

स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है नारियल पानी, लेकिन ये 5 लोग इसे न पिएं

नारियल पानी को एक बेहद सेहतमंद पेय माना जाता है। इसमें कम कैलोरी होती है और यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। हालांकि, क्या आपको पता है कि कुछ लोग ऐसे भी हैं, जिन्हें नारियल पानी नहीं पीना चाहिए। आइए जानें कि किन लोगों को नारियल पानी नहीं पीना चाहिए और इसके पीछे का कारण क्या है। यदि इस पेय का सेवन करने से पहले आप इन बातों को ध्यान रख सकें।

कम ब्लाड प्रेशर के मरीज
आगर किसी व्यक्ति का ब्लाड प्रेशर पहले से ही कम है तो उन्हें नारियल पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। इसका कारण है कि नारियल पानी में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है, जो पहले से कम ब्लाड प्रेशर वाले लोगों को और भी कम कर सकता है। इसके अलावा इसमें मौजूद पोटेशियम शरीर में नमक के प्रभाव को कम करके ब्लाड प्रेशर को कम करने में मदद कर सकता है, जिससे सिस्टर्ड हो सकता है।

खराब पाचन वाले लोग



खराब पाचन वाले लोगों को भी नारियल पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। इसका कारण है कि नारियल पानी में रेशा की मात्रा अधिक होती है और रेशा खराब पाचन वाले लोगों को स्थिति को और भी खराब कर सकता है। इसके अलावा रेशा

गैस, कब्जा, पेट दर्द और सूजन जैसे कई पाचन संबंधी समस्याओं का कारण भी बन सकता है। इसलिए खराब पाचन वाले लोग सीमित मात्रा में ही नारियल पानी का सेवन करें।

अधिक ठंड लगने की समस्या होने पर
आगर आपको ठंड लगने की समस्या रहती है तो आपको नारियल पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। इसका कारण है कि नारियल पानी ठंडा होता है और इससे ठंडक और अधिक बढ़ सकती है। इसके अलावा इससे गले में खर्राहल और खांसी भी हो सकती है। बेहतर होगा कि ठंडे पानी को जगह नारियल पानी कमरे के तापमान पर ही पिएं। ठंड लगने के कारण और इससे राहत देने के घरेलू उपाय भी मददगार हो सकते हैं।

मधुमेह के मरीज
मधुमेह के मरीजों के लिए भी नारियल पानी का सेवन करना चाहिए। इसका कारण है कि नारियल पानी में ग्लूकोज की मात्रा अधिक होती है, जो ग्लूकोज की समस्या वाले लोगों के लिए नुकसानदायक हो सकता है। दरअसल, खराब ग्लूकोज पोटेशियम को सही ढंग से शरीर में बाहर नहीं निकाल पाता, जिससे शरीर में इसकी अधिकता हो जाती है।



आईशैडो लगाते समय न करें ये गलतियां, बिगड़ सकता है पूरा लुक

आईशैडो आंखों का मेकअप है, जो आंखों को ख़ास लुक देता है। हालांकि, कई महिलाएं आईशैडो लगाते समय कुछ गलतियां कर बैठती हैं, जिससे उनका पूरा लुक बिगड़ सकता है। सही तरीके से आईशैडो लगाने पर आंखें सुंदर दिखती हैं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी गलतियों के बारे में बताएंगे, जिन्हें आपको बचना चाहिए ताकि आपका आईशैडो सही लो और आपका लुक ख़ास बने। सही आईशैडो लगाने से आपकी आंखें और भी आकर्षक लगेंगी।



रंगों का गलत चयन करना

आईशैडो लगाते समय रंगों का चयन बहुत अहम होता है। कई बार महिलाएं अपने कपड़ों या फिर मौसमी रंगों के हिसाब से आईशैडो रंग चुनती हैं, जो सही नहीं होता है। उदाहरण के लिए अगर आप हल्के रंग की ड्रेस पहन रही हैं तो गहरे रंग की आईशैडो का उपयोग करें और इसके विपरीत भी ध्यान रखें। इसके अलावा अपनी त्वचा की रंगत को ध्यान में रखते हुए आईशैडो रंग चुनें ताकि आपका लुक सुंदर और आकर्षक लगे।

आंखों की बनावट पर ध्यान देना

आंखों की बनावट पर ध्यान देना बहुत जरूरी होता है। अगर आपकी आंखें छोटी हैं तो हल्के रंग की आईशैडो का उपयोग करें, जिससे वे बड़ी दिखेंगी, वहीं गहरे आंखों के लिए गहरे रंग की आईशैडो का चयन करें, जो उन्हें और भी आकर्षक बनाएगी। इसके अलावा अगर आपकी आंखें मोटी हैं तो बाहरी कोने पर थोड़ी सी गहरी जेडें, जिससे आपका लुक और भी ख़ास लगेगा।

बेस के लिए प्राइमर का उपयोग न करना

प्राइमर आईशैडो लगाने से पहले लगाना बहुत जरूरी होता है क्योंकि यह त्वचा को तैयार करता है

और आईशैडो को लंबे समय तक टिकाए रखने में मदद करता है। कई महिलाएं इसे नजरअंदाज कर देती हैं, जिससे आईशैडो जल्दी ही फल जाता है या धुंधला हो जाता है। सही तरीके से आईशैडो लगाने के लिए सबसे पहले अपनी पतलकें साफ करें, फिर बेस प्राइमर लगाएं ताकि आईशैडो सही तरीके से जमे और लंबे समय तक बसे।

ब्रश का गलत चयन करना

आईशैडो लगाने के लिए सही ब्रश का चयन करना भी जरूरी होता है। कई बार महिलाएं गलत ब्रश का उपयोग कर लेती हैं, जिससे आईशैडो सही तरीके से नहीं लगा पाता या फल जाता है। सही ब्रश चुनें जो आपके आईशैडो की बनावट और प्रकार के अनुसार हो ताकि वह आसानी से लगे और लंबे समय तक बसे। इसके अलावा ब्रश की सफाई पर भी ध्यान दें ताकि त्वचा स्वस्थ रहे और आईशैडो सही तरीके से जमे।

ब्लैंडिंग पर ध्यान न देना

आईशैडो लगाने के बाद उदर अच्छे से मिलाया बहुत जरूरी होता है ताकि किनारे साफ-सुंदर दिखें और रंग फल खारे। कई महिलाएं इसे नजरअंदाज कर देती हैं, जिससे उनका लुक अपूरु लगता है। सही तरीके से मिलाए ताकि आपका आईशैडो सही लगे और आपकी आंखें बेहद सुंदर दिखें। इन छोटी-छोटी बातों पर ध्यान देकर आप अपने आईशैडो लुक को और भी ख़ास बना सकती हैं।

उफफ ये लव है मुश्किल की कैरी से मेरा ख़ास जुड़ाव: आशी सिंह



उन्होंने आगे कहा, जब लोग मुझसे पूछते हैं कि मैं किसी क्रिकेटर से कैसे जुड़ती हूँ, मैं अमतौर पर अपने किसी भी क्रिकेटर से ज्यादा जुड़ाव महसूस नहीं करती। लेकिन कैरी मेरा बहुत ऐसा क्रिकेटर है जिससे मैं ख़ास जुड़ाव महसूस करती हूँ। वह कुछ हद तक मुझे जैसी है, जिस तरह वह बोलती है और चलती है। वह मुझे बेहद पसंद है।

उन्होंने आगे कहा, जो भी कैरी करती है, मैं भी ऐसा ही करती हूँ। वह बहुत भावुक है, अपनी फीमिलियर को अच्छे से दिखाती है, और मैं भी ऐसी ही हूँ। जब मैं अपनी फीमिलियर को जाहिर करती हूँ, तो मैं बहुत मजबूती से करती हूँ।

अपने जो उफफ ये लव है मुश्किल के बारे में बात करते हुए, आशी ने बताया कि उनके क्रिकेटर कैरी के लिए प्यार सबसे अहम चीज है।

आशी ने कहा, कैरी के लिए प्यार ही सब कुछ है। उसके लिए प्यार बहुत मायने रखता है। मुझे नहीं पता कि वह युग से कैसे प्यार करेगी, क्योंकि उससे प्यार होना आसान नहीं है। लेकिन साथ-साथ जब वह युग को अच्छे से जानने लगती है, जब उसे समझते हैं, वह उससे साहसवादी भी करके लोग कौनसे युग के अंदर भी एक भावनात्मक रहस्य है।

उन्होंने आगे कहा, युग जैसा है, उसके पीछे कई बातें हैं। लेकिन कैरी को अभी जो बजह नहीं पता। जब उसे यह सब पता चलेंगा, तो धीरे-धीरे प्यार अपने आप हो जाएगा।

उफफ ये लव है मुश्किल सीनी सब चलन पर प्रभावित होता है। यह एक रोमांटिक-कॉमेडी शो है। इसमें दिल से जुड़ी मजेदार लव स्टोरी है।

यह कहानी कैरी को है, जो महत्वकांक्षी और जिंदादिल युवती है। उसकी परिवार दिखी के एक मध्यमवर्गीय परिवार में हुई है। कम उम्र में ही उसने अपने तीन छोटे भाई-बहनों की जिम्मेदारी संभाल ली थी, और आज वह आत्मनिर्भर और अपने रिश्तों पर अडिग है। यह कहानी अपने ही राह पर है।

वर्त, इस युग में अभिनेता शब्जी अहलवालिया युग नाम के लड़के का क्रिकेटर पिता रहे हैं। वह पैसे से बेकोल है, लेकिन अतीत में हुए घटनेक हदतः के कारण वह महिलाओं को तबू की निगाहों से देखता है।

शो में दोनों के बीच काफी नोकझोंक देखने की मिलती है।

चम्मच अन्वधान से। इसमें गैस, ब्लॉगिंग, जोड़ों के दर्द और अकड़न की समस्या कम होती है और ब्लाड सर्कुलेशन बेहतर होता है।

इस तेल एक चुड़कील होंग भी डालनी है। इसमें गैस की समस्या दूर होती है।

ख़ाद ही नहीं सेहत के लिए भी अच्छी होती है सोया करी

सोया प्रोटीन का एक बेहतरीन स्रोत है। जोकि मांसपेशियों की शोध और मरम्मत के लिए काफी जरूरी होता है। सोया में



फाइबर, मिनरल्स और विटामिन को भरपूर मात्रा पाई जाती है। यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने से लेकर हड्डियों को मजबूत करने तक कई तरह से फायदा देता है। कई लोग सोया चेंस को कई डिशेज बनाते हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोया करी ट्रेड की है। यह ख़ाद के साथ सेहत के लिए भी लाजवाब होता है। ऐसे में आज हम आर्टिकल के जरिए हम आपके साथ सोया करी को रसिपों के बारे में बताने जा रहे हैं।

सागरी-सोया चक- एक कप]पानी उबालने के लिए,नमक- 1/2 चम्मच (सोया उबालने में),प्याज- 2 बारिक कटा हुआ,टमाटर- 2, चारोंक- कटा या प्यूरी,अदरक-सहस्र चुन को चक- डेड चम्मच,हरी मिर्च-बाद काटो हूँ,मैला- 2-3 चम्मच,जिरी- आधा चम्मच,हल्दी-पाउडर आधा चम्मच,साला मिर्च-पाउडर- एक चम्मच,धनिया पाउडर- डेड चम्मच,गम मसाला- आधा चम्मच,करी मैथी- एक चम्मच,नमक चम्मच,पुआ,हरा धनिया गांजीसिंग के लिए

सबसे पहले 3 कप पानी में थोड़ा स नमक डालकर सोया चेंस को उबालें। फिर उबलते पानी में सोया चेंस डालें और 8-10 मिनट तक चकाए। उसके बाद पानी निकाल लें और उडें पानी से धोएं। अब सोया चेंस को बनावट सारा पानी निचोड़ दें और एक कड़ाही में तेल गर्म करें। जब तेल गर्म हो जाए तो इसमें जीरा डालें और तड़कने दें। फिर अदरक-लसुन का पेस्ट, प्याज और हरी मिर्च डालकर भुनें। जब यह सुनहरा भूरा जाए तो सभी मसाले मिस्र करके डालें और तब तक भुनें, जब तब मसाले तेल न छोड़ेंगे तब। अब कड़ाही में सोया चेंस डालकर मसालों के साथ 4-5 मिनट तक अच्छे से भुनें। फिर जकत के तिसार से 1-डेड कपनी डालें और नमक डालें। अब इनको ककर 8-10 मिनट तक सोडियम अमोनो में चकाए। ताबट में पाप मसाले और करारी सेठी डालकर अच्छे से मिलाए। फिर इससे राह धनिया डालकर सगाए। इसको रोटी या परांठे के साथ सर्व करें।

रेड ड्रेस में दिशा पाटनी का सिजलिंग लुक, फैस बोले- फायर है फायर

दिशा पाटनी ने अपना रेड कलर की बोल्ड कट-आउट ड्रेस में ग्लैमरस लुक शेयर कर फैस को धकड़कों को और बाढ़ दिया है। दिशा का यह सिजलिंग लुक उनके फैस को बेहद पसंद आ रहा है। दिशा के इस लुक पर फैस कमकम करंट कर अपनी राय शेयर कर रहे हैं।

दिशा ने इंस्टाग्राम पर रेड कटआउट ड्रेस में अपना शानदार लुक सोशल मीडिया पर शेयर किया है। इस लुक में दिशा ने कई सिजलिंग पीज दिए हैं। एक्सेस में इस लुक को अपनी इंस्टाग्राम प्रोफाइल पर बिना किसी केजान के अपलोड किया है।

दिशा का यह स्कॉल्टेड ड्रेस लुक उनको खुबसूरती में चार चांद लगा रहा है। ड्रेस में स्पाईट कट-आउट और स्ट्रॉलिया फरफस इसे और ज्यादा आकर्षक बना रहे हैं। पतली स्ट्रेप्ट्स और फिटिड डिजाइन उनको कबी लुक दे रहे हैं। दिशा ने इस लुक के साथ ग्लासी मैकडप किया हुआ है। हल्का बेस और गुलाबी लिप, स्मॉकी पतलकें उनको आंखों को और आकर्षक बनाती हैं।

मौनी रींग ने लिखा, बहुत सुंदर, दिशा के फंड अलेकबंड एलेक्स डालिक ने फायर इमोजी बनाए हैं। दिशा को बहुत खुबसूर पटनी ने लिखा, फायर है फायर! प्युण नाम तो सुना होगा, सेलेब्स के अलावा फैस ने भी दिशा को तब्लौर पर कमेंट्स किए हैं। एक और फैस ने



लिखा, आप बहुत सुंदर हैं, एक और फैस ने लिखा, शानदार, एक और फैस ने लिखा, अमेरिका: काइली जेनर / भारत: दिशा पाटनी, एक और फैस ने लिखा, सुपर सिजलिंग और सफेद हॉट।

दिशा के पास कई वहे प्रोजेक्ट्स हैं। कथित तौर पर वह जल्द ही सूर्य 40, योद्धा, और प्रोजेक्ट के में नजर आएंगी। इसके अलावा, वह शाहिद करूर के साथ एक फिल्म में भी ख़ास क्रिकेटर निभाएंगी। इसके अलावा दिशा काल्क 2898 एबी 2 में भी नजर आ सकती हैं।

जोड़ों के दर्द ने चलना-फिरना कर दिया है मुश्किल तो इस तेल से करें मालिश

शरीर में इंसुलेमिन बढ़ने से कई बीमारियां हो सकती हैं। इंसुलेमिन के कारण जोड़ों के दर्द और पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। वहीं अगर आपको घूटनों से अक्सर कट-कट की आवाज आती है, जोड़ों में दर्द बना रहता है और शरीर में इंसुलेमिन बढ़ गया है। तो आपको अपनी डाइट में एंटी इंसुलेमिनर चीजों को शामिल करना चाहिए और तेल मसाज करना चाहिए। इससे भी आपको आराम मिल सकता है। जोड़ों के दर्द और शरीर में मौजूद इंसुलेमिन को कम करने के लिए अपनी लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करना चाहिए। आपको सही डाइट, ब्लॉगिंग, एक्सरसाइज और आराम को मदद है।

सबसे लक्ष्य को 2-3 सालों में। पहलुन में एंटी-इंसुलेमिनर और एंटी-बीकोलिनर गणु पाए जाते हैं। जोकि जोड़ों को सूजन और दर्द को कम करते हैं। इसमें ब्लाड प्रेशर में भी सुधार आता है। इस तेल को बनाने के लिए पहले आधा चम्मच अन्वधान से। इसमें गैस, ब्लॉगिंग, जोड़ों के दर्द और अकड़न की समस्या कम होती है और ब्लाड सर्कुलेशन बेहतर होता है।



इस तेल एक चुड़कील होंग भी डालनी है। इसमें गैस की समस्या दूर होती है।

इस सभी चीजों को अच्छे से मिलाकर गर्म कर लें। ध्यान रखें कि इसको ओवरहाट नहीं करना है, बल्कि सिर्फ 1-2 मिनट गर्म करना है। फिर इस तेल को छान लें और जब यह हल्का गुनगुना रह जाए। तो इस तेल से रीर के तबूकों से लेकर घूटनों और सभी जोड़ों में मसाज करें। 15-20 मिनट मसाज करें फिर करीब 30 मिनट बाद गुनगुने पानी से नहा लें। ऐसा करने से शरीर में जमा टॉक्सिन्स बाहर निकल जाते हैं। साथ ही आपको नर्वस सिस्टम को भी आराम मिलता है। अगर आप सुबह 6-9 के बीच में इस तेल से मसाज करती हैं, तो इससे शरीर में एनर्जी बनी रहती। वहीं शाम को 6-8 बजे तक मसाज से बला टोनाम होता है और नींद भी अच्छी आती है। चॉरिंग सार से पांच दिन से इसकी हककला करें और 25 दिनों तक पुरा करें। इससे ग्लोसिन बैलेंस भी बना रहता है। वहीं चॉरिंगस्टू में इसको अर्बाईड करना चाहिए।

शब्द सामर्थ्य -138

- (भागवत साहू)
- बाएँ से दाएँ :**
- अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो
 - बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4.
 - संदेह
 - गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मर्मदली 5. चला आता हुआ क्रम प्रयोग, प्रणाली, रीति-रिवाज, प्रस्टिड, नावहार 18. स्वप्न, ख्याति
 - हुआ, विराचित 16. नृत्य 17.
- ऊपर से नीचे**
- गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मर्मदली 5. चला आता हुआ क्रम प्रयोग, प्रणाली, रीति-रिवाज, प्रस्टिड, नावहार 18. स्वप्न, ख्याति
 - विनाशचर, रात में विचरणा करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहाँ से शाखाएँ निकलती हैं, 9. मिट्टी, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुबनाबत 13. श्रद्धा, रस्ती, जवशरफर शकवर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान 15. विधायक 16. प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 17. विनाशचर, रात में विचरणा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मर्मदली 5. चला आता हुआ क्रम प्रयोग, प्रणाली, रीति-रिवाज, प्रस्टिड, नावहार 18. स्वप्न, ख्याति

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 137 का हल

अ	भि	पे	क	प	स
जा	त	थ	प	था	ना
य	का	नी	भ	र	शि
ब	घा	र	क	ष्ट	प्र
त	ना	त	नी	र्व	ब
अ	भा	क	मा	त	ल
स	जा	भ	क	ज	रा
वा	बे	स	हा	रा	ग
ब	गु	ला	रा	ज	दू



कदम मिलाकर चलें...मुख्य समारोह से पहले फाइनल रिहर्सल का अवलोकन किया अधिकारियों ने

कोरबा। भारत के 79 वें स्थापना दिवस का मुख्य समारोह कोरबा जिला मुख्यालय के छत्तीसगढ़ पावर जेनरेशन कंपनी लिमिटेड के खेल मैदान में संपन्न होगा। इस मौके पर परेड के अलावा विभिन्न कार्यक्रम किए जाने हैं। तैयारी केके को गई है, यह जानने के लिए बुधवार को यहां फाइनल रिहर्सल को गई है। इस

मौके पर निरीक्षण करने के लिए अधिकारी मौजूद रहे। पावर सिटी कोरबा में स्थापना दिवस समारोह धूमधाम से मनाने के लिए तैयारी की जा रही है। इस अवसर पर मुख्य परेड के अलावा विभिन्न कार्यक्रम किए जाने हैं। केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल, जिला पुलिस बल, छत्तीसगढ़ होमागार्ड, नेशनल कैडेट कोर, राष्ट्रीय सेवा योजना, स्काउट गाइड, के द्वारा बुधवार को अंतिम रूप से परेड का अंदाजा सीएसबी खेल मैदान में किया गया। कदम से कदम मिलाकर उन्होंने यहां परेड को और अधिक को सलामी दी। परेड के बाद अतिथि ने सभी विंग

कमांडर से परिचय प्राप्त किया। कलेक्टर अजीत वसंत, नगर निगम कमिश्नर आशुतोष पांडे, पुलिस अधीक्षक एसके तिवारी सहित अन्य अधिकारी यहां पर उपस्थित रहे जिन्होंने परेड का निरीक्षण किया। रक्षित निरीक्षक अनंत राम पेंकर ने बताया कि फाइनल रिहर्सल काफी अच्छे से संपन्न हुई है।

उपलब्धियों के लिए विशिष्ट नगरिकों और कर्मचारियों को पुरस्कृत भी किया जाएगा। शहीदों के परिजनों के साथ आपाकका के दौरान अनासुर्यक कई महोत्सव तक जेल में बंद रहे हुए लोगों अथवा उनके परिजनों को मुख्य अतिथि के द्वारा सम्मानित किया जाएगा।

कांग्रेस की बैठक में कार्यो की होगी समीक्षा

कोरबा। प्रदेश कांग्रेस कमिटी की यह प्रभावी बैठक में धारा आज कांग्रेस कार्यकर्ताओं को बैठक ली जाएगी। इस बैठक में मंडल बनाने को लेकर किए गए कार्यो की समीक्षा की जाएगी। सभी ब्लॉकों के लिए अलग-अलग प्रभारी बनाए गए थे। जिनके द्वारा बैठक लेकर मंडल कार्यकर्ताओं को सूची बनाई गई है। जिला कांग्रेस कमिटी के ग्रामीण अध्यक्ष मनोज चौहान सभी ब्लॉकों में प्रभावी को भेज रहे थे। इंदौरवाघार ब्लॉक में धरम मिर्मले, बरपापली में तनवीर अहमद, दीपका में शोध इंदिरयाक, बन्दीमोरा में सयना चौहान, कटघोरा ग्रामीण में अशोक मिश्रा, कटघोरा शहर में पूर्व विधायक श्यामलाल कंवर ने बैठक ली थी। आज ब्लॉक अध्यक्ष टीकाकर मनहर, गौरलाल यादव, दिलीप सिंह, सुभाष शुक्ला, रावलखन चाल अपने द्वारा किए गए कार्यो को जागरूक प्रस्तुत करेंगे। बैठक में प्रदेश के पूर्व मंत्री जयसिंह अग्रवाल, विधायक प्रदीप सिंह अग्रवाल, प्रदेश महासचिव हरीश परसाई, महिला कांग्रेस प्रिण्टिपल प्रभा तंवर, महासचिव भूपेश्वरी दास सहित अन्य कार्यकर्ता मौजूद रहेंगे।

आत्मानंद विद्यालय में शिक्षको का टोटा, छात्र उतरे सड़क पर

आखिर ऐसी स्थिति में विद्यार्थियों का भविष्य कैसे संवरेगा

कोरबा। जिले के पंचायत आ्यानंद विद्यालय में शिक्षकों को भारी कमी से नाराज छात्र-छात्राएं मंगलवार सुबह सड़क मार्ग पर सुबह 7 बजे से चक्काजाम कर दिया, जिससे सड़क के दोनों ओर वाहनों को लंबी कतार लगा दी। छात्रों का आरोप है कि विद्यालय में लंबे समय से विद्यार्थियों को कमी बनी हुई है, जिससे यहाँ परेड प्रभावित हो रही है। इस समस्या के समाधान के लिए वे कई बार शिक्षक कर चुके हैं, लेकिन अब तक स्थिति जस की तस बनी हुई है। सुबह हनु विधि भी सुनाना पर तहसीलदार और पुलिस मौके पर पहुंचे और आंदोलनकारियों को समझाने को कांशिश की, मगर छात्र अपनी मांग पर अड़े रहे। उनका कहना था कि



जब तक जिला शिक्षा अधिकारी मौके पर आकर समस्या के समाधान का भरपूर नहीं करेंगे, आंदोलन जारी रहेगा। स्थानीय लोगों ने भी छात्रों का समर्थन करते हुए कहा कि जिले के कई दूरस्थ विद्यालयों में शिक्षकों की भारी कमी है। शिक्षा विभाग को तत्काल कदम उठाकर

में आखिरकार प्रशासन को हलक्षेप करने की जरूरत पड़ती हो है और तब कहीं जाकर समस्या को हल किया जाय है। सबसे बड़ी बात यह है कि कोरबा जिले में विद्यार्थियों की स्थिति को सुधारने के साथ-साथ यहां पर शिक्षकों को व्यवस्था करने के लिए जिला खनिज न्याय से विकल्प दिए जा रहे हैं। सबसे बड़ा सवाल यह उठता है कि कोरबा जिले को केंद्र सरकार ने आकांक्षी जिलों की सूची में शामिल किया है तो फिर बार-बार यहां अलग-अलग मसलों को लेकर लोगों को प्रदर्शन करने के लिए मजबूर क्यों होना पड़ रहा है। प्रबुद्ध वर्ग का कहना है कि आत्मनंद विद्यालयों की शुरूआत अच्छी शिक्षा देने के उद्देश्य से की गई थी तो फिर वहां शिक्षकों की कमी का संकेत आखिर क्यों है, इसकी समीक्षा करने के साथ स्थिति को बेहतर करने के बारे में उच्च अधिकारियों को सूचना होना। कहा जा रहा है कि जब स्कूलों में शिक्षकों की व्यवस्था ही नहीं होगी तो फिर विद्यार्थियों के सामने ऐसे मामलों को लेकर प्रदर्शन करना ही विकल्प रह जाएगा।

एसडीएम कार्यालय घेरा भूविस्थापितों ने

कोरबा। साउथ ईस्टर्न कोलोनोइड्स लिमिटेड की विभिन्न परियोजनाओं के लिए जमीन अधिवास के लिए भू विस्थापितों ने एसडीएम कार्यालय का घेराव किया। विस्थापितों की स्थिति को सुधारने के साथ-साथ यहां पर शिक्षकों को व्यवस्था करने के लिए जिला खनिज न्याय से विकल्प दिए जा रहे हैं। सबसे बड़ा सवाल यह उठता है कि कोरबा जिले को केंद्र सरकार ने आकांक्षी जिलों की सूची में शामिल किया है तो फिर बार-बार यहां अलग-अलग मसलों को लेकर लोगों को प्रदर्शन करने के लिए मजबूर क्यों होना पड़ रहा है। प्रबुद्ध वर्ग का कहना है कि आत्मनंद विद्यालयों की शुरूआत अच्छी शिक्षा देने के उद्देश्य से की गई थी तो फिर वहां शिक्षकों की कमी का संकेत आखिर क्यों है, इसकी समीक्षा करने के साथ स्थिति को बेहतर करने के बारे में उच्च अधिकारियों को सूचना होना। कहा जा रहा है कि जब स्कूलों में शिक्षकों की व्यवस्था ही नहीं होगी तो फिर विद्यार्थियों के सामने ऐसे मामलों को लेकर प्रदर्शन करना ही विकल्प रह जाएगा।

श्यांग थाना में जनरेटर का उद्घाटन करेंगे आईजी

कोरबा। कोरबा जिले का श्यांग थाना क्षेत्र में जनरेटर का उद्घाटन करेंगे एसडीएम कार्यालय का घेराव किया। विस्थापितों की स्थिति को सुधारने के साथ-साथ यहां पर शिक्षकों को व्यवस्था करने के लिए जिला खनिज न्याय से विकल्प दिए जा रहे हैं। सबसे बड़ा सवाल यह उठता है कि कोरबा जिले को केंद्र सरकार ने आकांक्षी जिलों की सूची में शामिल किया है तो फिर बार-बार यहां अलग-अलग मसलों को लेकर लोगों को प्रदर्शन करने के लिए मजबूर क्यों होना पड़ रहा है। प्रबुद्ध वर्ग का कहना है कि आत्मनंद विद्यालयों की शुरूआत अच्छी शिक्षा देने के उद्देश्य से की गई थी तो फिर वहां शिक्षकों की कमी का संकेत आखिर क्यों है, इसकी समीक्षा करने के साथ स्थिति को बेहतर करने के बारे में उच्च अधिकारियों को सूचना होना। कहा जा रहा है कि जब स्कूलों में शिक्षकों की व्यवस्था ही नहीं होगी तो फिर विद्यार्थियों के सामने ऐसे मामलों को लेकर प्रदर्शन करना ही विकल्प रह जाएगा।



बुका में हुई कार्यशाला, ग्रामीणों व स्कूली बच्चों को किया गया जागरूक



कोरबा। विश्व हाथी दिवस के अवसर पर छत्तीसगढ़ के कटघोरा वनमंडल अंतर्गत एक पर्यटन स्थल में एक शिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य ग्रामीणों और स्कूली बच्चों को हाथी हाथियों से उत्पन्न खतरों और उनसे सुरक्षित रहने के तरीकों के बारे में जागरूक करना था। वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग को इस पहल में कटघोरा वनमंडल के डीएफओ कुमार निशान्त ने विचार से बताया कि 50 हाथियों का एक क्षेत्र में विचरण कर रहा है, कटघोरा वनमंडल में पुरातनकाल से हाथियों को आभार रही है लेकिन वीते 15 बर्षों से क्षेत्र में हाथियों का विचरण बहुत जा रहा है। यहां के लगभग 200 गांव हाथी प्रभावित हैं। अभी लोगों में स्वारथ बढ़ा है लोग सिर्फ वीते ही रहे हैं जिसको सब से लोगों में जागरूकता आ रही है और हाथी मानव द्वंद में कमी आ रही है। कार्यशाला प्रमुख उद्देश्य है कि लगातार जंगली हाथियों के विचरण के बीच ग्रामीण कैसे अपनी सुरक्षा सुनिश्चित कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि हाथियों के संरक्षण के साथ-साथ मनुष्य को सुरक्षा भी उनी ही जरूरी है। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि जिला

एसकेएमएस की बैठक में महत्वपूर्ण चर्चा

कोरबा। एसईओएल कोरबा पूर्व स्थित यूनियन कार्यालय में एसकेएमएस की बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में इकाईयों में किए गए कार्यो व सदस्या अभियान पर चर्चा होगी। कुछ इकाईयों में सदस्य कम हुए हैं। इस मामले को भीमोला से लिया गया है। कोरबा परिया के अध्यक्ष मनीष सिंह, कार्यवाहक अध्यक्ष सुभाष सिंह व महासचिव नराम राव के सामने इकाईयों

बाइक रैली आज

कोरबा। स्थापना दिवस के अवसर पर भाजपाईयों के द्वारा कई मंडलों में आज रिंसा यात्रा व बाइक रैली निकाली जा रही है। कोरबा मंडल क्षेत्र में भी बाइक रैली होगी। सीतामती चौक से शोभा निश, रामबाबू बाइक नेतृत्व में बाइक रैली टोपी नगर चौक तक पहुंचेगी।

हसदेव रिवर फ्रंट : हस्ताक्षर अभियान को गतिशीलता दी नमामि हसदेव समिति ने

पर्यावरण जागरूकता को ही मिलेगी सही दिशा : रणधीर कोरबा। जिले को जीवन रेखा कही जाने वाली हसदेव नदी को सुरक्षित और स्वच्छ बनाने के उद्देश्य से नमामि हसदेव समिति, कोरबा ने एक व्यापक जनजागरण अभियान को शुरुआत की है। इस अभियान के तहत रिवर फ्रंट का गठन किया जाएगा, जिसमें हर वर्ग की उम्र के लोग शामिल होंगे। नदी संरक्षण को दिना में सक्रिय मुक्तिका निरूपण है। समिति के संयोजक एवं वरिष्ठ सामाजिक कार्यकर्ता रणधीर साहय ने बताया कि इस अग्रणी अभियान को शुरुआत श्रावण पूर्णिमा के पानन अवसर पर की गई है और यह अग्रदूत गढ़क जारी रहेगा। इसके अंतर्गत कोरबा शहर से लेकर आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों तक



गतिविधियों में अधिक से अधिक लोगों को जोड़ना है। यह समूह न केवल नदी की स्वच्छता पर काम करेगा, बल्कि जल संरक्षण, पर्यावरण जागरूकता और पारंपरिक जल संस्कृति को पुनर्जीवित करने पर भी फोकस करेगा। अभियान को शुरुआत के साथ ही कोरबा नगरिकों, सामाजिक संगठनों, विद्यार्थियों और परिवारों में जल संरक्षण प्रेरणा जा रहा है। विभिन्न संस्था, स्कूल, कॉलेज और बाजार क्षेत्रों में लागाए गए हस्ताक्षर बैनर पर बड़ी संख्या में लोग आकर अपने हस्ताक्षर कर समर्थन जता रहे हैं। समिति का मानना है कि जब तक जनभागीदारी मजबूत नहीं होगी, तब तक किसी भी नदी संरक्षण योजना का असर सीमित रहेगा।

10 वारंटी पकड़े सीएसईबी पुलिस ने

कोरबा। सिविल लान्ड थाना को सीएसईबी चौकी पुलिस ने अभियान चलाते हुए 10 वारंटीयों को गिरफ्तार किया है। प्रभारी भीम यादव ने बताया कि आरोपियों को सिलातन अलग-अलग मामलों में धी। अधिकारियों ने गंभीर और असर प्रकृपी से संबंधित आरोपियों को धरपकड़ के लिए अभियान शुरू करवाया है। इसका क्रियान्वयन जारी है।

हत्यारा पति लेमरू से हुआ गिरफ्तार

खलकौनगर। अजगरबाहर में पत्नी को हत्या करने के बाद पत्नी हुए आरोपी पति को पुलिस ने लेमरू से गिरफ्तार कर लिया। अज्ञात उम्र के दो पुरुष को भी तैयारी को जा रही है। बालकौनगर पुलिस से एसएमआई अग्रय सिंह ने बताया कि सोमवार को अजगरबाहर में यह घटना हुई थी। आरोपी महेन्द्र सिंह राठिया का अपनी पत्नी जनी सिंह राठिया के साथ परलु बात को लेकर विवाद हुआ था। बसबाजी आगे बढ़ी तो अग्रेश को भी नदी संरक्षण योजना का असर सीमित रहेगा।

AXOR Vega
ISI हेल्मेट उपलब्ध
वायु रॉयर्स
7828364476

शक्तिनगर में दुर्गा पूजा का दायित्व राजेश को

कोरबा। एसईओएल गेवरा परिया अंतर्गत शक्ति नगर कॉलोनी दुर्गा पूजा समिति वर्ष 2025 को नई कार्यकर्ताओं का गठन किया गया। नेतृत्वक महेन्द्र एवं अग्रिक नेता राजेश सिंह को सर्वप्रथम से अध्यक्ष चुना गया। सचिव को जिनमोदारी राहुल कुंर एवं कोषाध्यक्ष पर परमकर चंद्र निवाचित हुए। इस अवसर पर नव नियुक्त अध्यक्ष राजेश सिंह ने कहा कि समिति का मुख्य उद्देश्य सामाजिक एवं धार्मिक आयोजनों को सफलतःपुर्वक संपन्न करना है। उन्होंने भरोसा दिलाया कि इस वर्ष दुर्गा पूजा का आयोजन अधिक भव्यता और श्रद्धा के साथ किया जाएगा। जिनमों प्रिण्टर दुर्गा पूजा संस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन भी किया जाएगा। मुद्रा के अवसर पर सदस्यों की उपस्थिति में जिनमोदारीय तय की गई। कार्यक्रम में विभिन्न सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि व गणमान्य नगरिक मौजूद रहे।



शुद्धी कार्ड एवं थैला प्रिंट
आभिषेक ऑफसेट प्रिंर्स
9425232390, 9691071600