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

हमेशा रहना है फिट-एक्टिव बोंस हेल्थ पर दें ध्यान

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।

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। *

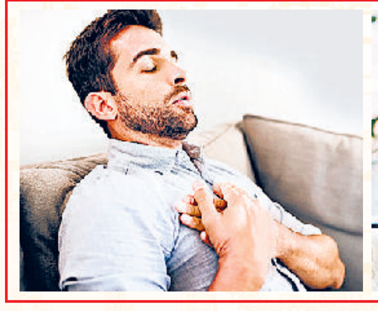
प्रस्तुति: अजेश कुमार

अवेयरनेस

शिखर चंद जैन

कैल्शियम की कमी से हो सकती कई प्रॉब्लम्स

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।



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 प्रीमेंस्ट्रुअल 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 मेडिकल ट्रीटमेंट में ना करें देर

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 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 31.0 डिग्री
न्यूनतम 22.0 डिग्री

हरिभूमि
रत्न भूमि
रायपुर, गुरुवार 24 अक्टूबर 2024

14 एसडीएम कार्यालय का नया भवन बनकर तैयार..

14 शिविर ग्रामीणों तक शासन की योजनाओं की जानकारी ...

खबर संक्षेप

धूमा में किसान सम्मेलन कृषक समृद्धि चौपाल लगेगी आज

सुरसाबांधा। ग्राम श्यामनगर शर्मा काम्पलेक्स धूमा रोड में 24 अक्टूबर को दोपहर 12 बजे से किसान सम्मेलन एवं कृषक समृद्धि चौपाल कृषक उत्पादक विपणन सहकारी समिति मर्यादित का उद्घाटन समारोह आयोजित किया जाएगा। उक्त जानकारी देते हुए हरीश साहू ने बताया कि कार्यक्रम में मुख्य अतिथि रोहित साहू विधायक राजिम, अध्यक्ष चन्द्रशेखर साहू सदस्य जिला पंचायत, विशिष्ट अतिथि दीपक कुमार अग्रवाल, रीता यादव सीईओ जिपं, चंदन कुमार राय, उप संचालक कृषि, डा. मनीष चौरसिया वैज्ञानिक एवं प्रमुख कृषि विज्ञान केन्द्र, डा. कृष्ण कुमार साहू भू वैज्ञानिक इंदिरा गांधी कृषि विद्यालय, डॉ. ओंकार प्रसाद तिवारी उप संचालक पशुधन विकास विभाग, मिथलेश देवांगन उप संचालक उद्यानिकी जिला गरियाबंद उपस्थित रहेंगे। आयोजक देवकरण मरकाम ,द्वारिका सिन्हा ,बालचंद साहू व केकती बाई ने सभी किसानों व आमजनों से कार्यक्रम में अधिक संख्या में उपस्थित होने की अपील की है।

जिला स्तरीय मेगा क्रेडिट कैम्प सामुदायिक भवन में लगेगा आज

गरियाबंद। ऋण वितरण एवं बैंकिंग समस्याओं के निराकरण के लिए जिला स्तरीय मेगा क्रेडिट कैंप का आयोजन 24 अक्टूबर को सुबह 10 बजे से अपरान्ह 3 बजे तक जनपद पंचायत गरियाबंद के सामुदायिक भवन में आयोजित किया जाएगा। लीड बैंक अधिकारी मोहम्मद मोफिज ने बताया कि कलेक्टर दीपक कुमार अग्रवाल के निर्देश पर लग रहे जिला स्तरीय क्रेडिट कैम्प का मुख्य उद्देश्य स्व-सहायता समूहों के क्रेडिट लिंकेज में बढ़ोतरी, बैंकों द्वारा प्रायोरिटी सेक्टर में ऋण वितरण क्षेत्र का विस्तार, शासकीय स्वरोजगार ऋण योजनाओं के प्रति जागरुकता, मुद्रा योजना के क्षेत्र का विस्तार, नवीन बैंक खाते और आधार पंजीयन करवाने की सुविधा ग्रामीणों की वित्तीय साक्षरता एवं अन्य बैंकिंग से संबंधित समस्याओ का निराकरण किया जायेगा। कैम्प में जिले में स्थित सभी बैंक की शाखाएं इस शिविर में उपस्थित रहेंगे तथा शिविर स्थल पर बैंकों का स्टाल लगाकर हितग्राहियों को लाभ पहुंचाएंगे।

वादाखिलाफी के विरोध में शिक्षक संघ आज सामूहिक अवकाश पर

मैनपुर। शिक्षक संघर्ष मोर्चा के आव्हान पर शासन के वादा खिलाफी के खिलाफ विकासखण्ड मैनपुर के समस्त शिक्षक (एल बी संवर्ग) 24 अक्टूबर को सामूहिक अवकाश पर रहेंगे। छत्तीसगढ़ शिक्षक संघर्ष मोर्चा के प्रदेश प्रभारी यशवंत बघेल एवं मैनपुर ब्लाक अध्यक्ष गोविन्द पटेल के नेतृत्व में विकासखण्ड शिक्षा अधिकारी महेश पटेल को सामूहिक अवकाश का ज्ञापन सौंपा गया। सहायक शिक्षकों की वेतन विसंगति दूर कर शिक्षक एल बी संवर्ग को क्रमोन्नत वेतनमान प्रदान करने, पूर्व सेवा अवधि के आधार पर पेंशन प्रदान करने, शिक्षकहित में जारी उच्च न्यायालय के आदेश का पालन करने, लंबित महंगाई भत्ता प्रदान करने सहित विभिन्न मांगों को पूरी करने के लिए 24 अक्टूबर को सभी जिला मुख्यालयों में रैली सभा के माध्यम से विरोध प्रदर्शन का आयोजन किया जाएगा। ज्ञापन प्रस्तुत करने वाले शिक्षकों में प्रमुख रूप से मुकेश ठाकुर, संतोष ध्रुव,खन्ना रामटेके, प्रताप सिंह, टीकम पटेल, शेख इमामुद्दीन, रामेश्वर नागेश, चन्द्रकिशोर बघेल, सुंदर कश्यप उपस्थित रहे।

पहाड़ पर बसे गांव गहन्दर में पहुंचा हर घर नल, मिल रहा पीने का पानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गरियाबंद

विकासखंड गरियाबंद अंतर्गत राष्ट्रीय राजमार्ग से लगे ग्राम पंचायत बारूका से लगभग 11 किमी जंगली रास्ते से पहाड़ी के ऊपर आश्रित ग्राम गहन्दर बसा हुआ है। पहाड़ी में बसे होने के कारण चट्टानी और पथरीली रास्तों से होकर वहां जाना पड़ता है। वहां पहुंचने के लिए चार पहिया वाहन नहीं जा सकता। इस क्षेत्र में अक्सर हाथी, हिरण एवं कई अन्य जंगली जीव भ्रमण करते पाये जाते हैं। ऐसे दुर्गम स्थल में बसे गांव में भी शासन की महत्वपूर्ण योजना जल जीवन मिशन के तहत हर घर नल जल कनेक्शन पहुंच गया है। लोगों के घरों में नल के माध्यम से पीने का पानी मिल रहा है। इससे लोगों को काफी सहूलियत हो रही है। इससे पहले ग्रामीण पानी के लिए मौसमी नाला एवं झरना पर निर्भर रहते थे।

कई बार मटमैला पानी को कई परत छानकर उपयोगी बनाकर पीने योग्य बनाते थे। हालांकि प्रशासन द्वारा ग्रामीणों के लिए कुछ दूरी पर एक हैण्डपंप लगाया गया था। जिससे पानी का उपयोग ग्रामीण करते थे। विकट प्राकृतिक दशाओं के कारण गहन्दर में विद्युत की सुविधा नहीं पहुंच पाने के कारण जल जीवन मिशन के द्वारा सोलर स्थित नल जल योजना के तहत हर घर में नल के साथ स्वच्छ जल पहुंचाया जा रहा है। ग्राम में 11 परिवार लगभग निवास करते हैं। यह आश्रित ग्राम में विशेष पिछड़ी कमार जनजाति निवासरत है। इनका मुख्य आय स्त्रोत वनोपज संग्रहण है। यह ग्राम हर घर जल 18 अक्टूबर को हर घर जल के साथ सरपंच छत्रपाल कुंजाम द्वारा घोषित किया गया है। सरपंच ने अनुभव साझा करते हुए बताया कि ग्रामीण पहले बहुत तकलीफ से जूझकर नाला से पानी लाया करते थे। यह परिश्रम उनके रोजाना जीवन का एक हिस्सा बन गया था। शासन प्रशासन द्वारा उठाए गए जनकल्याणकारी कदम से आज गांव में हर घर नल कनेक्शन दिया गया जा चुका है। जिससे लोग लाभांवित हो रहे है। उन्होंने शासन प्रशासन का आभार जताते हुए कहा कि लोगों की समस्याओं को सुलझाने गंभीरता पूर्वक काम किया गया।

पानी का सदुपयोग कर उगा रहे सब्जी- भाजी

गांव की रहने वाली संत कुमारी एवं जंयती बाई के घर नल लगने के बाद पहले जो सब्जी भाजी के लिए अतिरिक्त मेहनत एवं श्रम कर दूर ग्राम से लेकर आते थे। अब वे बचत पानी का सदुपयोग करते हुए अपने अपने घरों पर ही सब्जी भाजी का उत्पादन कर उपभोग कर रहे हैं। इससे महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य में वृद्धि हुई है। घर पर नल लग जाने के बाद सकारात्मक असर दिखाई दे रहा है। ग्रामीण बचत जल का उपयोग कर पौष्टिक आहारों का सेवन कर पा रहे हैं। जयंती बाई ने अपनी खुशी जाहिर करते हुए बताया कि अब उनके पारम्परिक कार्य भी अधिक लगन से कर पा रहे हैं।

गड़बड़झाला: कई गांवों में बाहर बाहर से चकाचक और अंदर निर्माण अब भी अधूरा

58 ग्राम पंचायतों में करोड़ों की लागत से बने शौचालय पानी बिना हैं औचित्यहीन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मैनपुर

खास खबर

क्षेत्र की 58 ग्राम पंचायतों में करोड़ों की लागत से बनाए गए पानी नहीं होने से उपयोगविहीन हो गए हैं। कई शौचालय तो बाहर से चकाचक हैं, परंतु अंदर से अधूरे हैं, शीट आदि नहीं है। तीन सालों में शौचालयों का निर्माण पूरा नहीं हो पाया है। मामले की जांच की मांग भाजपाइयों ने मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय से की है।

- मुख्यमंत्री विष्णुदेव को भाजपाइयों ने लिखा गया पत्र

सरकार द्वारा ग्रामीणों को मूलभूत बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध कराने अनेक योजनाओं के तहत करोड़ों रुपए ग्राम पंचायतों के माध्यम से दे रही है। केन्द्र व राज्य सरकार द्वारा ग्रामों को स्वच्छ और सुन्दर बनाने के साथ साथ स्वच्छता के लिए जनपद पंचायत के माध्यम से करोड़ों की लागत से सामुदायिक शौचालय का निर्माण करवाया गया है। शौचालय निर्माण के 2–3 वर्षों बाद भी ग्रामीणों को इसका लाभ नहीं मिल पा रहा है।

अधिकांश शौचालय को बाहर से रंग रोगन कर चकाचक कर दिया गया है, जिससे देखने वाले को लगे की यह शौचालय का उपयोग किया जा रहा है। किसी भी सामुदायिक शौचालय में पानी की व्यवस्था नहीं होने के कारण इसका उपयोग आज तक नहीं हो पाया है। बाहर से चकाचक और पूर्ण दिखने वाले शौचालयों में ताला लगा हुआ है। भीतर निर्माण कार्य अधूरा है। स्वच्छ भारत मिशन योजना के इन सामुदायिक शौचालयों में से कई में आज भी सीट, प्लास्टर, पानी की सुविधा उपलब्ध नहीं करवाई गई है, जिसके कारण इसका उपयोग नहीं हो रहा है। संबधित विभाग के अधिकारी शौचालयों का निरीक्षण नहीं कर रहे हैं।

राशि की जा रही वसूल

जिन पंचायतों में शौचालय निर्माण के नाम पर राशि आहरण कर गबन किया गया है, उनसे वसूली की जा रही है। वसूली नहीं होने पर कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

डी एस नागवंशी
सीईओ, जपं मैनपुर

तीन साल पहले मिले थे 3.30 करोड़

मिली जानकारी के अनुसार विकासखंड मैनपुर क्षेत्र को सामुदायिक शौचालय निर्माण के लिए मार्च 2021 में लगभग तीन करोड़ 30 लाख जारी किया गया था। जनपद पंचायत की 58 ग्राम पंचायतों में सामुदायिक शौचालय का निर्माण किया जाना था। एक शौचालय की लागत 3 लाख 50 हजार थी। शौचालय निर्माण कार्य 3 महीने के भीतर पूर्ण करना था लेकिन 3 वर्ष गुजर जाने के बाद भी मैनपुर विकासखंड क्षेत्र के आधे से ज्यादा ग्राम पंचायतों में शौचालय का निर्माण कार्य अधूरा है। पूरे हुए शौचालयों की टाइल्स और दीवारें जर्जर हो रही हैं। जगह जगह उखड़कर गिरने लगी है। पानी की व्यवस्था बनाने पर कई शौचालयों का उपयोग किया जा सकता है। बताया जा रहा है कि कई ग्रामों में शौचालय बने ही नहीं और राशि निकाल ली गई है। भाजपा जिला उपाध्यक्ष योगेश शर्मा ने मुख्यमंत्री को पत्र लिखकर जांच की मांग की है।

इस बार दो हफ्ते देरी से होगी धान खरीदी

रसेला। क्षेत्र में इस बार धान खरीदी 14 नवंबर से शुरू की जाएगी, जो खरीद 31 जनवरी तक चलेगी। धान खरीदी हर बार 1 से 5 नवंबर तक हो जाती थी, लेकिन इस बार दो सप्ताह लेट हे शुरू की जा रही है। इससे किसानों को कई प्रकार के परेशानियों को सामना करना पड़ेगा, क्योंकि धान को ज्यादा दिन रखने की समस्या किसानों के घर से कोठी गायब हो चुकी है, जिसमें धान को रखा जाता था, एक ज्यादा वारदाना की आवश्यकता होती है। किसानों को धान को स्टोरेज करके रखने में बहुत समस्या होती है। इस कारण किसानों को लेट से धन खरीदी शुरू होने में नुकसान है। किसानों का कहना है कि छत्तीसगढ़ में समर्थन मूल्य धान खरीदी इस बार 14 नवंबर से हो रही है। जिससे किसानों को नुकसान है, क्योंकि 1 नवंबर से धान खरीदी होती थी तो धान की जो अर्ली वेराइटी की धान है वह अब पककर तैयार हो गयी और जिसकी अब कटाई भी शुरू हो गई है। सप्ताह भर के भीतर मिंजाई हो जाएगी। बता दें कि कि पहले के जैसे किसानों के घर में धान को रखने के लिए कोठी नहीं है और न ही धान को रखने के लिए ओर कोई स्टोरेज जगह है। घर में जगह भी कम होती जा रही है जिसके कारण किसानों को धान को स्टोरेज करके रखने में बहुत समस्या होती है, जिसके कारण अगर 1 नम्बर से धान खरीदी शुरू होती तो किसान को लाभ ही मिलता। अब हारुनहा ओर गरुनहा (अली और मोटा) धान दोनों एक साथ खरीदी की जाएगी, तो किसान वर्ग को धान के भंडारण क्षमता के लिए सम्हाल कर रखने में बहुत ही दिक्कतों का सामना करना पड़ेगा। बोरी–बोरा की समस्या होगी और एक साथ जब सब किसान धान बेचने पहुंचेंगे तो भीड़ के कारण भगदड़ भी होती है, इससे धान खरीदी प्रभावित होगी और किसान भाई को नुकसान होगा वहीं राज्य सरकार से अनुरोध करते हुए कहा कि 5 - 7 नवंबर तक धन खरीदी शुरू करें।

- कम समय पर पकने वाली धान की कटाई शुरू, ऐसे में किसानों को होगी दिक्कतें

खस्ताहाल सड़कों की मरम्मत कराने सड़क पर उतरीं जिपं सदस्य पटेल

नवापारा-राजिम। जनप्रतिनिधि हो तो ऐसा..! महिला जिला पंचायत सदस्य रानी पटेल इन दिनों फुल फार्म में है। समस्या चाहे कोई भी हो यदि उनकी जानकारी में लाई जाती है, तो वे इसके निराकरण के लिए तत्काल संबंधित अफसरों को तलब करती है। बोल्ड लेडी के रूप में काम करने वाली रानी पटेल को यह बात अच्छी तरह से मालूम है कि उनके क्षेत्र की खस्ताहाल सड़कों की वजह से आए दिन घटना-दुर्घटना हो रही है। लोगों की जाने जा रही है। लोग दुर्घटना का लगातार शिकार हो रहे हैं। क्षेत्र के लोग जब उनके पास पहुंचे तो उन्होंने तत्काल कदम उठाते हुए ओड़का-भिलाई रोड को ठीक करने के लिए खुद सड़क पर आकर अफसरों को तलब की और साफ-साफ कहा कि यह सड़क ठीक हो जाना चाहिए। लोग घटना-दुर्घटना का लगातार शिकार होते जा रहे हैं। जानकारी के मुताबिक नवापारा-आरंग मार्ग में जब से भारतमाला परियोजना की शुरूआत हुई है, तभी से इस कार्य में लगे भारी वाहनों की आवाजाही से सड़कों की हालत और भी बद से बदतर हो चुकी है। इसके कारण आए दिन लोग दुर्घटना का शिकार हो रहे हैं। नवापारा से आरंग को जोड़ने वाली स्टेट हाईवे का सबसे ज्यादा बुरा हाल है। इस मार्ग में ग्राम ओड़का और भिलाई के बीच की सड़क की स्थिति इतनी ज्यादा खराब हो गई है कि यहां से कोई दुपहिया चालक सही सलामत निकल गए तो उसकी किस्मत अच्छी समझो।

विकास कार्यों के लोकार्पण में आज शामिल होंगे विधायक इंद्रकुमार

नवापारा-राजिम। ग्राम पिपरौद में विभिन्न निर्माण कार्यों का लोकार्पण समारोह विधायक इंद्रकुमार साहू के मुख्य आतिथ्य में बुधवार 24 अक्टूबर को सुबह 11 बजे होने जा रहा है। यह जानकारी देते हुए सरपंच सुनीता-योगेश साहू ने बताया कि कार्यक्रम की अध्यक्षता पूर्व कृषि मंत्री चंद्रशेखर साहू-जिला पंचायत के पूर्व अध्यक्ष अशोक बजाज करेंगे। विशिष्ट अतिथि के रूप में जिला पंचायत सदस्य चंद्रकला ध्रुव, जनपद सदस्य कमलनारायण साहू मौजूद रहेंगे। कार्यक्रम शासकीय हाई स्कूल प्रांगण में होगा। सरपंच सुनीता ने बताया कि गांव के शासकीय हायर सेकण्डरी स्कूल एवं पूर्व माध्यमिक शाला में अतिरिक्त कक्ष निर्माण, सामुदायिक भवन बजरंगपुर, सामुदायिक भवन पिपरौद में दो भवन, रंगमंच वाचनालय, टीन शेड और शासकीय उचित मूल्य की दुकान का लोकार्पण होगा। सरपंच सुनीता ने समस्त ग्रामवासियो से इस कार्यक्रम में मौजूद रहकर विधायक इंद्रकुमार साहू,चंद्रशेखर साहू, अशोक बजाज एवं अन्य अतिथियो का स्वागत करने आग्रह किया है।

पटाखा दुकान संचालकों को अग्निसुरक्षा पर दिए गए टिप्स और किया सावधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गरियाबंद

आगामी दीपावली त्यौहार के मद्देनजर जिले में लगाये जाने वाले पटाखा दुकानों की अग्नि सुरक्षा से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी एवं टिप्स जिला सेनानी नगर सेना एवं जिला अग्निशमन अधिकारी द्वारा बताया गया है। साथ ही फायर कन्ट्रोल हेल्प लाइन नम्बर 101, 7692927373 एवं 8319571134 जारी किया गया है।

- निर्देश के अनुरुप दुकानों व्यवस्था बनाने के निर्देश जारी

अग्निशमन विभाग एवं एम्बुलेंस का फोन नम्बर, दुकान परिसर के कुछ स्थानों में लगाये जाने के भी निर्देश दिये गये है। जारी निर्देशानुसार पटाखा दुकान किसी भी ज्वलनशील पदार्थ जैसे, कपड़ा, बांस, रस्सी, टेंट इत्यादि का न होकर, अज्वलनशील सामग्री से बने टिन (शेड) द्वारा निर्मित होना चाहिए। पटाखा दुकान एक दूसरे से कम से कम तीन मीटर की दूरी, (साइड) पर एवं एक दूसरे के सामने न बनाई जाएं। पटाखा दुकानों में प्रकाश व्यवस्था हेतु किसी भी प्रकार के तेल का लैंप, गैस लैम्प एवं खुली बिजली बत्ती का प्रयोग प्रतिबन्धित होना चाहिये। किसी भी पटाखा दुकान से 50 मीटर के अंदर आतिशबाजी प्रदर्शन प्रतिबन्धित होना चाहिए। विद्युत तारों में ज्वाइंट खुला नहीं होना चाहिए एवं प्रत्येक मास्टर स्विच में फ्यूज या सर्किट ब्रेकर लगा होना चाहिए, जिससे शार्ट सर्किट की स्थिति में विद्युत प्रवाह स्वतः बन्द हो जाए। दुकानें ट्रांसफार्मर के पास न हो और उनके ऊपर से हाई टेंशन पावर लाइन न गुजरती हो।

दुकानों में अग्निशामक यंत्र आवश्यक

प्रत्येक पटाखा दुकान में पर्याप्त मात्रा में 5 किलोग्राम क्षमता का डीसीपी अग्निशामक यंत्र होना चाहिए, इसकी मारक क्षमता 6 फीट की होती है। दुकानों के सामने कुछ अंतराल में, 500 लीटर्स क्षमता के पानी के ड्रम की व्यवस्था बाल्टियों के साथ होनी चाहिए। पटाखा दुकानों के सामने बाइक एवं कार की पार्किंग प्रतिबंधित होना चहिये। अग्निशमन वाहन के मूवमेंट के लिए पर्याप्त स्थान होना चाहिए।

फणिकेश्वर कालेज में जनजाति समाज के गौरवशाली अतीत पर हुई कार्यशाला

देश की स्वतंत्रता के लिए बलिदान देने वाले शहीदों की सुनाई गाथा

हरिभूमि.न्यूज ▶▶| फिंगेश्वर

फणिकेश्वर नाथ शासकीय कालेज में जनजाति समाज के गौरवशाली अतीत व वीरांगना दुर्गावती की 500 वीं जयंती पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में देश की स्वतंत्रता के लिए बलिदान देने वाले समाज के शहीदों का गाथा सुनाई गई। भारत सरकार, छत्तीसगढ़ शासन एवं पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर के संयुक्त निर्देशन में कार्यक्रम हुआ। अध्यक्षता प्रो. रितेश गोलछा ने की। मुख्य अतिथि व विशिष्ट अतिथि के रूप में भरोसी राम ध्रुव व शिवकुमार कंवर मंचासीन हुए। विश्वविद्यालय के प्रतिनिधि के रूप में जिला संयोजक गुलाब सिंह ठाकुर मुख्य प्रवक्ता के रूप में उपस्थित रहे।

कार्यशाला का शुभारंभ प्राध्यापकों व अतिथियों द्वारा मां भारती व मां शारदे के छायचित्र पर पुष्पहार अर्पण तथा राष्ट्रगान व राष्ट्रगीत के साथ किया गया। कार्यशाला के संयोजक प्रो.तीरथ राम कपूर ने उद्देश्य पर प्रकाश डालते हुये जनजाति समाज के वीर स्वतंत्रता सेनानियों के बलिदानियों की गाथा सुनाई। कार्यक्रम अध्यक्ष प्रो. रितेश गोलछा ने भारत स्वतंत्रता आंदोलन में छग के नायक गेंद सिंह,गुण्डाधूर,वीर नारायण सिंह व रानी दुर्गावती के योगदानों पर प्रकाश डालते हुए जनजाति समाज के महानायक जनता के लोकप्रिय जमींदार वीर नारायण सिंह के जीवन का विस्तृत चित्रण किया। मुख्य अतिथि सेवानिवृत्त शिक्षक भरोसी राम ध्रुव ने अपने वक्तव्य में विभिन्न जनजाति समूहों के प्रमुख संस्कृति, नृत्य तथा पर्वो का वर्णन किया। विश्वविद्यालय के प्रतिनिधि तथा जिला संयोजक गुलाब सिंह ठाकुर ने सदन को राष्ट्रीय स्तर के जनजाति नायक भगवान बिरसा मुंडा को जनजाति समाज को एकजुट करने व संस्कृति को संरक्षित करने वाले महान नायक संज्ञा देते हुये जनजाति समुदाय के स्वाधीनता की भावना पर विस्तृत व्याख्यान दिया। दलंगलन सिंह ठाकुर शासकीय उच्चतर माध्यामिक विद्यालय के प्राचार्य शिव कुमार कंवर ने छत्तीसगढ़ में भूतकाल विद्रोह में जनजाति नायक वीर गुण्डाधूर के साहस पर प्रकाश डाला।

आंतरिक गुणवत्ता प्रकोष्ठ संयोजक प्रो. कमलेश्वर प्रसाद निषाद ने जनजाति शब्द को परिभाषित करते हुए महासमुंद जिले की शौर्य बाला दयावती कंवर के साहस व वर्णन करते हुये रानी दुर्गावती को साक्षात दुर्गाभावानी के रूप में वर्णन किया। डॉ. मोहन सिंह अतिथि प्राध्यापक भूगोल ने जनजाति समुदाय को देश की भौगोलिक सीमा का वास्तविक रक्षक कहते हुए राष्ट्रीय स्तर की जनजाति नायकों के गौरवशाली अतीत के अनकहीं कहानियों को सदन के समक्ष प्रस्तुत किया। इस अवसर पर छात्र–छात्राओं ने अपने विचार व्यक्त किए। छात्र–छात्राओं ने पोस्टर प्रतियोगिता में भाग लिया।

ये रहे उपस्थित

अतिथि प्राध्यापक कुमारी उर्वशी चंद्राकर ने धन्यवाद ज्ञापित किया।कार्यक्रम का संचालन अतिथि प्राध्यापक श्रीमती अंजली देवांगन ने किया। कार्यशाला में महाविद्यालय के सभी प्राध्यापक व कर्मचारी तथा स्नातक व स्नातकोत्तर कक्षाओं के छात्र–छात्राओं की उपस्थिति रही।

पाठक सूचना

गरियाबंद 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

9993223300, 8370049468

प्रस्तुति-श्यामकिशोर शर्मा, ब्यूरोचीफ, हरिभूमि कार्यालय राजिम, जिला गरियाबंद, मो.नं.-79871-24123

।। बाबा ॐ श्री शिव ।।

महादेव

मानक पथप्रदर्शक
भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त हॉलमार्किंग ज्वेलरी
100% वापसी के साथ

नवकार
ज्वेलर्स

—— सच्चा सौदा ईमानदारी का ——

राजिम

इस त्योहारी पर्व की खरीदी नवकार के संग

हॉलमार्किंग डिटेल

लाईसेंस नं. HM/C 5990102719
शासन द्वारा मान्यता प्राप्त हॉलमार्किंग ज्वैलरी दुकान
प्रत्येक जेवर सरकार (BIS) द्वारा
अधिकृत संस्था से प्रमाणित

नवकार गारंटी

* रेट + मजदुरी + टैक्स मिलाकर
Complete में सबसे कम
(इससे सस्ता कहीं नहीं)
* प्रत्येक जेवर BIS हॉलमार्क प्रमाणित
(इससे अच्छा कहीं नहीं)
प्रत्येक जेवर का रेट टैक्स + मजदुरी मिलाकर सबसे कम

आग्रह

अपने परिवार, मित्र एवं प्रियजनों को यह
WHATSAPP के द्वारा SHARE जरुर करें

हमारा वादा सच्चे सौद का

हमारा वादा ईमानदारी का

हमारा वादा होलसेल रेट का

365 दिन सच्चा भाव

हमारा वादा हॉलमार्क जेवर का

365 दिन सच्चा सौदा

राजिम	नवापारा	रायपुर
सुंदर लाल शर्मा चौक, बस स्टैंड	पुराना जिला सहकारी, बैंक के पास	श्याम टॉकीज रोड, बूढ़ापारा
9755411000, 6269801000	9074100000, 6269702000	9329732777, 6269703000

विशेषः- इसके अलावा हमारी और कोई अन्य संस्था नहीं है.

संबंधित प्रतिष्ठान

शांति विजय स्टोर्स
नवापारा

शांति विजय एम्पोरियम
राजिम

प्रस्तुति-श्यामकिशोर शर्मा, ब्यूरोचीफ, हरिभूमि कार्यालय राजिम, जिला गरियाबंद, मो.नं.-79871-24123

एसडीएम कार्यालय का नया भवन बनकर तैयार, उद्घाटन की जोह रहा बांट

हरिभूमि न्यूज ⏭ मैनपुर

गरियाबंद जिले के मैनपुर को लगभग 5 वर्ष पहले राजस्व अनुविभाग का दर्जा मिला है। पहले छोटे–छोटे कार्यों के लिए एसडीएम कार्यालय देवभोग जाना पड़ता था, अब दूरी भी कम हो गई। ग्रामीणों का कार्य आसानी से नगर में होने लगा। शासन ने लाखों रुपए स्वीकृत कर मैनपुर में नये एसडीएम कार्यालय भवन का निर्माण कार्य करवाया गया है। नया भवन उद्घाटन की बांट जोह रहा है। क्षेत्र की जनता ने जिले कलेक्टर दीपक अग्रवाल से मांग की है कि नये एसडीएम कार्यालय का विधिवत लोकार्पण करवा कर कार्यालय का वहां संचालन कराया जाए। जिससे दूर–दूर गांव से आने वाले लोगों को इसका लाभ मिल सके। भाजपा जिला उपाध्यक्ष पंडित योगेश शर्मा भाजपा मंडल अध्यक्ष दुलार सिन्हा,युवा मोर्चा अध्यक्ष महेश क"यप,सरपंच बलेदव राज ठाकुर,नगर के वरिष्ठ नागरिकगण हनीफ मेमन,संजय गुप्ता विरेन्द्र श्रीवास्तव रूदेश्वर साहू,त्रिभुन पटेल,सोतन सेन एवं क्षेत्रवासियों ने जल्द एसडीएम कार्यालय का लोकार्पण करवाने की मांग किया है।

खास बातें

- पांच वर्ष पहले मिला था राजस्व अनुभाग का दर्जा
- वर्तमान अनुविभाग अधिकारी कार्यालय की छत का प्लास्टर कई बार गिर चुका

वर्तमान में जर्जर भवन में संचालन

वर्तमान में जिस भवन में एसडीएम कार्यालय का संचालन हो रहा है, वह बेहद जर्जर हो चुका है। पुराने अस्पताल भवन में एसडीएम कार्यालय का संचालन किया जा रहा है। यह भवन जर्जर हो चुका है। बारिश के दिनो में पुराने एसडीएम कार्यालय की छत का प्लास्टर टूटकर कई बार गिर चुका है। हालांकि छत के प्लास्टर टूटकर गिरने से किसी को कोई नुकसान नहीं पहुचा। भवन जर्जर है, जिससे दुर्घटना की आशंका बनी रहती है। मिली जानकारी के अनुसार लगभग 30 वर्ष पहले इस भवन का निर्माण किया गया था। और बेहद जर्जर होने के कारण ही अस्पताल 6 साल पहले नए भवन में संचालन किया जा रहा है।

खबर संक्षेप

ग्रामीणों की मांग, परिसीमन कर गांवों को बनाये पंचायत

मुड़ागांव(कोरासी)। छत्तीसगढ़ हाईकोर्ट ने निकाय चुनाव से पहले वार्ड परिसीमन का रास्ता साफ किया है। ठीक उसी प्रकार ग्राम पंचायत का भी परिसीमन होना चाहिए। हमारे आदिवासी क्षेत्रों में बहुत से ऐसे ग्राम है, जो पूर्ण रूप से ग्राम पंचायत बनाने योग्य है, लेकिन शासन प्रशासन की ओर से परिसीमन का कार्य नहीं किया जा रहा है। क्षेत्र के पालेन्द्र साहू ने बताया कि गरियाबंद जिले में बहुत से ऐसे ग्राम है जो अपने गांव के विकास के साथ-साथ बहुत सी मुलभुत सुविधा से वंचित हो रहे हैं। इससे अभी की स्थिति के अनुसार एक पूर्ण ग्रामपंचायत बना सकते हैं। इसके लिए कलेक्टर को आवेदन दिया जा चुका है। जितना आवेदन दिया गया है उतने ग्रामों का परिसीमन किया जाए। नगरी निकाय और जिला पंचायत जनपद और ग्राम पंचायत सभी का एक साथ परिसीमन का कार्य पूर्ण करें, जिससे ग्रामीणों को राहत मिल सके। इससे सरकार की योजनाएं का लाभ अधिक से अधिक ग्रामीणों को मिल सकेगा।

कुम्ही में लगा संस्कार महोत्सव मेला

राजिम। सरस्वती शिशु मंदिर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय कुम्ही में संस्कार महोत्सव मेला आयोजित हुआ। इसमें रागिनी साहू विद्यार्थियों का चयन राष्ट्रीय स्तर पर हुआ। अंबुजा विद्यापीठ के विद्यार्थियों ने समूह गीत के वरिष्ठ वर्ग में प्रथम स्थान एकल गायन कनिष्ठ वर्ग में प्रथम स्थान वरिष्ठ वर्ग के प्राप्त किया। उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए विद्यालय परिवार आचार्य मेघनाथ साहू, उमेश चंद्राकर, बसंती मैडम ने बधाई दी।

आयोजन: आमदी 'द' में लगा जिला स्तरीय जनसमस्या निवारण शिविर

शिविर ग्रामीणों तक शासन की योजनाओं की जानकारी पहुंचाने का एक उत्कृष्ट माध्यम

हरिभूमि न्यूज ⏭ गरियाबंद

विकासखण्ड के ग्राम आमदी 'द' में आज जिला स्तरीय जनसमस्या निवारण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में राजस्व, पंचायत, कृषि, क्रेडा, वन, स्वास्थ्य, पीएचई, महिला एवं बाल विकास, उद्योग, शिक्षा, आदिवासी विकास, विद्युत, श्रम, समाज कल्याण, आयुर्वेद सहित विभिन्न विभागों द्वारा जनसमस्याओं के समाधान हेतु स्टॉल लगाए गए थे। शिविर में ग्रामीणों से 148 आवेदन प्राप्त हुए, जिनमें से अधिकांश का मौके पर ही निराकरण किया गया। जटिल समस्याओं के लिए आवेदकों को उच्च कार्यालयों के मार्गदर्शन के अनुसार निराकरण की जानकारी दी गई। शिविर में जिला अधिकारियों ने विभागीय जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी देते हुए ग्रामीणों से अधिक से अधिक लाभ उठाने की अपील की। बिन्द्रानवागढ़ विधानसभा क्षेत्र के विधायक जनक राम ध्रुव, कलेक्टर दीपक अग्रवाल, जिला पंचायत सीईओ रीता यादव सहित स्थानीय जनप्रतिनिधियों ने भी शिविर में भाग लिया। उन्होंने विभिन्न विभागों के स्टॉलों का अवलोकन किया और हितग्राहियों को विभागीय योजनाओं के तहत सामग्री वितरित कर लाभान्वित किया।

- शिविर में मिले 148 आवेदनों में से कई मौके पर ही किए गए निराकृत

विधायक जनक राम ध्रुव ने शिविर को ग्रामीणों तक शासन की योजनाओं की जानकारी पहुंचाने का एक उत्कृष्ट माध्यम बताया। उन्होंने अधिकारियों से आग्रह किया कि पात्र हितग्राहियों को शासकीय योजनाओं का अधिकतम लाभ प्रदान किया जाए। कलेक्टर दीपक अग्रवाल ने बताया कि शिविर का उद्देश्य एक ही स्थान पर विभिन्न समस्याओं का त्वरित निराकरण करना है। इसी क्रम में आमदी 'द' में यह शिविर आयोजित किया गया।

कलेक्टर ने यह भी बताया कि गरियाबंद जिले को शत प्रतिशत सेवाओं की संतृप्ति के लिए चुना गया है, जिसमें 37 प्रकार की हितग्राहीमूलक सेवाएं शामिल हैं। इसके तहत पात्र व्यक्तियों को लाभान्वित करने के लिए पंचायत स्तर पर भी शिविर लगाए जा रहे हैं। उन्होंने किसानों से 31 अक्टूबर तक पंजीयन कराने की अपील की और कहा कि समर्थन मूल्य पर धान व मक्का की खरीदी के लिए पंजीयन की प्रक्रिया जारी है। साथ ही, सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत राशन कार्ड नवीनीकरण एवं ईकेवाईसी भी 31 अक्टूबर तक पूर्ण कराने का निर्देश दिया। इस अवसर पर जनपद पंचायत उपाध्यक्ष प्रवीण यादव, जनपद सदस्य खिलेश्वरी आयाम और अन्य स्थानीय जनप्रतिनिधि एवं ग्रामीणजन भी उपस्थित थे।

बच्चों का अन्नप्राशन, पोषण आहार किट का वितरण

शिविर में महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा 2 बच्चों को अन्नप्राशन और 2 गर्भवती महिलाओं को पोषण आहार किट प्रदान की गई। कृषि विभाग ने 6 किसानों को मसूर बीज, 5 किसानों को मृदा हेल्थ कार्ड, और खाद्य विभाग ने 8 राशनकार्ड तथा 2 हितग्राहियों को ऋण पुस्तिका दी। समाज कल्याण विभाग ने 4 हितग्राहियों को श्रवण यंत्र और 6 को छड़ी प्रदान की। स्वास्थ्य विभाग ने ग्रामीणों का निःशुल्क बीपी, शुगर और अन्य स्वास्थ्य जांच की, साथ ही निःशुल्क दवाइयां वितरित कीं।

गांजा व शराब की अवैध बिक्री से वार्ड 9-10 के लोग हैं परेशान, विधायक को सौंपा ज्ञापन

अभनपुर। अभनपुर के वार्ड 9 एवं 10 मे अवैध शराब तथा गांजा की ब्रिकी बंद कराने एवं शराब व गांजा को मोहल्ले मे अवैध ब्रिकी करने वाले लोगो के विरूद्ध कड़ी कार्यवाही की मांग वार्ड के लोगो द्वारा की गई है इस संबंध मे लिखित शिकायत विधायक इन्द्रकुमार साहू, पुलिस अधीक्षक व कलेक्टर रायपुर व थाना प्रभारी अभनपुर को सूचना प्रेषित की गई है सैकड़ो लोगो के हस्क्षारयुक्त आवेदन मे बताया गया है कि वार्ड नंबर 9 व 10 उपरपारा मोहल्ले मे अवैध रूप से गांजा शराब की ब्रिकी होने से मोहल्ले के लोगो का जीना दुर्भर हो गया है यहां का माहौल इतना खराब है कि लोगो को घर से निकलने मे भी डर लगने लगा है यहां अपराधिक प्रवृत्ति के लोगो का मोहल्ले मे आना जाना लगा रहता है नशेड़ी लोगो के कारण आये दिन मोहल्ले मे लड़ाई झगड़ा होता रहता है नशे के गिरफ्त मे युवा व नाबालिक बच्चे आ चुके है उनका भविष्य अंधकारमय होते देख मां बाप चिन्तित है महिलाओ व बच्चे के साथ अपराधिक घटनाओ की संभावना बनी रहती है स्थिती यहां तक निर्मित हो गई है कि अगर कोई व्यक्ति ऐसे लोगो का विरोध करता है तो उन्हे जान माल का खतरा रहता है इस गंभीर परिस्थिती को देखते हुये वार्ड नंबर 9 -10 के प्रमुख लोगो ने लिखित आवेदन देकर शासन प्रशासन से नशे का कारोबार बंद कराने एवं ऐसे लोगो के विरूद्ध कड़ी कार्यवाही की मांग की गई है। विधायक इन्द्रकुमार साहू ने उपस्थित लोगो से कहा कि गांजा,शराब की अवैध ब्रिकी पर रोक लगाने के लिए शासन स्तर पर कड़े निर्देश दिये गये है एवं क्षेत्र मे इस तरह की गतिविधियो मे संलिप्त लोगो के विरूद्ध कड़ी कार्यवाही होनी चाहिए चाहे वह किसी भी पार्टी से ताल्लुक रखता हो उन्होने आश्वासन दिया है कि इस संबंध मे जल्द ही पुलिस अधीक्षक से बात कर उचित कार्यवाही क रने के लिए कहेगे। ज्ञापन मे प्रमुख रूप से पार्षद रमेश तारक, उपाध्यक्ष किशन शर्मा, पूर्व नंपं.अध्यक्ष राधाकृष्ण टंडन, कामता तारक, मुन्ना बांधे, मनोज वर्मा, रामचरण चक्रधारी, धर्मेन्द्र,कार्तिक, प्रकाश, नवीनसाहू, ओमप्रकाश साहू, अशोक कुमार, गणेश, देवनारायण आदि सैकड़ो लोग ज्ञापन देने पहुंचे थे।

हायर सेकंडरी में मनाया गया शहीद दिवस

मुड़ागांव(कोरासी)। अमर शहीद फणीश्वर सिन्हा शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय सोरिद खुर्द में पुलिस स्मृति दिवस के तत्वावधान में शहीद दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में फिंगेश्वर के टीआई के साथ स्टाफ और हाई स्कूल प्राचार्य, बच्चों एवं स्टाफ, शहीद परिवार के सभी सदस्य और ग्रामवासियों के साथ पुलिस स्मृति दिवस मनाया गया। वीर सेनानीयों और शहीदों को नमन वंदन कर श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए उन्हें याद किया गया।

एक्सीडेंट में युवक घायल : महासमुंद। मेला देखकर वापस लौट रहे युवकों को बाइक चालक ने टक्कर मार दिया। जिससे युवकों को चोटें आई है।

छात्रों को दी कानूनी जानकारी

नवापारा-राजिम। छत्तीसगढ़ महाविद्यालय विधि विभाग द्वारा विधि जागरूकता कार्यक्रम के तहत पीएलवाय पूर्व माध्यमिक शाला बैरनबाजार रायपुर पहुंच कर स्कूली छात्र-छात्राओं को किशोर न्याय अधिनियम 2015 की विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। इसमें मुख्य रूप से किशोरों को विभिन्न प्रकार के अपराधों से अवगत कराया गया व अपराध न करने की समझाइश दी गईं। किशोर न्याय बालकों की देखरेख और संरक्षण अधिनियम, 2015 का मुख्य उद्देश्य विधि से संघर्षरत बच्चों की समुचित देखरेख, पुनर्वास, संरक्षण, उपचार एवं विकास सुनिश्चित करना हैं। इसके साथ ही साथ बच्चों को जीवन में अनुशासन का पालन कर जीवन में अनुशासित रहकर अपराध करने से बचें और नियमों का पालन कर सभ्य समाज का निर्माण करने में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करने का संदेश दिया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से संस्था प्रमुख अर्चना स्वामी ने विधि विभाग के छात्रों की सराहना की व उनके उज्जवल भविष्य की शुभकामनाएं प्रेषित किया। कार्यक्रम में शिक्षक-शिक्षिकाएं विधि विभाग के छात्र अभिषेक साहू, अपराजिता जांगड़े, धनेश्वरी मार्कण्डेय, काजल सागरवंशी, शिवानी दरो, योगिता देवांगन, योगिता मनहरे सहित सैकड़ों की संख्या में स्कूली छात्र-छात्राएं उपस्थित थे।