हरिभूमि
बिलासपुर, मंगलवार, 23 जनवरी 2024

रायगढ़-जशपुर भूमि

खरसिया| सारंगढ़| घरघोड़ा| धरमजयगढ़| पुसौर| बरमकेला| लैलूंगा| तमनार

तापमान
अधिकतम 21.0 डिग्री
न्यूनतम 15.0 डिग्री

चहुंओर एक ही राग...हमारे घर राम आए हैं

अयोध्या में श्री रामलला के प्राण प्रतिष्ठा के इस ऐतिहासिक कार्यक्रम को शहरवासियों की दीपावली की तरह मनाया। शहरवासी स्वयं इस सुखद पल के साक्षी तो बने, साथ ही दीया जला कर श्रीरामलला से आर्शीवाद भी लिया। शहर के मंदिरों में भक्तों का तांता लगा और सुबह से ही भजन कीर्तन का दौर चलता रहा। साथ ही हर चौक चौराहों में सहित घरों में भी लोग रामभजन में झूमते नजर आए। शाम को दीयों की जगमगाहट से ऐसा लग रहा था मानों श्री राम वनवास से वापस लौटे हों। वहीं घरों की चौखट रंगोली से खिले नजर आए। शहर में जमकर आतिशबाजी की गई और मिठाईयां बांटी गईं।

हरिभूमि न्यूज ⏭ रायगढ़

सोमवार को समूचा नगर राममय हो गया। हर जगह रामधुन व रामभजन की ध्वनी सुनाई दे रही थी। सुबह का समय जहां सुंदरकांड मानस पाठ, भजन कीर्तन और भंडारे लगाकर रामभक्ति में गुजरा वहीं देर शाम शहर में दीपावली से नजारा नजर आया। शहरवासियों ने घर आंगन गोबर से लीपकर स्वच्छ किया और श्रीराम से जुड़ी आकर्षक रंगोली बनाकर दीपावली के सामान दीयों से घर रोशन किया। इस मौके पर नगर में आतिशबाजी का शोर भी सुनाई पड़ा। शहर के तमाम मंदिरों में सुबह से ही भक्तों की भीड़ उमड़ पड़ी जो देर शाम तक बनी रही, जिन मंदिरों में भंडारे का आयोजन किया गया, वहां प्रसाद ग्रहण करने करीब 50 मीटर लंबी लाइनें देखने को मिली। शुभ मुहूर्त में पूजा अर्चना कर श्रीरामलला के मनमोहक विग्रह की प्राण प्रतिष्ठा की गई, इसका लाइव प्रसारण किया गया। ऐसे में हर आम और खास व्यक्ति इस ऐतिहासिक पल का साक्षी बना। इस ऐतिहासिक पल को देखने उमड़े लोगों में कुछ की तो आंखे भी भर आईं। शहर में चारों ओर राम भक्ति में लीन नजर आए। मंदिरों में राम भजन के साथ हनुमान चालीसा का पाठ भी किया गया, साथ ही भजन कीर्तन के साथ भक्त झूलते नजर आए। बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक भगवा ध्वज लेकर जय श्री राम के जयघोष करते नजर आए। शहर चौक चौराहों में श्रीराम, माता जानकी और लक्ष्मण की छायाचित्र की पूजा अर्चना कर प्रसाद का भी वितरण किया गया।

निकली भव्य शोभायात्रा, उमड़ा शहर

रामगुड़ीपारा स्थित 121 वर्ष प्राचीन ऐतिहासिक राम मंदिर से भव्य शोभा यात्रा निकाली गई। इस शोभायात्रा में राम भजन के साथ बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक झूलते नजर आए। इस शोभायात्रा में काफी संख्या में शहरवासी शामिल हुए। राम मंदिर से निकली यह शोभायात्रा केवड़ाबाड़ी, लालटंकी चौक, गद्दी चौक, पैलेस रोड़, चांदनी चौक, सोनार पारा और गांजा चौक होते हुए पुनः राम मंदिर पहुंची।

राममंदिर में जली 4 फीट की अगरबत्ती

पुरानी बस्ती के रामगुड़ी पारा स्थित राममंदिर में पहली बार 4 फीट की अगरबत्ती जलाई गई। इस अगरबत्ती को विशेष तौर पर इस आयोजन के लिए ही मंगवाया गया था। इस बारे में बताया गया कि यह अगरबती 12 घंटों से अधिक समय तक जल सकती है।

राम मंदिर में कैबिनेट मंत्री ओपी ने की आरती

वित्त मंत्री और रायगढ़ विधायक ओपी चौधरी ने जिला प्रशासन एवं नगर निगम द्वारा आयोजित कार्यक्रम में शामिल होकर गांधी गंज स्थित राम मंदिर में भगवान की आरती उतारी और लोक कल्याण की प्रार्थना की। उपस्थित जनमानस से कहा कि सतयुग हो या त्रेता युग या फिर द्वापर युग हर युग में धर्म अधर्म के मध्य लड़ाई जारी रही है। आज कलियुग के दौरान राजनीति में भी धर्म अधर्म के मध्य लड़ाई जारी है।बुराईयों पर अच्छाईओं की लड़ाई हर युग की सच्चाई है। सद्गुणों और दुर्गुणों के मध्य सदैव द्वंद्व चलता रहा है, लेकिन विजय सदा सच्चाई की होती है। हमारी सनातन संस्कृति भी यही कहती है कि धर्म अधर्म, सद्गुणों.अवगुणों की लड़ाई युगों युगों से चलती आई है। भगवान श्रीराम के आदर्श से उनके मर्यादा पुरुषोत्तम चरित्र से हम सभी लोग प्रेरणा लें और अपने खुद के जीवन में आगे चीजों को अच्छा करें। ओपी ने मंदिर में मौजूद श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरण किया और स्वयं भी प्रसाद ग्रहण किया। साथ ही सबको शुभकामनाएं देते हुए उत्साहित बच्चों व युवाओं के साथ सेल्फी भी ली।

महाभंडारे में प्रसाद लेने उमड़े भक्त

प्राण प्रतिष्ठा के उपलक्ष्य में शहर में कई जगहों पर भंडारे का आयोजन किया गया था। इसी कड़ी में बुढ़ी माई मंदिर में आयोजित महाभंडारे में करीब 50 मीटर तक लंबी कतार देखने मिली। महाभंडारे में प्रसाद ग्रहण करने तथा बुढी माई का आर्शीवाद लेने भक्तों का तांता लगा रहा।

3000 दीपों की रोशनी से जगमगा उठा गणेश तालाब

रामलला प्राण प्रतिष्ठा राम उत्सव कार्यक्रम के तहत गणेश तालाब में दीपदान किया गया। इस दौरान रंग बिरंगी लाइटों और 3000 दीपों की रोशनी से गणेश तालाब जगमगा उठा। रंगीन रोशनियों के बीच पानी का फव्वारा और उसपर समस्त परिसर में एक के बाद एक श्रृंखला में दियों का जलना सबके लिए आकर्षण का केंद्र था। यह नजारा था रामलाल प्राण प्रतिष्ठा रामोत्सव के तहत दीपदान गणेश तालाब का। यहां पाथवे के दोनों ओर दिए सजाए गए थे। शाम 6 बजे के बाद सभी दिए को जलाने का सिलसिला शुरू हुआ।

रंगोली से खिले घरों की चौखट

घरों को रंगोली से सजाया गया था। घरों की चौखट रंगोली से सजी हुई ऐसी लग रही थी मानों श्री राम को स्वागत किया जा रहा हो। हर कोई अपने आराध्य प्रभु श्री राम के स्वागत की खुशी में लीन नजर आया। वहीं घरों के बाहर बनी रंगोली आकर्षण का मुख्य केन्द्र रहा।

खबर संक्षेप

राम मंदिर में चला स्वच्छ तीर्थ अभियान

रायगढ़। स्वच्छ तीर्थ अभियान के अंतर्गत सोमवार को गांधीगंज के पूरे परिसर में सफाई अभियान चलाया गया। इस दौरान मेयर श्रीमती जानकी काटजू, निगम कमिश्नर सुनील कुमार चंद्रवंशी सहित जनप्रतिनिधि एवं अधिकारियों ने झाड़ू लगाया और कचरा उठाया। सोमवार की सुबह साढ़े सात बजे से अभियान शुरू हुआ। सबसे पहले राम मंदिर परिसर की साफ सफाई की गई। इसके बाद गंज में मुख्य सड़कों और गंज के अंदर परिसर की झाड़ू लगाकर कचरा को उठाया गया। झाड़ू लगाते हुए मुख्य मार्ग से गांधी प्रतिमा चौक तक पहुंचे। इस दौरान गांधी प्रतिमा स्थित परिसर की झाड़ू लगाकर साफ सफाई की गई और कचरा उठाया गया। अभियान के दौरान वहां फूल माला एवं फल बेचने वालों को डस्टबिन का उपयोग करने और कचरा नहीं फैलाने की चेतावनी दी गई।

तलवार लहराते युवक गिरफ्तार

रायगढ़। थाना प्रभारी कोतरारोड़ निरीक्षक राकेश मिश्रा को मुखबिर से सूचना मिला कि ग्राम गोरखा आरके जनरल स्टोर के पास एक व्यक्ति तलवार लेकर लहराते हुए लोगों को डरा रहा है और मारने की धमकियां दे रहा है। पुलिस टीम द्वारा गोरखा के सार्वजनिक स्थल पर खुले आम हाथ में तलवार लहराते युवक को देखा। पुलिस की वाहन देख बदमाश युवक एक सफेद रंग की डिजायर कार में भागने का प्रयास किया, पुलिस टीम द्वारा वाहन का पीछा कर पकड़ा गया। आरोपी मोनु कुशवाहा पिता रतिराम कुशवाहा उम्र 30 वर्ष मूल निवास बुधपुरा बहार थाना लहर जिला भिण्ड मध्य प्रदेश वर्तमान अग्रसेन चौक थाना चांपा जिला जांजगीर चांपा का रहने वाला है।

120 लीटर अवैध महुआ शराब के साथ महिला गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ रायगढ़

21 जनवरी के शाम कोतरारोड़ पुलिस और साइबर सेल की टीम द्वारा ग्राम कांटाहरदी में घर पर अवैध रूप से महुआ शराब बेच रही महिला का मुखबीर सूचना पर रेड कार्रवाई कर पकड़ा गया। आरोपी महिला के कब्जे से भारी मात्रा में अवैध शराब की जप्ती किया गया है। विदित है कि वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक सदानंद कुमार के दिशा निर्देशन पर जिले में अवैध शराब, जुआ,सट्टा, गांजा के विरूद्ध अभियान स्तर पर कार्रवाई जारी है। इसी क्रम में कल ग्राम कांटाहरदी के डोंगरीपारा में रहने वाली महिला राजकुमारी सिदार द्वारा घर पर अवैध रूप से महुआ रखकर बिक्री करने की सूचना पर साइबर सेल पर्यवेक्षण अधिकारी दीपक मिश्रा एवं डीएसपी आईयुसीएडब्लु निकिता तिवारी के मार्गदर्शन पर थाना कोतरारोड़ एवं साइबर सेल की संयुक्त टीम तैयार कर ग्राम कांटाहरदी में शराब रेड कार्यवाही किया गया। रेड कार्रवाई में संदेही महिला राजकुमारी सिदार कब्जे से एक 100 लीटर क्षमता वाली प्लास्टिक की ड्रम में भरा 100 लीटर महुआ शराब तथा 2 सफेद रंग की 10-10 लीटर क्षमता वाली प्लास्टिक की जरिकेन में भरा 20 महुआ शराब 'कुल 120 लीटर महुआ शराब कीमती 12 हजार का मिला जिसकी विधिवत जप्ती की गई। वहीं पुलिस की संयुक्त टीम द्वारा अवैध रूप से महुआ शराब बनाने के लिए रखे करीब 50 बोरी महुआ पास का गांववालों के समक्ष नष्टीकरण कर शराब बनाने के बर्तनों को जप्त कर थाना लाया गया। आरोपिया राजकुमारी सिदार पति उमित सिदार उम्र 45 निवासी डोंगरीपारा कांटाहरदी थाना कोतरारोड जिला रायगढ़' के कृत्य पर थाना कोतरारोड़ में धारा 34,2, 59, क आबकारी एक्ट के तहत कार्रवाई किया गया है।

9 लीटर महुआ शराब के साथ आरोपी गिरफ्तार

रायगढ़। चक्रधरनगर पुलिस की टीम द्वारा ग्राम कोलाईबहार जामगांव में एक व्यक्ति को उसके घर के बाड़ी में अवैध रूप से महुआ शराब बिक्री करते पकड़ा गया है। जानकारी के अनुसार थाना प्रभारी चक्रधरनगर निरीक्षक प्रशांत राव आहेर को कल शाम मुखबीर से सूचना मिली कि कोलाईबहार जामगांव में एक व्यक्ति अपने बाड़ी में अवैध रूप से महुआ शराब की बिक्री कर रहा है। सूचना पर थाना प्रभारी द्वारा देहात भ्रमण पर रवाना हुए अपने स्टाफ को तस्दीक कर कार्यवाही के लिए निर्देशित किया गया। चक्रधरनगर पुलिस टीम द्वारा कोलाईबहार जामगांव में पतासाजी कर एक व्यक्ति को बाड़ी में अवैध शराब के साथ पकडे जो अपना नाम अजम्बर चौहान पिता सुद्रौव चौहान उम्र 37 वर्ष साकिन कोलाईबहार जामगांव थाना चक्रधरनगर रायगढ़ का रहने वाला बताया।

प्रभु श्रीराम की प्राण प्रतिष्ठा पर देवांगन समाज की अनूठी पहल

हरिभूमि न्यूज ⏭ रायगढ़

- शोक सभा के लिए निशुल्क, अन्य आयोजन के लिए मामूली शुल्क

एक तरफ जहां पूरा देश 22 जनवरी को श्रीराम की भक्ति में रमा नजर आया तो दूसरी तरफ शहर के कुछ जिम्मेदार सामाजिक संस्थाओं ने इस दिन को पुन्य संकल्प के साथ श्रीराम के आदर्शों की मिसाल कायम की। इसी खुशी के अवसर पर रायगढ़ देवांगन समाज ने एक अनूठी पहल शुरू करते हुए सामाजिक धर्मशाला को समाज के अधिकाधिक हित हेतु सुलभ बनाने की कड़ी में शुल्क संबंधित नियमों में बदलाव किए हैं। रायगढ़ देवांगन समाज के प्रत्येक परिवार को देवांगन धर्मशाला का कैसे फायदा मिले इस पर विचार करते हुए समाज के सभी लोगों ने सर्वसम्मति से एक ऐतिहासिक प्रस्ताव पारित किया जिसमें देवांगन समाज के निरूसहाय एवं अक्षम व्यक्तियों के लिए उनके किसी भी कार्यक्रम के लिए बिना किसी चार्ज के निरूशुल्क धर्मशाला उपयोग के लिए दिया जाएगा। इसी तरह सक्षम व्यक्तियों के लिए शादी ब्याह, छट्टी, पार्टी एवं खुशी के मौके पर प्रतिदिन का 2100 रूपये चार्ज लिया जाएगा। जिसमें धर्मशाला में उपलब्ध बर्तन भी उसी शुल्क में शामिल है। साथ ही दशकर्म, बरसी या अन्य दुख संबंधी कार्य हेतु सभी देवांगन बंधुओं के लिए देवांगन धर्मशाला को निः शुल्क किया गया है। बशर्तं धर्मशाला मेंटेनेंस के रूप में बिजलीए सफाई के लिए अलग से चार्ज देना होगा। इसी तरह धर्मशाला के बुकिंग कैलेण्डर को सार्वजनिक किया जाएगा एवं बुकिंग कैलेण्डर की एक प्रति देवांगन धर्मशाला में चस्पा किया जाएगा।

मकान मालिकों को जागरूक कर रही पुलिस

दीनदयाल कॉलोनी में किराएदारों का पुलिस सत्यापन

हरिभूमि न्यूज ⏭ रायगढ़

नगर पुलिस अधीक्षक अभिनव उपाध्याय के नेतृत्व में शहर के कोतवाली थाना क्षेत्र अंतर्गत दीनदयाल कॉलोनी में किराएदार और संदिग्ध व्यक्तियों का जांच अभियान चलाया गया। सुबह सीएसपी अभिनव के नेतृत्व में थाना कोतवाली, कोतरारोड, जूटमिल और पुसौर थाने स्टाफ द्वारा दीनदयाल कालोनी के मकानों में रहने वाले मकान मालिकों किराएदारा का सत्यापन किया गया और किराएदारों की सूची तैयार की गई।

सत्यापन कार्य में लगे पुलिस अधिकारियों द्वारा किराएदारों के आईडी लेकर चेक किए और उनके काम काज की जानकारी लिया गया तथा उन्हें अवैधानिक गतिविधियों से दूर रहने की समझाइश दिए। नगर पुलिस अधीक्षक अभिनव उपाध्याय ने एलाउंसमेंट कर बताये कि मकान मालिक की व्यक्तिगत जवाबदारी है कि वह थाने में किराएदार की सूचना दें। उन्होंने मकान मालिकों को हिदायत दिए कि वे मकान किराये पर देने से पूर्व अनिवार्य रूप से किराएदार का पुलिस वेरिफिकेशन कराये अगर कोई मकान मालिक नियमों का पालन नहीं करता है तो उसके खिलाफ एफआईआर दर्ज किया जाएगा।

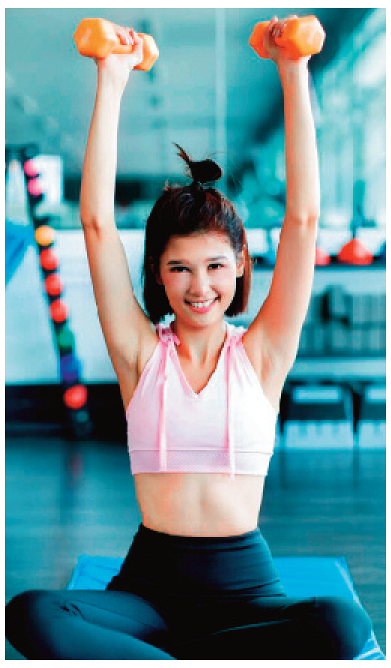
रायगढ़ पुलिस की अपील है कि सभी अपने किराएदार और नौकरों का संबंधित थाने में जाकर अनिवार्य रूप से वेरिफिकेशन अवश्य करावें। किराएदार और संदिग्ध व्यक्तियों की जांच कार्रवाई में टीआई शनिप रात्रे, राकेश मिश्रा, रामकिंकर यादव, सीताराम ध्रुव और उनके स्टाफ शामिल थे। किराएदार और संदिग्धों की जांच कार्रवाई अभियान स्तर पर आगे भी जारी रहेगी।

दो ट्रकों से 1900 बोरी धान की हुई जब्ती

रायगढ़। धरमजयगढ़ अनुभाग के धान उपार्जन केन्द्र सिसरिंगा में आज जांच दल राजस्व, खाद्य, सहकारिता, बैंक, मंडी विभाग के द्वारा रोके गए 2 ट्रक लोडमय धान की जांच की गई। गाड़ी नंबर यूपी 21, सीएन 7070 एवं यूपी 21 डीटी 3930 में अवैध रूप से धान बोरे सहित ट्रक को पकड़ा गया। उक्त ट्रकों में 1900 बोरी 40 किलोग्राम प्रति बोरी वजन 760 क्विंटल में आदिम जाति सेवा सहकारी समिति काडरो जिला जशपुर का स्टेंसिल लगा पाया गया। जो 21 जनवरी को मॉ कमला राईस मिल के द्वारा उक्त धान का उठाव किया गया था। जिसकी पुष्टि रायपुर से प्राप्त ऑनलाईन रिपोर्ट एवं एवं काडरो समिति जिला जशपुर के जावक पंजी से की गई। खाद्य अधिकारी ने बताया कि धान उपार्जन केन्द्र सिसरिंगा पुरूषोत्तम दास महंत द्वारा बताया गया कि उक्त दोनों ट्रक में लोड धान का परिदान किया जा रहा था किन्तु खरीदी प्रभारी का बयान एवं जांच में पाये गये तथ्य अनुसार उक्त दोनों ट्रकों का धान आदिम जाति सेवा सहकारी समिति काडरो जिला जशपुर का पाया गया जो मां कमला राईस मिल में ना जाकर आदिम जाति सेवा सहकारी समिति सिसरिंगा में खाली करने के उद्देश्य से लाया गया था। उक्त दोनों ट्रकों को जप्तशुदा लोडमय धान 1900 बोरी वजन 760.00 क्विंटल धान जब्त कर धरमजयगढ़ थाना के अभिरक्षा में दिया गया है। विस्तृत जांच की कार्रवाई जारी है।

सिटी स्पोर्ट्स

जिम जाने की क्या है सही उम्र? आपको जानना जरूरी



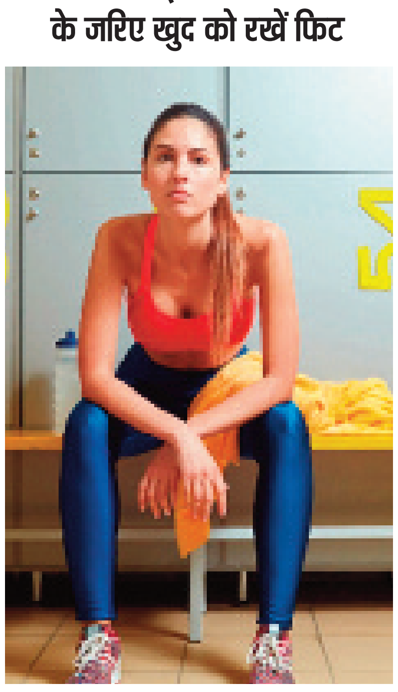
सोशल मीडिया के इस दौर में हर किसी को एक्सपोजर मिल रहा है, ऐसे में लोगों पर अच्छा दिखने का दबाव काफी बढ़ चुका है। इसके लिए लोग खुद को फिट रखने की हर संभव कोशिश भी कर रहे हैं। खासकर युवाओं और किशोरों में फिटनेस को लेकर क्रेज सिर चढ़कर बोल रहा है। फिटनेस के चक्कर में किशोरों और बच्चों में भी जिम ज्वॉइन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

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

बच्चों के लिए खेलकूद है बेहतर एक्सरसाइज

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

किशोर इन एक्टिविटी के जरिए खुद को रखें फिट



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

इस उम्र में ज्वाइन कर सकते हैं जिम

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

जिम ज्वाइन करते वक्त इन बातों का रखें ध्यान

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

मोबाइल फोन और एलईडी स्क्रीन पर बढ़ती निर्भरता भी चुनौती

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

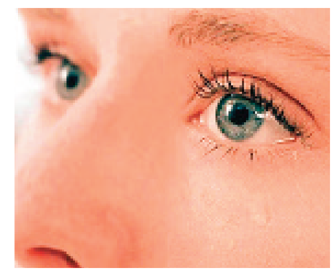
आंखें ईश्वर का अनमोल उपहार हैं, इन्हीं की मदद से हम दुनिया के नजारे ले पाते हैं। हालांकि उम्र बढ़ने के साथ आंखों की समस्याएं भी बढ़ने लगती हैं। विशेषकर 40 की उम्र के बाद ज्यादातर लोगों में आंखों से संबंधित समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, अब कम उम्र के लोगों में भी आंखों की समस्याएं बढ़ती हुई देखी जा रही हैं। बड़ी संख्या में बच्चों में कम दिखाई देने, रोशनी की कमी होने की शिकायतें सामने आ रही हैं, जिसके कारण कम उम्र में ही चश्मा लग जा रहा है। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए निरंतर प्रयास करते रहना बहुत आवश्यक है। विशेषतौर पर 40 की उम्र के बाद आपको और भी सावधान हो जाना चाहिए। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, लाइफस्टाइल-आहार में गड़बड़ी के कारण

आंखों से संबंधित दिक्कतें बढ़ती हुई देखी जा रही हैं। धूम्रपान, स्क्रीन के अधिक इस्तेमाल जैसी गड़बड़ आदतों के कारण आंखों पर अतिरिक्त तनाव बढ़ रहा है। इसलिए जरूरी है कि हम सभी कम उम्र से ही आंखों की देखभाल करते रहें। आइए कुछ उपायों के बारे में जानते हैं जिनका पालन करके आप आंखों की रोशनी को ठीक बनाए रख सकते हैं। 40 की उम्र के बाद इन उपायों पर ध्यान रखना और भी जरूरी हो जाता है।

आंखों का व्यायाम जरूरी

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



पौष्टिक आहार पर दें ध्यान

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

कम करें स्क्रीन टाइम

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

यिमित जांच जरूरी

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

खाने में स्वाद का दोगुना तड़का लगाने अपनाएं कुछ आसान हैक्स

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

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

स्वाद बढ़ाने वाले टिप्स

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

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

ठंड में जरूर पिएं लेमन टी, सेहत के लिए फायदे

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

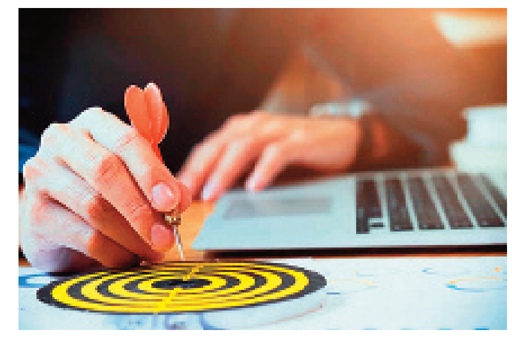
ठंड में लेमन टी पीने के फायदे

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

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

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

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



कैसे पहचाने निर्णय लेने में तनाव की समस्या को

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

क्यों होती है निर्णय लेने में तनाव की समस्या

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

कैसे निपटें निर्णय लेने में तनाव की समस्या से

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

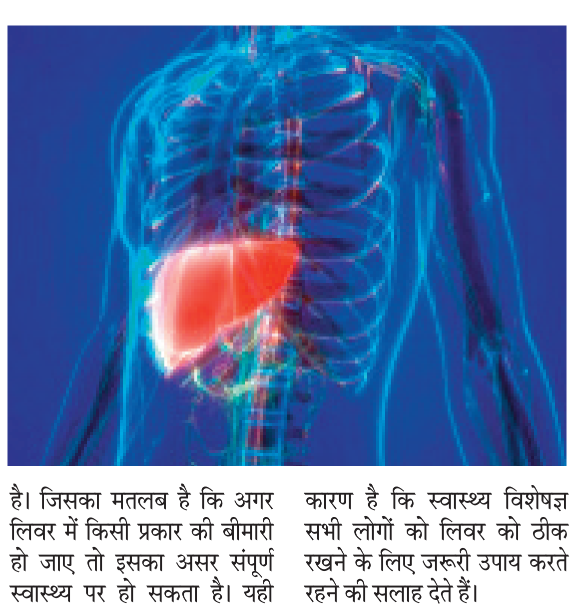
अपनी प्राथमिकता निर्धारित करें

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

मौजूदा दौर में लिवर से जुड़ी बीमारियों का बढ़ रहा जोखिम

शरीर को स्वस्थ रखना है तो लिवर का रखिए ख्याल

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पाचन का ठीक रहना जरूरी है और बेहतर पाचन के लिए जरूरी है कि आपका लिवर ठीक से काम करे। लिवर, शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है जो न सिर्फ पाचन स्वास्थ्य को ठीक रखने में मदद करता है साथ ही ये शरीर से अपशिष्ट या विषाक्त पदार्थों को भी बाहर निकालता है। हालांकि कई कारणों से समय के साथ लोगों में लिवर से संबंधित बीमारियों का जोखिम काफी तेजी से बढ़ता हुआ देखा जा रहा है। पेट और आंतों से निकलने वाला सारा रक्त लिवर से होकर गुजरता है, जिसे ये अंग संसाधित करता है, उनका ब्रेक डाउन करके संतुलित करता है और पोषक तत्वों को शरीर में पहुंचाता



है। जिसका मतलब है कि अगर लिवर में किसी प्रकार की बीमारी हो जाए तो इसका असर संपूर्ण स्वास्थ्य पर हो सकता है। यही कारण है कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ सभी लोगों को लिवर को ठीक रखने के लिए जरूरी उपाय करते रहने की सलाह देते हैं।

लिवर की बीमारियों का खतरा

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

खाइए पत्तेदार सब्जियां और साग

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

लिवर को स्वस्थ रखने वाले आहार

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

ये चीजें पहुंचाती हैं नुकसान

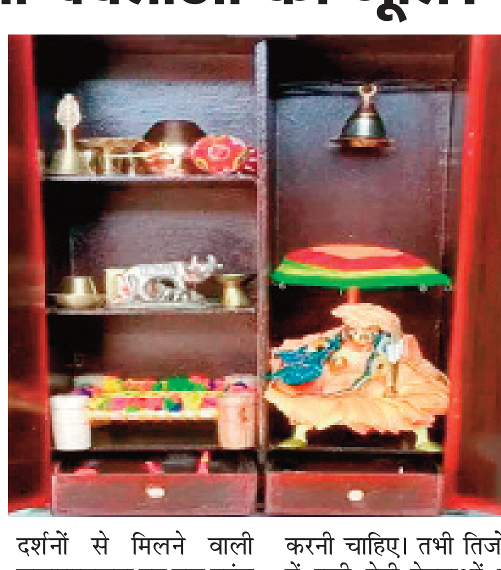
डॉक्टर बताते हैं, शराब का सेवन लिवर की सेहत के लिए सबसे नुकसानदायक होता है। इससे फैटी लिवर के साथ-साथ लिवर कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का भी खतरा रहता है। इसके अलावा कैंडी, कुकीज, सोडा जैसे एडेड शुगर या फिर अधिक नमक वाली चीजें भी लीवर में वसा के निर्माण की मात्रा बढ़ा देती हैं, इनसे दूरी बनाकर रखना बहुत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

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

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

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

ऐसा माना जाता है कि देवी-देवताओं की प्रतिमा उस स्थान पर रखनी चाहिए जहां से उनकी रोजाना पूजा-सेवा की जा सके। साथ ही, उनके रोजाना दर्शन हो सकें जिससे भगवान का आशीर्वाद मिलता है उनके



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

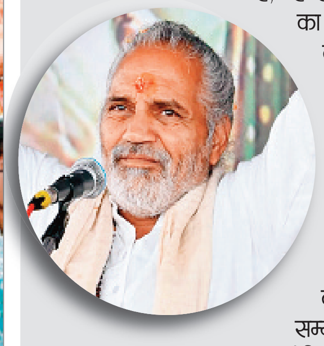
घर की तिजोरी में अगर भगवान की मूर्ति स्थापित कर रहे हैं तो इस बात का भी ध्यान रखें कि नियमित रूप से भगवान की प्रतिमा को तिजोरी से निकाल कर स्वच्छ करें और देवी-देवता का तिलक कर उनका श्रृंगार भी करें। साथ ही, देवी-देवता को उनके प्रिय पुष्प भी चढ़ाएं।

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

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

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

संपूर्ण विश्व में शांति की स्थापना



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

बुरी नजर का असर कम करना है तो इसे अपनाएं

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

बुरी नजर दूर करने से पहले क्या करें

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

दूर करें बुरी नजर का असर

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

इंतजार खत्मः आदुजीविथम की रिलीज डेट आई सामने...

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

लाइफ Style

कैटरीना निभाना चाहती हैं निगेटिव रोल

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

एजेंसी ▶▶ मुंबई

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

पैसे के लिए नहीं करते फिल्में : ओबेरॉय

मुंबई। विवेक ओबेरॉय की वेब सीरीज 'इंडियन पुलिस फोर्स' ने हाल ही में अमेजन प्राइम वीडियो पर दस्तक दी। इसमें वह पुलिस अधिकारी विक्रम बख्शी के किरदार में नजर आए हैं, जिसमें उन्हें पसंद किया जा रहा है। अब अभिनेता ने बॉलीवुड की बजाए साउथ की फिल्मों में काम करने की वजह बताई तो साथ ही कहा कि वह पैसों के लिए काम नहीं करते हैं। उन्होंने रोहित शेट्टी के साथ काम करने का अनुभव भी साझा किया।

विवेक कहते हैं कि वह अब सिर्फ अपने जुनून के लिए ही फिल्में कर रहे हैं। उन्होंने कहा, "मेरे पास अपनी दाल-रोटी के लिए बहुत से विकल्प है। मेरे कई बिजनेस हैं और मैंने कई इन्वेस्टमेंट भी कर रखी है, जो अच्छी चल रही है। ऐसे में मैं उन्हीं फिल्मों को करता हूं, जिनकी कहानी अलग हो।" विवेक अब उन लोगों के साथ ही काम करना चाहते हैं, जिन्हें वह अपने परिवार की तरह मान सके। एक साक्षात्कार में विवेक ने बताया कि वह रोहित को 'डॉक्टर रोहित शेट्टी' बुलाते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि पुलिस के बारे में निर्देशक ने पीएचडी कर रखी है।

फिल्मफेयर में जाह्नवी लूटेगी महफिल

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

टीवी मसाला

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1961 को बनी संपूर्ण रामायण

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

ब्लैक एंड व्हाइट श्रीराम भक्त हनुमान

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

लव कुश में जितेंद्र राम, जयाप्रदा सीता बनीं थीं

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

आदिपुरुष में प्रभास राम, कृति बनीं सीता

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

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

खबर संक्षेप

प्रदूषण के प्रति जागरुक करने साइकिल रैली

रायगढ़। प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी चक्रधर नगर युवा संघ 26 जनवरी के उपलक्ष्य में साइकिल रैली निकाल कर पर्यावरण प्रदूषण को कम करने और साइकिल चलाकर शरीर को स्वस्थ रखने का संदेश दिया। आगामी रूपरेखा में चित्रकला गायन और नृत्य की प्रतियोगिता आयोजित की जानी है जिसका पुरस्कार वितरण आगामी 26 जनवरी को चक्रधर नगर चौक पर किया जाएगा। नगर निगम क्षेत्र स्थित स्कूलों के सैकड़ो बच्चों ने विजयपुर से चक्रधर नगर चौक तक पर्यावरण का संदेश देने के लिए साइकिल रैली निकाली। जानकारी देते हुए अनमोल अग्रवाल ने बताया कि चक्रधर नगर चौक सालों से इस तरह का आयोजन करता रहा है। जिसमें नगर निगम क्षेत्र से सैकड़ो बच्चे प्रतिभागी बनते हैं। बच्चों में उनकी कला भावना को निखारने के लिए चक्रधर नगर युवा संघ का प्रयास सराहनी है। इस दौरान आयोजन में बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे सतनामी समाज के पदाधिकारी बानू खूंटे ने हरा झंडा दिखाकर प्रतियोगिता को प्रारंभ करवाया। श्री खूंटे ने चक्रधर नगर युवा संघ के इस आयोजन की सराहना करते हुए बताया कि रायगढ़ जिला औद्योगिक क्षेत्र हैं। यहां पर्यावरण प्रदूषण सभी तरफ से प्रदूषित हो रहा है। जल, वायु और मिट्टी प्रदूषण के कारण स्थानीय लोगों को कई प्रकार की बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है। इसके लिए स्थानीय लोगों को ही आगे बढ़कर इस प्रदूषण से बचाव के बारे में सोचना पड़ेगा। श्री खुंटे ने साइकिल प्रतियोगिता के संबंध में बताया कि स्कूली बच्चों ने बहुत अच्छा प्रदर्शन किया है। इस प्रदर्शन के माध्यम से उन्होंने संदेश दिया है कि साइकिल चलाने से जहां एक और शरीर तंदुरुस्त रहता है वही डीजल, पेट्रोल से चलने वाले वाहनों को छोड़कर हम पर्यावरण प्रदूषण में कहीं न कहीं कमी ला सकते हैं। इसके पश्चात प्रतियोगिता में विजयी पहले, दूसरे और तीसरे छात्र का नाम पुकारा गया। पहले स्थान पर नवनीत देव चौहान दूसरे स्थान पर कृष उरांव और तीसरे स्थान पर मनीष शर्मा रहे।

कलेक्टर और राइस मिलरों की बैठक

सारंगढ़। कलेक्टर श्री चौहान ने धान खरीदी की आवश्यकता को मद्देनजर रखते हुए राइस मिलरों का बैठक लिया। बैठक में श्री चौहान ने समितियों से धान उठाव के लिए खाद्य विभाग द्वारा जारी डीओ के पालन में उठाव की जानकारी लिया। इसके साथ ही साथ श्री चौहान ने राइस मिलरो को कहा कि नियमानुसार धान के बरदाना को वापसी करें। इस अवसर पर खाद्य अधिकारी चित्रकांत ध्रुव, जिला विपणन अधिकारी मनोज यादव और राइस मिलरगण उपस्थित थे।

20 लीटर महुआ शराब के साथ एक गिरफ्तार

रायगढ़। थाना प्रभारी छाल निरीक्षक विजय चेलक के नेतृत्व में मुखबिर सूचना पर छाल पुलिस द्वारा ग्राम चंद्रशेखरपुर ऐड़ में चेतराम चौहान के घर पर छापेमार कार्यवाही किया गया। थाना प्रभारी छाल निरीक्षक विजय चेलक को मुखबिर से सूचना मिली थी कि सेतराम चौहान अपने घर बाड़ी में अवैध रूप से महुआ शराब की बिक्री करता है, रेड कार्यवाही में संदेही सेतराम चौहान के कब्जे से एक प्लास्टिक डब्बा में रखा हुआ 20 लीटर महुआ शराब बरामद किया गया है।

10 हजार से अधिक लड़कियों और महिलाओं को छात्रवृत्ति

यशस्वी छात्रवृत्ति योजना बेटियों को सशक्त बनाने के लिए प्रतिबद्ध: शालू

हरिभूमि न्यूज ›› रायगढ़

उद्योगपति नवीन जिन्दल के नेतृत्व वाली कंपनी जिन्दल स्टील एंड पावर की समाज सेवा शाखा जेएसपी फाउंडेशन की चेयरपर्सन श्रीमती शालू जिन्दल ने यशस्वी कार्यक्रम के तीसरे चरण का उद्घाटन करते हुए कहा कि वे बेटियों को सशक्त बनाने के लिए प्रतिबद्ध हैं। इस चरण में ओडिशा, झारखंड और छत्तीसगढ़ की 4254 लड़कियों और महिलाओं का चयन यशस्वी छात्रवृत्ति योजना में किया गया है। यह छात्रवृत्ति सामाजिक आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों की लड़कियों और महिलाओं को उच्च शिक्षा और कौशल विकास प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए प्रदान की जाती है।

जेएसपी फाउंडेशन की सलाहकार और यशस्वी कार्यक्रम की मुख्य सूत्रधार सुश्री यशस्विनी जिन्दल ने व्यक्तिगत रूप से इस कार्यक्रम में भाग लेकर चयनित लड़कियों और महिलाओं को बधाई दी और उनकी सफलता की कामना की। जेएसपी के रायगढ़, अंगुल, पतरातु, बड़बिल, टेंसा, कसिया और

शालू जिंदल, चेयरमैन जेएसपी।

जेएसपी तमनार समेत समस्त विभिन्न व्यावसायिक स्थलों पर आयोजित कार्यक्रम को शुक्रवार की शाम ऑनलाइन संबोधित करते हुए श्रीमती शालू जिन्दल ने कहा जेएसपी फाउंडेशन समाज में सबको समान अवसर प्रदान करने और महिला पुरुष में भेदभाव खत्म कर समानता को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है। यशस्वी कार्यक्रम के माध्यम से हम लड़कियों और महिलाओं को आगे बढ़ने के लिए उनके पसंदीदा क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने का अवसर प्रदान कर रहे हैं ताकि उनके जीवन में आए हुए बदलाव से हमारा समाज प्रेरित हो। श्रीमती जिन्दल ने यशस्वी छात्रवृत्ति के लिए चयनित सभी अभ्यर्थियों को बधाई देते हुए उनकी सफलता की कामना की। उन्होंने कहा, मुझे यह देखकर खुशी हो रही है कि पिछले दो चरणों में अनेक बेटियों ने प्रशिक्षण पूरा कर या उच्च शिक्षा प्राप्त कर सफलतापूर्वक रोजगार प्राप्त किया और अपने सपने साकार किए। गौरतलब है कि यशस्वी के लिए 8914 आवेदन प्राप्त हुए थे, जिनमें से ओडिशा, छत्तीसगढ़ और झारखंड के 81 जिलों के 4254 का चयन किया गया, जिनमें 3430 नए नाम हैं। 824 अभ्यर्थियों की पात्रता का नवीकरण किया गया है। इनमें 1807 अभ्यर्थी 12वीं से लेकर पीएचडी की पढ़ाई कर रही हैं, जिनमें इंजीनियरिंग, मेडिकल, विज्ञान, नर्सिंग, प्रबंधन, फार्मेसी, मनोचिकित्सा, समाज विज्ञान और मुख्यधारा के विषयों की विद्यार्थी हैं। इसी तरह 3430 अभ्यर्थी, कंप्यूटर ऑपरेटर और प्रोग्रामिंग असिस्टेंट, सिलाई कढ़ाई, खुदरा कारोबार, फ्रंट ऑफिस मैनेजमेंट, डाटा एंट्री, ब्यूटी थैरेपी, मेडिकल तकनीक समेत अनेक कौशल विकास कार्यक्रम का प्रशिक्षण ले रही हैं। छात्रवृत्ति के लिए चयनित अभ्यर्थियों को अपनी पसंद के संस्थानों या कॉलेजों में व्यावसायिक या सामान्य धाराओं में पढ़ाई को आगे बढ़ाने के लिए ट्यूशन फीस और अन्य संबंधित शुल्क के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जाएगी। फाउंडेशन वित्तीय सहायता की राशि सीधे उन संस्थानों को भेजेगा, जहां उन्होंने दाखिला लिया है। चयनित छात्राओं को देशभर की 250 विश्वसनीय संस्थाओं में पढ़ाई का अवसर मिलेगा। चयनित 4254 छात्राओं में 2689 ओडिशा, 934 छत्तीसगढ़ और 631 झारखंड की हैं। यशस्विनी कार्यक्रम की शुरुआत 2022 में हुई थी, जिसका लाभ 10 हजार उन बेटियों को मिल रहा है, जो अपनी पढ़ाई आगे बढ़ाने में पैसे की कमी महसूस कर रही थीं। यह छात्रवृत्ति आर्थिक रूप से कमजोर छात्राओं को उनकी शैक्षिक योग्यता के आधार पर प्रदान की जाती है। इस अवसर पर ग्रुप सीएसआर हेड प्रशांत कुमार होता, जेएसपी अंगुल के ईडी पंकज मल्हान, बड़बिल के यूनिट हेड पुरुषोत्तम एमडी, रायगढ़ के सीएफओ हनुमान शर्मा, पतरातु के यूनिट हेड आशीष जैन, जेपीएल तमनार के यूनिट हेड छबिनाथ सिंह और अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

कुंजेमुरा में संकुल स्तरीय क्रीड़ा स्पर्धा का समापन

तमनार। तमनार के संकुल केंद्र कुंजेमुरा में त्रिदिवसीय संकुल स्तरीय बाल क्रीड़ा सह सांस्कृतिक प्रतियोगिता का भव्य समापन हुआ। प्राथमिक व पूर्व मा विद्यालय के विद्यार्थियों ने विभिन्न खेलो में अपना उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्राथमिक खण्ड से 22 प्रकार तथा माध्य खण्ड 27 प्रकार के खेलों का आयोजन किया गया। समापन कार्यक्रम में संकुल क्षेत्र के सेवानिवृत्त शिक्षक भुरिश्रवा साव की मुख्य आतिथ्य व ग्राम पंचायत कुंजेमुरा, लमदहा गारे, टिहली रामपुर के सरपंच पंच गणो की विशिष्ट आतिथ्य में पुरस्कार वितरण किया गया। दौड़ कूद फेंक, खो खोकबड्डी खेल के साथ सांस्कृतिक कार्यक्रम में फैंसी ड्रेस, एकलगायन, एकल व समूह नृत्य प्रतियोगिता रखा गया। देशभक्ति रामलला धार्मिक गीत नृत्य, छत्तीसगढ़ी लोक नृत्य से मनमोहक प्रस्तुति से अतिथिगण ग्रामवासी गदगद हुए। तालियों की गड़गड़ाहट से पूरा मैदान सराबोर रहा। कार्यक्रम अध्यक्षता उद्बोधन में संकुल प्राचार्य एसके पटेल ने निर्विविवाद शांतिपूर्ण खेल आयोजन हेतु सभी जनप्रतिनिधियों संकुल के शिक्षकों की सराहना करते हुए प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यस से सहयोग प्रदान करने वालों का आभार व्यक्त किया गया। प्राथमिक खण्ड में चैम्पियन शाला प्राथ शाला कुजेमुरा तथा माध्यमिक खण्ड में माध्यमिक शाला कुंजमुरा को घोषित किया गया। खेलों के आयोजन में फील्ड मार्शल एस एल नागवंशी एवं उनके सहयोगी निर्णायको की महत्वपूर्ण भूमिका रही।

लाखों खर्च के बावजूद तेतला की सड़क चलने लायक नहीं

हरिभूमि न्यूज ›› पुसौर

ज्यादातर राहगीर एन एच रोड में जाने के लिए तहसील मुख्यालय पुसौर से महज 6 किमी दूर तय कर ग्राम तेतला के बीच बस्ती से होकर जाते हैं जिसे पूर्व भूपेश सरकार द्वारा लगभग 20 वर्ष बाद पुसौर से तेतला रोड का कायाकल्प किया गया है लेकिन जब राहगीर तेतला बस्ती पहुंचते हैं तो उनको उफ निकल आती है जिसका मुख्य कारण हैं बस्ती में सूखें में भी लगातार बह रहा पानी और कीचड़। आपको बता दें तेतला खरसिया विधानसभा क्षेत्र का ग्राम है और पुसौर से तेतला तक बने हुए रोड पूर्व विधायक प्रकाश नायक के अनुशंसा में तैयार होने की बात बताया जाता है वहीं तेतला बस्ती के उक्त किचड़ रोड को सरपंच सुरेन्द्र शबर के कार्यकाल में 10 लाख रूपए की लागत से बनाया गया था जो कुछ ही दिन ठीक रहा इसके बाद ज्यों का त्यों बना हुआ है। इस मार्ग से रोजाना सैकड़ो लोगों का आवागमन होता है और समस्या ग्रस्त राहगीर कभी प्रशासन तो कभी सरकार को कोसते नजर आते है।

खाद्य विभाग में नौकरी लगाने का झांसा देकर 3 लाख ठगे

रायगढ़। थाना जूटमिल में बाजीराव महारापारा में रहने वाले मनोहर दास महंत द्वारा आरोपी रूपराज मानिकपुरी निवासी ग्राम छाछी, कसडोल जिला बलौदाबाजार के विरुद्ध नौकरी लगाने के नाम पर 3 लाख धोखाधड़ी की शिकायत पर अपराध पंजीबद्ध कर विवेचना में लिया गया है। शिकायतकर्ता के अनुसार वर्ष 2021 में उसके परिचित रूपराज मानिकपुरी द्वारा रायपुर मंत्रालय में नौकरी करना और मंत्रियों से अच्छी जान पहचान बताकर 3 लाख में खाद्य विभाग में नौकरी लगा देने की बात बताया था। नौकरी के प्रलोभन में आकर रूपराज के कहने पर उसके और उसकी पत्नी सरिता मानिकपुरी के खाते में रुपए ट्रांसफर करवाया था। शिकायतकर्ता के बताया कि उसने अपने जीजा और छोटी बहन के खाते से रूपराज मानिकपुरी और उसकी पत्नी के खाते में रुपए ट्रांसफर किए थे।

लैलूंगा को पराजित कर जावेद मेमोरियल की टीम ने जीता ओपी जिंदल क्रिकेट कप

हरिभूमि न्यूज ›› घरघोड़ा

जेएसपी फाउण्डेशन जेपीएल तमनार द्वारा प्रायोजित एवं आल स्टार घरघोड़ा के तत्वाधान आयोजित 40वां ओपी जिंदल मेमोरियल क्रिकेट प्रतियोगिता घरघोड़ा 2023-24 का समापन जावेद मेमोरियल रायगढ़ का एलसीसी लैलूंगा की टीम पर 29 रनों से रोमांचक विजयश्री के साथ सम्पन्न हुआ। समापन कार्यक्रम सीएन सिंह, कार्यपालन निदेशक एवं यूनिट हेड, जेपीएल तमनार के मुख्य आतिथ्य, शिव शर्मा, प्रबुद्ध नागरिक व संरक्षक, आल स्टार घरघोड़ा की अध्यक्षता एवं ऋषिकेश शर्मा, महाप्रबंधक, सीएसआर, जेपीएल तमनार, डीएनएस पाण्डेय, उप महाप्रबंधक, एनटीपीसी तलाईपाली, सुरेन्द्र

चौधरी, अध्यक्ष नगर पंचायत घरघोड़ा, मनोज विश्वाल की मौजूदगी में संपन्न हुआ। कार्यक्रम को प्रथमतया सम्बोधित करते हुए शिव शर्मा ने प्रतियोगिता के आयोजन पर हर्ष व्यक्त करते हुए इसे प्रतियोगिता के आयोजन को एक प्रसंशनीय कदम बताया। प्रतियोगिता के शुन्य से शिखर तक के सफर को स्मरण करते हुए उन्होंने कहा कि यह प्रतियोगिता क्षेत्र व घरघोड़ा की पहचान एवं क्षेत्रवासियों के लिए उत्सव है। उन्होंने जेएसपीएल फाउण्डेशन, जेपीएल तमनार द्वारा खेलों के विकास के लिए किये जा रहें प्रयासों को प्रसंशनीय बताया तथा ऐसे प्रयास जारी रखने का आग्रह किया। मुख्य अतिथि सीएन सिंह ने अपने सम्बोधन में ओपी जिंदल क्रिकेट प्रतियोगिता घरघोड़ा को क्षेत्र की सबसे अच्छी प्रतियोगिता बताया।

संग्रहण केन्द्र में भूसा प्लास्टिक की रखवाली

पुसौर। पुसौर क्षेत्र के ग्राम लोहरसिंग में जिले का धान संरक्षित करने एक विशाल संग्रहण केन्द्र स्थापित है जहां इन दिनों धान का संग्रहण नहीं हो रहा है लेकिन यहां के कर्मचारी वहां रखे भुसा और प्लास्टिक के टुकड़ों का रखवाली कर रहे हैं। ज्ञात हो कि उक्त क्षेत्र लगभग 8 एकड में फैला हुआ है जहां एक सामुदायिक भवन सर्व सुविधा युक्त है वहीं कई जगहों में भुसा के ढेर और प्लास्टिक टुकडों के ढेर भी है। जब यहां सैकडों की संख्या में रोज धान के ट्रक आते थे तो यहां संग्रहण प्रभारी सहित इसके पहरेदार तैनात रहते थे और अब यहां धान संग्रहण सरकार द्वारा बंद कर दिया गया है तो भुसा और प्लास्टिक की रखवाली करने 6 पहरेदार दिन और रात रहते हैं। ऐसे स्थिति में उक्त स्थल का उचित उपयोग किया जाना जनहित में आवश्यक प्रतीत हो रहा है।

4 किलो गांजे के साथ आरोपी गिरफ्तार

रायगढ़। एडिशनल एसपी संजय महादेवा एवं सीएसपी अभिनव उपाध्याय के मार्गदर्शन पर थाना प्रभारी कोतवाली निरीक्षक शनिप रात्रे के नेतृत्व में कोतवाली पुलिस की टीम द्वारा शहर में अवैध रूप से गांजा की पुडिया बनाकर बेचने वाले आरोपी को पकड़ा गया है।

जानकारी के मुताबिक थाना प्रभारी कोतवाली को मुखबिर से सूचना मिली कि तिउर पारा का संतोष बेहरा घर में अवैध रूप से मादक पदार्थ गांजा रखकर बिक्री कर रहा है। सूचना पर तत्काल कोतवाली थाने की टीम द्वारा गवाहों को साथ लेकर संदेही के घर रेड कार्यवाही किया गया। संदेही संतोष बेहरा को कोतवाली पुलिस द्वारा गांजा रेड कार्यवाही की जानकारी देकर गवाहों के समक्ष संदेही और उसके मकान तलाशी लिया गया। संदेही के पलंग के नीचे एक कपड़े के थैला के अंदर एक प्लास्टिक

पन्नी का पैकेट और दो प्लास्टिक अलग अलग पैकेट में संदिग्ध गांजा जैसा मादक पदार्थ रखा हुआ मिला जिसे गवाहों के समक्ष पहचान करने पर गांजा के रूप में पहचान हुई जिसका वजन करने पर 4 किलो 099 ग्राम गांजा कीमत करीब 49,000 का पाया गया। आरोपी के कृत्य पर थाना कोतवाली में आरोपी संतोष बेहरा पिता बाबाजी बेहरा उम्र 40 वर्ष निवासी तिउरपारा वार्ड नं. 07 रायगढ थाना कोतवाली जिला रायगढ़ पर धारा 20 बी एनडीपीएस एक्ट के तहत कार्यवाही किया गया है। गांजा रेड कार्यवाही में थाना प्रभारी कोतवाली निरीक्षक शनिप रात्रे, सहायक उप निरीक्षक गौतम सिंह ठाकुर, प्रधान आरक्षक नरेंद्र यादव, आरक्षक जगमोहन ओग्रे, उत्तम सारथी, जगदेव मरकाम, गोविंद पटेल, महिला आरक्षक मिथलेश पैकरा शामिल थे।

रामभक्तों ने कार सेवक ठाकुर राम कसेर का किया सम्मान

पुसौर। अयोध्या के भव्य मंदिर में हो रहे भगवान श्री राम के प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर बस स्टैण्ड पुसौर के गणेश पुजन समिति के सदस्यों ने समूचे नगर में जय श्रीराम के नारे के साथ बाईक रैली निकाली वहीं 1990 के कार सेवक में शामिल ठाकुराम कसेर को इन्होंने उनके घर जाकर साल श्रीफल से सम्मानित किया। ज्ञात हो कि इस समिति के सदस्यों ने बस स्टैण्ड परिसर को भगवा झण्डे व तोरण से हर संभव भव्य बनाने की कोशिश की है जिसके लिये कई दिनों से वे तैयारी में रहे। फतेहपुर उत्तरप्रदेश के अस्थायी जेल में रहे ठाकुरराम कसेर ने अब तक जेल में दाखिल और रिहाई के दस्तावेज को सम्हालकर रखे हुए हैं उसके अनुसार ठाकुरराम कसेर कार सेवक में शामिल होकर मस्जिद ढहाने के आरोप में अधीक्षक जिला कारागार फतेहपुर विजयपुर द्वारा इन्हें 28 अक्टूबर 90 को हिरासत में लिया गया और सघन तफतीश के बाद इन्हें 6 नवंबर 90 को छोड़ा गया। बताया जाता है इनके साथ पुसौर के स्व. सुन्दरलाल महाणा सहित अन्य लोग शामिल थे जिन्होंने तात्कालीन समय में ये अपने भगवान श्रीराम के लिए अपना जीवन न्यौछावर करने के लिए तत्पर थे। आज इन्ही कार सेवकों के सफलता से अयोध्या में भव्य राम मंदिर तैयार किया जाकर वहां उनका विग्रह स्थापित किया जा रहा है और देश ही नहीं समूचे विश्व में एक भक्तिमय वातवरण बना हुआ है।

बिंजकोट में एसपीजीसीएल की वार्षिक खेल प्रतियोगिता का आरंभ

रायगढ़। मेसर्स एसकेएस पावर जनरेशन लिमिटेड ग्राम बिजकोट में एसपीजीसीएल स्पोर्टस एवं कल्चरल कमेटी के द्वारा वार्षिक खेल प्रतियोगिता का शुभारंभ 19 जनवरी की दोपहर 12 बजे मुख्य अतिथि कारखाना अधिभोगी, मानव संसाधन एवं प्रशासन विभाग प्रमुख अमर सिंह के करकमलों से दीप प्रज्वलित कर किया गया।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि अमर सिंह के द्वारा क्रिकेट मैदान में कारखाने की भाग लेने वाली सभी 10 टीमों एवं उनके कप्तान से खेल परिसर में हीं बारी बारी से औपचारिक परिचय कर सभी अतिथियों एवं खिलाड़ियों की उपस्थिति में क्रिकेट पिच का निरीक्षण कर फीता काटकर तथा टॉस कर क्रिकेट प्रतियोगीता का शुभारंभ किया गया। मुख्य अतिथि

अमर सिंह एवं ऑपरेशन मेंटनेंस विभाग प्रमुख एमएस भगत के मध्य क्रिकेट प्रतियोगिता का शुभारंभ करते हुए बल्लेबाजी एवं बालिंग कर खेला गया।

टॉस ऑपरेशन विभाग एवं एमएमडी विभाग की क्रिकेट टीम के मध्य हुआ जिसमें टॉस ऑपरेशन विभाग की टीम के कप्तान रवि किरण ने जीता तथा पहले बल्लेबाजी करने का फैसला लिया। एमएमडी विभाग के कप्तान नवीन वर्मा की क्रिकेट टीम ने फिल्डिंग एवं बालिंग ली।

जिसमें ऑपरेशन विभाग की टीम ने शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए 10 ओवर में 3 विकेट खोकर शानदार 128 रन बनाए। जवाब में एमएमडी विभाग की टीम ने 10 ओवर में 9 विकेट खोकर मात्र 67 रन हीं बना सकी, इस तरह ऑपरेशन विभाग की टीम ने धुंआधार प्रदर्शन करते हुए 61 रनों से पहले मैच में जीत हासिल की।

लूटपाट मामले का चौथा फरार आरोपी गिरफ्तार

रायगढ़। कोतवाली पुलिस द्वारा अमेजन डिलीवरी बॉय से मारपीट मामले के फरार रहे अंतिम आरोपी जय सिदार उर्फ सदू को रविवार को गिरफ्तार कर न्यायिक रिमांड पर भेजा गया है।

आरोपित जय सिदार उर्फ सदू 02 नवंबर 2023 को अपने साथी सुधीर सिदार उर्फ सोनू सिदार और अन्य दोस्तों के साथ मिलकर बावली कुंआ शीतला मंदिर के पास अमेजन के डिलीवरी बॉय से झगड़ा मारपीट कर जबरन रुपये की लूटपाट की गई थी। कोतवाली पुलिस द्वारा पीड़ित डिलीवरी बॉय प्रभात पटेल 21 साल निवासी मधुबन मोदीपारा रायगढ़ के रिपोर्ट पर लूट का अपराध कायम कर पिछले साल 04 नवंबर को आरोपी सुधीर सिदार उर्फ सोनू सिदार और शामिल आरोपियों को तथा बीते 16

जनवरी को फरार आरोपी रविंद्र बेहरा उर्फ अप्पू बेहरा और रमेश सिदार को मामले में गिरफ्तार कर जेल भेजा गया था। मामले में गिरफ्तारी हेतु शेष रहे फरार आरोपी जय सिदार उर्फ सदू पिता हरिचंद्र उम्र 20 साल निवासी धनगांव थाना पुसौर हाल मुकाम धांगरडीपा बावली कुआं शीतला मंदिर सुधीर सिदार का घर थाना कोतवाली रायगढ़ को आज मुखबीर सूचना पर कोतवाली पुलिस द्वारा गिरफ्तार कर रिमांड पर भेजा गया है।

विकसित भारत संकल्प यात्रा शिविर

479 शिविर में 7 लाख से ज्यादा लोग जुड़े

रायगढ़। विकसित भारत संकल्प यात्रा के दौरान मोदी की गारंटी वाली डिजीटल गाड़ी रायगढ़ जिले के विभिन्न ग्राम पंचायतों में प्रतिदिन पहुंच रही है। जहां केन्द्र शासन की योजनाओं को अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने के उद्देश्य से शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिविर में विभागीय स्टॉल भी लगाए जा रहे है और उन योजनाओं से लोगों को लाभान्वित किया जा रहा है। शासकीय योजनाओं का लाभ लेने बड़ी संख्या में लोग पहुंच रहे है। जिले में अब तक 479 शिविर का आयोजन किया जा चुका है, जिसमें 7 लाख 1 हजार 543 लोग इस शिविर में हिस्सा बन चुके है। जिसमें पुरूषों के अपेक्षा लगभग 4 लाख महिलाओं ने अपनी भूमिका निभायी है।

3 लाख से ज्यादा कराया स्वास्थ्य जांच

विकसित भारत संकल्प यात्रा अंतर्गत जनकल्याणकारी योजनाओं के प्रचार प्रसार के साथ ही निःशुल्क स्वास्थ्य केंद्र लगाकर ग्रामीणों के स्वास्थ्य की जांच भी की जाती है। इसके अलावा उन्हें गाँव में मुख्यतरू होने वाली बीमारियों के बारे में जानकारी देते हुए उनसे बचने की सलाह और निःशुल्क दवाइयां भी वितरित की जा रही हैं। शिविर के आयोजन से ग्रामीणों में अपने स्वास्थ्य की चिंता और स्वस्थ रहने की ललक दिखाई देने लगी है। अब तक हुए शिविर में 3 लाख 76 हजार 31 लोगों ने अपना हेल्थ चेकअप करवा चुके है।

हजारों लाभार्थियों ने साझा किए अनुभव

विकसित भारत संकल्प यात्रा शिविर में उक्त ग्राम के ऐसे सभी लाभार्थी शामिल हो रहे है। जिन्हें केन्द्र सरकार की योजनाओं का लाभ मिला है। वे सभी लाभार्थी मेरी कहानी मेरी जुबानी के माध्यम से अपना अनुभव साझा करते हुए अन्य लोगों को योजनाओं का लाभ लेने हेतु प्रेरित कर रहे है।