

सर्दी से बचने के लिए दूध में मिलाकर पिएं ये 4 चीजें, मौसमी बीमारियों से भी होगा बचाव

दूध का सेवन हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। जैसे तो यह बात हम सभी जानते हैं। वहीं बचपन से ही दूध पीना हमारी डाइट का एक अहम हिस्सा बन जाता है। तो वहीं दूध पीने के दौरान हम उसमें कई चीजों को भी शामिल करते हैं, जिससे दूध की गुणवत्ता बढ़ जाती है। ऐसे में सर्दियों के मौसम में आप दूध में कुछ ऐसी चीजों को मिलाकर पि सकते हैं, जो शरीर को अंदर से गर्म रखती हैं। साथ ही दिमाग और बाकी शरीर का भी ध्यान रखती हैं।

चांद निचरी बूझ सारी चीजें आपका रोज़ में मौजूद हैं, जिन्हें सर्दियों में दूध में ज्वलकर पीने से दूध की गुणवत्ता दोगुनी हो जाती है। यह हमारे रूखे स्वास्थ्य के लिए काफी बेनिफिशियल होती है। ऐसे में आप भी अपने बच्चों को डाइट में इन चीजों को शामिल कर सकते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको इन चीजों के बारे में बताते जा रहे हैं।

बादाम वाला दूध
बादाम और दूध से अच्छा कॉम्बिनेशन और क्या हो सकता है। क्योंकि बादाम और दूध दोनों ही पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और यह हमारे रूखे स्वास्थ्य और दिमाग को भी बूढ़ करने का काम करता है। वहीं बादाम खाने भी बड़े चाव से खा लेते हैं। जैसे तो सर्दियों में आपको बादाम के दूध का सेवन जरूर करना चाहिए। आप दूध में बादाम का पाउडर डालकर भी पी सकते हैं। या फिर आप दूध में बादाम को ऐसे ही फाड़कर पी सकते हैं।

अदरक वाला दूध
सर्दियों में शरीर को गर्म रखने के लिए आप दूध में थोड़ा सा अदरक का टुकड़ा डालकर उसे ज्वलकर पी सकते हैं। यह दूध में अच्छा फ्लेवर एड करने के साथ ही सेहत के लिए भी काफी अच्छा होता है। वहीं रोजाना अदरक वाले दूध का सेवन



करने से आपका शरीर गर्म रहता है और मौसमी बीमारियों का खतरा भी कम हो जाता है। साथ ही यह पाचन शक्ति को भी दुरुस्त रखने में सहायक होता है।

खजूर और दूध
खजूर और दूध एक बेहतरीन हेल्थ टॉनिक है। यह शरीर को गर्म रखने के साथ पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने और याददास्त को बूढ़ करने में काफी मददगार होता है। अगर आप रोजाना 2-3 खजूर का दूध के साथ सेवन करते हैं शरीर में भरपूर मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन और कॉपर जैसे कई पोषक तत्व मिल जाते हैं। इसलिए आपको अपने डाइट में इसे जरूर शामिल करना चाहिए।

जायफल और दूध
सर्दियों में दूध के साथ चुटकी भर जायफल का पाउडर मिलाकर पीने से शरीर को गर्म रखने में मददगार होता है और जायफल उड़ में शरीर को अंदर से गर्म करता रखने में सहायता करता है। इसका सेवन करने से मौसमी बीमारियों का खतरा कम होता है। जायफल में भरपूर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। यह इम्युनिटी बूढ़ करने के साथ फ्लिकन और वालों को भी बहुत फायदा मिलता है।

फ्लोरल लहंगों में अमायरा दस्तूर ने दिखाया ग्लैमरस अवतार

बॉलीवुड एक्ट्रेस अमायरा दस्तूर आए दिन अपने बोलड और एथनिक लुक से फैंस के बीच करार भरपाती रहती हैं। उनका कालिदासा अवतार इंस्टेन्ट पर आने ही तेजी से बायरल होने लगा है। अब हाल ही में अमायरा की कुछ तस्वीरें इंस्टाग्राम पर आने ही छत्र चढ़ गई हैं। इन तस्वीरों में उनकी हॉटनेस देखकर फैंस उनकी लहंगों के पूल बांधने नहीं थक रहे हैं।



एक्ट्रेस अमायरा दस्तूर आज किसी भी पहचान को मोहताज नहीं हैं। उन्होंने अपनी अदाकारी और हॉटनेस से फैंस को इस करद दीवाना बनाया है कि लोग उनकी लहंगों के पूल बांधने नहीं थकते हैं।

अब हाल ही में एक्ट्रेस को कुछ फोटोज इंस्टाग्राम पर बायरल हो रही हैं। इन फोटोज में उनका स्टर्लिन अवतार देखकर फैंस बेकाबू हो गए हैं। बता दें कि अमायरा दस्तूर अपने हर लुक में बहर बरपाती हैं फिर चाहे वो वेस्टर्न हो या एथनिक उनका हर एक लुक कमाल का है। अमायरा दस्तूर को इन फोटोज में आन देख सकते हैं एक्ट्रेस ने पिक कर का पोलो लहंगा पहना हुआ है और साथ ही लालिलेस ब्लाउज और फ्लोरल लुक में दुपट्टा भी कैदी किया है। एक्ट्रेस अपने इस ट्रेंडसेटिंग लुक में बला की खूबसूरती नजर आ रही हैं। गले में नेकलेस, खुले बाल और मिमिगल मेकअप कर के एक्ट्रेस अमायरा दस्तूर ने अपने आइटलुक को कंजोटी किया है। उनका कालिदासा अवतार फैंस को बेहद पसंद आ रहा है।

बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनको तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स के जरिए जमकर अपनी-अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं। इन फोटोज में आन देख सकते हैं एक फुरुर ने कालीन पर कॉमेट कर रहे हुए, लिखा है - 'तू लुक सो बेनिफिशियल'। ऐसे फुरुर ने लिखा है - 'गुड लुकिंग'। तीसरे फुरुर ने लिखा है - 'लुकिंग गॉर्जियस इन दिस लुक'। ऐसे ही लोगों एक के बाद एक रिप्लेसमेंट दे रहे हैं।

प्याज काटने और धनिया सूखने से बचाने के काम आउंगें ये हेयरस



रसोई में काम इतना बड़ जाता है कि हमें अपने लिए समय नहीं मिलता। इसी चक्र में छोटी-मोटी चीजों को लेकर समस्या होती रहती है। जैसे किचन में प्याज काटना मुश्किल टास्क लगता है। कभी खाने में नमक ज्यादा हो जाता है, तो कभी धनिया और पुदीना जैसे हर्ब्स भी जल्दी खराब हो जाते हैं। हालांकि कई बार यह छोटे-छोटे काम परेशानी भर लगते हैं। ऐसे में आप स्मार्ट किचन टिप्स को मदद से अपनी किचन में सुधार कर सकते हैं। साथ ही हमारे काम भी जल्दी निपट जाया। ऐसे में आज हम आर्टिकल के जरिए हम आपको किचन में काम करने के अमेजिंग टिप्स के बारे में बताते जा रहे हैं।

जब भी हम प्याज काटते हैं, तो आंखों से आंसू आने लगते हैं। क्योंकि प्याज में सल्फर अच्छे मात्रा में पाया जाता है। ऐसे में जब सेल्युट दुटते हैं तो सल्फर रिलीज होता है। इसलिए प्याज काटने से पहले चाकू को तेज आंच में गर्म कर लें। इस तरह से जब आप प्याज काटते तो आपके आंसू नहीं निकलते।

क्रिसमस को शानदार बनाने के लिए घूमे गुरुग्राम की इन 3 जगहों पर

क्रिसमस को घुप अव हर जगह देखने को मिल रही है। क्रिसमस डेकोरेशन के आइटम से लेकर मॉल में क्रिसमस की शानदार सजावट देखने को मिल रही है। चर्च भी सुंदर तरीके से सब चुके हैं। हर साल दुनियाभर में 25 दिसंबर 2024 को क्रिसमस का त्योहार धूमधाम से मनाया जाता है। जैसे तो क्रिसमस ईसाईयों का त्योहार है लेकिन इसे भारत में भी काफी उत्साह और धूमधाम से मनाया जाता है। अगर आप गुरुग्राम में रहते हैं या आसपास तो आप यहां पर इन 3 जगहों पर जरूर घूमने जाएं। खलिए आपको इन 3 जगहों के बारे में बताते हैं।



साइबर इव
यहां पर आपको जाने के लिए किसी भी तरह की लूट्टी पनीस नहीं देने होती। जिन लोगों को पार्टी का शौक सबसे ज्यादा है, तो यह जगह उनके लिए भी बढ़िया है। क्रिसमस के दौरान यहां पर सुंदर और अद्भुत सजावट देखने को मिलती है। क्रिसमस के दिन आप भी

क्रिसमस डे पर आप एंथिमस मॉल जा सकते हैं। यहां पर सुंदर सजावट देखने को मिलती है, जो लोगों को काफी आकर्षित करती है। यहां हर साल एक बड़ा क्रिसमस ट्री को सजाया जाता है। मॉल के हर एक मॉडल पर फेबरी लाइट्स, रैन्डियर और सजावट की तरह-तरह की चीजें लगी रहती है। यहां पर आप फन एक्टिविटीज कर सकते हैं।

डीएलए मेगा मॉल
गुरुग्राम के डीएलए मेगा मॉल में आप क्रिसमस सेलिब्रेट करने के लिए जा सकते हैं। मॉल के बाहर ही यहां पर क्रिसमस का आकर्षक सजावट देखने को मिलता है। यहां पर ऑनलाईन और ऑफलाइन क्रिसमस पर छात्र डिस्काउंट और ऑफर्स मिलते हैं। क्रिसमस को पर्स को सुनने के लिए और बच्चों के साथ घूमने के लिए अच्छा मौका है।

शादी-पार्टी के लिए स्किन टोन के हिसाब से ऐसे करें परफेक्ट लिपस्टिक शेड का चुनाव



शादी का सीजन चल रहा है, जहाँ क्रिसमस और न्यू ईयर भी आने वाला है। ऐसे में जगह-जगह पार्टी होरत की शुरुआत। अक्सर किसी भी शादी-पार्टी में जाने के लिए जब भी लुड्डियां तैयार होती हैं तो उनके मन में एक वाइब जबर होता है कि वो कैसी लिपस्टिक लगाएँ, लिपस्टिक किसी के लुक को निखारने का काम करती है। लिपस्टिक के बिना मेकअप अधूरा रहता है। महिलाएँ हमेशा अपने लिपस्टिक के शेड का चुनाव बड़े ही सोच-समझ कर करती हैं। विंजर सीजन में अगर आप ब्यूटीफुल लुक चाहती हैं तो आप अपनी किचन टोन के हिसाब से लिपस्टिक के शेड का चुनाव करें। आवर जाने तो परफेक्ट लिपस्टिक शेड का चुनाव करने के लिए कुछ हेक्स।

माइडविंग किचन टोन
अगर आपको किचन टोन मॉडिस्टम है तो आप मॉल, वॉर्म ट्राउन या पिंच करलर की लिपस्टिक का चुनाव कर सकती हैं। इस तरह के लिपस्टिक का शेड न्यू लुक पाने के लिए बेस्ट है और इसे अपनाई करने के बाद आप लुक बेहद ही खूबसूरत नजर आएगा, वहीं इस तरह की लिपस्टिक आप लाइट करलर के आइटमिड के साथ मैच करके अपलाई कर सकती हैं।

फेयर किचन टोन
जिन महिलाओं का किचन फेयर है उन्हें लाइट और पेरलर टोन शेड्स वाली लिपस्टिक चुनी चाहिए, इस तरह की लिपस्टिक ब्यूटीफुल लुक पाने के लिए बेस्ट हो सकती है। फेयर किचन टोन वाली महिलाएँ फिचू केरल, लाइट पिंक, बसलाल रोज करलर की लिपस्टिक का चुनाव कर सकती हैं और इस तरह की लिपस्टिक आप अपने आइटमिड के हिसाब से मैच करके अपलाई कर सकती हैं। वहीं ग्लैमरस लुक के लिए आप वाइन करलर की लिपस्टिक अपलाई कर सकती हैं।

सर्दियों में आइसक्रीम खाना सही है या नहीं? जानिए डाइटिशियन की राय

सर्दियों में आइसक्रीम खाना उठ बनया जा रहा है, अक्सर लोग बाहर घूमने जाते हैं तो आइसक्रीम खाना तो बनता है। सर्दियों में लोगों को आइसक्रीम खाने में मजा भी आ रहा है। कुछ लोग इस समय पाइडों की बर्फबोरी का मजा लेना पसंद करते हैं, तो कुछ समुद किनारे बूडियां बिताते हैं, क्या आप जानते हैं कि सर्दियों में आइसक्रीम खाना किनका सही है, वहीं दूसरी तरफ सर्दियों में इसका ज्यादा सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है, इस पर विशेषज्ञों का राय जानना बेहद जरूरी है।

क्या सर्दियों में आइसक्रीम खाना सही है?
डाइटिशियन के मुताबिक, किसी भी मौसम में आइसक्रीम का ज्यादा सेवन हेल्थ के लिए सही नहीं है, आइसक्रीम में शर्करा और क्रिसमस की मात्रा अधिक होती है, जो वास्तव में साथ-साथ कई स्वास्थ्य समस्याएं भी पैदा कर सकती है, खासकर सर्दियों में इसे खाने से बचना चाहिए।

सर्दियों में उठ के कारण शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है, जिससे शरीर का स्मूथ रिस्टम कमजोर हो सकता है, इस दौरान आइसक्रीम खाने से सर्दी-जुकाम, खांसी और अन्य इंफेक्शंस का खतरा बढ़ जाता है।

अगर आइसक्रीम खाने का मन करे तो क्या करें?
डाइटिशियन का कहना है कि अगर आपको आइसक्रीम खाने का बहुत मन कर रहा हो, तो इसे दिन के समय (दोपहर या शाम) में कम मात्रा में खा सकते हैं। लेकिन रात में आइसक्रीम खाने से बचना चाहिए, क्योंकि उठ के कारण उठ-जुकाम का खतरा और बढ़ सकता है।

किन लोगों को आइसक्रीम से पूरा तरह बचना चाहिए?
आइसक्रीम इन समस्याओं को बढ़ा सकती है और गले में जलन या दर्द हो सकता है, ऐसे लोग जल्दी सर्दी-जुकाम को चर्चट भी बचना चाहिए।

आइसक्रीम में मौजूद शर्करा उनके ब्याड ग्लूकोस लेवल को बढ़ा सकती है, जिससे स्थिति बिगड़ सकती है।



शब्द सामर्थ्य -273

चाएँ से दार्
1. उडुड़ी पर के बाल, दुडुडी, ठोडी 3. विशेय और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शाहीरक कौमलता, सुकुमारता (उ.उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. बिलख-बिलख कर रोना 11. कहानी, उन्मत्तयास 12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ 13. भार, दबाव 14. शुभ-अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसास, भलाई, हित 17. सुत काटने, लपेटने में काम आने वाली चर्खे से लगी सलाई 19. एक हिन्दी महीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

(भागवत साहू)

ऊपर से नीचे
1. जंगल में लगी आग, दावाग्न 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5. संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कन्या, कार्यों में पहनने का कल्ला, श्रेष्ठ 8. बेइज्जती, अनादार 9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु 10. तबाह करने वाला, विनाशक 11. इस समय 13. अनुर, राक्षस, दैत्य 14. पृ, गुरुमंत्र, बृहत् अच्ची युक्ति 15. पूर्व, त्यौहार 16. शिकार्य, उल्लाना, प्लानि 17. बुध, पेड़ 18. मूह से निकलने वाला शूक जैसा पदार्थ।

1	2	3	4
5			
6		7	8
		10	
11			12
13		14	14ए
	15		16
		17	18
19		20	

ख	म	खां	इं	इं
स	ह	ब	र	सा
क	हा	नी	न	क
त		स्व	ली	इं
क	या	म	त	क
दी	र्दा	बा	बू	ह
र	ह	ना	ल	त
		वा	नौ	क
भा	ईं	का		बा

तेजस्वी प्रकाश के लिए भोजन प्रेम की भाषा



सीजन 'सेलिब्रिटी मास्टर शेफ' अब उन सक्की सोटी बच्ची 'सेलिब्रिटी प्रतिस्पर्धी' के साथ दर्शकों के सामने आने लगी है। इस शो में हरियाणु अपने पाक कौशल का परदेन करते और रसों में अपनी योग्यता दिखाने नजर आएंगे।

दिलचस्प बात यह है कि पहली बार 'मास्टर शेफ इंडिया' में लोकप्रिय टेलीविजन और इंटरनेट की हरियाणु प्रतिस्पर्धी के रूप में शामिल हुई। 'सेलिब्रिटी मास्टर शेफ' इंडिया 2024 के लिए एंजिए किए गए प्रतिस्पर्धी में गौरव खन्ना, उम नादकणी, दीपिका कक्कड़, राजीव अरवतिया और कॉमेडियन चंदन प्रभाकर जैसे लोकप्रिय टेलीविजन के चेहरे शामिल हैं। शो में बिग बॉस फेम एल्विश यादव और स्वनीया दिलिक जैसे हरियाणु के भी शामिल होने की बर्चा है। 'सेलिब्रिटी मास्टर शेफ इंडिया' सोनी टीवी पर प्रसारित होने वाला शो है। नौवीं सीजन की फाइन खान होस्ट करनीगे। शेफ विजयस कुल और रसोई वारर जब के रूप में आपकी करने की तैयार हैं। हालांकि, शो कब से शुरू होगा इसकी आधिकारिक तारीख अभी तक सामने नहीं आई है। 'मास्टर शेफ इंडिया' के अलावा, मास्टर शेफ तमिल और मास्टर शेफ तेलुगु भी लोकप्रिय है। शो का पिछला सीजन सोनी लिव पर स्ट्रीम हो रहा है।



लोकप्रिय कुकिंग-आधारित शो 'मास्टर शेफ इंडिया' में टीवी इंडस्ट्री की महारत अभिनेत्री तेजस्वी प्रकाश भाग लेने की तैयार हैं। उसकू अभिनेत्री ने भोजन को एक प्रेम भाषा बताया। शो में शामिल होने के बारे में बात करते हुए तेजस्वी ने कहा, 'रियलिटी टीवी शो ने मुझे निरह होना सिखाया है, लेकिन नेशनल टेलीविजन पर खाना बनाने को लेकर थोड़ी बेबाहुर है। मेरा वास्तव में मनाना है कि भोजन एक प्रेम की भाषा है, इसलिए मैंने दर्शकों को प्रभावित करने के लिए अपना दिल (पाक कौशल) दांच पर लावने का फैसला किया और मुझे उम्माद है कि यह सफलता की वजह बनने। लोकप्रिय टीवी शो 'मास्टरशेफ इंडिया' का नया

दुर्घ में राज कपुर की पोती ने मचाया तहलका, 44 की उम में करीना ने दिखाया टोड फिगर

गौरव पथ भारी वाहन नहीं चलेंगे, फिर से लॉलीपॉप कोरबा। साइड इन्टर्न कोलाफिल्ड्स लिमिटेड और नगर पालिका क्षेत्र रीपका में फिल्टर पथों में लेकर किया गया गौरव पथ कर्मियों लोगों के लिए गौरव का विषय नहीं बन सका। भारी वाहनों के परिवहन से इसकी दुर्दशा और निर्वाचित वन प्रभुओं के लिए अधिकारियों को लापरवाही के कारण जना को सर्वत्र से इस बात की शिकायत रही कि उनको सुनने वाला कोई नहीं है। एक बार फिर लोगों को लॉलीपॉप देने की कोशिश की गई है कि गौरव पथ पर भारी वाहन नहीं चलेंगे, वह भी बहुत जल्द। यहां के लोग हरण में कि इस प्रकार से कोई बड़े बंदर-बाघ नहीं बचका है। लोगों को लगता है कि उनके साथ छल करने की बेहतर कोशिश हो रही है।

जुराली में एनाएच की परेशानी कायम लोग हुए बागी, प्रशासन ने संभाला मोर्चा

मुआवजा और मू-अर्जन को लेकर अलग-अलग दावे

कोरबा। कटघोरा सब डिवीजन के अंतर्गत नेशनल हाइवे 130 की कामगिरि कर्मियों जुराली के पास काफी समय से अटक हुआ है। यहां की जनता को लेने के लिए प्रशासन ने तीसरी बार कोरबा की। लगभग 100 से अधिक लोगों की भयानक को लेकर विवाद है। लोगों ने पहले मुआवजा और हथौड़ी का दावा पर देने की मांग की है। जबकि प्रशासन का तर्क है कि मू-अर्जन



कोरबा। कटघोरा सब डिवीजन के अंतर्गत नेशनल हाइवे 130 की कामगिरि कर्मियों जुराली के पास काफी समय से अटक हुआ है। यहां की जनता को लेने के लिए प्रशासन ने तीसरी बार कोरबा की। लगभग 100 से अधिक लोगों की भयानक को लेकर विवाद है। लोगों ने पहले मुआवजा और हथौड़ी का दावा पर देने की मांग की है। जबकि प्रशासन का तर्क है कि मू-अर्जन

को नौतिक के हिसाब से काम होगा। वर्ष 2024 में इस काम को आंशिक रूप देने के लिए प्रशासन ने पूरवो मेहनत को लेकिन कोई मजहूरपूर्ण है। एनएच के लिए जमीन अर्जित होने के बाद उनके आर्थिक हित प्रभावित होंगे। वे चाहते हैं कि दूसरी परियोजनाओं के लिए जिस दर पर मुआवजा दिया जा रहा है, उसका पालन इस मामले में होना चाहिए। इससे पहले से बड़ा प्रस्ताव को और से यहां पहुंचकर सर्वेक्षण जमीन को लेने की कोशिश की गई, लेकिन लोगों के विरोध से बात नहीं बन सकी। दूसरी मंजूर पर एसटीएमए न लोगों को कहा था कि असेम्बली कृत प्रस्तावों का निराकरण 3 महीने में कर दिया जायेगा।

बस स्टेण्ड को एक महीने के लिए मेला ग्राउण्ड किया शिफ्ट

कोरबा। कई प्रकार की मुसीबतों को ध्यान में रखते हुए बताया गया कि कटघोरा के बस स्टेण्ड में आवश्यक रूप से सुधार कार्य कराये जायेंगे। संभावित दुर्घटनाओं को रोकने के लिए ऐसा करना जरूरी है। प्रशासन ने निर्णय लिया है कि निर्माण कार्य को लेकर अगले एक महीने के लिए बस स्टेण्ड का संचालन कटघोरा के मेला ग्राउण्ड से किया जायेगा।

सोमवार 23 दिसंबर से इस व्यवस्था को प्रभावित किया जा रहा है। इस स्थिति से किसी भी दिशा की यात्री बसों का अला-जाना मेला ग्राउण्ड मैदान से ही होगा। यहां परिस्थिति होने के बाद वे अपने गंतव्य को जायेंगे। नगर पालिका परिषद ने इस बात में सुचनाएं प्रसारित कर दी हैं। बस संचालकों को इस हिसाब से व्यवस्था करने के लिए कहा गया है। बताया गया कि कटघोरा के मौजूदा बस स्टेण्ड में सीसी रोड खराब है।

प्रतिशालन में भी कई प्रकार की दिक्कतों हैं। बारिश के मौसम में कई स्थितियां ऐसी आईं जबकि ट्रांसपोर्ट्स के साथ-साथ आम यात्री परेशान हुए। अलग-अलग माध्यम से इन बातों को प्रशासन से संज्ञान में लाया गया। इसलिए अब बस स्टेण्ड को व्यवस्थित करना जरूरी हो गया है। बताया गया कि 26 जनवरी से लगने वाले कटघोरा के मीना बाजार कृषि मेला से पहले बस स्टेण्ड के काम को ठीक कर लिया जायेगा। ताकि अस्थाई व्यवस्था को पुराने जगह बहाल किया जा सके।



घायल हाथी की स्थिति में हो रहा सुधार

कोरबा। वनमंडल कोरबा के कर्तला रेंज में घायल हुए हाथी को डेस्कलॉज्ड कर उपचार कराई जाने के बाद उसकी स्थिति में थोड़े थोड़े सुधार हो रहा है। घायल हाथी अभी कडुमार जंगल के कक्ष क्रमांक 1015 में विचरण कर रहा है। वन विभाग के सूत्रों के मुताबिक हाथी अब पहले की तुलना में अच्छे से चल रहा है। हालांकि इसकी गिरानो लमातार वन विभाग द्वारा को जा रही है। डाक्टरों ने 10 दिनों तक हाथी को दवा खिलाने की सलाह दी है। जिसपर हाथी को लगातार दवा खिलाना जा रहा है 10 दिनों में उसकी स्थिति में अंशतः जबरन सुधार नहीं होने पर डाक्टरों की टीम पुनः अयोग्यता और उपचार करने के लिए दूसरा प्रयास करेंगे। ज्ञात रहे 'पखवाड़े भर पहले एक मूत्र में गिरकर हाथी चौदोह होने के साथ बाध हो गया था। और वन अवरसर पर आधिकारिक अंतर्निहित प्रयासों में किया है। इस बीच 12 हफ्ते का चल बंधनार क्षेत्र में बंसे हुए है। हाथियों का यह दवा उपचार केन्द्र के चिकित्सक पहुंचे जाता है। जिसमें लेने और डगाने-भणकने की साथ चपल लाई जा रही है। लगातार हो रही घटनाओं पर क्षेत्र में कई बार मारामरच्छ का रेस्क्यू किया गया है। बताया जाता है कि खुंटियाट जलाशय से निकलकर मारामरच्छ क्षेत्र में आ जाते हैं और तालाबों में डेरा खाते हैं।

मारामरच्छ का रेस्क्यू, वन विभाग ने छोड़ा जलाशय में

कोरबा। जिले के कटघोरा वन मंडल अंतर्गत पाली रेंज के सिद्धी सकिल में शिवपुर गांव में मारामरच्छ तालाब से निकलकर गांव के निकट घूम रहा था। इसकी सूचना मिलने पर वन विभाग के अधिकारी व कर्मचारी मौके पर पहुंचे और उसे रेस्क्यू कर खुंटियाट जलाशय में सुरक्षित छोड़ दिया।

पाली रेंज संजय लकड़ा ने बताया कि रेस्क्यू किने वन मारामरच्छ नर है तथा उसकी लंबाई 2 मीटर के लगभग यह आज सुबह शिवपुर गांव में स्थित तालाब से बाहर निकलकर ग्रामीण इलाके में विचरण कर रहा था, जिसे ग्रामीणों के साथ-साथ मारामरच्छ की भी खतरा बना हुआ था। मारामरच्छ को जलाशय के बाहर व गांव के निकट पुराने देहा ग्रामीणों ने रेस्क्यू करना चाहे थे। जिन पर उनके नेतृत्व में वन विभाग की डी जलाल मौके पर पहुंचे और विचरण कर रहे मारामरच्छ को रेस्क्यू कर सुरक्षित खारांग जलाशय खुंटियाट रतपुर में छोड़ दिया गया। इस कार्य में ग्रामीणों की मदद भी ली गई। इससे पहले भी क्षेत्र में कई बार मारामरच्छ का रेस्क्यू किया गया है। बताया जाता है कि खुंटियाट जलाशय से निकलकर मारामरच्छ क्षेत्र में आ जाते हैं और तालाबों में डेरा खाते हैं।



उठें नहीं फर्जी वीडियो कॉल से, करें 1930 पर शिकायत

कोरबा। सर्वोच्च न्याय से जुड़ा शिकायत लिखित करने वाले शिकायतकर्ता को उठें नहीं फर्जी वीडियो कॉल से, करें 1930 पर शिकायत का काम

कोरबा। सर्वोच्च न्याय से जुड़ा शिकायत लिखित करने वाले शिकायतकर्ता को उठें नहीं फर्जी वीडियो कॉल से, करें 1930 पर शिकायत का काम

ओवर ब्रिज निर्माण स्थल का देखा जैसी सदस्यों ने

कोरबा। एएसटीएल गेवरा परियोजना के अधिकारियों व जैसी सदस्यों ने ओवर ब्रिज निर्माणस्थल का अवलोकन किया। निर्माण स्थल पर किस तरह के परिवर्तन किए जा सकते हैं। इसका जांचा किया गया। संस्कृत मोके के द्वारा लगातार ओवर ब्रिज निर्माण कार्य में परिवर्तन करने की मांग की जा रही है। इकाका कहना है कि इस ओवर ब्रिज के बनने से कोरबा कामगारों को परेशानी होगी। साथ धूल बवं में प्रवेश कर जाएगा। दुर्घटना की आशंका बनी रहती है। जैसी सदस्य रक्षक लाल यादव, जयका उपवाण, गोलप यादव, जितेंद्र यादव, वीरम कां ने अधिकारियों को कई सुझाव दिए।

सड़क की दशा सुधारने हठे चर्चा

कोरबा। बीकेएमएसए और एएसटीएल प्रबंधन के मध्य आई आर की वार्ता आयोजित की गई। जिसमें कालोनी की सड़कों की दशा सुधारने पर चर्चा हुई कहा गया कि कालोनी में बने सड़क काफी पुराने हो चुके हैं। जिसका निर्माण किए जाना जरूरी है। इसी तरह कोरबा कामगारों की जननी को लेकर चर्चा की गई। कोरबा कामगारों की प्रत्येक वर्ष घुमने के लिए अंतरसर दिव जता है। लेकिन बाबा के इतने कड़े नियम हैं। कि कोरबा कामगारों को परेशानी होगी है। निर्माण में सतर्कतापूर्वक करने की मांग की गई। कोरबा कामगारों के अनुरोधों को भी ओर ओर से उठाना गया। नेहरू चिकित्सालय शास्त्री में टर्नाईलें लोले समय लोगों की भीड़ लगा जाती है। भीड़ में कर्मियों लोले के लिए कर्मचारियों को निर्दिष्ट की मांग की गई है। वैकेक में प्रीम रातार, जयन सिंह, मिर्कान्त, कुमारी कुमार, विन्दु रातार, वजू सिंह सहित अन्य कार्यकर्ता मौजूद थे।

कामधेनु गौशाला में गौ-पूजन और हवन कर गौ सेवकों ने मनाया सुशासन दिवस

जीवन के हर क्षेत्र में गौवश का है विशेष महत्व: अजय

कोरबा। छात्रों में विद्युत देव सायन के नेतृत्व वाली सरकार के एक वर्ष पूरे होने पर ग्राम मुरली में स्थित कामधेनु गौशाला में ग्राम वासियों एवं गौ सेवकों के द्वारा मां गायत्री का पूजा कर पूजा अर्चना हवन व गौमाता की पूजा-अर्चना कर सुशासन दिवस मनाया गया। इस अवसर पर आधिकारिक अंतर्निहित द्वारा बुधवार को किया गया। स्थान ही ग्राम के युवाओं एवं वरिष्ठों को गार्म कहे जाते गए। इस अवसर पर गौसेवकों को भवाय वन्य प्रदान कर सम्मानित भी किया गया।

मुख्य अतिथि के रूप में ग्राम-चौब के कार्तिक कसने एवं विराट अतिथि के रूप में सनातन संघर्ष समिति जिला कोरबा के जिला संयोजक अजय कुमार दुहे विशेष रूप से उपस्थित हुए। इस अवसर पर सम्मानोत्सवी अथवा कुमार दुहे ने ग्राम वासियों को संबोधित करते हुए कहा कि हमारी समाज संस्कृति अतर्निहित प्राचिन है। जिसमें गौ माता का सनातन पूजा के ही पुनर्जीव स्थान रहा है। गौ माता एक मात्र ऐसी पशु है, जिसका जन्म से लेकर मृत्यु तक अनेक बरु का इस्तेमाल हमने समाप्त करलगाया में किया जाता है। उनकी आहुति किया कि प्रत्येक घर में एक गौ माता होनी चाहिए एवं आने वाले पीढ़ी को गौ



कोरबा में गौवश का है विशेष महत्व: अजय

धीमा चल रहा स्मार्ट मीटर लगाने का काम

कोरबा। विद्युत कनेक्शन को स्मार्ट करने में विद्युत विभाग के कार्य की गति काफी धीमी गति से चल रही है। स्थिति यह है कि छह माह में जिले के शहरी और ग्रामीण क्षेत्र में 24 हजार 889 विद्युत कनेक्शन में स्मार्ट मीटर लगाया जा सके है। जिले में कुल 2 लाख बसों में स्मार्ट मीटर लगाया जाना है। विद्युत विभाग के कार्यव्यवस्था पिछड़ रही है। उल्लेखनीय रूप विद्युत निरंतर कंपनी की ओर से कार्रवा जिले के शहरी और ग्रामीण क्षेत्र के पर, व्यवसायिक प्रतिष्ठान, शासकीय व निजी संस्थानों के विद्युत कनेक्शन को स्मार्ट मीटर से जोड़ने का कार्य एक निजी कंपनी को दिया गया है। शहरी क्षेत्र के तुलसी नगर, पड़ौदार और दरौ जिन में पुराने विद्युत मीटर को बदलकर स्मार्ट मीटर लगाया जा रहे है। कंपनी ने यह कार्य जून माह से शुरू किया था।

कार्यक्रम में ग्राम मुरली के सरपंच श्रीमान, श्रीमती राजमती करन एवं महिला पंच गा. श्रीमती मंजुला शुक्ला व साजीदाय कर्न, देवा राम गौरी, विद्यानारायण संकट सिंह, नीलर सिंह विजय सिंह एवं अन्य गणमान्य ग्राम वासी उपस्थित हुए।

पसान क्षेत्र में बाघ की दस्तक ग्रामीणों को किया गया सतर्क



कोरबा। जिले के जंगल में बाघ आ जाने से सतर्क एवं सावधान रहने हेतु मुनादी करने के संबंध में तत्काल सूचना व निर्देश वनमंडल अधिकारी कटघोरा कार्यालय से जारी किया गया है।

इस संबंध में वनमंडलाधिकारी कटघोरा कुमार निशान ने बताया कि बाघ अभी वनमंडल के पसान वन परिक्षेत्र के सीमा तथा मरवाही वन परिक्षेत्र में विचरण कर रहा है। पसान वन परिक्षेत्रनागत रहने वाले चरवाहों को सतत सतर्क रहने व जंगल की ओर न जाने के लिए निवेद्यता जारी किया गया है।

पसान वन परिक्षेत्राधिकारी साहित समस्त परिक्षेत्र सहायक/परिसर रक्षक लोग अपने-अपने उप परिक्षेत्र में लगातार मुनादी कर ग्रामीणों को सतर्क करने के काम में जुटे हुए है। ग्रामीणों से कहा जा रहा है कि क्षेत्र में बाघ की दस्तक कभी भी हो सकती है आन-वे जंगल से दूरी बनाए रखें और किसी भी वस्तु में जंगल जाने की कोशिश न करें। जंगल में जाना



जोखिमपरा हो सकता है। आतः सावधानी जरूरी है।

अजगर के खौफ ने सक्ते में डाला मजदूरों को

कोरबा। इससेव नदी के पास वन वन निर्माण कार्य के दौरान सैकड़ अजगर तब सक्ते में आये जब उन्होंने सीटी रात अजगर की दहानी आवाज सुनी। सर्व लाईट में एक स्थान पर अजगर उभरिआति देखी गयी। अतिवेग सहित डरवाकों को अजगरसे दूरी के बाद रेस्क्यू टीम को अलग करवाया गया। वन विभाग से मिले निदेश पर एक टीम सर्व पहुंची। उसने मौके से 10 फीट दूरी अजगर को अपने कब्जे में लिया। माना जा रहा है कि अजगर से यह ही हथियार और अनुसूत जवाबपुत्र के कारण अलग-ने इस क्षेत्र को अपना वसत बना लिया। उसे सुरक्षित स्थान पर छोड़ दिया गया है।

वाइपर कटिज ने मनाया वार्षिकोत्सव

कोरबा। शारदा विहार अबासीय परिसर स्थित वाइपर कटिज स्कूल ने अपना वार्षिकोत्सव स्थानीय पार्क में धूमधाम से मनाया। देवी सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलन और पूजा-अर्चना के कार्यक्रम की शुरुआत हुई। प्रशासनिक कर्मी सुरक्षी ने प्रशस्तान के साथ स्वागत उद्घोषण दिया। बच्चों के लिए इस अवसर पर रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम व बुद्धिमत्ता पर आधारित कार्यक्रम की प्रस्तुती दी। सम्मान पर सामाजिक कार्यकर्ता अमृत लाल बत्रा के द्वारा शानदार प्रदर्शन करने वाले बच्चों की पुरस्कार दिये गये। इस अवसर पर बच्चों के आभिव्यक्त और नानरिक उपस्थित थे।

पेवर ब्लॉक

सीधे से निर्मित (राखड़ मुस्त) उच्च बखारिटी के पेवर ब्लॉक

जिपजैक आई कॉस्मिक बार्फी एक्सकॉन

एवं अन्य प्रकार के डिजाइन में उचित मूल्य पर उपलब्ध

चैकर टाईल्स

पेटोल पंप के लिए सर्व मोडल जिपजैक भी उपलब्ध है।

संपर्क करें - 94255-40449

ऐरन इंटरप्राइजेस

कोरबा (छ.ग.)

AXOR Vega

ISI हेलेमेट उपलब्ध

वेगा कंपनी के हेलेमेट के विभिन्न वेरायटी उपलब्ध है।

वासु टायर्स

गायत्री सड़िक के पास, टी.पी.अजगर, कोरबा (छ.ग.)

7828364476

शादी कार्ड एवं थैला प्रिंट

अभिषेक ऑफसेट प्रिंटर्स

होटल आकाश के बज में टी.पी. नगर, कोरबा

9425223290, 9691071600