

हैण्डलूम हैण्डीक्राफ्ट एक्सपोज़

शुरू हो गया
आपके शहर में



मनोरंजन भी.. खरीदारी भी..

समय : दोपहर 3 से रात्रि 10 बजे तक*

* केवल रविवार को

रायपुर में पहली बार

इंटरनेशनल
एसी
फिश टनल



आज ही सपरिवार पधारें

मेला स्थल -

रावणभाटा मैदान

नये बस स्टैंड के पास, रायपुर



चैंबर की मांग पर जगदलपुर के लिए 1 जून से विमान सेवा

रायपुर। छत्तीसगढ़ चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज की मांग पर जगदलपुर के लिए 1 जून से सीधी विमान सेवा शुरू होने जा रही है। इस सेवा के शुरू करने की पहल के लिए चैंबर के पदाधिकारियों ने नागरिक एवं उड्डयन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया के प्रति आभार व्यक्त किया है। चैंबर के प्रदेश अध्यक्ष अमर पारवानी, कार्यकारी विक्रम सिंहदेव, परमानंद जैन ने संयुक्त रूप से कहा है, प्रदेश के दूरस्थ अंचल में स्थित जगदलपुर का प्रदेश एवं अन्य राज्यों के साथ कनेक्टिविटी बढ़ेगी। बिलासपुर और रायपुर के बाद जगदलपुर के लिए टूरिज्म की संभावना काफी अधिक है, क्योंकि जगदलपुर प्राकृतिक और सांस्कृतिक विविधता से भरा हुआ है। बिलासपुर से जगदलपुर के लिए फ्लाइट शुरू होने से इस बढ़ावा मिलना तय है।

बारूद फैक्ट्री विस्फोट, कांग्रेस ने बनाई जांच समिति

रायपुर। छत्तीसगढ़ प्रदेश कांग्रेस कमेटी ने बemetरा जिले में हुए बारूद फैक्ट्री ब्लास्ट हादसे पर जांच समिति का गठन किया है। प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष दीपक बैज ने पूर्व विधायक अनिता शर्मा के नेतृत्व में आठ-सदस्यीय जांच समिति का गठन किया है। जांच समिति के सदस्य प्रभावित स्थल का दौरा कर पीड़ितों के परिजनों सहित स्थानीय ग्रामवासियों से भेंट चर्चा कर घटना की वस्तुस्थिति से अवगत होकर अपना प्रतिवेदन प्रदेश कांग्रेस कमेटी को सौंपेंगे। समिति में आचार्य छाबड़ा, महेंद्र छाबड़ा, सुबोध हरितवाल, विनोद तिवारी, उधोराम वर्मा और बंशी पटेल शामिल हैं।

बारूद फैक्ट्री हादसे के दोषियों पर हो कार्रवाई

रायपुर। बारूद फैक्ट्री हादसे में मृतकों प्रति प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष दीपक बैज ने संवेदना प्रकट की है। उन्होंने कहा, यह हादसा दुखद है। घटना के लिये जो भी दोषी हो, उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई होनी चाहिए। सरकार युद्ध स्तर पर वहां पर राहत एवं बचाव कार्य करे तथा गायब लोगों का पता लगाये। बारूद फैक्ट्री के लाइसेंस एवं सुरक्षा मानकों की कब-कब जांच की थी। घटना में मृतकों के लिए 50 लाख और घायलों के लिए 10 लाख मुआवजा एवं पर्याप्त चिकित्सा दी जाये।

झीरम घाटी के शहीदों को अर्पित की पुष्पांजलि



रायपुर। कांग्रेस असंगठित क्षेत्र समस्या निवारण प्रकोष्ठ ने झीरम घाटी के शहीदों को श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर प्रकोष्ठ के अध्यक्ष मोहम्मद सिद्दीक ने कहा कि झीरम घाटी की घटना नक्सलियों की कायरता का परिचय है। घटना में शहीद हुए नेताओं व कार्यकर्ताओं की शहादत को सलाम है। हम सभी शहीदों के पदचिन्हों पर चलकर देश, प्रदेश व जनता के हित में कार्य करेंगे। श्रद्धांजलि अर्पित करने वालों में प्रमुख रूप से वरिष्ठ पार्षद एमआईसी मंबर सुंदर जोशी, सचिव शब्बीर खान, नागेंद्र वोरा, आनंद पांचाल सहित अनेक लोग शामिल हुए।

हज यात्रियों को लगा दूसरे चरण का टीका

रायपुर। छत्तीसगढ़ से हज यात्रा- 2024 पर जाने वालों को द्वितीय चरण का टीकाकरण सह-स्वास्थ्य शिविर शनिवार को जिला अस्पताल पंडरी में संपन्न हुआ। शिविर में कुल 31 हजयात्रियों को ओरल पोलियो, मेनिनजाइटिस एवं तीन को इंप्लूएंजा वैक्सीन लगाई गई। साथ ही उनका स्वास्थ्य परीक्षण भी किया गया। जिला मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. मिथिलेश चौधरी के निर्देश पर आयोजित इस शिविर को जिला अस्पताल के सिविल सर्जन डॉ. एसके भंडारी, जिला टीकाकरण अधिकारी डॉ. संजीव मेथ्राम, चिकित्सक डॉ. निलय मोझरकर सहित अन्य चिकित्सकीय स्टाफ मौजूद थे।

सड़न से दांतों में होने वाले इन्फेक्शन का बिना सर्जरी उपचार संभव

हरिभूमि न्यूज़ ॥ रायपुर

बचपन में लगने वाली चोट अथवा सड़न की वजह से दांतों में होने वाले इन्फेक्शन का उपचार अब बिना सर्जरी के संभव है। लंबे अध्ययन और अच्छी सफलता के बाद शासकीय दंत चिकित्सा महाविद्यालय के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. संजीव कुन्हप्पन ने इलाज की नई पद्धति को पेटेंट कराया है।

राज्य के एकमात्र शासकीय दंत चिकित्सा महाविद्यालय के कंजरवेटिव डेंटिस्ट्री एंड एंडोडॉन्टिक्स विभागाध्यक्ष डॉ. संजीव ने बताया कि दांतों में किसी कारण चोट लगने या सड़न होने

नई पद्धति, शासकीय डेंटल कालेज के वरिष्ठ चिकित्सक ने कराया पेटेंट



पर होने वाले इन्फेक्शन, जिसको पेरी एपीकल लीजन कहा जाता है, यह धीरे-धीरे जबड़े की हड्डी में फैलने लगता है, जिसका सही समय पर उपचार न होने के वजह से हड्डी गलने लगती है। पूर्व में इसका उपचार सर्जरी द्वारा ही किया जाता था। ऑपरेशन की इस प्रक्रिया से मरीज को परेशानी होती थी। ऑपरेशन के दौरान अत्यधिक खून निकलना संक्रमित के साथ बगल वाले दांतों को भी बाहर निकलना पड़ता था। अब बिना सर्जरी के अत्याधुनिक पद्धति ट्रिटल एंटीबायोटिक पेस्ट व एमटीए का उपयोग करके रूट

कैनल ट्रीटमेंट से इलाज किया जाता है। उपचार की इस नई पद्धति की सफलता को जानने करीब पांच साल में डेढ़ सौ मरीजों का अध्ययन किया गया। इस तरीके से इलाज के लिए शासकीय डेंटल कालेज छत्तीसगढ़ ही नहीं, पूरे भारत में इस पद्धति से उपचार के लिए अपनी पहचान बना चुका है और दूर-दूर से मरीज इलाज के लिए यहां आते हैं। बिना सर्जरी के इस उपचार की सफल पद्धति की खोज डॉ. संजीव कुन्हप्पन द्वारा की गई है। इसे भारत सरकार के कार्यालय के माध्यम से डॉ संजीव द्वारा पेटेंट करा लिया गया है। इसे राज्य के एकमात्र शासकीय दंत चिकित्सा महाविद्यालय के लिए गर्व का विषय माना गया है।

निगम ने जिन नालों की सफाई करवाई, वहीं कई जगह जेसीबी उतारने जगह नहीं

नालों की सफाई करने एजेंसी तय, नालियों को साफ करेंगे निगम के 160 सफाईकर्मी

हरिभूमि न्यूज़ ॥ रायपुर

प्री-मानसून को देखते हुए बिरगांव निगम ने भी लोगों को जलभराव से बचाने के लिए नालों की सफाई शुरू की है। इस बार भी चार नालों की सफाई पर करीब 20 लाख खर्च करने की तैयारी है। इसके लिए एजेंसी तय की गई है। 15 दिनों में निगम सीमा के 40 वार्डों की पानी निकासी को कनेक्ट करने वाले नालों की सफाई पूरी करने निर्देश दिया गया है। वहीं 40 वार्डों की बड़ी कनेक्टिंग नालियों की सफाई इस बार भी निगम के 160 कर्मचारियों के जिम्मे है।

बिरगांव निगम में कई ऐसे इलाके ऐसे हैं, जहां कर्मचारियों की कमी के कारण सफाई का बुरा हाल है। इसे देखते हुए दो साल से की जा रही सफाई कर्मियों की मांग अभी भी प्रक्रिया का हिस्सा बनी हुई है। इससे करीब डेढ़ लाख की आबादी को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।



अव्यवस्था की स्थिति बरसात में इस बार बढ़ने वाली है, क्योंकि मेटल पार्क, मजदूर नगर, उरकुरा में कई इलाकों में नालियों का निर्माण भी नहीं हुआ है। वहीं नालों की सफाई के लिए

में रेलवे की पटरी को नाले के पास से हटवाने के लिए एनओसी लेने की स्थिति है। वहीं सरोरा के मजदूर नगर वार्ड में नाले की अधूरी सफाई की जानकारी स्थानीय निवासी विनोद निषाद ने दी। बताया कि हर साल की सफाई में इसी तरह की खामी से वार्ड में जलभराव होता है।

रोज दो जेसीबी व चैन माउंटन निगम ने एजेंसी द्वारा उपयोग किए जा रहे दो जेसीबी व चैन माउंटन की मदद से सरोरा व उरकुरा नाले की सफाई करवाई जा रही है। इसमें कई स्पॉट पर संसाधन का उपयोग करना संभव नहीं है। इनके आसपास लोगों ने मकान बना लिया है। इसे देखते हुए हर साल होने वाली सफाई में कई हिस्से छूट जाते हैं। इनमें मजदूर नगर और मेटल पार्क नाला के साथ ही उरकुरा नाले की सफाई इस बार भी कई जगह अधूरी है। इसके चलते ही बरसात के दिनों में पानी मजदूर नगर बस्ती में आता है। इसी तरह की स्थिति उरकुरा में भी बनती है। इसके बाद भी जिम्मेदार एजेंसी से सिर्फ नालों की अधूरी सफाई करवा रहे हैं।

करवा रहे नालों की सफाई

इस बार भी 19 लाख से ज्यादा का टेंडर नालों की सफाई के लिए किया गया है। जिन स्थानों पर जेसीबी से सफाई संभव नहीं है, वहां कर्मचारी लगाएंगे। निगम के पास सफाई कर्मी कम है। 80 कर्मचारियों व वार्डों में अधूरी नालियों के लिए प्रस्ताव भेजा गया है।

- मो. रियाज, अध्यक्ष स्वास्थ्य विभाग, नगर निगम, बिरगांव

हर साल होता है जलभराव

जिम्मेदार व्यवस्था दुरुस्त करने के बजाय इसे आधा-अधूरा करके नई सुसीबत पैदा कर रहे हैं। नालों की सफाई के बाद गलबे को वहाँ छोड़ा जा रहा, इससे बारिश होने पर वह नालों में जाम होता है। इससे सफाई के लिए खर्च करने के बाद भी सुविधा नहीं मिलती।

- ओमप्रकाश साहू, नेता प्रतिपक्ष, नगर निगम, बिरगांव

झीरम कांड पर बोले बघेल- 11 साल बाद भी पीड़ितों को नहीं मिला न्याय

हरिभूमि न्यूज़ ॥ रायपुर

पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने कहा कि झीरम हमले के 11 साल पूरे होने को हैं, लेकिन पीड़ितों को न्याय नहीं मिला है। भाजपा सरकार ने हमेशा झीरम की जांच को रोकने का प्रयास किया है। हमने कई बार एनआईए से झीरम की जांच के लिए फाइल सौंपने कहा था। तत्कालीन लोगों की भूमिका थी, इसलिए जांच होने नहीं दी थी। जब में सबूत रखने के बयान पर भूपेश बघेल ने कहा, विजय शर्मा सत्ता में बैठे हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि किसी के गिरेहबान में हाथ डालने का अधिकार मिल गया है। उन्होंने कहा, केंद्र में हमारी सरकार बनने जा रही है, उसके बाद एनआईए सही दिशा में जांच करेगी। चार जून तक प्रतीक्षा करिए। उसके बाद हमारी सरकार सभी चीजों को स्पष्ट कर देगी।

झीरम के शहीदों को श्रद्धांजलि

झीरम हमले की 11वीं बरसी पर प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय राजीव भवन में झीरम के शहीदों के लिये श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। झीरम के शहीदों के चित्र पर पुष्प अर्पित कर तथा दो मिनट का मौन रखकर श्रद्धांजलि दी गई। झीरम के शहीदों को याद करते हुये प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष दीपक बैज ने कहा, कांग्रेस झीरम के शहीदों की ऋणी है।



कांग्रेस स्पष्ट करे नक्सलवाद का खात्मा चाहती है या नहीं : शिवरतन

रायपुर। भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश उपाध्यक्ष शिवरतन शर्मा ने कहा, कांग्रेस स्पष्ट करे कि वह नक्सलवाद का खात्मा चाहती है या नहीं। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष दीपक बैज के नक्सल मामले में बयान को बेहद हमकाव बताते हुए श्री शर्मा ने कहा, ऐसे दिन, जब कांग्रेस से ही जुड़े प्रदेश के अनेक नेता नक्सल हमले में दिवंगत हुए थे, उसी दिन कांग्रेस अध्यक्ष नक्सलियों के समर्थन में बयान देते हैं। श्री शर्मा ने एकताम परिस्तर में पत्रकारों से चर्चा करते हुए कहा, अभी छत्तीसगढ़ सबसे बड़ी लड़ाई नक्सलवाद के विरुद्ध लड़ रहा है। सुरक्षा बलों को बड़ी सफलता भी मिल रही है। डेढ़ माह में 112 से अधिक नक्सली मारे गए हैं, सैकड़ों गिरफ्तार हुए हैं, बड़ी संख्या में नक्सली आत्मसमर्पण भी कर रहे हैं।

पीडिया मुठभेड़ की जांच हाईकोर्ट के जज की निगरानी में कराई जाए



प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष दीपक बैज ने कहा, बीजापुर के पीडिया में विगत दिनों सुरक्षा बलों एवं नक्सलियों के बीच मुठभेड़ की खबर सामने आई थी। 10 मई को हुई इस मुठभेड़ में 12 लोगों की मौत तथा इस्पा घटना में 6 लोग घायल हुए। घटना के संबंध में पुलिस का दावा था कि मारे गये सभी लोग नक्सली थे। घटना के बाद ग्राम पीडिया और ईतवार के ग्रामीणों का कहना है कि घटना में मारे गये सभी लोग नक्सली नहीं थे। ग्रामीणों के इस दावे के बाद प्रदेश कांग्रेस ने घटना की वस्तुस्थिति जानने एक जांच दल का गठन किया था। जांच दल ने ग्रामीणों से बातचीत कर घटना के संबंध में जानकारी एकत्र की। कांग्रेस मुख्यालय राजीव भवन में संवाददाताओं से चर्चा में उन्होंने बताया कि 16 मई को पीडिया जांच दल के संयोजक संतराम नेताम, सदस्य विद्यायक इन्द्रशह मंडवी, विक्रम मंडवी, जनकाल धुप, सावित्री मंडवी, रजनी नेताम, शंकर कुडियम एवं छविन्द्र कर्मा ने पीडित परिवार के परिजन सुक्की कुंजाम, ललिता, अवलम समली, धुधरु बम बारसे, पौडिया, बोदे से आला-आला पूछताछ कर बयान लिया। ग्रामीणों ने बताया कि पीडिया नक्सली मुठभेड़ में मल्लेपल्ली निवासी बुधु ओयाम, पालनार निवासी करलू पुजेम, ईतावार निवासी-लक्खे कुंजाम, उज्जल छोटू, उरसा छोटू सुक्कु ताती, वैतू कुंजाम, सुनीता कुंजाम, जगो बरसी, पीडिया निवासी सक्नु अवलम, भीमा ओयाम, दुला तामो को पुलिस ने नक्सली बताकर मार दिया।

नाला सफाई के लिए किराए के पोकलेन ढूंढ रहा निगम, अब तक वर्कआर्डर नहीं

हरिभूमि न्यूज़ ॥ रायपुर

शहर में बड़े नालों की बरसात पूर्व सफाई को लेकर नगर निगम का स्वास्थ्य विभाग सुस्ती बरत रहा है। नगर निगम के 10 में से 4 जोन ऐसे हैं, जहां बड़े नालों की सफाई के लिए पोकलेन मशीन की जरूरत है। संबंधित जोंन द्वारा इसकी डिमांड भी निगम मुख्यालय में बैठे स्वास्थ्य अधिकारी से की गई, पर अब तक संबंधित जोंन में पोकलेन मशीन उपलब्ध नहीं करा पाये। इससे शहर के बड़े नालों की सफाई प्रभावित हो रही है। नगर निगम के पास केवल 2 पोकलेन मशीन है जो शहर में बड़े नालों की संख्या और शहर की जरूरत हिसाब से कम है। इसीलिए हर साल किराये के पोकलेन लगाकर नालों की सफाई करानी पड़ती है।

मानसून आने से पहले शहर के बड़े नालों की सफाई कराने में निगम का पसीना छूट रहा है। नगर निगम के पास पोकलेन मशीन की कमी के कारण जोंन 1, जोंन 2, जोंन 3 और जोंन 4 के बड़े नालों की समय पूर्व सफाई में अड़चन आ रही है। जोंन 3 के कमिश्नर ने निगम मुख्यालय से नाला सफाई के लिए पोकलेन मशीन उपलब्ध कराने आग्रह किया है, पर स्वास्थ्य विभाग इसलिए अब तक पोकलेन मशीन उपलब्ध नहीं करा पाया, क्योंकि निगम के पास मौजूद 2 पोकलेन मशीन पहले ही दूसरे जोंन के नाला सफाई में लगी हुई है। सूत्रों के



10 दिन के किराये की मशीन चाह रहे अधिकारी

शहर के बड़े नालों की बरसात पूर्व सफाई कराने नगर निगम इस बार भी किराये की पोकलेन मशीन के भरोसे है। निगम के आला अधिकारी केवल 10 दिन के लिए किराये की पोकलेन मशीन चाहते हैं, जिसमें शहरभर के बड़े नालों की सफाई हो सके, जबकि मानसून आने में ज्यादा दिन नहीं रहेंगे।

मुताबिक लोकसभा चुनाव से पहले किराये की पोकलेन मशीन के लिए मुख्यालय से टेंडर किया गया था, जिसमें आधा दर्जन ठेकेदारों ने निविदा भरी, पर आज तक इसके लिए वर्कआर्डर नहीं हो पाया है। इससे जोंन 3 व जोंन 2 के बड़े नालों की सफाई का कार्य नहीं हो पाया।

मुख्य चुनाव अधिकारी मंगेलाल मालू ने जारी किया पूरा कार्यक्रम

सराफा चुनाव के लिए मतदाता सूची का प्रकाशन 28 को, मतदान 23 जून को रायपुर में

हरिभूमि न्यूज़ ॥ रायपुर

सराफा चुनाव को लेकर बीते पांच माह से चल रहे विवाद के बाद अंततः अब जाकर दो साल विलंब से सराफा चुनाव का कार्यक्रम तय हो गया है। मुख्य चुनाव अधिकारी मंगेलाल मालू ने शनिवार को पूरा कार्यक्रम जारी किया है। 28 मई को मतदाता सूची का प्रारंभिक प्रकाशन होगा, इसी के साथ चुनाव की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाएगी। 23 जून को रायपुर में मतदान होगा। तीन पदों अध्यक्ष, महासचिव और कोषाध्यक्ष के लिए चुनाव होगा।

सराफा एसोसिएशन का पिछला चुनाव 2019 में हुआ था। इसके तीन साल बाद चुनाव 2022 में होना था, लेकिन किसी न किसी कारणवश चुनाव टलता रहा। इसको लेकर लगातार विवाद भी हुआ। 7 जनवरी को रायपुर में आमसभा के बाद एक माह में चुनाव कराने का फैसला हुआ था, लेकिन ऐसा नहीं हो सका। लोकसभा चुनाव के कारण चुनाव को फिर से टाल दिया गया, लेकिन अब जाकर चुनाव की तिथि तय हो गई है। तय कार्यक्रम के मुताबिक 28 मई को मतदाता सूची का प्रारंभिक



प्रकाशन होगा। इसके बाद तक त्रुटि सुधार के बाद 3 जून को मतदाता सूची का अंतिम प्रकाशन होगा।

पांच जून से नामांकन

तीन पदों के लिए 5 से 7 जून तक नामांकन पत्र प्राप्त होंगे और 8 जून तक जमा होंगे। 10 जून को नामांकन पत्रों की जांच और 11 जून को नाम वापसी होगी। 12 जून को प्रत्याशियों की अंतिम सूची तय करने के बाद अगले दिन 13 जून को प्रत्याशियों को चुनाव चिन्ह दिया जाएगा। प्रत्याशियों को दस दिनों का समय प्रचार के लिए मिलेगा, इसके बाद 23 जून को पुजारी पार्क मानस भवन में सुबह 10.30 बजे से दोपहर दो बजे तक मतदान होगा। मतदान के दो घंटों के बाद मतगणना होगी।

दस सहायक चुनाव अधिकारी भी तय

चुनाव कराने के लिए मुख्य चुनाव अधिकारी मंगेलाल मालू के साथ दस सहायक चुनाव अधिकारी बनाए गए हैं। इसमें रायपुर के प्रकाश गोलाच, धरमचंद भंसाली, राजेंद्र शुर्मा, अनिल कुचेरिया, राजनांदगांव के उमदेचंद कोठारी, दुर्गा के ताराचंद कांकीर्या, बिलासपुर के पंकज पारख, रायगढ़ के श्याम अग्रवाल, जगदलपुर के सतीश सूर्यवंशी और आंबिकापुर के राजेश सोनी शामिल हैं।

लाइव इवेंट

औषधीय पौधों के अनुसंधान में चुनौतियों पर शोधकर्ताओं ने अनुभव किया साझा



रायपुर। भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान ने को जैव विज्ञान और बायोमैडिकल इंजीनियरिंग विभाग द्वारा औषधीय पौधों के उपचारात्मक प्रभावों की खोज विषय पर एक व्यावहारिक संगोष्ठी की। इस कार्यक्रम के द्वारा पारंपरिक चिकित्सकों, शोधकर्ताओं और छात्रों को औषधीय पौधों की चिकित्सकीय क्षमता का पता लगाने के लिए एक साथ लाया गया। इस आयोजन ने पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक वैज्ञानिक जांच के साथ मिला दिया।

सम्मिना की शुरुआत बायोसाइंस और बायोमैडिकल इंजीनियरिंग विभाग के प्रमुख डॉ. रुक्मणकेश के भाषण से हुई। इस कार्यक्रम के आयोजन में आईआईटी के निदेशक प्रोफेसर राजीव प्रकाश का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

ज्ञानवर्धक बातों के अलावा, प्रोफेसर प्रकाश ने अंत में एक इंटरैक्टिव सत्र का संचालन किया। चिकित्सकों और शोधकर्ताओं ने अपने अनुभव साझा किए और औषधीय पौधों के अनुसंधान में चुनौतियों और अवसरों पर चर्चा की। प्रोफेसर प्रकाश ने टीमों का गठन करके सत्र का समापन किया जो भविष्य में होने वाली कार्यवाही पर काम करेंगी।

औषधीय पौधों का बताया महत्व

उन्होंने दुनिया भर में स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों में पारंपरिक औषधीय पौधों की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। उन्होंने इन पौधों को आधुनिक चिकित्सा में प्रभावी ढंग से एकीकृत करने के लिए पारंपरिक ज्ञान के वैज्ञानिक सत्यापन की आवश्यकता पर बल दिया। इस संगोष्ठी में पारंपरिक ज्ञान और अनुसंधान गतिविधियों की कई प्रस्तुतियाँ शामिल थीं। जिसमें मेंटल हेल्थ के संवर्धन, सुरक्षा और आजीविका प्रबंधन और छत्तीसगढ़ राज्य की सार्वजनिक स्वास्थ्य परंपरा के विकास के लिए प्राचीन आयुर्वेदिक अमृत का अनुकरण करने के लिए अस्टांग घृत का प्रभाव भी शामिल था। इस सम्मिना का मुख्य आकर्षण आईआईटी मिलाई और छत्तीसगढ़ राज्य लघु वन उपज महासंघ लिमिटेड के बीच एक समझौता ज्ञापन :एमओयू पर हस्ताक्षर करना था। इस एमओयू का उद्देश्य औषधीय पौधों के अनुसंधान, संरक्षण और सतत उपयोग पर सहयोग प्रदान करना है। यह संयुक्त प्रयासों और संसाधन साझाकरण के माध्यम से इस क्षेत्र को आगे बढ़ाने की प्रतिबद्धता का प्रतीक है।

सिटी इवेंट

समर कैप में नृत्य और योग से बच्चे कर रहे शारीरिक-बौद्धिक विकास



रायपुर। शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय सेजबहार संकुल के अंतर्गत प्राथमिक, मिडिल व हायर सेकेंडरी शाला में बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए 20 मई से 1 जून तक सुबह 7 से 10 बजे तक समर कैप का आयोजन किया जा रहा है। इस समर कैप में चित्रकारी, गायन, वादन, नृत्य, योग, खेलकूद, स्पोर्ट्स इंग्लिश, कंप्यूटर संबंधी ज्ञान, मेहंदी, रंगोली जैसी अन्य रचनात्मक गतिविधियाँ छात्र-छात्राओं के लिए आयोजित की जा रही हैं। स्कूल शिक्षा विभाग के संगामीय संयुक्त संचालक रायपुर राकेश कुमार पांडे एवं जिला शिक्षा अधिकारी रायपुर डॉ. विजय कुमार खंडेलवाल द्वारा समर कैप का निरीक्षण किया गया। इस



दौरान बच्चों को समर कैप में आने के लिए प्रोत्साहित किया गया। इस अवसर पर शाला की प्रमारी प्राचार्य ज्योत्सना राजपूत, संकुल समन्वयक हरीश कुमार धुववंशी, समस्त शालेय स्टाफ एवं प्रमारी प्रशिक्षकों की सक्रिय सहभागिता रही। डांस प्रशिक्षण कुमारी युक्ति साहू सेजबहार फेस-2 द्वारा दिया जा रहा है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से पूर्व तैयारी शुरू



रायपुर। भारतीय योग संस्थान द्वारा दो दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। स्वर्णभूमि में मधुमेह रोग निवारण शिविर की शुरुआत शनिवार से की गई। शिविर में विभिन्न आसनों की जानकारी दी गई, जिसमें मंजू, लता, आनंद आहजा, राजेंद्र, सुदेश ने प्रशिक्षण दिया। इस दौरान जीवन में योग के महत्व को बताया गया, साथ ही मधुमेह रोग निवारण के लिए योग के विभिन्न आसनों की जानकारी दी गई। शिविर के अवसर पर योग में

ध्यान की भूमिका की जानकारी अशोक गुप्ता ने दी, जिन्होंने अपने संबोधन में विभिन्न बिंदुओं को क्रमबद्ध रूप से प्रस्तुत किया। कार्यक्रम के अंत में मुकेश सोनी ने विभिन्न बंधों और आसनों के द्वारा मधुमेह रोग और उपचार की जानकारी दी, जिसमें रोजाना 20 से 30 मिनट योग करने के लाभ को बताया गया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से पूर्व संस्थान द्वारा कार्यक्रम की तैयारी की जा रही है, इस मौके पर भव्य आयोजन किया जाना है।

तेरा बज्ज मुझे जीने ना दे... आस्था की दिलकश आवाज पर नॉन स्टॉप 3 घंटे झूमे स्टूडेंट्स एनुअल फेस्ट में सिंगर आस्था गिल ने दी लाइव प्रस्तुति

तीन घंटे नॉन स्टॉप दी प्रस्तुति

कार्यक्रम में बालीवुड गिल ने अपने फेमस गीत डीजे वाले बाबू मेरा गाना चला दे. से कार्यक्रम की शुरुआत की। गिल के गीत पर पांडाल में मौजूद छात्र-छात्राएं जमकर थिरके। आस्था गिल ने तेरा बज्ज मुझे जीने न दे. एक से बढ़कर एक गीत गाए। गाने पर हर कोई थिरक उठा। आस्था ने पब्लिक डिमांड पर गाने भी सुनाए और सुनने वालों को अपने साथ गाने को भी कहा। इसके बाद के गानों में श्रोता उनका पूरा साथ देते रहे। आस्था ने नागिन धिन धिन...आज की रात...गर्मी गर्मी...शेप ऑफ यू...तेरा बज्ज मुझे जीने ना दे...डीजे वाले बाबू मेरा गाना बजा दो...जैसे गानों से मनोरंजन किया।

फरमाइशों गानों पर नहीं किया निराश

लाइव कंसर्ट में बड़ी संख्या में कॉलेज के युवाआ पहुंचे हुए थे। कार्यक्रम में जब आस्था ने कहा कि अब 10 मिनट के बाद कंसर्ट खत्म होगा तो युवाओं के बीच फरमाइशी गीतों की मांग शुरू हो गई है। इस पर आस्था ने अपने फैस को उनकी फरमाइशी गाने दोबारा गाकर उन्हें खुश कर दिया। अपने हिट गानों की प्रस्तुति से सभी को खुश कर दिया। कार्यक्रम में देर रात तक स्टूडेंट्स आस्था की आवाज पर झूमते रहे।

आंजनेय यूनिवर्सिटी में चल रहे 2 दिवसीय के एनुअल फेस्ट का समापन बॉलीवुड नाइट से हुआ। बॉलीवुड की मशहूर गायिका आस्था गिल ने अपने कई गानों से सभी को झुमाया। डीजे वाले बाबू, नागिन, सांवरिया, पानी पानी, हिलें टूट गई, कमरिया, तेरा बज्ज मुझे जीने ना दे... गानों में कॉलेज परिसर शोर से हिल उठा।आस्था की लाइव प्रस्तुति ने सभी का दिल जीत लिया।

समर कलेक्शन में हैंडवर्क ड्रेस महिलाओं की पहली पसंद

रायपुर। शहर स्थित निजी होटल में सूत्रा द्वारा तीन दिवसीय प्रदर्शनी लगाई गई है। जहां समर सीजन संबंधी वस्तुओं को शामिल किया गया है। इसमें भारतीय परिधान, वेस्टर्न ड्रेस, ज्वेलरी, साज-सजा एवं डेकोरेटिव वस्तुओं को लाया गया है। इस दौरान देशभर से विभिन्न स्थानों से अनुभवी डिजाइनरों ने हिस्सा लिया है, जिसमें हैंडवर्क ड्रेस लोगों की पहली पसंद है। मुख्य रूप से महिलाओं के लिए आयोजित प्रदर्शनी में

राजवाड़ी ज्वेलरी की डिमांड

तीन दिवसीय एग्जीबिशन का समापन 26 मई को होगा है। जहां हैंडमेड वस्तुओं की डिमांड सबसे अधिक है, इसमें साड़ी, लहंगा, कुर्ती और वेस्टर्न ड्रेस शामिल है। समर सीजन के लिए डिजाइनर कुर्ती उपलब्ध है, जिसकी कीमत 500 से शुरू है। प्रदर्शनी में आकर्षण का केंद्र राजवाड़ी कुंदन और पोलकी की ज्वेलरी है, इसमें माथ टीका, रिंग, कंगन, इंयररिंग, चोकर, नेकलेस शामिल हैं। इसकी कीमत 200 से शुरू होकर 2 से 3 हजार तक है।

एग्जीबिशन में लद्दाख से लेकर पंजाब तक का पहुंचा फैशन

समर कलेक्शन में हैंडवर्क ड्रेस महिलाओं की पहली पसंद

रायपुर। शहर स्थित निजी होटल में सूत्रा द्वारा तीन दिवसीय प्रदर्शनी लगाई गई है। जहां समर सीजन संबंधी वस्तुओं को शामिल किया गया है। इसमें भारतीय परिधान, वेस्टर्न ड्रेस, ज्वेलरी, साज-सजा एवं डेकोरेटिव वस्तुओं को लाया गया है। इस दौरान देशभर से विभिन्न स्थानों से अनुभवी डिजाइनरों ने हिस्सा लिया है, जिसमें हैंडवर्क ड्रेस लोगों की पहली पसंद है। मुख्य रूप से महिलाओं के लिए आयोजित प्रदर्शनी में

राजवाड़ी ज्वेलरी की डिमांड

तीन दिवसीय एग्जीबिशन का समापन 26 मई को होगा है। जहां हैंडमेड वस्तुओं की डिमांड सबसे अधिक है, इसमें साड़ी, लहंगा, कुर्ती और वेस्टर्न ड्रेस शामिल है। समर सीजन के लिए डिजाइनर कुर्ती उपलब्ध है, जिसकी कीमत 500 से शुरू है। प्रदर्शनी में आकर्षण का केंद्र राजवाड़ी कुंदन और पोलकी की ज्वेलरी है, इसमें माथ टीका, रिंग, कंगन, इंयररिंग, चोकर, नेकलेस शामिल हैं। इसकी कीमत 200 से शुरू होकर 2 से 3 हजार तक है।

रोटरी द्वारा कैरियर काउंसिलिंग में 12वीं के बाद विषय चुनने लिया मार्गदर्शन

शहर से दूर जाकर पढ़ाई करना जरूरी नहीं, यहां कॉलेज में सभी फील्ड का मिल सकता है पसंदीदा कोर्स

कैरियर ऑरिएंटेड स्टडी पर करें फोकस

छात्रों को बताया गया कि हमें बारहवीं के बाद तुरंत ही अगर कुछ अच्छा कैरियर पाना है तो हम कैरियर ऑरिएंटेड स्टडी पर फोकस करें। ध्यान रखें कि हम डॉक्टर बनना चाहते हैं या आर्किटेक्ट, डिफेंस सर्विसेज में जाना चाहते हैं या सिविल सर्विसेज में अपना भविष्य तलाशना चाहते हैं, सभी के लिए हमें एक अच्छे से इंस्टिट्यूट और कोर्स में एडमिशन लेना होगा। यहां ध्यान देने की जरूरत है कि इंजीनियरिंग, लॉ, फैशन डिजाइनिंग, आर्किटेक्चर, मैनेजमेंट, सोशल साइंसेज, मेडिकल और मैथ्स, स्पोर्ट्स, एग्रीकल्चर, इकोनॉमिक्स तथा साइंस आदि विषयों में देशभर में अलग-अलग तरह के टेस्ट होते हैं। इनमें अच्छा स्कोर करने से ही हमें अपनी पसंद के किसी अच्छे कॉलेज या यूनिवर्सिटी में एडमिशन मिल सकता है।

यूपीएससी के लिए निशुल्क मॉक टेस्ट आज

रायपुर। कलेक्टर डॉ. गौरव कुमार सिंह के मार्गदर्शन में जिला प्रशासन रायपुर रविवार को यूपीएससी प्रारंभिक परीक्षा 2024 के लिए निशुल्क मॉक टेस्ट का आयोजन किया गया है, जिसके लिए 485 प्रतिभागियों ने पंजीयन कराया है। दो पालियों में यह परीक्षा होगी। यह मॉक टेस्ट ऑफलाइन होगा। युवाओं को वास्तविक परीक्षा के अनुभव के लिए ऑनलाइन के जगह ऑफलाइन मॉक टेस्ट का आयोजन किया जा रहा है। मॉक टेस्ट का प्रश्नपत्र हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में होगा।

घर में गार्डनिंग करने कार्यशाला आज

रायपुर। पंडरी बस स्टैंड स्थित जागृति मंडल में शाक वाटिका कार्यशाला का आयोजन रविवार को किया गया है। कार्यशाला का आयोजन सुबह 10 से शाम 4 बजे तक किया जाएगा, जिसमें घर की बाड़ी, छत पर विषमुक्त साग-सब्जियों को लगाने व परिवार को सैकड़ों बीमारियों से बचाने के बारे में जानकारी दी जाएगी। यह प्रशिक्षण निशुल्क होगा और पूर्व पंजीयन आवश्यक है। केंद्रीय प्रशिक्षण प्रमुख कैडैपन रायवन द्वारा प्रशिक्षण दिया जाएगा। यह कार्यक्रम मौसमी गतिविधि द्वारा आयोजित की गई है। प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए मो. नंबर 94252-13065 में नाम, पते और मोबाइल नंबर भेजकर पंजीयन करा सकते हैं।

सिटी इवेंट

महिलाओं ने सीखे व्यक्तिगत विकास के गुण, पर्सनैलिटी डेवलपमेंट पर प्रशिक्षण



रायपुर। महाराजा अगसेन इंटरनेशनल कॉलेज ने 18 वर्ष और उससे अधिक उम्र की महिलाओं तथा युवतियों के लिए आत्मसंवर्धन, व्यक्तिगत विकास और नेतृत्व गुणों पर केंद्रित एक विशेष प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया। इस दौरान अंतर्राष्ट्रीय प्राइम टैग्नर राजेश अगवाल ने उद्‌घाटन देकर बताया, ताकि संचार में सुधार करने और मजबूत नेतृत्व कौशल विकसित करने में मदद मिल सके। प्रशिक्षण में व्यक्तिगत विकास के महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर चर्चा की गई, जिसमें आत्मप्रसूति, प्रभावी संचार और नेतृत्व विकास शामिल थे। प्रतिभागियों ने आत्मविश्वास बढ़ाने, संचार कौशल को बढ़ाने और नेतृत्व गुणों को विकसित करने के लिए मूल्यवान तकनीकों को सीखा। इसके अतिरिक्त, सत्र ने संतुलित जीवन प्राप्त करने पर ध्यान केंद्रित किया, जिसमें छह प्रमुख क्षेत्रों परिवार, सामाजिक जीवन, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, आर्थिक स्थिरता और आध्यात्मिक कल्याण को संवोधित किया गया।

निवेश करने का बताया नियम

इस व्यापक दृष्टिकोण ने प्रतिभागियों के व्यक्तिगत पर 360° दृष्टिकोण प्रदान किया। यह आयोजन महिलाओं और लड़कियों के लिए अपने व्यक्तिगत और व्यवसायी जीवन में निवेश करने का एक शानदार अवसर था। कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. एमएस मिश्रा, चैप्टर इंचार्ज जैसी त्रिषि पांडे और प्रेसिडेंट फरजान सिद्दीक, आईपीपी जैसी कृति अगवाल के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। इस प्रोग्राम में प्रोग्राम डायरेक्टर के रूप में जैसी जस्कृत माटिया, कश्मिर राउत थे।

सिटी लाइव

सौम्या ने रंगों में पिरोया पर्यावरण संरक्षण, पोस्टर से दिया संदेश



रायपुर। अगसेन महाविद्यालय में चल रही ग्रीष्मकालीन कक्षाओं के साथ-साथ हर हफ्ते विभिन्न स्पर्धाओं का आयोजन भी किया जा रहा है। इसी कड़ी में शनिवार को पोस्टर मेकिंग स्पर्धा का आयोजन किया गया। इस स्पर्धा में पर्यावरण संरक्षण की थीम पर सभी प्रतिभागियों ने एक से बढ़कर एक पोस्टर बनाए। धरती को बचाने से लेकर जलस्रोतों को सुरक्षित रखने तथा हवा, मिट्टी और पर्यावरण से संबंधित विभिन्न संदेशों को उभारने वाले पोस्टरों के जरिये प्रतिभागियों ने अपना संदेश स्पष्ट रूप से रेखांकित किया। रंग संयोजन और विषय की प्रस्तुति के आधार निर्णायक डॉ. शोमा अगवाल व प्रो. ऋतुजा तारक ने सौम्या चौधरी को विजेता और मय्यता जैन को उपविजेता घोषित किया। विजेताओं को आगामी समारोह में पुरस्कार भी दिए जाएंगे।

छुट्टियों का कर रहे सदुपयोग

महाराजाधिराज अगसेन शिक्षण समिति के अध्यक्ष एवं महाविद्यालय के डायरेक्टर डॉ. वीके अगवाल ने कहा कि अगसेन महाविद्यालय उमरती प्रतिभाओं की तराशने में हमेशा से ही समर्पित रहा है। समिति के सचिव एवं महाविद्यालय के एडमिनिस्ट्रेटर डॉ. अमित अगवाल ने कहा कि ग्रीष्मकालीन कक्षाओं के जरिये युवाओं को छुट्टी के समय का सदुपयोग करने के लिए प्रेरित किया जाता है। इस पहल को सभी वर्गों से सराहना मिल रही है। प्राचार्य डॉ. युलेंद्र कुमार राजपूत ने कहा कि महाविद्यालय में अध्ययन-अध्यापन के साथ ही रचनात्मक गतिविधियों को बढ़ावा देने का प्रयास निरंतर किया जाता है।

समाज इवेंट

बीमारी से बचने वाटर टैंक की सफाई जरूरी, संस्था आधे घंटे में करेगी क्लीन



रायपुर। दूषित जल निगम के नल से ही नहीं, आपके मकान में लगे वाटर टैंक से भी पहुंच सकता है। इससे कई तरह की बीमारियां होने पर इलाज के लिए अस्पतालों के चक्कर लगाने पड़ते हैं। इसके बाद भी लोग निगम व प्रशासन को गंदे पानी के लिए जिम्मेदार ठहराते हैं, पर खुद घर के वाटर टैंक की सफाई नहीं कराते हैं। खुद की खामियों को छिपाने और सेहत के अनुरूप पेयजल का उपयोग करने के लिए घर में आरओ वाटर प्यूरीफायर लगाना लेते हैं। इसके बाद भी बैक्टीरिया पानी के जरिए शरीर में पहुंचता है। इसे लोग काई के रूप में देखने के बाद टैंक की सफाई कराते हैं, तब तक दूषित जल के कारण परिवार के कई लोग बीमारों की चपेट में चले जाते हैं। यह बात शनिवार को पत्रकारवार्ता में सफाई किंग संस्था के गौतम झा ने कही।

हर तीन महीने में कराएं सफाई

आस्था झा ने बताया कि जिस प्रकार हम रोज अपना दिनचर्या के लिए समय निकालते हैं। उसी तरह हमें हर 3 महीने में अपने पानी टंकी की स्थिति भी जानते रहना चाहिए। हम इतना भी नहीं करना चाहते हैं तो कम से कम साल में एक बार पानी टंकी की सफाई तय करनी चाहिए। यह काम हम खुद आधे घंटे में कर सकते हैं। पानी टंकी की सफाई नहीं करते हैं तो दूषित जल से फैलने वाली बीमारियों से परेशान रहेंगे। वाटर टैंक सफाई के लिए हमारी संस्था काम भी करती है।

खाली पेट धूप में निकलने से बचे व खुद को कपड़े से कवर करके बाहर जाएं

बाहर निकलने से पहले एसी बंद कर पंखे की हवा में बिताएं 7 मिनट, टलेगा हीट स्ट्रोक का खतरा

“ धूप में खाली पेट घर से बाहर न निकलें। धूप में यहां-वहां आने-जाने वाले लोगों को नौतपा में खुद का केयर करना होगा। ऐसे लोगों को ठंडा पानी ज्यादा पीना चाहिए। धूप से आने के बाद सिधे ठंडे कमरे में जाने से बचें। इसमें लापरवाही करने से भी गर्मी में तबियत बिगड़ सकती है। घर के लोगों को नौतपा में छोटे बच्चों का विशेष ध्यान देना चाहिए। उनको बाहर से कोलड्रिंग, आइसक्रीम जैसी चीजें दिलाने की बजाय छाछ,दही, नारियल पानी पिलाना चाहिए। इससे गर्मी में शरीर का तापमान बना रहेगा। इस तरह से खुद को लू से बचा सकते हैं।



निकलते समय किस तरह की सावधानी रखनी चाहिए। इसमें हर वर्ग के लोगों को किस तरह से खुद का और अपनों का बचाव कर सकते हैं। अंबेडकर अस्पताल के प्रो. राजीव लोचन खरे, लोगों को धूप में निकलने से पहले खुद को कपड़े से कवर करने और भरपूर ठंडे पानी का उपयोग करने की सिख देते हैं। बच्चों व बुजुर्गों को दिन में दो बार ओआरएस का घोल जरूर पिलाएं। इसके साथ ही समय-समय पर नींबू का शरबत और छाछ का भी सेवन करें। धूप में घूमने वाले इसका सेवन नियमित करें।

शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. आकाश लालवानी बच्चों को ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन से बचाने के लिए ओआरएस घोल का उपयोग गर्मी के दिनों में दो बार करने की सलाह देते हैं। इसके साथ ही स्कूल जाने वाले बच्चों को मार्केट में मिलने वाले पैकिंग प्रोडक्ट को खिलाने से बचना चाहिए। संभव हो तो शरीर से कमजोर बच्चों को दिनभर में एक नारियल पानी पिलाएं। किसी भी वर्ग के लोगों को गर्मी में मैदा व बैसन से बने प्रोडक्ट को खाने से बचना चाहिए। इसकी जगह लोग छाछ, लस्सी, जूस का सेवन कर सकते हैं। इससे धूप में भी शरीर का संतुलन बना रहेगा। डिहाइड्रेशन की स्थिति में बार-बार पेशाब आना, गहरा पीला यूरिन, मुंह सूखना और चक्कर आने की शिकायत होगी।



लगातार दौड़ने व एक्सरसाइज से...

आयुर्वेद चिकित्सक डा. रुपेन्द्र चंद्राकर बुजुर्गों व युवाओं को सलाह देते हैं कि अगर मॉर्निंग वॉक के लिए निकलते हैं, तो कोशिश करें कि सुबह सात बजे तक घर लौट आए। क्योंकि इसके बाद धूप तेज हो जाती है। घर से घूमने के लिए निकलते समय पानी जरूर रखें। लगातार चलने की बजाय कुछ स्थानों पर ठहरने की आदत डालें। लगातार एक्सरसाइज और दौड़ लगाने की बजाय गर्मी को देखते हुए परहेज करें। इन हथकंडों का उपयोग करते हुए खुद को लू की चपेट में आने से बचा सकते हैं। तबियत खराब होने पर चिकित्सक की सलाह लें। साथ ही पीड़ित को नमक व नींबू का शरबत पिलाएं। घर में हरी सब्जियों का उपयोग करें व तेल व मसाले का उपयोग कम करें, तो बेहतर होगा।

नींबू पानी, लस्सी ज्यादा पीएं

आयुर्वेदिक एसोसिएट प्रो. संजय शुक्ला ने बताया कि दवाओं का सेवन करने वाले लोगों को लू से बचाव के लिए घर में मठा, दही, सलाद के साथ ही हरी सब्जियों का इस्तेमाल ज्यादा करना चाहिए। इसके साथ ही अगर धूम में दौड़-भाग से जुड़ा काम है, तो ऐसे लोगों को घर से निकलते समय नींबू पानी- लस्सी का सेवन करना चाहिए। सत्तू का शरबत भी नियमित सेवन कर सकते हैं। धूप से अगर ठंडे कमरे में प्रवेश करने वाले हैं, तो ऐसी स्थिति में थोड़ी देर के लिए बाहर रुकें, ऐसा करके खुद को लू से बचा सकते हैं। बुजुर्ग व बच्चे भोजन में दलिया व खिचड़ी का उपयोग ज्यादा करें। इससे उनकी पाचन क्रिया में किसी प्रकार का प्रभाव नहीं पड़ेगा। धूप में सिर व कान ढकने के बाद निकलें।

कृषि विवि के छात्रों ने बनाई सौर ऊर्जा से चलने वाली साइकिल, दो घंटे की चार्जिंग में चलेगी 30 किमी

रायपुर। इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय एमटेक के विद्यार्थियों ने सौर ऊर्जा से चलने वाली साइकिल की नई तकनीक इजाद की है। इस साइकिल की सहायता से किसान घर से खेत तक पहुंचने के अलावा खेतों की सिंचाई भी आसानी से कर सकते हैं। साइकिल में पीछे कैरियर की जगह सोलर पैनल लगाया गया है, जिससे विद्युत मोटर वाले सेंट्रीफ्यूगल मोटर से कनेक्ट किया गया है। इससे थकने की स्थिति में मोटर की सहायता से बिना पैडल मारे ही साइकिल चलेगी। इसके अलावा नदी, नाले या फिर पानी टंकी से सबमर्सिबल पंप लगाकर इसी मोटर की सहायता से पानी खींचकर खेतों की सिंचाई भी आसानी से की जा सकेगी।

35 हजार रुपए की आई लागत



इस साइकिल में सोलर पैनल को साइकिल की पंखों के रूप में लगाया गया है, जो कि आवश्यकता पड़ने पर आसानी से सिकोड़ी व फैलाई जा सकती है। साइकिल में 36 वोल्ट की बैटरी लगी है। बैटरी को बिजली से दो घंटे में चार्जिंग कर सकते हैं। सोलर पैनल से तीन घंटे में चार्जिंग होता है। साइकिल को प्रति 30 किमी घंटे से चला सकते हैं। इसके अलावा मोबाइल चार्जिंग भी कर सकते हैं। जबकि सिंचाई फुल चार्जिंग में लगभग दो घंटे तक चलाया जा सकता है। यानी आधा हास कम मोटर को घुमाया जा सकता है। अभी इसे तैयार करने में लगभग 35 हजार रुपये की लागत आई है।

सौर ऊर्जा से चार्जिंग भी

साइकिल के पैडल घुमाने पर सबमर्सिबल पंप शुरू हो जाएगा और टंकी या फिर नाले से पानी खींचकर आसानी से खेतों की सिंचाई भी की जा सकेगी। इतना ही नहीं, इसी सोलर पैनल व मोटर से घर में उपयोग के लिए प्लगइंडी बल्ब भी जलाया जा सकता है। यह विशेष रूप से पठारी स्थलों व अधिक सौर ऊर्जा वाले स्थानों के लिए सबसे कारगर है। क्योंकि कई जगहों पर अभी बिजली नहीं पहुंच पाई है। बिना बिजली, बिना डीजल के जल पंपिंग करने के साथ यातायात का एक वैकल्पिक साधन भी है। सौर साइकिल के संचालन के लिए बिजली के अलावा सौर ऊर्जा से भी चार्जिंग की जा सकती है।

समाज को मजबूत बनाने है तो कभी ना भूलें अपनी मातृभाषा

रायपुर। छग पंजाबी ब्राह्मण समाज की वार्षिक आमसभा व प्रतिभावाक बच्चों, सीनियरों का सम्मान समारोह आर्य समाज भवन में संपन्न हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि बीएसपी पूर्व प्रबंध निदेशक पंकज गौतम थे। कार्यक्रम में गौतम ने कहा कि हमें अपनी मातृभाषा को कभी नहीं भूलना चाहिए। समाज के ऐसे कार्यक्रम करने से समाज में भाईचारा बढ़ता है। समाज को मजबूत करने में सहयोग मिलता है। उन्होंने कहा कि पिछले बार जब मैं समाज के कार्यक्रम में उपस्थित हुआ था। उसकी अपेक्षा समाज में अधिक मजबूती दिखाई दे रही है। आने वाले समय में यह समाज एक अलग ही पहचान बनाएगा। ऐसे कार्यक्रम करने से बड़ों का आशीर्वाद मिलता है। तो वही बच्चों के सम्मान से बच्चों को प्रोत्साहन मिलता है। समाज के अध्यक्ष विनोद शारदा गुप्ता ने



कहा कि समाज में बाकी बचे लोगों को जोड़ने का काम किया जा रहा है। जिसके सुखद परिणाम भी आ रहे हैं। उन्होंने कहा कि समाज के स्वयं के भवन को लेकर प्रक्रिया जारी है। शीघ्र ही इसकी सार्थकता भी सामने आएगी। कार्यक्रम में महासचिव राकेश शर्मा ने समाज का प्रतिवेदन करते हुए कहा कि समाज में अनेक सामाजिक व अन्य गतिविधियों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया है। उन्होंने समाज के सभी सदस्यों से समाज में जोड़ने का आह्वान किया। कार्यक्रम का संचालनकुलदीप कौर शर्मा और आभार प्रदर्शन यतीन पुरंग ने किया।

महादेवघाट से अम्लेश्वर तक सड़क पर डालेंगे टैंकर से पानी

घोड़े-ऊंट व बगधी से सजेगी शोभायात्रा, आकर्षण का केंद्र होगी शिव परिवार की दो झांकियां, डीजे की धुन पर झूमेंगे भक्त

कार्नर न्यूज

महादेवघाट स्थित हाटकेश्वर महादेव की पूजा-अर्चना व शंखनाद से श्री शिव महापुराण कथास्थल अम्लेश्वर तक भव्य शोभायात्रा की तैयारी है। इसमें शिव परिवार की दो आकर्षक झांकियां आकर्षण का केंद्र होंगी। साथ ही घोड़े, ऊंट और बगधी भी शोभायात्रा में शामिल होंगे।



रायपुर। डीजे व धुमाल के साथ भक्ति गीतों पर थिरकते हुए भक्तों की टोली मुख्य मार्ग से होते हुए कथास्थल तक पहुंचेगी। इसमें शामिल होने वाले भक्तों को पैदल चलने में किसी प्रकार की परेशानी न होने पाए, इसे देखते हुए आयोजक शिव-शक्ति सेवा समिति सड़क पर टैंकर से पानी डलवाने की तैयारी में

मजन संगीत भी होगा उमड़ा

देश-दुनिया में शिवमहापुराण के प्रख्यात कथावाचक पं. प्रदीप मिश्रा के साथ मजन-संगीत से जुड़े लोगों की टीम होही है। इनके लिए सारी व्यवस्था की गई है। मजन को रोचक अंदाज में पेश करने के लिए आकर्षक झांकी का उपयोग कथा के दौरान लोगों के बीच देखने को मिलेगा। मजन व संगीत पक्ष से जुड़े लोगों को रहने-खाने व आने-जाने की सारी जिम्मेदारी लोगों को दी गई है। इसके साथ ही कथा स्थल के पास तैयारी के लिए अलग से व्यवस्था रहेगी, ताकि किसी प्रकार की परेशानी न होने पाए।

महिला-पुरुष बाउंसर भी होंगे

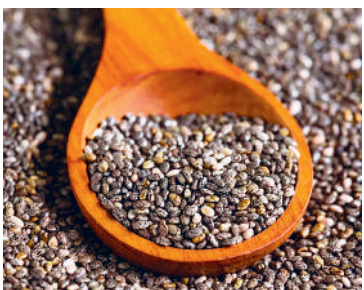
आयोजकों ने बताया कि 27 से 2 जून तक होने वाली कथा में दूर-दराज से आने वाले लोगों की सुविधा, सुरक्षा और स्वास्थ्य बिगड़ने पर त्वरित जांच की सुविधा भी मिलेगी। 4 लाख से ज्यादा लोगों की बैठक व्यवस्था के लिहाज से हर डोम में कार्यकर्ता के अलावा पुलिस के अधिकारी कमान संभालेंगे। इसके अलावा 2 सी से ज्यादा महिला व पुरुष बाउंसर भी तैनात रहेंगे। दमकल की गाड़ी व ठंडा पेयजल का भी इंतजाम किया जाएगा। आस-पास में महिलाओं व पुरुषों के लिए टॉयलेट भी लगाए गए हैं।

उत्सव का रूप देगी भव्यता

शिवकथा को उत्सव का रूप देने के लिए भव्यता के साथ ही व्यवस्था बनाने के लिए जिम्मेदारी तय की गई है। कथा से पहले निकलने वाली शोभायात्रा के दौरान व्यवस्था बनाने में समिति और बजरंग दल के कार्यकर्ता अगवाइ करेगे। इस दौरान महादेव घाट पुल पर यातायात बहाली के लिए पुलिस प्रशासन ने भी तैयारी की है। इनके अलावा महिला व पुरुष बाउंसर भी आयोजन के दौरान सुरक्षा की कमान संभालेंगे। दो ट्रैलर पर साउंड सिस्टम के साथ ही रेशनी के लिए रोड लाइट भी लगाई जाएगी।

हेल्थ

रोजाना चिया सीड्स खाना सेहत के लिए होता है फायदेमंद



चिया शरीर के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होते हैं। खासकर गर्मियों के मौसम में इन्हें रोजाना खाने की सलाह दी जाती है। आप इसे कई तरह से रूटीन में शामिल कर सकते हैं। इन बीजों को लेकर लोगों के मन में कुछ सवाल रहते हैं। ऐसे में यहां इन सवालों के जवाब जानिए। काले और सफेद चिया सीड्स सेहत के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होते हैं। छोटे-छोटे इन बीजों में खूब पोषक तत्व होते हैं। काफी लोग इसे पानी या दूध में डालकर खाते हैं। चिया सीड्स में फाइबर, प्रोटीन, ओमेगा-3 फैटी एसिड, एंटीऑक्सीडेंट के अलावा, कॉपर, आयरन, मैग्नीशियम, कैल्शियम, फॉस्फोरस आदि की प्रचुर मात्रा पाई जाती है। वजन कम करने के लिए भी लोग इसे खाते हैं। लेकिन क्या रोजाना इन्हें खाना सही है? और क्या ये रात में खाए जा सकते हैं? इस आर्टिकल में जानिए इन सभी सवालों के जवाब।

चिया सीड्स ज्यादा पौष्टिक होते हैं, इसे खाने से सेहत को कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। हालांकि, बहुत ज्यादा खाने से साइड इफेक्ट हो सकता है। ऐसे में रोजाना सिर्फ 28 ग्राम बीज बहुत है। खासकर अगर आप इन बीजों को खाने की शुरुआत कर रहे हैं तो बाद में धीरे-धीरे इसके सेवन को बढ़ाया जा सकता है। चिया सीड्स को पानी या अपनी पसंद के दूध में भिगोने में केवल 20 मिनट लगते हैं। भिगोने के बाद, बीज जैली जैसी फॉर्म में आ जाते हैं। फिर इसे आप अपनी पसंद की ड्रिंक या फिर पानी में मिलाकर पी सकते हैं।

खीरा कड़वा है या मीठा, पहचानने का यह है तरीका



गर्मियों के मौसम में खीरा सेहत को कई फायदे देता है। हाई वॉटर कंटेंट होने के चलते खीरा लू से बचाता है, शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता, शरीर को हाइड्रेशन और कूलिंग इफेक्ट्स भी देता है। खीरा खाने पर शरीर को कई फायदेमंद एंटी-ऑक्सीडेंट्स, विटामिन के, विटामिन सी, पोटैशियम, मैग्नीशियम और मैग्नीज भी मिलता है। खीरा खाने पर पाचन को दुरुस्त रहने में भी मदद मिलती है और मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है सो अगर। लेकिन, खीरा खाते हुए अगर कड़वा निकल जाए तो सारा मजा किरकिरा हो जाता है। आमतौर पर लोग खीरे को सिरे से काटकर घिसते हैं, जिससे कड़वाहट कुछ हद तक निकल जाती है, लेकिन खीरा जरूरत से ज्यादा कड़वा हो तो यह तरकीब भी काम नहीं आती। ऐसे में यहां जानिए किस तरह खीरा खरीदते हुए कड़वे या मीठे खीरे की पहचान की जाती है।

कड़वा खीरा पहचानने का अगला तरीका है इसके आकार को देखना। बहुत ज्यादा बड़े या बहुत ज्यादा छोटे खीरे को खरीदने से परहेज करें। इस तरह का खीरा कड़वा हो सकता है। ऐसा खीरा चुनें जिसका आकार मध्यम हो। जब आप खीरा खरीद रहे हैं तो उसे हल्का दबाकर देखें। अगर खीरा मुलायम होगा तो संभावना है कि वह अंदर से गला हुआ और ज्यादा पका हुआ है। ताजा खीरा कड़ा होता है। इसीलिए ताजा खीरा देखकर ही खरीदें। वहीं, इस बात का खास ख्याल रखें कि आप पीले रंग का खीरा ना लें। पीले रंग का दिखने वाला खीरा, कटा हुआ या मुड़ा-तुड़ा दिखने वाला खीरा बासी हो सकता है। सफेद धारियों वाले खीरे लेने से भी परहेज करें, क्योंकि इस तरह के खीरे कड़वे होते हैं। खीरा खरीदते समय उसके छिलके को देखने भर से ही पता चल सकता है कि खीरा कड़वा है या मीठा। असल में देसी खीरे ज्यादातर मीठे ही होते हैं। तो खीरा कड़वा नहीं है यह जानने के लिए देखें कि खीरा देसी है या नहीं। अगर खीरे के छिलके का रंग ज्यादा हरा है और बीच से पीला हो, साथ ही खीरे का छिलका दानेदार है तो यह खीरा देसी है। इस खीरे का स्वाद कड़वा नहीं होगा।

लंबे समय तक कंप्यूटर के आगे एक जैसे पॉश्चर में बैठे रहने से जॉइंट्स जाम होने का खतरा

कंधों का मामूली दर्द हो सकता है फ्रोजन शोल्डर का इशारा

लंबे समय तक कंप्यूटर के आगे एक जैसे पॉश्चर में बैठे रहने या फिर वर्कआउट की कमी की वजह से व्यक्ति के जॉइंट्स जाम होने लगते हैं। जिसकी वजह से व्यक्ति को फ्रोजन शोल्डर की समस्या हो सकती है। मेडिकल भाषा में इस समस्या के दौरान होने वाले दर्द को एडहेसिव कैप्सूलाइटिस कहा जाता है। यह दर्द धीरे-धीरे और अचानक शुरू होता है, जो बाद में पूरे कंधे को जाम कर देता है। शोल्डर की समस्या ज्यादातर 40 साल या उससे ज्यादा उम्र के लोगों, खासतौर पर महिलाओं में काफी आम होती है। फ्रोजन शोल्डर की समस्या होने पर कंधे की हड्डी को हिलाने में दिक्कत महसूस होती है।



फ्रोजन शोल्डर होने पर फॉलो करें ये टिप्स

मालिश
फ्रोजन शोल्डर होने पर कंधों की मसाज अवश्य करें। मसाज करने से प्रभावित स्थान का ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा और दर्द से राहत मिलेगी। मालिश करने के लिए हल्का गुनगुना सरसों का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं।
कंधे के बल सोएं
फ्रोजन शोल्डर होने पर राहत पाने के लिए कंधे के बल सोएं और प्रभावित कंधे की बगल के नीचे एक तकिया रखें। ऐसा करने से दर्द में आराम मिलेगा।
एक्सपर्ट जांच
कई बार फ्रोजन शोल्डर और अन्य दर्द के लक्षण समान लगने लगते हैं। ऐसे में समस्या से निजात पाने के लिए समय पर एक्सपर्ट से जांच करवाना आवश्यक है। ताकि समस्या के सही कारण का पता चल सके।
वर्कआउट
फ्रोजन शोल्डर की समस्या से राहत पाने के लिए स्ट्रेचिंग में वर्कआउट शामिल करना बेहद जरूरी है। वर्कआउट में स्ट्रेचिंग, व्यायाम शामिल करने से कंधे की गतिशीलता को बढ़ाने में मदद मिलेगी। जिससे दर्द में भी आराम मिलेगा।

फ्रोजन शोल्डर की तीन स्टेज
फ्रीज पीरियड - इस स्टेज पर कंधा फ्रीज या जाम होने लगता है। कंधे को घुमाना या मूव करना मुश्किल हो जाता है। जिसकी वजह से कंधे में तेज दर्द होने लगता है, जो अकसर रात में बढ़ जाता है।
फ्रोजन पीरियड - इस स्टेज पर कंधे की स्टिफनेस बढ़ जाती है। जिससे कंधे में दर्द बढ़ाने से उसकी गतिविधि कम हो जाती है। हालांकि यह दर्द असहनीय नहीं होता।
थ्रू - इस स्टेज पर महसूस होता है कि दर्द में सुधार आ रहा है। मूवमेंट भी थोड़ा सुधार जाता है, लेकिन कभी-कभी तेज दर्द हो सकता है।



जून में शुक्र और शनि समेत कई ग्रहों की बदलेगी चाल



इन राशि वालों की पटलेगी किस्मत
मेष: जून माह में सबसे ज्यादा लाभ मेष राशि के जातकों को मिल सकता है। मेष राशि के लोगों के लिए जून का महीना काफी लाभदायक रहने वाला होगा। इस माह आपको कई तरह के शुभ समाचारों की प्राप्ति हो सकती है। आपके अधूरे काम पूरे होंगे और कार्यक्षेत्र में जल्दी ही सफलता मिलेगी।
वृषभ: जून माह में कई प्रमुख ग्रहों के राशि परिवर्तन से वृषभ राशि के जातकों के जीवन में अहम बदलाव देखने को मिल सकते हैं। कोई बड़ा काम इस माह पूरा होगा जिससे आपके की आर्थिक स्थिति में सुधार देखने को मिलेगी। इस माह आपका प्रभावशाली लोगों से मेल-मुलाकात संभव है। नौकरीपेशा जातकों के लिए जून का माह और ग्रहों के राशि परिवर्तन से करियर में मजबूती मिलेगी।
सिंह: सिंह राशि के जातकों के लिए जून का महीना काफी शुभ और लाभदायक रहने वाला होगा। इस माह आपको कई तरह के सुनहरे और अच्छे मौके मिल सकते हैं। धन लाभ के मौके आएंगे जिसे आपको खोना नहीं है। इस माह आपकी सुख-सुविधा में वृद्धि देखने को मिलेगी। पूरे माह मौक्तिक सुख सुविधाओं का आनंद उठाएंगे।

वैदिक ज्योतिष शास्त्र में ग्रहों, नक्षत्रों और राशियों का विशेष महत्व होता है। इनके परस्पर संबंधों की बीच की गणना करते हुए भविष्यवाणियों की जाती हैं। ग्रह एक निश्चित अंतराल पर अपनी राशि बदलते हैं जिससे कई तरह के शुभ और अशुभ योगों का निर्माण होता है। ग्रह एक से दूसरी राशि में भ्रमण करते हैं, ऐसे में जून का महीना ग्रहों के गोचर के लिहाज से काफी अहम रहने वाला है। जून माह में प्रमुख ग्रहों का राशि परिवर्तन होने वाला है। वैदिक ज्योतिष शास्त्र की गणना के मुताबिक सबसे पहले 1 जून को ग्रहों के सेनापति और महान पराक्रमी ग्रह मंगल मेष राशि में गोचर करेंगे। इसके बाद 12 जून को सुख और वैभव प्रदान करने वाले ग्रह शुक्र अपनी स्वयं की राशि वृषभ की यात्रा को विराम देते हुए मिथुन राशि में प्रवेश करेंगे। 12 जून के बाद वाणी, बुद्धि और व्यापार के कारक ग्रह बुध 14 जून को मिथुन राशि में गोचर करेंगे, फिर इसी माह की 29 तारीख को मिथुन से कर्क राशि में चले जाएंगे।

हथेली पर क्रॉस का निशान देता है ये संकेत जानें क्या कहता है हस्तरेखा विज्ञान



ऐसे निशान देते हैं शुभ संकेत
■ यदि शनि पर्वत पर चौकोर आकृति हो तो ये शुभता का संकेत देती है। ऐसे लोगों को जीवन में कम कष्ट भोगने पड़ते हैं।
■ शनि पर्वत पर खड़ी रेखा भाग्यशाली होने का प्रतीक होती है और ऐसे लोगों को जीवन में सफलता प्राप्त होती है।
■ अगर शनि पर्वत पर दो खड़ी रेखा मौजूद हैं तो ये दर्शाता है कि व्यक्ति जीवन में बड़े मुकाम हासिल करेगा।
■ यदि शनि पर्वत पर सीढ़ीनुमा संरचना है तो यह अमीर होने का संकेत है।

हस्तरेखा विज्ञान हथेली के अध्ययन के माध्यम से भाग्य बताने की एक कला है। हस्तरेखा पढ़ने की इस विधि को काइरोमेंसी, काइरोलॉजी या कीरोलॉजी के रूप में भी जाना जाता है। हस्तरेखा शास्त्र में हाथ की रेखाओं के महत्व का वर्ण मिलता है। हथेली पर मौजूद रेखाएं व्यक्ति के स्वभाव के साथ उसका भाग्य भी दर्शाती हैं। हथेली पर कई उभरे हुए स्थान होते हैं जिसे पर्वतों की संज्ञा दी गई है। इन्हीं में से एक शनि पर्वत के आसपास मौजूद रेखाएं मनुष्य के व्यक्तित्व से जुड़े कई राज खोलती हैं।

क्रॉस का निशान देता है ये संकेत

- हस्तरेखा शास्त्र के अनुसार यदि शनि पर्वत पर क्रॉस का निशान है तो ये अशुभ माना जाता है।
- क्रॉस का निशान इस बात का संकेत देता है कि व्यक्ति किसी दुर्घटना का शिकार हो सकता है या असमय मौत हो सकती है।
- यदि क्रॉस का चिह्न मध्य भाग में हो तो ऐसा व्यक्ति चिड़चिड़े और गुस्सेल स्वभाव का होता है। साथ ही वह ज़िंदगी भर संघर्ष करता रहता है और सफलता हाथ नहीं



बॉडी को एसी वाली ठंडक देगी ये चीजें, हीट स्ट्रोक-डिहाइड्रेशन से होगा बचाव

गर्मी का मौसम आते ही कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं भी साथ लाता है। गर्मी में पसीना ज्यादा आने से शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जिसे डिहाइड्रेशन कहते हैं। इससे सिरदर्द, थकान, चक्कर आना, और पेशाब कम जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। हीट स्ट्रोक गर्मी से होने वाली सबसे गंभीर बीमारी है। यह तब होता है जब शरीर का तापमान 40 डिग्री सेल्सियस या उससे अधिक हो जाता है। गर्मी में थकान एक आम समस्या है। यह तब होता है जब शरीर ठंडा करने के लिए ज्यादा मेहनत करता है। गर्मी से थकान के लक्षणों में कमजोरी, चक्कर आना और सिरदर्द शामिल हैं। गर्मी में त्वचा संबंधी समस्याएं भी बढ़ जाती हैं और दिल की बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है।

शरीर को ठंडा रखने के लिए क्या करें?

तरबूज: गर्मियों में तरबूज आपको ताजगी और ताजगी का अनुभव कराता है। यह विटामिन सी, पोटैशियम और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो आपको गर्मियों में हाइड्रेटेड और संतुलित रखने में मदद करते हैं।



नारियल पानी: गर्मियों में नारियल पानी एक अच्छा विकल्प है, क्योंकि यह आपको ताजगी और ताजगी प्रदान करता है और शरीर को हाइड्रेटेड रखता है। यह विटामिन, मिनरल्स और विशेष तत्वों का भंडार होता है जो शरीर के लिए आवश्यक होते हैं।
खीरा: गर्मियों में खीरा खाना भी बहुत फायदेमंद होता है। यह शरीर को ठंडा और हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है और त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखता है।
फल: गर्मियों में फल जैसे आम, संतरा, मौसमी, अनार आदि का सेवन करना बहुत महत्वपूर्ण है। ये फल आपको विटामिन सी, ए, और कैरोटीन जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों से भरपूर करते हैं, जो आपको गर्मियों में स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।
ठंडा पानी: गर्मियों में हमें अपने शरीर को प्रतिदिन कम से कम 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए। ठंडा पानी आपको ठंडा रखता है और शरीर को हाइड्रेटेड बनाए रखने में मदद करता है।
छाछ: छाछ या बटरमिल्क गर्मियों में आपको स्वस्थ और हाइड्रेटेड रखने में मदद कर सकती है। यह प्रोबायोटिक्स का अच्छा स्रोत होती है जो पाचन को बेहतर बनाए रखता है और त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है।



कार्नर न्यूज पपीता में भरपूर मात्रा में होते हैं पोषक तत्व, खाने से शरीर को पहुंचाता है फायदा

पपीता खाना सेहत के लिए फायदेमंद तो होता ही है लेकिन कुछ लोगों के लिए यह नुकसानदायक भी है। पपीता में भरपूर मात्रा में पोषक तत्व होते हैं जिसे खाने से शरीर को काफी ज्यादा फायदा पहुंचता है। यह पाचन से लेकर स्किन तक की जुड़ी समस्याओं को ठीक करने में मदद करता है। खासकर गर्मियों में खूब पपीता खाना चाहिए इससे पेट भी ठंडा रहता है। पपीता एक ऐसा फल होता है जो कई सारी खतरनाक बीमारियों से जान बचाती है। जैसे- हार्ट डिजोज, हाइपरटेंशन, डायबिटीज, कैंसर। कई लोग रोजाना खाली पेट पपीता खाते हैं। पपीता में डाइटरी फाइबर, मिनरल, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं। पपीते के मीठे स्वाद के कारण लोग खूब खाना पसंद करते हैं सिर्फ पका हुआ ही नहीं लोग पपीता को कच्चा भी खाना खूब पसंद करते हैं। कई लोग कच्चे पपीते को सब्जी के रूप में खाते हैं जो कि काफी ज्यादा स्वादिष्ट होते हैं। इतने फायदे के बावजूद कई लोग के लिए यह काफी ज्यादा नुकसानदायक है।

इन लोगों को भूल से भी नहीं खाना चाहिए पपीता, वरना बिगड़ सकती है तबीयत



प्रेग्नेंट महिला को नहीं खाना चाहिए पपीता

प्रेग्नेंट महिला को पपीता बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए क्योंकि इसे खाने से यूटरस में कॉन्ट्रैक्शन होने लगता है। इसमें पैपैन और लेटेक्स होता है। जिसके कारण समय से पहले बच्चे का जन्म हो सकता है। इसके कारण गर्भपात भी हो सकता है। प्रेग्नेंसी के दौरान कच्चा या पका हुआ पपीता बिल्कुल न खाएं।

इन लोगों को नहीं खाना चाहिए पपीता

किडनी स्टोन: पपीता में भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है इसलिए जिन लोगों को किडनी में स्टोन्स होती है उन्हें भूल से भी पपीता नहीं खाना चाहिए। पपीता खाने से किडनी स्टोन्स का साइज बढ़ा हो जाता है। इसके कारण स्थिति बदतर हो सकती है। इसमें विटामिन सी, कैल्शियम ऑक्सालेट के कारण किडनी में स्टोन होने लगता है। लेटेक्स एलर्जी: कई लोगों पपीता में पाई जाने वाली लेटेक्स से एलर्जी होती है। ऐसे लोगों को पपीता खाने से परहेज करना चाहिए। पपीता खाने से रेशेज, छींक आना, सांस लेने में तकलीफ और शरीर में सूजन की समस्याएं हो सकती है।

रायपुर बाजार

Contact For Advertisement
7067183593
6263818152

सोफा कम बेड, बीनबेग पुराना गद्दा लावे नया ले जाये	6x6 लैपेट कर्ड गद्दा 30 किलो 3500/- 12 किलो 3x6 - 1500/- 15 किलो 4x6 - 1800/-	6x6 लर्ड गद्दा 30 किलो 2000/- लर्ड गद्दा सादा 3x6 - 200/-	MATRESS 6X6 - 7 इंच मोटा 15630 - MRP लेस 60% नेट रेट 6252/-	MATRESS 6X6 - 6 इंच मोटा 16205 - MRP लेस 60% नेट रेट 6482/-	MATRESS 6X6 - 5 इंच मोटा 9545 - MRP लेस 60% नेट रेट 3818/-
तकिया सिल्फ 05, 08, 120, 175, 400 तक गद्दा तकिया 150 से 500 तक	गद्दा 3x6 - 8 किलो 450/- गद्दा 10 किलो 500/- गद्दा 12 किलो 500/- गद्दा कव्हर डबल 400/-	प्रोटेक्ट डबल सिल्फ 700/- EP गद्दा पैककव्हर लगा 350/-	MATRESS 6X6 - 4 इंच मोटा 7938 - MRP लेस 65% नेट रेट 2778/-	MATRESS 3x6 - 4 इंच 1100/- 4x6 - 4 इंच 1500/- 6x6 - 4 इंच 2400/-	पुराना गद्दा लावे नया ले जाये पुराने गद्दे का पुरे 2000/- से 4000/- तक

संजय रुई भंडार

निराकारी फर्नीचर के पीछे, कांच घर गोडाउन के पास, पंडरी रायपुर
9827976266, 7987918262

आपका भरोसा हमारी पहचान

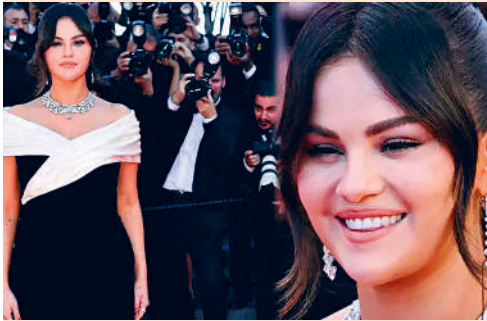
कूलर हाउस

सिटी कोटवाली, नगर निगम के पास, गांधी चौक, रायपुर
आकाश जैन - 98261-64650, रतन जैन - 98271-29211

फिल्म इवेंट

हालीवुड

सेलेना गोमेज को देख फैस को आई जस्टिन बीबर की याद



लंदन। फ्रांस के फ्रेंच रिवेरा में कान फिल्म फेस्टिवल की धूम है। हॉलीवुड से लेकर बॉलीवुड तक की बड़ी-बड़ी हसीनाएं रेड कार्पेट पर अपना जलवा बिखेर रही हैं। अमेरिकन सिंगर और एक्ट्रेस सेलेना की तस्वीरें इंटरनेट पर छाई हुई हैं। उनका लुक फैस को खूब पसंद आ रहा है। हालांकि, कुछ लोग उनके एक्स बॉयफ्रेंड जस्टिन बीबर का भी जिक्र कर रहे हैं और कह रहे हैं कि सेलेना से पूछो कि हैली बीबर संग पहले बच्चे के वेलकम करने के लिए तैयार जस्टिन को लेकर वो क्या महसूस कर रही हैं! वोग मैगजीन ने बताया कि सेलेना गोमेज और उनके को-स्टार्स को उनकी फिल्म 'एमिलिया पेरेज' के लिए 9 मिनट का स्टैंडिंग ओवेशन मिला। इसके बाद सेलेना ने रेड कार्पेट पर भी धूम मचाई। मालूम हो कि सेलेना टैलेंट की खान हैं। सिंगर होने के साथ-साथ वो सॉनिंग राइटर, एक्ट्रेस, प्रोड्यूसर और बिजनेसवुमन भी हैं। जस्टिन और सेलेना की लव स्टोरी से हर कोई वाकिफ है। दोनों का रिश्ता कई बार टूटा और जुड़ा, लेकिन वे फाइनली तब अलग हो गए, जब जस्टिन ने हैली बीबर से शादी कर ली। अब दोनों अपने पहले बच्चे के पैरेंट्स बनने वाले हैं।

टॉलीवुड

100 करोड़ क्लब में पहुंची तमन्ना भाटिया की 'अरनमनई 4'



मुंबई। 'अरनमनई 4' ने बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड तोड़ कमाई की है। फिल्म हर रोज ना सिर्फ घरेलू बॉक्स पर बल्कि दुनिया भर में दमदार कारोबार कर रही है। फिल्म ने भारत में जहां 50 करोड़ रुपए क्लब में एंट्री ले ली है तो वहीं वर्ल्डवाइड फिल्म का कलेक्शन 100 करोड़ क्लब में शामिल हो गई है। फिल्म के प्रोडक्शन हाउस अवंति मीडिया ने सोशल मीडिया पर फिल्म का वर्ल्डवाइड कलेक्शन शेयर किया है। उन्होंने लिखा- 'सिनेमाघरों में जश्न, बॉक्स ऑफिस पर एक फिनोमिना। दुनिया भर में 100 करोड़ की कमाई करने वाली 2024 की पहली तमिल फिल्म और यह सब उस प्यार से है जो आपने हमें दिया है।' तमन्ना भाटिया स्टारर फिल्म 'अरनमनई 4' इसी 10 मई को रिलीज हुई थी। फिल्म ने अपने 19 दिनों के वर्ल्डवाइड कलेक्शन के मामले में कैप्टन मिलर और अयालान जैसी फिल्मों को मात दे दी है। फिल्म अपने धांसू कलेक्शन के साथ साल 2024 में तमिल सिनेमा की सबसे बड़ी हिट बन गई है। 'अरनमनई 4' एक कामेडी-हॉरर फिल्म है जिसमें तमन्ना भाटिया लीड रोल में हैं। फिल्म की कहानी की बात करें तो फिल्म में एक भाई अपनी अलग हो चुकी बहन की मौत के पीछे की सच्चाई का पता लगाने की कोशिश करता है।

भोजपुरी

'रंग दे बसंती' में रॉकेट लॉन्चर से दुश्मनों के छक्के छुड़ा रहे खेसारी लाल



मुंबई। एसआरके म्यूजिक प्रस्तुत निर्माता रौशन सिंह और सुपर स्टार खेसारीलाल यादव की फिल्म 'रंग दे बसंती' 7 जून को देशभर के सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। लेकिन उससे पहले निर्माता रौशन सिंह ने इस फिल्म का एक और लुक आउट कर दिया है। इस में खेसारी लाल यादव रॉकेट लॉन्चर के साथ नजर आ रहे हैं। फिल्म में उनके कई शेड है, जिसको निर्माता रौशन सिंह धीरे-धीरे रिविल कर रहे हैं। इसी कर्म में फिल्म का यह लुक भी है, जिसने एक बार फिर से दर्शकों का ध्यान अपनी पर खींचा है। आपको बता दें कि इस फिल्म के निर्माता रौशन सिंह, सह निर्माता शर्मिला आर सिंहऔर निर्देशक प्रेमांशु सिंह हैं। फिल्म के लुक को लेकर निर्माता रौशन सिंह ने कहा कि 'यह भोजपुरी की सबसे महंगी फिल्म है और अब रिलीज को महज कुछ दिन बचे हैं। ऐसे में फिल्म का यह लुक दर्शकों को बेहद पसंद आएगा। हम फिल्म को बिग स्कूल पर पूरी तैयारी के साथ रिलीज कर रहे हैं। मल्टीप्लेक्स में भी दर्शक इस फिल्म को देख पाएंगे। ऐसी फिल्म आज तक भोजपुरी में कभी नहीं बनी।' उन्होंने कहा कि हमारी फिल्म महाराष्ट्र, गुजरात, बिहार, झारखण्ड, दिल्ली, यूपी, पंजाब, उत्तराखंड, एम पी, छत्तीसगढ़, बंगाल, असम, उड़ीसा, तमिलनाडु, तेलंगाना, कर्नाटका, राजस्थान, जम्मू एंड कश्मीर और नेपाल में प्रमुखता से रिलीज होगी। फिल्म 'रंग दे बसंती' में खेसारीलाल यादव के साथ अभिनेत्री रति पांडेय और डायना खान मुख्य भूमिका में हैं।

पेरिस। कान फिल्म फेस्टिवल 2024 में भारत की तरफ से कई दिग्गज हस्तियों ने रेड कार्पेट पर अपना जलवा बिखेरा। इन सेलेब्स में अभिनेत्रियों के अलावा फैशन डिजाइनर, इंप्लूएंसर और उद्योगपति महिलाएं शामिल रही। वहीं कमला इंडस्ट्री की मालकिन निदर्शना गोवानी ने भारत की समृद्धता और विरासत का कान फिल्म फेस्टिवल के जरिए पूरी दुनिया को प्रदर्शित किया। उन्होंने खूबसूरत जरी वर्क की साड़ी पहनकर पहुंचीं और भारतीय संस्कृति को अंतरराष्ट्रीय मंच पर प्रदर्शित किया। निदर्शना ने पीले रंग की ऑर्गेजा साड़ी पहनी, जिसे 100 से ज्यादा बुनकरों ने बारीक जरदोजी की कढ़ाई से तैयार किया है। साड़ी पर सफेद स्टोन की बारीक कढ़ाई की गई है और वी नेकलाइन वाला ब्लाउज कैरी किया था। उन्होंने घन सिंह के कलेक्शन से 118 साल पुराने मीना जादाऊ जूलरी को पहना था। कृष्णा गुआ नवरत्न हार की खूबसूरती में पोलका धीरे चार चांद लगा रहे थे। इस नवरत्न हार को बनाने में 200 कारीगर और 1800 घंटे का वक्त लगा है।

जाह्नवी कपूर के ये साड़ी-ब्लाउज डिजाइन जरूर देख लें, किसी भी मौके पर पहनकर दिखेंगी हसीन

जाह्नवी कपूर का लेटेस्ट ब्लाउज और साड़ी कलेक्शन काफी अट्रैक्टिव है। क्रिकेट थीम ब्लाउज डिजाइन के साथ ही जाह्नवी कपूर के इन ब्लाउज डिजाइन को भी जरूर देख लें। जाह्नवी कपूर ग्लैमसर कपड़ों में जितनी हॉट लगती हैं। इंडियन वियर में उतनी ही ज्यादा देसी। जाह्नवी कपूर को देखकर लड़कियां स्टाइल टिप्स भी ले सकती हैं। अगर आप सिंपल साड़ी में भी हॉट लुक चाहती हैं तो इन दिनों जाह्नवी कपूर के साड़ी लुक को जरूर ट्राई कर सकती हैं। क्रिकेट की खास डिटेलिंग के साथ तैयार ये साड़ी ब्लाउज की डिजाइन काफी अट्रैक्टिव है।



ओम्बर शेड साड़ी के साथ शिमरी ब्लाउज

ब्लू एंड रेड कलर की ओम्बर शेड साड़ी के साथ जाह्नवी कपूर ने बैक से हाल्टर नेक और फ्रंट से स्वीटहार्ट नेकलाइन वाले शिमरी ब्लाउज को पेरार किया है। इस ब्लाउज डिजाइन को पहनकर ना केवल आप कंफर्टबल फील करेंगी बल्कि ये गॉर्जियस लुक देने में भी मदद करेगा।

चेहरे पर ड्राइनेस दिख रही तो इन नुस्खों को अपनाएं, उम्र से पहले नहीं आएंगी झुर्रियां



चेहरे की स्किन काफी कोमल होती है। इसलिए हमेशा इसे ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। खासतौर पर जब आप 30 की उम्र पार करने लगे तो अपनी स्किन को यूथफुल और यंग दिखाने के लिए कुछ घरेलू चीजों को स्किन केयर रूटीन में शामिल कर लें। जिससे ना केवल आपके चेहरे पर उम्र से पहले बुढ़ापा दिखेगा और ना ही आपको महंगे ट्रीटमेंट के लिए ज्यादा पैसे बर्बाद करने पड़ेंगे। तो चलिए जानें वो कौन से स्किन केयर तरीके हैं, जिन्हें घर में जरूर आजमाना चाहिए। खासतौर पर उन लोगों को जिनके चेहरे पर डार्क पैचेंज दिख रहे हैं और स्किन ड्राई हो रही है। क्योंकि ड्राई स्किन में तेजी से इलास्टिसिटी खत्म होती है और स्किन ढीली पड़ जाती है। जिसकी वजह से रिकलस, फाइन लाइंस दिखना शुरू हो जाती है।

एलोवेरा जेल है स्किन का साथी

अगर आप एलोवेरा जेल से एलर्जिक नहीं हैं तो इसे अपनी स्किन केयर रूटीन में जरूर शामिल करें। ये ना केवल स्किन को ठंडक देता है, बल्कि स्किन पर होने वाले किसी भी केमिकल के बुरे इफेक्ट को भी कम करने की कोशिश करता है। स्किन हाइड्रेशन की बात हो या फिर स्किन को फ्रेशनेस देने की एलोवेरा जेल का नाम सबसे ऊपर रहता है। इसलिए रोजाना चेहरे पर सीधे एलोवेरा जेल लगाएं और करीब दस से पंद्रह मिनट बाद फेस वॉश कर लें। ये स्किन को हाइड्रेट करता है।

नेचुरल सनस्क्रीन लगाएं

सनस्क्रीन को लगाना बेहद जरूरी है। लेकिन आप चाहें तो घर में ही केमिकल फ्री सनस्क्रीन बना सकती हैं। नारियल का तेल, शिया बटर और जिक ऑक्सालिक को मिलाकर रख लें। इस मिक्सचर को लगाएं। ये स्किन को धूप से प्रोटेक्ट करने में मदद करेगा।

लंबे नाखून रखने का सपना नहीं हो पा रहा पूरा...

नेल्स को टूटने से बचाएंगे ये ब्यूटी टिप्स



पोषक तत्वों का रखें ध्यान

शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों की कमी होने पर भी नाखून कमजोर होकर टूटने लगते हैं। नेल्स की वॉथ में कैल्शियम, विटामिन सी और आयरन का अहम रोल रहता है। इन पोषक तत्वों की कमी पूरी करने के लिए डाइट में दूध, अंडे, हरी सब्जियां और खट्टे फलों को शामिल करें।



नाखूनों को भी चाहिए पोषण

नाखूनों को पोषण देने के लिए हमेशा किसी अच्छी क्रीम या इसेरियल ऑयल से उनकी मालिश करें।

गर्मी में दिखना है कूल तो जींस नहीं, कार्गो पैंट्स करें ट्राई



दिखेंगी ट्रेंडी और कैजुअल, धड़ल्ले से बिक रहा बाजारों में



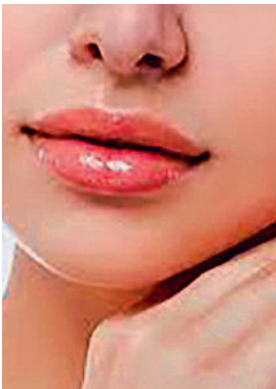
तेज धूप और गर्मी में कैजुअल हमेशा ट्रेंडी रहता है। हालांकि जींस का विकल्प ढूंढना आसान काम नहीं होता। लेकिन कार्गो ट्राउजर एक ऐसा ऑप्शन है जिसे आप बड़ी आसानी से जींस की जगह पहन सकते हैं। खासतौर पर गर्मी के मौसम में तो कार्गो पैंट्स काफी स्टाइलिश, कैजुअल और कंफर्टबल लगते हैं। यही वजह है कि इन दिनों बाजार में कार्गो पैंट्स की बहार है। आप घर बैठे ऑनलाइन शॉपिंग कर हर तरह के प्राइस में ऐसे ट्राउजर खरीद सकती हैं और स्टाइलिश दिख सकती हैं।

गर्मी के लिए बेस्ट हैं ये कार्गो पैंट्स

1. आप इस तरह के स्ट्रेट फिट लो राइज कार्गो पैंट सिंपल टीशर्ट के साथ मैच बना सकती हैं और हीट को बीट कर सकती हैं। ये काफी कंफर्टबल होते हैं और आप इसे स्लीकर के साथ कैरी कर सकती हैं।
2. अगर आप जॉर्ज्स स्टाइल में कार्गो ढूंढ रही हैं तो आप इस तरह का मिड राइज कार्गो जॉर्ज्स खरीद सकती हैं। ऐसे जॉर्ज्स काफी कंफर्टबल होते हैं और आप इसे कैजुअल ओकेजन पर पहन सकती हैं।
3. इस तरह का कार्गो पैंट्स गर्मियों में हर वर्ल्स के वाइरोब में जरूर होना चाहिए। ये हर तरह के ओकेजन पर अच्छे दिखते हैं और बड़े कंफर्टबल भी होते हैं। आप इस तरह का लूज फिट प्योर कॉटन कार्गो ऑनलाइन भी खरीद सकती हैं।
4. आप इस तरह के कार्गो पैंट्स डेनी वियर के लिए भी खरीद सकती हैं। स्ट्रेट फिट हाई राइज डिजाइन का ये कार्गो आपके बाँड़ी को शेप देने का भी काम करेगा। आप इसे शर्ट या टीशर्ट के साथ कैरी कर सकती हैं।

बालों पर ही नहीं, हाँठों पर भी कमाल करता है कैस्टर ऑयल पिंक लिप्स के लिए फॉलो करें ये टिप्स

बालों की खूबसूरती बढ़ाने के लिए आपने कई बार महिलाओं को कैस्टर ऑयल का इस्तेमाल करते हुए देखा होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं ओषधीय गुणों से भरपूर अरंडी का तेल, सिर्फ बालों की खूबसूरती ही नहीं, बल्कि त्वचा और हाँठों की खूबसूरती को भी निखारने का काम करता है। अरंडी के तेल में ओमेगा-6 और 9 जैसे हेल्दी फैट्स के साथ विटामिन ई की भी अच्छी मात्रा पाई जाती है। इतना ही नहीं, कैस्टर ऑयल में एंटी-इन्फ्लेमेटरी, एंटी-बैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण भी मौजूद होते हैं। जो इम्यूनिटी बूस्ट करके एलर्जी, कोल-मुँहासे और दाग-धब्बे दूर करने के साथ हाँठों को भी कोमल और गुलाबी बनाते हैं। अगर आप भी खूबसूरत गुलाबी हाँठों का सपना देखते हैं तो अपनाएं कैस्टर



ऑयल का ये नुस्खा।

हाँठों पर इस तरह लगाएं कैस्टर ऑयल

हाँठों को स्वस्थ और गुलाबी बनाए रखने के लिए अरंडी के तेल की 1-2 बूंद लेकर सीधा हाँठों पर लगाते हुए कुछ देर मसाज करें। ये उपाय

नियमित तौर पर घर से बाहर निकलने और रात में सोने से पहले करें। आप चाहे तो अरंडी के तेल का लिप बाम घर पर भी बना सकते हैं। इसके लिए एक पैन में एक छोटा टुकड़ा शिया बटर डालकर पिघला लें। उसमें बाद गैस बंद करके उसमें 1-1 चम्मच अरंडी का तेल, कोई एक अन्य तेल और शहद मिला लें। आपका अरंडी के तेल का लिप बाम बनकर तैयार है।

हाँठों पर अरंडी का तेल लगाने के फायदे

- हाँठों का पिगमेंटेशन दूर होता है।
- हाँठों की झड़नेस दूर होती है।

■ हाँठों पर अरंडी का तेल लगाने से धीरे-धीरे हाँठों की रंगत नेचुरली गुलाबी होने लगती है।

आर्टिफिशियल नेल न करें यूज

टूटे या आदे-तिरछे नाखूनों को छिपाने के लिए लोग आर्टिफिशियल नेल्स का यूज करते हैं। ऐसा ना करें, ऐसा करने से नाखून और ज्यादा कमजोर बनते हैं। इन चीजों में केमिकल का यूज होता है, जो नाखूनों की सेहत को कमजोर बना सकती है।

क्यूटिकल्स से बचें

नाखूनों के पास की स्किन बार-बार डैमेज होने पर भी नेल्स कमजोर होकर टूटने लगते हैं। इतना ही नहीं क्यूटिकल्स डैमेज होने पर नाखूनों के आसपास दर्द भी होने लगता है। इस समस्या से निजात पाने के लिए नाखूनों पर नारियल तेल लगाएं।

नाखूनों को भी चाहिए पोषण

नाखूनों को पोषण देने के लिए हमेशा किसी अच्छी क्रीम या इसेरियल ऑयल से उनकी मालिश करें।