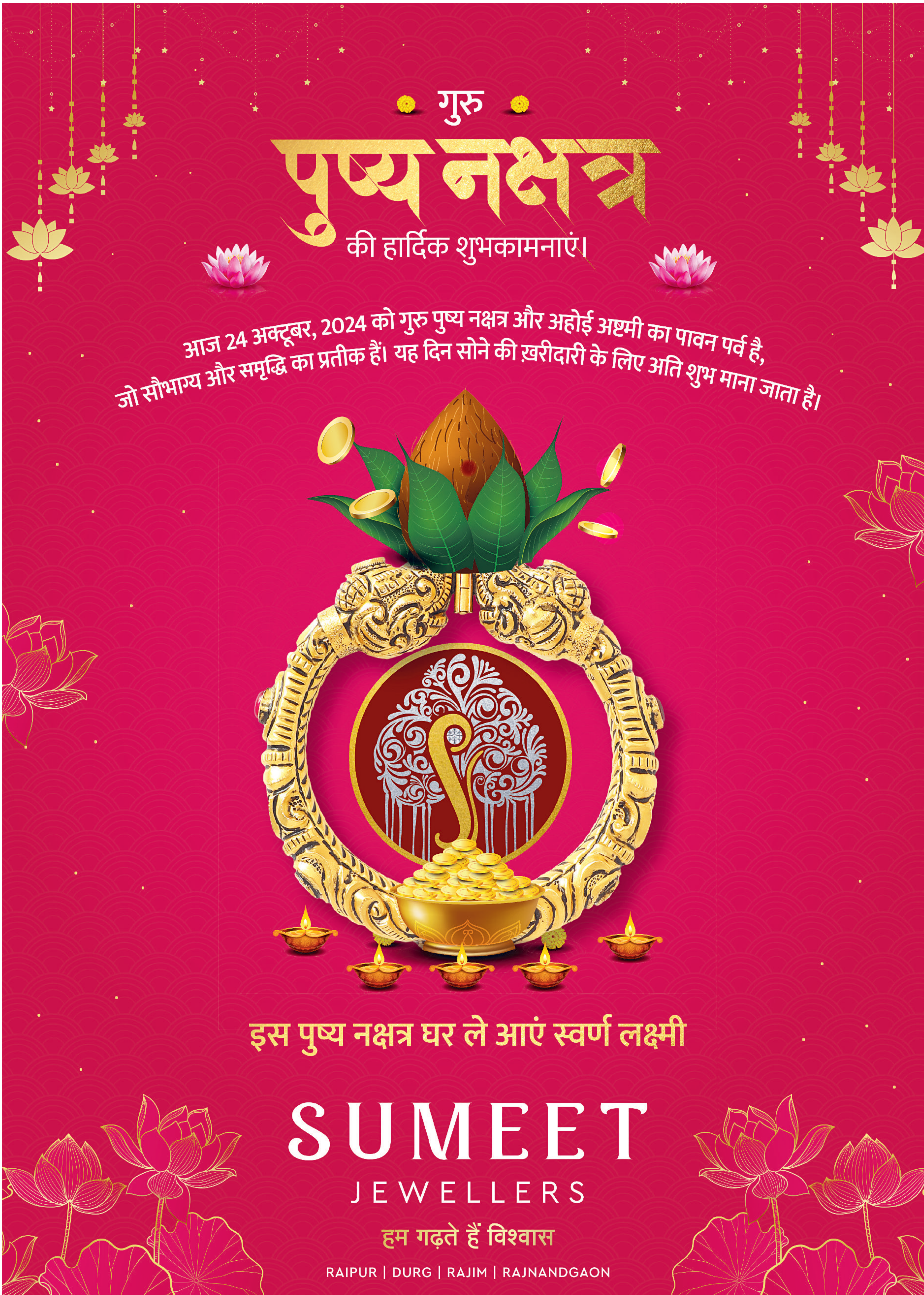
हरिभूमि

छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश, हरियाणा व दिल्ली से एक साथ प्रकाशित

समाचार ही नहीं, विचार भी

haribhoomi.com

रायपुर, गुरुवार 24 अक्टूबर 2024



डाइट प्लान रखें सही कोलेस्ट्रॉल रहेगा कंट्रोल

आज के दौर में डाइट को लेकर लापरवाही बरतने की वजह से ओल्ड ही नहीं यंग और मिड एज के लोगों में भी कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ जाता है। इससे कई डिजीजेज का रिस्क बढ़ जाता है। ऐसे में डाइट को कंट्रोल करना बहुत जरूरी है।

डाइट सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

हमारे रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा का अधिक होना, हृदय रोग को बुलावा देना है। कोलेस्ट्रॉल हमारे शरीर में तब तक हार्मफुल नहीं होता है, जब तक इसकी मात्रा जरूरत से ज्यादा ना हो। हमारे शरीर की कोशिकाओं के निर्माण, विटामिंस और अन्य हार्मोन बनाने के लिए इसकी जरूरत होती है। हमें कोलेस्ट्रॉल दो स्रोतों से मिलता है- पहला हमारा लिवर अपनी जरूरत के हिसाब से कोलेस्ट्रॉल बनाता है। दूसरा, यह हमें विभिन्न खाद्य पदार्थों जैसे- मांस, मछली और डेयरी उत्पादों से प्राप्त होता है। ये खाद्य पदार्थ ट्रांसफैट युक्त होते हैं, यही वसा हमारे शरीर में कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है। कोलेस्ट्रॉल हमारे रक्त में सर्कुलेट होता है। जब शरीर में इसकी मात्रा बढ़ती जाती है, तो हमारे हेल्थ पर कई बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है।

फैट इनटेक को समझें: इस बात को समझना जरूरी है कि हम अपनी डाइट में जो फैट लेते हैं, वह शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को प्रभावित करता है। इसलिए खाना पकाने के लिए सही तेल का यूज करना जरूरी है, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल को ना बढ़ाए। चावल की भूसी, तिल का तेल, मूंगफली, सोयाबीन, सूरजमुखी, कैनोला, जैतून आदि के तेल खाना बनाने में इस्तेमाल करना फायदेमंद है। इसके अलावा सलाद ड्रेसिंग, डिप्स और सॉस, बाजार से लेने की बजाय घर पर बनाएं। खाद्य पदार्थों को डीप फ्राय के बजाय ग्रिल करें, रोस्ट या बेक करें ताकि शरीर में कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कंट्रोल किया जा सके।

कोलेस्ट्रॉल के प्रकार: कोलेस्ट्रॉल दो तरह का होता है। एक, एलडीएल कोलेस्ट्रॉल- जो हमारे लिए नुकसानदेह होता है। दूसरा, एचडीएल कोलेस्ट्रॉल-जो हमारे शरीर के लिए अच्छा होता है। एलडीएल का बहुत अधिक होना या एचडीएल का पर्याप्त मात्रा में ना होने से यह कोलेस्ट्रॉल धीरे-धीरे हमारी धमनियों की भीतरी दीवारों में जमा हो जाता है और एक मोटी और सख्त परत बना देता है। नतीजतन, धमनियां सख्त हो जाती हैं और उनका रास्ता संकरा हो जाता है। इससे शरीर में रक्त के थक्के बनने लगते हैं, इन संकरी धमनियों में अगर अवरोध पैदा हो जाए, तो इससे दिल का दौरा या स्ट्रोक हो सकता है। ऐसे में यहां बताए जा रहे सरल उपायों से हम कोलेस्ट्रॉल लेवल को नियंत्रित कर सकते हैं।

फास्ट-जंक फूड से परहेज: कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण के लिए जहां ज्यादा कोलेस्ट्रॉल युक्त भोज्य पदार्थों में कटौती करना जरूरी होता है, वहीं भोजन की कुल कैलोरीज पर भी नियंत्रण करना जरूरी होता है, तभी कोलेस्ट्रॉल की गति पर नियंत्रण पाया जा सकता है। इसके लिए हमें जंक फूड और फास्ट फूड से जितना हो सके दूर रहना चाहिए।

दूध का सेवन: जो लोग फुलक्रीम दूध पीना पसंद करते हैं, उन्हें इससे परहेज करना चाहिए। फुलक्रीम दूध, पनीर, मलाई, खोया, मक्खन और देसी घी की जगह डबल टोंड दूध का उपयोग करें। डबल टोंड दूध के ही प्रोडक्ट लें क्योंकि फुलक्रीम दूध सैचुरेटेड ज्यादा होता है, जिससे शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है।

फल-सब्जियां खाएं: साबुत अनाज, बींस, फलियां, मेवे, सब्जियां, मछली और सी फूड जैसे कम कोलेस्ट्रॉल युक्त, एनिमल प्रोटीन से भरपूर हेल्दी डाइट लें। मीठे खाद्य पदार्थ और रेड मीट, नमकीन खाद्य पदार्थ, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट और ज्यादा पॉश्चुराइज्ड खाद्य पदार्थों का कम से कम सेवन करें। छिलकेदार दालें, चोकर और साबुत अनाज के पानी में घुलनशील रेशे ज्यादा होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल में रखते हैं और शरीर में उसके एब्जॉर्ब होने की क्रिया पर रोक लगाते हैं। इससे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल घटता है और एचडीएल कोलेस्ट्रॉल में बढ़ोत्तरी होती है। इनके अलावा फिजिकल एक्टिविटीज से भी कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कंट्रोल किया जा सकता है। इस तरह आप हार्ट प्रॉब्लम के रिस्क को काफी कम कर सकते हैं। *

फिटनेस

रेखा देशराज

बढ़ती एज में हमारी फिटनेस और एक्टिवनेस काफी हद तक हमारी बोंस हेल्थ पर निर्भर करती है। इसलिए मिड एज और ओल्ड एज में हमारी फिटनेस बनी रहे, इसके लिए यंग एज से ही बोंस हेल्थ पर ध्यान देना जरूरी है। इसके साथ ही वीक बोंस की वजहों के बारे में और उससे बचाव के तरीकों के बारे में भी आपको पता होना चाहिए।

हमेशा रहना है फिट-एक्टिव बोंस हेल्थ पर दें ध्यान

अपनी छोटी सी न्यूक्लियर फैमिली के साथ आशुतोष बैंक में जॉब करते हैं। घर और बाहर दोनों जगह की जिम्मेदारी बखूबी संभालते हैं। सुबह समय पर ऑफिस पहुंचना, बैंक में दिन भर पब्लिक डीलिंग की आपा-धापी, फिर शाम को घर पहुंचकर बच्चों को पढ़ाना और चूंकि एक अखबार के लिए आर्थिक मसले पर साप्ताहिक कॉलम भी लिखते हैं, इसलिए उसकी तैयारी करना। इस सबके अलावा चूंकि उनके मां-बाबूजी गांव में रहते हैं, इसलिए हर दिन उन्हें फोन करना, हाल-चाल पूछना आदि भी उनकी व्यस्त दिनचर्या का हिस्सा होता है। इस सबके बीच पहले जब उन्हें कभी कमर आदि में दर्द होता था, तो वह इस पर ज्यादा ध्यान नहीं देते थे। लेकिन 45 पार करते-करते उन्हें महसूस होने लगा कि अब उनके शरीर में बदलाव हो रहे है। एक किलोमीटर पैदल चलने पर भी अब उन्हें थकान होने लगती है। उनके एक घुटने में लगातार दर्द रहने लगा है। साथ ही दांतों से संबंधित समस्याएं भी होने लगी हैं। हाल में ही वह जब डॉक्टर से मिले और उनके कहने के मुताबिक चेकअप कराया तो पता चला उनकी हड्डियों में कमजोरी है, उनमें पोषण की कमी है।

बोंस वीकनेस की वजहें

आशुतोष जी की कहानी हममें से ज्यादातर लोगों की हो सकती है, क्योंकि हम सब युवावस्था में अधिकतर अपनी हड्डियों पर जरा भी ध्यान नहीं देते। कहीं दर्द हुआ तो इसे कोई समस्या मानने की बजाय लाइफस्टाइल का हिस्सा समझते हैं। जबकि हमें तभी अपनी हड्डियों के चेकअप की जरूरत होती है। कहीं पर नियमित दर्द होना खासकर जोड़ों में, हड्डियों से उसका रिश्ता होता है। समय पर हड्डियों पर ध्यान देना इसलिए जरूरी होता है क्योंकि हमारे शरीर का मूल ढांचा वही होती हैं। हड्डियों से संबंधित समस्याएं शरीर में कैल्शियम, विटामिन डी और फास्फोरस की कमी से हो सकती हैं। इस कमी की कई वजहें हो सकती हैं-भोजन में पोषक तत्वों की कमी, एक्सरसाइज बिल्कुल ना करना, शरीर को जरूरी धूप ना मिलना आदि।

वीक बोंस के लक्षण

चलने-फिरने में थकान महसूस होना, कंधें में या घुटनों में दर्द, पूरे शरीर में दर्द या पैदल चलने के

बाद जोड़ों में दर्द होना, ये सब कमजोर हड्डियों के सूचक होते हैं। यदि आपके साथ भी ऐसा है तो अपनी हड्डियों की मजबूती के लिए सचेत हो जाइए।

नहीं बरतनी चाहिए लापरवाही

अगर डॉक्टर की सलाह पर शुरुआती लक्षणों के सामने आते ही हम इन कमियों को दूर कर लेते हैं तो हड्डियों की समस्याएं समय रहते दूर हो जाती हैं वरना कुछ ही दिनों में विकराल समस्या का रूप ले लेती हैं। विशेषकर महिलाओं के लिए लापरवाही आगे चलकर बड़ी समस्या बन सकती है। दरअसल, हड्डियों की मजबूती काफी हद तक हमारे शरीर में कैल्शियम की मौजूदगी पर निर्भर करती है। शरीर में यदि पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम है तो हड्डियां ताउम्र मजबूत रहती हैं वर्ना शरीर की मांसपेशियों की मांसलता में कमी होते ही ये चटखने लगती हैं। इसलिए मिड एज के बाद कैल्शियम की रेग्युलर टेस्टिंग जरूरी है। इसमें लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए।

यंग एज में भी बढ़ रहा रिस्क

वीक बोंस होने पर 45-50 की उम्र पार करते ही कमजोर हड्डियों वाले स्त्री-पुरुषों को ऑस्टियोपोरोसिस घेरने लगता है। लेकिन आजकल खराब लाइफस्टाइल के कारण यह 30 पार करने के बाद भी लोगों को अपनी चपेट में लेने लगा है। दरअसल, दिन के ज्यादातर समय कृत्रिम रोशनी में गुजारने वाले युवकों के शरीर में भी विटामिन-डी3 की कमी हो जाती है। इसके अलावा एक्सरसाइज से बचना स्थिति को और भी गंभीर बना देता है। आजकल आरामपसंद कई लोग छुट्टी वाले पूरे दिन भी वातानुकूलित कमरे गुजार देते हैं। ये लोग भूल जाते हैं कि इनके शरीर को विटामिन-डी3 की भी आवश्यकता है, जो सूरज की धूप से नेचुरली मिलती है। आजकल लोग अपने छोटे बच्चों को भी घर के बाहर धूप में खेलने नहीं देते इसलिए बचपन से ही हड्डियों की मजबूती खतरे में पड़ जाती है। चिकित्सकों का मानना है कि धूम्रपान, नशा और आरामतलब जीवनशैली का सबसे ज्यादा बुरा असर हड्डियों पर ही पड़ता है।

रेग्युलर टेस्ट है जरूरी

आज की लाइफस्टाइल को देखते हुए तीस साल की उम्र के बाद एक बार हड्डियों की जांच जरूर करा लेनी चाहिए ताकि पता चल सके कि हमारी हड्डियों की स्थिति क्या है? चालीस साल से ऊपर की महिलाओं और 50 साल के ऊपर के पुरुषों के लिए तो यह जांच अनिवार्य हो जाती है। साथ ही कुछ-कुछ सालों के अंतराल पर बोन डेंसिटी टेस्ट भी कराते रहना चाहिए।

न्यूट्रिशस डाइट-एक्सरसाइज

स्ट्रॉन्ग बोंस के लिए बचपन और टीनएज में खान-पान ऐसा होना चाहिए, जिससे हड्डियों को पूर्ण पोषण मिल सके। प्रतिदिन एक गिलास दूध या दूध

से बने खाद्य पदार्थ पनीर, मक्खन, दही आदि खाना चाहिए। हर दिन 20 से 25 मिनट धूप में रहना चाहिए। इस सबके साथ हर दिन कम से कम आधा घंटा व्यायाम बहुत जरूरी है। व्यायाम के लिए स्वीमिंग, ऐरोबिक्स या साइक्लिंग जैसी एक्सरसाइज कम उम्र के लोगों के लिए उपयुक्त होती है। 40-50 साल की आयु के बाद एक्सरसाइज में ब्रिस्क वॉक जैसी एक्सरसाइज हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी होती है। लेकिन शरीर में कैल्शियम और विटामिन-डी3 कमी को पूरा करने के लिए कोई भी सप्लीमेंट डॉक्टर की सलाह पर ही लेनी चाहिए। *

तब हो जाएं एलर्ट

- अगर जरा सी चोट लगने पर फ्रेक्चर हो जाए।
- हड्डियों और जोड़ों में अकसर दर्द रहता हो।
- नाखून कमजोर हों और जरा सी चोट पर फट जाते हों।
- नाखून बहुत धीमी रफ्तार से बढ़ते हों और टूटकर उल्टी दिशा में मुड़ जाते हों।
- दिन भर थकान महसूस होती हो।

हेल्थ स्टडी

बचपन में हाई बीपी कई गुना बढ़ाता है स्ट्रोक का रिस्क

आज के दौर में दिल के दौरे और स्ट्रोक के मामले में काफी बढ़ोत्तरी देखी जा रही है। लोग मानते हैं कि अनियमित खान-पान के कारण ऐसा हो रहा है। लेकिन हाल ही में हुई एक स्टडी में चौंकाने वाला खुलासा हुआ है कि बचपन और किशोरावस्था में होने वाला हाई ब्लड प्रेशर, वयस्क होने पर दिल के दौरे और स्ट्रोक जैसे गंभीर स्वास्थ्य खतरों को चार गुना तक बढ़ा देता है। बचपन में होने वाले हाई ब्लड प्रेशर को लेकर किया गया यह शोध कनाडा के ओंटारियो में 1996 से 2021 के बीच 25,605 बच्चों और किशोरों पर किया गया, जिनमें हाई बीपी की समस्या थी। शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन बच्चों और किशोरों में बचपन से ही हाई ब्लड प्रेशर था, उनमें बड़े होने पर दिल का दौरा, स्ट्रोक या दिल से जुड़ी सर्जरी का खतरा उन लोगों की तुलना में दो से चार गुना अधिक था, जिनमें यह समस्या नहीं थी। कनाडा के शोधकर्ताओं का यह शोध हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने और कम उम्र में ही इसके खतरों को कम करने के महत्व को रेखांकित करता है।

शोधकर्ताओं ने अपने इस शोध से निष्कर्ष निकाला कि बचपन में हाई ब्लड प्रेशर का वयस्क जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है और यह दिल की बीमारियों का एक प्रमुख जोखिम कारक है। शोधकर्ताओं का यह शोध इस बात पर जोर देता है कि बच्चों और किशोरों में हाई ब्लड प्रेशर को जल्दी पहचानना और उसका इलाज करना बेहद जरूरी है। बच्चों में हाई ब्लड प्रेशर के लक्षणों को पहचानना मुश्किल हो सकता है क्योंकि अकसर सामान्य लक्षणों जैसे सिरदर्द, थकान, नाक से खून आना और सांस लेने में तकलीफ के कारण लोग भ्रमित हो जाते हैं। बच्चों में हाई ब्लड प्रेशर के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें मोटापा, परिवार में हाई ब्लड प्रेशर का इतिहास, किडनी की समस्याएं और कुछ दवाएं शामिल हैं। बच्चों में हाई ब्लड प्रेशर का इलाज लाइफस्टाइल में बदलाव, दवाओं और अन्य मेडिकल ट्रीटमेंट के माध्यम से किया जा सकता है। लाइफस्टाइल में बदलाव जैसे हेल्दी डाइट, नियमित व्यायाम और बैलेंस्ड बॉडी वेट रखना हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस बारे में शोधकर्ताओं का कहना है कि इस समस्या से बचने के लिए माता-पिता को अपने बच्चों की सेहत के प्रति सजग रहना चाहिए और नियमित रूप से बच्चों की जांच करानी चाहिए। *

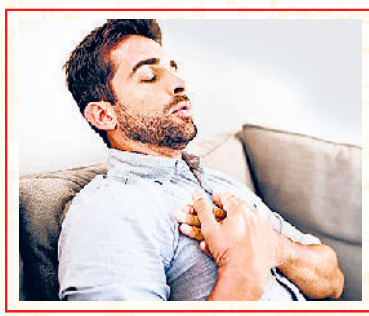
प्रस्तुति: अजेश कुमार

अवेयरनेस

शिखर चंद जैन

आमतौर पर माना जाता है कि कैल्शियम की कमी से केवल बोंस वीक होती हैं। यह तो सही है ही लेकिन इससे हेल्थ संबंधी कई और प्रॉब्लम्स भी हो सकती हैं। इनके बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

कैल्शियम की कमी से हो सकती कई प्रॉब्लम्स



शरीर में कैल्शियम की कमी से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। इसलिए अपने भोजन में इस महत्वपूर्ण मिनरल की कमी ना होने दें, इस बात का पूरा ध्यान रखें।

दांत और हड्डी: शरीर में कैल्शियम की कमी का सबसे पहले दांतों और हड्डियों पर विपरीत असर पड़ता है। शरीर में मौजूद 99 फीसदी कैल्शियम दांतों और हड्डियों के निर्माण में ही काम आता है। बाकी मसल्स और टिश्यू की कार्यप्रणाली को दुरुस्त करने में काम आता है। जब हम अपनी डाइट में कैल्शियम नहीं लेते, तो हड्डियां और नाखून कमजोर होने लगते हैं और जोड़ों के दर्द की समस्या भी होने लगती है।

अनियमित हार्ट बीट: हार्ट के सही तरीके से काम करने के लिए भी कैल्शियम बेहद जरूरी है। इसके अभाव में हृदय की धड़कन यानी हार्ट बीट्स बढ़ सकती हैं, जिससे बेचैनी महसूस हो सकती है। कैल्शियम हार्ट को ब्लड की पंपिंग में मदद करता है और इसकी कार्यप्रणाली को स्मूद करता है।

न्यूरो प्रॉब्लम: कैल्शियम की कमी, सिरदर्द और मिर्गी के दौरे का सबब बन सकती है। सिर में अत्यधिक दबाव के कारण टीस सी उठने लगती है। कई बार इस मिनरल की कमी डिप्रेशन, अनिद्रा, पर्सनालिटी चेंज और डिमेंशिया जैसे न्यूरोसाइकिएट्रिक समस्याओं का भी सबब बन जाती है।

मांसपेशियों में ऐंठन: अगर मांसपेशियों में रह-रहकर खिंचाव आ जाता है, तेज दर्द होता है या ऐंठन आने लगती है, तो समझ जाएं कि यह कैल्शियम की कमी के शुरुआती संकेत हैं। कैल्शियम की कमी से पैरों की मसल्स और जोड़ों के आस-पास क्रैंप्स आते हैं। ऐसा अधिकतर रात के वक्त होता है।

ड्राइ स्किन-एक्जीमा: शरीर में कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा रहने से स्किन की नमी बरकरार रहती है। अगर आपकी त्वचा रूखी और बेजान है, तो यह कैल्शियम डेफिसिएंसी का संकेत हो सकता है।

अंगों में सुन्नता: अगर अंगों में सुन्नता या शिथिलता महसूस होने लगे, तो यह कैल्शियम की कमी की ओर इशारा करता है। इसका समय रहते उपाय ना किया जाए, तो ओस्टियोपोरोसिस की आशंका बढ़ जाती है।

पीएमएम के लक्षण: कैल्शियम की कमी से महिलाओं में प्रीमेंस्टुअल सिंड्रोम के लक्षण तीव्र हो जाते हैं। पीठ, कमर और पेट में दर्द अधिक होने लगता है। कुछ महिलाओं में तो ब्लड फ्लो भी बढ़ जाता है।

दांतों में पीलापन: शरीर में मौजूद कैल्शियम को दांत भी एब्जॉर्ब करते हैं। जब इसकी कमी होने लगती है तो दांतों में पीलापन नजर आने लगता है। इस तरह दांतों में पीलेपन की एक वजह कैल्शियम की कमी भी हो सकती है।

कैल्शियम की डोज: वयस्क पुरुष को प्रतिदिन 1200 एमजी कैल्शियम की जरूरत होती है, महिला को 1500 एमजी और बच्चों को 1000-1200 एमजी की जरूरत होती है। कुछ फूड्स के प्रति 100 ग्राम में कैल्शियम की मात्रा इस प्रकार होती है- गेहूं में 50 एमजी, सोयाबीन में 260 एमजी, मटर में 200 एमजी, राजमा में 240 एमजी, गाय के दूध में 120 एमजी, स्किम्ड मिल्क में 120 एमजी और दही में 150 एमजी। इस आधार पर अपनी डाइट प्लान कर सकते हैं। लेकिन आहार में कैल्शियम सप्लीमेंट शामिल करने से पहले डॉक्टर से सलाह अवश्य ले लें। अपने मन से सप्लीमेंट लेने का फैसला नुकसानदायक हो सकता है। *

(डायटीशियन संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)

अवेयरनेस

डॉ. एम. अलीम

ब्रेन स्ट्रोक एक सीरियस मेडिकल डिजीज है। हर साल 29 अक्टूबर को वर्ल्ड स्ट्रोक-डे मनाया जाता है, ताकि इसकी गंभीरता के बारे में ना सिर्फ आम लोगों को जागरूक किया जा सके बल्कि इसके उपचार और बचाव के संबंध में भी बेहतर तैयारी की जा सके।

ब्रेन स्ट्रोक मेडिकल ट्रीटमेंट में ना करें देर

ब्रेन स्ट्रोक को आमतौर पर सिर्फ 'स्ट्रोक' भी कहा जाता है। किसी इंसान को स्ट्रोक तब पड़ता है, जब मस्तिष्क को रक्त की जरूरी आपूर्ति अवरुद्ध हो जाती है। इस प्रक्रिया को सेरेब्रो वेस्कुलर दुर्घटना (सीवीए) भी कहा जाता है। वास्तव में जब मस्तिष्क की रक्त आपूर्ति बाधित हो जाती है तो उसे पर्याप्त ऑक्सीजन या पोषक तत्व नहीं मिलते हैं, इससे स्ट्रोक आ जाता है।

कई तरह के स्ट्रोक: स्ट्रोक की अलग-अलग प्रकृति होती है। यह कुछ मिनटों से लेकर कई दिनों तक रह सकता है। स्ट्रोक होने के बाद, लोग अलग-अलग समय सीमा के भीतर ठीक हो जाते हैं, जिसमें स्ट्रोक की गंभीरता के आधार पर महीनों या साल भी लग सकते हैं। साथ ही कुछ के लक्षण 24 घंटे में भी गायब हो जाते हैं। दरअसल, नसों में ब्लड क्लॉट जमने से मिनी स्ट्रोक पड़ता है। जिससे खून पूरी गति के साथ घूम नहीं पाता है। लेकिन ये ब्लड क्लॉट छोटे और अस्थाई होते हैं और कुछ ही देर में वापस घुल जाते हैं। लेकिन इस स्थिति को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और डॉक्टर से तुरंत कंसल्ट करना चाहिए।

चिंताजनक हैं आंकड़े: वर्ष 1990 में ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज के एक अध्ययन के मुताबिक ब्रेन स्ट्रोक दुनिया भर में मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण था। साल 2010 में यह अध्ययन दोबारा से हुआ और तब पता चला कि दुनिया में हर साल 58.70 लाख लोगों की मौत स्ट्रोक के कारण हो जाती है। जबकि 1990 में जब पहली बार इस पर अध्ययन हुआ था, तब इससे हर साल 46.60 लाख लोगों की मौतें हो रही थीं। कहने का मतलब यह कि 1990 से 2010 के बाद यानी दो दशकों में स्ट्रोक से होने वाली मौतों में 26 फीसदी का इजाफा हुआ। इसके बाद से भी लगातार स्ट्रोक की घटनाओं में वृद्धि हो रही है।

स्ट्रोक के कारण: स्ट्रोक का सबसे बड़ा नींद की कमी, खान-पान और एक्सरसाइज में संतुलित तालमेल का ना होना, मोटापा, ब्लड प्रेशर और प्रदूषण जैसी समस्याओं के कारण स्ट्रोक की समस्या बेलगाम हो गई है। पहले जहां स्ट्रोक एक उम्र के बाद आया करता था, वहीं अब यह किसी भी उम्र के व्यक्ति को आ जाता है। साथ ही महिलाओं को स्ट्रोक आने की संख्या में बढ़ोत्तरी हुई है। स्ट्रोक कम उम्र के नौजवानों को भी अब ज्यादा चपेट में ले रहा है।

इससे बढ़ता है रिस्क: जब हमारा उच्च रक्तचाप नियंत्रण से बाहर होता है। हमारी आहार आदतों के कारण कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाती है। मधुमेह अनियंत्रित होती है, फलों और सब्जियों की हमारे खान-पान में बिल्कुल ही नहीं या बहुत कम भागीदारी होती है, तो ब्रेन स्ट्रोक की आशंका बढ़ जाती है। इससे बचने के लिए धूम्रपान पूरी तरह से छोड़ दें, शराब बिल्कुल ना पीएं, हर दिन मौसमी फल और हरी सब्जियां जरूर खाएं।

अवेयरनेस है जरूरी: आज की तारीख में भारत में स्ट्रोक एक बहुत बड़ी स्वास्थ्य चिंता है। विश्व स्ट्रोक दिवस मनाये जाने के पीछे मकसद यह है कि ज्यादा से ज्यादा लोग इसकी भयावहता को समझें और इसके संकेतों, लक्षणों आदि से जागरूक हों, ताकि असमय मृत्यु से बचने की कोशिश कर सकें। *

तापमान
अधिकतम 31.5 डिग्री
न्यूनतम 16.8 डिग्री

हरिभूमि
बेमेतरा भूमि
रायपुर, गुरुवार 24 अक्टूबर 2024

बेमेतरा | देवकर | नवागढ़ | साजा | परपोड़ी | थानखम्हरिया | नांदघाट

14 मिठाई दुकानों में 67 नमूनों की जांच में 8 फेल, मौके पर कराया गया...

12 कलेक्टोरेट में लगी बायोमैट्रिक मशीन...

खबर संक्षेप

ढाबा में डायरिया के कुल 118 प्रकरण मिले

बेमेतरा। ज़िले के विकासखण्ड बेरला अंतर्गत उपस्वास्थ्य केन्द्र सिलघट क्षेत्र के ग्राम ढाबा में दस्त (डायरिया) का प्रकोप था। बीते 14 से 21 अक्टूबर तक यहां डायरिया के कुल 118 प्रकरण प्राप्त हुए, अच्छी बात यह रही के इनमें किसी तरह की जनहानि नहीं हुई। शिविर के साथ-साथ गंभीर प्रकरणों का सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में भर्ती कर इलाज किया गया है। 22 व 23 को उल्टी-दस्त के प्रकरण निरंक रहे। कलेक्टर व मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी के निर्देशन में ग्राम के समस्त घरों का सर्वे किया तथा उन्हें स्वास्थ्य शिक्षा देते हुआ कहा कि पानी उबाल कर ठंडा कर पीयें, स्वयं की स्वच्छता का ध्यान रखें, गर्म व ताजा भोजन करें, बासी या बचा हुआ भोजन करने से बचें, हाथों को भोजन से पहले व शौच के बाद साबून से अनिवार्यतः धोवें। वर्तमान में महामारी का नियंत्रण पा लिया गया तथा स्थिति सामान्य हो गई।

चावल जमा नहीं करने पर ब्लैक लिस्टेड हुआ राइस मिल सैगोना

बेमेतरा। खरीफ वर्ष 2023-24 में मेसर्स सिन्हा राईस मिलिंग सैगोना जिला बेमेतरा के प्रोप्राईटर द्वारा कस्टम मिलिंग का चावल जमा नहीं किया गया। कलेक्टर के निर्देश पर राईस मिल का भौतिक सत्यापन खाद्य विभाग के अधिकारियों द्वारा किए जाने पर 9423.20 क्विंटल शासकीय धान कम पाए जाने पर प्रकरण दर्ज कर कलेक्टर के समक्ष प्रस्तुत किया गया। छत्तीसगढ़ कस्टम मिलिंग चावल उपार्जन आदेश 2016 के तहत कार्यवाही करते हुए आगामी आदेश पर्यन्त फर्म मेसर्स सिन्हा राईस मिलिंग सैगोना प्रोप्राईटर जितेन्द्र सिन्हा को काली सूची में दर्ज करते हुए उक्त मिल में छत्तीसगढ़ राज्य विद्युत वितरण कंपनी मर्यादित द्वारा आपूर्ति किये जा रहे विद्युत कनेक्शन को विच्छेद किये जाने के लिए निर्देशित किया गया है।

हाईकोर्ट ने खारिज की नए परिसीमन के खिलाफ दायर की गई याचिका

नगर पालिका में नए परिसीमन के आधार पर ही कराया जाएगा चुनाव

हरिभूमि न्यूज ▸▸| बेमेतरा

शासन के आदेश बाद बेमेतरा नगर पालिका में प्रशासन द्वारा किए गए परिसीमन के खिलाफ हाईकोर्ट में दायर याचिका खारिज कर दी गई है। मंगलवार को सुनवाई के दौरान प्रदेशभर में दायर की गई याचिकाओं को खारिज कर दिया गया है। इस तरह यह साफ हो गया है कि अब आने वाले दिनों में होने वाले निगम चुनाव नए परिसीमन के आधार पर ही कराए जाएंगे। जल्द ही शासन परिसीमन का अंतिम प्रकाशन भी करेगा।

उल्लेखनीय है कि बेमेतरा शहर कांग्रेस अध्यक्ष एवं पूर्व पार्षद सुमन गोस्वामी ने बेमेतरा नगर पालिका में किए गए परिसीमन के खिलाफ हाईकोर्ट में याचिका दायर की थी। उन्होंने प्रशासन द्वारा किए गए परिसीमन के खिलाफ याचिका दायर कर कहा था कि जब 2011 की जनगणना के आधार पर परिसीमन किया गया है, तो नए परिसीमन की जरूरत ही नहीं है। इससे पहले भी 2019 में 2011 की जनगणना के आधार पर परिसीमन किया जा चुका है। इसके साथ ही किसी भी वार्ड में 15 फीसदी तक ही नया इलाका व जनसंख्या जोड़ा जाना चाहिए, परन्तु स्थानीय प्रशासन ने 50 फीसदी तक जनसंख्या एवं इलाके को कई वार्डों में जोड़ा है, जो भी नियम अनुसार गलत है। इसके अलावा नए परिसीमन में कई वार्डों का आरक्षण भी प्रभावित हो रहा है, जिसके खिलाफ भी याचिका लगाई गई थी। हालांकि हाईकोर्ट ने याचिका को खारिज कर दिया है।

अब अंतिम प्रकाशन के बाद, उसी आधार पर कराए जाएंगे पालिका के चुनाव

खास बातें

- याचिका दायर होने के बाद हाईकोर्ट ने लगा दी थी प्रकाशन पर रोक
- परिसीमन की प्रक्रिया पर हाईकोर्ट ने 25 जुलाई को लगाया था स्टे

अब चुनाव के इंतजार में नेता

उल्लेखनीय है कि पिछली बार पालिका का चुनाव दिसंबर महीने में पूरा हो गया था। अक्टूबर में ही आचार संहिता भी लागू कर दी गई थी। ऐसे में पालिका चुनाव लड़ने की तैयारी कर रहे नेता भी आचार संहिता लगने के इंतजार में हैं। इसके साथ ही सभी इस पशोपेश में भी हैं कि इस बार अध्यक्ष का चुनाव प्रत्यक्ष रूप से कराया जाएगा या अप्रत्यक्ष प्रणाली से। मिली जानकारी के अनुसार दिवाली के बाद ही चुनाव को लेकर आचार संहिता लगाई जाएगी।

पूर्व सरकार के वक्त भेदभाव पूर्ण हुआ था परिसीमन : सिन्हा

न्यायालय के आदेश का स्वागत करते हुए पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष विजय सिन्हा ने अपनी प्रतिक्रिया में कहा कि पूर्व की कांग्रेस सरकार के समय हुए परिसीमन में भेदभाव करते हुए वार्डों की सीमाओं पर तब्दीली की गई थी। वर्तमान परिसीमन में अधिकारियों ने जनसंख्या व आवश्यकता तथा नियमों के अनुसार किया गया है। वहीं, पूर्व में कांग्रेस नेताओं ने परिसीमन की आड़ में शहर के कई समाज को प्रतिनिधित्व करने से रोक दिया था । वर्तमान परिसीमन में वे समाज भी चुनाव लड़कर अपनी भागीदारी शहर के विकास में दे सकते हैं।

अंतिम प्रकाशन करेगा शासन

परिसीमन के बाद इसकी रिपोर्ट का प्रथम प्रकाशन 15 जुलाई को कर दिया ठाया था। इसमें करीबन शहर के आधा दर्जन वार्डों की सीमाओं में बदलाव किया गया था। उसके बाद सात दिन तक चली दावा-आपत्ति की प्रक्रिया में कुल 50 से अधिक दावा-आपत्ति प्रशासन को प्राप्त हुए थे। इन दावा-आपत्तियों का परीक्षण कर प्रशासन ने अपना प्रपोजल तैयार कर लिया है। अब हाईकोर्ट से याचिकाओं के खारिज होने के बाद इसका अंतिम प्रकाशन शासन द्वारा किया जाएगा। बता दें कि जुलाई महीने में की गई परिसीमन प्रक्रिया के तहत बेमेतरा नगर पालिका के कुल 21 वार्ड में से आधा दर्जन वार्डों की सीमाओं में परिवर्तन किया गया है।

साजा थाने में पदस्थ सहायक उप निरीक्षक सोनकर निलंबित

हरिभूमि न्यूज ▸▸| बेमेतरा

जिले के थाना साजा टाउन में बीते 20-21 अक्टूबर की मध्यरात्रि में हार्डवेयर दुकान में अज्ञात चोर ने चोरी की घटना को अंजाम देकर दुकान में रखे नगदी रकम करीबन 4 लाख 75 हजार रूपये व 03 नग मोबाईल चोरी कर ले गए थे। रिपोर्ट पर थाना साजा में अज्ञात चोरों के विरूद्ध अपराध सदर धारा 305 (क), 331 (4) बीएनएस पंजीबद्ध कर विवेचना में लिया गया। चोरी की वारदात पर एसपी रामकृष्ण साहू ने गंभीरता से लेते हुए जहां थाना साजा में पदस्थ सहायक उप निरीक्षक बनवाली राम सोनकर को ड्युटी में लापरवाही एवं उदासीनता बरतने के कारण तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया है। उन्हें रक्षित केन्द्र बेमेतरा में आगामी आदेश तक सम्बद्ध कर दिया गया है। गौरतलब है कि जिस रात चोरों ने जितेन्द्र जैन की दुकान में सेंधमारी कर वारदात की थी, उस रात सहायक उप निरीक्षक सोनकर की गश्त ड्यूटी थी। एसपी रामकृष्ण साहू ने बकायदा मौका वारदात स्थल पहुंचकर निरीक्षण किया। उन्होंने चोरों को पकड़ने

- साजा में 5 लाख रुपए की चोरी के बाद एसपी ने की कार्रवाई

उप पुलिस अधीक्षक कौशिल्या साहू एवं थाना साजा प्रभारी निरीक्षक चंद्रदेव वर्मा, थाना परपोड़ी प्रभारी उप निरी.डिग्री लाल सोना एवं अन्य स्टाफ को त्वरित विशेष टीम गठित कर पतासाजी में लगाया।

जुआ खेलते 21 गिरफ्तार, 18 हजार से अधिक जब्त

बेमेतरा/नवागढ़। थाना नवागढ़ पुलिस ने दिवाली के मद्देनजर जुआ पर कार्रवाई करते हुए विभिन्न ग्रामों में जुआ एक्ट के 06 प्रकरण में 21 जुआरियों से नगदी रकम 18,260 रूपये जब्त किया है। मिली जानकारी के अनुसार थाना नवागढ़ क्षेत्रांतर्गत ग्राम ग्राम पड़कीडीह, जेवरा एन, अतरगंवा, खाम्ही के पास आम जगह में कुछ लोग जुआ खेल रहे हैं। सूचना पर थाना नवागढ़ पुलिस टीम ने पहुंच कर छापामार कार्रवाई की। उक्त कार्रवाई में थाना नवागढ़ प्रभारी उप निरीक्षक दुलेश्वर चुद्रवंशी, सउनि.मोहन लाल साहू, प्र.आर.ओमप्रकाश मनहरे, प्रकाश राजपूत, आरक्षक राहुल दुबे, राजेन्द्र साहू, फिरोज साहू, चंद्रेश जोशी, रविकांत चंद्रवंशी, भूपेन्द्र चंद्रवंशी एवं अन्य स्टाफ का मुख्य भूमिका रही।

खबर संक्षेप

अरविंद्र बने जिलाध्यक्ष राजेंद्र जिला उपाध्यक्ष

रायपुर। छत्तीसगढ़ सर्व रविदास समाज की ओर से जिला इकाई रायपुर की बैठक और जिलाध्यक्ष का चुनाव हुआ। यह बैठक प्रदेश कार्यालय काशीराम नगर स्थित गुरु रविदास भवन में विगत दिनों की गई। बैठक में उपस्थित लोगों ने सर्वसम्मति से जिलाध्यक्ष अरविंद्र कुभरे और जिला उपाध्यक्ष राजेंद्र बरेकर को बनाया। साथ ही महिला मंडल से आशा मनघटे को जिला उपाध्यक्ष चुना गया। यह बैठक प्रांतीय अध्यक्ष प्रोफेसर डॉ. केएल टांडेकर और प्रांतीय संरक्षक शिवचरण खरे के नेतृत्व में की गई। यह जानकारी समाज के जिला महासचिव संतोष चौहान ने देते हुए बताया कि बैठक में शिवचरण खरे, मनोज सेवतकर, महेश चौहान आदि सहित पदाधिकारी उपस्थित थे।

स्टॉफ की कमी से जूझ रहा है विधि विभाग

रायपुर। छत्तीसगढ़ विधि मंत्रालय कर्मचारी संघ के अध्यक्ष अनिल सिंह ने विधि विभाग में स्टॉफ की भर्ती करने की मांग वित्त विभाग के सचिव से की है। इस मौके पर संघ के अध्यक्ष श्री सिंह ने बताया कि छत्तीसगढ़ विधि मंत्रालय कार्यालय स्टाफ की कमी से जूझ रहा है। विगत बजट में 19 अतिरिक्त पदों के सृजन के लिए वित्तीय प्रावधान की स्वीकृति दी गई थी। पद सृजन की स्वीकृति के लिए विधि मंत्रालय द्वारा 1 जुलाई को वित्त मंत्रालय नस्ती प्रेषित की गई, किंतु वित्त मंत्रालय द्वारा विधि मंत्रालय को नहीं लौटाई गई है। कर्मचारी संबंधित अधिकारियों से कई बार निवेदन कर चुके हैं, पर कार्यवाही पूर्ण नहीं हो पाई। अतिरिक्त सेटअप स्वीकृत न हो पाने से विभाग में भर्ती और पदोन्नति में विलंब से शासकीय कार्य प्रभावित होने के साथ-साथ कर्मचारियों में निराशा व्याप्त है।

फर्जी पेपर दिखाकर 20 लाख में बेच दी जमीन

रायपुर। राजेंद्र नगर पुलिस ने 20 लाख रुपए से ज्यादा की ठगी के मामले में अपराध पंजीबद्ध किया है। प्रार्थी संकेत अग्रवाल ने थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई है कि हर्षद सुराना, दीपक कुमार, भवानी शंकर एवं मोहित यादव ने मिलकर उसे अकलतरा में 130 एकड़ भूमि बिक्री के लिए दिखाई थी। इस भूमि की रजिस्ट्री के दस्तावेज भी उनके द्वारा दिखाए गए थे, जिसे असली मानकर प्रार्थी ने जमीन का सौदा कर 20 लाख 19 हजार 98 रुपए अलग-अलग दिनों में आरोपियों को दिए। रकम देने के बाद जब जमीन के दस्तावेज की जांच की तो वे फर्जी निकले।

पुरानी रंजिश पर ब्लेड से किया हमला, घायल

रायपुर। पुराने स्कूल में हुए झगड़े के विवाद पर युवक को ब्लेड मारकर घायल कर दिया गया। मामले में डीडीनगर पुलिस ने उज्जवल, गुलशन तथा अमित बघेल नामक युवक के खिलाफ अपराध दर्ज किया है। ब्लेड के वार से दीपक जगत के चेहरे पर चोट आई है, जिसे इलाज के लिए एम्स में दाखिल किया गया है। घटना सोमवार रात आठ बजे की बताई गई है। सोहन नेताम की शिकायत पर आरोपियों के खिलाफ मामला कायम कर उनकी तलाश की जा रही है।

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम में बालिकाओं को किया गया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेमेतरा

जिला बाल संरक्षण इकाई महिला एवं बाल विकास विभाग के नेतृत्व में पं. जवाहर लाल नेहरू शासकीय महाविद्यालय, शासकीय मिडिल एवं हाई स्कूल कोबिया, प्री.मैट्रिक आदिवासी बालिका छात्रावास बेमेतरा एवं आंगनबाडी केन्द्र कोबिया में बाल संरक्षण एवं बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसके अंतर्गत महाविद्यालयीन छात्रों, स्कूली छात्रों, छात्रावास की बालिकाओं एवं आंगनबाड़ी केन्द्र कोबिया के अंतर्गत आने वाली हितग्राही महिलाओं को महिला एवं बाल विकास की टीम द्वारा जागरुक किया गया।

जिला बाल संरक्षण इकाई महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा किया गया आयोजन

नशे के कारण अपराध में हो रही वृद्धि

नशे में बच्चे दुष्कर्म जैसे कृत्य को अंजाम देते हैं, जिसके चलते बाल अपराध में वृद्धि हो रही है। शराब के सेवन से बच्चों की मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। धूम्रपान से बच्चों को फेफड़ों की बीमारी और कैंसर होने का खतरा होता है। ड्रग्स के सेवन से बच्चों की मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और वे अपराध की दिशा में बढ़ सकते हैं। नशीली दवाओं के सेवन से बच्चों की मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

गुड टच, बैड टच के संबंध में दी गई जानकारी

कार्यक्रम के दौरान सखी वन स्टाप सेंटर से केंद्र प्रशासक राखी यादव ने सखी वन स्टाप सेंटर में दी जाने वाली विभिन्न सेवाओं की जानकारी दी। शाईस्ता परवीन परामर्शदाता (जि.बा.सं.ई) एवं समृद्धि शर्मा परामर्शदाता (सीएचएल) ने बालिकाओं को बाल संरक्षण तथा गुड टच, बैड टच के बारे में विस्तार से जानकारी दी। डालिमा सोनी सीएचएल पर्यवेक्षक एवं सीमा यदु केस वर्कर ओएससी, उक्त कार्यक्रम में सहयोगी रहे।

इसके लिए अलग-अलग टीम बनाकर, बाल संरक्षण विषय पर एक युद्ध नशे के विरूद्ध, बाल विवाह एवं बेटी बचाओ बेटी पढाओ विषय पर जागरूक किया गया। कार्यक्रम के दौरान राजेंद्र चंद्रवंशी परियोजना समन्वयक चाइल्ड हेल्पलाइन (शाखा), जिला बाल संरक्षण इकाई, महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा बताया गया कि बच्चे जब नशा करते हैं तब वे अपना मानसिक नियंत्रण खो बैठते हैं। इसी कारण नशा करने वाले बच्चे अपने घर या आस पास में चोरी करते हैं। अकेले आने-जाने वाले लोगों बालिकाओं-महिलाओं के साथ अपराध करते हैं या लूटपात करते हैं या हिंसक गतिविधियां करते हैं, जिसके कारण बालक अपचारी बन जाते हैं।

कलेक्टर और डीईओ ने जिले के प्राचार्य की बैठक में दिए निर्देश

विद्यार्थियों को गुणवत्तायुक्त शिक्षा प्रदान कर उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम के लिए करें प्रयास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेमेतरा

जिला पंचायत के सभा कक्ष में जिला शिक्षा अधिकारी डॉ कमल कपूर बंजारे ने जिले के प्राचार्यों की एक बैठक ली। बैठक में जिले के कलेक्टर रणबीर शर्मा विशेष रूप से मौजूद रहे।

उन्होंने मुख्य रूप से विद्यार्थियों को गुणवत्ता युक्त शिक्षा प्रदान करने, सीखने के प्रतिफल को प्राप्त करने तथा उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम प्राप्त करने के लिए संपूर्ण प्रयास करने की बात कही। साथ ही सभी बच्चों के जाति, आय एवं निवास प्रमाण पत्र के निर्माण तथा शासन की अत्यंत महत्वपूर्ण योजना अपार आईडी निर्माण करने के कार्य को प्राथमिकता के साथ करने पर विशेष जोर दिया। साथ ही सभी उपस्थित अधिकारियों एवं प्राचार्यों को निर्देशित भी किया। इस अवसर पर जिला शिक्षा अधिकारी डॉ कमल कपूर बंजारे ने बैठक के लिए निर्धारित विभिन्न एजेंडो पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने प्रत्येक विद्यालयों के प्राचार्य से एक-एक कर त्रैमासिक परीक्षा के परिणामों पर विस्तार से जानकारी प्राप्त की। तथा परिणाम में अपेक्षित सुधार के लिए विस्तृत दिशा निर्देश भी दिए। उन्होंने जाति, निवास प्रमाण पत्र निर्माण, अपार आईडी निर्माण, व्यवसायिक परीक्षा की क्रियान्वयन, परख सर्वे की तैयारी, पाठ्यपुस्तकों का वितरण एवं संधारण, छात्रवृत्ति सहित विभिन्न शुल्कों के अंशदान, शाला विकास समिति का गठन, सेवा निवृत्त कर्मचारियों की जानकारी जैसे बिंदुओं पर विस्तार से चर्चा कर जानकारी ली।

बैठक में सहायक संचालक एस पी कोशले ने 30 सितंबर 2024 की स्थिति में संस्था की सांख्यिकी जानकारी तथा विभिन्न शैक्षणिक क्रियाकलापों पर चर्चा की।

व्यवसायिक शिक्षा संचालित नवीन विद्यालयों में ट्रेड प्रारंभ करने के निर्देश: जिला मिशन समन्वयक डीएमसी नरेंद्र वर्मा ने समग्र शिक्षा की विभिन्न बिंदुओं पर अपनी बात कही। सहायक जिला परियोजना अधिकारी सुनील झा ने समग्र शिक्षा के अंतर्गत व्यवसायिक शिक्षा संचालित नवीन विद्यालयों में विभिन्न ट्रेड को प्रारंभ करने तथा उसकी अध्ययन व्यवस्था हेतु विस्तृत दिशा निर्देश प्रदान किये। बैठक में संयुक्त कलेक्टर प्रकाश भारद्वाज, अंकिता गर्ग सहित चारों विकास खंड के बीईओ बेमेतरा से अरुण खरे, नवागढ़ से लोकनाथ बांधे, साजा से निलेश चंद्रवंशी और बेरला से जय प्रकाश करमाकर, चारों विकास खंड स्त्रोत समन्वयक बेरला से खोम लाल साहू, साजा से बीडी बघेल, बेमेतरा से राजेंद्र साहू, नवागढ़ से जगजीवन साहू, जिले के समस्त हाई स्कूल एवं हायर सेकेंडरी स्कूलों के प्राचार्य तथा प्रोग्रामर नेहिल वर्मा सहित कार्यालय प्रभारी उपस्थित थे।

थानखम्हरिया में किया जा रहा है रामलीला का मंचन

हरिभूमि न्यूज. थानखम्हरिया

नगर के पुराना तहसील चौक में मर्यादा पुरुषोत्तम प्रभु श्री रामचंद्र जी की सुंदर एवं पावन रामलीला का आयोजन किया जा रहा है। यह आयोजन 28 अक्टूबर तक चलेगा। ज्ञात हों कि नगर में महंत कृष्णानंद महाराज, मां शारदा धाम मैहर (म.प्र.) द्वारा विगत 17 साल से रामलीला आयोजित की जा रही है। संचालक ध्रुवेंद्र तिवारी ने बताया कि इस वर्ष के कार्यक्रम में मुख्य रूप से रामजन्म, मुनिआगमन, धनुष यज्ञ, परशुराम-लक्ष्मण संवाद, सीता राम विवाह, सूर्पनखा नाक छेदन, शबरी राम भेंट, श्रीराम सुग्रीव मित्रता, बाली वध, लक्ष्मण शक्ति और रावण वध जैसे महत्वपूर्ण चरित्र प्रस्तुत किए जाएंगे। प्रथम दिवस की लीला में श्री राम सेवा सत्संग समिति के संयोजक अनिल सिंघानिया ने भगवान राम दरबार की पूजा आरती की और कहा कि प्रभु श्री राम के जीवन से हमें प्रेरणा लेनी चाहिए। उन्होंने कहा कि भगवान राम के आदर्श जीवन को अपनाकर हम सुख और शांति प्राप्त कर सकते हैं।

- 28 अक्टूबर तक दी जाएगी रामचरित मानस आधारित प्रस्तुति

आयोजन के दौरान भक्तजनों को प्रभु श्री राम के जीवन की महत्वपूर्ण झलकियाँ देखने का अवसर मिलेगा। यह आयोजन न केवल धार्मिक महत्व का है बल्कि सांस्कृतिक और सामाजिक महत्व भी रखता है।

पूर्व जनपद सदस्य रामराज ने कराया न्योता भोज

साजा। रामराज वर्मा पूर्व जनपद सदस्य साजा व अध्यक्ष भारतीय किसान संघ साजा ने अपने और अपनी सुपुत्री के जन्मदिवस पर प्राथमिक एवं पूर्व माध्यमिक शाला पथर्रीकला के बच्चों को न्यौता भोज कराया। इसके तहत बच्चों को खीर पूड़ी, चावल, दाल, सब्जी, पापड़ और केला दिया गया। इसके साथ ही रामराज वर्मा ने केक काटकर बच्चों के साथ अपना जन्मदिन भी मनाया। इस अवसर पर नारद वर्मा जनपद सदस्य, हेमंत कौशल अध्यक्ष किसान मोर्चा परपोड़ी मंडल निकेश वर्मा युवा मोर्चा मंत्री, संतोष कुमार वर्मा प्रधान पाठक प्राथमिक शाला, नैनी साहू शिक्षिका, मनीषा दानी शिक्षिका, उगेश जंघेल शिक्षक संत देवांगन और बलराम साहू) उपस्थित रहे। न्यौता भोज कराने के लिए शाला परिवार की ओर से संतोष कुमार वर्मा प्रधान पाठक ने आभार व्यक्त किया।

प्रधानमंत्री किसान समृद्धि सह योजना के तहत मत्स्य पालकों का पंजीयन अनिवार्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बालोद

केन्द्र शासन की महत्वाकांक्षी प्रधानमंत्री किसान समृद्धि सह योजना के तहत विभिन्न घटकों का लाभ प्राप्त करने हेतु एन.एफ.डी.पी. पर पंजीकरण अनिवार्य किया गया है। सहायक संचालक मछली पालन ने बताया कि एन.एफ.डी.पी. का मुख्य उद्देश्य सभी मत्स्य पालक, मत्स्य पालन समूहों एवं मत्स्य समितियों के लिये कार्य आधारित पहचान के डाटाबेस का निर्माण कर उसके माध्यम से भारतीय मत्स्य पालन को औपचारिक रूप देना है।

उन्होंने बताया कि भविष्य में प्रधानमंत्री किसान समृद्धि एवं योजना के तहत मत्स्य पालन अन्तर्गत संचालित समस्त योजनाओं के लाभ प्राप्त करने हेतु पंजीयन अनिवार्य होगा। उक्त कार्य अन्तर्गत मछली पालन, मत्स्याखेट एवं मछली बेचने के व्यवसाय के जुड़े सभी लोगों का पंजीयन च्वाईस सेंटर के माध्यम से किया जा सकता है। यदि परिवार के सभी सदस्य मछली पालन कार्य में संलग्न है तो सभी सदस्य का पंजीयन व्यक्तिगत रूप से किया जाएगा।

पंजीयन और मत्स्य विभाग से सत्यापन पश्चात उनके बैंक खाते में 80 रूपये शासन की ओर से प्राप्त होंगे। कॉमन सर्विस सेंटर (च्वाइस सेंटर) को उनके प्रत्येक एंट्री पर 18 रूपये कमीशन के रूप में प्राप्त होगा। पंजीयन हेतु मत्स्य कृषकों को अपना आधार कार्ड, बैंक पासबुक, तथा आधार लिंक मोबाईल नम्बर पर प्राप्त ओ.टी.पी. अनिवार्य होगा। उन्होंने मत्स्य कृषकों से अधिक से अधिक पंजीयन कराने की अपील की है।

कलेक्टोरेट में लगी बायोमैट्रिक मशीन, उपस्थिति के लिए थंब लगाने लग रही लंबी कतार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बालोद

जिले के कलेक्टोरेट कार्यालय में अब शासकीय कर्मचारियों के समय पर कार्यालय आने और जाने की निगरानी के लिए कार्यालय के बाहर बायोमैट्रिक मशीन लगा दी गई है, ताकि कर्मचारियों के आने व जाने के समय की उचित निगरानी की जा सके तथा बरती जा रही मनमानी पर रोक लगाई जा सके।

- केवल एक ही मशीन होने के कारण लग रहा ज्यादा समय

लेकिन जिले के कलेक्टर कार्यालय में लगी बायोमैट्रिक मशीन मात्र कर्मचारियों की निगरानी के काम आ रही है, जिससे अधिकारियों पर कोई प्रभाव पड़ता नहीं दिख रहा है। जिले के कलेक्टोरेट कार्यालय में जहां सैकड़ों की संख्या में अधिकारी-कर्मचारी कार्यरत हैं, वहां मात्र एक बायोमैट्रिक मशीन लगाई गई है। इसमें अपना बायोमैट्रिक थंब करने के लिए कर्मचारियों को थंब करने के लिए लाईन में लगना पड़ जाता है। इससे स्वयं दूसरी की समस्याओं का निदान करने वाले कर्मचारी समस्याओं का शिकार हो रहे हैं। कर्मचारियों ने बायोमैट्रिक मशीन की संख्या बढ़ाने तथा महिलाओं व पुरूषों के लिए अलग-अलग बायोमैट्रिक रखने की मांग की है। ताकि लाईन लगने पर भी दिक्कतों का सामना न करना पड़े।

प्रांतस्तरीय संस्कृति महोत्सव में अर्चना, पूर्वी व युवरानी ने रचा इतिहास

जामगांव आर। प्रांत स्तरीय संस्कृति महोत्सव प्रतियोगिता का आयोजन राजिम में किया गया, जिसमें सरस्वती शिशु मंदिर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय जामगांव आर की छात्रा अर्चना यदु को एकल गीत में प्रांत स्तर पर द्वितीय सम्मान और छात्रा पूर्वी को शास्त्रीय नृत्य में प्रांत स्तर पर तृतीय सम्मान से सम्मानित किया गया। इसी प्रकार छात्रा युवरानी यदु ने एथलेटिक्स में संभाग स्तर पर गोल्ड मेडल प्रांत स्तर और क्षेत्र स्तर पर सिल्वर मेडल प्राप्त कर गौरवमय इतिहास रचा। बुधवार को प्राचार्य पीएल बारले सहित आचार्य दीदियों ने गुलदस्ता भेंट कर प्रांत स्तर पर अपनी प्रतिभा से विद्यालय को गौरांवित करने पर बधाई एवं शुभकामनाएं दीं।

त्योहार पर केवल दो घंटे फोड़ सकेंगे पटाखे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बालोद

अतिरिक्त जिला दण्डाधिकारी चन्द्रकांत कौशिक ने जिले के सभी अनुविभागीय अधिकारियों राजस्व को राष्ट्रीय हरित प्राधिकरण द्वारा पटाखों के उपयोग के संबंध में दिए निर्देशों का पालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। जारी आदेश में कहा गया कि राज्य में केवल हरित पटाखों का विक्रय एवं उपयोग सुनिश्चित की जाए।

- राष्ट्रीय हरित प्राधिकरण ने जारी की एडवाइजरी

जिसके अंतर्गत दीपावली, छठ, गुरू पर्व तथा नववर्ष या क्रिसमस के अवसर पर पटाखे फोड़े जाने की अवधि 02 घण्टे निर्धारित की गई है। जिसमें दीपावली की रात्रि 08 बजे से रात्रि 10 बजे तक, छठ पूजा को सुबह 06 बजे से सुबह 08 बजे तक, गुरू पर्व की रात्रि 08 बजे से रात्रि 10 बजे तक एवं नया वर्ष या क्रिसमस की रात्रि 11:55 बजे से 12:30 बजे तक निर्धारित किया गया है। इसके साथ ही पटाखों के उपयोग के संबंध में उच्चतम न्यायालय के आदेशानुसार कम प्रदूषण उत्पन्न करने वाले इम्प्रूव्ड एवं हरित पटाखा की बिक्री केवल लाईसेन्स ट्रेडर्स द्वारा किया जाए। केवल उन्हीं पटाखों के उपयोग के लिये बाजार में बेचा जा सकेगा, जिससे उत्पन्न ध्वनि स्तर निर्धारित सीमा के भीतर हो। सीरीज पटाखे अथवा लड़ियों की बिक्री, उपयोग एवं निर्माण को रोकने की कार्यवाही को सुनिश्चित की जाए। ऐसे पटाखा निर्माता जिनके द्वारा पटाखों में लीथियम, आर्सेनिक एन्टिमनी, लेड एवं मर्करी का उपयोग किया जाता है, उनके लाईसेन्स रद्द करने की कार्यवाही सुनिश्चित की जाए। ऑनलाईन अर्थात ई–व्यापारिक वेबसाईटों द्वारा पटाखों की बिक्री को प्रतिबंधित करने की कार्यवाही करने के निर्देश दिए गए हैं।

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

आशीर्वाद आटा
5kg MRP - 258
OUR PRICE - 215/-
फेयर & लवली
110g MRP - 295
OUR PRICE - 250/-
Advanced Multi Vitamin
110 g
सर्फ एक्सेल
1kg MRP - 136
OUR PRICE - 120/-
लोरियल शैम्पु
BUY 1 GET 1 FREE
MRP - 990
650 ml
मैगी फेमिली पैक
3kg MRP - 295
OUR PRICE - 95/-
कॉम्फर्ट लिक्विड
110g MRP - 235
OUR PRICE - 203/-
सर्फ एक्सेल बार
1kg MRP - 125
OUR PRICE - 110/-
VALUE PACK
नदियाडि मिक्सर
BUY 1 GET 1 FREE
MRP - 220
700 ml
घड़ी पाउडर
3kg MRP - 195
OUR PRICE - 175/-
पियर्स साबुन
3X125g MRP - 228
OUR PRICE - 175/-
वेसिलीन बॉडी लोशन
MRP - 400
OUR PRICE - 280/-
रामबन्धु आचार
BUY 1 GET 1 FREE
MRP - 270
700 ml
विशेष छूट
नेहल सुपर बाजार
हर खरीदी पर निश्चित उपहार
साथ ही पायें आकर्षक छूट
Festival Offer
नेहल सुपर बाजार के ओर से धनतेरस एवं दिवाली की हार्दिक शुभकामनाएं
ओडोनील रुम स्प्रे
3pcs MRP - 338
OUR PRICE - 260/-
अप्पु ब्रांड फिनायल
5 liter
OUR PRICE - 145/-
मैमी पोको पैंट
MRP - 399
OUR PRICE - 330/-
सुंदर रसगुल्ला
BUY 1 GET 1 FREE
MRP - 260
1kg
सर्फ एक्सेल
5kg MRP - 770
OUR PRICE - 550/-
पियर्स साबुन
4X125g MRP - 235
OUR PRICE - 280/-
फेना क्लाथ साबुन
MRP - 10
OUR PRICE - 8/-
हल्दीराम भुजिया
1kg-MRP - 260
OUR PRICE - 225/-
घड़ी पाउडर
1kg MRP - 71
OUR PRICE - 65/-
हिमालया बेबी लोशन
200ml MRP - 195
OUR PRICE - 170/-
रेड लेबल चाय
1kg MRP - 520
OUR PRICE - 390/-
सुंदर सोनपापड़ी
BUY 1 GET 1 FREE
MRP - 160
400 ml
नियम व शर्ते लागु :-
प्रत्येक 1000 रू. की खरीदी में निश्चित उपहार
2000 रू. की खरीदी करने पर 1kg शक्कर फ्री
3000 तक की खरीदी करने पर NAYASSA 1100ml का शानदार बॉटल फ्री
यह ऑफर दीवाली तक, (ऑफर में बदलाव दुकानदार के द्वारा कभी भी संभव)
प्लास्टिक, स्टेशनरी व गारंटी के विशाल रेंज
FREE DELIVERY
फ्री होम डिलीवरी की सुविधा उपलब्ध है।
नेहल सुपर बाजार, कलेक्टर ऑफिस के सामने, कोबिया-बेमेतरा 9424230160

खबर संक्षेप

परख सर्वे के लिए तैयार हो रही हैं कन्या शाला देवकर की छात्राएं

बेमेतरा। जिले सहित पूरे राज्य में और समूचे देश भर में आगामी 4 दिसंबर को भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय और एनसीईआरटी द्वारा आयोजित परख सर्वे 2024 की तैयारियां जोर शोर से कराई जा रही है। इस सर्वे के तहत कक्षा तीसरी, कक्षा छठवीं, और कक्षा नवमी के विद्यार्थियों का उनके अध्यापन कार्यों का मूल्यांकन किया जाएगा। यह पहल नई शिक्षा नीति 2020 के तहत शुरू की गई है। जिसका उद्देश्य देश की मूल्यांकन प्रणाली को मानकीकृत करना और शैक्षणिक स्तर में सुधार लाते हुए बच्चों को प्रतियोगी परीक्षा हेतु भविष्य के लिए तैयार करना है। इसी के तहत शासकीय कन्या प्राथमिक शाला देवकर विकासखण्ड साजा के कक्षा तीसरी के बच्चों को प्रधान पाठिका गिरिजा पटेल द्वारा सतत रूप से ओएमआर शीट के माध्यम से तैयारी कराई जा रही है। गिरिजा पटेल कहती है कि ओएमआर सीट के माध्यम से अभ्यास बच्चों के लिए एक नया अनुभव रहा जिससे शाला के बच्चे रुचि पूर्ण तरीके से अभ्यास कर रहे है और उक्त शीट को हल करने के तरीके को समझ पा रहे हैं।

प्राथमिक शाला लालपुर में संवैधानिक मूल्यों को लेकर हुई कार्यशाला

बेमेतरा। सद्भावना स्कूल शासकीय प्राथमिक शाला लालपुर विकासखंड नवागढ़ में अजीम प्रेमजी फाउंडेशन के संयुक्त प्रयास से महात्मा गांधी की जीवनी पर प्रकाश डालते हुए संवैधानिक मूल्यों पर आधारित शिक्षाप्रद नाटक की प्रस्तुति दी गई। शाला के प्रधान पाठक बृजपाल सिंह डाहिरे ने इस कार्यशाला के माध्यम से बताया कि सद्भावना के उद्देश्यों को प्राप्ति के लिए हमें समाज में शांति, सद्भाव, और एकता व अखंडता बनाए रखना है। इसके लिए इंसानों में लोगों के प्रति सम्मान, उदारता और सहयोग की भावना होना नितांत जरूरी हो जाता है। नवाचारी शिक्षक शांत कुमार पटेल ने बताया कि सद्भावना स्कूल लालपुर में संवैधानिक मूल्यों को लेकर पिछले वर्षों से कार्य चल रहा है, जिससे नए-नए परिवर्तन देखने को मिल रहा है। सद्भावना स्कूल के कारण शाला प्रारम्भ एवं छुट्टी के समय प्रार्थना सभा में छात्र-छात्राएं बिना लिंग भेद के लड़की और लड़के आगे पीछे ऊँचाई के हिसाब से कतारबद्ध होकर प्रार्थना करते हैं। सभी बच्चे मध्यान्ह भोजन में बिना लिंग भेद के कतारबद्ध रूप से बैठकर मध्यान्ह भोजन करते हैं। कार्यशाला में अजीम प्रेमजी फाउंडेशन की ओर से अंकिता मैम, प्रधान पाठक रामायण मनहरे, बृजपाल सिंह डाहिरे, शिक्षक मोतीराम पात्रे, घनश्याम प्रसाद साहू, शांत कुमार पटेल उपस्थित रहे।

फड़ मुंशी मांगों को लेकर कल करेंगे प्रदर्शन

बालोद। प्राथमिक वनोपज सहकारी समितियों में कार्यरत 11000 फड़ मुंशियों को छग विधानसभा चुनाव वर्ष 2023 के चुनावी घोषणा पत्र में कमीशन के अतिरिक्त 25000 रुपए प्रति वर्ष मानदेय देने की घोषणा की गई थी। जिसकी पूर्ति के लिए 25 अक्टूबर को 01 दिवसीय जिला स्तरीय सांकेतिक धरना प्रदर्शन करने की घोशणा की है।

गुरु पुष्य नक्षत्र आज, अमृत और सर्वार्थ सिद्धि योग बना रहे खास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेमेतरा

पर्वों और शुभ मुहूर्त के क्रम में आज 24 अक्टूबर को गुरु पुष्य नक्षत्र पड़ रहा है। इस अवसर पर बाजार में जमकर खरीद होने की संभावना है। ज्ञात हो कि आगामी दिनों में धनतेरस एवं दिवली पर्व है। इससे पूर्व आज 24 अक्टूबर को गुरू पुन नक्षत्र पड़ रहा है। पंडित एवं पंचाग के अनुसार आज 24 अक्टूबर को सुबह 6.15 बजे से गुरु पुष्य नक्षत्र शुरू होगा। जिसका समापन 25 अक्टूबर को सुबह 7.40 बजे पर होगा। ऐसी मान्यता है कि गुरू पुष्य नक्षत्र क्षेत्र पर खरीदी करने से लाभ मिलता है।

- सोना-चांदी सहित इलेक्ट्रॉनिक्स की एडवांस बुकिंग
- इसके बाद धनतेरस में मिलेगा खरीदी का शुभ योग

बाजार में रौनक बनी हुई है। सुबह से देर शाम तक शहरी सहित ग्रामीण इलाकों से लोग बड़ी संख्या में बाजार पहुंचकर पर्व संबंधित सामग्रियों की खरीद करना शुरू कर चुके हैं। अगले सप्ताह धनतेरस एवं दिवाली पर्व है, लेकिन उससे पूर्व आज 24 अक्टूबर। अचल संपति खरीदी करने के लिए अति उत्तम मुहूर्त माना गया है। आज बाजार में जमकर खरीदी होने की संभावना है। जिससे व्यापारियों में भी उत्साह का माहौल है।

दिवाली से पहले शुभ मुहूर्त को लेकर लोगों में उत्साह

दुकानों में साज-सज्जा

दिवाली पूर्व शुभ मुहूर्त को लेकर लोगों में उत्साह है। आज 24 अक्टूबर को गुरु पुष्य नक्षत्र पड़ रहा है। सोना चांदी से लेकर इलेक्ट्रॉनिक सामनों की दुकानों पर व्यापक सजावट कर सामग्रियों का स्टाक किया गया है ।अक्टूबर माह में लगातर त्यौहारों के चलते बाजार में चहल-पहल बढ़ गई है। बड़ी संख्या में शहरों सहित अंचल के लोगों ने पर्व से पूर्व ही पर्व संबंधीत सामग्रियों की खरीदारियों शुरू कर दी है। आगामी दिनों में बाजार में और भी अधिक चहल-पहल बढ़ने की संभावना है। ग्रामीण इलाकों के बाजार में भी इन दिनों रौनक बनी हुई है। पर्व पर व्यवसायियों को बेहतर व्यवसाय होने की संभावना है।

कार्रवाई : त्योहार को देखते हुए खाद्य एवं औषधि प्रशासन की टीम ने की कार्रवाई

मिठाई दुकानों में 67 नमूनों की जांच आठ फेल, मौके पर कराया गया नष्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेमेतरा

कलेक्टर रणबीर शर्मा ने त्यौहारी सीजन में अमानक मिठाई एवं खाद्य पदार्थों की बिक्री पर नजर रखने के निर्देश संबंधित विभाग के अधिकारियों को दिए। निर्देशों के परिपालन में खाद्य एवं औषधि प्रशासन की टीम ने दीपावली की त्यौहारी सीजन में जिला बेमेतरा के अंतर्गत, मिठाई दुकान, होटल, बेकरी शॉप, खाद्य निर्माता फर्म इत्यादि खाद्य प्रतिष्ठानों का लगातार निरीक्षण एवं सैंपलिंग की कार्रवाई की जा रही है।

जिला बेमेतरा के अंतर्गत चलित खाद्य परीक्षण प्रयोगशाला द्वारा विभिन्न खाद्य पदार्थों के गुणवत्ता जांच के लिए कुल 67 खाद्य नमूनों की जांच की गई। उनमें कुल 08 अमानक एवं 59 मानक पाए गए। अमानक खाद्य पदार्थ को मौके पर नष्ट कराया गया। बॉबी स्वीट्स, लक्की होटल, मुरारी रेस्टोरेंट, जोधपुर स्वीट्स, मधुबन स्वीट्स, माहेश्वरी फूड्स इत्यादि से मुख्यतः मिष्ठान जैसे कलाकंद, मिल्क केक, मथुरा पेड़ा, बालुशाही, काजू कतली, मलाई चमचम, मेसुर पाक, खोवा बर्फी तथा डेयरी फर्म जैसे कृष्णा डेयरी नवागढ़ से दही और पनीर का नमूना संकलित किया गया। अनियमिमता पाए जाने पर नोटिस जारी किया गया। इसी तरह झरना डेयरी से दूध, पनीर, दही इत्यादि का नमूना संकलित किया गया तथा अवमानक पाई गई खाद्य सामग्री मिठाई नष्ट की गई। इसी प्रकार कोल्डड्रिंक एक्सपायर्ड पाए जाने पर मौके पर नष्टीकरण करवाकर भविष्य में ऐसे किसी भी खाद्य पदार्थ का भंडारण/विक्रय नहीं करने निर्देशित किया गया।

उत्पादन व अवसान तिथि जरूर देखें

अधिकारियों ने जिले के नागरिकों से अपील की है कि खुले एवं पैक्ड खाद्य पदार्थों के उत्पादन एवं अवसान तिथि की पूर्ण जानकारी खाद्य कारोबारकर्ता से लें। उसके बाद ही खाद्य पदार्थों को खरीदें और उनका उपभोग करें। उक्त कार्रवाई में खाद्य एवं औषधि प्रशासन, बेमेतरा (छ.ग.) एवं चलित खाद्य परीक्षण प्रयोगशाला जिला दुर्ग की संयुक्त टीम द्वारा की गई।

स्वच्छ मन में ही भगवान का वास होता है : ज्योतिर्मयानंद सरस्वती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेमेतरा

सपाद लच्छेश्वर शिव धाम सलधा में ज्योतिर्मयानंद सरस्वती महाराज के चतुर्मास में प्रतिदिन जिला मानस संघ बेमेतरा से संबद्ध मानस मंडलियों की प्रस्तुति दो पालियों में हो रही है। इसमें साजा, बेरला, नवागढ़, बेमेतरा ब्लाक की मंडलियां आश्रम में मानस सेवा प्रदान कर रहे हैं।

महेंद्र चौहान, उत्तम साहू, राजेश वैष्णव, गजेंद्र वर्मा, धनेश वर्मा, विष्णु साहू ने बताया कि दोपहर 3 बजे से स्वामी का प्रवचन प्रारंभ हो जाता है। मंगलवार को श्री राम कथा में स्वामी ने कहा कि स्वच्छ मन में ही भगवान का निवास है, इसलिए मनुष्य को इस कलि काल में छल कपट त्याग कर भगवान का भजन करना चाहिए, जिसमें जीव का कल्याण निहित है। कार्यक्रम के दौरान प्रतिदिवस महाभंडारा का आयोजन किया जा रहा है। प्रतिदिवस हजारों की संख्या में भक्त आश्रम पहुंचकर स्वामी की चतुर्मास में दर्शन लाभ प्राप्त कर रहे हैं। जिला मानस संघ अध्यक्ष देवलाल सिन्हा ने आश्रम पहुंचकर दर्शन किया। 30 अक्टूबर को कार्तिक कृष्ण चतुर्दशी को ज्योतिष्पीठाधीश्वर जगद्गुरू शंकराचार्य अविमुक्तेश्वरानंद सरस्वती का सपाद लक्षेश्वर धाम सलधा आगमन हो रहा है। उस दिन दीपावली एवं मानस महामहोत्सव के साथ अपनी विविध कलाओं द्वारा छत्तीसगढ़ को गौरवान्वित करने वालों का सम्मान समारोह आयोजित है।

कन्या महाविद्यालय के रेडक्रॉस व रेड रिबन वैलेंटियर्स ने वृद्धाश्रम में किया कंबल वितरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेमेतरा

जिला मुख्यालय स्थित लक्ष्मण प्रसाद वैद्य शासकीय कन्या महाविद्यालय के रेड क्रॉस रेड रिबन वैलेंटियर बुधवार कोबिया वृद्धाश्रम में एक सेवा भाव से प्रेरित कंबल वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम महाविद्यालय के प्राचार्य की अध्यक्षता में की गई। रेड क्रॉस तथा रेड रिबन के प्रभारी डॉ. मेघा तिवारी और ने वृद्धाश्रम के निवासियों से आत्मीय वार्तालाप करते हुए उन्हें कंबल वितरित किए। इस अवसर पर डॉ. तिवारी ने कहा कि वृद्धजन हमारे समाज की धरोहर हैं, और उनका ध्यान रखना हम सबकी जिम्मेदारी है। अशोक सोनी ने भी इस बात पर जोर दिया कि वृद्धों की सेवा और सम्मान से हमें जीवन जीने का सही मार्ग मिलता है। वृद्धाश्रम के निवासियों ने इस कार्यक्रम के लिए महाविद्यालय के प्रति आभार व्यक्त किया और कहा कि ऐसे आयोजन से उन्हें समाज से जुड़ाव का एहसास होता है। महाविद्यालय की छात्राओं ने भी इस कार्यक्रम में सक्रिय भूमिका निभाई, जिससे उनमें सामाजिक सेवा और संवेदनशीलता का विकास हुआ।

प्राचार्य डॉ. विनिता गौतम ने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम न केवल वृद्धजनों की मदद के लिए होते हैं, बल्कि छात्रों के बीच सेवा और करुणा की भावना भी विकसित करते हैं। भविष्य में भी महाविद्यालय इसी तरह के सामाजिक सेवा कार्यों का आयोजन करता रहेगा। यह कार्यक्रम महाविद्यालय के लिए एक प्रेरणादायक कदम था, जिसमें छात्रों और शिक्षकों ने मिलकर समाज के

विधायक ईश्वर ने पुलिस को लगातार पेट्रोलिंग के दिए निर्देश

साजा। शहर में बीते दिनों हुई चोरी की वारदात के बाद बुधवार को कोठारी परिवार से मुलाकात करने विधायक ईश्वर साहू पहुंचे। उन्होंने घटना के संबंध में जानकारी ली। इस दौरान थाना प्रभारी से जांच के संबंध में चर्चा करते हुए कानून व्यवस्था कड़ी करने के निर्देश दिए। विधायक श्री साहू ने कहा कि शहर में शांतिपूर्ण त्योहार मने इसके लिए लगातार पेट्रोलिंग कर असामाजिक तत्व पर कार्रवाई करें। साजा थाने में बल की भारी कमी तथा सामने त्यौहार को देखते हुए लोगों ने सुरक्षा बल बढ़ाने की मांग की। इस पर विधायक ने पुलिस अधीक्षक से बात करने का आश्वासन दिया।

लांच हुआ रोजगार पंजीयन एप

बेमेतरा। संचालनालय, रोजगार एवं प्रशिक्षण, छत्तीसगढ़ शासन द्वारा छत्तीसगढ़ के युवाओं के लिए छत्तीसगढ़ रोजगार पंजीयन एप लांच किया गया है। रोजगार पंजीयन की सुविधा के अलावा सरकारी क्षेत्र में भर्ती की सूचना तथा निजी क्षेत्र के प्लेसमेंट कैम्प/रोजगार मेला की जानकारी इस एप के माध्यम से प्राप्त की जा सकती है। यह एप गूगल प्ले स्टोर से एवं रोजगार कार्यालय के विभागीय वेबसाइट से डाउनलोड की जा सकती है। यह एप रोजगार सेवा संगठन, रोजगार इच्छुकों को रोजगार सहायता उपलब्ध कराता है। रोजगार सेवा, मुक्त सेवा है और की गई सेवाओं के लिये कोई शुल्क नहीं लिया जाता है। इसके लिए मैदानी स्तर पर 33 जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र समस्त जिलों में कार्यरत हैं एवं 1 विशेष रोजगार कार्यालय (निःशक्तनों हेतु), रायपुर में स्थापित है। साथ ही अनुसूचित जाति/जनजाति के आवेदकों के लिये प्रशिक्षण एवं मार्गदर्शन हेतु विशेष कार्यालय जगदलपुर में अध्यापन सह मार्गदर्शन केन्द्र के रुप में स्थापित है।

भाजपा संगठन के सक्रिय सदस्यता अभियान का आगाज आज से

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेमेतरा

- प्रत्येक मंडल में लगभग 200 कार्यकर्ता सक्रिय सदस्य बनाए जाएंगे

जिले में भाजपा की प्राथमिक सदस्यता अभियान के बाद सक्रिय सदस्यता अभियान प्रारंभ हो गया है। आज से जिले के विभिन्न संगठन के अनुसार बनाए गए मंडलों में इसका आगाज होगा जिसके लिए भाजपा नेताओं को प्रभारी बनाकर जिम्मेदारी दी गई है।

सक्रिय सदस्यता के जिला संयोजक व पूर्व भाजपा जिलाध्यक्ष राजेन्द्र शर्मा ने बताया कि प्रत्येक मंडल में लगभग 200 कार्यकर्ताओं को सक्रिय सदस्य बनाना है, जिसने पार्टी द्वारा तय किए मापदंड के अनुसार अपने रेफर कोड से 100 सदस्य बनाए हैं, उनको प्राथमिकता दी जाएगी। सक्रिय सदस्यता लेने के लिए 100 रुपए फोन पे से ऑनलाइन पेड करना है। मोबाइल में उस नंबर को डाला जाएगा, जिस नम्बर से कार्यकर्ता भाजपा का सदस्य बना है। उसके बाद ओटीपी आएगा, तब सक्रिय सदस्यता पूर्ण होगी। इसके अलावा 400 रुपए पार्टी पत्रिका दीपकमल के लिए जाएंगे।

सक्रिय सदस्यता अभियान के शुभारंभ के लिए तिथि निर्धारितः श्री शर्मा ने यह भी बताया कि अलग मंडलों की तिथि तय की गई जिसमें मारो मंडल में सक्रिय सदस्यता का शुभारंभ खाद्य मंत्री दयाल दास बघेल 27 अक्टूबर को ग्राम कुरा में करेंगे। वही थानखमरिया मंडल में भाजपा जिलाध्यक्ष ओमप्रकाश जोशी आज 24 अक्टूबर को थानखमरिया में शुभारंभ करेंगे । इसी तरह विधायक दीपेश साहू भी बेमेतरा शहर मंडल में 24 अक्टूबर को गांधी भवन में सक्रिय सदस्यता का शुरुवात करेंगे । साजा मंडल में विधायक ईश्वर साहू 25 अक्टूबर को ,बेमेतरा ग्रामीण मंडल में मेरे स्वयं की मौजूदगी पर पूर्व जिला मुख्यालय स्थित गांधी भवन बेमेतरा में 25 अक्टूबर किया जाएगा ओर बेरला मंडल में पूर्व विधायक अवधेश चंदेल 24 अक्टूबर बेरला में शुभारंभ करेंगे।

इन्हें सौंपी गई जिम्मेदारी

सक्रिय सदस्यता अभियान पर जिला सह संयोजक राजा साहू, बल्लू राजपूत ने जारी बयान में बताया कि इसके लिए मंडल वार संयोजक सह संयोजक नियुक्त कर दिए गए है। खंडसरा मंडल में संयोजक राजेश जैन, सह संयोजक हेमेंद्र वैष्णव, बेमेतरा शहर में संयोजक विजय सिन्हा ,सह संयोजक निशा चौबे, तारण राजपूत ,रेवा राम निषाद , नवागढ़ मंडल में संयोजक बल्लू वर्मा ,सह संयोजक सागर साहू , मारो मंडल में संयोजक मनीष जायसवाल , सह संयोजक इन्द कुमार राजपूत ,बेमेतरा ग्रामीण मंडल में संयोजक प्रबल ठाकुर, सह संयोजक डेरहा देवांगन , गजानंद साहू , बेरला मंडल में संयोजक संजीव तिवारी, सह संयोजक हेमलाल देवांगन , डोमेंद्र राजपूत , भीमोरी मंडल में पोषण वर्मा संयोजक ,सह संयोजक डॉ उत्तम देवांगन, सह संयोजक त्रिलोचन वर्मा, साजा मंडल में संयोजक दाऊ राम साहू सह संयोजक नेतराम साहू,थानखमरिया मंडल में संयोजक जगदीश वैष्णव सह संयोजक आदर्श जोशी परपौड़ी मंडल संयोजक अजय अग्रवाल सह संयोजक चंदू शर्मा होंगे । जिला महामंत्री नरेन्द्र वर्मा ,टार्जन साहू एवं मंडल अध्यक्ष महामंत्री अपने अपने मंडल इस अभियान की निगरानी करेंगे ।

जिलास्तरीय जनसमस्या निवारण शिविर निरस्त

बालोद। जिले के गुण्डरदेही विकासखण्ड के ग्राम पंचायत खल्लारी में 25 अक्टूबर 2024 को आयोजित होने वाला जिलास्तरीय जनसमस्या निवारण शिविर को निरस्त कर दिया गया है।

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की समस्याओं को दूर करने शिक्षकों को दिया जा रहा प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेमेतरा

जिले में समग्र शिक्षा के अंतर्गत समावेशी शिक्षा पर आधारित तीन दिवसीय जिला स्तरीय क्षमता निर्माण उन्मुखीकरण कार्यक्रम का आयोजन बुधवार से प्रारंभ हुआ। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम 23 से 25 अक्टूबर तक आयोजित किया गया है, जिसका उद्देश्य कक्षा पहली से आठवीं तक के विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की समस्याओं को समझना तथा उनकी शिक्षा में आ रही बाधाओं को दूर करना है। इसके साथ ही, शिक्षकों और प्रशासकों को एक संवेदनशील एवं सृजनात्मक वातावरण तैयार करने के लिए प्रशिक्षित किया जा रहा है।

कार्यक्रम का आयोजन बेमेतरा के विकासखण्ड स्त्रोत केन्द्र कार्यालय भवन में किया गया, जिसमें जिले के चारों विकासखण्डों से शासकीय प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक शालाओं के प्रधान पाठकों ने हिस्सा लिया। पहले दिन, 62 प्रतिभागी प्रधान पाठकों को प्रशिक्षण दिया गया। इस प्रशिक्षण का संचालन मास्टर ट्रेनर बी.आर.पी. समावेशी शिक्षकों द्वारा किया गया।

राज्य कार्यालय के निर्देशानुसार, यह प्रशिक्षण कार्यक्रम कलेक्टर एवं जिला मिशन संचालक के निर्देशन में तथा जिला शिक्षा अधिकारी एवं जिला मिशन समन्वयक के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान, प्रधान पाठकों को विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के साथ संवेदनशील व्यवहार, उनकी शैक्षिक आवश्यकताओं को पूरा करने और उनके समग्र विकास के लिए अनुकूल वातावरण बनाने पर जोर दिया गया।

प्रशिक्षण में प्रमुख मास्टर ट्रेनर्स के रूप में रेणुका चौबे, रजनी देवांगन, सरिता सतनामी, एवं चंद्रकांत वर्मा ने भाग लिया और प्रतिभागियों को आवश्यक जानकारी एवं प्रशिक्षण प्रदान किया।

सांस्कृतिक कार्यक्रम जंवारा की प्रस्तुति 3 को

बालोद/निकुम। बाबा मोंहदीपाठ मड़ई के अवसर पर समस्त ग्रामवासी खुरसुल के तत्वावधान में बाजार चौक में आगामी 3 नवंबर को छत्तीसगढ़ी लोक सांस्कृतिक जंवारा की प्रस्तुति रात्रि 9 बजे होगी।

पाठक सूचना
बेमेतरा जिले में हरिभूमि समाचार पत्र के स्थान पर कोई अन्य अखबार मिल रहा हो। एवं समाचार पत्र की प्रतियां, विज्ञापन एवं खबरों के लिए संपर्क करें
8319154342, 8224868411