हरिभूमि

छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश, हरियाणा व दिल्ली से एक साथ प्रकाशित

समाचार ही नहीं, विचार भी

haribhoomi.com

रायपुर, गुरुवार 24 अक्टूबर 2024

डाइट प्लान रखें सही कोलेस्ट्रॉल रहेगा कंट्रोल

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

डाइट सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

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

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

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

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

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

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

फिटनेस

रेखा देशराज

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

हमेशा रहना है फिट-एक्टिव बोंस हेल्थ पर दें ध्यान

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

बोंस वीकनेस की वजहें

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

वीक बोंस के लक्षण

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

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

नहीं बरतनी चाहिए लापरवाही

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

यंग एज में भी बढ़ रहा रिस्क

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

रेग्युलर टेस्ट है जरूरी

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

न्यूट्रिशस डाइट-एक्सरसाइज

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

तब हो जाएं एलर्ट

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

हेल्थ स्टडी

बचपन में हाई बीपी कई गुना बढ़ाता है स्ट्रोक का रिस्क

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

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

प्रस्तुति: अजेश कुमार

अवेयरनेस

शिखर चंद जैन

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

कैल्शियम की कमी से हो सकती कई प्रॉब्लम्स

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(डायटीशियन संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)

अवेयरनेस

डॉ. एम. अलीम

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

ब्रेन स्ट्रोक मेडिकल ट्रीटमेंट में ना करें देर

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

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

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

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

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

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

हरिभूमि
संस्कारधानी भूमि
रायपुर, गुरुवार 24 अक्टूबर 2024

सिर्फ नाम का खेल मैदान...म्युनिसिपल स्कूल ग्राउंड में फिर लगेगा फटाखा बाजार, दुकानों के लिए निकाली गई लॉटरी

सप्ताहभर फिर प्रभावित होगा खेलकूद

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

सालभर पहले शहर के खिलाड़ियों को बेहतर सुविधा प्रदान करने के नाम पर म्युनिसिपल स्कूल मैदान में 32 लाख रुपए फूंकने वाला प्रशासन अब खिलाड़ियों को लेकर सजग नजर नहीं आ रहा है। यही कारण है कि बार-बार निवेदन करने के बाद भी खिलाड़ियों की मांग को अनदेखा करते फिर से फटाखा बाजार म्युनिसिपल स्कूल ग्राउंड में लगाने की तैयारी कर ली गई है। निगम प्रशासन के जरिये बुधवार को फटाखा बाजार के लिए लॉटरी की प्रक्रिया भी पूरी कर ली गई है। इससे पहले निगम के कर्मियों ने म्युनिसिपल स्कूल मैदान में चूने की मदद से दुकान संख्या अनुसार मार्किंग भी की। अब सवाल यह उठ रहा है कि जब मैदान में इस तरह के आयोजन को लेकर लगातार विरोध और शिकायतें सामने आ रही है, उसके बाद भी प्रशासन ने क्यों यहीं फटाखा बाजार लगाने का निर्णय लिया। जबकि हाल ही में खिलाड़ियों ने कलेक्टर को एक ज्ञापन सौंपकर मांग की थी कि मैदान खिलाड़ियों के लिए रखा जाए, वहां इस तरह के आयोजन न हो।

लगातार हो रहे आयोजन स्थान में बदलाव नहीं

म्युनिसिपल स्कूल मैदान में खेल गतिविधियों के अलावा किसी भी प्रकार के आयोजन नहीं कराने के लिए खिलाड़ियों ने कई बार प्रशासन को ज्ञापन सौंप दिया है, लेकिन इसके बावजूद इस बार भी फटाखा बाजार मैदान में ही लगाया जा रहा है। इससे पहले भी यहां गणेश पर्व, दशहरा के बाद कवि सम्मेलन का आयोजन की अनुमति दे दी गई थी। जिसके चलते मैदान को काफी क्षति हुई है। इस बार भी फटाखा बाजार को किसी अन्य स्थान में लगाने की मांग थी, लेकिन प्रशासन ने ऐसा नहीं किया।

32 लाख खर्च, मॉनिटरिंग नहीं

करीब डेढ़ साल पहले जिला प्रशासन ने म्युनिसिपल स्कूल मैदान में 32 लाख की लागत से घास लगाने एवं बाउंड्री बनाने का निर्णय लिया था। उस दौरान भी इसको लेकर विरोध देखने को मिला था, लेकिन प्रशासन ने सभी विरोध को अनदेखा कर मैदान में 32 लाख रुपए खर्च कर दिए थे। अब महज एक साल के भीतर ही मैदान की दुर्गति हो गई है। उबड़-खाबड़ मैदान में खिलाड़ी दौड़ना तो दूर, बल्कि सुरक्षित चल भी नहीं पा रहे हैं। मैदान की चारो ओर लगाई गई तार की फैंसिंग भी अब गायब हो चुकी है। प्रशासन काम कराने के बाद गायब हो गया, किसी प्रकार की मॉनिटरिंग मैदान को लेकर नहीं की गई।

पहली बार चांदी एक लाख रुपए सोना 81 हजार के करीब पहुंचा!

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

सोने और चांदी की कीमत ने इस साल ऐसी रफ्तार पकड़ी है, जैसी पहली कभी नहीं पकड़ी थी। इतिहास में पहली बार चांदी की कीमत एक लाख के पार हो गई है। इसी के साथ सोना अब 80 हजार से पार होकर 81 हजार के करीब पहुंच गया है। धनतेरस से पहले सोना 81 हजार पार हो सकता है। इस बार धनतेरस में ग्राहकों को सोना खरीदने के लिए बीते साल से 18 हजार रुपए दस ग्राम पर ज्यादा देने होंगे। बीते साल धनतेरस पर सोना 63 हजार रुपए था। इसके और पहले 2022 की बात करें तो सोना उस समय 50 हजार रुपए था।

यानी दो साल में कीमत में 31 हजार का इजाफा हुआ है। इसी के साथ इस बार चांदी की कीमत में भी आग लगी है। चांदी भी धनतेरस से पहले एक लाख हो गई है। सोने और चांदी की कीमत रोज बदल रही है। इस बार कीमत में कुछ ज्यादा ही इजाफा हो रहा है। एक दिन पहले सोमवार को बाजार खुलने पर चांदी की कीमत एक लाख हो गई थी, लेकिन शाम को कीमत एक हजार कम हो गई, लेकिन अब वापस मंगलवार को चांदी की कीमत एक लाख पार होकर जीएसटी के साथ एक लाख 1150 रुपए किलो हो गई है। इसी के साथ सोना दस ग्राम जीएसटी के साथ 80 हजार 700 रुपए हो गया है।

चांदी की ज्यादा खपत से बढ़ी कीमत : सराफा कारोबारी उत्तम जैन ने बताया कि चांदी के भाव में वृद्धि का कारण जहां पहले चांदी केवल ज्वेलरी में ही उपयोग होती थी, अब सोलर में भारी मात्रा में चांदी की खपत हो रही है। पिछले दो वर्षों में चीन में चांदी की खपत काफी बढ़ी है, इस कारण चांदी के भाव में लगातार तेजी बनी हुई है और आगे भी इसके बढ़ने की संभावना है। सोने का लगातार रिकॉर्ड बनाने का कारण अमेरिकी फेडरल बैंक द्वारा लगातार ब्याज करों में कटौती की संभावना, मध्यक्षेत्र में बढ़ता राजनीतिक तनाव है।

तूफान दाना के कारण चौदह ट्रेनें 26 तक रद्द

राजनांदगांव। चक्रवाती तूफान दाना के कारण रेलवे ने छत्तीसगढ़ से गुजरने वाली 14 ट्रेनों को रद्द कर दिया है। आगामी 26 अक्टूबर तक ट्रेनों को कैसिंल किए जाने के चलते यात्रियों को अच्छी खासी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। दिवाली त्यौहार के पहले ट्रेनों में नो-रूम के हालात हैं। इस बीच ट्रेनों के रद्द होने से नई डेट पर लोगों को रिजर्वेशन भी नहीं मिल पा रहा है।

चक्रवाती तूफान दाना उड़ीसा और पश्चिम बंगाल के तट पर टकरा सकता है। रेलवे ने ऐतिहात के तौर पर कई ट्रेनों को रद्द कर दिया है। जिसमें छत्तीसगढ़ से गुजरने वाली 14 ट्रेनें भी है। रेलवे ने 23 से 26 अक्टूबर तक इन ट्रेनों को रद्द किया है। दिवाली त्यौहार के पहले ट्रेनों को रद्द किए जाने से यात्रियों को अच्छी खासी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। रेलवे ने 23 अक्टूबर को ऋषिकेश- पुरी उत्कल एक्सप्रेस, सूरत-ब्रम्हपुत्र एक्सप्रेस, 24 अक्टूबर को पुरी-ऋषिकेश उत्कल एक्सप्रेस, एलटीटी-पुरी एक्सप्रेस, दुर्ग-पुरी एक्सप्रेस, पुरी-दुर्ग एक्सप्रेस, पुरी-अजमेर , पुरी-अहमदाबाद, 25 अक्टूबर को विशाखापट्टम-सूरत एक्सप्रेस, पुरी-निजामुद्दीन एक्सप्रेस, 26 अक्टूबर को अहमदाबाद-पुरी एक्सप्रेस तथा 29 अक्टूबर को अजमेर-पुरी एक्सप्रेस रद्द कर दी गई है।

गांव के घर में लगाई आग, सनसनी

राजनांदगांव। घुमका क्षेत्र के एक गांव में आधी रात अज्ञात आरोपियों ने एक घर में आग लगा दी। जिससे सनसनी फैल गई है। वहीं परिवार के लोग सकते में आ गए।

प्राप्त जानकारी के अनुसार घुमका क्षेत्र अंतर्गत गिधवा गांव के घर में अज्ञात आरोपियों ने आग लगा दी थी। रात में लगभग 3-4 बजे जब घर का बुजुर्ग शौच के लिए उठा, तब घर के बाहर आग लगे देख सकते में आ गया। जिसने घर के अन्य सदस्यों को उठाया और घर के बाहर लगी आग को काबू पाने का प्रयास किया। मशक्कत बाद आग पर काबू पाया जा सका। आधी रात पुराने कच्चे घर में आग किसने लगाई यह जांच का विषय है। इस बीच उक्त घर में आग लगने की घटना से जहां पीड़ित परिवार सकते में आ गया है। वहीं गांव में सनसनी फैल गई है। इधर घुमका पुलिस ने बताया कि उक्त मामले की रिपोर्ट प्रार्थी सियाराम साहू ने दर्ज कराई है।

छात्रों ने किया बोर्ड परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन

राज्य अल्पसंख्यक आयोग ने किया प्रतिभावान विद्यार्थियों का सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ राजनांदगांव

छत्तीसगढ़ राज्य अल्पसंख्यक आयोग द्वारा शैक्षणिक सम्मेलन एवं अल्पसंख्यक छात्र-छात्राओं का सम्मान समारोह शहर के वेसलियन स्कूल सभागार में आयोजित किया गया। इस आयोजन में कक्षा 10वीं और 12वीं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। वहीं आयोजन में राज्य अल्पसंख्यक आयोग के अध्यक्ष ने पुरस्कार वितरण किया।

बोर्ड परीक्षा में बेहतर अंक हासिल कर अपने क्षेत्र को गौरवान्वित करने वाले विद्यार्थियों के सम्मान में छत्तीसगढ़ राज्य अल्पसंख्यक आयोग द्वारा शैक्षिक सम्मेलन एवं अल्पसंख्यक छात्र-छात्राओं का सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इस आयोजन में अल्पसंख्यक आयोग के अध्यक्ष महेंद्र सिंह छाबड़ा और उपाध्यक्ष हफीज खान शामिल हुए। इस दौरान उन्होंने प्रतिभावान बच्चों को प्रशस्ति पत्र एवं पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

सम्मान से प्रोत्साहन

राज्य अल्पसंख्यक आयोग द्वारा सम्मानित होने पर कक्षा 10वीं के विद्यार्थी मोहम्मद शाहिद रजा, सानिया मेमन और साइना अंजुम ने कहा कि इस तरह के आयोजन से उन्हें प्रोत्साहन मिलता है। वहीं कक्षा 12वीं की परीक्षा में और बेहतर अंक हासिल करने की कोशिश करेंगे।

प्रोत्साहन के लिए आयोजन

आयोजन को लेकर राज्य अल्पसंख्यक आयोग के अध्यक्ष महेंद्र सिंह छाबड़ा ने कहा कि प्रतिवर्ष आयोग द्वारा छात्र-छात्राओं को प्रोत्साहित करने अलग-अलग जिले में सम्मान समारोह आयोजित किया जाता है। इसी कड़ी में राजनांदगांव में भी विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया है। वहीं इस दौरान शिक्षा के क्षेत्र में उनके उज्जवल भविष्य को लेकर मार्गदर्शन दिया गया है।

215 विद्यार्थियों का सम्मान

शिक्षा विभाग के सहायक संचालक आदित्य खरे ने बताया कि राजनांदगांव जिले के चार विकासखंड के 26 स्कूलों से 215 प्रतिभावान विद्यार्थियों का सम्मान इस कार्यक्रम के माध्यम से किया गया है। वहीं इस कार्यक्रम में 52 शिक्षकगण भी शामिल हुए।

कैरियर गाइडेंस का आयोजन

प्रतिभावान छात्र-छात्राओं के सम्मान समारोह के अवसर पर उन्हें मोटिवेशनल स्पीकर देवलाल साहू द्वारा कैरियर गाइडेंस दिया गया। इस दौरान छात्र-छात्राओं को अपने भविष्य की तैयारी और शिक्षा से जुड़ी प्रेरणादायी जानकारियां दी गई।

बिजनेस साइट

बागड़ी ब्रदर्स में 46 फीसदी की छूट

राजनांदगांव। इस दिवाली में बागड़ी ब्रदर्स द्वारा ग्राहकों को धमाकेदार दिवाली ऑफर दिया जा रहा है। बागड़ी ब्रदर्स में ग्राहकों के विश्वास का 46 वर्ष पूर्ण होने पर अगले सात दिन 46 प्रतिशत तक की छूट सम्मानित ग्राहकों को दिया जा रहा है।

इस पूरे सप्ताह में बजाज फाइनेंस द्वारा बागड़ी ब्रदर्स के ग्राहकों को 0/- रुपए देकर एवं 0 प्रतिशत में फाइनेंस द्वारा उनका मनपसंद इलेक्ट्रॉनिक सामान एवं फर्नीचर दिया जाएगा। इन दिनों ग्राहकों का रूझान बड़े साइज के एलइडी टीवी एवं काफी कम कीमतों में आने वाले डिशवॉशर के प्रति ज्यादा दिखाई दे रहा है। बागड़ी ब्रदर्स में अब अच्छी क्वालिटी के डाइनिंग टेबल, सोफा, अलमारी सहित अन्य फर्नीचर की विस्तृत रेंज भी 46 प्रतिशत तक की छूट के साथ उपलब्ध है। सभी विश्व प्रसिद्ध कंपनियों के एलइडी टीवी, लेटेस्ट रेफ्रिजरेटर, फ्रंटलोड सहित नवीनतम तकनीक वाली वाशिंग मशीन, अब कहीं कम रेट में उपलब्ध डिशवॉशर, माइक्रोवेव ओवन एयर कंडीशनर सहित अन्य इलेक्ट्रॉनिक सामानों की विस्तृत रेंज भारी छूट, कैशबैक ऑफर एवं आकर्षक उपहार के साथ उपलब्ध है।

हर खरीदी के साथ आकर्षक उपहार अगले 7 दिन बागड़ी ब्रदर्स में निश्चित रूप से साथ में ही दिया जाएगा। सोनी, सैमसंग, एलजी एवं हायर जैसी विश्व प्रसिद्ध कंपनियों के लेटेस्ट बड़े एलईडी काफी कम दामों में आसान फाइनेंस सुविधा के साथ इन दिनों लिए जा रहे हैं। अभी ग्राहकों का रूझान अपने घरों के पुराने इलेक्ट्रॉनिक सामान एक्सचेंज कराकर लेटेस्ट मॉडलों के घरेलू इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों पर ज्यादा देखा जा रहा है।

खबर संक्षेप

शिक्षकों का धरना-प्रदर्शन आज

राजनांदगांव। पूर्व सेवा गणना मिशन के तहत मोदी की गारंटी की मांग को लेकर प्रदेशभर के शिक्षक एलबी संवर्ग कर्मचारीगण कल 24 अक्टूबर को छत्तीसगढ़ के सभी जिला मुख्यालय में एक दिवसीय सांकेतिक धरना प्रदर्शन एवं रैली कर अपना अधिकार मांगेंगे।

छत्तीसगढ़ शिक्षक संघर्ष मोर्चा के जिला संचालक एवं नवीन शिक्षक संघ के जिलाध्यक्ष छन्नूलाल साहू ने बताया कि 5 सूत्रीय मांगों को लेकर छत्तीसगढ़ शिक्षक संघर्ष मोर्चा के बैनर तले चरणबद्ध आंदोलन किया जा रहा है।

इसी कड़ी में जिला राजनांदगांव में जिला कार्यालय के सामने फ्लाई ओवर के नीचे जिले के सभी विकासखंडों में कार्यरत शिक्षक एलबी संवर्ग कर्मचारी धरना प्रदर्शन कर अपनी आवाज बुलंद करेंगे।

राज्योत्सव की तैयारी के संबंध में बैठक आज

राजनांदगांव। कलेक्टर संजय अग्रवाल की अध्यक्षता में कल 24 अक्टूबर को सुबह 10.30 बजे कलेक्टोरेट सभाकक्ष में राज्योत्सव 2024 की तैयारी के संबंध में बैठक आयोजित की गई है। बैठक में संबंधित अधिकारियों को अनिवार्य रूप से उपस्थित होने के निर्देश दिए गए हैं।

उल्लेखनीय है कि शासन के निर्देशानुसार राज्योत्सव 2024 के अवसर पर 5 नवंबर को जिला मुख्यालों में एक दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा।

खाद्य सामग्री में मिलावट की आशंका मेसर्स रौनक इंटरप्राइसेस में छापा

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

कलेक्टर संजय अग्रवाल के निर्देशानुसार खाद्य एवं औषधि प्रशासन की टीम द्वारा आगामी दीपावली सहित अन्य पर्व पर खाद्य सामग्री में मिलावटी की आशंका के दृष्टिगत खाद्य प्रतिष्ठानों का लगातार निरीक्षण किया जा रहा है। उप संचालक खाद्य एवं औषधि प्रशासन ने बताया कि खाद्य सुरक्षा विभाग की टीम ने शहर के बाहरी हिस्से ग्राम पनेका में संचालित मेसर्स रौनक इंटरप्राइसेस पर दबिश दी। जांच के दौरान बड़ी मात्रा में दुग्ध उत्पादों के साथ स्किम्ड मिल्क से पनीर, बर्फी सहित अन्य खाद्य सामग्री का निर्माण किया जा रहा था। फर्म में बड़ी मात्रा में पनीर, बर्फी, स्किम्ड मिल्क पावडर, पॉमोलीन ऑइल भी भण्डारित पाया गया।

खाद्य सुरक्षा अधिकारी डोमेन्द्र ध्रुव ने बताया कि विभाग द्वारा फर्म की लगातार निगरानी की जा रही थी। उन्होंने बताया कि जांच के दौरान निर्माण किए जा रहे पनीर जिसे स्पांज के नाम से बाजार में विक्रय करने की तैयारी थी। जिसकी मिलावट की आशंका के आधार पर जब्त कर गुणवत्ता जांच हेतु सैंपल लिया गया है। साथ में तैयार किए जा रहे बर्फी एवं संभावित रूप से घटक के रूप में स्किम्ड मिल्क पावडर, पामोलीन ऑइल के उपयोग की आशंका के आधार पर अन्य सामग्री के भी नमूने गुणवत्ता जांच हेतु लिया गया है।

दिवाली में खपाने की थी तैयारी

निर्माण किए जा रहे सामग्री को संभावित रूप से दीपावली पर खपाने की तैयारी थी, जिसे जब्त कर लिया गया है। जांच दल में खाद्य सुरक्षा अधिकारी डोमेन्द्र ध्रुव, सहायक भूषण प्रताप, जितेन्द्र साहू, लक्ष्मीनारायण साहू शामिल थे।

200 किलो पनीर जब्त

टीम द्वारा कार्रवाई करते हुए 200 किलो पनीर, 650 किलो स्किम्ड मिल्क पावडर, 100 किलो होल मिल्क पावडर, 100 किलो बर्फी, 15 टीन पामोलीन ऑइल सहित कुल 3 लाख रुपए से अधिक की सामग्री जब्त कर सीज की गई है, जिसे नियमानुसार कार्रवाई कर फर्म संचालक अनुप कुमार नायक की अभिरक्षा में अभिगृहित किया गया है।

कृष्ण की बाल लीलाओं में छिपा है जीवन का मर्म : रामप्रताप

■ पूतना का स्तनपान कर किया था कल्याण

हरिभूमि न्यूज ⏭ खैरागढ़

धमधा रोड स्थित ममता परिसर में दीक्षित परविार द्वारा पितरो के कल्याणार्थ आयोजित श्रीमद भागवत कथा ज्ञान यज्ञ में श्रीकृष्ण जन्मोत्सव के बाद पांचवे दिन उनकी लीलाओं की व्यााख्या करते हुए कथा व्यास आचार्य रामप्रताप शास्त्री महाराज कोविद ने कहा कि परमात्मा की प्राप्ति सच्चे प्रेम द्वारा ही संभव हो सकती है। पूतना चरित्र का वर्णन करते हुए बताया कि पूतना राक्षसी ने बालक कृष्ण को उठा लिया और स्तनपान कराने लगी। श्रीकृष्ण ने स्तनपान करते-करते ही पूतना का वध कर उसका कल्याण किया। माता यशोदा जब भगवान श्री कृष्ण को पूतना के वक्षस्थल से उठाकर लाती है उसके बाद पंचगव्य गाय के गोबर, गोमूत्र से भगवान को स्नान कराती है। सभी को गौ माता की सेवा, अवश्य करना चाहिए। गाय की सेवा मात्र से 33 कोटि देवी देवताओं की सेवा हो जाती है। भगवान व्रजरज का सेवन करके यह दिखला रहे हैं कि जिन भक्तों ने मुझे अपनी सारी भावनाएं व कर्म समर्पित कर रखा हैं वे मेरे कितने प्रिय हैं। भगवान स्वयं अपने भक्तों की चरणरज मुख द्वारा हृदय में धारण करते हैं।

मुख में दिखाया विश्व, बाल लीला से वंचित ना हो इसलिए किया विस्मृत

धरती माता ने गाय का रूप धारण करके उन्हे पुकारा तब श्रीकृष्ण पृथ्वी पर आए इसलिए वह मिट्टी में नहाते, खेलते और खाते हैं ताकि धरती का उद्धार कर सके। गोप बालकों ने यशोदा माता से शिकायत कि मां तेरे लाला ने माटी खाई है तो माता हाथ में छड़ी लेकर दौड़ी आई, लेकिन जब श्रीकृष्ण ने अपना मुख खोला तो माता यशोदा ने देखा कि उनके लाल के मुख में चर अचर संपूर्ण जगत आकाश, दिशाएं, पहाड़, द्वीप, समुद्र सहित पूरी पृथ्वी, वायु, वैद्युत, अग्नि, चंद्रमा और तारों के साथ सम्पूर्ण ज्योर्तिमंडल, जल, तेज अर्थात प्रकृति, महत्व, अहंकार, देवगण, इन्द्रियां, मन, बुद्धि, त्रिगुण, जीव, काल, कर्म, प्रारब्ध भी मूर्त दिख रहे है। उनके मुख मे पूरा त्रिभुवन जिसमें जम्बूद्वीप है, भारतवर्ष है और उसमें ब्रज, ब्रज में नन्द बाबा का घर, घर में यशोदा और वह भी हाथो मे छड़ी लिए बालक कृष्ण का हाथ थामे। श्री कृष्ण ने देखा कि विस्मित मैया ने तो मेरा असली तत्व ही पहचान लिया है। श्री कृष्ण ने सोचा यदि मैया को यह ज्ञान बना रहता है तो हो चुकी बाललीला, फिर वह मेरी नारायण के रूप में पूजा करेगी, न अपनी गोद में बैठायेगी, न दूध पिलायेगी और न मारेगी इस स्थिति मे जिस उद्देश्य के लिए मैं बालक बना वह तो पूरा होगा ही नहीं इसलिए यशोदा माता के मनो मस्तिष्क से अविलंब वह घटना विस्मृत हो गई। शास्त्री ने कहा कि आज कल की युवा पीढ़ी अपना धर्म, भगवान को नही मानती है, लेकिन यदि तुम्हें अपने धर्म को जानना है पहले स्वयं गीता, भागवत,रामायण पढ़ो तो तुम नहीं तुम्हारी आने वाली पीढ़ी भी संस्कारी हो जाए गी। ब्रजवासियों ने इंद्र की पूजा छोडकर पर्वतराज गिरिराज की पूजा शुरू की तो इंद्र ने कुपित होकर मूसलाधार बारिश की तब कृष्ण भगवान ने पर्वतराज को अपनी कनिष्ठ अंगुली पर उठाकर ब्रज वासियों की रक्षा साथ इंद्र का मान मर्दन किया। भगवान की सत्ता का अहसास होने पर इंद्र ने क्षमा मांगी और कहा प्रभु मैं भूल गया था कि मेरे पास जो कुछ भी है वो सब कुछ आप का ही दिया है। कथा श्रवण के दौरान बड़ी संख्या मे श्रद्धालु उपस्थित थे।

इलेक्ट्रॉनिक सामानों में छूट का लाभ उठाने उमड़ रही भीड़

बिजनेस साइट

राजनांदगांव। इस वर्ष भी इलेक्ट्रॉनिक सामानों के साथ विशाल रेंज पुष्य नक्षत्र और धनतेरस अवसर पर राज मार्केटिंग जूनीहटरी और राज इलेक्ट्रॉनिक मठपारा रोड बिजली ऑफिस के सामने ऑफर व उपहारों का मेला और विशेष ऑफर 5000 तक बंद या चालू डब्बा टीवी, एलसीडी, एलईडी टीवी, फ्रिज व वाशिंग मशीन एक्सचेंज करवाइए। साथ में ले जाइए 2000 रुपए तक का गिफ्ट उपहार। ग्राहक जो सामान एक्सचेंज करेगा, वहीं सामान उन्हें खरीदना होगा।

राज मार्केटिंग के संचालक राज भाई ने बताया कि इलेक्ट्रॉनिक सामानों के साथ विशाल रेंज पुष्य नक्षत्र और धनतेरस पर्व को देखते ग्राहकों को विशेष ऑफर मेला में उपहार स्वरूप प्रत्येक खरीदी पर गिफ्ट 2000 रुपए तक की उपहार दिया जा रहा है। फाइनेंस की सुविधा रखी गई है। जिसमें जीरो डाउन पेमेंट व 0 प्रतिशत ब्याज पर फाइनेंस किया जाएगा और लगभग 990 रुपए से शुरू है। बहुत ही ज्यादा दाम पर एक्सचेंज की सुविधा भी दी जा रही है। जिसमें टीवी, फिज, एसी, मोबाइल, वाशिंग मिक्सर सहित अन्य सामग्री शामिल है।

बिजनेस साइट

पुष्य नक्षत्र ऑफर - कम्प्यूटर मात्र 9900 में

राजनांदगांव। मानव मंदिर चौक स्थित लैपटॉप कम्प्यूटर शो-रूम एनएन कम्प्यूटर शॉप में लैपटॉप, कम्प्यूटर की खरीदी पर आज से फ्री ऑफर दिया जा रहा है। कम्प्यूटर की प्रारंभिक कीमत मात्र 9900 रुपए है। लैपटॉप की सभी विश्व स्तरीय कंपनी एचपी, डेल, लेनोवो, असुस हाजिर स्टोक में उपलब्ध है। साथ ही एचपी, कैनन, ब्रदर, एप्सो कंपनी के कलर और लेसर प्रिंटर उचित कीमत में उपलब्ध है। ऑफर की जानकारी के लिए मानव मंदिर चौक अन्नपूर्णा रेस्टारेंट के सामने स्थित एनएन लैपटॉप-कम्प्यूटर शो रूम में संपर्क करें।

नए जिले के बुनियादी ढांचे को धरातल पर उतारने वाले अफसर जयवर्धन को सूरजपुर की जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ मोहला

छत्तीसगढ़ के मोहला- मानपुर कलेक्टर एस. जयवर्धन का ट्रांसफर सूरजपुर कर दिया गया है। उनके स्थान पर जिले की कमान अब कलेक्टर तुलिका प्रजापति संभालेंगी। जिले की स्थापना के बाद नवीन जिले की कमान शासन ने 2014 बैच के आईएएस अफसर एस. जयवर्धन को सौंपा था। उन्होंने अपने कार्यकाल में जिले में बुनियादी ढांचे को धरातल पर उतारा। साथ ही आम जनता के मन में भी अपनी जगह बनाई। यही कारण है कि उनके ट्रांसफर आदेश जारी होने के बाद जनता उनके शानदार कामों को याद कर रहे हैं। उनके कार्यकाल में जिले में विकास कार्यों को गति की एक नई दिशा मिली।

नए जिले के रूप में 2 सितंबर 2022 को स्थापना हुई थी, तब से यहां की कमान कलेक्टर जयवर्धन को मिली थी। कलेक्टर

जयवर्धन इससे पहले ओएसडी के रूप में 6 महीने यहां काम कर जिले की स्थिति से रूबरू हो गए थे। उन्होंने जिला स्थापना के बाद अपना तन-मन और कुशल नेतृत्व झोंक दिया। नक्सल प्रभावित इलाका होने के बाद भी उन्होंने विकास की गति को पंख देने में अहम योगदान दिया। तीनों विकासखंड के एक-एक गांव में पहुंचकर यहां की मूलभूत संसाधन, सुविधा और समस्या को समझते हुए विकास के अनुकूल माहौल तैयार किया। कम संसाधन, सुविधा के बाद भी जिला कार्यालय के विभागीय अधिकारियों को साथ लेकर सौम्य वातावरण निर्मित करते हुए जिले को नई पहचान दिलाई।

काम के साथ आम जनता का भी जीता विश्वास

अफसर जयवर्धन ने बहुत ही कम समय में मोहला-मानपुर-अंबागढ़ चौकी को छत्तीसगढ़ के मानचित्र पर विकसित और उभरते हुए जिला के रूप में स्थापित करने में कड़ी मेहनत की। कलेक्टर एस जयवर्धन ने जिले के अंदर खुशनुमा माहौल तैयार कर आम जनता के सरोकारों को समझते हुए जनता के साथ एक अटूट रिश्ता बनाने में कामयाब रहे। अफसर जयवर्धन ने जो जिलेवासियों के लिए विकास की बुनियाद गढ़ी है, वह नई ऊंचाई और नए मुकाम तक ले जाने में मिल का पत्थर साबित होगा। उन्होंने अपने कार्यकाल में जो विकास की नींव रखी है, वह अपने उद्देश्यों की पूर्ति करने में कारगर कदम साबित होगा।

कलेक्टर ने बुनियादी ढांचे को धरातल पर उतारा

कलेक्टर जयवर्धन ने विकास की बुनियादी ढांचे को धरातल पर उतारा। साथ ही जिले की हर एक समस्या को गंभीरता से लेकर शिक्षा, स्वास्थ्य सहित अन्य सभी क्षेत्रों में योगदान दिया। प्रशासनिक तौर पर भले कलेक्टर जयवर्धन जिला से विदा हो रहे हो, पर उनका व्यक्तित्व हमेशा जिले के धड़कन बनकर विकास की निरंतर नई ऊंचाईयों तक पहुंचाता रहेगा। मोहला- मानपुर के कलेक्टर एस. जयवर्धन का ट्रांसफर सूरजपुर कर दिया गया है। उनके स्थान पर जिले का अब कमान कलेक्टर तुलिका प्रजापति संभालेंगी।

प्रेक्षक मारकंडेय ने निर्वाचक नामावली का किया अवलोकन

मोहला। नगरीय निकाय व त्रि-स्तरीय पंचायत चुनाव के लिए नियुक्त प्रेक्षक अपर कलेक्टर सीएल मार्कण्डेय ने मंगलवार को जिला मोहला-मानपुर-अंबागढ़ चौकी अंतर्गत नगर पंचायत अंबागढ़ चौकी के विभिन्न मतदान केन्द्रों के निर्वाचक नामावली का अवलोकन किया। उन्होंने वार्ड क्र. 5, 6, 8, 9 एवं आत्मानंद पब्लिक स्कूल मतदान केंद्र 07, प्राथमिक शाला कान्हे एवं वार्ड क्र. 2 व 4 का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दरमियान सभी मतदान केन्द्रों में प्राधिकृत अधिकारी उपस्थित पाए गए। उन्होंने संधारित सभी दस्तावेजों की जांच की। उल्लेखनीय है कि नगरीय निकाय में दावा आपत्ति लेने की अंतिम तिथि 23 अक्टूबर निर्धारित था, जिसे संशोधित कर 30 अक्टूबर कर दिया गया है। उन्होंने त्रि-स्तरीय पंचायत निर्वाचन में मतदाता सूची के प्रारंभिक प्रकाशन की तैयारी का भी जायजा लिया। इस मौके पर उप जिला निर्वाचन अधिकारी डिप्टी कलेक्टर अविनाश ठाकुर, तहसीलदार अंबागढ़ चौकी अनुरीमा टोप्पो, प्रभारी तहसीलदार मोहला दिनेश कुमार, मुख्य नगर पालिका अधिकारी गिरीश चन्द्रा उपस्थित थे।

निधन

दिनेश कुमार श्रीवास्तव

राजनांदगांव। गांधीनगर बसंतपुर निवासी दिनेश कुमार श्रीवास्तव (65 वर्ष) का गत रात्रि निधन हो गया है। ग्रामीण बैंक में प्रबंधक के पद पर पदस्थ रहते वर्ष 2019 में सेवानिवृत्त हुए श्री श्रीवास्तव कुछ समय से अस्वस्थ थे। जिनका उपचार रायपुर के स्पर्श चिकित्सालय में चल रहा था। आज उनकी अंतिम यात्रा उनके निज निवास से निकाली गई तथा उनका अंतिम संस्कार लखोली स्थित मुक्तिधाम में किया गया। इस दौरान सामाजिकजन, चिर-परिचित, मित्रगण व गणमान्यजन उपस्थित थे।

सुस्पष्ट शब्द व्यक्तित्व की पहचान होती है : नवरतन

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

अग्र बायोडाटा सेंटर रायपुर एवं श्री सत्यनारायण मंदिर समिति के तत्वावधान में आयोजित तोतले बच्चों के उपचार के 35वें शिविर का शुभारंभ 17 अक्टूबर को श्री सत्यनारायण धर्मशाला में हुआ। जिला चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. नेतराम नवरतन ने कहा कि व्यक्ति के जीवन में उसकी आवाज का विशेष महत्व होता है, सुस्पष्ट आवाज उसके व्यक्तित्व की पहचान हुआ करती है।

आवाज में अगर तोतलापन हो तो बच्चे के मन में हीनभावना ग्रसित हो जाती है और उसका व्यक्तित्व विकास रूक जाता है। मंदिर समिति द्वारा आयोजित शिविर वास्तव में अभिनंदनीय है, जहां किसी भी प्रकार का कोई शुल्क ना लेते मात्र स्पीच थेरेपी के माध्यम से तोतले बच्चों का उपचार किया जा रहा है। शासन द्वारा भी 18 वर्ष से कम आयु के बच्चों के विभिन्न रोगों के उपचार के लिए चिरायु योजना के तहत राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम संचालित है। इसका लाभ भी अभिभावक ले सकते हैं।

श्री सत्यनारायण मंदिर समिति के अध्यक्ष अशोक लोहिया ने जानकारी दी कि वर्ष 2022 में भी ऐसे बच्चों का उपचार शिविर मंदिर समिति द्वारा आयोजित किया गया था। जिसमें 40 बच्चों ने भाग लिया था। जिसमें 34 बच्चों को 100 प्रतिशत सफलता प्राप्त हुई थी। यह शिविर समाजसेवी सुशील अग्रवाल की प्रेरणा से आयोजित किया गया है।

बच्चों के नाक, कान रोग पर डाला प्रकाश

समारोह की अध्यक्षता करते सुशील अग्रवाल ने कहा कि सत्यनारायण मित्तल की निःस्वार्थ भाव से की गई सेवा ईश्वरीय कार्य है, जहां बिना कोई शुल्क या दवा के उपचार किया जाता है। ट्यूटर सत्यनारायण मित्तल ने कहा कि पिछले तीन वर्षों से अनेक शहरों में शिविर लगाकर सैकड़ों बच्चों का उपचार किया गया है। शिविर में प्रत्येक बच्चे को तीन दिन तक प्रतिदिन 20 मिनट की क्लास अभिभावक के सामने ली जाती है। उसके पश्चात उन्हें निःशुल्क एक पाठ्यक्रम दिया जाता है। जिसकी प्रैक्टिस लगातार करने पर बच्चों की आवाज ठीक होती है और उसका तोतलापन दूर हो जाता है। शिविर में विशिष्ट अतिथि डॉ. बीएस तूलानी ने बच्चों के नाक, कान, गला रोग से संबंधित विषय पर प्रकाश डाला। शिविर में 46 बच्चों का पंजीयन हुआ। जिनका परीक्षण उद्घाटन सत्र के पश्चात किया गया। समिति द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार शिविर में उड़ीसा, महाराष्ट्र के नागपुर, तुमसर के साथ ही सुदूर अंबागढ़ चौकी-मोहला-मानपुर जिले के सांगली ग्राम, डोंगरगढ़ के बच्चे भी उपचार हेतु शामिल हुए। उद्घाटन सत्र में समिति के विष्णुप्रसाद लोहिया, सुरेश अग्रवाल, संतोष सिंघल, राहुल अग्रवाल, सौरभ खंडेलवाल, पवन लोहिया, विजय खंडेलवाल उपस्थित हुए। मंच संचालन लक्ष्मण लोहिया ने किया।

दीपावली मिलन समारोह का शानदार आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

युगांतर पब्लिक स्कूल में चेयरमैन विनोद सदानी, सेक्रेटरी विनय डड्ढा, कोषाध्यक्ष मिश्रीलाल गोलछा, निदेशक (अकेडमिक्स) सुशील कोठारी, अजय सिंगी, अखराज कोटड़िया, नरेंद्र कोटड़िया की उपस्थिति में दीपावली मिलन समारोह आयोजित हुआ। प्रबंध समिति ने विद्यालय के टीचिंग व नान टीचिंग स्टॉफ को दीपावली का उपहार देकर दिल जीता। युगांतर के प्राचार्य, पीआरओ स्पोर्ट्स ऑफिसर, शिक्षक-शिक्षिकाओं से लेकर चतुर्थ वर्ग के कर्मचारी तक को दीपावली उपहार प्रदान कर सम्मानित किया गया।

युगांतर के स्टॉफ ने प्रबंधन की इस अनूठी पहल का स्वागत करते इसे सराहनीय कदम बताया। उन्होंने एक मत में कहा कि युगांतर को विश्व की सर्वश्रेष्ठ संस्था बनाने की जिम्मेदारी हम सभी की है। इसके लिए हम सभी पूर्ण समर्पण और एकनिष्ठ होकर कार्य करेंगे और युगांतर का परचम विश्व में फहराएंगे।

दीपावली मिलन समारोह की शुरूआत नृत्य शिक्षक प्रवीण राजन के गीत गायन से हुई। विद्यालय के चेयरमैन विनोद सदानी ने कहा कि विद्यालय के लिए टीचिंग व नान टीचिंग स्टॉफ पूर्ण समर्पण के साथ कार्य कर रहा है। उनके सराहनीय कार्य के सामने यह उपहार बहुत छोटा है। निदेशक (अकेडमिक्स) सुशील कोठारी ने कहा कि दीपावली खुशियों का त्यौहार है। उन्होंने ऐसे सुखद अवसर पर उपहार प्रदान करने को टीम भावना के साथ कार्य करने हेतु प्रेरित करने वाला बताया। संस्था की प्रगति टीम भावना के साथ कार्य करने पर ही निर्भर होती है। उन्होंने कहा कि संस्था में कार्य करने वाले सभी टीचिंग और नान टीचिंग स्टॉफ का महत्त्व होता है। बच्चों का भविष्य भी सभी स्टॉफ की टीम भावना के साथ कार्य करने पर निर्भर होता है। उन्होंने स्टॉफ को टीम भावना के साथ कार्य करने प्रेरित किया।

कर्मचारियों को किया सम्मानित

इस अवसर पर टीचिंग स्टॉफ से आकांक्षा चतुर्वेदी, लवली पाल, टी. विशाल, मनोज राय, परमजीत ठाकुर, सेमुअल जॉर्ज, एलिजाबेथ जॉर्ज, तनुश्री मुखर्जी, श्वेता मूंदड़ा तथा नान टीचिंग स्टॉफ से पुष्पा दीदी ने गीतों का गायन किया। समारोह में विद्यालय की काउंसलर नीलिमा कोठारी ने कविता की प्रस्तुति दी। विद्यालय के वरिष्ठ खेल शिक्षक राजेन्द्र तिवारी ने गिटार और प्रवीण राजन ने सोने पे सुहागा कर दिया। नान टीचिंग स्टॉफ से मेस प्रभारी, ट्रांसपोर्ट, सुपरवाइजर, वार्डन अपने अधीनस्थ कर्मचारियों के साथ सम्मानित हुए। समारोह का संचालन शिक्षिका श्वेता मूंदड़ा तथा सूमा सैमसन ने किया।

अवैध धान की आवक पर रोक लगाने निर्देश जारी

■ खरीदी केन्द्रों में अन्य राज्यों के धान की आवक व विक्रय को रोकने निगरानी के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

शासन द्वारा खरीफ विपणन वर्ष 2024-25 में समर्थन मूल्य पर धान उपार्जन राज्य के पंजीकृत किसानों से किया जाएगा।

धान उपार्जन अवधि के दौरान सीमावर्ती राज्यों से धान लाकर राज्य के उपार्जन केन्द्रों में समर्थन मूल्य योजना अंतर्गत धान विक्रय की आशंका बनी रहती है। जिसके दृष्टिगत शासन द्वारा धान खरीदी केन्द्रों में अन्य राज्यों के धान की आवक व विक्रय को रोकने निर्धारित धान उपार्जन अवधि के दौरान अन्य राज्यों से धान आयात के संबंध में आवश्यक निर्देश दिए गए हैं।

निर्देश में कहा गया है कि खरीफ विपणन वर्ष 2024-25 में 14 नवंबर 2024 से 30 अप्रैल 2025 तक अन्य राज्यों से धान का आयात संचालक, खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण संचालनालय की अनुमति से ही किया जाएगा। सुपर फाईन किस्म के धान जो 2800 रुपए प्रति क्विंटल से अधिक लागत का हो, के आयात के लिए संचालक खाद्य से अनुमति लेना आवश्यक नहीं है, परन्तु आयातक को धान आयात करने की सूचना जिला खाद्य अधिकारी व खाद्य नियंत्रक को देना होगा।

साप्ताहिक अद्यतन जानकारी दर्ज करें

कलेक्टर संजय अग्रवाल ने जिले में संचालित राईस मिलों के धान एवं चावल के स्टॉक का सत्यापन संबंधित क्षेत्र के सहायक खाद्य अधिकारी व खाद्य निरीक्षक करने निर्देश दिए है। कलेक्टर ने स्टॉक की जानकारी राईस मिलों द्वारा मिलर्स माड्यूल में अनिवार्य रूप से दर्ज करने तथा आयात किए जाने वाले धान एवं इससे निर्मित होने वाले चावल की साप्ताहिक अद्यतन जानकारी वेबसाईट में अनिवार्य रूप से दर्ज करने कहा है।

शंकरपुर में मना सामूहिक वर्षावास समारोह

राजनांदगांव। जेतवन बुद्ध विहार शंकरपुर में इस वर्ष भी वर्षावास समारोह मनाया गया। तीन माह के वर्षावास का आज मंगलवार को शंकरपुर में समापन हुआ।

महिलाओं द्वारा लगातार तीन माह के वर्षावास में अपनी भागीदारी सुनिश्चित की। बाबा साहब ने बौद्ध धम्म देकर आज जेतवन विहार में उपासक-उपासिकाओ पूज्य भदंत महेंद्र थेरो राजनांदगांव द्वारा त्रिशरण पंचशील ग्रहण कराया गया एवं भंते द्वारा धम्म उपदेश दिया गया। साथ ही यथार्त सम्राट भारती द्वारा संविधान की प्रस्तावना का भी वाचन हुआ। तथागत बुद्ध को त्रिवार वंदन कर सभी ने बाबा साहब को नमन किया।

कार्यक्रम में बच्चों द्वारा भाषण, भीम बुद्ध गीतों पर शानदार डांस प्रस्तुति दी। बौद्ध समाज ने हर्षोल्लास के साथ वर्षावास को मनाया गया। यह जानकारी जेतवन बुद्ध विहार समिति शंकरपुर के अध्यक्ष राजू बारमाटे ने दी।

नशा उन्मूलन कार्यक्रम आयोजित

राजनांदगांव। शासकीय दिग्विजय स्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय राजनांदगांव के समाज कार्य विभाग के विद्यार्थियों द्वारा नशा उन्मूलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम प्राचार्य डॉ. अंजना ठाकुर के निर्देशन व समाज कार्य विभागाध्यक्ष ललिता साहू के मार्गदर्शन में किया गया। कार्यक्रम में समाज कार्य विभाग के विद्यार्थियों द्वारा महाविद्यालय परिसर से मानव मंदिर चौक तक रैली निकाली गई एवं नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया।

रैली में विद्यार्थियों द्वारा विभिन्न नारे एवं स्लोगन बोले गए, जन-जन का यह नारा है नशे को दूर भगाना है, छोड़ो नशा और शराब ना करो जीवन खराब, जब नशे का नाश होगा तब देश का विकास होगा। जैसे विभिन्न नारे लगाए गए। स्लोगन के माध्यम से विद्यार्थियों द्वारा आम जनता के मध्य नशा उन्मूलन हेतु संदेश दिया गया, ताकि संपूर्ण भारत को नशा मुक्त बनाया जा सके। कार्यक्रम में समाजशास्त्र विभागाध्यक्ष डॉ. एके मंडावी, समाज कार्य विभागाध्यक्ष ललिता साहू, अतिथि व्याख्याता डॉ. प्रियंका लोहिया, चित्रांशा राठौर, तारणी साहू, शालिनी सोनी एवं समाज कार्य विभाग के विद्यार्थीगण उपस्थित रहे।

जॉन डियर ट्रैक्टर
वाजिब दाम में उपलब्ध
आज ही लाए अपने सपनों का ट्रैक्टर
जॉन डियर ट्रैक्टर
ज़िंदगी का बेस्ट डिसिज़न!™
JOHN DEERE
टेक्नोलॉजी
जो बदल दे
आपकी जिंदगी
आया है राजा!
अब नए अवतार में
नया PowerTech™
5310 57 HP 42kW
GearPro™ 12 F+4R
GearPro™ विस्तृत गती श्रेणी
उच्च बैक अप टॉर्क
LiftPro अधिक लिफ्ट क्षमता
जॉन डियर के सभी
कृषि उपकरण उपलब्ध।
जॉन डियर का वादा
5 साल की वारंटी*
*शर्तें लागू
TremIV
अधिकृत विक्रेता - जैन मोटर्स स्टेट हाईवे, कवर्धा रोड, खैरागढ़
ब्रांच :- रायपुर नाका चौक, भारत साइकिल स्टोर्स के बाजू में, राजनांदगांव 9827953976 | अंबागढ़ चौकी 8103024569 | चिचोला | गण्डई
संपर्क :- 9977184777, 8120006476 | सर्विस :- 8120006480, 8120001601

हरिभूमि
संस्कारधानी भूमि
रायपुर, गुरुवार 24 अक्टूबर 2024

सह प्रभारी के सामने बिफरे कांग्रेसी, कहाः सरकार रहते मिली प्रताड़ना व उपेक्षा

प्रदेश कांग्रेस सह प्रभारी एसए संपत ने ली बैठक, सरकार के दौरान पूछ परख नहीं होने से दिखे नाराज

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

प्रदेश में सत्ता गंवाने वाली कांग्रेस के कार्यकर्ता अब लगातार बैठकों में अपनी नाराजगी दिखाने लगे हैं। बुधवार को राजनांदगांव शहर एवं जिला कांग्रेस कमेटी की बैठक लेने पहुंचे प्रदेश सह-प्रभारी एसए संपत कुमार के सामने भी कार्यकर्ताओं ने जमकर भड़ास निकाली।

एक कार्यकर्ता ने यहां तक कहा कि कांग्रेस सरकार रहते उनकी प्रताड़ना के साथ ही उपेक्षा की गई। इसके साथ ही विस एवं लोस चुनाव में बाहरी प्रत्याशी एवं बाहरी लोगों को एल्डरमैन बनाने जैसी शिकायतें भी कार्यकर्ताओं ने की।

मिली जानकारी के अनुसार संगठन स्तर पर कामों की समीक्षा करने के लिए बुधवार को प्रदेश सह-प्रभारी संपत कुमार राजनांदगांव पहुंचे हुए थे। यहां उन्होंने शहर एवं जिला कांग्रेस के कार्यकर्ताओं की अलग-अलग बैठक ली। इस दौरान ही कार्यकर्ताओं ने अपने मन की बात उनके सामने रखी।

निकाय चुनाव की बनी रणनीति : छत्तीसगढ़ प्रभारी एसए संपत कुमार भले ही संगठन के कामकाज की समीक्षा करने पहुंचे थे, लेकिन पूरी बैठक निकाय चुनाव की रणनीति में तब्दील हो गई। शहर के कुछ नेताओं ने यह भी कहा कि गुटबाजी के कारण ही लोकसभा और विधानसभा चुनाव में पराजय का सामना करना पड़ा।

शहर में कांग्रेस कमजोर

बैठक के दौरान ही एक वरिष्ठ कांग्रेस ने कहा कि शहर में कांग्रेस इतनी कमजोर हो चुकी है कि विस चुनाव के दौरान यहां 123 में से महज छह एवं लोकसभा चुनाव में दो बूथ में ही लीड मिली। यही कारण रहा कि पूर्व सीएम को भी यहां से हारना पड़ा। इसके साथ ही एक वरिष्ठ कांग्रेसी ने यह भी कहा कि सरकार के दौरान जिले के प्रभारी मंत्री कब आते थे, कब जाते थे इसकी सूचना भी उन्हें नहीं मिलती थी।

बैठक से दूर रहे पदाधिकारी

शहर और जिला कांग्रेस कमेटी के कामकाज की समीक्षा करने पहुंचे प्रदेश प्रभारी एसए संपत कुमार की बैठक में जिला एवं शहर कांग्रेस कमेटी के कई पदाधिकारी ही नहीं पहुंचे। बैठक में गिनती के ही पदाधिकारियों की उपस्थिति को लेकर भी कई तरह की चर्चाएं चलती रही।

महिला नेताओं ने भी निकाली भड़ास

सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार जिला कांग्रेस ग्रामीण की बैठक के दौरान एक पूर्व महिला विधायक ने कहा कि जिले में कांग्रेस कार्यकर्ता तो एक है, लेकिन नेता गुटबाजी कर रहे हैं। सभी एक-दूसरे को हाराने में लगे रहते हैं। इसके साथ ही एक मौजूदा विधायक ने कहा कि पार्टी से बढ़कर कुछ लोग काम कर रहे हैं।

शहर के महारानी स्कूल के सामने दोपहर में हुई वारदात

दिनदहाड़े दोस्त ने चाकू से किया वार, युवक की अस्पताल में मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

शहर के महारानी लक्ष्मीबाई स्कूल के सामने एक युवक ने दूसरे युवक पर चाकू से जानलेवा हमला कर उसकी हत्या कर दी। दोनों युवकों की आपस में दोस्ती थी। हत्या की वारदात अंजाम देने के बाद आरोपी मौके से फरार हो गया। जिसकी तलाश में पुलिस जुटी हुई है।

शहर के महारानी लक्ष्मीबाई स्कूल के सामने दिन दहाड़े एक दोस्त ने चाकू से गोदकर अपने दोस्त की हत्या कर दी। मृतक सोनू पटेल शंकरपुर क्षेत्र का निवासी था और तहसील कार्यालय के सामने उसके पिता की चाय ठेले की दुकान है, जहां से वह घर जाने के लिए अपने दोस्त के साथ निकाला था। इसी दरमियान उसके मोटर साइकिल की क्लच वायर टूटने पर महारानी लक्ष्मीबाई स्कूल के सामने गैराज में वह पहुंचा, तभी पीछे बैठे उसके दोस्त मनीष उर्फ छोटू ने गाड़ी खड़े करते ही उस पर चाकू से ताबड़तोड़ हमला शुरू कर दिया। युवक ने एक के बाद एक लगभग पांच बार वार किया। जिसके बाद अपनी जान बचाने सोनू पटेल मौके से भागने लगा। इस दौरान वह महारानी स्कूल के सामने सड़क पर बेसुध होकर गिर गया। इस दौरान आरोपी भी मौके से फरार हो गया।

अस्पताल ले जाते वक्त हुई मौत

मामले की सूचना कोतवाली पुलिस को मिलने के बाद पुलिस टीम मौके पर पहुंची और गंभीर रूप से घायल युवक को इलाज के लिए मेडिकल कॉलेज अस्पताल भेजा। इस दौरान रास्ते में ही उसकी मौत हो गई।

हत्या में प्रयुक्त चाकू बरामद

महारानी स्कूल के सामने हत्या की सूचना मिलने पर बड़ी संख्या में शहर के लोग पहुंचने लगे और लोगों की भीड़ जमा हो गई। आरोपी द्वारा मौके पर ही हत्या में प्रयुक्त चाकू फेंक दिया गया था, जिसे पुलिस ने अपने कब्जे में लिया है।

तलाश जारी

महारानी स्कूल के सामने गंभीर रूप से युवक के घायल होने की सूचना मिली थी। पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर गंभीर घायल युवक को मेडिकल कॉलेज अस्पताल भेजा है। वहीं आरोपी युवक की तलाश के लिए टीम बनाई गई है।

- **एमन साहू**, टीआई थाना कोतवाली

जांच में जुटी पुलिस

आरोपी और मृतक शंकरपुर क्षेत्र के ही निवासी हैं। हत्या की वारदात का सीसीटीवी फुटेज पुलिस ने मौके पर लगे सीसीटीवी कैमरे से बरामद किया है। वहीं आरोपी की तलाश में टीम भेजी गई है। आरोपी द्वारा सोनू पटेल की हत्या क्यों की गई, पुलिस इस दिशा में भी अपनी जांच कर रही है। वहीं मृतक और आरोपी के परिजनों से पूछताई भी की जा रही है।

एक साथ बाइक पर निकले थे आरोपी और मृतक

बताया जा रहा है कि दोनों युवक में दोस्ती थी और दोनों ही शराब के नशे के आदी थे। आज भी दोनों ने साथ में शराब पी थी और दोनों को नशा ज्यादा होने के बाद मृतक के पिता ने उसे घर जाने कहा था। इस बीच इस हत्या की वारदात को उसके दोस्त ने ही अंजाम दे दिया।

धान की अवैध बिक्री रोकने के लिए तीन स्तर पर होगी खसरों की जांच

तहसील, जिला व राज्य स्तर पर की जाएगी जांच

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

जिले की 96 धान उपार्जन केंद्रों में धान खरीदी को लेकर शासन के निर्देश पर तैयारी शुरू कर दी गई है। 34 बिंदुओं की चेक लिस्ट के आधार पर धान खरीदी केंद्रों में तैयारी की जा रही है। वहीं इस वर्ष नए प्रयोग के तहत तहसील, जिला और राज्य स्तर पर 5 प्रतिशत खसरों की जांच भी की जाएगी।

प्रदेश सरकार के निर्देश पर आगामी 14 नवंबर से धान खरीदी की शुरूआत की जा रही है। इसके लिए 31 अक्टूबर तक धान विक्रय हेतु किसानों का पंजीयन किया जाएगा। राज्य शासन से प्राप्त निर्देशों के आधार पर 34 बिंदुओं पर धान खरीदी केंद्रों में तैयारी शुरू कर दी गई है।

जांच दल का गठन

अवैध धान की बिक्री को रोकने के लिए उड़नदस्ता दल का गठन किया जाएगा। वहीं महाराष्ट्र से आने वाले धान को रोकने राज्य की सीमा पर विशेष जांच दल तैनात किए जाएंगे।

ऐप से नया प्रयोग

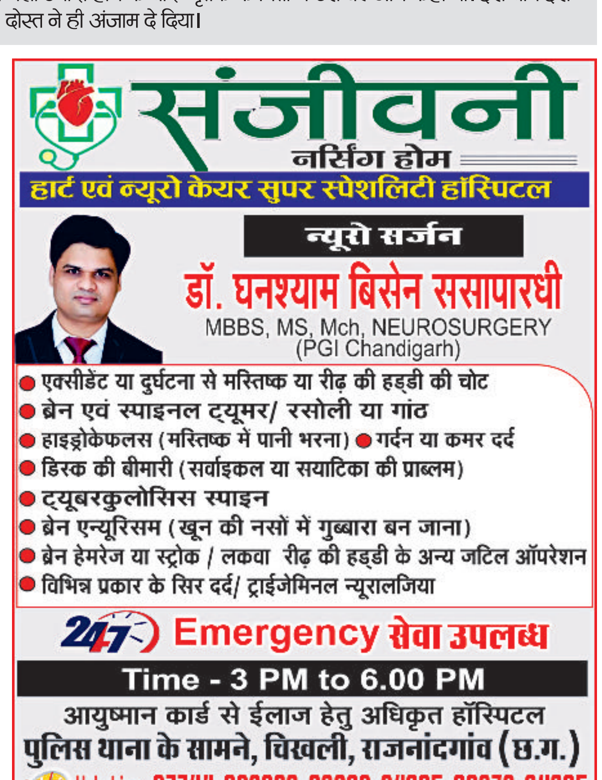
प्रदेश सरकार के निर्देश पर इस वर्ष धान खरीदी को लेकर अवैध धान रोकने के लिए कई उपाय किए जा रहे हैं। जिसमें नया प्रयोग करते ऐप के माध्यम से 5 प्रतिशत खसरों की जांच की जाएगी। इन खसरों की जांच फील्ड में जाकर तहसील स्तर के अधिकारी करेंगे और इसके बाद जिला स्तर पर जांच होगी और फिर राज्य स्तर के अधिकारी इन खसरों की जांच करेंगे।

धान खरीदी के लिए पर्याप्त बारदाने

जिला खाद्य अधिकारी रविन्द्र सोनी ने बताया कि नए प्रयोग के तहत खसरों की जांच का प्रभाव यह होगा कि खसरों में गलत तरीके से जो धान की फसल दिखाई जाती है, उस पर रोक लगेगी। जिससे अवैध धान की बिक्री बंद होगी। उन्होंने बताया कि धान खरीदी को लेकर पर्याप्त मात्रा में बारदाने उपलब्ध हो रहे हैं। वहीं पीडीएस के माध्यम से भी बरदाने लिए गए हैं।

श्रीप्रसाद इलायची दाना अमानक घोषित

राजनांदगांव। खाद्य एवं औषधि प्रशासन के विभाग की टीम द्वारा डोंगरगढ़ विकासखंड के ग्राम राका स्थित एवन स्वीट्स में दबिश दी गई थी, जहां से श्री प्रसाद इलायची दाना को गुणवत्ता परीक्षण हेतु लैब जांच हेतु जब्त किया गया था। उप संचालक खाद्य एवं औषधि प्रशासन ने बताया कि श्री प्रसाद इलायची दाना की लैब जांच रिपोर्ट प्राप्त हो गई है। लैब रिपोर्ट के अनुसार श्री प्रसाद इलायची दाना को एएसएच इनसोलुबल इन डेल्यूट एचसीएल टेस्ट में खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम के रूल एण्ड रेगुलेशन में निर्धारित मानकों से अधिक पाया गया है, जिस कारण खाद्य सामग्री इलायची दाना अमानक घोषित किया गया है। प्रारंभिक जांच के दौरान ही इलायची दाना के पैकेट्स पर पैकेजिंग लेबलिंग रेग्युलेशन का उल्लंघन पाया गया था। समस्त दस्तावेजों की प्राप्ति एवं विवेचना के बाद संबंधित पर नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।



चारभाठा में रिकार्डिंग डांस स्पर्धा 30 को

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

ग्राम चारभांठा-ठेलकाडीह में एक दिवसीय भव्य रिकार्डिंग डांस प्रतियोगिता का आयोजन 30 अक्टूबर को स्टार क्लब गौरी गणेश उत्सव समिति एवं ग्रामवासियों के तत्वाधान में आयोजित होगा। कार्यक्रम के अध्यक्ष सुरेश कुमार साहू ने बताया कि सामूहिक प्रवेश शुल्क 121 रुपए व एकल-युगल 101 रुपए रखा गया है। कार्यक्रम में अनेक आकर्षक पुरस्कार दिए जाएंगे।

इस अवसर पर अध्यक्ष स्टार क्लब गौरी गणेश उत्सव समिति के अध्यक्ष सुरेश कुमार साहू, संरक्षक कैलाश साहू सहित समस्त ग्रामवासी उपस्थित रहेंगे। उक्त जानकारी संजू साहू ने दी है।

फायदे की दिवाली इस बार बागड़ी ब्रदर्स वाली
46 वर्षों का है विश्वास
46% तक की छूट के साथ
0% में फायनेंस
निश्चित उपहार
एक्सचेंज और बुकिंग की भी सुविधा
0₹ देकर ले जाएं
सभी विश्व प्रसिद्ध कंपनियों की लेटेस्ट रेंज
बागड़ी ब्रदर्स में अब फर्नीचर भी
रामाधीन मार्ग राजनांदगांव

श्री Restaurant
श्री फैमिली रेस्टोरेंट
शुद्ध शाकाहारी
बर्थ-डे पार्टी, किटी पार्टी, एनेवर्सरी, बिजनेश मिटिंग एवं सभी अवसरों के लिये फैमिली हॉल उपलब्ध है...
पार्सल सुविधा उपलब्ध
शुभम वैष्णव 87702 56822
सुरेश वैष्णव 97521 52337
पता- माथलडबरी, डोंगरगांव (मोहड़ चौक से छुरिया रोड पर 1 कि.मी.)

खबर संक्षेप

कौशल विकास के लिए युवाओं का पंजीयन

मोहला। ग्राम पंचायत खड़गांव में कौशल विकास पखवाड़ा के तहत शिविर का आयोजन किया गया। इस दौरान त्रिस्तरीय पंचायत निर्वाचन के तहत जाबो कार्यक्रम के अंतर्गत मतदाता शपथ दिलाया गया। कौशल विकास प्रशिक्षण हेतु के युवाओं का विभिन्न ट्रेड में प्रशिक्षण के लिए पंजीयन किया गया। युवाओं को मार्गदर्शन देने जनपद उपाध्यक्ष शाहिदा खान, सरपंच राजाराम मरापी, कौशल विकास विभाग के अधिकारी, प्राचार्य आईटीआई महेंद्र सोनी, सहायक विकास विस्तार अधिकारी रोहन सहित अन्य उपस्थित थे।

स्कूल बंद कर आज धरना देंगे शिक्षक

डोंगरगढ़। छत्तीसगढ़ शिक्षक संघर्ष मोर्चा के आव्हान पर जिले के शिक्षकों ने 24 अक्टूबर को सामूहिक अवकाश का आवेदन दे दिया है।मोर्चा ने आंदोलन की पूरी तैयारी कर लिया है। ज्ञात हो कि शिक्षकों के चार बड़े संघ ने एक होकर शिक्षक संघर्ष मोर्चा का गठन किया है। इस मोर्चा के बैनर तले चरणबद्ध आंदोलन किया जा रहा है। इसी कड़ी में कल 24 अक्टूबर को शिक्षक एलबी संवर्ग सामूहिक अवकाश लेकर जिला मुख्यालय में धरना देने के बाद रैली निकाल कर मुख्यमंत्री, शिक्षा मंत्री, शिक्षा सचिव सहित अन्य के नाम कलेक्टर को ज्ञापन सौंपेंगे।

बने भाजपा के सक्रिय सदस्य

डोंगरगढ़। पूर्व पार्षद देवेंद्र साखरे, शहर भाजयुमो मंत्री राकेश देवांगन एवं अनिल लांजेवर ने सक्रिय सदस्य का आवेदन भरकर अभियान प्रभारी लक्ष्मी नारायण अग्रवाल को सौंपा।

स्कूलों में नई शिक्षा नीति का प्रचार

जालबांधा। नवीन महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सत्यदेव त्रिपाठी एवं प्रभारी प्राचार्य संजय देवांगन के मार्गदर्शन में प्राइवेट तथा नियमित विद्यार्थियों के प्रवेश के लिए शैक्षणिक स्टाफ ने जालबांधा, लिटिया, मुरमुंदा, सलोनी, मदुराकुही तथा चीचा में प्रचार प्रसार किया। उल्लेखनीय है कि नवीन शिक्षा नीति के तहत इस वर्ष सेमेस्टर प्रणाली लागू किया गया है जिसमे नियमित तथा प्राइवेट विद्यार्थियों का आंतरिक मूल्यांकन तथा सेमेस्टर प्रणाली के तहत पेपर एक साथ एक जैसा होना है। सेमेस्टर प्रणाली के लागू होने की जानकारी प्राइवेट स्टूडेंट्स को नहीं थी कि प्राइवेट का फॉर्म भरना प्रारंभ हो गया है। उनकी पढ़ाई ऑनलाइन तथा प्राचार्य की अनुमति से ऑफलाइन होगी। उन्होंने बताया कि प्राइवेट प्रथम वर्ष वाले स्टूडेंट के लिए 20 अक्टूबर तक ऑनलाइन फॉर्म भरने की तिथि निर्धारित है।

बैठक में दिशा-निर्देश जारी, अगले माह होगा पेपर

'परख' से होगी दक्षता की परख

हरिभूमि न्यूज ⏭ डोंगरगांव

नई शिक्षा नीति के तहत बच्चों को नए पाठयक्रम के आधार पर पढ़ाया जा रहा है जिसके मूल्याकंन के लिए परख अभियान की शुरूवात की गई है। अभियान अंतर्गत कक्षा तीसरी, छठवीं और नवमीं के बच्चों की अगले माह परीक्षा लेकर आ रहे बदलाव को परखा जाएगा।

जानकारी के अनुसार बुधवार को डीएमसी सतीश ब्यौहारे, एपीसी मनोज मरकाम, रफीक अंसारी, बीईओ आरएल पात्रे, एबीईओ रश्मि ठाकुर, जयंत साहू, बीआरसी अरविंद रत्नाकर, डीडी साहू की उपस्थिति में परख सर्वे बैठक स्वामी आत्मनंद स्कूल में आयोजित की गई। बैठक में डोंगरगांव एवं छुरिया ब्लाक के सभी संकुल समन्वयक, शासकीय, अशासकीय विद्यालयों के प्रमुख शामिल हुए।

इस मौके पर श्री ब्यौहारे ने बताया कि परख का मतलब समग्र विकास के लिए प्रदर्शन, मूल्यांकन, समीक्षा, और ज्ञान का विश्लेषण है। परख के तहत दिसंबर के पहले सप्ताह में कक्षा तीसरी, छठवीं एवं नवमीं के छात्रों की समझ की जांच हेतु पेपर लिया जाएगा। एपीसी श्री मरकाम ने बताया कि परख नए पाठ्यक्रम के तहत बदले हुए तरीके से बच्चों को पढ़ाया जा रहा है या नही और इसका बच्चों पर क्या असर पड़ा है इसे लेकर बच्चो की जांच हेतु परख सर्वे किया जा रहा है।

नई शिक्षा नीति के क्रियान्वयन की शुरूआत

श्री मरकाम ने बताया कि परख को राष्ट्रीय शिक्षा नीति के क्रियान्वयन के भाग के रूप में लांच किया गया है, जिसमें नए मूल्यांकन पैटर्न और नवीनतम शोध के बारे में स्कूल बोर्डों को सलाह देने और उनके बीच सहयोग को बढ़ावा देने के लिए एक मानक-निर्धारण निकाय की परिकल्पना की गई है। उन्होंने परख पर कैसे कार्य करना है? क्या करना है? की विस्तृत चर्चा करते हुए बताया कि कक्षा तीसरी, छठवीं, नवमी के छात्रों के बीच यह कार्य करना है। इन कक्षा के बच्चो की तैयारी करवाकर प्रत्येक शनिवार इनका डेमो पेपर लेना है ताकि दिसम्बर में जो पेपर होना है उसके लिए बच्चे निपुण हो सके । अंत मे बच्चों की तैयारी के संबंध के बताया गया कि सभी बच्चों को अच्छे ओएमआर शीट भरना सिखाया जाए।

पदोन्नत प्रधान पाठक को विदाई

छुईखदान। प्राथमिक शाला पटपर में पदस्थ जनता धुर्वे के प्रधान पाठक पद पर पदोन्नत होने पर शाला एवं ग्रामवासियों ने विदाई एवं सम्मान समारोह आयोजित किया।

अतिथि देवलाल पुलस्त्य, तुलाराम साहू, संकुल समन्वयक रामभरोसा मरावी, पूर्व माध्यमिक शाला अचानकपुर के प्रधान पाठक पन्नालाल जंघेल थे। शुभारंभ के बाद बच्चों ने स्वागत गीत, एवं नृत्य प्रस्तुत किया। इस मौके पर जनता धुर्वे जी को स्मृति चिन्ह, साल, श्रीफल ,उपहार भेंटकर सम्मानित किया गया।

विदाई समारोह में सीमा देवी पुलस्त्य, भुवालसिंह यादव, चंद्रमुखी पुलस्त्य, संजीव कुमार ध्रुव, मोहित कुमार धुर्वे, मुकेश कुमार साहू, कमलेश सेन, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, सहायिका एवं ग्रामवासी मौजूद थे।

हरिभूमि पाठक सूचना
राजनांदगांव जिले में हरिभूमि समाचार पत्र के स्थान पर कोई अन्य अखबार मिल रहा हो। एवं समाचार पत्र की प्रतियां, विज्ञापन एवं खबरों के लिए संपर्क करें
8319268069, 9425565082

KS GROUP
PUNJAB | INDIA
KS 9300 SELF PROPELLED COMBINE HARVESTER
BOOK NOW
Loan Facility Available
Available on Reasonable Interest Rate
AUTHORISED DISTRIBUTOR
KAMLA MOTORS
G.E. ROAD, GANJPARA, DURG (C.G.)
90398-79080, 94255-50265

दिवाली 31 को, बाजार में नहीं आई रौनक

डोंगरगढ़। एक सप्ताह बाद रौशनी का सबसे बड़ा पर्व दीवाली है किन्तु अब तक बाजार से रौनक गायब है। दीवाली के पहले से शहर दिखने वाली चहल पहल भी नहीं है जबकि ग्रामीण क्षेत्र के बाजारों में लोगों की आवाजाही और ग्राहकी बढ़ गई। शहर की कपड़ा, इलेक्ट्रीकल्स, ज्वेलरी, हार्डवेयर सहित अन्य दुकानों में ग्राहक नजर नहीं आ रहे है। दूसरी तरफ लाल बहादुर नगर, मुरमुंदा, मुसरा, मोहारा में दीवाली व्यवसाय ठीक नजर आ रहा है। ग्रामीण क्षेत्र में सामानों सहित कपड़ो की दुकाने खुलने के बाद शहर का व्यापार काफी प्रभावित हुआ है।

ट्रैफिक व्यवस्था से दिक्कत

मुख्य मार्केट की दुकानों के सामने खडे वाहन और गडबडाई ट्रेफिक व्यवस्था के कारण भी लोगों ने शहर के मार्केट से दूरी बना लिया है और बहुसंख्यक लोग ग्रामीण क्षेत्र की दुकानों से खरीदी करने लगे है। गौरतलब है कि रेलवे कर्मचारी के कम होने के कारण पहले ही आधा मार्केट लगभग खत्म हो गया। वहीं तीन बीड़ी कारखाने बंद होने के साथ शहर में ऐसा कोई उद्योग नहीं है जिसकी आमदनी से बाजार को बल मिल सके।

सफाई को जीवन का बनाएं हिस्सा

खुज्जी। स्थानीय उच्चतर माध्यमिक शाला में जनपद एवं जिला पंचायत की संयुक्त टीम ने स्वच्छ भारत मिशन के तहत जन जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया।

कार्यक्रम में जनपद सीईओ नवीनकुमार, एसीईओ होरीलाल साहू, सहायक विकास अधिकारी देवेन्द्र उईके, जिला स्वच्छता प्रभारी बसंत मारकंडेय, मेघा कुर्रे, प्रभारी प्राचार्य गुमान साहू सहित शिक्षक और विद्यार्थी शामिल हुए।

कार्यक्रम में राष्ट्रीय सेवा योजना, यूथ एवं ईको क्लब के छात्रों का विशेष योगदान रहा। इस मौके पर सीईओ नवीनकुमार ने छात्रों से अपने आसपास के वातावरण तथा स्कूल परिसर को स्वच्छ रखने की अपील की। उन्होंने छात्रों से आग्रह किया कि वह दैनिक जीवन में सफाई को आदत में शामिल करें। एसीईओ होरीलाल साहू ने प्लास्टिक के सीमित उपयोग का आग्रह किया।

यूथ एवं ईको क्लब प्रभारी रूपेश नागपुरे ने पर्यावरण सुरक्षा के लिए धरती को प्लास्टिक मुक्त बनाने एवं स्वच्छ वायु के लिए अधिकाधिक वृक्षारोपण करने का आग्रह किया। प्रभारी प्राचार्य श्री साहू ने स्वच्छ भारत मिशन में रासेयो के योगदान पर विस्तृत चर्चा किया।

एनबीआईएस बोरी में तीन दिवसीय कर्निवल का हुआ रंगारंग समापन

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

नीरज बाजपेयी इंटरनेशनल स्कूल बोरी में आयोजित तीन दिवसीय इकोश ऑफ टैलेंट कर्निवल का समापन रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम से हुआ। अंतिम दिन के आयोजन में मुख्य अतिथि डॉ. रूद्रप्रताप सिंह ठाकुर एवं डॉ. नीतू सिंह ठाकुर शामिल थे। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के तैलचित्र पर दीप प्रज्जवलित कर किया गया। तत्पश्चात कक्षा 11वीं की छात्रा रोशनी बघेल व अफशा कुरैशी ने गीतों की प्रस्तुति दी। कक्षा 8वीं के छात्र रूद्रांश जैन ने एकल नृत्य की प्रस्तुति दी।

समापन के दिन प्री-प्राइमरी कक्षाओं की फैंसी ड्रस प्रतियोगिता आयोजित की गई। जिसमें छोटे बच्चों ने विभिन्न विषयों पर शानदार प्रस्तुति दी। कक्षा पहली से पांचवी तक की कक्षाओं के लिए एकल नृत्य तथा एकल गायन तथा डांस विथ पैरेंट्स प्रतियोगिताएं रखी गई थी। जिसमें बच्चों के साथ पालकों में भी उत्सुकता देखी गई। कक्षा 6वीं से 9वीं तथा 11वीं के बच्चों के लिए वाद्य यंत्र वादन, एकल गायन, युगल गायन, एकल अभिनय तथा युगल अभिनय प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था।युगल प्रतियोगिता में बच्चों के साथ पालकों ने भी अपनी सहभगिता निभाई। सभी प्रतियोगिताओं के लिए विशेष रूप से बाहरी जजों को आमंत्रित किया गया था। शाला परिवार द्वारा आमंत्रित जजों को स्मृति चिन्ह देकर अभिवादन किया गया। तीन दिवसीय आयोजित इकोश ऑफ टैलेंट कर्निवल में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त बच्चों को प्रशस्ति पत्र तथा स्मृति चिन्ह दी गई।

प्रतिभा निखारने मंच जरूरी

शाला के डायरेक्टर नीरज बाजपेयी ने कहा कि हर बच्चे के अंदर प्रतिभा छिपी होती है, आवश्यकता केवल इतनी है उस प्रतिभा को निखारने की। एनबीआईएस शाला बच्चों को एक मंच दे रहा है, जहां बच्चे अपनी क्षमता अनुरूप गतिविधि में भाग ले और खेल भावना रखते आगे बढ़े। तीन दिवसीय आयोजन में शाला के डायरेक्टर नीरज बाजपेयी, सोनल बाजपेयी, कुंतल बाजपेयी, प्राचार्य एकता गांधी, एडमिन नितिन चौहान, शिक्षक, बच्चे तथा पालक उपस्थित रहे। प्राचार्य एकता गांधी ने इकोश ऑफ टैलेंट कर्निवल के प्रथम प्रयास के सफल आयोजन के लिए शाला परिवार, बच्चे एवं पालकों का आभार व्यक्त किया।

निर्वाचन कार्य के लिए रिटर्निंग ऑफिसर नियुक्त

मोहला। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी एस. जयवर्धन ने नगर पालिका निर्वाचन के अंतर्गत नगर पंचायत अंबागढ़ चौकी में निर्वाचन कार्य को संपन्न कराने रिटर्निंग ऑफिसर नियुक्त किया है। जारी आदेशानुसार अनुविभागीय अधिकारी राजस्व मोहला को रिटर्निंग ऑफिसर एवं मुख्य नगर पालिका अधिकारी अंबागढ़ चौकी को सहायक रिटर्निंग ऑफिसर नियुक्त किया गया है।

NX MODULAR KITCHEN Galaxy NX
/KitchenGalaxyNXModular
10-15 साल की वारंटी के साथ
No. Extra Expenses
इस त्योहार बनाएं मॉड्युलर किचन आकर्षक ऑफर के साथ...
Gift Hamper up to 15000/-*
₹60,000 ₹90,000 ₹1,50,000
C-4, Sector-1, Devendra Nagar, Near City Center Mall, Raipur 9977115597, 8319076661

Gomti THRESHERS
किसान की पसंद
पैरा दूर फेंके
उत्तम धान निकासी
शून्य रखरखाव
6&7 फेन
पैडी मल्टीक्राप थ्रेशर
बुकिंग प्रारंभ
7 पंखों वाला थ्रेशर मात्र 2 लाख से प्रारंभ
4 चक्का एवं 2 चक्का ट्राली भी उपलब्ध
एक्सचेंज एवं फाईनेंस सुविधा उपलब्ध
गोमती एग्रो इण्डस्ट्रीज, रायपुर (छ.ग.)
8819840000

Health Town
राज-राजेश्वरी आयुर्वेदिक चिकित्सा केन्द्र
(22 वर्षों से क्षेत्र में अनुभवी चिकित्सक)
न्यूरो-पंचकर्मा चिकित्सा केन्द्र, रायपुर मो. 9039050422, 91794 55561
डॉ. के.बी. श्रीनिवास राव
INTL Ayurvedic Consultant
राज्य अलंकरण अवार्ड से सम्मानित
• स्लीप डिस्क, आर्थराइटिस • Back Pain, सायटिका • जोड़ो में दर्द, मांसपेशियों में दर्द
• जकड़न (Stiffness) व नशों का दबना • टेंडन एवं लिगामेंट इंजरी • सर दर्द, पॅरालिसीस • स्पांडिलाइटिस • गठिया रोग
अशोक विहार, स्ट्रीट नंबर 5, सरस्वती दाल मिल के सामने, मंडी गेट के सामने, पंडरी रायपुर। मनसा चैम्बर्स, कल्याण हॉस्पिटल के पीछे, बिलासपुर रोड, फाफाडीह रायपुर।
विज्ञापन हेतु संपर्क करें : 0771- 4242213, 7987119756, 9303508130

HONDA
पुष्य नक्षत्र
की हार्दिक शुभकामनाएं...
HONDA
मनाये यह त्यौहार
मनराज होंडा
के साथ
MICROVAVE
IRON
Telivision
MIXTURE GRINDER
REFREGIRATOR
Scratch and Win!
PRIZE
BRING HOME
YOUR FAVORITE
Honda 2 Wheeler
Redmi 9A
MOBILE PHONE
TROLLY BAG
WASHING MATCHIN
ऑफर के साथ
आकर्षक *
डिस्काउंट
आकर्षक *
ऑफर
EX-SHOWROOM PRICE
₹ 65,100/-
Shine
100cc
ACTIVA
EX-SHOWROOM PRICE
₹ 78,049/-
2100*
तक का एक्सचेंज बोनस
★ हर गाड़ी की बुकिंग पर
हेलमेट फ्री
2100*
तक का आकर्षक डिस्काउंट
★ होंडा की हर गाड़ी की खरीदी पर पाये आर्कषक उपहार और पाये डिस्काउंट का फायदा ।
★ मात्र 4,999 कि डाउन पेमेंट में ले जाये अपने सपनो की गाड़ी 8.99% की ब्याज दर के साथ
http://www.manrajhonda.com manrajhondarjn manrajhondarjn
पाताल भैरवी मंदिर के पास, नागपुर नाका, डॉमिनोज के सामने, राजनांदगांव (छ.ग.)
SALES : 07744223333 , 8435999991,2 SERVICE :07744223434, 8435999993,4

भाईसा मार्केटिंग

सिनेमा लाईन, राजनांदगॉव Ph.98271-03036, 70002-88845

पुष्यनक्षत्र के शुभ अवसर पर सजाये अपने घर को भाईसा मार्केटिंग के एप्लांयसेस के साथ...

शुभदिन... शुभ मुहुर्त... शुभ खरीदी...

CASH BACK OFFER

UP TO 50% OFF

प्रत्येक खरीदी पर निश्चित उपहार | 0 डाऊन पेमेंट एवं 0% इंट्रेस्ट में फायनेंस की सुविधा उपलब्ध

एक्सचेंज ऑफर | फ्रि इंस्टॉलेशन | बेस्ट सर्विस

नियम व शर्तें लागू*

पुष्यनक्षत्र के शुभ अवसर पर सजाये अपने घर को भाईसा मार्केटिंग के एप्लांयसेस के साथ...

शुभदिन... शुभ मुहुर्त... शुभ खरीदी...

IFB
Set yourself free

Every new beginning is brighter WITH IFB.

EMI STARTING AT ₹922* | EXCHANGE BENEFITS UP TO ₹10,000* | UP TO 20% CASHBACK*

*T&C Apply.

भाईसा मार्केटिंग

सिनेमा लाईन, राजनांदगॉव Ph.98271-03036, 70002-88845

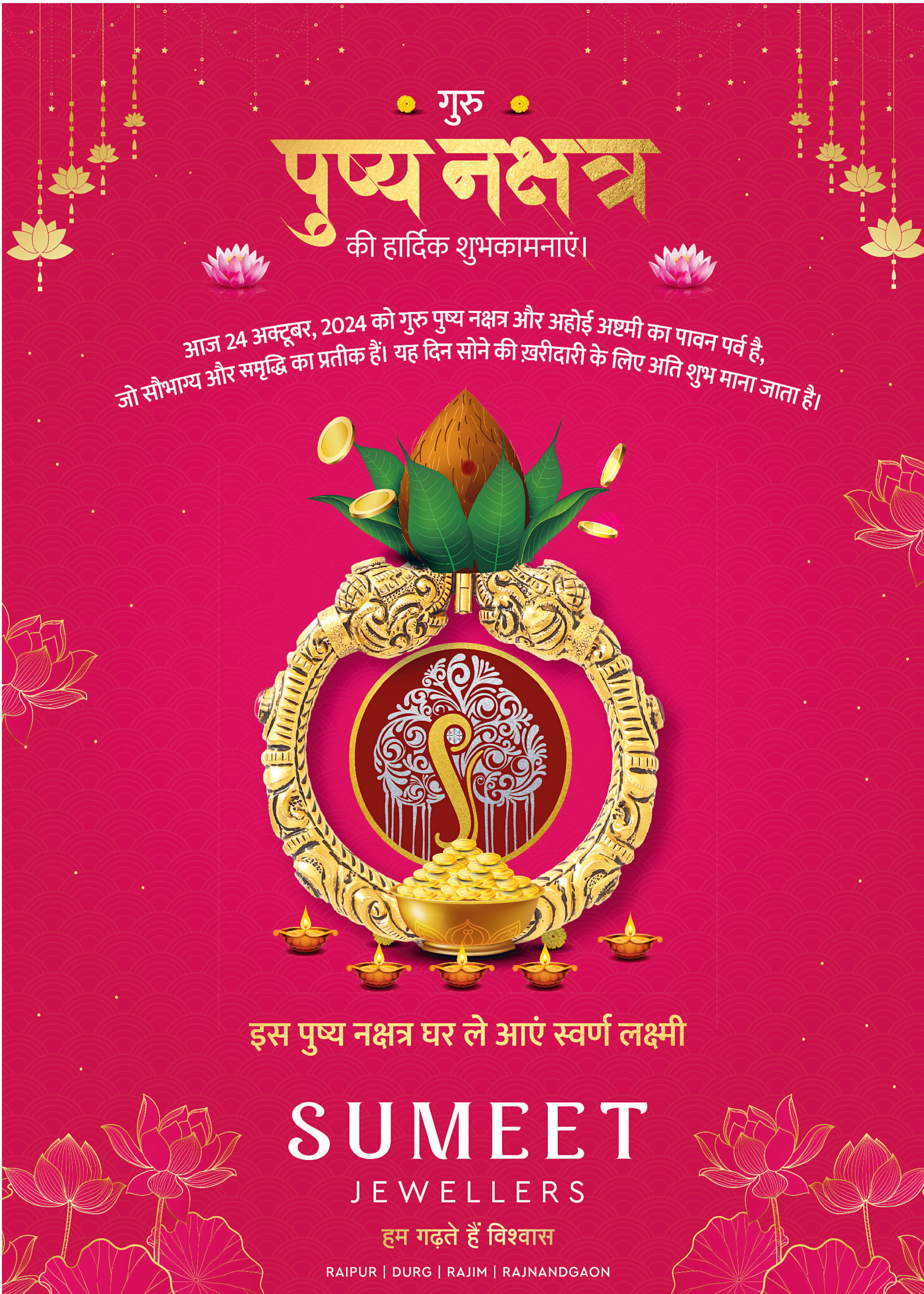
हरिभूमि

छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश, हरियाणा व दिल्ली से एक साथ प्रकाशित

समाचार ही नहीं, विचार भी

haribhoomi.com

रायपुर, गुरुवार 24 अक्टूबर 2024



डाइट प्लान रखें सही कोलेस्ट्रॉल रहेगा कंट्रोल

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

डाइट सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

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

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

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

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

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

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

फिटनेस

रेखा देशराज

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

बोंस वीकनेस की वजहें

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

वीक बोंस के लक्षण

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

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

नहीं बरतनी चाहिए लापरवाही

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

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

हमेशा रहना है फिट-एक्टिव बोंस हेल्थ पर दें ध्यान

यंग एज में भी बढ़ रहा रिस्क

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

रेग्युलर टेस्ट है जरूरी

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

तब हो जाएं एलर्ट

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

न्यूट्रिशस डाइट-एक्सरसाइज

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

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

हेल्थ स्टडी

बचपन में हाई बीपी कई गुना बढ़ाता है स्ट्रोक का रिस्क

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

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

प्रस्तुति: अजेश कुमार

अवेयरनेस

डॉ. एम. अलीम

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

ब्रेन स्ट्रोक मेडिकल ट्रीटमेंट में ना करें देर

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

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

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

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

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

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

अवेयरनेस

शिखर चंद जैन

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

कैल्शियम की कमी से हो सकती कई प्रॉब्लम्स

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(डायटीशियन संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)

सिर्फ नाम का खेल मैदान...म्युनिसिपल स्कूल ग्राउंड में फिर लगेगा फटाखा बाजार, दुकानों के लिए निकाली गई लॉटरी

सप्ताहभर फिर प्रभावित होगा खेलकूद

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

सालभर पहले शहर के खिलाड़ियों को बेहतर सुविधा प्रदान करने के नाम पर म्युनिसिपल स्कूल मैदान में 32 लाख रुपए फूंकने वाला प्रशासन अब खिलाड़ियों को लेकर सजग नजर नहीं आ रहा है। यही कारण है कि बार-बार निवेदन करने के बाद भी खिलाड़ियों की मांग को अनदेखा करते फिर से फटाखा बाजार म्युनिसिपल स्कूल ग्राउंड में लगाने की तैयारी कर ली गई है। निगम प्रशासन के जरिये बुधवार को फटाखा बाजार के लिए लॉटरी की प्रक्रिया भी पूरी कर ली गई है। इससे पहले निगम के कर्मियों ने म्युनिसिपल स्कूल मैदान में चूने की मदद से दुकान संख्या अनुसार मार्किंग भी की। अब सवाल यह उठ रहा है कि जब मैदान में इस तरह के आयोजन को लेकर लगातार विरोध और शिकायतें सामने आ रही है, उसके बाद भी प्रशासन ने क्यों यहीं फटाखा बाजार लगाने का निर्णय लिया। जबकि हाल ही में खिलाड़ियों ने कलेक्टर को एक ज्ञापन सौंपकर मांग की थी कि मैदान खिलाड़ियों के लिए रखा जाए, वहां इस तरह के आयोजन न हो।

लगातार हो रहे आयोजन स्थान में बदलाव नहीं

म्युनिसिपल स्कूल मैदान में खेल गतिविधियों के अलावा किसी भी प्रकार के आयोजन नहीं कराने के लिए खिलाड़ियों ने कई बार प्रशासन को ज्ञापन सौंप दिया है, लेकिन इसके बावजूद इस बार भी फटाखा बाजार मैदान में ही लगाया जा रहा है। इससे पहले भी यहां गणेश पर्व, दशहरा के बाद कवि सम्मेलन का आयोजन की अनुमति दे दी गई थी। जिसके चलते मैदान को काफी क्षति हुई है। इस बार भी फटाखा बाजार को किसी अन्य स्थान में लगाने की मांग थी, लेकिन प्रशासन ने ऐसा नहीं किया।

32 लाख खर्च, मॉनिटरिंग नहीं

करीब डेढ़ साल पहले जिला प्रशासन ने म्युनिसिपल स्कूल मैदान में 32 लाख की लागत से घास लगाने एवं बाउंड्री बनाने का निर्णय लिया था। उस दौरान भी इसको लेकर विरोध देखने को मिला था, लेकिन प्रशासन ने सभी विरोध को अनदेखा कर मैदान में 32 लाख रुपए खर्च कर दिए थे। अब महज एक साल के भीतर ही मैदान की दुर्गति हो गई है। उबड़-खाबड़ मैदान में खिलाड़ी दौड़ना तो दूर, बल्कि सुरक्षित चल भी नहीं पा रहे हैं। मैदान की चारो ओर लगाई गई तार की फैंसिंग भी अब गायब हो चुकी है। प्रशासन काम कराने के बाद गायब हो गया, किसी प्रकार की मॉनिटरिंग मैदान को लेकर नहीं की गई।

पहली बार चांदी एक लाख रुपए सोना 81 हजार के करीब पहुंचा!

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

सोने और चांदी की कीमत ने इस साल ऐसी रफ्तार पकड़ी है, जैसी पहली कभी नहीं पकड़ी थी। इतिहास में पहली बार चांदी की कीमत एक लाख के पार हो गई है। इसी के साथ सोना अब 80 हजार से पार होकर 81 हजार के करीब पहुंच गया है। धनतेरस से पहले सोना 81 हजार पार हो सकता है। इस बार धनतेरस में ग्राहकों को सोना खरीदने के लिए बीते साल से 18 हजार रुपए दस ग्राम पर ज्यादा देने होंगे। बीते साल धनतेरस पर सोना 63 हजार रुपए था। इसके और पहले 2022 की बात करें तो सोना उस समय 50 हजार रुपए था।

यानी दो साल में कीमत में 31 हजार का इजाफा हुआ है। इसी के साथ इस बार चांदी की कीमत में भी आग लगी है। चांदी भी धनतेरस से पहले एक लाख हो गई है। सोने और चांदी की कीमत रोज बदल रही है। इस बार कीमत में कुछ ज्यादा ही इजाफा हो रहा है। एक दिन पहले सोमवार को बाजार खुलने पर चांदी की कीमत एक लाख हो गई थी, लेकिन शाम को कीमत एक हजार कम हो गई, लेकिन अब वापस मंगलवार को चांदी की कीमत एक लाख पार होकर जीएसटी के साथ एक लाख 1150 रुपए किलो हो गई है। इसी के साथ सोना दस ग्राम जीएसटी के साथ 80 हजार 700 रुपए हो गया है।

चांदी की ज्यादा खपत से बढ़ी कीमत : सराफा कारोबारी उत्तम जैन ने बताया कि चांदी के भाव में वृद्धि का कारण जहां पहले चांदी केवल ज्वेलरी में ही उपयोग होती थी, अब सोलर में भारी मात्रा में चांदी की खपत हो रही है। पिछले दो वर्षों में चीन में चांदी की खपत काफी बढ़ी है, इस कारण चांदी के भाव में लगातार तेजी बनी हुई है और आगे भी इसके बढ़ने की संभावना है। सोने का लगातार रिकॉर्ड बनाने का कारण अमेरिकी फेडरल बैंक द्वारा लगातार ब्याज करों में कटौती की संभावना, मध्यक्षेत्र में बढ़ता राजनीतिक तनाव है।

तूफान दाना के कारण चौदह ट्रेनें 26 तक रद्द

राजनांदगांव। चक्रवाती तूफान दाना के कारण रेलवे ने छत्तीसगढ़ से गुजरने वाली 14 ट्रेनों को रद्द कर दिया है। आगामी 26 अक्टूबर तक ट्रेनों को कैसिंल किए जाने के चलते यात्रियों को अच्छी खासी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। दिवाली त्यौहार के पहले ट्रेनों में नो-रूम के हालात हैं। इस बीच ट्रेनों के रद्द होने से नई डेट पर लोगों को रिजर्वेशन भी नहीं मिल पा रहा है।

चक्रवाती तूफान दाना उड़ीसा और पश्चिम बंगाल के तट पर टकरा सकता है। रेलवे ने ऐतिहात के तौर पर कई ट्रेनों को रद्द कर दिया है। जिसमें छत्तीसगढ़ से गुजरने वाली 14 ट्रेनें भी है। रेलवे ने 23 से 26 अक्टूबर तक इन ट्रेनों को रद्द किया है। दिवाली त्यौहार के पहले ट्रेनों को रद्द किए जाने से यात्रियों को अच्छी खासी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। रेलवे ने 23 अक्टूबर को ऋषिकेश- पुरी उत्कल एक्सप्रेस, सूरत-ब्रम्हपुत्र एक्सप्रेस, 24 अक्टूबर को पुरी-ऋषिकेश उत्कल एक्सप्रेस, एलटीटी-पुरी एक्सप्रेस, दुर्ग-पुरी एक्सप्रेस, पुरी-दुर्ग एक्सप्रेस, पुरी-अजमेर , पुरी-अहमदाबाद, 25 अक्टूबर को विशाखापट्टम-सूरत एक्सप्रेस, पुरी-निजामुद्दीन एक्सप्रेस, 26 अक्टूबर को अहमदाबाद-पुरी एक्सप्रेस तथा 29 अक्टूबर को अजमेर-पुरी एक्सप्रेस रद्द कर दी गई है।

गांव के घर में लगाई आग, सनसनी

राजनांदगांव। घुमका क्षेत्र के एक गांव में आधी रात अज्ञात आरोपियों ने एक घर में आग लगा दी। जिससे सनसनी फैल गई है। वहीं परिवार के लोग सकते में आ गए।

प्राप्त जानकारी के अनुसार घुमका क्षेत्र अंतर्गत गिधवा गांव के घर में अज्ञात आरोपियों ने आग लगा दी थी। रात में लगभग 3-4 बजे जब घर का बुजुर्ग शौच के लिए उठा, तब घर के बाहर आग लगे देख सकते में आ गया। जिसने घर के अन्य सदस्यों को उठाया और घर के बाहर लगी आग को काबू पाने का प्रयास किया। मशक्कत बाद आग पर काबू पाया जा सका। आधी रात पुराने कच्चे घर में आग किसने लगाई यह जांच का विषय है। इस बीच उक्त घर में आग लगने की घटना से जहां पीड़ित परिवार सकते में आ गया है। वहीं गांव में सनसनी फैल गई है। इधर घुमका पुलिस ने बताया कि उक्त मामले की रिपोर्ट प्रार्थी सियाराम साहू ने दर्ज कराई है।

आयोजनः सांस्कृतिक प्रस्तुति बन रही लोगों के आकर्षण का केंद्र

स्वदेशी मेले से आर्थिक सशक्तिकरण और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा मिल रहा: विधायक

हरिभूमि न्यूज ⏭ कवर्धा

जिले के पीजी कॉलेज मैदान में आयोजित स्वदेशी मेला में मंगलवार को मुख्य अतिथि आरंग विधायक एवं अनुसूचित जाति विकास प्राधिकरण के उपाध्यक्ष गुरु खुशवंत साहेब ने शिरकत की। यह आयोजन स्वर्णिम भारत वर्ष फाउंडेशन के तत्वाधान में किया गया। विधायक गुरु खुशवंत साहेब ने मेले के उद्देश्य की सराहना की, जिसमें स्वदेशी उत्पादों के प्रोत्साहन और स्थानीय कारीगरों को मंच प्रदान करना शामिल है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के मेलों के माध्यम से देश की आर्थिक सशक्तिकरण और आत्मनिर्भरता के लक्ष्य को बढ़ावा मिलेगा।

मेले में विभिन्न स्वदेशी उत्पादों, हस्तशिल्प, परंपरागत वस्त्र, और स्थानीय उद्योगों के प्रदर्शन की व्यवस्था की गई है, जो न केवल स्थानीय लोगों के लिए रोजगार के अवसर प्रदान कर रहे हैं। बल्कि स्वदेशी संस्कृति और धरोहर के प्रचार-प्रसार में भी अहम भूमिका निभा रहे हैं। इसके अलावा मेले में कई प्रकार के झूलों ने भी इसकी शोभा में चार चांद लगा दिए, जो दर्शकों और बच्चों के आकर्षण का मुख्य केंद्र बना है। स्वदेशी मेला में छत्तीसगढ़ के कई कलाकारों द्वारा मंच पर सांस्कृतिक प्रस्तुतियों का आयोजन भी मेले का मुख्य आकर्षण रहा। इन प्रस्तुतियों ने छत्तीसगढ़ की समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर को प्रदर्शित किया और उपस्थित दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया।

स्वर्णिम भारत वर्ष फाउंडेशन के प्रतिनिधियों ने बताया कि स्वदेशी मेला का उद्देश्य युवाओं और आम जनता के बीच स्वदेशी वस्तुओं और आत्मनिर्भरता की भावना को जागरूक करना है। स्वदेशी मेला में कार्यक्रम की अध्यक्षता पुरेन्द्र सिन्हा ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में चंद्रशेखर वर्मा, शत्रुहन सिंह नेताम, रवि कुमार साहू, हलधर नाथ योगी, डोमन चंद्रवंशी, सूर्यप्रकाश चंद्रवंशी, रामाधार मेरावी, रामशरण चंद्रवंशी, अमित मिश्रा, दिलीप तिवारी, प्रांजल ठाकुर, विकास मिश्रा, रवि आमदे उपस्थित थे।

नन्हे-मुन्हे सहित बढ़े बुजुर्गों में भारी उत्साह का माहौल

पीजी कॉलेज मैदान में आयोजित स्वदेशी मेले में नन्हे मुन्हे व बढ़े बुजुर्गों में भारी उत्साह का माहौल बना हुआ है। जिसमें नन्हे मुन्हे बच्चों द्वारा छोटे -बड़े झुला का आनंद लुप्त उठा रहें है। वहीं महिला के लिए विभिन्न प्रकार की साज-सज्जा के लिए श्रृंगार के सामान की दुकाने सजी हुई है इस स्वदेशी मेला में शहर सहित आसपास क्षेत्र के ग्रामीणों की भारी भीड़ उमड़ रही है। पीजी कॉलेज मैदान स्वदेशी मेला में दूसरे राज्य से आएं विभिन्न प्रर्दशनीय में ग्रामीण उपस्थित होकर जमकर खरीददारी कर रहें है, जिसमें शाम से देररात तक ग्रामीणों की भारी भीड़ देखने को मिल रही है। मेले में विभिन्न स्वदेशी उत्पादों, हस्तशिल्प, परंपरागत वस्त्र, और स्थानीय उद्योगों के प्रदर्शन की व्यवस्था की गई है, जो न केवल स्थानीय लोगों के लिए रोजगार के अवसर प्रदान कर रहे हैं। इसके अलावा मेले में कई प्रकार के झूलों ने भी इसकी शोभा में चार चांद लगा दिए, जो दर्शकों और बच्चों के आकर्षण का मुख्य केंद्र बना है।

बिजली विभाग की लापरवाही से गई युवक की जान, झुके तार की चपेट में आने से दर्दनाक मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोलेगांव

जिले के शहर व ग्रामीण क्षेत्र में खेत के ऊपर से गुजरे हाई वोल्टेज बिजली तार के चपेट में आने से युवक की मौत हो गई। विकासखंड पंडरिया अंतर्गत ग्राम माकरी के निवासी बजरहा निषाद आयु 56 वर्ष की मंगलवार को हाई वोल्जेट बिजली तार 11 केव्ही की चपेट में आने से मौत हो गई। ग्रामीणों से मिली जानकारी के अनुसार ग्राम माकरी निवासी बजरहा निषाद मंगलवार को खेत की ओर कंदी घांस लाने के लिए घर से निकला था वहीं जमीन छू रहे 11 केव्ही हाई वोल्टेज बिजली तार के चपेट में आने से ग्रामीण की दर्द नाक मौत हो गई। ग्रामीणो ने बताया कि जिम्मेदार व विभागीय अधिकारियो को कई बार शिकवा शिकायत कर जमीन छू रहें 11 केव्ही बिजली तार की सुधार व मरम्मत कार्य की मांग की गई थी लेकिन विभागीय अधिकारियों व जिम्मेदारों की भारी अनदेखी का खामियाजा ग्रामीण को भुगतना पड़ा। प्राप्त जानकारी के अनुसार हाई वोल्टेज तार को खड़े कोई भी व्यक्ति का हाथ तार तक आसानी से चला जाता है, जिसके चपेट में आने से उसकी ग्राम माकरी निवासी ग्रामीण की मौके पर ही दर्दनाक मौत हो गई। बिजली विभागीय अधिकारियों की समय रहते अगर तार को खींचकर सीधा व सुधार कार्य किया होता तो शायद ये अप्रिय घटना न घटित हुई होती। बिजली विभाग के लापरवाही से ग्राम माकरी थाना कुण्डा के रहने वाले बजरहा निषाद की दर्दनाक मौत हो गई है। मंगलवार की दोपहर को वह खेत में काम कर रहा था। इसी बीच वह खेत के मेढ़ में कंदी घांस लेकर चल रहा था, उसका ध्यान खेतों की ओर था। तभी वह बिजली के झुलते तार की चपेट में आ गया। जब तक वह कुछ समझ पाता तब तक उसकी मौत हो गई। किसी को बीच-बचाव का मौका भी नहीं मिला। जिस पर ग्रामीण विभागीय व जिम्मेदारों की घोर लापरवाही पर कार्यवाही व की मांग की गई।

चिमरा में परख राष्ट्रीय सर्वेक्षण की पूर्व तैयारी प्रारंभ

हरिभूमि कवर्धा। शासकीय पूर्व माध्यमिक शाला चिमरा में परख राष्ट्रीय सर्वेक्षण 2024 के लिए कक्षा तीन एवं कक्षा छठवीं के समग्र योग्यता आधारित मूल्यांकन की पूर्व तैयारी कागज आधारित मूल्यांकन और ओएमआर तकनीक के अभ्यास कार्य का प्रारंभ बड़ी जोरों से शुरू कर दिया गया। प्रधान अध्यापक दिलीप सिंह ठाकुर ने विद्यालय में मुस्कान पुस्तकालय स्थापित कर बच्चों में समझाने का कौशल विकसित करने प्रतिदिन अभ्यास कार्य के लिए छात्रों को प्रेरित किया। शिक्षक विष्णुदत्त कौशिक व ज्योति खरे ने कक्षा में एचओटीएस वाले प्रश्न पूछने व प्रश्न बनाकर बच्चों को उसके सही उत्तर देने का अभ्यास नियमित रूप से कराने का सफल प्रयास प्रारंभ किया है। प्रतिदिन गणित की दक्षताओं को ध्यान में रखकर अभ्यास हेतु प्रश्न देकर उत्तर की जांच कर गणित शिक्षक शक्तिवन दास राय एवं मालती चंद्रवंशी, सुनीता ठाकुर ने बच्चों की स्थिति में सुधार लाने प्रभावी शिक्षण प्रारंभ किया है। बच्चों को सभी प्रश्न हल करने प्रतिदिन 20-20 प्रश्नों का अभ्यास मॉक टेस्ट लेते हुए शिक्षक दिलीप नागवंशी, श्रीमती नीलिमा तिवारी ने पूर्व तैयारी प्रारंभ कर दी है। शैक्षिक समन्वयक दिलीप सिंह ठाकुर ने संकुल रौचन में शिक्षकों की बैठक लेकर विभिन्न विषयों में लर्निंग आउटक्रम पर आधारित प्रश्न निर्माण हेतु प्रेरित कर अभ्यास सुनिश्चित करने दिशा प्रदान की। परख 2024 बच्चों को उत्कृष्ट प्रदर्शन हेतु संकुल के स्कूलों में सीएसी द्वारा निरीक्षण कर कक्षा तीसरी एवं कक्षा छठवीं के शिक्षार्थियों का भाषा, गणित एवं आसपास की दुनिया से संबंधी मूल्यांकन प्रारंभ किया गया।

खबर संक्षेप

युवा कुर्मी क्षत्रिय समाज की कार्यकारिणी घोषित

हरिभूमि कवर्धा। छत्तीसगढ़ प्रदेश कुर्मी क्षत्रिय समाज संगठनात्मक नियुक्ति कुर्मी क्षत्रिय समाज के केंद्रीय अध्यक्ष एवं छत्तीसगढ़ प्रदेश कुर्मी क्षत्रिय समाज अध्यक्ष योगेश्वर देशमुख के अनुमोदन से प्रदेश युवा कार्यकारिणी सदस्य छत्तीसगढ़ प्रदेश युवा कुर्मी क्षत्रिय समाज में नियुक्ति किया गया। जिसमें आनंद चंद्रवंशी को शुभकामनाएं सहित छत्तीसगढ़ प्रदेश कुर्मी क्षत्रिय समाज की विचारधारा को केंद्रीय अध्यक्ष एवं छत्तीसगढ़ प्रदेश अध्यक्ष के मार्गदर्शन में समाज द्वारा किए जा रहे जनहित कार्यों को प्रदेश के समाज के लोगो को जन जागरूक तथा समाज को मजबूत करेंगे और अपने कर्तव्यों व समाज द्वारा दायित्व का गरिमामई रूप से निष्ठापूर्वक पालन करेंगे।

शिक्षक-शिक्षिकाओं ने की संकुल स्तरी शैक्षणिक समीक्षा

हरिभूमि चिल्फी। वनांचल में पुलिस विभाग द्वारा संचालित स्कूलों के शिक्षक शिक्षिकाओं को संकुल स्तरीय शैक्षणिक, एकादमिक कार्यो का शालावार समीक्षा किया गया, दुरस्थ ग्राम जहां पर पूर्व में संचालित शाला बंद कर दिया है उस जगर में पुलिस विभाग द्वारा महत्वकांक्षीयोजना संचालित है जिसमें कक्षा पहली से पांचवी तक के छात्र छात्राओ को पढ़ाया जाता है। संकुल समन्वयक बोक्करखार गेंदसिंह टेकाम द्वारा नई शिक्षा नीति, एनसीईआरटी द्वारा आयोजित परख टेस्ट के सबंधं में जानकारी दिया गया।

दीपावली पर्व की तैयारी को लेकर साफ-सफाई व लिपाई-पुताई कार्य में जुटे ग्रामीण

- दीवाली त्योहार को लेकर ग्रामीणों में भारी उत्साह का माहौल।

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोलेगांव

पूरे प्रदेश व शहर सहित ग्रामीण क्षेत्र में दीपावली पर्व की तैयारियां व धूमधाम तथा हर्षोल्लास के साथ मनाने इन दिनों शहर व क्षेत्र के ग्रामीण जन अपने अपने घरों की साफ सफाई व लिपाई पुताई कार्य जोर शोर से किया जा रहा है।

जिसमें ग्राम कोलेगांव सहित आसपास के क्षेत्रों में ग्रामीण किसान व मजदूर परिवार अपने-अपने घरों की साफ सफाई, रंग-रोगन तथा साज सज्जा का कार्य जोरों से किया जा रहा है। क्योंकि दीपावली पर्व नजदीक आते देख ग्रामीण क्षेत्र में सजावट रंग रोगन व लिपाई पुताई का कार्य तथा झालर व रंग बिरंगी लाइट से साज सज्जा की तैयारी जोरों से किया जा रहा है। वहीं ग्राम कोलेगांव सहित क्षेत्रवासियों में दीपावली पर्व को लेकर भारी उत्साह देखा जा रहा है।

अभाविप ने की नगर कार्यकारिणी की घोषणा

हरिभूमि न्यूज ⏭ कवर्धा

अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद जिला कबीरधाम इकाई पंडरिया की नगर इकाई की सत्र 2024-25 हेतु नवीन कार्यकारिणी की घोषणा किया गया, जिसमें मुख्य अतिथि के रुप में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के मनहरण सिंह क्षत्रिय जिला समरसता प्रमुख ने विद्यार्थीयों को संबोधित करते हुए राष्ट्र प्रथम के भाव से स्कूल महाविद्यालय में निःस्वार्थ भाव से कार्य करने की प्रेरणा देते हुए बताया की भारत भक्ति सेवा पथ पर आगे बढ़ते जाना है। भारत को पुनः विश्वगुरु बनाना है। कार्यक्रम में अभाविप राजनांदगांव विभाग के विभाग प्रमुख रामशरण चन्द्रवंशी, प्रदेश सहमंत्री तुषार चन्द्रवंशी प्रमुख रूप से उपस्थित थें। तुषार चन्द्रवंशी ने बताया की अभाविप की इस ध्येय यात्रा में करोड़ों कार्यकर्ताओं ने अपना अमूल्य योगदान देते हुए राष्ट्र प्रथम के भाव से कार्य किया है। आज देश में जो व्यापक परिवर्तन दिखाई देते हैं, उन सभी में अभाविप का योगदान अहम है। देश में नवीन शिक्षा नीति के लागू के साथ साथ क्रियान्वयन में अभाविप की भूमिका सराहनीय रही है। अभाविप नेता नहीं नेतृत्व प्रदान करता है इसलिए आज भारत ही नहीं अपितु विश्व का सबसे बड़ा छात्र संगठन होने का गौरव अभाविप को प्राप्त हैं। कार्यकारिणी घोषणा से पहले नगर अध्यक्ष, नगर मंत्री की निर्वाचन प्रक्रिया निर्वाचन अधिकारी राकेश चन्द्राकर द्वारा किया गया। कार्यकारिणी की घोषणा के समय विभाग प्रमुख रामशरण चंद्रवंशी द्वारा विद्यार्थियों को अभाविप के बारे में विस्तृत जानकारी तथा एबीवीपी के गतिविधि, आयाम एवं कार्यों की जानकारी दी गई, बताया गया कि विद्यार्थी परिषद अपने स्थापना काल से निरंतर अविराम छात्र हित एवं समाज हित के लिए राष्ट्रीय पुनर्निर्माण की धारणा के साथ कार्य करते आ रहा है। परिषद वक्ता तुषार चंद्रवंशी विद्यार्थी परिषद व्यक्तिवादी नहीं अपितु राष्ट्रवादी संगठन है, जो छात्र हित समाज सेवा के लिए सदैव तत्तपर रहता है, आज समाज जीवन के विभिन्ना क्षेत्रों में भी अभाविप कार्य कर रही है। जिसके बाद कार्यकारिणी का विस्तार किया गया। अभाविप प्रत्येक वर्ष नवीन कार्यकारिणी की घोषणा करता है इसी तारतम्य में नगर इकाई पंडरिया नगर कार्यकारिणी नगर मंत्री राजेंद्र साहू अन्य प्रमुख कार्यकर्ताओ को दायित्व सौंपी गई।

छात्र-छात्राओं को दी गई बैंकिंग की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ कवर्धा

स्वामी आत्मानंद हिन्दी माध्यम स्कूल के छात्र छात्राओं ने ली बैंकिंग की जानकारी। राज्य के स्कूल में चल रहे व्यासयिक शिक्षा अंतर्गत कवर्धा जिले के स्वामी आत्मानंद शासकीय उत्कृष्ट हिन्दी माध्यम स्कूल कवर्धा में बैंकिंग विषय के अंतर्गत एसबीआई लाईफ के एमडी क्लब मेमबर (एलएम) लूतन कुमार सिन्हा द्वारा कक्षा 9वी से 12वीं तक की छात्र-छात्राओं को ऑनलाईन बैंकिंग फ्रॉड एवं बैंकिंग उत्पाद, बीमा प्रिमियम भुगतान पॉलिसी की स्थिति एवं टर्म पॉलिसी एवं यूलीफ के बारे में व समूह बीमा शाखाओं में कितने प्रकार की जमा एवं ऋण खातो की बारे में जानकारी छात्र-छात्राओं को दी। यह जानकारी व्यावसायिक प्रशिक्षक शिवकुमार सिन्हा द्वारा आयोजित किया गया था, जिसमें संस्था प्रमुख प्राचार्य आरपी सिंग के मार्गदर्शन में अतिथि शिक्षक का व्याख्यान हुआ। इस दौरान बड़ी संख्या में छात्र छात्राएं उपस्थित थें।

छात्र छात्राओं ने किया शैक्षणिक भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ⏭ कवर्धा

आर्चाय पंथ श्री गृंथमुनि नाम साहेब शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय के एमएससी जूलाजी के छात्र छात्राओं ने भोरमदेव अभ्यरण्य का शैक्षणिक भ्रमण किया। जिसमें प्रायोगिक रिकॉर्ड तैयार किया इसमें संरक्षक महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ बीएस चौहान, डॉ ऋचा मिश्रा व छात्र छात्राएं उपस्थित थें।

पाठक सूचना
कवर्धा जिले में हरिभूमि समाचार पत्र के स्थान पर कोई अन्य अखबार मिल रहा हो। एवं समाचार पत्र की प्रतियां, विज्ञापन एवं खबरों के लिए संपर्क करें
9425554555, 8889139071

जिले के 150 उपस्वास्थ्य केंद्र, 25 प्राथमिक व 7 सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में काम बंद

स्वास्थ्य संयोजकों का ऑनलाइन कार्य बंद

हरिभूमि न्यूज ⏭ कवर्धा

छत्तीसगढ़ स्वास्थ्य संयोजक कर्मचारी संघ द्वारा प्रांताध्यक्ष टार्जन गुप्ता के निर्देशन में पिछले 07 अक्टूबर को प्रदेश के सभी जिलो में मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी के माध्यम से अपर मुख्य सचिव, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, संचालक, स्वास्थ्य सेवाएं एवं मिशन संचालक राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन को ग्रामीण स्वास्थ्य संयोजक (क्लिनिकल-नर्सिंग संवर्ग) के कर्मचारियों से मूल कार्य के अतिरिक्त कराए जा रहे कार्य जैसे- डेली एंट्री, आईडीएसपी, सीबेक, यूवीन, अनमोल एंट्री, टेलिकन्सल्टेशन, हेल्थ मेला, बर्थ रजिस्ट्रेशन, सिकलीन एंट्री, आयुष्मान कार्ड ऑनलाईन डाटा एंट्री के संबंध मे होने वाली समस्याओं से अवगत कराते हुए 15 दिवस मे चर्चा कर निराकरण करने संबंधी मांग की गई थी, साथ ही चर्चा एवं निराकरण नही होने की स्थिति मे मूल कार्य के अतिरिक्त होने वाले समस्त प्रकार के ऑनलाइन डाटा एंट्री कार्य बंद करने संबंधी अल्टीमेटम दिया गया था, जिसका आज पर्यन्त तक निराकरण नही होने के कारण जिले के 150 उप स्वास्थ्य केंद्र 25 प्राथमिक और 7 सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में काम करने वाले समस्त ग्रामीण स्वास्थ्य संयोजक कर्मचारीयों के द्वारा 22 अक्टूबर से सभी प्रकार के ऑनलाईन डाटा एंट्री कार्य बंद कर मरीजो को स्वास्थ्य सुविधा देने के साथ अपने मूल कार्य राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम का संपादन करते हुए सुपरवाइजर के माध्यम से ऑफलाइन रिपोर्टिंग करेंगे। उक्त ज्ञापन जिलाध्यक्ष गोलूराम सोनवानी के नेतृत्व में जिला टीम द्वारा सीएमएचओ को भेंटकर स्मरण पत्र सह ज्ञापन सौंपा गया, जिसमें प्रमुख रूप से जिला सचिव बीडी जायसवाल, ललित चंद्राकर, अशोक नवरंग, चंद्रप्रकाश राजपूत साथ ही साथ जिला व ब्लाक पदाधिकारी पवन रात्रे, दिलीप राठौर, संतोष भास्कर, दुर्गेश गौतम, गोपाल चंद्राकर, संजीव साहू, तसरीब मोहम्मद, बीरेलाल पटेल, हेमराज साहू, सुंदरलाल कौशिक व कार्यकर्ता गण उपस्थित थें।

अनदेखी: परिवहन विभाग की कार्रवाई महज खानापूर्ति, हो रहे सड़क हादसे

रात में सड़कों पर दौड़ रहे बगैर ब्रेक लाइट और रेडियम पट्टी के भारी वाहन

हरिभूमि न्यूज ⏭ कवर्धा

शायद ही एकाध दिन ऐसा गुजरता हो जब जिले से सड़क दुर्घटना की खबरें सामने न आती हो। स्थिति ये है कि आए दिन जिले के किसी न किसी ईलाके में छोटी बड़ी सड़क दुर्घटनाएं होते ही रहती है और लोग इसमें कहीं अपनी जान गवां रहे हैं तो कहीं अपने हांथ पैर तुड़वा रहे हैं।

कहा जाता है कि जिले में बढ़ती सड़क दुर्घटनाओं के लिए काफी हद तक वाहन चालकों की लापरवाही जिम्मेदार है लेकिन कहीं न कहीं सड़क दुर्घटनाओं के लिए संबंधित विभाग की गैरजिम्मेदारी भी दिखाई दे रही है। बात अगर परिवहन विभाग की जिम्मेदारी की कि जाए तो जिला परिवहन विभाग अपनी जिम्मेदारियों का निर्वाहन ठीक ढंग से नहीं निभा रहा है और जो थोड़ी बहुत जिम्मेदारी किसी सड़क हादसे के बाद विभाग द्वारा दिखाई जाती है वह भी महज खानापूर्ति ही साबित हो रही है।

यही वजह है कि जिले की सड़कों में रात के अंधेरे में बगैर ब्रेक लाइट और रेडियम वाहन के भारी वाहन फर्राटे भर रहे हैं और जीवलेवा सड़क दुर्घटनाओं को न्यौता दे रहे हैं। यहां बताना लाजिमी होगा कि जिले की सड़कों में रात के अंधेरे में ज्यादातर रेत, मुरूम, गिट्टी आदि का परिवहन करने वाले हाईवा ट्रक वाहन फर्राटे भरते नजर आते हैं। जो खुलेआम नियम कायदों की धज्जियां उड़ा रहे हैं। जिसकी जांच न तो परिवहन विभाग कर रहा है और न ही प्रशासन ही इसकी सुध ले रहा है। गौरतलब है कि अभी चार दिन पूर्व ही बीते सोमवार की रात करीब साढ़े दस बजे जिले के स. लोहारा थाना क्षेत्र के ग्राम सलिहा चौक के पास एक बगैर ब्रेक लाइट व रेडियम पट्टी के हाईवा वाहन के पीछे से मोटर सायकल के टकरा जाने से दो ग्रामीणों की दर्दनाक मौत हो गई थी। घटना के बाद संभावना व्यक्त की जा रही थी कि अगर इस हाईवा वाहन में अगर ब्रेक लाईट अथवा रेडियम पट्टी होती तो शायद यह जीवलेवा हादसा नहीं होता। ऐसे में अब सवाल यह खड़ा होता है कि अगर परिवहन विभाग अपने जिम्मेदारियों के प्रति मुस्दैत है तो फिर जिले की सड़कों में इस तरह से नियम कायदों की धज्जियां उड़ाने वाले वाहन कैसे फर्राटे भर रहे हैं?

फाईल फोटो

विभाग सोता रहा तो बढ़ सकती है सड़क दुर्घटनाएं

यहां बताना लाजिमी होगा कि जिस छग से रात के अंधेरे में रेत, मुरूम, गिट्टी आदि का परिवहन करने वाले हाईवा ट्रक वाहन सहित दूसरे वाहन फर्राटे भर रहे हैं वैसे ही आने वाले दिनो में गन्ना तथा धान परिवहन करने वाली ट्रैक्टर ट्रालियों व दूसरे वाहनो की भी धमाचौकड़ी जिले की सड़कों में दिखाई देगी। जिसे लेकर परिवहन विभाग और प्रशासन को यह सुनिश्चित करना होगा कि गन्ना परिवहन करने वाले सभी ट्रैक्टर ट्रालियों में निर्धारित स्थानो में रेडियम पट्टी तथा ब्रेक लाईट की व्यवस्था हो ताकि संभावित सड़क दुर्घटनाओं को रोका जा सके। क्योंकि बीते वर्षो के आकड़ों को देखा जाए तो धान एवं गन्ना परिवहन के सीजन में अचानक सड़क दुर्घटनाएं बढ़ जाती है।

गांव में दहशत फैलाने चाकूबाज, एक घायल

- एक आरोपी गिरफ्तार तीन अब भी फरार

हरिभूमि न्यूज ⏭ कवर्धा

जिले की खस्ताहाल और चरमराई कानून व्यवस्था के बीच एक बार फिर जिले के पिपरिया थाना क्षेत्र के ग्राम मिरमिट्टी से चाकूबाजी की घटना सामने आई है। जिसमें एक व्यक्ति के घायल होने की भी खबर है।

वहीं पुलिस ने ग्रामीणों की सूचना पर एक चाकूबाज को गिरफ्तार भी किया है जबकि तीन आरोपी अभी भी फरार बताए जा रहे हैं। प्राप्त जानकारी के अनुसार बीते सोमवार को ग्राम मिरमिट्टी में चार आदतन बदमाशों द्वारा गांव में चाकू लहराकर लोगों को डराया व धमकाया जा रहा था। लोगों में अपनी दहशत कायम करने की मंशा से इन आरोपियों ने गांव के ही एक जीवराखन नाम के युवक को चाकू मारकर घायल कर दिया। जिसके बाद ग्रामीणों ने तत्काल इसकी सूचना पिपरिया पुलिस को दी। लेकिन ग्रामीणों का आरोप है कि सूचना के बाद भी पुलिस मौके पर नहीं पहुंची। जिसके बाद ग्रामीणों की भीड़ ही आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग को लेकर सीधे पिपरिया थाना पहुंच गई।

जिसके हरकत में आई पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ कार्यवाही करते हुए चाकूबाज संजू धुर्वे नाम के आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है और उसके पास से चाकू तथा एक तलवार बरामद की है। वहीं जानकारी के अनुसार आरोपी नीलेश जोगी, राजा जोगी तथा शिवनाथ जोगी अभी फरार हैं। जिसके खिलाफ अपराध दर्ज कर पुलिस उनकी तलाश कर रही है।

बताया जाता है कि ये चारों आरोपी आदतन अपराधी प्रवृत्ति के हैं और इससे पूर्व हत्या के आरोप में जेल भी जा चुके हैं। बहरहाल इस घटना के बाद ग्राम मिरमिट्टी में दहशत व्याप्त है और ग्रामीणों ने पुलिस प्रशासन जल्द से जल्द शेष आरोपियों को गिरफ्तार किए जाने की मांग की है।

खबर संक्षेप

शिक्षक संघर्ष मोर्चा की धरना रैली आज

कवर्धा। प्रदेश में शिक्षकों के चार प्रमुख संगठनों द्वारा शिक्षक हित में एकजुटता का परिचय देते हुए बनाए गए मंच छग शिक्षक संघर्ष मोर्चा के आव्हान पर जिला मुख्यालय में 24 अक्टूबर को धरना रैली का आयोजन किया गया है, जिसमें जिले के सैकड़ो शिक्षक जुटेंगे। मोर्चा के जिला संचालक रमेश कुमार चन्द्रवंशी, शिवेंद्र चन्द्रवंशी एवं प्रेमनारायण शर्मा ने बताया कि स्थानीय राजमहल चौक स्थित राजीव गांधी पार्क में प्रातः 11 बजे से 2 बजे तक धरना पश्चात मोटर सायकल से रैली निकाला जाएगा। रैली धरनास्थल से प्रारम्भ होकर अम्बेडकर चौक, वीरस्तम्भ चौक, गुरुनानक चौक, वीरस्तम्भ चौक, अम्बेडकर चौक, रानी दुर्गावती चौक होते हुए कलेक्टोरेट पहुंचेगा। जहां कलेक्टर के माध्यम से प्रदेश के मुख्यमंत्री के नाम पूर्व सेवा गणना सहित पांच सूत्रीय मांगों का ज्ञापन सौंपा जाएगा। शिक्षक मोर्चा के पदाधिकारियों ने जिले के समस्त शिक्षकों से धरना स्थल पर समय पर उपस्थिति का आव्हान किया है।

मौसम का बदल रहा मिजाज, ठंड ने दी दस्तक

कवर्धा। अंचल का मौसम एक बार फिर से बदला बदला नजर आ रहा है। दिन के समय अभी जहां उमस और गर्मी महसूस हो रही है वहीं सूर्यास्त के बाद और सूर्योदय के पूर्व गुलाबी ठंड का एहसास होने लगा है। मौसम में आए इस परिवर्तन से लोगों काफी हद तक गर्मी से छुटकारा मिलने के आसार बन रहे हैं। लेकिन बदलते मौसम का असर लोगों की सेहद पर भी पड़ता दिखाई दे रहा है। माना जा रहा है कि आने वाले कुछ दिनो में ठंड अपना जोर दिखाना शुरू कर देगी। हालांकि जिले के वनांचल ईलाकों की बात की जाए तो यहां अभी से अच्छीखासी ठड महसूस होने लगी है।

लायंस क्लब ने स्कूली बच्चों को किया उत्साह वर्धन

कवर्धा। लायंस क्लब ने बुधवार को ग्राम चंदैनी के प्राइमरी व मिडिल स्कूल में आयोजित न्योता भोज में विद्यार्थियों के साथ बैठकर भोजन किया और 120 छात्र छात्राओं को मिठाई नमकीन व फल का वितरण किया। फल वितरण के लिए फ्रूट विक्रेता कृष्णा पाली के सौजन्य से केले प्राप्त हुए। ज्ञात हो कि क्लब ने इस स्कूल सहित नगर के मेन प्राइमरी स्कूल, महाराणा प्रताप स्कूल एवं ग्राम सेवई कछार के प्राइमरी स्कूल को गोद लिया हुआ है। इन स्कूलों में समय समय पर क्लब की ओर से विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन के लिए पठन पाठन सामग्री वितरित की जाती है।

सीसी रोड निर्माण की खराब गुणवत्ता पर कलेक्टर नाराज

रोड उखाड़कर दोबारा गुणवत्तापूर्ण बनाने के निर्देश

- कलेक्टर ने स्वंय कुदाली से सड़क खोद कर परखी गुणवत्ता

हरिभूमि न्यूज ⏭ कवर्धा

कलेक्टर गोपाल वर्मा ने जिले के कवर्धा विकासखंड के ग्राम बटूराकछार में निर्माण हुए सीसी रोड का निरीक्षण करते हुए उसकी गुणवत्ता की जांच की। सीसी रोड की गुणवत्ता में खामियां पाईं गई। कलेक्टर ने रोड की खराब गुणवत्ता पर कड़ी नाराजगी जाहिर की।

कलेक्टर ने मौके पर ही स्वयं कुदाली से रोड खोद कर सीसी सड़क की गुणवत्ता की जांच की, उसके बाद उसी स्थान पर रोड मशीन द्वारा सड़क को कटवाकर उसकी जांच की, जिसमें सड़क की गुणवत्ता मानकों पर खरी नहीं उतरी।

इस पर कलेक्टर ने निर्माण कार्य में लापरवाही के लिए जिम्मेदार इंजीनियरों और ठेकेदार पर सख्त नाराजगी जाहिर की। कलेक्टर श्री वर्मा ने तुरंत निर्देश दिए कि खराब बनाई गई सड़क को उखाड़कर दोबारा से गुणवत्तापूर्ण निर्माण किया जाए। उन्होंने सख्त निर्देश देते हुए कहा कि शासकीय मद से किए जा रहे कार्यों में उच्च गुणवत्ता सुनिश्चित होनी चाहिए, ताकि लोगों को लंबे समय तक इसका लाभ मिल सके। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में कहा कि शासकीय निर्माण कार्यों में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी, खासकर तब जब यह कार्य ग्रामीण क्षेत्रों के विकास से जुड़े हों।

उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि यदि भविष्य में भी ऐसी शिकायतें मिलती हैं, तो जिम्मेदार अधिकारियों और ठेकेदारों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। निरीक्षण के दौरान कलेक्टर ने सभी संबंधित अधिकारियों को सतर्क रहने और निर्माण कार्य की नियमित निगरानी करने के निर्देश भी दिए, ताकि इस तरह की गलतियां दोबारा न हों। कलेक्टर गोपाल वर्मा ने ग्राम बटूराकछार के निरीक्षण के बाद ग्राम खडौदाखुर्द का दौरा किया, जहां उन्होंने 7 लाख रुपए की लागत से बन रही सीसी रोड का निरीक्षण किया। कलेक्टर ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सड़क की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए सड़क को कटवाकर उसकी जांच की जाए। इस दौरान रोड को काटकर सैंपल लिया गया और जांच करने के निर्देश दिए। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि निर्माण कार्य की गुणवत्ता से कोई समझौता न किया जाए और यदि निर्माण में कोई कमी पाई जाती है तो उस पर तत्काल कार्रवाई की जाए।

अधिकारी नियमित रूप से करें निर्माण कार्यो का निरीक्षण

कलेक्टर श्री वर्मा ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में हो रहे विकास कार्यों का उद्देश्य लोगों को बेहतर सुविधाएं प्रदान करना है, और इसके लिए निर्माण की गुणवत्ता सबसे महत्वपूर्ण है। निरीक्षण के दौरान कलेक्टर ने अधिकारियों को यह भी निर्देश दिया कि वे नियमित रूप से निर्माण कार्यों की निगरानी करें ताकि भविष्य में किसी प्रकार की शिकायत न आए। उन्होंने यह स्पष्ट किया कि यदि किसी भी निर्माण कार्य में अनियमितता पाई जाती है, तो जिम्मेदार अधिकारियों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। इस दौरान इंजीनियर ने बताया कि ग्राम बटूराकछार में 8 लाख रूपए की लागत से और ग्राम खडौदाखुर्द में 7 लाख रूपए की लागत से सीसी रोड निर्माण कार्य किया गया है।

समाज के विरूद्ध आपत्ति जनक टिप्पणी से गोड़वाना समाज नाराज, कार्रवाई की मांग को लेकर सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ⏭ कवर्धा

आदिवासी समाज पर की गई आपत्तिजनक टिप्पणी के विरोध में बुधवार को गोड़वाना समाज ने जिला मुख्यालय कवर्धा में विशाल विरोध रैली निकाली और अपनी 11 सूत्रीय मांगों से संबंधित एक ज्ञापन प्रदेश के राज्यपाल तथा प्रदेश के मुख्यमंत्री के नाम स्थानीय प्रशासन को सौंपा। प्राप्त जानकारी के अनुसार गोड़वाना समाज विगत दिनो कुछ लोगों द्वारा सार्वजनिक रूप से समाज के विरूद्ध की गई आपत्तिजनक टिप्पणी से काफी क्षुब्ध है और उसने इन टिप्पणियों पर अपनी गहरी नाराजगी जताई है। इसी कड़ी में बुधवार को समाज के लोगों ने जिला मुख्यालय कवर्धा में हांथों में बैनर पोस्ट लेकर विशाल रैली निकाली और शासन-प्रशासन के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। रैली शहर के मुख्य मार्गो से होते हुए जिला कार्यालय पहुंची जहां समाज के पदाधिकारियों ने समाज के विरूद्ध आपत्तिजनक टिप्पणी करने वालों के खिलाफ वैधानिक कार्यवाही किए जाने सहित कुल 11 सूत्रीय मांगों को लेकर एक ज्ञापन प्रदेश के राज्यपाल तथा मुख्यमंत्री के नाम प्रशासन को सौंपा। रैली में बड़ी संख्या में जिले भर के आदिवासी समाज के महिला, पुरूष तथा युवा शामिल थे।

6 विपत्तिग्रस्त परिवार को 24 लाख रूपए की आर्थिक सहायता मंजूर

हरिभूमि न्यूज ⏭ कवर्धा

कलेक्टर गोपाल वर्मा ने राजस्व पुस्तक परिपत्र छह-चार के तहत विपत्तिग्रस्त परिवारों को 52 लाख रूपए की आर्थिक अनुदान सहायता राशि की स्वीकृति प्रदान की है।

इस प्रकरण के तहत विपत्तिग्रस्त परिवारों के चार-चार लाख रूपए दी जाएगी। इसके तहत पंडरिया तहसील के ग्राम गभोड़ा निवासी सोनारिन बाई की सर्प काटने से मृत्यु हो जाने पर विपत्तिग्रस्त उनके पति राय सिंह को, ग्राम छिंदीडीह निवासी रामकली बाई की सर्प काटने से मृत्यु हो जाने पर विपत्तिग्रस्त उनके पुत्र कृपाल सिंह को, बोड़ला तहसील के ग्राम सरोधी निवासी मनीषा की आकाशीय बिजली गिरने से मृत्यु हो जाने पर विपत्तिग्रस्त उनके पिता सुरेश गोड़ को, ग्राम रानीदहरा निवासी महादेव बैगा की सर्प काटने से मृत्यु हो जाने पर विपत्तिग्रस्त उनके पत्नि श्रीमती दसरी बाई को, ग्ररम मड़मड़ा निवासी राजू अहिरवार की आग में जलने से मौत हो जाने पर विपत्तिग्रस्त उनके पुत्र प्रियांशु, अंकिता नागवंशी और और ग्राम तरेगांव मैदान निवासी कांति वर्मा की आग में जलने से मृत्यु हो जाने पर विपत्तिग्रस्त उनके पुत्र देवन्द्र वर्मा को राजस्व पुस्तक परिपत्र छह-चार के तहत चार-चार लाख रूपए की आर्थिक सहायता प्रदान की गई है।

जनजाति समाज के गौरवशाली अतीत पर लोहारा कालेज में हुआ कार्यक्रम

स लोहारा। विकासखण्ड स. लोहारा के शासकीय गजानन माधव मुक्तिबोध महाविद्यालय में 22 अक्टूबर मंगलवार को जनजाति समाज का गौरवशाली अतीत के विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में शत्रुघन नेताम सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में उपस्थित थे। वहीं मुख्यवक्ता के रूप में विदेशी राम धुर्वे संरक्षक जिला गोड समाज उपस्थित थे। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि विनोद चंद्रवंशी डायरेक्टर चंद्रायण हॉस्पिटल कवर्धा, विशिष्ट अतिथि लवन कंवर सहायक प्राध्यापक शासकीय कन्या महाविद्यालय कवर्धा, कार्यक्रम जिला संयोजक रघुवीर मेरावी एवं डॉ. श्रीमती केएस परिहार प्राचार्य शासकीय गजानन मुक्तिबोध महाविद्यालय सहसपुर लोहारा, संयोजक सुश्री काजल साहू अतिथि सहायक अध्यापक सहसंयोजक, जेएल मरकाम सहायक ग्रेड-2 उपस्थित थे। इस अवसर पर कार्यक्रम में छत्तीसगढ़ राज्य की जनजाति समुदाय तथा उनके परंपराओं का छत्तीसगढ़ के इतिहास कला, भाषण प्रतियोगिता, रंगोली प्रतियोगिता, वेशभूषा प्रतियोगिता एवं निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया एवं अन्य क्षेत्रों में विशेष योगदान एवं गौरवशाली अतीत को सम्मानित संस्था में जनजाति गौरव स्मृति कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

उपमुख्यमंत्री शर्मा के प्रयासों से गन्ना किसानों को दीवाली पर सौगात

गन्ना किसानों को अतिरिक्त रिकवरी राशि 18.66 करोड़ का भुगतान

हरिभूमि न्यूज ⏭ कवर्धा

प्रदेश के उपमुख्यमंत्री विजय शर्मा के विशेष प्रयासों से भोरमदेव सहकारी शक्कर कारखाना में पेराई सीजन 2023-24 के गन्ना किसानों को दीपावली के पहले अतिरक्त रिकवरी राशि 18.66 करोड़ रूपए सीधे उनके खाते में पहुंची। इस प्रकार कारखाना द्वारा अतिरिक्त रिकव्हरी की संपूर्ण राशि 35.81 करोड़ का भी कृषकों को कर दिया गया है।

जिले के गन्ना किसानों ने इस फैसले का स्वागत करते हुए छत्तीसगढ़ सरकार का धन्यवाद किया। गन्ना किसानों ने कहा कि यह राशि उन्हें आर्थिक रूप से मजबूत बनाने में सहायक सिद्ध होगी और दीपावली का त्योहार और भी खुशहाल बनाएगी। उन्होंने उपमुख्यमंत्री की सराहना की और कहा कि ऐसे प्रयास किसानों के हित में हैं, जो उनकी मेहनत का उचित मूल्य दिलाते हैं। इस पहल से न केवल किसानों की आर्थिक स्थिति में सुधार होगा, बल्कि कृषि क्षेत्र में भी एक सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। भोरमदेव सहकारी शक्कर कारखाना के प्रबंध संचालक एसएस शर्मा ने बताया कि पेराई सीजन 2023-24 में गन्ना बेचने वाले किसानों को सौगात के रूप में अतिरक्त रिकव्हरी राशि का भुगतान किया गया है। विदित हो कि भोरमदेव सहकारी शक्कर उत्पादक कारखाना मर्यादित कवर्धा के द्वारा पेराई सीजन 2023-24 में 12052 किसानों से 388828.319 मे.टन गन्ना की खरीदी एवं पेराई कर 433934.00 क्विंटल शक्कर का उत्पादन किया गया है। कारखाना द्वारा किसानों को एफआरपी मूल्य राशि 113.52 करोड़ रूपए का शत प्रतिशत भुगतान कर दिया गया है। इसके अलावा कारखाना द्वारा अतिरिक्त रिकव्हरी राशि 92.10 प्रति क्विंटल में से शेष राशि 48.00 रूपए प्रति क्विंटल के मान से कुल राशि 18.66 करोड़ रूपए का भुगतान आज दीपावली पर्व के पूर्व किसानों के खाते में भेज दिया गया है। इस प्रकार कारखाना द्वारा अतिरिक्त रिकव्हरी की संपूर्ण राशि 35.81 करोड़ का भी कृषकों को कर दिया गया है।

हरे पेड़ की शाखाओं को बेवजह काटा समिति ने थाना में दर्ज कराई शिकायत

हरिभूमि न्यूज ⏭ पंडरिया

बिजली विभाग द्वारा नगर में लगे हरे भरे पेड़ों की बेतरतीब कटाई किए जाने को लेकर पयार्वरण संरक्षण समिति ने इसकी शिकायत पंडरिया थाना में की है।

नगर में पर्यावरण संरक्षण समिति द्वारा विगत 6 वर्षों से पौधारोपण का कार्य किया जा रहा है। जो अब पेड़ बन चुके हैं। बिजली विभाग द्वारा विगत दिनों मेंटनेंस के नाम पर पेड़ की कटाई कर दी। ऐसे पेड़ो को काट दिया गया है, जिससे बिजली व्यवस्था बाधित नहीं हो रही थी।

जिन स्थानों पर केबल लगा हुआ है, ऐसे स्थानों पर लगे पेड़ को भी काट दिया गया है। काटे गए अधिकतर पेड़ बिजली तार को प्रभावित नहीं कर रहे थे। इसी प्रकार मैनपुरा में कुछ पेड़ों में केवल ठूंठ बचा हुआ है। पेड़ की सभी शाखाओं को काट दिया गया है। समिति ने ऐसे पेड़ों को काटने पर आपत्ति की है तथा कार्यवाही की मांग की है। समिति के मोहन राजपूत, अनुराग ठाकुर, गोविंद रजक, शंकर चन्द्रवंशी, चंद्रप्रकाश राजपूत, हमीद खान, मुकेश कौशिक, राजीव श्रीवास्तव सहित सभी सदस्यों ने पंडरिया थाने में आवेदन दिया है।

बिजनेस साइट

पुष्य नक्षत्र ऑफर - कम्प्यूटर मात्र 9900 में

राजनांदगांव। मानव मंदिर चौक स्थित लैपटॉप कम्प्यूटर शो-रूम एनएन कम्प्यूटर शॉप में लैपटॉप, कम्प्यूटर की खरीदी पर आज से फ्री ऑफर दिया जा रहा है। कम्प्यूटर की प्रारंभिक कीमत मात्र 9900 रुपए है। लैपटॉप की सभी विश्व स्तरीय कंपनी एचपी, डेल, लेनोवो, असुस हाजिर स्टोक में उपलब्ध है। साथ ही एचपी, कैनन, ब्रदर, एप्सो कंपनी के कलर और लेसर प्रिंटर उचित कीमत में उपलब्ध है। ऑफर की जानकारी के लिए मानव मंदिर चौक अन्नपूर्णा रेस्टारेंट के सामने स्थित एनएन लैपटॉप-कम्प्यूटर शो रूम में संपर्क करें।

निधन

दिनेश कुमार श्रीवास्तव

राजनांदगांव। गांधीनगर बसंतपुर निवासी दिनेश कुमार श्रीवास्तव

(65 वर्ष) का गत रात्रि निधन हो गया है। ग्रामीण बैंक में प्रबंधक के पद पर पदस्थ रहते वर्ष 2019 में सेवानिवृत्त हुए श्री श्रीवास्तव कुछ समय से अस्वस्थ थे। जिनका उपचार रायपुर के स्पर्श चिकित्सालय में चल रहा था। आज उनकी अंतिम यात्रा उनके निज निवास से निकाली गई तथा उनका अंतिम संस्कार लखोली स्थित मुक्तिधाम में किया गया। इस दौरान सामाजिकजन, चिर-परिचित, मित्रगण व गणमान्यजन उपस्थित थे।

नए जिले के बुनियादी ढांचे को धरातल पर उतारने वाले अफसर जयवर्धन को सूरजपुर की जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ मोहला

छत्तीसगढ़ के मोहला- मानपुर कलेक्टर एस. जयवर्धन का ट्रांसफर सूरजपुर कर दिया गया है। उनके स्थान पर जिले की कमान अब कलेक्टर तुलिका प्रजापति संभालेंगी। जिले की स्थापना के बाद नवीन जिले की कमान शासन ने 2014 बैच के आईएएस अफसर एस. जयवर्धन को सौंपा था। उन्होंने अपने कार्यकाल में जिले में बुनियादी ढांचे को धरातल पर उतारा। साथ ही आम जनता के मन में भी अपनी जगह बनाई। यही कारण है कि उनके ट्रांसफर आदेश जारी होने के बाद जनता उनके शानदार कामों को याद कर रहे हैं। उनके कार्यकाल में जिले में विकास कार्यों को गति की एक नई दिशा मिली।

नए जिले के रूप में 2 सितंबर 2022 को स्थापना हुई थी, तब से यहां की कमान कलेक्टर जयवर्धन को मिली थी। कलेक्टर

जयवर्धन इससे पहले ओएसडी के रूप में 6 महीने यहां काम कर जिले की स्थिति से रूबरू हो गए थे। उन्होंने जिला स्थापना के बाद अपना तन-मन और कुशल नेतृत्व झोंक दिया। नक्सल प्रभावित इलाका होने के बाद भी उन्होंने विकास की गति को पंख देने में अहम योगदान दिया। तीनों विकासखंड के एक-एक गांव में पहुंचकर यहां की मूलभूत संसाधन, सुविधा और समस्या को समझते हुए विकास के अनुकूल माहौल तैयार किया। कम संसाधन, सुविधा के बाद भी जिला कार्यालय के विभागीय अधिकारियों को साथ लेकर सौम्य वातावरण निर्मित करते हुए जिले को नई पहचान दिलाई।

काम के साथ आम जनता का भी जीता विश्वास

अफसर जयवर्धन ने बहुत ही कम समय में मोहला-मानपुर-अंबागढ़ चौकी को छत्तीसगढ़ के मानचित्र पर विकसित और उभरते हुए जिला के रूप में स्थापित करने में कड़ी मेहनत की। कलेक्टर एस जयवर्धन ने जिले के अंदर खुशनुमा माहौल तैयार कर आम जनता के सरोकारों को समझते हुए जनता के साथ एक अटूट रिश्ता बनाने में कामयाब रहे। अफसर जयवर्धन ने जो जिलेवासियों के लिए विकास की बुनियाद गढ़ी है, वह नई ऊंचाई और नए मुकाम तक ले जाने में मिल का पत्थर साबित होगा। उन्होंने अपने कार्यकाल में जो विकास की नींव रखी है, वह अपने उद्देश्यों की पूर्ति करने में कारगर कदम साबित होगा।

कलेक्टर ने बुनियादी ढांचे को धरातल पर उतारा

कलेक्टर जयवर्धन ने विकास की बुनियादी ढांचे को धरातल पर उतारा। साथ ही जिले की हर एक समस्या को गंभीरता से लेकर शिक्षा, स्वास्थ्य सहित अन्य सभी क्षेत्रों में योगदान दिया। प्रशासनिक तौर पर भले कलेक्टर जयवर्धन जिला से विदा हो रहे हो, पर उनका व्यक्तित्व हमेशा जिले के धड़कन बनकर विकास की निरंतर नई ऊंचाईयों तक पहुंचाता रहेगा। मोहला- मानपुर के कलेक्टर एस. जयवर्धन का ट्रांसफर सूरजपुर कर दिया गया है। उनके स्थान पर जिले का अब कमान कलेक्टर तुलिका प्रजापति संभालेंगी।

प्रेक्षक मारकंडेय ने निर्वाचक नामावली का किया अवलोकन

मोहला। नगरीय निकाय व त्रि-स्तरीय पंचायत चुनाव के लिए नियुक्त प्रेक्षक अपर कलेक्टर सीएल मार्कण्डेय ने मंगलवार को जिला मोहला-मानपुर-अंबागढ़ चौकी अंतर्गत नगर पंचायत अंबागढ़ चौकी के विभिन्न मतदान केन्द्रों के निर्वाचक नामावली का अवलोकन किया। उन्होंने वार्ड क्र. 5, 6, 8, 9 एवं आत्मानंद पब्लिक स्कूल मतदान केंद्र 07, प्राथमिक शाला कान्हे एवं वार्ड क्र. 2 व 4 का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दरमियान सभी मतदान केन्द्रों में प्राधिकृत अधिकारी उपस्थित पाए गए। उन्होंने संधारित सभी दस्तावेजों की जांच की। उल्लेखनीय है कि नगरीय निकाय में दावा आपत्ति लेने की अंतिम तिथि 23 अक्टूबर निर्धारित था, जिसे संशोधित कर 30 अक्टूबर कर दिया गया है। उन्होंने त्रि-स्तरीय पंचायत निर्वाचन में मतदाता सूची के प्रारंभिक प्रकाशन की तैयारी का भी जायजा लिया। इस मौके पर उप जिला निर्वाचन अधिकारी डिप्टी कलेक्टर अविनाश ठाकुर, तहसीलदार अंबागढ़ चौकी अनुरीमा टोप्पो, प्रभारी तहसीलदार मोहला दिनेश कुमार, मुख्य नगर पालिका अधिकारी गिरीश चन्द्रा उपस्थित थे।

सुस्पष्ट शब्द व्यक्तित्व की पहचान होती है : नवरतन

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

अग्र बायोडाटा सेंटर रायपुर एवं श्री सत्यनारायण मंदिर समिति के तत्वावधान में आयोजित तोतले बच्चों के उपचार के 35वें शिविर का शुभारंभ 17 अक्टूबर को श्री सत्यनारायण धर्मशाला में हुआ। जिला चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. नेतराम नवरतन ने कहा कि व्यक्ति के जीवन में उसकी आवाज का विशेष महत्व होता है, सुस्पष्ट आवाज उसके व्यक्तित्व की पहचान हुआ करती है।

आवाज में अगर तोतलापन हो तो बच्चे के मन में हीनभावना ग्रसित हो जाती है और उसका व्यक्तित्व विकास रूक जाता है। मंदिर समिति द्वारा आयोजित शिविर वास्तव में अभिनंदनीय है, जहां किसी भी प्रकार का कोई शुल्क ना लेते मात्र स्पीच थेरेपी के माध्यम से तोतले बच्चों का उपचार किया जा रहा है। शासन द्वारा भी 18 वर्ष से कम आयु के बच्चों के विभिन्न रोगों के उपचार के लिए चिरायु योजना के तहत राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम संचालित है। इसका लाभ भी अभिभावक ले सकते हैं।

श्री सत्यनारायण मंदिर समिति के अध्यक्ष अशोक लोहिया ने जानकारी दी कि वर्ष 2022 में भी ऐसे बच्चों का उपचार शिविर मंदिर समिति द्वारा आयोजित किया गया था। जिसमें 40 बच्चों ने भाग लिया था। जिसमें 34 बच्चों को 100 प्रतिशत सफलता प्राप्त हुई थी। यह शिविर समाजसेवी सुशील अग्रवाल की प्रेरणा से आयोजित किया गया है।

बच्चों के नाक, कान रोग पर डाला प्रकाश

समारोह की अध्यक्षता करते सुशील अग्रवाल ने कहा कि सत्यनारायण मित्तल की निःस्वार्थ भाव से की गई सेवा ईश्वरीय कार्य है, जहां बिना कोई शुल्क या दवा के उपचार किया जाता है। ट्यूटर सत्यनारायण मित्तल ने कहा कि पिछले तीन वर्षों से अनेक शहरों में शिविर लगाकर सैकड़ों बच्चों का उपचार किया गया है। शिविर में प्रत्येक बच्चे को तीन दिन तक प्रतिदिन 20 मिनट की क्लास अभिभावक के सामने ली जाती है। उसके पश्चात उन्हें निःशुल्क एक पाठ्यक्रम दिया जाता है। जिसकी प्रैक्टिस लगातार करने पर बच्चों की आवाज ठीक होती है और उसका तोतलापन दूर हो जाता है। शिविर में विशिष्ट अतिथि डॉ. बीएस तूलानी ने बच्चों के नाक, कान, गला रोग से संबंधित विषय पर प्रकाश डाला। शिविर में 46 बच्चों का पंजीयन हुआ। जिनका परीक्षण उद्घाटन सत्र के पश्चात किया गया। समिति द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार शिविर में उड़ीसा, महाराष्ट्र के नागपुर, तुमसर के साथ ही सुदूर अंबागढ़ चौकी-मोहला-मानपुर जिले के सांगली ग्राम, डोंगरगढ़ के बच्चे भी उपचार हेतु शामिल हुए। उद्घाटन सत्र में समिति के विष्णुप्रसाद लोहिया, सुरेश अग्रवाल, संतोष सिंघल, राहुल अग्रवाल, सौरभ खंडेलवाल, पवन लोहिया, विजय खंडेलवाल उपस्थित हुए। मंच संचालन लक्ष्मण लोहिया ने किया।

दीपावली मिलन समारोह का शानदार आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ राजनांदगांव

युगांतर पब्लिक स्कूल में चेयरमैन विनोद सदानी, सेक्रेटरी विनय डड्ढा, कोषाध्यक्ष मिश्रीलाल गोलछा, निदेशक (अकेडमिक्स) सुशील कोठारी, अजय सिंगी, अखराज कोटड़िया, नरेंद्र कोटड़िया की उपस्थिति में दीपावली मिलन समारोह आयोजित हुआ। प्रबंध समिति ने विद्यालय के टीचिंग व नान टीचिंग स्टॉफ को दीपावली का उपहार देकर दिल जीता। युगांतर के प्राचार्य, पीआरओ स्पोर्ट्स ऑफिसर, शिक्षक-शिक्षिकाओं से लेकर चतुर्थ वर्ग के कर्मचारी तक को दीपावली उपहार प्रदान कर सम्मानित किया गया।

युगांतर के स्टॉफ ने प्रबंधन की इस अनूठी पहल का स्वागत करते इसे सराहनीय कदम बताया। उन्होंने एक मत में कहा कि युगांतर को विश्व की सर्वश्रेष्ठ संस्था बनाने की जिम्मेदारी हम सभी की है। इसके लिए हम सभी पूर्ण समर्पण और एकनिष्ठ होकर कार्य करेंगे और युगांतर का परचम विश्व में फहराएंगे।

दीपावली मिलन समारोह की शुरूआत नृत्य शिक्षक प्रवीण राजन के गीत गायन से हुई। विद्यालय के चेयरमैन विनोद सदानी ने कहा कि विद्यालय के लिए टीचिंग व नान टीचिंग स्टॉफ पूर्ण समर्पण के साथ कार्य कर रहा है। उनके सराहनीय कार्य के सामने यह उपहार बहुत छोटा है। निदेशक (अकेडमिक्स) सुशील कोठारी ने कहा कि दीपावली खुशियों का त्यौहार है। उन्होंने ऐसे सुखद अवसर पर उपहार प्रदान करने को टीम भावना के साथ कार्य करने हेतु प्रेरित करने वाला बताया। संस्था की प्रगति टीम भावना के साथ कार्य करने पर ही निर्भर होती है। उन्होंने कहा कि संस्था में कार्य करने वाले सभी टीचिंग और नान टीचिंग स्टॉफ का महत्त्व होता है। बच्चों का भविष्य भी सभी स्टॉफ की टीम भावना के साथ कार्य करने पर निर्भर होता है। उन्होंने स्टॉफ को टीम भावना के साथ कार्य करने प्रेरित किया।

कर्मचारियों को किया सम्मानित

इस अवसर पर टीचिंग स्टॉफ से आकांक्षा चतुर्वेदी, लवली पाल, टी. विशाल, मनोज राय, परमजीत ठाकुर, सेमुअल जॉर्ज, एलिजाबेथ जॉर्ज, तनुश्री मुखर्जी, श्वेता मूंदड़ा तथा नान टीचिंग स्टॉफ से पुष्पा दीदी ने गीतों का गायन किया। समारोह में विद्यालय की काउंसलर नीलिमा कोठारी ने कविता की प्रस्तुति दी। विद्यालय के वरिष्ठ खेल शिक्षक राजेन्द्र तिवारी ने गिटार और प्रवीण राजन ने सोने पे सुहागा कर दिया। नान टीचिंग स्टॉफ से मेस प्रभारी, ट्रांसपोर्ट, सुपरवाइजर, वार्डन अपने अधीनस्थ कर्मचारियों के साथ सम्मानित हुए। समारोह का संचालन शिक्षिका श्वेता मूंदड़ा तथा सूमा सैमसन ने किया।