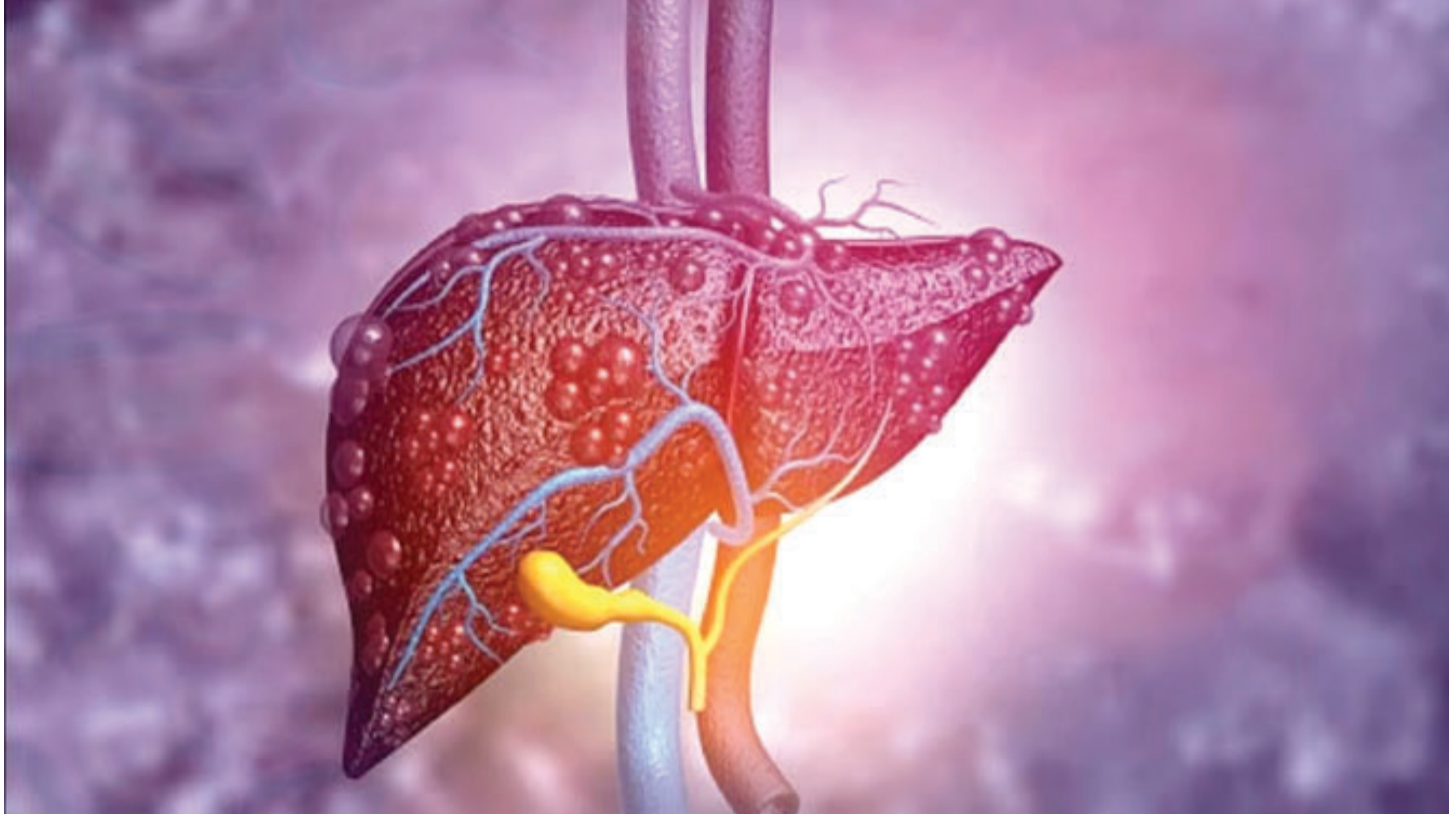


लिवर को स्वस्थ रखने के लिए इन चार बातों का रखें खास ख्याल, बीमारियां रहेंगी कोसों दूर

लिवर, हमारे शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। पाचन से लेकर हार्मोन उत्पादन और बाँड़ी डिटॉक्स सहित शरीर के कई अति आवश्यक कार्यों में लिवर की विशेष भूमिका होती है। हालांकि कुछ प्रकार की लापरवाहियों के चलते इस अंग से संबंधित विकारों के मामले काफी तेजी से बढ़ते हुए देखे जा रहे हैं। लिवर की कुछ बीमारियां गंभीर समस्याकारक और जानलेवा तक हो सकती हैं, यही कारण है कि सभी लोगों को इस खास अंग के देखभाल को लेकर सतर्कता बरतते रहने की सलाह दी जाती है।



दिनचर्या का लिवर की सेहत पर असर

लाइफस्टाइल को ठीक रखकर लिवर की बीमारियों के

जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। लिवर सिरोसिस, फैटी लिवर जैसी स्वास्थ्य समस्याओं के लिए

लाइफस्टाइल में गड़बड़ी को एक कारण के तौर पर देखा जा रहा है। शोषकताओं ने पाया कि शराब के सेवन जैसी

आदतों के कारण इस महत्वपूर्ण अंग से संबंधित बीमारियों का खतरा काफी बढ़ा हुआ देखा जा रहा है। स्वस्थ दिनचर्या का पालन करके लिवर सहित अन्य अंगों को सेहत में भी सुधार किया जा सकता है।

हल्दी है प्रभावी औषधि

हल्दी को लिवर की समस्याओं को दूर करने वाली सबसे प्रभावी औषधियों में से एक माना जाता है। इसके मुख्य सक्रिय घटक कर्क्यूमिन को अध्ययनों में कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम में लाभकारी पाया गया है। हल्दी में शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-कैंसर गुण होते हैं, जो इस जड़ी-बूटी को लिवर की बीमारियों को दूर करने में काफी लाभकारी बनाती है। अध्ययन से पता चला है कि 8 सप्ताह के लिए 500 मिलीग्राम कर्क्यूमिन उत्पाद से लिवर में फैट की समस्या को कम करने में मदद मिल सकती है।

बाँड़ी डिटॉक्स करते रहना आवश्यक

लिवर जैसे तो स्वाभाविक तौर पर शरीर से अनावश्यक उत्पादों को निकालने का काम करता है, पर कुछ बीमारियां इस कार्य को प्रभावित कर सकती हैं। ऐसे में उन चीजों का सेवन करना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है जो लिवर के कार्यों को आसान बनाती हैं। अदरक और नींबू का पेय एक क्लासिक डिटॉक्स ड्रिंक है जिसमें शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो न केवल आपके शरीर को डिटॉक्सिफाई करते हैं साथ ही वजन घटाने की प्रक्रिया को भी तेज करते हैं। यह पेय लिवर के कार्यों को आसान बनाने और मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देने में सहायक है।

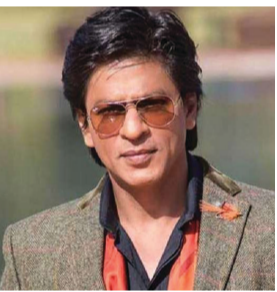
आयुर्वेद विशेषज्ञ बताते हैं, आहार और लाइफस्टाइल को ठीक रखकर लिवर को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखने में मदद मिल सकती है। बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक, सभी को शरीर के इस महत्वपूर्ण अंग को स्वस्थ रखने के उपाय करते रहने की आवश्यकता है। आइए जानते हैं कि लिवर को फिट रखने के लिए किन बातों का ध्यान रखा जाना जरूरी माना जाता है?

पित्त दोष में योग-प्राणायाम के लाभ

योग-व्यायाम के अभ्यास की आदत बनाकर लिवर से संबंधित समस्याओं के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। विशेषज्ञों ने पाया कि प्राणायाम का अभ्यास न केवल लिवर के कार्यों को आसान बनाने में सहायक अभ्यास है साथ ही इसके पित्त दोष को नियंत्रित करने में भी लाभ देखे गए हैं। कई प्रकार के योगासनों को लिवर को उत्तेजित करके इसके कार्यों को बेहतर बनाने और लिवर से संबंधित विकारों के जोखिम को कम करने में लाभकारी पाया गया है।

बरसात की वजह से थमी डंकी की शूटिंग

नवंबर के मिड में सऊदी अरब में शूट करेंगे शाहरुख खान



वाई को दी गई है पंजाब की शवल

मुंबई से 250 किलोमीटर दूर वाई में मौजूद सूत्रों ने बताया, 'इस इलाके में फिर से शूटिंग होने वाली थी। अक्टूबर के पहले हफ्ते में तो शाहरुख और बाकी कलाकारों ने ट्रेन सीकेंस शूट किया था। अब वहां एक्शन सीन फिल्माए जाने थे। उस इलाके को पंजाब के ग्रामीण इलाके की शक्ल दी गई है। वो सीकेंस पंजाब में जाकर फिल्माना मुश्किल था, क्योंकि शाहरुख को इन्हीं

तारीखों में 'जवान' की शूटिंग भी कंप्लीट करनी है। उसका मौजूदा शेड्यूल ऑलरेडी पुणे में चल रहा, जो वाई से बहुत दूर नहीं है। ऐसे में 'डंकी' के मेकर्स ने पंजाब वाले सीकेंस के लिए वाई का लोकेशन ही चुना।

15 नवंबर के बाद सऊदी अरब में होगी फिल्म की शूटिंग

इन सब लोकेशन से पहले फिल्म की शूटिंग अंब्राड के लिहाज से यूरोपीय देशों में हो चुकी है। आगे की शूटिंग के लिए मेकर्स ने सऊदी अरब तय किया है। इस बारे में बात करते हुए सूत्र बताते हैं, 'फिल्म की कहानी जुगाड़ सिस्टम के जरिए लोगों को इंडिया से यूरोप ले जाने की है। उसे कैसे अंजाम दिया जाता है, फिल्म की कहानी उस पर बेस्ड है। इस काम के लिए एशिया के पश्चिमी देशों का रूट फॉलो होता है। लिहाजा फिल्म में उन लोकेशन को

दिखाने के लिए मेकर्स ने सऊदी अरब को चुना है। दुबई में महज एकाध दिन की शूटिंग होगी। सऊदी में टीम 8 से 10 दिन तक शूट करेगी। वहां सब 15 नवंबर के बाद रवाना होंगे।

शाहरुख के साथ-साथ विक्की कोशल भी होंगे रवाना

सूत्र आगे बताते हैं, 'वहां फिल्म के सिर्फ 4 मेल लीड जाएंगे। उनमें 2 के रोल में शाहरुख और विक्की कोशल हैं। बाकी 2 के रोल में एंड इंस्ट्री के कलाकारों को कास्ट किया गया है। दिसंबर के महीने में फिल्म का सबसे महत्वपूर्ण सीकेंस शूट होगा। वो समंदर में बोट के सहारे लोगों की आवाजाही का सीकेंस होगा। उसके लिए शाहरुख और बाकी कलाकार अंडरवॉटर सीकेंस की ट्रेनिंग लेंगे। वो बेशक किसी अंब्राड लोकेशन के बजाए मुंबई में की जाएगी।

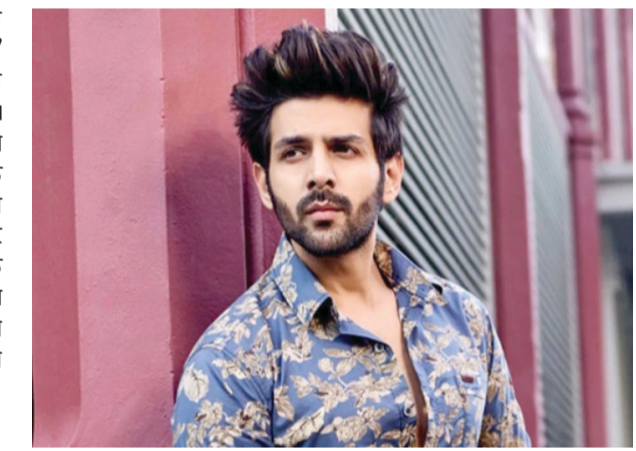


इलाक दिखला जा के सेट पर पहुंची जाहवी कपूर माधुरी दीक्षित के साथ लगाए टुमके

जाहवी कपूर की फिल्म 'मिली' जल्द ही सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। इससे पहले जाहवी फिल्म का प्रमोशन करने टीवी डॉस रियलिटी शो इलाक दिखला जा सीजन 10 में पहुंची हैं, जिसका एक प्रोमो वीडियो कलर्स टीवी ने अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया है। इस वीडियो में जाहवी शो की जज माधुरी दीक्षित के साथ डॉस करती नजर आईं। जाहवी के साथ डॉस करने से पहले माधुरी उनसे कहती हैं, 'इसी मंच पर मैंने आपकी मम्मी श्रीदेवी के साथ डॉस किया था।' फिर दोनों ने देवदास के गाने पर बेहतरीन डॉस मूव्स किए। इस दौरान जाहवी रेड ड्रेस में काफी खूबसूरत लग रही हैं। दोनों के इस डॉस वीडियो पर फैंस जमकर प्यार लुटा रहे हैं।

ओटीटी पर रिलीज होगी फ्रेडी

इस फिल्म का हिस्सा बनकर मैं खुद को लकी मानता हूँ: कार्तिक आर्यन



बॉलीवुड एक्टर कार्तिक आर्यन की अपकमिंग फिल्म 'फ्रेडी' सिनेमाघरों में नहीं बल्कि ओटीटी प्लेटफॉर्म में रिलीज होने वाली है। फिल्म के मेकर्स ने सोशल मीडिया पर ऑफिशियल अनाउंसमेंट करके ये खबर साझा की है। कार्तिक की ये फिल्म डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर रिलीज होगी। हालांकि अभी तक इसकी रिलीज डेट का खुलासा नहीं किया गया है। मगर माना जा रहा है अगले साल ही ये फिल्म दस्तक देगी।

फिल्म का हिस्सा बनकर बेहद खुश है कार्तिक

कार्तिक आर्यन ने इस बारे में बात करते हुए कहा, 'मैं फ्रेडी का हिस्सा बनकर खुद को लकी मानता हूँ। इस फिल्म की कहानी कुछ ऐसी है जिसे मैंने पहले नहीं देखा है। इसने मुझे अपने क्राफ्ट के साथ एक नए प्रयोग करने का मौका दिया है। डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर इसकी रिलीज का मुझे भी बेसब्री से इंतजार है। उम्मीद

करता हूँ कि ऑडियंस को मेरा ये नया अवतार पसंद आएगा।'

कार्तिक आर्यन के अपकमिंग प्रोजेक्ट्स

मोडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक ये फिल्म अगले ओटीटी पर स्ट्रीम होगी। शशांक घोष द्वारा डायरेक्टेड थ्रिलर फिल्म 'फ्रेडी' में कार्तिक के साथ अलाया एफ भी नजर आएंगी।

कार्तिक आर्यन के वर्क फ्रंट की बात करें तो वो 'फ्रेडी' के अलावा 'सत्यमेव जयते' में नजर आएंगे। इस फिल्म में कार्तिक के अलावा कियारा अडवाणी भी नजर आएंगी। इसके साथ ही कार्तिक के पास फिल्म 'आशिकी 3', 'शहजादा' और 'केप्टन इंडिया' जैसी फिल्में हैं। कार्तिक आखिरी बार भूल भुलैया 2 में नजर आए थे।

तंबाकू के सेवन से हड्डियों की इस गंभीर बीमारी का खतरा अधिक

स्वस्थ शरीर के लिए जिन आदतों को विशेषज्ञ सबसे खतरनाक मानते हैं, तंबाकू चबाना या धूम्रपान उनमें से एक है। तंबाकू चबाने की आदत को दांत-मसूड़ों और मुँह से संबंधित कई बीमारियों के साथ डायबिटीज और हृदय रोगों के लिए भी खतरनाक माना जाता है। पर क्या आप जानते हैं कि तंबाकू चबाने की आदत हड्डियों के लिए भी बेहद नुकसानदायक हो सकती है? हाल ही में विशेषज्ञों की एक टीम ने इससे संबंधित जोखिमों के बारे में लोगों को अलर्ट किया है।

यूनिवर्सिटी (केजीएमयू) में हड्डी रोग विभाग के प्रोफेसर शाह वलीउल्लाह कहते हैं, समय के साथ लोगों में हड्डियों की कमजोरी की समस्या बढ़ती जा रही है। यदि आप तंबाकू का सेवन करते हैं तो आपमें यह जोखिम और भी अधिक हो सकता है। लंबे समय तक तंबाकू के सेवन के कारण हड्डियों का घनत्व कम होना शुरू हो जाता है और वे कमजोर होने लगती हैं। तंबाकू चबाने की आदत कम उम्र में भी आपमें ऑस्टियोपोरोसिस जैसे गंभीर समस्याओं के जोखिम को बढ़ाने वाली हो सकती है।

हड्डियों को कमजोर कर रहा है तंबाकू

प्रोफेसर शाह वलीउल्लाह कहते हैं, हड्डियों में दो प्रकार की कोशिकाएं होती हैं जिन्हें ऑस्टियोक्लास्ट और ऑस्टियोब्लास्ट कहा जाता है। वे हड्डियों को बनाने और ब्रेक करने के लिए जिम्मेदार होती हैं। ऑस्टियोक्लास्ट वे कोशिकाएं हैं जो हड्डियों को ब्रेक करती हैं ताकि उन्हें फिर से तैयार किया जा सके।



ऑस्टियोक्लास्ट ब्रेक के बाद नई हड्डियों का निर्माण करने में सहायक होती हैं। यह प्रक्रिया लगातार चलती रहती है। हालांकि तंबाकू चबाने या धूम्रपान करने वालों में इन कोशिकाओं की कार्यक्षमता में कमी देखी गई है जिससे हड्डियों के कमजोर होने का जोखिम हो सकता है।

तंबाकू से हड्डियों के उत्तकों को नुकसान

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, अध्ययन के दौरान पाया गया है कि जो लोग लंबे समय तक तंबाकू का सेवन करते रहते हैं, चाहे वह धूम्रपान या चबाने के रूप में हो, उनमें

ऑस्टियोक्लास्ट की संख्या में बढ़ोतरी जबकि ऑस्टियोब्लास्ट में कमी हो जाती है। इस तरह के विकारों की स्थिति में हड्डियों का ब्रेकडाउन तो तेजी से होने लगता है पर नई हड्डियों का निर्माण नहीं हो पाता। यह स्थिति ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बन सकती है। हड्डियों की यह समस्या जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर देती है, ऐसे में ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव करते रहना आवश्यक है। तंबाकू से दूरी बना लेना इसमें आपकी मदद कर सकता है।

जानलेवा भी हो सकता है तंबाकू का सेवन

सेंटर फार डिजीज कंट्रोल एंड प्रीवेंशन (सीडीसी) के विशेषज्ञों ने बताया कि तंबाकू का सेवन, विशेष रूप से धूम्रपान के कारण हृदय रोग, स्ट्रोक, फेफड़े के रोग, मधुमेह और क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज के साथ कैंसर तक का खतरा हो सकता है। धूम्रपान हड्डियों के लिए भी बहुत हानिकारक

आदत है, इसके कारण रुमेटीड आर्थराइटिस और ऑस्टियोपोरोसिस सहित प्रतिरक्षा प्रणाली की समस्याओं का जोखिम भी बढ़ जाता है। तंबाकू का सेवन करने वालों की जीवन प्रत्याशा भी अन्य लोगों की तुलना में कम होती है।

तंबाकू छोड़कर बेहतर कर सकते हैं जीवन

वरिष्ठ हड्डी रोग विशेषज्ञ और सर्जन डॉ विभु नागर कहते हैं, तंबाकू से अगर दूरी बना ली जाए तो यह आपकी जीवन की गुणवत्ता को सुधारने में काफी मददगार हो सकता है। आश्चर्यजनक रूप से हम वयस्कों में तंबाकू के कारण होने वाले ऑस्टियोपोरोसिस के मामले देख रहे हैं। स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखते हुए धूम्रपान और तंबाकू जैसी आदतों को छोड़ने से ऑस्टियोपोरोसिस और हड्डियों-फेफड़ों की कई बीमारियों को रोका जा सकता है। तंबाकू का सेवन वैश्विक स्तर पर गंभीर चिंता का कारण है, इसे लेकर विशेष सावधानी बरतते रहने की आवश्यकता है।

दुर्गा, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-
9303289950, 9827806026, 8962815243

BANK P.O. & CLERK, MBA, RLY, SSC.
Paul Sir
रामा कोचिंग
 135, NEW CIVIC CENTER, Bhilai Ph. 0788-6560005

चौरसिया ज्वेलर्स
 आकर्षक सोने चांदी के आभूषणों के निर्माता एवं विक्रेता
 वेन्टवस एवं प्रवर्द्धन उपलब्ध यहां उचित व्याज दर पर धारवी रखी जाती है
 मुक्तिधाम रोड, रामनगर, सुपेला, भिलाई
9827938211, 9827171332

महापौर नीरज पाल ने ली राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन के महिलाओं की बैठक

कालिटी एंड प्रोडक्ट्स का बेहतर संग्रह है भिलाई का मदर्स मार्केट, प्रत्येक प्रोडक्ट पर बारीकी से की चर्चा

श्रीकंचनपथ न्यूज

भिलाई। भिलाई पावर हाउस का मदर्स मार्केट कालिटी एवं प्रोडक्ट का बेहतर संग्रह बन गया है। मदर्स मार्केट को एक अलग दिशा की ओर ले जाने महापौर नीरज पाल ने राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन के सीओ एवं अधिकारियों की बैठक ली, विक्रय के लिए रखे जा रहे प्रोडक्ट पर सभी से बारी-बारी से जानकारी लेकर चर्चा की।

महिलाओं ने महापौर को बताया कि मदर्स मार्केट में प्राप्त दुकानों के माध्यम से फूल एवं बुके का व्यवसाय, गढ़ कलेवा से संबंधित खाद्य सामग्री, अगरबत्ती, फ्लाइल, अचार, पापड़, और इसी तरह के सूखे आइटम, बुटीक से संबंधित सभी सामान, सभी प्रकार के सूखा मीठा आइटम से लेकर



तमाम प्रकार की घरेलू जरूरत से संबंधित सामग्री विक्रय के लिए रखी जा रही है। इसके अलावा घर के सजावटी सामान में भी महिलाओं ने गजब का हुनर और कलाकारी दिखाया है।

महिलाओं के द्वारा बनाए गए हर एक उत्पाद को लोग काफी पसंद कर रहे हैं और खरीददारी के लिए मदर्स मार्केट पहुंच रहे हैं।

उल्लेखनीय है कि विधायक देवेन्द्र यादव एवं महापौर नीरज पाल ने मदर्स मार्केट के और बेहतर संचालन के लिए हाल ही में अधिकारियों की बैठक ली थी। मदर्स मार्केट को नई दिशा की ओर ले जाने संचालन समिति का गठन तथा बेहतर मार्केटिंग के लिए उत्पादों को बढ़ावा देते हुए इनका चयन कर प्रशिक्षण आयोजित करने भी चर्चा की

गई थी। मदर्स मार्केट के माध्यम से महिलाओं को व्यवसाय के लिए स्थल मिल पाया है। गौरतलब है कि मदर्स मार्केट के 18 दुकानों के माध्यम से महिलाएं रोजगार प्राप्त कर आर्थिक उन्नति की ओर अग्रसर हो रही हैं। निगम आयुक्त रोहित व्यास ने भी राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन के कार्यों की समीक्षा के दौरान योजनाओं के बेहतर क्रियान्वयन के निर्देश अधिकारियों को दिए हैं। मदर्स मार्केट में महिलाओं के द्वारा लगाए गए दुकानों से पूरा मार्केट सज गया है, हर जरूरत की सामग्री यहां मिल रही है इसलिए लोग खरीदारी के लिए पावर हाउस मार्केट के पास बने इस बाजार की ओर रुख कर रहे हैं, वही इस स्थल पर पार्किंग की भी पर्याप्त व्यवस्था है साथ ही चौपाटी का आनंद भी ले सकते हैं।

छठ महापर्व से पहले तालाबों की सफाई में जुटा निगम अमला

श्रीकंचनपथ न्यूज

दुर्ग। छठ पर्व के लिए निगम ने शुरू की घाटों की सफाई निगम क्षेत्र अंतर्गत छठ पर्व के महेनजर नगर निगम द्वारा तालाबों के घाटों की सफाई की जा रही है, जिसका आज शुक्रवार को विधायक अरुण वीरा और आयुक्त लोकेश चंद्राकार ने स्वास्थ्य विभाग प्रभारी हमीद खोखर, पार्षद मनीषा सिंह, स्वास्थ्य अधिकारी जावेद अली, पूर्व पार्षद विजय जलकारे के साथ घाटों में चल रहे साफ-सफाई का निरीक्षण किया।

उल्लेखनीय है कि आस्था आगामी पर्व को देखते हुए 30 अक्टूबर

को छठ पर्व मनाने के लिए श्रद्धालु तालाबों और नदी के घाट में पहुंचकर पूजा अर्चना करते हैं। नगर निगम द्वारा शहर के तालाबों के घाट की सफाई कर श्रद्धालुओं के लिए व्यवस्था बनाई जा रही है। जिसका जायजा विधायक अरुण वीरा और आयुक्त लोकेश चंद्राकार ने लिया।

यहां उन्होंने नगर निगम के अधिकारियों और कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए हैं छठ पर्व की तैयारियों के लिए प्रमुख तालाबों का भी निरीक्षण किया। दीपक नगर के रेवा तालाब, कालुलबोड में शीतला तालाब और सिंधिया नगर पुजारी तालाब सहित अन्य तालाबों के निरीक्षण के दौरान उन्होंने मौजूद अधिकारी से

कहा कि छठ पर्व से पहले सभी तालाबों के घाटों की सफाई का कार्य पूरा हो जाना चाहिए। विधायक अरुण वीरा एवं आयुक्त लोकेश चंद्राकार ने कहा कि तालाबों के घाट पर सफाई के साथ ही श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए भी बेहतर प्रकाश व्यवस्था करने के निर्देश भी दिये। उल्लेखनीय है कि आस्था के इस महापर्व के लिए महापौर धीरज बाकलीवाल ने तालाबों की सफाई को लेकर इसके निर्देश अधिकारियों को पूर्व में भी दिया गया है। उन्होंने कहा कि इन तालाबों के घाट तक पहुंचने में श्रद्धालुओं को असुविधा का सामना न करना पड़े, इसके लिए सभी जरूरी व्यवस्थाएं की जानी चाहिए।

राज्योत्सव में दुर्ग के 25 विभागों की प्रदर्शनी, 9 फूड स्टाल भी होंगे, छत्तीसगढ़ी व्यंजन का होगा विशेष आकर्षण



श्रीकंचनपथ न्यूज

दुर्ग। एक दिवसीय राज्योत्सव के मौके पर जिलावासियों को शहर के गंजमंडी मैदान में लाइव माडल्स के माध्यम से विकास की झलकियां मिलेंगी। आज कलेक्टर श्री पुष्पेंद्र कुमार मीणा ने इस संबंध में अधिकारियों की बैठक ली। उन्होंने बैठक में अधिकारियों से विभागीय प्रदर्शनी की तैयारियों के बारे में पूछा। कलेक्टर ने कहा कि विभागीय स्टाल में ऐसे माडल प्रदर्शित किये जाएं जिनसे शासन की योजनाओं के जमीनी असर की जानकारी दिख सके। उदाहरण के लिए नरवा योजना में नलों के जीर्णोद्धार के लिए बनाये गये स्ट्रक्चर किस तरह से भूमिगत जल स्तर में बढ़ोत्तरी करते हैं इस तरह के माडल बनाये जाने पर उन्होंने जोर दिया।

कलेक्टर ने कहा कि नरवा, गरुवा, घुर्वा, बाड़ी जैसी योजनाओं के माध्यम से तेजी से आर्थिक विकास की राह पर प्रदेश चल रहा है। हमारी स्वसहायता समूह की महिलाएं गौठनों में अनेक तरह की आजीविकामूलक गतिविधियों में जुटी हुई हैं। इनका डिस्प्ले माडल के माध्यम से करें। हेल्थ सेक्टर के बारे में अपने सुझाव देते हुए उन्होंने बताया कि किस प्रकार शासन की नीतियों से हेल्थ का ढांचा मजबूत हुआ है और कैसे दुर्ग जिले में स्वास्थ्य सेवाओं का ढांचा मजबूत हुआ है उसे

दिखाना है। अपर कलेक्टर श्री अरविंद एक्का ने विस्तार से राज्योत्सव के लिए की गई तैयारियों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सभी विभाग 31 तारीख की शाम तक तैयारियां पूरी कर लेंगे।

कलेक्टर ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों पर भी चर्चा की। उन्होंने कहा कि अच्छे कार्यक्रम प्रस्तुत करने वाले सांस्कृतिक दल का चुनाव कर लें और लोक अभिरूचि के अनुरूप विषयों को प्रदर्शित करें। राज्योत्सव की गरिमा के अनुरूप बढ़िया सांस्कृतिक कार्यक्रम होना चाहिए। राज्योत्सव का मौका जिले के नवोदित प्रतिभाओं की सांस्कृतिक प्रतिभा दिखाने का भी होता है। जिला शिक्षा अधिकारी ने बताया कि बीएसपी स्कूल सेक्टर 7, सैजेस कुम्हारी और बालाजीनगर, खालसा पब्लिक स्कूल, केंपीएस नेहरू नगर, आदर्श कन्या दुर्ग, डीपीएस रिसाली के बच्चे कार्यक्रम में हिस्सा लेंगे। इसके अलावा कन्या परिसर की छात्राएं भी कार्यक्रम में हिस्सा लेंगी।

उल्लेखनीय है कि इस बार 25 विभाग अपने स्टाल लगाएंगे। इसके अलावा 9 स्टाल फूड स्टाल होंगे। इसमें छत्तीसगढ़ी व्यंजन भी होंगे। कार्यक्रम के संबंध में सभी अधिकारियों को सौंपे गये कार्यों के संबंध में विस्तार से समीक्षा कलेक्टर ने की।

बीएसपी और सोसाइटी से मजबूत रहेगा रिटायर कर्मियों का रिश्ता: मिश्रा



श्रीकंचनपथ न्यूज

भिलाई। भिलाई इस्पात संयंत्र में कार्यरत कर्मियों की सहकारी संस्था इस्पात कर्मचारी को-आपरेटिव क्रेडिट सोसाइटी लिमिटेड सेक्टर-6 में विदाई समारोह का आयोजन किया गया। इस दौरान माह जुलाई/अगस्त/सितंबर-2022 में बीएसपी की सुदीर्घ सेवा से रिटायर हुए कर्मियों को सम्मान विदाई दी गई। यह सभी कर्मियों सोसाइटी के सेक्टर-6 के अलावा पावर हाउस, नैदिनी और रिसाली सेक्टर शाखा के सदस्य रहे हैं।

शुरूआत में स्वागत भाषण देते हुए सोसाइटी के अध्यक्ष बृजबिहारी मिश्रा ने कहा कि हमारे वरिष्ठ साथी अपने जीवन की नई पापी की शुरूआत कर रहे हैं, हम इन सभी के सुखमय भविष्य की कामना करते हैं। उन्होंने कहा कि रिटायर साथी हमेशा सोसाइटी परिवार के सदस्य की तरह रहेंगे और इन वरिष्ठ नागरिकों का भिलाई इस्पात संयंत्र और हमारी सोसाइटी के साथ बना रिश्ता हमेशा मजबूत रहेगा। इन रिटायर कर्मियों में

जुलाई/अगस्त माह के राजेंद्र कुमार शर्मा, कामेश्वर तिवारी, विजय रतन उडके, खोजन राम ठाकुर, पोषण सिंह, मंसाराम, सुनील कुमार एसएस, शरद कुमार डडवाल, द्रोणाचार्य वर्मा, निर्मल कुमार मिश्रा, किशोर कुमार जोशी, सुदर्शन कोठारी, सुंदरलाल, मोहन कुमार वर्मा, प्रकाश नारायण पाठक, राकेश कुमार, हरकेश बहादुर सिंह, जनक लाल साहू, खुशयाल प्रसाद बोर्डे, राजूलु, विजय कुमार श्रीवास्तव, शशि कुमार सिहारे, हजारी प्रसाद, रामस्वरूप शर्मा, मोहनलाल, अवध राम गंधर्व, कन्हैया लाल यादव, राजा लाल, स्वरूप कुमार, फगुन राम, राजकुमार, मिलिंद कुमार बोधनकर और श्रीमती जयश्री दास शामिल हैं।

वहीं सितंबर माह के रिटायर लोगों में ज्ञानेंद्र कुमार शर्मा, राजा राम, श्रीराम, संदीप कुमार सिन्हा, भीमराम, ओम प्रकाश पांडे, विष्णु सिंह, हरदेव लाल गंगबोर्ड, मदनलाल साहू, देव सिंह, महंत यादव, बी नुरलीधरण, भोपाल प्रसाद साहू, चंद्रशेखर शिंदे, शैलेश डेनियल, चंद्रशेखर सोनी, जगदीश कर आदि उपस्थित थे।

सिंगल यूज़ प्लास्टिक

दिनांक 1 जुलाई 2022 से पूर्णतः प्रतिबंधित

अधिसूचना सा.का.नि. 571 (अ) दिनांक 12/08/2021, पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार

प्रतिबंधित सिंगल यूज़ प्लास्टिक सामग्री	बेहतर विकल्प
<p>प्लास्टिक ईयर बड्स</p> <p>ईयर बड्स</p>	<p>लकड़ी, पेपर या बांस से बना ईयर बड्स</p>
<p>प्लास्टिक स्ट्रॉ</p> <p>स्ट्रॉ</p>	<p>पेपर स्ट्रॉ या स्टील से बना स्ट्रॉ</p>
<p>गुब्बारे के लिए प्लास्टिक की डंडिया, प्लास्टिक के झंडे, कैंडी स्टिक, आइसक्रीम की डंडिया</p> <p>डंडिया</p>	<p>लकड़ी से बनी डंडिया</p>
<p>प्लास्टिक के प्लेट, कप, गिलास, कांटे चमच, चाकू, ट्रे</p> <p>कटलरी सामग्री</p>	<p>पेपर, पत्ते, बांस या गन्ने के छिलके से बने दोने-पत्तल, चमच, गिलास</p>
<p>मिठाई के डिब्बों को पैक करने वाली फिल्में, निमंत्रण कार्ड एवं सिगरेट पैकेट</p> <p>पैकेजिंग सामग्री</p>	<p>पैकेजिंग में पेपर का प्रयोग</p>
<p>धर्माकोल के सजावटी सामान</p>	<p>पेपर से बने सजावटी सामग्री</p>

करेंगे संग प्लास्टिक प्रदूषण से जंग

छत्तीसगढ़ पर्यावरण संरक्षण मंडल

पर्यावास भवन, नार्थ ब्लॉक सेक्टर-19, नवा रायपुर अटल नगर, रायपुर (छ.ग.)