

**सोने एवं चांदी  
आभूषणों  
के विक्रेता**

**माँ दुर्गा ज्वेलर्स**

उचित व्याज में गिरवी रखी जाती है

सॉप नं. 69, सी-मार्केट, सेक्टर-6, भिलाई  
मो. 9424124911

# श्रीकंचनपथ

लीपा पोती नहीं सिर्फ सच

**BATTERY ZONE**

Distributors for:  
**TATA GREEN BATTERIES**

Mob. 9109013555

सभी कंपनी की बैटरी उपलब्ध है

**MICROTEK**  
TECHNOLOGY WE LIVE

Opp. Major, G.E. Road, Shastrri Nagar, Bhillai (C.G.)

वर्ष- 15 अंक - 336

www.shreekanchanpath.com

संस्थापक एवं प्रेरणास्रोत- स्व. श्रीमती रजनी अग्रवाल

भिलाई, गुरुवार 19 सितंबर 2024

पृष्ठ 8- मूल्य 1/-

## खास-खबर

### मुख्यमंत्री ने कैलाश गुफा से दर्शन कर लौट रहे घायलों के इलाज गंभीरता से करने दिए निर्देश

रायपुर। जशपुर जिले के प्रसिद्ध शिव धाम कैलाश गुफा से दर्शन कर लौट रहे पिकअप वाहन में 25 से 30 श्रद्धालु सवार थे। पिकअप वाहन लौटते समय वाहन गहरी खाई गिर कर पलट गई, जिससे उसमें सवार लोगों को चोट आयी है। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने घायलों के इलाज के समुचित इलाज के निर्देश चिकित्सकों को दिए हैं। बगीचा क्षेत्र में हुए इस हादसे की सूचना मिलते ही सीएम कैम्प कार्यालय बगिया ने तत्काल संज्ञान लेते हुए जिला प्रशासन को इलाज के समुचित व्यवस्था कराने के निर्देश दिए हैं। घटना स्थल पर एंबुलेंस और मेडिकल टीम भेजी गई है। घायलों को बगीचा अस्पताल पहुंचाया जा रहा है, किन्तु गंभीर रूप से घायलों को अंबिकापुर रिफर किया गया है। जशपुर जिले के प्रसिद्ध शिव धाम कैलाश गुफा से दर्शन कर श्रद्धालु लौट रहे थे कि पिकअप वाहन खाई में गिर कर दुर्घटनाग्रस्त हो गई। मामला बगीचा थाने के सोनोरसा का है, जहां से कैलाश गुफा जाते हैं। बताया जा रहा है कि हादसे के समय पिकअप में 25 से 30 लोग सवार थे। घटना की सूचना मिलते ही बगीचा अनुविभागीय अधिकारी, पुलिस प्रशासन और मेडिकल टीम रवाना किया गया है। ग्रामीणों के सहयोग से राहत बचाव कार्य किया गया। आसपास के ग्रामीणों ने हर संभव प्रयास करते हुए घायलों को इलाज के लिए तत्परता दिखाते हुए अपने स्वयं के वाहन से बगीचा अस्पताल ले जाया गया और गम्भीर रूप से घायलों को अंबिकापुर अस्पताल रफर किया गया है। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने घायलों को हर संभव चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराने जिला प्रशासन को निर्देश दिए हैं।

### रायपुर में आज निकलेगी गणपति विसर्जन की झांकी, शाम 7 बजे से 8 सड़के रहेंगी बंद

रायपुर। राजधानी रायपुर में गुरुवार को गणेश झांकी निकाली जाएगी। हर साल प्रदेश के अलग-अलग जिलों से बड़ी संख्या में लोग इसमें शामिल होते हैं। लोगों की भीड़ को देखते हुए शाम 7 बजे से 8 सड़कों को पूरी तरह से बंद करने के साथ ही 7 सड़कों पर रूट डायवर्ट किया गया है। प्रशासन ने लोगों से अपील की है कि जरूरी काम हो तो वे ही बाहर निकलें और झांकी के दौरान जर्जर मकानों से दूर रहें। रायपुर में झांकी के दौरान डीजे-धुमाल बजना या नहीं इस पर सस्पेंस अब भी बरकरार है। बुधवार को 30 समितियों ने झांकी के साथ डीजे की अनुमति मांगी है। हालांकि प्रशासन ने अभी तक किसी भी समिति को इसकी मंजूरी नहीं दी है। सबसे पहले झांकियां राठौर चौक पर एकजुट होंगी। इसके बाद राठौर चौक से एमजी रोड होतेशारदा चौक, जयस्तंभ चौक, मालवीय रोड, चिकनी मन्दिर, कोतवाली चौक, सदरबाजार, सती बाजार, कंकाली तालाब, पुरानी बस्ती, लाखे नगर चौक, सुंदर नगर, रायपुरा चौक होकर महादेव घाट विसर्जन कुंड तक पहुंचेगी।

# नक्सल समर्थक भी नपेंगे, खात्मा तय!

## बेहतर नीतियां, क्षेत्र का विकास भी बनेगा नक्सलियों के सफाए का आधार

### खत्म हुई जनताना सरकार

बीहड़ों में सरकार की पहुंच न होने का फायदा किसी समय नक्सलियों ने बखूबी उठाया और स्थानीय आदिवासियों के बीच न केवल अपनी पैठ बनाई, बल्कि उन्हें अपने संगठन के साथ भी जोड़ा। नक्सलियों ने इन इलाकों में जनताना सरकार की स्थापना की थी, जहां कथित तौर पर उनकी सत्ता चलती थी। लेकिन केन्द्र और राज्य की डबल इंजन सरकार ने नक्सलियों के पैर उखाड़ने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। खासतौर पर छत्तीसगढ़ में विष्णुदेव साय की अगुवाई में सरकार बनने के बाद नक्सली कमजोर

पड़े हैं। लगातार हो रही मुठभेड़ों से नक्सलियों को अत्यधिक नुकसान उठाना पड़ा है। सरकार की सरेंडर पॉलिसी भी नक्सलियों को आकर्षित कर रही है। यही वजह है कि अब जनताना सरकार करीब-करीब खत्म होने को है। ऐसे क्षेत्रों में अब फोर्स पूरी तरह से हावी है। पिछले कुछ महीनों में नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में सुरक्षा बलों ने नए कैम्प खोले हैं। इन कैम्पों के आसपास के 5 किमी की परिधि में सड़क, पानी, बिजली, स्कूल और शासकीय योजनाओं का लाभ दिलाने जैसे काम करवाए जा रहे हैं। इसका नतीजा है कि आदिवासियों का सरकार के प्रति भरोसा बढ़ा है।



श्रीकंचनपथ न्यूज डेस्क



करीब दोगुने नक्सलियों ने समर्पण किया है। यह सरकार को सरेंडर पॉलिसी का ही असर है। जो माओवादी सरेंडर नहीं कर रहे हैं, उनका सफाया भी हो रहा है। बस्तर आईजी सुंदरराज पी. ने नक्सलियों के समर्थकों को खुली चेतावनी जारी की है। उन्होंने स्पष्ट कहा है कि माओवादियों का समर्थन करने वालों को जेल भेजा जाएगा। इधर, प्रदेश के नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में सड़क मार्गों का तेजी से विस्तार किया जा रहा है। इस नई परियोजना के लिए केन्द्र सरकार 200 करोड़ रूपए की राशि आवंटित करने जा रही है।

छत्तीसगढ़ और झारखंड के लिए रखी गई है। इनके अलावा आंध्र को 150 करोड़, बिहार को 20 करोड़, मध्य को 140 करोड़, महाराष्ट्र को 140 करोड़, ओडिशा को 20 करोड़, तेलंगाना को 110 करोड़ और उप्र को 20 करोड़ रूपए की राशि नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में सड़क निर्माण के लिए आवंटित की जा रही है। नक्सल प्रभावित नौ राज्यों के 44 नक्सल प्रभावित जिलों को चिन्हित किया गया है, जहां पर जंगली इलाके का फायदा उठाकर नक्सली प्रशासन का दबाव पड़ने पर एक राज्य से दूसरे राज्य में भाग जाते हैं। ऐसे सभी क्षेत्रों को बेहतर पक्की सड़कों से जोड़ने की योजना है।



खिलाफ अभियान और भी तेज हो गया है। खासकर नक्सलवाद की समस्या से जुड़े रहे बस्तर में पुलिस कई बड़े ऑपरेशन लांच कर रही है। पुलिस ठोस रणनीति बनाकर नक्सलियों के खिलाफ ताबड़तोड़ कार्रवाई कर रही है। नक्सलियों को सपोर्ट करने वाले लोगों पर भी पुलिस की नजर है। बस्तर में पुलिस हर हाल में नक्सलियों के सफाए तो लेकर संकल्पित नजर आ रही है। खासकर बस्तर के नारायणपुर इलाके में पुलिस की नजर है। इलाकों में पुलिस अपने खुफिया तंत्र को और भी मजबूत करने में जुटी हुई है, जिससे नक्सलियों और उनका समर्थन करने वाले लोगों को पकड़ा जा सके। दरअसल, इस इलाके में एनआईए की टीम ने भी छपा मारा था। पुलिस को सूचना मिल रही है कि इलाके में संदिग्ध किस्म के लोग घूम रहे हैं। ऐसे में नक्सल गतिविधियों में साथ देने वाले लोगों पर पुलिस की खास नजर है। साथ मिलते ही नक्सलियों को सपोर्ट करने वाले सलाखों के पीछे होंगे।

### सरकार का प्रभाव बढ़ा

राज्य के सर्वाधिक नक्सल प्रभावित क्षेत्र बस्तर में नक्सलियों की पकड़ लगातार कमजोर हो रही है। सरकार द्वारा कराए जा रहे विकास कार्यों और आदिवासियों को मिल रहे शासकीय योजनाओं के लाभ का ही असर है कि स्थानीय लोगों का नक्सलवाद के प्रति मोहभंग हो रहा है। आंकड़ों की बात करें तो इस साल अब तक 570 के करीब नक्सलियों ने आत्मसमर्पण किया है। पिछले 5 वर्षों का रिकार्ड बताता है कि इतनी बड़ी संख्या में समर्पण अब तक नहीं हुआ। इनमें से ज्यादातर लोग स्थानीय हैं, जो नक्सलियों के दबाव में उनके साथ जुड़ गए थे। अब सरकार की पहुंच बढ़ी तो इन आदिवासियों में भी उम्मीदों का संवार हुआ है। हालात यह है कि हर महीने करीब 70 नक्सली मुख्यधारा में लौट रहे हैं। नक्सलियों का समर्पण पिछले वर्षों की तुलना में करीब दोगुना है। पिछले साल 398 नक्सलियों ने शांति की राह पकड़ी थी।

### 200 करोड़ की सड़कों से पहुंचेगा विकास

केन्द्र की नरेन्द्र मोदी सरकार ने बीहड़ों और सुदूरवर्ती गांवों को सड़कों के निर्माण के जरिए मुख्य सड़कों से जोड़ने की परियोजना के लिए 100 करोड़ रूपए की राशि आवंटित की थी। अब इस राशि को बढ़ाकर दो गुना यानी 200 करोड़ कर दिया गया है। सूत्रों के मुताबिक, रोड कनेक्टिविटी प्रोजेक्ट फॉर लेफ्ट विंग एक्टिविस्ट्स अफेक्टेड एरिया योजना के तहत अब छत्तीसगढ़ समेत आंध्र, बिहार, झारखंड, मध्य, ओडिशा, तेलंगाना और उप्र के नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में सड़कों का जाल बिछाने के लिए एक हजार करोड़ रूपए का आवंटन किया है। इसमें सबसे अधिक दो-दो सौ करोड़ की राशि

छत्तीसगढ़ और झारखंड के लिए रखी गई है। इनके अलावा आंध्र को 150 करोड़, बिहार को 20 करोड़, मध्य को 140 करोड़, महाराष्ट्र को 140 करोड़, ओडिशा को 20 करोड़, तेलंगाना को 110 करोड़ और उप्र को 20 करोड़ रूपए की राशि नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में सड़क निर्माण के लिए आवंटित की जा रही है। नक्सल प्रभावित नौ राज्यों के 44 नक्सल प्रभावित जिलों को चिन्हित किया गया है, जहां पर जंगली इलाके का फायदा उठाकर नक्सली प्रशासन का दबाव पड़ने पर एक राज्य से दूसरे राज्य में भाग जाते हैं। ऐसे सभी क्षेत्रों को बेहतर पक्की सड़कों से जोड़ने की योजना है।

### आखिरी कील साबित होगी नई पॉलिसी

छत्तीसगढ़ की सरकार नक्सलियों के समर्पण के लिए नई सरेंडर पॉलिसी लाने जा रही है। फिलहाल यह पॉलिसी कामजी प्रक्रिया में है, लेकिन इसके लागू होने के बाद नक्सलियों को पुनर्वास के दौरान कई तरह की सुविधाएं उपलब्ध हो सकेंगी। उम्मीद की जा रही है कि इससे बड़ी संख्या में नक्सली मुख्यधारा में लौटेंगे। हालांकि अब भी बस्तर के बीजापुर, सुकमा, दंतवाड़ा और नारायणपुर जैसी क्षेत्रों में नक्सली बड़ी संख्या में आत्मसमर्पण कर रहे हैं। दरअसल, नक्सलियों के खिलाफ राज्य सरकार को मिल रही बड़ी सफलता की एक वजह पड़ोसी राज्यों के साथ समन्वय भी है। चारों ओर से दबाव पड़ने की वजह से माओवादी हतोत्साहित हैं। समर्पण की बात करें तो 2019 में कुल 311 नक्सलियों ने हथियार डाले थे। इसी तरह 2020 में 242, 2021 में 551, 2022 में 413 और 2023 में कुल 398 नक्सलियों ने समर्पण किया। इसके मुकाबले इस साल अब तक 570 से ज्यादा नक्सलियों का हिस्सा के प्रति मोहभंग हुआ है।

### महिलाओं को हर माह 2100 रुपये: शहरी-ग्रामीण क्षेत्रों में 5 लाख आवार, जार्न B.J.P के घोषणा पत्र में क्या?

रोहतक (हरियाणा) एजेंसी। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नन्दा ने गुरुवार को रोहतक से हरियाणा विधानसभा चुनाव को लेकर पार्टी का घोषणा पत्र जारी किया। भाजपा ने महिलाओं को हर माह 2100 रूपए देने का वादा किया। इस दौरान प्रदेश के मुख्यमंत्री नाबख्त सैनी, केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर, प्रदेश प्रभारी सतीश पूनिया, हरियाणा चुनाव प्रभारी धर्मदेव प्रधान, पूर्व मंत्री रामबिलास शर्मा, केंद्रीय राज्य मंत्री कृष्णपाल गुर्जर, केंद्रीय

राज्य मंत्री राव इंद्रजीत सिंह, कुलदीप बिश्नोई ओम्पकाश धनखड़, सुभाष बराला, सुधा यादव, अशोक तंवर भी पहुंचे हैं। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष मोहन बड़ौली ने कहा कि मुझे ये बताते हुए खुशी हो रही है कि 2 लाख से ज्यादा लोगों ने इस घोषणा पत्र को बनाने में अपने सुझाव दिए हैं। घोषणा पत्र बनाने के लिए कमेटी ने हर जिले में जाकर समाज के हर वर्ग से बातचीत करने की कोशिश की है। घोषणा पत्र में यह शामिल है।

1. सभी महिलाओं को लाडो लक्ष्मी योजना के तहत प्रतिमाह 2,100 रुपये।
2. आईएमटी खरखोदा की तर्ज पर 10 औद्योगिक शहरों का निर्माण। प्रति शहर 50,000 स्थानीय युवाओं को नौकरी देने के लिए उद्यमियों को विशेष प्रोत्साहन।
3. चिरायु-आयुष्मान योजना के तहत प्रत्येक परिवार को 10 लाख तक का मुफ्त इलाज एवं परिवार के 70 वर्ष से अधिक प्रत्येक बुजुर्ग को अलग से 5 लाख तक के मुफ्त इलाज की सुविधा।
4. 24 फसलों की घोषित न्यूनतम समर्थन मूल्य (MSP) पर खरीद।
5. 2 लाख युवाओं को 'बिना पर्वी बिना खर्ची' पक्की सरकारी नौकरी
6. 5 लाख युवाओं के लिए अन्य रोजगार के अवसर एवं नेशनल अप्रेंटिसशिप प्रमोशन योजना से मासिक स्टैंडिपेंड
7. शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में 5 लाख आवार।

8. सरकारी अस्पतालों में डायलिसिस तथा सभी अस्पतालों में डायनोसिस मुफ्त।
9. हर जिले में ओलंपिक खेलों की नर्सरी।
10. हर घर गृहणी योजना तहत 500 रुपये में सिलेंडर।
11. अठल बालिका योजना के तहत ग्रामीण क्षेत्र में कॉलेज जाने वाली प्रत्येक छात्रा को स्कूटर।
12. हर हरियाणवी अग्निवीर को सरकारी नौकरी की गारंटी।
13. भारत सरकार के सहयोग से केएमपी के ऑडिबल रेल कॉरिडोर का निर्माण एवं नई बंदे भारत ट्रेनों की शुरुआत।
14. भारत सरकार के सहयोग से विभिन्न रीपैर रेल सेवाओं एवं फ्रीदाबाद से गुरुग्राम के बीच इंटरसिटी एक्सप्रेस मेट्रो सेवा की शुरुआत।
15. छोटी पिछड़े समाज की जातियों (36 बिदारियों) के लिए पर्याप्त

- बजट के साथ अलग-अलग कल्याण बोर्ड।
16. डीए और पेंशनों को जोड़ने वाले सॉल्यूटिफि फॅमिले के आधार पर सभी सामाजिक मासिक पेंशनों में वृद्धि।
17. भारत के किसी भी सरकारी कॉलेज से मेडिकल और इंजीनियरिंग पढ़ने वाले ओबीसी एवं एससी जातियों के हरियाणा के विद्यार्थियों को पूर्ण छात्रवृत्ति।
18. सभी ओबीसी वर्ग के उद्यमियों की, मुद्रा योजना के अतिरिक्त, 25 लाख रुपये तक के ऋण की गारंटी हरियाणा राज्य सरकार उदापी।
19. हरियाणा को वैश्व शिक्षा का केंद्र बनाकर आधुनिक स्किल का प्रशिक्षण प्रदान करेंगे।
20. दक्षिण हरियाणा में एक अंतरराष्ट्रीय स्तर का अरावली जंगल सफारी पार्क।

### दिमाग में 24 घंटे इन रहा सेक्स

श्रीकंचनपथ

कुछ लोगों के दिमाग में 24 घंटे सेक्स ही चल रहा होता है। इन्हें जब भी फुर्सत मिलती है बैठकर पॉर्न देखने लगते हैं। इंटरनेट सेवा के सरस्ता होने के बाद से ऐसे यूजर्स की बाढ़ आ गई है। इनमें विद्यार्थियों, गृहिणियों, व्यापारियों से लेकर नेता और नौकरी पेशा, सभी लोग शामिल हैं। पॉर्नोग्राफी कितना आम है इसका अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि यूट्यूब शार्ट्स में भी युवतियां और महिलाएं भेदे इशारे करती हुई वीडियोज पोस्ट कर रही हैं। इनके चाहने वालों की संख्या भी लाखों में है। माना कि सेक्स जीवन का अभिन्न अंग है पर इसकी भी मर्यादाएं हैं। पहले पॉर्न देखने वाले एकांत ढूढ़ा करते थे। 90 के दशक में पीली पत्नी में पैक की हुई पुस्तिकाएं आती थीं। फिर उनकी जगह ग्लेज्ड प्रिंट वाले एल्बम ने ले ली। फिर वीडियो होल्डर में पॉर्न दिखाने का बंधा भी खूब चला। एक समय वह भी आया जब पॉर्न की पायरेट्स सीडी का व्यवसाय फलने-फूलने लगा। शौकीनों ने मोबाइल में पॉर्न डलवाने के लिए भी पैसे खर्च किये। पर 2014-15 के आते-आते यह धंधा भी सिमटने लगा। अब लोगों के हाथ में इंटरनेट से लैस स्मार्टफोन हैं। तमाम बर्दशों के बावजूद दुनिया भर की पॉर्न वेबसाइटों तक उसकी पहुंच है। अब यही पॉर्नोग्राफी यौन शोषण का उपकरण बनकर

उभरा है। कांकेर जिले के बांदे में एक शिक्षक को एक तीन साल की बच्ची के यौन शोषण के आरोप में हिरासत में लिया गया है। आरोप है कि वह तीन साल की बच्ची को पॉर्न दिखाकर उसके साथ शारीरिक छेड़खानी करता था। पॉर्न देखने वालों के साथ यही दिक्कत है। उन्हें लगता है कि हर कोई दिन-रात 24 घंटे सेक्स करने के लिए तैयार है। ऐसा व्यक्ति रिश्ते-नाते तक भूल जाता है। यही कारण है कि रेप के 62 फीसदी मामलों में रिश्तेदार आरोपी होते हैं। 92 फीसदी रेप परिचितों द्वारा किये गये होते हैं। पॉर्न भी कई तरह के होते हैं। कुछ जहां सामान्य रूप से संबंध बनाने के होते हैं वहीं कुछ समूह में सेक्स करने या फिर हिंसक सेक्स करने के होते हैं। लगातार पॉर्न देखने वालों के दिलो-दिमाग पर इनका गहरा असर हो सकता है। यौन संबंधों में बढ़ती हिंसा के लिए एक हद तक यह भी जिम्मेदार है। एक ऐसी ही घटना मध्यप्रदेश के इंदौर में सामने आई है। यहां एक बैंक कर्मी की पत्नी सेना के एक जवान के साथ होटल में ठहरी थी। आरोप है कि संबंध बनाने के बाद जवान ने उसके प्राइवेट पार्ट में कांच का हिलास घुसेड़ दिया। इस तरह की घटनाएं देश के कोने-कोने से सामने आ रही हैं। कैमरा फोन आने के बाद से एक आर तरह के अपराध की सृष्टि हुई है। अब यौन छेड़छाड़ या रेप के वीडियो बनाकर न केवल लोगों को ब्लेकमेल किया जा रहा है बल्कि पॉर्न वेबसाइटों को इसे बेचा भी जा रहा है। अब आगे क्या?

**Digital Display Board**

के माध्यम से अपने व्यवसाय को नई पहचान...

**Harsh Media Advertisers**

- रायपुर
- दुर्ग
- बिलासपुर
- कोरबा
- रायगढ़
- चांपा
- मुंगेली

19 एलईडी स्क्रीन वॉल

बिलासपुर रेलवे स्टेशन में स्थापित

**48 एलईडी टीवी**

Bhagat Singh Chowk, Near CM House, Raipur, Chhattisgarh

Contact: 9131425618, 9827806026



**रमन आई. टी. आई.**  
 बाबा दीप सिंह नगर, वैशाली नगर, भिलाई

**कोपा** TALLY & GST FREE  
 कम्प्यूटर ऑपरेटर एंड प्रोग्रामिंग असिस्टेंट  
 पाठ्यक्रम अवधि - 1 वर्ष

**स्टेनो** हिन्दी  
 पाठ्यक्रम अवधि - 1 वर्ष  
 TALLY & GST FREE

100% JOB ORIENTED

ADMISSION OPEN  
 7773027492, 7389471941

शासन द्वारा छात्रवृत्ति

# श्रीकंचनपथ

भिलाई-दुर्ग

**ITR फाईल बनवाएं मात्र 499/-**

- TDS रिफंड
- GST रजिस्ट्रेशन
- इनकम TAX फाईल
- प्रोजेक्ट रिपोर्ट
- MSME रजिस्ट्रेशन
- GST रिटर्न फाईल
- CMA DATE
- फूड लाइसेंस
- BALANCE SHEET

**हमारे TAX EXPERT आपकी मदद हेतु तैयार हैं**

संपर्क : शेखर गुप्ता, मो. 93007-55544, 8878655544

D-6 सेक्टर-2, गुरुद्वारा के सामने देवेन्द्र नगर रायपुर

गुरुवार, 19 सितंबर 2024

पेज-3

## खास खबर

### नौजवानों ने किया रक्तदान, अंचल की प्रमुख हस्तियों का हुआ सम्मान

भिलाई। सैय्यदी सुन्नी जामा मस्जिद मजार कमेटी भिलाई-तीन में जश्ने ईद मिलाद-उन-नबी मिलसिले में आयोजनों का समापन आम लंगर के साथ हुआ। इसके पहले कमेटी की ओर से स्वास्थ्य शिविर, रक्तदान शिविर व अंचल के गणमान्य लोगों का सम्मान करने समारोह आयोजित किया गया। कमेटी के रक्तदान शिविर में नौजवानों ने 27 यूनिट रक्तदान किया गया जो जरूरतमंदों को निशुल्क उपचार हेतु उपलब्ध कराया जाएगा। इसके उपरांत दरगाह शरीफ परिसर में सम्मान समारोह आयोजित किया। जिसमें सर्वप्रथम पैंगवर हजरत मुहम्मद सल्लाहु अलैहि वसल्लम के दुनिया में आमद पर विभिन्न लोगों ने विचार व्यक्त किए। मौलाना सैफ उल्लाह ने बताया कि पैंगवर हजरत मुहम्मद ने दुनिया में ईसायित को अल्लाह तक पहुंचने का सच्चा मार्ग बताया जिससे लोग अल्लाह को पा सके। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भिलाई 3 स्वास्थ्य विभाग में पदस्थ बीईटीओ सैय्यद असलम ने कहा कि प्यारे नबी की पाकीजा जिंदगी अपनाते से दुनिया में बेहतरीन समाज बना, लोग अल्लाह की इबादत की तरफ रुजू हुए, आपस में ईसाफ कायम हुआ और औरतों को इज्जत मिली। डॉ जीएस चंद्राकर ने जश्ने ईद मिलादुन्नबी की मुबारकबाद देते हुए कहा कि भिलाई-तीन सामाजिक सद्भावना की मिसाल है।

### प्रयास आवासीय विद्यालय की छात्राओं को कराया गया आई.आई.टी. गिलाई का शैक्षणिक भ्रमण

दुर्ग। मुख्यमंत्री बाल भविष्य सुरक्षा योजनांतर्गत जिले में प्रयास आवासीय विद्यालय संचालित है। कलेक्टर ऋचा प्रकाश चौधरी के मार्गदर्शन में उक्त विद्यालय का परीक्षा परिणाम बहुत अच्छा होने पर वर्ष 2024-25 में अध्ययनरत कक्षा 11वीं के 48 एवं कक्षा 12वीं के 42 कुल 90 बालिकाओं को शैक्षणिक उद्देश्य से आई.आई.टी. भिलाई (जेवरा सिरसा) का भ्रमण कराया गया। सहायक कलेक्टर श्री मोहन भागवत, संयुक्त कलेक्टर श्री मुकेश रावटे एवं डिप्टी कलेक्टर श्री उत्तम ध्वज के सौजन्य से सहायक आयुक्त आदिवासी विकास दुर्ग श्री हेमन्त कुमार सिन्हा द्वारा भ्रमण की व्यवस्था की गई। जिसमें सहायक आयुक्त आदिवासी विकास श्री सिन्हा, प्रशासकीय अधिकारी, शिक्षक एवं छात्रावास के अधीक्षक, अधीक्षकार सम्मिलित हुए। भ्रमण से छत्तीसगढ़ के घोषित अनुसूचित क्षेत्र के विद्यार्थियों को उच्च प्रकृति के संस्था में प्रवेश लेकर पढ़ने की प्रेरणा मिलेगी।

### स्वच्छता ही सेवा 2024 अंतर्गत ग्राम पंचायतों में विभिन्न स्वच्छता गतिविधियों का हुआ आयोजन

दुर्ग। कलेक्टर ऋचा प्रकाश चौधरी के निर्देशानुसार एवं जिला पंचायत सीईओ अश्वनी देवांगन के मार्गदर्शन में स्वच्छता ही सेवा 2024 अंतर्गत 17 सितंबर 2024 से 02 अक्टूबर 2024 तक सभी ग्राम पंचायतों में विभिन्न स्वच्छता गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है। इसी कड़ी में ग्रा.पं. रिसाली, ग्रा.पं. बरहापुर एवं ग्रा.पं. जामगांव आर में विकासखंड स्तर पर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। स्वच्छता ही सेवा 2024 अभियान अंतर्गत स्वभाव स्वच्छता से संस्कार स्वच्छता की थीम पर ग्रामीणों की भागीदारी के साथ गांव में ब्लैक स्पॉट सूखे कचरे की सफाई कर ग्रामीणों द्वारा स्वच्छता शपथ, स्वच्छता खेल, रूली, पेंटिंग, सेल्फी जोन, एक पेड़ मां के नाम वृक्षारोपण कार्यक्रम गतिविधियों का आयोजन किया गया।

## वजन त्यौहार में जिला स्तर के अधिकारियों की इयूटी लगाई जाए - कलेक्टर चौधरी

- शत-प्रतिशत स्कूली बच्चों का जाति प्रमाण पत्र बनाया जाए
- ओबीसी सर्वे पर प्रगति लाए नगरीय निकाय
- भारत सरकार की परियोजनाओं से प्रभावित किसानों का मुआवजा भुगतान समय पर हो
- विभागों को उपलब्ध 15 वर्षों से पुरानी शासकीय वाहनों की जानकारी देवें अधिकारी
- बाढ़ प्रभावितों को राहत मुआवजा राशि वितरण प्रारंभ करें अधिकारी
- स्कूलों में मध्याह्न भोजन पकाने हेतु गैस सिलेण्डर का उपयोग किया जाए



जानकारी दी। कलेक्टर ने कहा कि वजन त्यौहार के दौरान गुणवत्तापूर्ण कार्य हेतु अधिकारियों को मॉनिटरिंग का कार्य सौंपा जा रहा है। अधिकारी आंगनवाड़ी केंद्र जहां पर वजन त्यौहार के दौरान बच्चों की जांच कर ली गई हो, ऐसे आंगनवाड़ी केंद्रों में जाकर 1-2 बच्चों के वजन और ऊंचाई की जांच समक्ष में कराए। इसके अलावा केंद्र में रनिंग वॉटर, बिजली व पंखे की व्यवस्था और गैस सिलेण्डर की उपयोगिता आदि का भी अवलोकन करना है। कलेक्टर चौधरी ने विगत दिवस कलेक्टर कांन्सेस में जिले में विभागीय कार्यों की स्थिति साझा करते हुए अधिकारियों से कहा कि प्रदेश में जिले

जिला शिक्षा अधिकारी को स्कूली बच्चों के जाति प्रमाण पत्र बनवाने हाई-स्कूल स्तर पर संबंधित क्षेत्र के एसडीएम एवं तहसीलदार से समन्वय कर शिविर लगाने के निर्देश दिए। शासन के दिशा-निर्देशों के अनुसार जाति प्रमाण पत्र बनाई जाए। कलेक्टर ने कहा कि ऐसे बच्चे जिनके पालक के पास जाति के संबंध में कोई आधार न हो, ऐसे स्थिति में ग्राम सभा द्वारा अनुमोदित जाति को मान्य किया जाए और इसके आधार पर बच्चे का जाति प्रमाण पत्र बनाया जाए। कलेक्टर चौधरी ने एकीकृत किसान पोर्टल में कृषकों के पंजीयन के संबंध में अवगत कराया कि किसानों को विभिन्न शासकीय योजनाओं से लाभान्वित करने की दृष्टि से कृषक पंजीयन की प्रक्रिया के सरलीकरण हेतु एकीकृत किसान पोर्टल विकसित किया गया है। इस हेतु शासन द्वारा जारी दिशा-निर्देश अनुसार एकीकृत किसान पोर्टल में किसानों का नवीन पंजीयन तथा पंजीकृत पत्र इस जिले से नहीं बन सकता ऐसे बच्चों की विद्यालयवार संख्यात्मक जानकारी उपलब्ध कराने कहा। उन्होंने कहा कि ऐसे विद्यार्थियों के प्रकरण संबंधित जिले के जिला शिक्षा अधिकारियों को भेज कर जाति प्रमाण पत्र बनवाने पहल किया जाए। उन्होंने

## बीएसपी द्वारा आयोजित चिकित्सा शिविरों से आमजन हो रहे लाभान्वित

भिलाई। सेल-भिलाई इस्पात संयंत्र के तत्वाधान में निगमित सामाजिक उत्तरदायित्व विभाग द्वारा निःशुल्क चिकित्सा शिविर आयोजन अपने आस-पास के परिधीय क्षेत्रों एवं खदान क्षेत्रों में किया जाता है। इसी के तहत 18 सितंबर 2024 को ग्राम धौराभाटा में चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। धौराभाटा में आयोजित चिकित्सा शिविर में कुल 23 लोगों की जांच करके उनको दवाई वितरण किया गया। 14 सितंबर 2024 को ग्राम पीपरछेड़ी में आयोजित चिकित्सा शिविर में 15 पुरुष एवं 06 बच्चे सहित कुल 43 लोगों की जांच करके दवाई वितरण किया गया।

शिविर में सीएसआर मेडिकल टीम से चिकित्सक डॉ एम सरस्वती, शुगर एवम बीपी परीक्षण के लिए फिरोजा जोसफ, फार्मासिस्ट ए जी गौर तथा पंजीयनकर्ता शंभु दयाल तथा विभाग की ओर से माहारा राम उपस्थित थे। इसी क्रम में विगत दिनों दुलकी माइन्स के समीप स्थित ग्राम कामकपुर तथा ग्राम पीपरछेड़ी में चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। चिकित्सा शिविर में कुल 73 लोगों की जांच कर उन्हें दवाई वितरित किया गया। 14 सितंबर 2024 को ग्राम पीपरछेड़ी में आयोजित चिकित्सा शिविर में 15 पुरुष एवं 06 बच्चे सहित कुल 43 लोगों की जांच करके दवाई वितरण किया गया।

## रिक्त पदों को भरने एमआईसी ने भेजा प्रस्ताव

रिसाली। स्वच्छता को ध्यान में रखते हुए नगर पालिक निगम दो चलित शौचालय समेत दो शव वाहन खरीदेगा। रिसाली महापौर शशि सिन्हा के इस विशेष प्रस्ताव पर एमआईसी सदस्यों ने शासन को भेजने का निर्णय लिया। वहीं नगर पालिक निगम रिसाली के रिक्त पदों को भरने और नवीन पद सृजन करने का निर्णय लेकर परिषद ने प्रस्ताव शासन की ओर अग्रेसर किया है। बुधवार को महापौर परिषद के सदस्यों ने चर्चे भर तक दर्जन भर एजेण्डा में मंथन किया। महापौर परिषद के सदस्यों का कहना था कि किसी भी बड़े आयोजन आयोजित होने पर कार्यक्रम स्थल पर शौचालय नहीं रहता। रिसाली को दूसरे



निकाय पर निर्भर रहना पड़ता है। इसी तरह एक शव वाहन न होने से पीड़ितों को असुविधा का सामना करना पड़ता है। महापौर परिषद के सदस्यों ने चलित शौचालय और शव वाहन खरीदने शासन को प्रस्ताव भेजा है। एमआईसी बैठक में चंद्रभान सिंह ठाकुर,

अनुप डे, गोविन्द चतुर्वेदी, सनीर साहू, सोनिया देवांगन, परमेश्वर कुमार, डॉ. सोमा साहू आदि उपस्थित थे। **पुराने की जगह बनेगा नया:** वार्ड 31 शहीद किरण देशमुख रिसाली बस्ती का सांस्कृतिक भवन 3 दशक पुराना है। यहीं वजह है कि सांस्कृतिक भवन वर्तमान में जर्जर हो चुका है। महापौर परिषद के सदस्यों ने निर्णय लिया है कि जर्जर भवन को तोड़कर नया भवन बनाया जाए। **मुक्तिधाम में हंगामा वांचमैन:** नगर पालिक निगम रिसाली के मुक्तिधाम में निगम प्रशासन सभी पीड़ितों को निशुल्क लकड़ी उपलब्ध करा रही है। मुक्तिधाम पहुंचने पीड़ितों को असुविधा का अभाव न हो इसके लिए वांचमैन की व्यवस्था की जाएगी। इस प्रस्ताव पर सभी सदस्यों ने मुहर लगाई है।

## राजभाषा पखवाड़ा-2024 का उद्घाटन समारोह संपन्न

भिलाई। सेल-भिलाई इस्पात संयंत्र के राजभाषा विभाग द्वारा 18 सितंबर 2024 को कार्यपालक निदेशक सभागार में राजभाषा पखवाड़ा-2024 का उद्घाटन समारोह आयोजित किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में कार्यपालक निदेशक पवन कुमार तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में मुख्य महाप्रबंधक संदीप माथुर उपस्थित थे। साथ ही कार्यक्रम में संयंत्र के कार्यपालक निदेशकगण, मुख्य महाप्रबंधकगण, हिंदी समन्वय अधिकारीगण व हिंदी प्रेमीजन उपस्थित थे। इस अवसर पर एक कवि गोष्ठी का



आयोजन किया गया, जिसमें आमंत्रित कवियों, यशवंत कुमार साहू, सहायक महाप्रबंधक नगर सेवाएं, मनोरमा कुमारी निरीक्षक/कार्यपालक, केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल, इकाई भिलाई

क दिया तथा खूब तालियाँ बटोरें। मुख्य अतिथि पवन कुमार ने अपने उद्घाटन में कहा कि आज अनेक भाषाएँ एवं बोलियाँ विलुप्ति की कगार पर हैं, जो कि हिंदी का ही रूप हैं। हमें हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग कर इन भाषाओं को विलुप्त होने से बचाना है। वर्तमान में अखिल विश्व सहित भारत के हिंदी भाषी प्रदेशों में भी हिंदी का प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है। उन्होंने दिल्ली में 14 सितंबर 2024 को भारत मंडप में आयोजित अखिल भारतीय हिंदी दिवस एवं चतुर्थ हिंदी सम्मेलन के अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि, दिल्ली में तमिल भाषी साहित्यकार प्रोफेसर एम. गोविंदराजन ने दक्षिण भारत में हिंदी का प्रयोग

और हिंदी के प्रति बढ़ते अनुराग के विषय में महत्वपूर्ण तथ्य बताए। भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग द्वारा भारतीय भाषा अनुभाग की शुरुआत की गई है। उन्होंने कहा कि, हिंदी वैश्विक भाषा है। हम हिंदी के प्रति पूर्णतः समर्पित हैं और हिंदी के विभिन्न कार्यक्रमों के आयोजन का क्रम लगातार जारी रहेगा। विशिष्ट अतिथि संदीप माथुर ने हिंदी में समस्त कार्यालयीन कार्य करने की बात दोहराया तथा आगामी 23 सितंबर को भिलाई इस्पात संयंत्र द्वारा आयोजित होने जा रहे कवि सम्मेलन का लाभ लेने समस्तजनों का आह्वान किया। इस अवसर पर अतिथिगण ने राजभाषा पखवाड़ा के पोस्टर का अनावरण किया।

## बीएसपी के सतर्कता एवं शिक्षा विभाग ने सिखाया मूल्यों के साथ जीवन जीना

श्रीकंचनपथ न्यूज

भिलाई। सेल-भिलाई इस्पात संयंत्र के सतर्कता एवं शिक्षा विभाग की संयुक्त पहल से बीएसपी स्कूल के बच्चों में नैतिक मूल्यों को विकसित करने के कार्यक्रम के तहत, सुनीति उद्यान सेक्टर-8 में के लिए एथिक्स क्लब निर्माण किया गया है। दिनांक 18 सितंबर 2024 को सेल-बीएसपी के निदेशक प्रभारी अनिर्बान दासगुप्ता के मुख्य आतिथ्य में एवं कार्यपालक निदेशकों की उपस्थिति में, स्वच्छता ही सेवा-2024 के अंतर्गत एथिक्स क्लब में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। एथिक्स क्लब में आयोजित कार्यक्रम में 8 बीएसपी स्कूलों से 80 बच्चे उपस्थित थे। कार्यक्रम की शुरुआत में भिलाई इस्पात संयंत्र के विभिन्न शालेय छात्रों द्वारा नैतिक मूल्यों पर आधारित बाल मैगजीन और पोस्टर प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। साथ ही अतिथियों को विद्यार्थियों



द्वारा नैतिक मूल्यों के बारे में बताया गया। मुख्य अतिथि ने शालेय छात्रों द्वारा चित्रित नैतिकता, अखंडता, देशप्रेम, सत्यनिष्ठा, ईमानदारी, सद्भावना आदि पर संदेशों की समीक्षा करने के बाद, एथिक्स क्लब का ध्वज वंदन किया। इस दौरान एथिक्स क्लब के सदस्य बच्चों ने नीतिमान का गायन किया गया और नैतिकता की शपथ दिलाई गई। तत्पश्चात

इस आयोजन में एथिक्स क्लब के सदस्य बच्चों द्वारा, विभिन्न 12 नैतिक मूल्यों पर विचार व्यक्त करते हुए, नैतिकता के 12 स्मारकों- अखंडता, देशभक्ति, सहिष्णुता, धर्मनिरपेक्षता, सादगी, ईमानदारी, प्रेम, करुणा, जिम्मेदारी, सम्मान, अहिंसा और एकता के बारे में विस्तार से बताया। मुख्य अतिथि अनिर्बान दासगुप्ता ने सभी को सम्बोधित करते हुए यंग

चैम्पियंस द्वारा नैतिक मूल्यों की साझा जानकारी के प्रस्तुतिकरण को सराहना की। उन्होंने सारगर्भित तरीके से बच्चों से कहा कि आपने नैतिक मूल्यों को लेकर जो भी कहा या बताया, वास्तव में यदि यह आपके भीतर से आ रहा है, तब ही इसका कोई अर्थ है। और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप इन 12 नैतिक मूल्यों का आधार जीवन में ढालें और उस पर अमल भी करें। उन्होंने कहा यह निश्चित रूप से आपको जीवन के सभी क्षेत्रों चाहे वह शैक्षणिक रूप से प्रतिभाशाली बनना हो, एकस्ट्रा करिकुलर एक्टिविटीज हो या संचार कौशल को सहज और अच्छा बनाना हो यह नैतिक मूल्य सहायक होते हैं। लेकिन जब तक हमारे नैतिक मूल्यों का आधार मजबूत नहीं होगा, तब तक हम जीवन में प्रगति या उन्नति नहीं कर सकते। उन्होंने 'वसुधैव कुटुंबकम्' पर जोर देते हुए कहा कि आज पूरे विश्व में हो रहे पतन का भी मुख्य कारण नकारात्मक लक्षण, निषेधात्मक व्यवहार, कट्टरपंथी विचारधारा

और व्यवहार आदि है, जो किसी के लिए भी हितकर नहीं है। इन आयोजनों में उपस्थित बच्चों और अतिथियों के बीच नैतिकता पर आधारित बातचीत, सवाल-जवाब आदि का एक रोचक इंटरैक्टिव सत्र हुआ। जिसमें मुख्य अतिथि सहित सभी विशेष अतिथियों ने नैतिकता पर आधारित वर्तमान परिपेक्ष का उदाहरण देते हुए बच्चों की जिज्ञासा को शांत किया। कार्यक्रम का संचालन एवं समारोह के अंत में धन्यवाद ज्ञापन शिक्षा विभाग की सुश्री सरिता बहल द्वारा किया गया। ज्ञात हो कि भिलाई इस्पात संयंत्र ने सतर्कता और शिक्षा विभाग की मदद से एक एथिक्स क्लब का गठन किया है, जिसका आदर्श वाक्य है- 'मूल्यों के साथ जीवन जीना'। इस पहल का उद्देश्य समाज में नैतिकता, अखंडता और ईमानदारी के मूल्यों को बढ़ावा देने के लिए इन बच्चों को नाटक, ड्राइंग और पेंटिंग प्रतियोगिता आदि जैसी गतिविधियों से परिचित कराना है।

Since 1972

**CROWN - TV**  
 Choice Of Millions

LED Available 16 -20 -22 - 24 - 32-40-50-55-65

**Maa Durga Electronics**  
 9827183839

**Rohit Electronics**  
 94242-02866

**Premier sales: 8959493000**  
**A Leela Electronics: 9425507772**  
**Reena Electronics: 9329132299**  
**Shree Electronics: 7000827361**

Authorised Distributors For Chhattisgarh

Trade Enquiry: 98262-52372

## खास खबर...



## रायपुर दक्षिण विधानसभा उपचुनाव कांग्रेस ने चुनाव संचालन समिति का किया गठन

रायपुर (ए. )। रायपुर दक्षिण विधानसभा सीट पर उपचुनाव की तैयारियां शुरू हो गई हैं। विधायक बृजमोहन अग्रवाल के इस्तीफे के बाद यह सीट खाली पड़ी थी, और अब इस पर उपचुनाव होने वाला है। इसको लेकर कांग्रेस पार्टी ने चुनाव संचालन समिति का गठन किया है।

छत्तीसगढ़ प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष दीपक बैज के निर्देश पर गठित इस समिति में छह पूर्व मंत्रियों सहित 9 प्रमुख नेताओं को शामिल किया गया है। समिति में सचिव नारायण शर्मा, धनेन्द्र साहू, रविंद्र चौबे, मोहन मरकाम, शिव कुमार सहजिया, और जय सिंह अग्रवाल जैसे अनुभवी नेताओं को जिम्मेदारी सौंपी गई है। इसके साथ ही पूर्व विधायक कुलदीप जुनेजा, रुचिर गर्ग, और रायपुर ग्रामीण के जिलाध्यक्ष उधोराम वर्मा को भी इस समिति में शामिल किया गया है।

गौरतलब है कि बृजमोहन अग्रवाल रायपुर दक्षिण सीट से विधायक चुने गए थे, लेकिन रायपुर से सांसद चुने जाने के बाद उन्होंने विधायक पद से इस्तीफा दे दिया। अब इस सीट पर उपचुनाव होगा, जिसके लिए कांग्रेस ने अपनी तैयारी शुरू कर दी है।

## निशुल्क स्वास्थ्य शिविर 22 को

रायपुर। सिंधी कार्डिसल ऑफ इंडिया छत्तीसगढ़ इकाई एवं रामकृष्ण हॉस्पिटल के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन 22 सितंबर रविवार को रामकृष्ण हॉस्पिटल में आयोजित किया जा रहा है। सिंधी कार्डिसल ऑफ इंडिया छत्तीसगढ़ इकाई के अध्यक्ष ललित जैसिंध ने बताया निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर में बीस डॉक्टर अपनी निःशुल्क सेवा देंगे जिसमें डॉ. संदीप दवे ( जनरल सर्जरी विशेषज्ञ), डॉ. जावेद अली खान ( हृदय रोग विशेषज्ञ), डॉ. विनोद आहूजा ( कार्डियक सर्जन ), डॉ. प्रकाश चौधरी ( किडनी रोग विशेषज्ञ), डॉ. धीरज प्रेमचंदानी ( लीवर विशेषज्ञ), डॉ. चेतना रमानी ( स्त्री रोग विशेषज्ञ), डॉ. साकेत अग्रवाल ( पेट रोग विशेषज्ञ), डॉ. पंकज धाबलिया ( हड्डी रोग विशेषज्ञ), डॉ. पवन जैन ( शिशु रोग विशेषज्ञ), डॉ. अजीत शदाणी ( एम डी मेडिसिन), डॉ. राहुल पाठक ( मेटिक रोग विशेषज्ञ), डॉ. उज्ज्वला वर्मा ( स्किन स्पेशलिस्ट), डॉ. नवीन खूबचंदानी ( प्लास्टिक सर्जन ), डॉ. निखिल मोतीरामानी साथ में सिंधु डॉक्टर फोरम की टीम में डॉ. एन डी गजवानी, डॉ. किरण माखीजा, डॉ. प्रकाश कटारिया, डॉ. पवन भावनानी अपनी सेवा देंगे। इसके साथ 8 प्रकार की निःशुल्क जांच रखी गई है जिसमें (कॉलेजिट काउंट, शुगर टेस्ट, बीपी टेस्ट, ईसीजी, टी एस एच टेस्ट, लिपिड प्रोफाइल, बीएमआई, यूरिक एसिड की जांच होगी। शिविर का लाभ लेने के लिए आप 9074910000, 9993909451, 9009488526, 7974298356, 9926333624 एवं 07716165656 इन नंबरों पर रजिस्ट्रेशन कर सकते हैं।

## स्वच्छता ही सेवा अभियान : विद्यार्थियों ने दिया सकारात्मक सन्देश

## पार्षद स्थानीय व रहवासियों ने पौधे लगाकर किया वातावरण को हरा-भरा

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। केन्द्र सरकार के आवासन एवं शहरी विकास मंत्रालय, छत्तीसगढ़ शासन के नगरीय प्रशासन एवं विकास विभाग, रायपुर जिला प्रशासन के निर्देशानुसार नगर पालिक निगम रायपुर द्वारा निगम क्षेत्र में स्वच्छता ही सेवा अभियान चलाया जा रहा है। नगर निगम रायपुर के आयुक्त अविनाश मिश्रा के आदेशानुसार एवं अपर आयुक्त राजेन्द्र प्रसाद गुप्ता के निर्देशानुसार स्वच्छता ही सेवा अभियान के अंतर्गत आज नगर निगम जोन नम्बर 7 द्वारा महोबा बाजार शासकीय शाला में स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत विद्यार्थियों के मध्य स्वच्छता पर आधारित चित्रकला स्पर्धा रखी गयी।

केनवास पर सुन्दर चित्र उकेरकर विद्यार्थियों ने स्वच्छता को लेकर जन-जन को सकारात्मक सन्देश स्कूल के शिक्षक डॉ. शशििकाओं सहित जोन 7 जोन कमिश्नर प्रीति सिंह, कार्यपालन अभियंता सुशील मोडेस्टस,



सहायक अभियंता गोविन्द साहेब बंजारे, जोन स्वास्थ्य अधिकारी आत्मानंद साहू की उपस्थिति में दिए। वहीं जोन 9 के क्षेत्र में स्वच्छता ही सेवा अभियान के अंतर्गत स्वच्छता पर आधारित रंगोली एवं चित्रकला स्पर्धा विद्यार्थियों के मध्य स्वच्छता जागरूकता को

लेकर रखी गयी, जिसमें उत्साहपूर्वक भाग लेकर स्कूल के विद्यार्थियों ने स्वच्छता के सुन्दर सकारात्मक सन्देश रंगोली बनाकर और केनवास पर सुन्दर चित्र उकेरकर शिक्षक डॉ. शशििकाओं सहित नगर निगम के वार्ड पार्षद प्रतिनिधि हेमंत पटेल, जोन 9 जोन कमिश्नर

संतोष पाण्डेय, कार्यपालन अभियंता के. के. शर्मा, पदाकर श्रीवास, जोन स्वास्थ्य अधिकारी अदिव्य हजारी, स्वच्छता निरीक्षक भोला तिवारी की उपस्थिति में दिए। वार्ड पार्षद प्रतिनिधि एवं जोन 9 जोन कमिश्नर ने विद्यार्थी बच्चों की प्रतिभा को सराहा एवं उन्हें नगर

निगम जोन 9 की ओर से प्रोत्साहन स्वरूप पुरस्कृत किया। विद्यार्थियों एवं शिक्षक डॉ. शशििकाओं सहित वार्ड पार्षद प्रतिनिधि हेमंत पटेल, जोन 9 जोन कमिश्नर संतोष पाण्डेय एवं जोन 9 अधिकारियों ने स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत सामूहिक स्वच्छता शपथ मोचा स्कूल में ली।

नगर निगम जोन क्रमांक 5 के क्षेत्र में भक्त माता कर्मा वार्ड नम्बर 67 के अंतर्गत भाटागांव वीएसयूपी कॉलोनी परिसर में वार्ड पार्षद उत्तम साहू ने जोन 5 जोन कमिश्नर विमल शर्मा, कार्यपालन अभियंता लाल महेंद्र प्रताप सिंह, जोन स्वास्थ्य अधिकारी संदीप वर्मा और वीएसयूपी कॉलोनी के रहवासियों के साथ मिलकर स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत पीपल, आम, नीम, बेल आदि प्रजातियों के 70 पौधे उनकी सुरक्षा एवं देखभाल अपनी संतान की भांति करने का समाज हित में पर्यावरण संरक्षण की दृष्टि से सामूहिक संकल्प लेकर रोपित करते हुए वीएसयूपी आवासीय कॉलोनी को हरा- भरा बनाया।

## वीआईपी और वीवीआईपी की सुरक्षा के लिए तैनात अधिकारियों-कर्मचारियों को दिए निर्देश

## उपपुलिस अधीक्षक ने समीक्षा बैठक लेकर की विभिन्न बिंदुओं पर चर्चा

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। रायपुर जिले में वीआईपी और वीवीआईपी की सुरक्षा के लिए तैनात अधिकारियों-कर्मचारियों को एक महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। यह बैठक पुलिस ट्रांजिट मैस, पुलिस लाइन रायपुर के सभागार में पुलिस महानिरीक्षक रायपुर रेंज और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, रायपुर के निर्देशन में की गई। बैठक की अध्यक्षता उप पुलिस अधीक्षक, लाइन, रायपुर निलेश कुमार द्विवेदी ने की।

बैठक के दौरान उपस्थित अधिकारियों और कर्मचारियों के साथ सुरक्षा से जुड़े विभिन्न महत्वपूर्ण बिंदुओं पर चर्चा की गई, जिनमें सुरक्षा खतरे का आकलन, सुरक्षा योजना तैयार करना, और सुरक्षा से संबंधित गोपनीय विषय शामिल थे। विभिन्न सुरक्षा श्रेणी वाले वीआईपी के निवास स्थानों को तैनात स्टैटिक गार्ड कमांडर से बारी-बारी से औपचारिक पूछताछ की गई और ड्यूटी के दौरान आने वाली चुनौतियों पर चर्चा की गई। बैठक में



यह भी बताया गया कि छत्तीसगढ़ सशस्त्र बल की 04 कंपनियों जम्मू-कश्मीर चुनाव ड्यूटी पर भेजी गई हैं, और चुनाव के बाद इन कंपनियों को तैनात स्टैटिक गार्ड कमांडर से बारी-बारी से औपचारिक पूछताछ की गई और ड्यूटी के दौरान आने वाली चुनौतियों पर चर्चा की गई। बैठक में

उचित वर्दी, फ्लय टास्क, और सुरक्षा मानकों के अनुरूप ड्यूटी निभाने की जानकारी दी जाए। उन्हें स्थानीय पुलिस थानों के प्रभारी अधिकारियों के संपर्क नंबर रखने और जवानों के अनुशासन को बनाए रखने पर जोर दिया गया। बैठक में उपस्थित कर्मचारियों को उनके शारीरिक और

मानसिक फिटनेस बनाए रखने के लिए व्यायाम, हथियारों की देखभाल, और अनुशासन बनाए रखने पर विशेष निर्देश दिए गए। इस बैठक में रक्षित निरीक्षक वैभव मिश्रा, कंपनी कमांडर शरवराज सिन्हा, प्लाटून कमांडर रामूराम नरेदी, और लगभग 120 कर्मचारी उपस्थित थे।

## गरीबरथ व जनशताब्दी एक्सप्रेस से अब भेज सकेंगे पार्सल, सेवा हुई शुरू

रायपुर (ए. )। यात्रियों की सुविधा के साथ-साथ पार्सल भेजने वालों के लिए भी रेलवे ने नई सेवा शुरू की है। ट्रेन नंबर 12536 रायपुर-लखनऊ गरीबरथ एक्सप्रेस और ट्रेन नंबर 12069/12070 रायगढ़-गोंदिया-रायगढ़ जन शताब्दी एक्सप्रेस को अब पार्सल और गैर-पट्टे माल डुलाई के लिए अधिसूचित किया गया है। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे द्वारा संचालित इन ट्रेनों में अब पार्सल सेवा की सुविधा उपलब्ध है, जिसमें पार्सल बुकिंग को स्कैल-आर और सामान को एल श्रेणी में वर्गीकृत किया गया है। इस नई सुविधा के माध्यम से जन्ता आसानी से इन ट्रेनों के माध्यम से अपने पार्सल और सामान की बुकिंग कर सकते हैं। रेलवे उपभोक्ताओं के लिए यह एक महत्वपूर्ण कदम है, जिससे उनके सामान को सुरक्षित और समय पर गंतव्य तक पहुंचाने की सुविधा मिलेगी।

## पूर्व राज्यपाल विश्वभूषण हरिचंदन हुए अस्वस्थ अस्पताल में मर्ती, मिलने पहुंचे सीएम माझी



रायपुर/भुवनेश्वर (ए. )। छत्तीसगढ़ के पूर्व राज्यपाल विश्वभूषण हरिचंदन की तबीयत गंभीर हो गई। उन्हें इलाज के लिए ओडिशा की राजधानी भुवनेश्वर के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। हरिचंदन के बीमार पड़ने की सूचना मिलने पर ओडिशा के मुख्यमंत्री मोहन चरण माझी और अन्य प्रमुख नेता अस्पताल पहुंचे और उनकी स्थिति का

जायजा लिया। मुख्यमंत्री माझी ने अस्पताल में विश्वभूषण हरिचंदन से मुलाकात कर उनके शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना की। उन्होंने डॉक्टरों से चर्चा कर हरिचंदन के इलाज के लिए सभी आवश्यक सुविधाओं को तुरंत मुहैया कराने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों और डॉक्टरों को भी पूर्व राज्यपाल की हरसंभव देखभाल सुनिश्चित करने का निर्देश दिया। मुलाकात के

दौरान, ओडिशा के कानून मंत्री पृथ्वीराज हरिचंदन, जो कि विश्वभूषण हरिचंदन के पुत्र हैं, भी मौजूद थे। ओडिशा के पूर्व मुख्यमंत्री नवीन पटनायक ने भी हरिचंदन की तबीयत बिगड़ने पर चिंता व्यक्त की और उनके शीघ्र स्वस्थ होने की प्रार्थना की है। अस्पताल के डॉक्टरों की एक टीम पूर्व राज्यपाल की सेहत पर लगातार नजर बनाए हुए है और उनका इलाज जारी है।

## भजन संस्था में आरु साहू ने बनाया भक्तिमय माहौल

रायपुर। भारती जन सेवा संघ के द्वारा रायपुर के इग्निया में भजन संस्था का आयोजन किया गया। इस मौके पर छत्तीसगढ़ की स्वर कोकिला कही जाने वाली आरु साहू ने सुंदर मंत्रमूढ़ कर देने वाले गानों की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम में इग्निया और उसके आसपास के कई गांव और रायपुर शहर के लोग बड़ी संख्या में भजन कौर्तन सुनने पहुंचे। कार्यक्रम में रायपुर ग्रामीण के विधायक मोतीलाल साहू सम्मिलित हुए। उन्होंने भारती जन सेवा संघ को इस मनमोहक आयोजन के लिए बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। भारती जन सेवा संघ के प्रदेश अध्यक्ष देवेन्द्र कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि इग्निया में संघ के द्वारा यह पहला सांस्कृतिक आयोजन किया गया। भजन संस्था में श्री बाल गणेश उत्सव समिति ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हुए कार्यक्रम को शांति पूर्वक संपन्न कराया। श्री बाल गणेश उत्सव समिति के सदस्य ईशान ने बताया, युवाओं ने भजनों पर आकर्षक नृत्य किया, जिससे भजन संस्था का आनंद और बढ़ गया। भारती जन सेवा संस्था सांस्कृतिक आयोजन के जरिए देश और प्रदेश की सांस्कृतिक धरोहर को सहेजने का कार्य कर रही है।

## जैन समाज ने 84 लाख जीवायोनि से की क्षमायाचना

## श्वेतांबर दिगम्बर परम्परा के पर्युषण पर्व के पश्चात पूनम को दादागुरुदेव की पूजा संग क्षमापना

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। आचार्य जिनमणिप्रभ श्रीश्वर द्वारा प्रतिष्ठित जिनकुशल सूरि जैन दादाबाड़ी, भैरव सोसायटी में श्वेतांबर दिगम्बर परम्परा के पर्युषण पर्व पश्चात सकल जैन समाज ने 84 लाख जीवायोनि से मन वचन काया से क्षमायाचना की व सभी जीवों को क्षमा प्रदान की। सोमंथर स्वामी जैन मंदिर व दादाबाड़ी ट्रस्ट के अध्यक्ष संतोष बैद व महासचिव महेन्द्र कोचर ने बताया कि चारों दादागुरुदेव ने जिनमार्ग में क्षमा को श्रेष्ठ धर्म बताया है। क्षमा मांगना व क्षमा प्रदान करना वीरों का कार्य है और महावीर स्वामी के अनुयायी ही यह कार्य करते हैं।

जैन दादाबाड़ी में सैकड़ों भक्तों की उपस्थिति में दादागुरुदेव का जयकारा लगाते हुए बड़ी पूजा का आगाज स्थापना के मंत्रों के साथ किया स्थापना नारियल चावल एवं द्रव्य के समर्पण मंत्र के साथ की। इसकी जानकारी देते हुए सोमंथर स्वामी जैन मंदिर व दादाबाड़ी ट्रस्ट



के महासचिव महेन्द्र कोचर ने कहा की, स्थापना के पश्चात ,बड़ी पूजा का प्रारंभ संगीतमय चोपाई दोहों के साथ सुप्रसिद्ध भजन गायिका दिशी बैद ने किया। इसी प्रकार बड़ी पूजा के आठ विधान क्रमशः सुप्रसिद्ध गायक वर्धमान चौपड़ा निर्मल पारख, श्रीमती पूनम चौपड़ा द्वारा संगीतमय प्रस्तुतियों व भजनों से लगातार 4 घंटे तक मंदिर व दादाबाड़ी प्रांगण में भक्ति रस की गंगा प्रवाहित होती रही। यही नहीं निर्मल पारख के भजन के ये बोल, चांद सा सुंदर चेहरा तेरा नैन है

अमृत के प्याले, वो तो कोई और नहीं है वो तो है मेरे दादा गुरु प्यारे के द्वारा सभी भक्तों को भक्ति के आनंद से सरोबर कर दिया। इस प्रकार अष्ट प्रकारी पूजा क्रमशः जल, चंदन, पुष्प, धूप, दीप, चावल, नेवैध्य, फल, का दादा गुरुदेव की मूर्ति के सम्मुख समर्पण लाभार्थी परिवारों द्वारा किया गया। तत्पश्चात, वस्त्र पूजा एवम अंतिम विधान ध्वजपूजन में महिलाओं द्वारा सिर में चांदी की 11 ध्वजा को रखकर कलात्मक मार्बल की छतरी की तीन फेरी देकर शिखर

पर ध्वजा विराजमान की गई पूजा का समापन आरती एवं मंगल दीपक को साथ संपन्न हुआ। पूजा में प्रमुख रूप से पदम गोलछा, महेन्द्र कोचर, वर्धमान चौपड़ा, निर्मल पारख, प्रवीण चौपड़ा, संतोष झाबक, जयंती लोढ़ा, अशोक कोचर, डॉ योगेश बंगानी, विमल सुराना, ललित लुनिया, प्रमोद टाटिया, तनय लुनिया, शैला बरडिया, वर्षा सांखला, कीर्तिलोढ़ा, दिशी बैद, पूनम बरमट आदि सैकड़ों भक्त उपस्थित रहे।

आरना इंटरप्राइजेस  
**कांठवाला** वाटरपूरी फायरके विक्रेता एवं सुधारक  
छत्तीसगढ़ शासन द्वारा मान्यता प्राप्त  
इलेक्ट्रॉनिक तराजू एवं सीसीटीवी केमरा के विक्रेता व सुधारक  
सकुलर मार्केट केम्प-2, भिलाई, न्यू जेपी रोडकेस के सामने  
7828844440, 9993045122  
नया बस स्टैंड, शिव मंदिर रोड, दुर्ग, 09981370285, 9302833333

आर्टिफिशियल ज्वेलरी के विक्रेता  
**अनुप ट्रेडर्स**  
सकुलर मार्केट, केम्प-2, पावर हाउस, भिलाई

प्रमोद इंटरप्राइजेस  
गेंहू, चावल एवं दाल के थोक विक्रेता  
लिंग रोड, केम्प-2, भिलाई-दुर्ग  
फोन: 0788-2225449, 93290-13017

● जीन्स  
● टी-शर्ट  
● शर्ट  
● ट्राउजर  
**भारत जींस**  
जवाहर मार्केट, पावर हाउस, भिलाई

**BIHAR BOOT HOUSE**  
Jawahar Market, Power House, Bhillai 9826181183



## निमृत कौर अहलूवालिया गुरु रंधावा के साथ पंजाबी फिल्म में करेंगी डेब्यू

अभिनेत्री निमृत कौर अहलूवालिया पंजाबी फिल्म 'शौकी सरदार' से पंजाबी फिल्मों में डेब्यू करने को तैयार हैं। फिल्म में उनके साथ गुरु रंधावा भी होंगे। अपने डेब्यू के बारे में निमृत ने कहा, पंजाबी फिल्म में डेब्यू करना मेरे लिए बहुत सम्मान की बात है, खासकर गुरु रंधावा के साथ जो इंडस्ट्री में एक आइकन हैं।

उन्होंने कहा कि यह फिल्म पंजाब की संस्कृति पर आधारित है। फिल्म 'शौकी सरदार' एक खूबसूरत कहानी है जो पंजाब की समृद्ध संस्कृति को दर्शाती है और इस सफर को शुरू करने के लिए इससे बेहतर प्रोजेक्ट मेरे लिए नहीं हो सकता था। मुझे यकीन है कि मेरे फैंस मुझे इस नए अवतार में देखने के लिए काफी उत्साहित हैं। इस फिल्म को गुरु रंधावा के बैनर 751 फिल्म्स के तहत बनाई जाएगी। फिल्म का निर्देशन धीरज

केदार द्वारा किया जा रहा है। यह फिल्म दर्शकों को भरपूर मनोरंजन देने का वादा करती है। टीवी शो खतरों के खिलाड़ी में स्टंट करने वाली निमृत ने हाल ही में साझा किया कि उन्हें मांसपेशियों में खिंचाव और शारीरिक दर्द से राहत पाने के लिए फिजियोथेरेपी करवानी पड़ी थी। लेकिन दर्द अभी भी महसूस होता है। अपने अनुभव के बारे में निमृत ने कहा, खतरों के खिलाड़ी में भाग लेना मेरे जीवन के सबसे रोमांचक और गहन अनुभवों में से एक रहा है। मैं इन स्टंट को करने में इतनी खो गई थी कि कई बार सीमाओं का पार कर जा रही थी। मुझे एहसास ही नहीं हुआ कि मैं कितनी थक गई थी। निमृत ने कहा कि वह रोहित शेट्टी की आभारी हैं, जिन्होंने शानदार तरीके से शो को होस्ट किया। इस महीने की शुरुआत में, अभिनेत्री ने रोहित शेट्टी के साथ शो के दौरान बने अच्छे बॉन्ड के बारे में बात की।



## धूम-4 में खलनायक बन धमाल मचाएंगे सूर्या

अभिषेक बच्चन से होगी मिड़त

अभिषेक बच्चन की फिल्म धूम को दर्शकों का काफी प्यार मिला था। यह फिल्म 27 अगस्त, 2004 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी, जिसकी सफलता के बाद साल 2006 में इसका सीक्वल आया था और यह भी बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट साबित हुई। 2013 में इस फिल्म का तीसरा भाग आया था, जिसके बाद से दर्शक धूम की चौथी किस्त का इंतजार कर रहे हैं। अब खबर है कि धूम 4 की स्टारकास्ट में अभिनेता सूर्या शामिल हो गए हैं।



रिपोर्ट्स के अनुसार, दक्षिण भारतीय सिनेमा के जाने-माने अभिनेता सूर्या फिल्म धूम 4 में नजर आ सकते हैं। वह फिल्म खलनायक की भूमिका निभाने वाले हैं। सूर्या फिल्म में अभिषेक से भिड़ते हुए नजर आएंगे। फिल्म में विलेन की भूमिका निभाने के लिए निर्माताओं ने सूर्या से संपर्क किया है और खबर है कि उन्हें फिल्म की कहानी पसंद आ गई है। फिल्म के लिए उन्होंने हामी भी भर दी है। इस खबर की आधिकारिक घोषणा जल्द की जाएगी।

धूम और धूम 2 का निर्देशन संजय गढ़वी ने किया था, वहीं तीसरे निर्देशन की कमान विजय कृष्ण आचार्य ने संभाली थी। धूम में जॉन अब्राहम, उदय चोपड़ा, ईशा देओल और रिमी सेन जैसे सितारे नजर आए थे। इसके दूसरे भाग में अभिषेक और उदय के साथ ऋतिक रोशन, ऐश्वर्या राय और बिपाशा बसु ने अभिनय किया था। धूम 3 में अभिषेक और उदय के साथ आमिर खान, जैकी श्राफ और कैटरिना कैफ ने अपनी अदाकारी की तड़का लगाया था।



## व्हाइट बॉडीकॉन ड्रेस पहन मोनालिसा ने दिखाई अपनी दिलकश अदाएं, सिजलिंग लुक देख बड़ी फैंस की धड़कनें

भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा हमेशा अपने लेटेस्ट लुकस की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैंस को दीवाना बनाए रहती हैं। उनका स्निंग अंदाज इंटरनेट पर आते ही तबाही मचाने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंटरनेट पर साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनका बॉल्ड अवतार देखकर लोग अपने होश खो बैठे हैं।

एक्ट्रेस मोनालिसा भोजपुरी इंडस्ट्री की बेहतरीन एक्ट्रेस में से एक हैं। उन्होंने अपने स्निंग फैशन सेंस से लोगों को इस कदर दीवाना बनाया हुआ है कि लोग उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं।

अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अंदाज देखकर फैंस एक बार फिर से अपने होश खो बैठे हैं।

फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस मोनालिसा ने व्हाइट और ऑरेंज प्रिंट में सिंगल डोरी वाला बॉडीकॉन आउटफिट पहना हुआ है। एक्ट्रेस अपने इस लुक में बेहद ही शानदार नजर आ रही हैं। खूले बाल, लाइट मेकअप और रेड शेड लिप्स्टिक लगाकर मोनालिसा ने अपने इस लुक को और भी ज्यादा खूबसूरत तरीके से निखाया है। बता दें कि एक्ट्रेस इंडियन हो या फिर वेस्टर्न अपने हर लुक में बवाल मचाती हैं। उनका स्निंग अंदाज देखकर अक्सर फैंस मदहोश हो जाते हैं।

मोनालिसा की इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक क्यूट स्माइल और किलर अंदाज में पोज देती हुई सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा रही हैं।

## हर आयु वर्ग के लोगों को रोजाना चलना चाहिए पैदल, कई स्वास्थ्य संबंधी फायदे

शरीर को स्वस्थ रखने और वजन घटाने के लिए पैदल चलना फायदेमंद होता है। यह एक तरह की कम तीव्रता वाली एक्सरसाइज होती है। आम तौर पर लोग खाना खाने के बाद या सुबह के समय सैर करने जाते हैं। हालांकि, सभी के मन में यह सवाल उठता है कि रोजाना आखिर कितनी दूर पैदल चलना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। आइए जानते हैं हर आयु के लोगों को रोजाना कितनी दूर पैदल चलना चाहिए।

बच्चों के लिए हर दिन इतनी दूर चलना है सही

छोटे बच्चों और किशोरों की ऊर्जा का स्तर बड़ों की तुलना में अधिक होता है। उनके लिए पैदल चलना स्वस्थ रहने का एक मजेदार तरीका हो सकता है। बच्चों और किशोरों को हर दिन कम से कम 60 मिनट तक 12,000 से 15,000 कदम की दूरी तय करनी चाहिए। रोजाना इस लक्ष्य को पूरा करने से न केवल उनका शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि धीरे-धीरे सैर करना उनकी दिनचर्या का हिस्सा बन जाता है।

बड़ों को रोजाना इतनी दूर चलना चाहिए

बड़ों के लिए खुद को एक्टिव रखना मुश्किल होता है, क्योंकि वे काम में व्यस्त हो जाते हैं। हालांकि, रोजाना कुछ देर पैदल चलना वयस्कों के स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी होता है। आम तौर पर बड़ों को हर दिन करीब 30 मिनट तक पैदल चलना चाहिए। रोजाना 10,000 कदम चलने या 5 से 8 किलोमीटर दूर तक चलने का लक्ष्य रखें। आप रोजाना 100 कदम चलने के लक्ष्य को पूरा करने के लिए ये तरीके अपनाएं।



बुजुर्गों को इतनी दूर तक ही करनी चाहिए सैर

जैसे-जैसे लोगों की उम्र बढ़ती है, उनके पैर और शरीर कमजोर पड़ने लगते हैं। इस कारण उनके लिए रोजाना पैदल चल पाना मुश्किल हो जाता है। हालांकि, स्वास्थ्य के लिहाज से यह जरूरी भी होता है। रिपोर्ट के मुताबिक बुजुर्ग लोगों को प्रतिदिन 7,000 से 10,000 कदम या लगभग 3 से 3.5 मील तक चलना चाहिए। हालांकि, बुढ़ापे में सभी लोगों को अपने शरीर की ताकत के मुताबिक ही शारीरिक गतिविधियां करनी चाहिए।

रोजाना पैदल चलने के फायदे

रोजाना कुछ देर पैदल चलने की आदत आपके वजन को नियंत्रित रखने में मदद करेगी। इस गतिविधि के जरिए आपके दिल का स्वास्थ्य दुरुस्त रहेगा, ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहेगा और आपकी हड्डियां भी मजबूत रहेंगी। इसके अलावा, रोजाना 30 मिनट पैदल चलने से आपका मूड भी अच्छा हो जाएगा, आपको आरामदायक नींद मिल सकेगी और आप ऊर्जावान भी बने रहेंगे। आप पैदल चलने के अलावा नाच कर भी वजन घटा सकते हैं।

## क्या आप भी मच्छर भगाने वाली लिक्विड मशीन का करते हैं यूज, तो हो जाएं सावधान

मच्छरों से बचने के लिए लोग काफी सारी चीजों का इस्तेमाल करते हैं। वहीं इस चीज में सबसे ज्यादा इस्तेमाल लिक्विड मशीन का इस्तेमाल करते हैं क्योंकि मॉस्किटो ब्रीडिंग काफी ज्यादा बढ़ जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं इसका रोजाना यूज करना सेहत के लिए कितना ज्यादा हानिकारक हो सकता है। जो लिक्विड मॉस्किटो किलर केमिकल्स पर बेस्ट होते हैं, वो मच्छरों को मारती हैं, लेकिन हम इन्हें सांस से लेते हैं। जिससे हमारे शरीर पर काफी ज्यादा नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आइए आपको बताते हैं कि इसका ज्यादा इस्तेमाल करने से हमारे शरीर पर काफी नुकसान पहुंचता है।

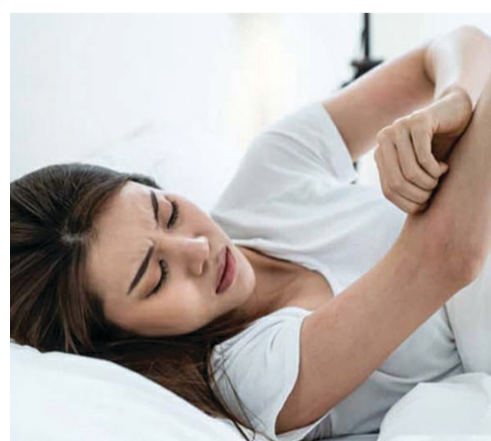
अस्थमा या सांस लेने में दिक्कत

मच्छर भगाने वाली लिक्विड मशीनों में कई हानिकारक केमिकल्स होते हैं, जैसे प्रलेथ्रिन और एलेथ्रिन, जो सांस के जरिए हमारे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। ये रिस्पिरेटरी सिस्टम पर नेगेटिव इफेक्ट डाल सकते हैं। जिन लोगों को पहले से

अस्थमा या सांस लेने में दिक्कत होती है, उनके लिए ये समस्या और गंभीर हो सकती है।

त्वचा में जलन

लिक्विड में जो चीज होती है उसकी रसायन त्वचा और आंखों पर काफी बुरा असर डालती है। वहीं लंबे समय



तक इससे संपर्क में रहने से त्वचा पर जलन, खुजली इसके अलावा लाल चकत्ते भी हो सकते हैं। इसी तरह आंखों में जलन और खुजली की दिक्कत हो सकती है।

नर्वस सिस्टम कमजोर

अगर आप लंबे टाइम तक लिक्विड मशीन का इस्तेमाल करते हैं, तो इससे आपके नर्वस सिस्टम पर काफी ज्यादा



असर पड़ता है। वहीं काफी बार लोग इससे चिडचिड़ापन, थकान और मानसिक तनाव जैसी दिक्कत महसूस करते हैं।

सिर दर्द और चक्कर

लिक्विड मॉस्किटो किलर से निकलने वाली गंध कई लोगों को सिर दर्द या चक्कर आने की समस्या दे सकती है। खासकर अगर कमरे में अच्छी तरह से वेंटिलेशन न हो, तो इसकी गंध और ज्यादा नुकसानदायक हो सकती है।

इम्यूनिटी कमजोर होना

इससे बच्चों और बुजुर्गों की इम्यूनिटी कमजोर होती है। ऐसे में मच्छर भगाने वाले लिक्विड के रसायनों का उन पर काफी ज्यादा प्रभाव पड़ता है। बच्चों में एलर्जी, सांस की समस्या और अन्य शारीरिक समस्याएं पैदा हो सकती हैं।







