

हैण्डलूम हैण्डीक्राफ्ट एक्सपोज़



रायपुर
में पहली बार
इंटरनेशनल
एसी फिश टनल



रावणभाटा मैदान
नये बस स्टैंड के पास, रायपुर
खाना, खरीदी व मनोरंजन एक साथ...

समय: रोज़ाना शाम 4.00 से रात्रि 10.00 बजे तक



खबर संक्षेप

धोबी समाज का महाधिवेशन स्थगित
रायपुर। रायगढ़ में 9 जून को धोबी समाज का महाधिवेशन होना था, परंतु प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के शपथ ग्रहण समारोह में शामिल होने के लिए सभी अतिथि दिल्ली जा रहे हैं, जिसकी विधिवत सूचना मुख्यमंत्री निवास, वित्त मंत्री कार्यालय से प्रदेश अध्यक्ष सूरज निर्मलकर एवं आयोजक जिला अध्यक्ष अवधेश कुमार सोन को प्राप्त हुई। इस कारण से यह कार्यक्रम स्थगित किया गया है। यह जानकारी रायगढ़ के जिलाध्यक्ष अवधेश कुमार सोन ने देते हुए बताया कि आगामी आयोजन की तिथि शीघ्र ही तय की जाएगी और समाजजनों को जानकारी दी जाएगी।

निधन

माया देवी रावलानी
रायपुर। पीयूष कॉलोनी अमलीडीह निवासी माया देवी रावलानी का निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार 8 जून को ते ली बां धा मुक्तिधाम में किया गया। वे विजय, संजय, दिलीप, कैलाश, रावलानी की माता थीं।

शंकरलाल गुप्ता

रायपुर। कंचनगंगा फेस-2 निवासी शंकरलाल गुप्ता का 8 जून को निधन हो गया। उनकी अंतिम यात्रा 9 जून को सुबह 11 बजे उनके निवास स्थान से म हा दे व घा ट श्मशानघाट के लिए निकलेगी। वे सुशील, सुधीर, सुनीता एवं सुदीप के पिता थे।

हासानंद नेचवानी

रायपुर। चंद्रशेखर नगर, अश्वनी नगर निवासी हासानंद नेचवानी का निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार 8 जून को मा र वा डी श्मशानघाट में किया गया। वे विनोद और भारत नेचवानी के पिता थे।

डॉ. सैयद गुलाम रब्बानी

रायपुर। ईएसी कॉलोनी निवासी अंग्रेजी के सेवानिवृत्त प्रोफेसर डॉ. सैयद गुलाम रब्बानी का 8 जून को निधन हो गया। उन्हें नमाज-ए-इंशा के बाद मौ द हा पा रा कब्रिस्तान में खाक-ए-सुपुर्द किया गया।

शत्रुघ्न निर्मलकर

रायपुर। बोरियाकला निवासी धोबी समाज मंदिर-हसीद परिक्षेत्र के प्रथम अध्यक्ष शत्रुघ्न निर्मलकर (70) का निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार 10 जून को बो रि या क ला मुक्तिधाम में किया जाएगा। वे मीना निर्मलकर के पति एवं मनोज, संजय, संगीता निर्मलकर के पिता थे। उनके निधन पर समाज के प्रदेश अध्यक्ष सूरज निर्मलकर, जिला अध्यक्ष जगमोहन निर्मलकर, रायपुर महानगर अध्यक्ष वरुण निर्मलकर, संरक्षक धरमलाल निर्मलकर, मंदिर हसीद के अध्यक्ष केजूराम रजक ने श्रद्धांजलि अर्पित की है।

सहायक लोको पायलट स्नेह सिंह को मिला प्रधानमंत्री के शपथ ग्रहण समारोह का आमंत्रण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे में कार्यरत सहायक लोको पायलट स्नेह सिंह बघेल को नई दिल्ली में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के शपथ ग्रहण समारोह में भाग लेने आमंत्रित किया गया है। यह प्रतिष्ठित निमंत्रण वंदे भारत ट्रेन टीम के एक प्रमुख सदस्य के रूप में अनुकरणीय सेवा और समर्पण के लिए है। वंदे भारत ट्रेन 'मेक इन इंडिया' को

दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे के सहायक लोको पायलट को अनुकरणीय



चिह्नंकित करती है, जो की नवाचार और स्वदेशी विनिर्माण के लिए भारत की प्रतिबद्धता का प्रतीक है। जैसे-जैसे राष्ट्र प्रगति के पथ पर आगे बढ़ रहा है, मोदी जी के विकसित भारत के सपने को साकार करने के लिए वंदे भारत ट्रेन जैसी पहल कर्नेक्टिविटी बढ़ाने और भारत की आर्थिक वृद्धि में योगदान देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जिससे आने वाले वर्षों में यह तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन जाएगी।

वंदेभारत एक्सप्रेस शुभारंभ में हुए थे शामिल

सहायक लोको पायलट स्नेह सिंह बघेल को इस प्रतिष्ठित समारोह में भाग लेने का निमंत्रण न केवल उनकी व्यक्तिगत उपलब्धियों को दर्शाता है, बल्कि दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे के कर्मचारियों के समर्पण को भी दिखाता है। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे के नागपुर मण्डल के अंतर्गत गोंदिया लॉबी में कार्यरत स्नेह सिंह बघेल मिशन कर्मयोगी के तहत प्रशिक्षण प्राप्त रेलकर्मी हैं। बघेल दिनांक 11 दिसंबर 2022 को बिलासपुर-नागपुर-बिलासपुर वंदेभारत एक्सप्रेस शुभारंभ स्पेशल में भी चालक दल में शामिल हुए थे। महाप्रबंधक सहित दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे के सभी अधिकारियों, कर्मचारियों ने सहायक लोको पायलट स्नेह सिंह बघेल को आधुनिक ट्रेन यात्रा का प्रतीक बन चुकी वंदे भारत सहित सभी यात्रियों को उत्कृष्ट सेवा प्रदान करने के लिए अथक प्रयास करने की उनकी इस उपलब्धि पर बधाई एवं शुभकामनाएं दी है।

राजधानी में 5 साल पहले बिजली व्यवस्था की बेहतरी के लिए की गई पहल का ऐसा हाल

ट्रांसफार्मर के पास से कचरे का ढेर हटाने 90 लाख में लगवाई जाली हो गई चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

ट्रांसफार्मर के पास लोग कचरे का ढेर न लगाएं। इससे होने वाले नुकसान से लोगों को बचाने लिए 90 लाख में 250 जगह लोहे की जालियां भी लगाई गईं। बिजली सेवा की बेहतरी के लिए 5 साल पहले करवाए गए फेंसिंग वर्क को उपद्रवी चोरी करके ले गए हैं। इससे डिस्ट्रीब्यूशन बाक्स के आसपास कचरा भी फेंका जाने लगा है। बिजली कंपनी ने फेंसिंग इसलिए करवाया था, ताकि डिस्ट्रीब्यूशन बाक्स में होने वाली आगजनी को कम किया जा सके। साथ ही खुले डिस्ट्रीब्यूशन बाक्स से आसपास करंट से भी लोगों को बचाया जा सके।

राजधानी में बिजली सेवा की बेहतरी और लोगों को करंट से बचाने के लिए की गई जुगत अव्यवस्था की भेंट चढ़ रही है। इसकी वजह जांचने पर पता चला कि बिजली कंपनी ने करीब 5 साल पहले स्मार्ट सिटी से मिले 90 लाख रुपए को खर्च किया था। इससे शहर के मुख्य मार्गों और पॉश कालोनियों के आसपास बिजली आपूर्ति के लिए लगाए गए डिस्ट्रीब्यूशन बाक्स से उठने वाली चिंगारी की चपेट में आने से लोगों को बचाने के लिए इंतजाम किया है। इस काम को पहले हैदराबाद की कंपनी को दिया गया, लेकिन काम शुरू करने से पहले ही लोगों की आपत्ति को देखते हुए फेंसिंग का काम कंपनी ने करने से इनकार कर दिया। इसके बाद विभाग ने स्थानिय एजेंसी से रात में ड्यूटी लगाकर काम करवाया, ताकि राहगीरों व आस-पास दुकान लगाने वालों को परेशानी से बचा सके।



मुख्य मार्गों के पास करवाई फेंसिंग

सर्वे के बाद शहर के मुख्य मार्गों और पॉश कालोनियों में सड़क किनारे लगाए गए ट्रांसफार्मर को सुरक्षित करने के लिए 150 फीट तय किए गए थे। फंड की उपलब्धता को देखते हुए बिजली कंपनी ने शहरी क्षेत्र में 250 स्थानों पर डिस्ट्रीब्यूशन बाक्स के पास फेंसिंग करवाई। इससे पीला पेंट लगाकर बिजली कर्मियों की जरूरत को देखते हुए गेट और ताला भी लगाया, जो कई जगह टूट-फूट का शिकार है। इस तरह की स्थिति में भी कंपनी इनका मटेनेंस भी नहीं करवा रही है।

इन स्थानों की जालियां हो गई चोरी

फेंसिंग की स्थिति जांचने पर कई स्थानों पर सुरक्षा के लिए लगाई गई लोहे की जालियां गायब मिलीं। इस तरह कि स्थिति मोहदाहारा से गुरुजानक चौक जाने वाले टर्निंग, मोहदाहारा मस्जिद के पास फेंसिंग में टूट-फूट होने से लोग कचरा फेंकने लगे हैं। इसे हटाने के प्रयास में निगम की गाड़ी से जालियां कई बार टूट चुकी हैं। वहीं पुलिस लाइन के पास फेंसिंग करके लगाया गया गेट चोरी हो गया है। कालीबाड़ी-सिद्धार्थ चौक के बीच फेंसिंग में उपयोग की गई जालियां चोरी हो गईं।

मामले में निगम से बात की जाएगी

ट्रांसफार्मर को सुरक्षित रखने के लिए लगाई गई जालियों की शिकायत मेटेनेंस कर्मियों से मिलती है। जिन स्थानों की बात कर रहे हैं, उनमें से कई जगह निगम की वजह से टूट-फूट के बाद जालियां चोरी हुई हैं। मामले को लेकर निगम से बात की जाएगी। - जेएस नेताम, कार्यपालक निदेशक, बिजली विभाग, रायपुर

कार्डियोलॉजी प्रमुख डॉ. स्मित श्रीवास्तव के नेतृत्व में हुआ इलाज

नस में अल्कोहल इंजेक्ट कर नियंत्रित हार्ट अटैक देकर मरीजों को दिया नया जीवन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

हार्डपर ट्रॉफिक कार्डियोमायोथेपी नामक बीमारी से ग्रसित युवक की जान बचाने के लिए नर्सों में अ ल को ह ल इंजेक्ट कर नियंत्रित हार्ट अटैक दिया गया। राज्य में अ ल को ह ल सेप्टल एब्लेशन का अनोखा केस एडवॉंस कार्डियक इंस्टिट्यूट में कार्डियोलॉजी विभागाध्यक्ष डॉ. स्मित श्रीवास्तव के नेतृत्व में पूरा किया गया।

डॉ. स्मित श्रीवास्तव ने बताया कि हार्डपर ट्रॉफिक कार्डियोमायोपैथी एक वंशानुगत स्थिति है, जिसमें दिल की मांसपेशी असामान्य रूप से मोटी हो जाती है। इसकी वजह से दिल के लिए खून पंप करना कठिन हो जाता है। आमचौर पर इस रोग का पता चल नहीं पाता। ऐसी स्थिति वाले ज्यादातर लोगों में कोई लक्षण नहीं होते। कुछ लोगों को सांस



फूलना, सीने में दर्द या दिल की असामान्य धड़कन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इस बीमारी से ग्रसित 32 साल का युवक इलाज के लिए आंबेडकर अस्पताल के एसीआई में आया था। विभिन्न तरह की जांच के बाद कार्डियोलॉजी विभाग के अध्यक्ष डा. श्रीवास्तव ने नेतृत्व में इस इंटरवेंशनल उपचार प्रक्रिया को

पूरा किया गया। मरीज की हृदय की नर्सों में शुद्ध अल्कोहल की कुछ मात्रा को इंजेक्ट कर दिल में कृत्रिम, लेकिन नियंत्रित हार्ट अटैक कर उसकी समस्या का समाधान किया गया। डॉ. श्रीवास्तव ने बताया कि अल्कोहल सेप्टल एब्लेशन हार्डपर ट्रॉफिक कार्डियोमायोपैथी के इलाज के लिए एक नॉन-सर्जिकल प्रक्रिया

है। तकनीक कोरोनरी एंजियोप्लास्टी के समान है, जिसमें एक्स-रे, अल्ट्रासाउंड मार्गदर्शन के तहत धमनी में शुद्ध अल्कोहल की एक छोटी मात्रा को डाला जाता है। अल्कोहल दिल की कुछ मांसपेशियों की कोशिकाओं को सिकोड़ देता है, जिससे दिल से होकर शरीर में रक्त का प्रवाह बेहतर होता है।

कृष्णा किड्स एकेडमी में मचाया हंगामा एनएसयूआई नेताओं पर अपराध दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

राजेंद्र नगर थाना में एक स्कूल प्रबंधन ने एनएसयूआई नेताओं के खिलाफ स्कूल में बलात प्रवेश कर हंगामा करने तथा स्कूल स्टाफ के साथ बदसलूकी करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। एनएसयूआई नेताओं ने स्कूल प्रबंधन पर बगैर मान्यता के छात्रों को सीबीएसई कोर्स अध्ययन कराने के नाम पर पालकों के साथ ठगी करने का आरोप लगाया है।

पुलिस के मुताबिक कृष्णा किड्स एकेडमी के प्रशासक संजय त्रिपाठी की शिकायत पर कांग्रेस प्रवक्ता विकास तिवारी, कुणाल



स्कूल प्रबंधन पर बगैर सीबीएसई मान्यता के पाठ्यक्रम का झांसा देकर पालकों से ठगी का एनएसयूआई नेताओं ने आरोप लगाया

दुबे, हेमंत पाल तथा अन्य के खिलाफ आईपीसी की धारा 452, 294 तथा 34 के तहत अपराध दर्ज किया गया है। स्कूल संचालक ने

एनएसयूआई नेताओं पर आरोप लगाया है कि गुरुवार को दोपहर एनएसयूआई के नेताओं ने स्कूल में बलात प्रवेश कर स्कूल तथा शिक्षा विभाग के खिलाफ नारेबाजी कर हंगामा किया। कांग्रेस नेता विकास तिवारी ने थाना में शिकायत दर्ज कराते हुए आरोप लगाया है कि स्कूल प्रबंधन बगैर मान्यता के सीबीएसई कोर्स पढ़ाने का झांसा देकर पालकों के साथ ठगी कर रहा है। इससे अलावा छात्रों को स्कूल से जबरन किताब खरीदने दबाव बनाने का आरोप लगाया है। साथ ही कांग्रेस नेता ने स्कूल प्रबंधन पर और कई गंभीर आरोप लगाए हैं।



लाइव इवेंट

साड़ी वॉकेथान में तीजन बाई के वेश में पहुंची महिलाएं, श्रृंगार ने खींचा ध्यान



रायपुर। अखिल भारतीय माहेश्वरी महिला संगठन की अष्टसिद्धा व एवं संस्कृति सिद्धा समिति द्वारा शनिवार को महेश नवमी पर्व पर साड़ी वॉकेथान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रदेश मीडिया प्रभारी कविता राठी ने बताया कि राष्ट्रीय अध्यक्ष मंजू बांगड़ एवं राष्ट्रीय महामंत्री ज्योति राठी के मार्गदर्शन में इस कार्यक्रम में प्रतिभागी महिलाओं द्वारा संकल्प लिया गया कि अगली पीढ़ी तक साड़ी पहनने की कला को पहुंचाएंगे एवं इस प्रथा को गर्व और सम्मान के साथ जीवित रखेंगे। प्रदेश अध्यक्ष शशि गट्टानी एवं प्रदेश सचिव रूपा मुंदड़ा ने बताया कि संस्कृति का सम्मान, साड़ी में वॉकेथान का अभियान नारे के तहत इस कार्यक्रम को सभी स्थानीय संगठन में आयोजित किया गया। इस आयोजन के पश्चात माहेश्वरी समाज की 35 प्रोफेशनल महिलाओं एवं युवतियों का दुपट्टा-श्रीफल बंट कर सम्मान किया गया। वहीं आयोजन को यादगार बनाने के लिए 'नीना राठी द्वारा विशेष कैरेक्टर तीजन बाई के गेटअप में पहुंचीं, जहां इस महान हस्ती की सुंदरता का बेहतर रूप से प्रदर्शन किया गया।

साड़ी भारतीय संस्कृति का प्रतीक

सम्मान कार्यक्रम में मुख्य अतिथि अपर कलेक्टर सचिन भूटड़ा, प्रदेश सभा अध्यक्ष सुरेश मुंदड़ा, सचिव कमल किशोर राठी, रायपुर गोपाल मंदिर के ट्रस्टी ओमप्रकाश नागोड़ी, युवा मंडल अध्यक्ष निलेश मुंदड़ा उपस्थित रहे। मंच संचालन प्रतिभा नत्थानी एवं मधु राठी ने किया। राष्ट्रीय महामंत्री ज्योति राठी ने मंच से संबोधित करते हुए कहा कि यह एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि एक संदेश है कि भारत की महिलाओं की सदियों से चली आ रही साड़ी की परंपरा को कायम रख भारतीय संस्कृति का भविष्य में भी सुंदर इतिहास बनाए रखें।

महेश नवमी पर साड़ी वॉकेथान का आयोजन

सिटी इवेंट

संस्कार भारती व लोकरंजनी करेंगे 21 कवियों-साहित्यकारों का सम्मान

रायपुर। अखिल भारतीय संस्था संस्कार भारती एवं लोकरंजनी लोक कलामंच रायपुर के संयुक्त तत्वावधान में कवि सम्मान समारोह के अंतर्गत छत्तीसगढ़ साहित्य रत्न सम्मान-2024 का आयोजन रविवार संस्था 5.30 बजे से कला एवं साहित्य के लिए समर्पित कवि व साहित्यकारों का सम्मान कार्यक्रम रायपुर के वृंदावन हॉल सिविल लाइंस में आयोजित किया गया है। सम्मान समारोह के मुख्य अतिथि पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. सचिदानंद शुक्ला एवं अध्यक्षता सुश्री ललिता मेहर डीएसपी रायपुर होंगे, जिसमें महेश्वरी एवं अंतर्राष्ट्रीय कवि पद्मश्री डॉ. सुंदर दुबे, मीर अली मीर, रामेश्वर वैष्णव, रामेश्वर शर्मा, सुशील भोले, डॉ. चितरंजन कर, शकुंतला तयार, डॉ. सीमा श्रीवास्तव, उर्मिला देवी उर्मि, राजेश जैन राही, डॉ. देवधर महंत, डॉ. अनिल कुमार भतपहरी, गोविंद धनगर, राजेश चौहान, सुखनवर हुसैन, लोकनाथ साहू ललकार, शशि भूषण सनेही, मिनेश कुमार साहू, डॉ. इंद्रदेव यादु, विजय मिश्रा 'अमित', आरंग से महेंद्र कुमार पटेल सम्मानित होंगे।

छत्तीसगढ़ साहित्य रत्न से भी करेंगे सम्मानित

डॉ. पुरुषोत्तम चंद्राकर संस्कार भारती रायपुर के अध्यक्ष व लोकरंजनी लोककला संस्कृतिक मंच के संचालक ने कहा कि कला एवं साहित्य में साधनारत साधकों का सम्मान मां भारती का सम्मान है। डॉ. चंद्राकर ने बताया कि गौरव, कविता, लेख, शोध सहित कला जगत व छत्तीसगढ़ के समृद्ध साहित्य में लंबे अरसे से साधनारत व उल्लेखनीय कार्य कर रहे प्रदेश के मूल्या राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय कवियों व साहित्यकारों को छत्तीसगढ़ साहित्य रत्न सम्मान 2024 से विभूषित किया जाएगा।

जल और पेड़ पर्यावरण की आत्मा, इसे बचाने हर व्यक्ति को करनी होगी पहल



रायपुर। आंजनेय विश्वविद्यालय में आईएमएस चैप्टर द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस मनाया गया, जिसमें पेंटिंग और रंगोली प्रतियोगिता के जरिए पर्यावरण का महत्व को समझाया गया। इसके अलावा बचाव के लिए भी आवश्यक सुझाव बताया गया। इस दौरान आंजनेय विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. टी. रामाराव व प्रादेशिक मौसम केंद्र नागपुर के पूर्व उप महानिदेशक एसएल साहू उपस्थित रहे। प्रतिगोविता के जरिए भूमि पुनर्स्थापन, मरुस्थलीकरण और सूखे से निपटने की क्षमता के बारे में बताया गया। कार्यक्रम में कृषि विवि के प्राध्यापक जेएल चौधरी ने आईएमएस चैप्टर के कार्यविधि को विस्तार से बताया। समुचित सचिव ड. यू के सुरज ने पानी के महत्व को समझाया। कुलपति डॉ. टी. रामाराव द्वारा इससे निपटने के विषय में अपने विचार व्यक्त किए गए। इस कार्यक्रम के आईएमएस रायपुर चैप्टर के सभी पदाधिकारी, आंजनेय विश्वविद्यालय रायपुर के विज्ञान विभाग के प्राध्यापक, विद्यार्थी उपस्थित थे।

विश्व रक्तदान दिवस से पहले शहर के स्वैच्छिक रक्तदाता से चर्चा

20 साल में 100 से अधिक रक्तदान कर छत्तीसगढ़ में बनाया रिकार्ड, अब 14 से शुरू होगी लोगों को जोड़ने की मुहिम

बच्चों और युवाओं को समूह में जोड़ेंगे



सवाल- अब तक कितनी बार रक्तदान कर चुके हैं?
जवाब- वर्तमान समय में मेरी उम्र 45 वर्ष है। अब तक 130 बार रक्तदान कर चुका हूँ। 20 साल की उम्र से प्रत्येक 3 से 4 माह के अंतराल में रक्तदान करता आ रहा हूँ।
सवाल- बीते 25 सालों में कैसा अनुभव रहा?
जवाब- जब किसी जरूरतमंद व्यक्ति की मदद करते हैं तो मन को संतुष्टि मिलती है। कुछ साल पहले एक 3 साल की बच्ची के लिए रक्तदान किया। इस दौरान मैं शहर से बाहर था, लेकिन रक्तदान के बाद बच्ची के परिजनों में मुस्कान देख अच्छा लगा।
सवाल- रक्तदान करने के दौरान कभी डर लगा?
जवाब- शुरुआती दिनों में सुई से डर लगता था, लेकिन समय के साथ-साथ डर भी दूर होने लगा।

शहर से लेकर गांव तक चलाएंगे अभियान

सवाल- कितने साल से रक्तदान करते आ रहे?
जवाब- कॉलेज के बाद लगभग 18 साल की उम्र से रक्तदान कर रहा हूँ। इसमें रायपुर, राजनांदगांव सहित विभिन्न शहरों में जरूरतमंदों के लिए रक्त दिया है। अब तक 112 बार रक्तदान करने का मौका मिला, वर्तमान समय में मेरी उम्र 53 वर्ष है।
सवाल- रक्तदान का विचार कहाँ से आया?
जवाब- परिवार में मेरे पिता आदर्श स्वरूप है, जिन्होंने बचपन से रक्तदान का महत्व बताया। वर्तमान समय में मेरे परिवार में मेरा भाई और मेरी पत्नी भी अपनी स्वेच्छा से रक्तदान करते हैं। यदि रात के 12 बजे भी रक्त की आवश्यकता होती है तो हम वहाँ मौजूद रहते हैं।



सवाल- ब्लड डोनेशन में किस प्रकार की सावधानी रखनी चाहिए?

जवाब- ब्लड डोनेट करने से शरीर को फायदा होता है। इसमें 15 से 20 दिनों में शरीर का चेकअप होता है, जिससे शरीर में होने वाली विभिन्न बीमारियों का पता लगाया जा सकता है। हमें बाहर का पानी पीने से बचना चाहिए, यदि बर्तन में साफ-सफाई न हो तो पीलिया और जॉन्डिस होने की समस्या निर्मित हो सकती है। रक्तदान के बाद चिकित्सकों की सलाह पर डाइट मेंटन जरूर करें।

रिटायर्ड होने के बाद रक्तदान को बनाया लक्ष्य

सवाल- किस उम्र से रक्तदान करते आ रहे?
जवाब- कॉलेज के दौरान पहली बार 19 साल की उम्र में मेडिकल कॉलेज में रक्तदान किया था, जिसके बाद लगातार करता आ रहा, पेशे से मैं एक चिकित्सक हूँ और रक्तदान करना मेरे जीवन का हिस्सा बन चुका है।
सवाल- अब तक का अनुभव कैसा रहा?
जवाब- वर्तमान समय में मेरी उम्र 64 साल से अधिक है। सेना से रिटायर्ड होने के बाद लोगों की सेवा कर रहा हूँ। रक्तादान के साथ रिटायर्ड आर्मी ऑफिसर्स की सेवा करता हूँ, जिससे मुझे काफी खुशी मिलती है। अब तक 110 बार रक्तदान करने का अवसर मिला, वहीं लगभग 3 से 4 महीने के अंतराल में रक्तदान करता हूँ।



रोमांचक मुकाबले में बस्तर बाइसंस ने 22 रनों से जीता मैच, संगीत ने खेली तूफानी पारी

रायपुर। छत्तीसगढ़ क्रिकेट प्रीमीयर लीग के दूसरे दिन शनिवार को शहीद वीरनारायण सिंह अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम में सरगुजा टायगर्स और बस्तर बाइसंस के बीच खेला गया। सरगुजा टायगर्स ने टॉस जीतकर पहले क्षेत्ररक्षण करने का निर्णय लिया। बस्तर बाइसंस ने पहले बल्लेबाजी करते हुए निर्धारित 20 ओवरों में 6 विकेट के नुकसान पर 204 रन बनाए। बस्तर बाइसंस की ओर से संगीत सोनी ने 43 गेंदों पर शानदार 84 रन तथा विशाल कुशवाहा ने 8 गेंदों पर तेजी से 24 रन बनाए। वहीं सरगुजा टायगर्स की ओर से स्टीविल चट्टा ने 3 ओवर में 28 रन देकर 2 विकेट प्राप्त किए।



आशुतोष की अर्धशतकीय पारी रही फ्रीकी

लक्ष्य का पीछा करने उतरी सरगुजा टायगर्स टीम 20 ओवरों में 9 विकेट के नुकसान पर 182 रन ही बना सकी। सरगुजा टायगर्स की ओर से कप्तान आशुतोष सिंह ने सर्वाधिक 40 गेंदों में 82 रनों का योगदान दिया। वहीं बस्तर बाइसंस की ओर से विजय यादव ने 4 ओवरों में 24 रन देकर 4 विकेट प्राप्त किए व सौरभ मुजूमदार ने विकेट लिए। प्लेयर ऑफ द मैच विजय यादव को मिला। इसके अलावा मोस्ट सिकसेस का टाइटल आशुतोष सिंह और सुपर स्ट्राइकर संगीत सोनी व परफेक्ट कैच बिन्नी सैम्यु को मिला।

58वें उर्स पाक पर कव्वाली पेश कर देर रात तक बांधा समां

उर्स पाक पर सजी परंपरागत कव्वाली की महफिल

कारनर न्यूज

रायपुर। बिहार के जाने-माने कव्वाल बाबु गुलाम साबरी एंड पार्टी ने हजरत सैय्यद बाबा खाकी शाह वली रह. अलैह के 58वें उर्स पाक के मौके पर अमीनपारा में शोरो-शायरी व कव्वाली की ऐसी महफिल सजाई कि इसमें रसिक श्रोता झूम उठे। रात 11 बजे के बाद साबरी एंड पार्टी ने पहली कव्वाली के रूप में या खुदा अंधेरों में रोशनी अता कर दे, विलाल की जैसी जिंदगी अता कर दें, पेश करते हुए मंच से लोगों को कौमी एकता का संदेश दिया। इस दौरान कोरस की जिम्मेदारी निभाते हुए मोहम्मद गुड्डू एवं साथियों ने भी गुलाम साबरी का भरपूर साथ दिया। इसके बाद दुनिया झुकी है सैय्यदे अबरार के आगे, कोई नबी नहीं मेरे सरकार के आगे पेश करते हुए कव्वाली प्रेमियों से वाहवाही भी लूटी।



कार्यकर्ताओं ने संभाली कमान

आयोजन कमेटी में हर जाति, धर्म के लोग शामिल होने से उर्स पाक आपसी भाई-चारे का प्रतीक इस बार भी रहा। कमेटी के अध्यक्ष मो. फारूक मेमन, सरपरस्त लक्ष्मीनारायण लाहोटी, मखमूर इकबाल खान ने कव्वाली के दौरान हर वर्ग के श्रोताओं को बेहतर बैठक व्यवस्था देने की जिम्मेदारी निभाई। इनके द्वारा महिलाओं और पुरुषों की सुविधा के लिए कई कार्यकर्ताओं को तैनात किया था। महफिल में किसी प्रकार की अव्यवस्था की स्थिति न बनने पाए, इसे ध्यान में रखते हुए महामाया मंदिर जाने वाले मार्ग पर महिलाओं व मंच के सामने पुरुषों की बैठक व्यवस्था की गई। लोगों को किसी प्रकार की परेशानी न होने पाए, प्रोग्राम के दौरान इसका भी ध्यान रखा गया था।

लिये कई कार्यकर्ताओं को तैनात किया था। महफिल में किसी प्रकार की अव्यवस्था की स्थिति न बनने पाए, इसे ध्यान में रखते हुए महामाया मंदिर जाने वाले मार्ग पर महिलाओं व मंच के सामने पुरुषों की बैठक व्यवस्था की गई। लोगों को किसी प्रकार की परेशानी न होने पाए, प्रोग्राम के दौरान इसका भी ध्यान रखा गया था।

वो अपने दर पे बुला बुलाकर..

शीतला मंदिर के पास सजाए गए मंच पर हारमोनियम पर मो. कलीम, बैजो पर मो. सिकंदर, ढोलक पर मो. अरमान, तबले पर मो. शमीम, ऑक्टोपेड पर उगलियां फिरते हुए कव्वाली के दौरान संगीत पक्ष को मजबूती दी। वहीं कव्वाल ने वो अपने दर पे बुला बुला कर, सभी की बिगड़ी बना रहे हैं। तखवतों के धनी हैं, अली का सद्का लुटा रहे हैं, पेश करते हुए देर-रात तक कव्वाली में शामिल श्रोताओं को खुशनुमा माहौल दिया। इसमें कोरस पर संगत करने वालों ने भी कोई कसर नहीं छोड़ी। कव्वाली की यह महफिल तीन साल बाद सजने से लोगों का उत्साह भी देखने लायक था। आसपास रहने वाले ही नहीं, बल्कि शहर के अलग-अलग क्षेत्र से भी श्रोता सुनने के लिए पहुंचे।

बिहार के कव्वाल ने पेश किया कौमी एकता का संदेश

सिटी स्पोर्ट्स

प्रदेश स्तरीय रात्रिकालीन कायस्थ प्रीमियर क्रिकेट लीग सीजन-7 का आयोजन आज से

रायपुर। अखिल भारतीय कायस्थ महासभा और छत्तीसगढ़ कायस्थ समाज के तत्वावधान में कायस्थ समाज के युवाओं के लिए रात्रिकालीन कायस्थ प्रीमियर क्रिकेट लीग का आयोजन किया जा रहा है। प्रदेश स्तरीय इस प्रतियोगिता में रायपुर के अलावा दुर्ग, भिलाई,



राजनांदगांव, बिलासपुर, बेमेतरा, महासमुंद और डोंगरगढ़ की टीम सम्मिलित होंगी। इस प्रतियोगिता के आयोजक अखिल भारतीय कायस्थ महासभा छत्तीसगढ़ और छत्तीसगढ़ कायस्थ समाज हैं। यह स्पर्धा नेताजी सुभाष स्टेडियम में 09 जून से 16 जून तक रात्रिकालीन समय में खेली जाएगी। प्रतिदिन मैच शाम 6 बजे से प्रारंभ होंगे। इस स्पर्धा का उद्घाटन समारोह रविवार 9 जून को शाम 6 बजे किया जाएगा। उद्घाटन समारोह विशेष रूप से संजय श्रीवास्तव भाजपा प्रदेश महामंत्री, रज्जन श्रीवास्तव सरंक्षक छत्तीसगढ़ कायस्थ समाज एवं प्रमोद खरे प्रदेश अध्यक्ष अखिल भारतीय कायस्थ महासभा उपस्थित रहेंगे। समिति के द्वारा इस साल महिलाओं का टूर्नामेंट का आयोजन स्वर्गीय आशा श्रीवास्तव की स्मृति में किया जा रहा है जिसमें चार टीमों के बीच एक एक मैच खेला जाएगा तथा दोनों विजेता टीमों के बीच में फाइनल मैच खेला जाएगा। सभी महिला खिलाड़ियों को स्वर्गीय श्रीमती आशा श्रीवास्तव की स्मृति में ट्रॉफी देकर सम्मानित किया जाएगा।

इसके अलावा समाज के बच्चों जिनकी उम्र 7 वर्ष से 16 वर्ष के बीच है, के लिए भी जूनियर कायस्थ प्रीमियर लीग प्रतियोगिता का आयोजन स्वर्गीय सुदीप खरे स्मृति में किया जा रहा है। ताकि समाज के बच्चों को भी समाज के कार्यक्रमों में सम्मिलित एवं भागीदारी करने का अवसर मिले। बच्चों की भी चार टीमें बनाई गई हैं जिनके बीच एक एक मैच खेला जाएगा तथा दोनों टीमों के विजेताओं के बीच फाइनल मैच होगा। सभी मैच खेलने वाले बच्चों को स्वर्गीय सुदीप खरे की स्मृति में ट्रॉफी प्रदान की जाएगी। आयोजन समिति के राहुल श्रीवास्तव प्रदेश अध्यक्ष अखिल भारतीय कायस्थ महासभा युवा प्रकोष्ठ एवं अन्य सदस्यों ने समाज के सभी वरिष्ठ जनों महिलाओं एवं युवाओं से अधिक से अधिक संख्या में उपस्थित होकर इस प्रतियोगिता को सफल बनाने का अनुरोध किया है। आयोजन समिति में प्रमुख रूप से रज्जन श्रीवास्तव, प्रमोद खरे, मनीष श्रीवास्तव कांकेर, प्रदीप वर्मा, मनीष श्रीवास्तव बिलासपुर, पी के वर्मा, दिवाकर सिन्हा, डॉ मनीष श्रीवास्तव, अशोक श्रीवास्तव, अभिषेक सक्सेना, अमित वर्मा, विश्वासु श्रीवास्तव, वैदूर्य निगम, शुभम, रौनक, महिला विंग से उषा रंजन श्रीवास्तव, अमृता श्रीवास्तव, मंगला श्रीवास्तव, छाया खरे, अनुषा श्रीवास्तव, सारिका वर्मा, कनकलता श्रीवास्तव और नेहा श्रीवास्तव इत्यादि शामिल है।

राज्य स्तरीय शह और मात के खेल में जुटे 20 जिले से 150 प्रतिभागी



रायपुर। छत्तीसगढ़ प्रदेश शतरंज संघ के मार्गदर्शन व ऑल इंडिया चेस फेडरेशन के निदेशन में जिला शतरंज संघ द्वारा पिथौरा में आयोजित 4 दिवसीय स्पर्धा का उदघाटन अग्रवाल समाज के अध्यक्ष अनूप अग्रवाल ने शतरंज की विसात पर प्यादे की चाल चलकर किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सामाजिक कार्यकर्ता व कलार समाज महिला प्रकोष्ठ की अध्यक्ष प्रमिला सिन्हा ने की। विशिष्ट अतिथि जिला क्रीड़ा अधिकारी मनोज धृतलहरे, राज्य शतरंज संघ के पदाधिकारी विकास शर्मा, सुबोध सिंह, ईश्वर राजपूत, पिथौरा ब्लॉक के मंडलेश्वर पुनीत सिन्हा, राज्य सचिव हेमन्त खुटे,अंतरराष्ट्रीय निर्णायक अनीस अंसारी व जिला संघ के अध्यक्ष डॉ डीएन साहू मंचासीन थे। सर्वप्रथम टूर्नामेंट डायरेक्टर हेमन्त खुटे ने प्राति प्रतिवेदन प्रस्तुत करते हुए कहा कि वर्ष 2022 से 2024 के भीतर 3 साल के अंतराल में यह तीसरी फीडे रेटिंग स्पर्धा है तथा जिला शतरंज संघ के बेनर तले यह सोलहवां राज्य चयन स्पर्धा है। आगामी दिनों में हमारा प्रयास नेशनल रेटिंग टूर्नामेंट कराने का रहेगा ताकि जिला व प्रदेश के खिलाड़ियों को रेटिंग के लिए कहीं बाहर जाना न पड़े। मुख्य अतिथि अनूप अग्रवाल ने खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए कहा कि शतरंज एक बौद्धिक खेल है। इसे हर उम्र के लोगों को खेलना चाहिए। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रमिला सिन्हा ने अपने उद्बोधन में कहा कि पिथौरा सरीखे छोटी सी जगह में अंतरराष्ट्रीय मान्यता प्राप्त स्पर्धा के आयोजन से अंचल का मान बढ़ा है। जिला शतरंज संघ को इस पहल के लिए बधाई दी है। इस राज्य चयन स्पर्धा में 91 हजार रुपए की कुल राशि खिलाड़ियों को इनाम स्वरूप दिए जायेंगे। महिला-पुरुष दोनों वर्गों से टॉप 4-4 खिलाड़ियों का चयन राष्ट्रीय स्पर्धा के लिए किया जाएगा। कार्यक्रम का संचालन संतोष गुप्ता ने तथा आभार प्रदर्शन डॉ डी एन साहू ने किया। कार्यक्रम को सफल बनाने में संजय श्रीवास्तव, लोकनाथ पटेल, बबलू श्रीवास्तव ,राम उजाला का महती योगदान है। स्पर्धा में समूचे छत्तीसगढ़ के 20 जिलों से 150 चयनित खिलाड़ियों ने हिस्सा ले रहे हैं। कार्यक्रम का समापन व पुरस्कार वितरण समारोह 10 जून को रखा गया है।

ट्रेडिशनल से लेकर वेस्टर्न ड्रेससे पर भी स्टाइल कीजिए स्कार्फ

महिलाओं को फैशन और स्टाइल के लिए कई तरह की ड्रेससे और इसके



यूनिक बना सकती हैं। तो चलिए आज हम आपको इसके चुनाव में मदद करते हैं। इस आर्टिकल की मदद से आपको बताएंगे कि किस टाइप के कपड़ों के साथ कैसे आप स्कार्फ विपर कर सकती हैं। टाइगर प्रिंट वाली स्कार्फ : आज के समय में एनिमल प्रिंट काफी ट्रेंड में है। ऐसे में टाइगर की प्रिंट वाली स्कार्फ आपके वेस्टर्न लुक में भी यूनिकनेस ला देगी। अगर आप लाइट कलर या ब्लैक कलर की वन पीस पहन रही हैं तो उसपर ये स्कार्फ काफी सुंदर और अट्रैक्टिव लग सकता है। इस तरह के डिजाइन वाले स्कार्फ आपको ऑनलाइन या ऑफलाइन किसी भी माध्यम से मिल जाएगा। बात इसके दाम की करें तो यह 300 के अंदर आपको मिल सकता है।

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स की लत बिगाड़ रही है हमारी सेहत

आइसक्रीम, चिप्स और बर्गर के ज्यादा सेवन से स्ट्रोक का खतरा, सोचने-समझने की क्षमता में भी आ रही गिरावट

फ्राइज, चिप्स, बर्गर, कैंडी, सॉफ्ट ड्रिंक

और आइसक्रीम जैसे अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स यानी बेहद ज्यादा प्रोसेस किए जाने वाले खाद्य पदार्थ लोगों को शारीरिक और दिमागी तौर पर बीमार बना रहे हैं। एक अध्ययन में खुलासा हुआ है कि ऐसे खाद्य पदार्थों के ज्यादा सेवन से सोचने-समझने, पढ़ने, सीखने और याद रखने की क्षमता में गिरावट के साथ स्ट्रोक के खतरे बढ़ रहे हैं। मैसाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल के शोधकर्ताओं के अध्ययन के नतीजे जनरल न्यूरोलॉजी में प्रकाशित हुए हैं। यह अध्ययन अमेरिका में 45 वर्ष या उससे अधिक आयु के 30,239 लोगों पर किया गया है। इन पर करीब ग्यारह वर्षों तक नजर रखी गई। शोधकर्ताओं ने इस बात की जांच की है कि उनका कितना भोजन बेहद ज्यादा प्रोसेस किया हुआ था। अध्ययन की शुरुआत में इन सभी लोगों में स्ट्रोक या सोचने-समझने तथा सीखने की क्षमता में गिरावट का कोई इतिहास नहीं था। अध्ययन के अंत तक 768 लोगों में संज्ञानात्मक हानि यानी सोचने समझने की क्षमता में गिरावट देखी गई जबकि 1,108 में स्ट्रोक की समस्या सामने आई।



लोगों को ध्यान देना चाहिए कि वे क्या खा रहे

मैसाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल के प्रोफेसर डॉ. डब्ल्यू टेलर किम्बर्ली का कहना है कि हर व्यक्ति को न केवल इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि वह क्या खा रहा है, बल्कि इस पर भी विचार करना चाहिए कि वह कैसे बनाता है। इन खाद्य पदार्थों का सीमित सेवन दिमाग को स्वस्थ रखने में मददगार साबित हो सकता है।

ज्यादा नमक के सेवन से हर साल 30 लाख मौतें

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़े भी दर्शाते हैं कि हर साल ज़रूरत से ज्यादा नमक (सोडियम) का सेवन करने से दुनिया में 30 लाख से ज्यादा लोगों की जान जा रही है। इसके साथ ही इसकी वजह से रक्तचाप और हृदय सम्बन्धी रोगों का खतरा भी बढ़ रहा है।

8 फीसदी बढ़ी स्ट्रोक की समस्या

शोध के अनुसार, दुनिया में करीब 14 फीसदी वयस्क और 12 फीसदी बच्चे अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स की लत के शिकार हैं। इन खाद्य पदार्थों को लेकर लोगों में जो लगाव है वह करीब-करीब शराब और तंबाकू जितना ही बढ़ चुका है। बहुत ज्यादा प्रोसेस किए खाद्य पदार्थों के सेवन में 10 फीसदी के इजाफे से याददाश्त से जुड़ी समस्याओं का खतरा 16 फीसदी तक बढ़ गया। दूसरी ओर खिना प्रोसेस किए भोजन के सेवन से जोखिम 12 फीसदी तक घट गया। इसी तरह इसका सेवन करने से स्ट्रोक का खतरा आठ फीसदी तक बढ़ गया, जबकि कम करने से स्ट्रोक का जोखिम नौ फीसदी तक घट गया।

वया होते हैं अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स

जब प्राकृतिक तरीके से प्राप्त खाद्य उत्पादों को कई लेवल पर प्रोसेस किया जाता है जिससे वह कई दिनों तक खाने योग्य बने रहें या फिर जब डीप फ्राई करके उनकी कुदरती संरचना को बदल दिया जाता है तो ऐसे खाद्य उत्पादों को अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स कहते हैं। इनमें आमतौर पर चीनी, वसा, नमक ज्यादा और प्रोटीन तथा फाइबर कम होते हैं।



गुग्गल धूप के इन सरल उपायों से दूर करें घर का वास्तु दोष

घर में वास्तु दोष हो तो नकारात्मकता हावी होने लगती है और घर में पारिवारिक क्लेश के साथ-साथ कई परेशानियां जन्म ले लेती हैं। वास्तु दोष अगर घर में है तो इसके कई संकेत भी मिलते हैं जिन्हें अक्सर लोग नजरअंदाज कर देते हैं, जिसकी वजह से वास्तु दोष बढ़ते-बढ़ते इतना बढ़ जाता है कि घर में गंभीर घटनाएं होने लगती हैं। इसी कारण से वास्तु शास्त्र में माना गया है कि वास्तु दोष उत्पन्न होने पर तुरंत उसका उपाय कर लेना चाहिए।

वास्तु दोष दूर करने के लिए गुग्गल धूप के उपाय

रोजाना शाम के समय गुग्गल धूप के साथ पीली सरसों घर में जलाएं और उसका धुआं घर के कोने-कोने में करें। ऐसा करने से घर का वास्तु दोष दूर होगा और नकारात्मकता भी कम होने लगेगी।

अगर वास्तु दोष के कारण घर में पारिवारिक क्लेश ने जन्म ले लिया है तो ऐसे में गोबर के कंडे के ऊपर गुग्गल धूप डालकर उसे जलाएं। ऐसा करने से गृह शांति स्थापित होगी और कलश दूर होगा।

अगर वास्तु दोष के कारण आपके काम बनते-बनते बिगाड़ रहे हैं तो गुग्गल धूप जलाकर मंदिर के सामने रखें और फिर उसकी राख को लाल कण्डे में लपेटकर अपने पर्स में छिपाकर रख लें।

अगर वास्तु दोष के कारण आपके वैवाहिक जीवन में समस्या आ रही है या फिर विवाह में देरी हो रही है तो गुग्गल धूप को रोजाना बेडरूम में जलाएं। इससे दंपत्य जीवन सुखी होगा और विवाह जल्दी होगा।



मिट्टी के बर्तन में दूध उबालने से पहले जानें ये टिप्स



आज भी कई ऐसे लोग हैं जो स्टील के बर्तनों में दूध उबालने के बजाय मिट्टी के बर्तनों का इस्तेमाल करते हैं। अगर आप भी मिट्टी के बर्तन इस्तेमाल करते हैं, लेकिन दूध उबालते वक्त बार-बार बाहर आ जाता है तो ये टिप्स आपके लिए मददगार साबित हो सकता है।

एक वक्त था जब मिट्टी के बर्तनों में खाना पकाया जाता था, लेकिन अब वक्त बदल गया है। मार्केट में खाना पकाने के लिए कई

तरह के बर्तन आने लगे हैं जैसे- स्टील के बर्तन, एल्यूमिनियम के बर्तन आदि। हालांकि, अभी भी कुछ लोग ऐसे हैं जो मिट्टी के बर्तनों में खाना पकाना पसंद करते हैं। आज भी गांव और छोटे कस्बों में घरों में महिलाएं मिट्टी के बर्तनों में भोजन पकाती हैं।हालांकि, अब वैसे भी मिट्टी के बर्तनों के बर्तनों का चलन बढ़ गया है, लोग मैगी से लेकर मटन आदि बनाने के लिए मिट्टी के बर्तनों का इस्तेमाल करने लगे हैं। कुछ लोग घरेलू काम के लिए मिट्टी के बर्तनों का इस्तेमाल करते हैं जैसे- सब्जी बनाने के लिए खाना पकाने के लिए आदि। मगर कुछ लोग सिर्फ दूध उबालने के लिए इसका इस्तेमाल करते हैं, अगर आप भी इसका इस्तेमाल करते हैं तो यह लेख आपके लिए मददगार साबित हो सकता है क्योंकि हम आपको मिट्टी के बर्तन यानी मटके में दूध उबालने के हैक्स बता रहे हैं।

मिट्टी के बर्तन को अच्छी तरह से करें साफ- मिट्टी के बर्तनों को साफ करने के लिए आप डिशवॉशिंग सोप और डिटर्जेंट का इस्तेमालनहीं कर सकते हैं। अगर आप ऐसा करते हैं तो साबुन मिट्टी के बर्तन के पोर्स में घुस जाएगा और इसके बाद वह बर्तन इस्तेमाल करने लायक नहीं बचेगा। मगर मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने के बाद उसे धोना बेहद जरूरी है। इसलिए आप मिट्टी के बर्तन में आधे से भी कम मात्रा में पानी भरें और उसे गैस पर गरम करें। ध्यान रखें कि आपको पानी उबालना नहीं है। पानी इतना गर्म हो कि उसे हाथ से टच किया जा सके। इसके बाद इसे अच्छी तरह से साफ करें और इस्तेमाल करें।

दूध डालने से पहले पानी उबालें-अच्छी तरह से धोने के बाद मटका सुखाएं। सुखाने के बाद पानी से मटका भर दें। अब इसे गैस पर रखें और तेज आंच पर उबाल लें। उबालने के बाद पानी को अच्छी तरह से मिलाएं और गैस बंद कर दें। गैस बंद करने के बाद पानी ठंडा करें और फिर मटका खाली कर दें। जब मटका खाली हो जाए, तो पानी अच्छी तरह से सुखा लें।

नाइटमेयर डिसऑर्डर प्रभावित करता है आपकी मेंटल हेल्थ को

हम सभी सपने देखते हैं,यह जिंदगी का एक हिस्सा है। हम कभी अच्छे सपने देखते हैं तो कभी बुरे देखते हैं। ऐसा कहा जाता है कि जब आप अच्छा सोचते हैं तो आपको अच्छे सपने आते हैं और जब कुछ नेगेटिव सोचते हैं तो बुरे सपने आते हैं, लेकिन अगर आपको बार-बार हर रोज बुरे सपने आने लगते तो यह चिंता का विषय है। यह एक तरह के विकार की तरफ इशारा करता है। मेडिकल टर्म में हम इसे नाइटमेयर डिसऑर्डर के नाम से जानते हैं। अगर इस डिसऑर्डर का इलाज नहीं किया जाए तो आपकी मेंटल हेल्थ भी खराब हो सकती है। आइए जानते हैं इस बारे में हेल्थ एक्सपर्ट कमल किशोर वर्मा से



नाइटमेयर कैसे मेंटल हेल्थ को करता है प्रभावित?

नाइटमेयर डिसऑर्डर में बार-बार डराने या बुरे सपने आते हैं। इसके कारण आनकन से नींद खुल जाती है, पसीना आने लगता है और फिर कुछ देर तक डर लगता रहता है। ऐसा होने के बाद दोबारा से सोने में परेशानी होती है। यह समस्या अक्सर आधी रात में ही होती है।

रायपुर बाजार

Contact For Advertisement
6263818152,
7987119756

मैट्रेस 6x6 सिर्फ 2000/- 4 इंच मोटा	रुई गद्दा 6x6, 30 किलो 2000/- सिर्फ	प्रोटेक्टर डबल बेड सिर्फ 700/-	रुई गद्दा सादा 3x6 सिर्फ 200/-
रुई गद्दा 4x6, 15 किलो 650/- सिर्फ	रुई गद्दा 6x6, 30 किलो 3500/- सफेद रुई	सोफा कम बेड बीन बैग पुराना गद्दा लाये नया ले जायें	मैट्रेस 3x6 = 1100/- 4x6 = 1500/- 6x6 = 2400/-

मिराकरी फर्नीचर के पीछे, कांथ घर गोडऊन के पास, भंडरी रायपुर
9827976266, 7987918262

दुकान एक कुलर अनेक

रूम ठंड करने की
गारंटी मिलेगी 15 दिन

कूलर हाउस

प्लारिटर एवं फायबर कूलर की विशाल रेंज
शीतल कूलर का 75 नये मॉडल के साथ विशाल शो-रूम

रूम, डक एवं विन्डो कूलर अनेक साइज में उपलब्ध

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

गर्मी की
छुट्टियों का
आनंद लें

गॉस मेमोरियल मैदान में

शुरू हो
गया अब
रायपुर में!

फन एण्ड फिश वर्ल्ड

हैण्डलूम और हैण्डीक्राफ्ट मेला

अब तक का सबसे बड़ा मेला फिश टनल के साथ ...

रायपुर में पहली बार

दुबई फिश टनल और एक्वेरियम



ORIGINAL DUBAI
FISH TUNNEL



स्थान

गॉस मेमोरियल मैदान

आकाशवाणी, काली मंदिर के सामने, सिविल लाइन्स, रायपुर

