

हरिभूमि

रायपुर भूमि

रायपुर, मंगलवार 11 फरवरी 2025

उर्मिला मेमोरियल सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल

200 बिस्तरों का सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल



24x7 हृदय रोग एवं ब्रेन स्ट्रोक आपातकालीन सुविधा



हार्ट अटैक



ब्रेन स्ट्रोक



हाईरिस्क प्रेगनेंसी



EMERGENCY READY

“आपकी आपातकालीन स्थिति में सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा हेतु”
...हम तैयार हैं



डॉ. जिनेश जैन
DM कार्डियोलॉजी
हृदय रोग विशेषज्ञ

हार्ट अटैक के लक्षण

- छाती में जकड़न एवं कंधे में दर्द होना
- दर्द के साथ पसीना आना
- सांस फूलना
- बेचैनी महसूस होना
- भारीपन एवं छाती में जलन

इमरजेंसी मैनेजमेंट हेतु
रेपिड रिस्पॉस टीम



डॉ. छत्रपाल सिंह साह
DM न्यूरोलॉजी
मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ

ब्रेन स्ट्रोक के लक्षण

- चेहरे का टेढ़ापन
- हाथ-पैर में कमजोरी या सुन्न होना
- बोलने में दिक्कत
- चलने में लड़खड़ाहट
- नजर का कम या दो दिशाई देना

हृदय आघात हेतु त्वरित एंजियोग्राफी
एवं एंजियोप्लास्टी की तुरंत सुविधा



डॉ. मंजू नेभानी
M.S. गायनिक
स्त्री रोग विशेषज्ञ

हाईरिस्क के कारण

- उम्र ज्यादा या कम होने की स्थिति में डिलवरी
- मधुमेह या ज्यादा ब्लड प्रेशर में प्रेगनेंसी
- पहले की प्रेगनेंसी में कॉम्प्लीकेशन
- जुड़वा बच्चों की डिलवरी
- समय से पूर्व डिलवरी की स्थिति

ब्रेन हेमरेज हेतु त्वरित
इमरजेंसी की सर्वसुविधायुक्त

महंगी जांचे निशुल्क

लीवर की
फाइब्रोस्कैन जांच
13 फरवरी 2025

मस्तिष्क EEG जांच
15 फरवरी 2025

मूत्र प्रवाह (UFI) जांच
18 फरवरी 2025

हृदय की ईको जांच
23 फरवरी 2025

पेट रोगों हेतु
इंडोस्कोपी जांच
28 फरवरी 2025

सभी इंश्योरेंस कंपनी TPA, आयुष्मान कार्ड, रेलवे, BSKY, CSEB, कोल इंडिया, एयरपोर्ट अथॉरिटी से मान्यता,
छत्तीसगढ़ शासन के कर्मचारियों के चिकित्सा हेतु मान्यता प्राप्त संस्थान

रजिस्ट्रेशन के लिए संपर्क करें: 95899-56859, 91091-25524, 0771-4088820

नहर रोड, भाठागांव, रायपुर (छ.ग.)



हरिभूमि रायपुर भूमि

ईवीएम और चुनाव सामग्री लेकर रवाना हुए कर्मी छोटे बच्चों के साथ निकला महिलाओं का हौसला

- सुबह 8 से शाम 5 बजे तक होगी वोटिंग
- 1290 मतदान केंद्रों में साढ़े 11 लाख से अधिक मतदाता करेंगे मतदान

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

नगरीय निकाय चुनाव अंतर्गत रायपुर जिले के रायपुर नगर निगम सहित 5 नगर पालिका परिषद एवं 5 नगर पंचायतों के वार्डों में महापौर, अध्यक्ष एवं पार्षद पदों के लिए मतदान होगा। इसके लिए सोमवार को मतदान दलों को ईवीएम मशीन सहित

अन्य चुनाव सामग्री के साथ पुलिस कर्मियों की निगरानी में मतदान केंद्रों के लिए बसों से रवाना किया गया। सभी मतदान दल देर शाम तक अपने-अपने मतदान केंद्र में पहुंच चुके हैं और मतदान कराने की तैयारियों में जुट गए हैं। इन सभी मतदान केंद्रों में मंगलवार सुबह 8 बजे से वोटिंग शुरू हो जाएगी, जो शाम 5 बजे तक चलेगी। ►►शेष पेज 14 पर



नीबू पानी, जलजीरा, बिस्किट के साथ टूली की सुविधा

चुनाव सामग्री वितरण के दौरान मतदान कर्मियों के लिए सेजबहार में प्रशासन द्वारा पेयजल से लेकर मिश्रक नीबू पानी, जलजीरा, बिस्किट की व्यवस्था से लेकर चुनाव सामग्री बस तक ले जाने के लिए टूली की सुविधा भी दी गई।

रायपुर निगम में महापौर सहित 70 वार्ड पार्षद पद के लिए पड़ेंगे वोट

रायपुर नगर निगम में महापौर के अलावा 70 वार्डों में पार्षद पद के लिए वोट किए जाएंगे। वोटिंग के लिए रायपुर निगम में कुल 1095 मतदान केंद्र बनाए गए हैं, जिनमें 53 सहायक मतदान केंद्र शामिल हैं। निगम क्षेत्र में मतदाताओं की संख्या 10 लाख 36 हजार 118 है। इनमें पुरुष मतदाता 5 लाख 18 हजार 954 एवं महिला मतदाताओं की संख्या 5 लाख 16 हजार 908 है। वहीं तृतीय लिग मतदाता की संख्या 256 है। इस तरह रायपुर निगम में महापौर पद के लिए 10 लाख से अधिक मतदान वोट करेंगे, वहीं 70 वार्डों में प्रत्येक वार्ड में मतदाता की संख्या के अनुसार लोग वोट करेंगे।



महापौर के लिए 16 एवं पार्षद पद के लिए 306 प्रत्याशी मैदान पर

रायपुर निगम में महापौर पद के लिए कुल 16 प्रत्याशी मैदान पर हैं, वहीं पार्षद पद के लिए कुल 306 प्रत्याशी चुनाव लड़ रहे हैं। महापौर पद के लिए भाजपा, कांग्रेस, आप सहित अन्य राजनीतिक दल के अलावा निर्दलीय प्रत्याशी भी चुनाव मैदान पर हैं। पार्षद पद के लिए भी 70 वार्डों में से 14 वार्ड ऐसे हैं, जहां सिर्फ दो प्रत्याशी भाजपा और कांग्रेस के खड़े हैं, जबकि 56 वार्डों में दो से अधिक प्रत्याशी चुनाव लड़ रहे हैं।

खबर संक्षेप

रेंज पुलिस की कार्टवाइजें में साढ़े पांच सौ वारंटों गिरफ्तार

रायपुर। रेंज पुलिस ने अभियान चलाकर शुरुवार से रविवार के बीच अभियान चलाकर तीन दिन में साढ़े पांच सौ वारंटियों को गिरफ्तार कर कोर्ट में पेश कर जेल दाखिल किया है। पुलिस ने रायपुर जिले से 312 वारंटियों को गिरफ्तार किया है। इसके अलावा महासमुंद में 100, धमतरी में 20 बलौदाबाजार में 142 तथा गरियाबंद से 23 वारंटियों को गिरफ्तार किया है। रेंज आईजी अमरेश मिश्रा ने सभी एसपी को लंबे समय से लंबित वारंटियों की समीक्षा कर उनकी जल्द से जल्द गिरफ्तारी के निर्देश दिए हैं।

मकान बनाने के विवाद पर भाइयों के बीच मारपीट

रायपुर। मंदिर हसौद थाने में एक व्यक्ति ने अपने बड़े भाई के खिलाफ मकान बनाने के विवाद पर मारपीट करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। आरंग, बनारसी निवासी रमेश पटेल ने अपने भाई राजेश, उसके बेटे तथा दो अन्य के खिलाफ मारपीट करने की शिकायत दर्ज कराई है। रमेश ने पुलिस को बताया कि वह अपने मंझले भाई के यहां रात में भोजन करने गया था। इस दौरान उसका बड़ा भाई, बेटा अन्य रिश्तेदारों के साथ रमेश के पास पहुंचा और उसकी जमीन पर मकान बनाने की बात को लेकर विवाद करते हुए मारपीट की।

सड़क पर ऑटो पार्क करने के विवाद पर मारपीट

रायपुर। डीडीनगर थाने में एक ऑटो चालक ने एक अन्य व्यक्ति के खिलाफ ऑटो पार्क करने के विवाद में मारपीट करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। चंगोराभाटा, शीतला मंदिर निवासी राजेंद्र रजक ने अपने पड़ोसी अर्जुन साहू के खिलाफ मारपीट करने की शिकायत दर्ज कराई है। राजेंद्र ने पुलिस को बताया कि उसे उसका पड़ोसी अर्जुन सड़क में ऑटो पार्क करने की बात को लेकर विवाद करते हुए मारपीट की और किसी नुकली चीज से उस पर हमला कर धाकड़ कर दिया। अर्जुन ने राजेंद्र के खिलाफ मारपीट करने का आरोप लगाया है।

चुनाव विवाद पर मारपीट बुलेट में लगा दी आग

रायपुर। आरंग थाने में एक व्यक्ति ने चुनावी चर्चा के विवाद पर दो लोगों के खिलाफ मारपीट तथा बुलेट में आग लगाने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। पेशे से किसान मोहमेलाना निवासी खेदुराम डहरिया

ने सदानंद साहू तथा एक अन्य के खिलाफ मारपीट

बुलेट में आग लगाने के शिकायत दर्ज कराई है। खेदुराम ने पुलिस को बताया है कि गांव में एक अन्य व्यक्ति के साथ चुनाव को लेकर चर्चा कर रहा था। इस दौरान डिगेश साहू ने अपने आपको सरपंच का आदमी बताते हुए खेदुराम के साथ विवाद किया। मौके पर उपस्थित लोगों ने बीच-बचाव कर विवाद शांत कराया। इसके बाद घर वापस जाते समय सदानंद ने खेदुराम के साथ मारपीट की। एक अन्य व्यक्ति ने खेदुराम की बुलेट में आग लगा दी। सदानंद ने खेदुराम के खिलाफ मारपीट करने की शिकायत दर्ज कराई है।

परिजन चोरी छिपे मिलने नागपुर से आते थे

संतोषी नगर में कबाड़ का काम कर रहे थे बांग्लादेशी, 8 साल से जमाए थे डेरा

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

एटीएस ने जिन तीन बांग्लादेशी समूह भाइयों को इराक भागने की फिराक में मुंबई से गिरफ्तार किया है, उनके रायपुर में पिछले आठ वर्षों से रायपुर में रहने की जानकारी एटीएस तथा पुलिस टीम को मिली है। एटीएस ने तीनों को उनकी भाषा, रहन-सहन के आधार पर लंबे अरसे से निगरानी करने के बाद गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। एटीएस को जो जानकारी मिली है, उसके मुताबिक मोहम्मद इस्माइल, शेख अकबर तथा शेख साजन ने किसी शेख अली के माध्यम से रायपुर में अपना ठिकाना बनाया था। शेख अली कहां का रहने वाला है, पुलिस के साथ एटीएस इसके बारे में जानकारी जुटा रही है। टिकरापारा टीआई विनय सिंह बघेल के मुताबिक इस्माइल तथा उसके भाई रायपुर में रहकर कबाड़ी का काम कर रहे थे। तीनों संतोषी नगर सहित शहर के अलग-अलग इलाकों में घूम-घूमकर कबाड़ी खरीदी-बिक्री का काम कर रहे थे। तीनों भाई रायपुर में रहने के दौरान धरमपुरा के बाद मिश्रा बाड़ा में किराए पर मकान लेकर रह रहे थे। तीनों भाइयों के मोबाइल फोन जब्त कर पुलिस बांग्लादेशी नागरिकों के कॉल डिटेल्स खंगाल रही है।

रायपुर के संतोषी नगर इलाके में कबाड़ बीनने का काम कर रहे थे बांग्लादेशी नागरिक

मोबाइल की होगी फोरेसिक जांच

एटीएस ने तीनों बांग्लादेशी नागरिकों के मोबाइल फोन जब्त कर टिकरापारा पुलिस के सुपुर्द कर दिया है। पुलिस को आशंका है कि बांग्लादेशी नागरिकों ने मोबाइल से कई महत्वपूर्ण डेटा को डिलिट कर दिया है। डिलिट डेटा को रीकवर करने पुलिस मोबाइल की फोरेसिक जांच करने लैब भेजेगी।

बगदाद जाने की फिराक में थे

एटीएस ने जिन बांग्लादेशी नागरिकों को गिरफ्तार किया है, उनके पास बगदाद जाने का वीजा मिला है। पुलिस को जो जानकारी मिली है, उसके मुताबिक कई बांग्लादेशी नागरिक रायपुर से इराक, बगदाद वीजा लेकर पूर्व में जा चुके हैं। रायपुर से कितने बांग्लादेशी नागरिक इराक गए हैं, पुलिस के पास इस बात की कोई सटीक जानकारी फिलहाल नहीं है। इस संबंध में गिरफ्तार बांग्लादेशी नागरिकों से पूछताछ के बाद कुछ बात पाने की बात कह रहे हैं।

रायपुर से ऐसे जुड़ा तार

पुलिस ने जिन तीन बांग्लादेशी नागरिकों को गिरफ्तार किया है, उनके दादा की देश विभाजन के पूर्व मुश्दिबाब में कुषि भूमि थी। विभाजन के बाद इस्माइल के दादा पश्चिमी पाकिस्तान (बांग्लादेश) चले गए। तब से उनकी चोरी छिपे भारत में आवाजाही हो रही है। पुलिस को जो जानकारी मिली है, उसके मुताबिक इस्माइल के पिता और उसके परिजन उनसे मिलने चोरी छिपे नागपुर आते थे।



प.बंगाल से लेकर महाराष्ट्र, छग तक फैला नेटवर्क

एटीएस तथा पुलिस ने जिन बांग्लादेशी नागरिकों को गिरफ्तार किया है, उन लोगों ने पूछताछ में बताया है कि उनका कोलकाता के साथ नागपुर आना-जाना लगा था। गिरफ्तार बांग्लादेशी नागरिकों के ज्यादातर रिश्तेदार नागपुर के साथ कोलकाता, मुश्दिबाब में निवासरत हैं।

मतदान से पहले फायरिंग, बदमाश ने किया सरेंडर



हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

मां-बाप को बैठाने पर किया सरेंडर

स्थानीय निकाय चुनाव के पूर्व गोलबाजार थाना क्षेत्र में दो राउंड हवाई फायरिंग की घटना से हड़कंप मच गया। हवाई फायरिंग की घटना आपसी रंजिश के कारण बताई जा रही है। हवाई फायरिंग करने के आरोप में पुलिस ने दो बदमाशों को गिरफ्तार किया है। फायरिंग की घटना रविवार देर रात 12 बजे के करीब चिकनी मंदिर के पास हुई है। घटना का सीसीटीवी फूटेज भी सामने आया है। हवाई फायरिंग करने के आरोप में पुलिस ने मौदहापारा निवासी तैफुद्दीन उर्फ टप्पू तथा मोहम्मद कलीम को गिरफ्तार किया है। बताया जा रहा है, उस के लिए संदल निकाला गया था। इस दौरान टप्पू का ►►शेष पेज 14 पर

रिंगरोड पर घंटों जाम, एंबुलेंस फंसीं, श्मशान जाने वालों के आंसू बहे, नहीं दिखी पुलिस



हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

- रायपुरा से अलेशवर जाने वाले मार्ग पर लगा लंबा जाम
- दूसरे छोर में संजय नगर तक वाहनों की लंबी कतार

नहीं दिखा एक भी ट्रैफिक पुलिस का जवान : रायपुरा में सुबह 11 बजे के करीब जाम की स्थिति निर्मित होने लगी। जब जाम की स्थिति निर्मित हो रही थी, उस समय ट्रैफिक कंट्रोल करने मौके पर एक भी ट्रैफिक पुलिस का जवान नहीं दिखा। इस संबंध में अफसरों का कहना है कि स्थानीय निकाय के चुनाव के लिए सेजबहार से मतदान कर्मियों को रवाना ►►शेष पेज 14 पर

सुबह के वक्त टंड बरकरार, दिन में बढ़ रही गर्मी

रायपुर। उत्तर से आने वाली शुष्क हवा राज्य में अभी भी सुबह के वक्त असरदार है। इसकी वजह से सीमावर्ती इलाकों में रात को पांच से छह डिग्री की टंड पड़ रही है, वहीं शहर में गुलाबी टंड का अहसास हो रहा है। दूसरी ओर पारा गम होने की वजह से दिन में गर्मी बढ़ने लगी है। अभी रात में टंड और दिन में गर्मी रहने का दौर जारी रहने की संभावना बनी हुई है। मौसम में उतार-चढ़ाव का दौर आने वाले दिनों में भी इसी तरह बना रहने की संभावना है। प्रदेश में पिछले तीन-चार दिनों से टंड की वापसी हुई है और इसका प्रभाव लगातार महसूस हो रहा है। बलरामपुर और सरगुजा में शीतलहर की स्थिति तक बन गई थी

नाए साल में अब तक दस हजार रुपए बढ़े दाम

इस साल दस हजार रुपए बढ़ चुके हैं सोने के दाम, 31 दिसंबर को थे 78400

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

सोने की कीमत नाए साल में बहुत तेजी से बढ़ रही है। अब तक दस हजार रुपए दाम बढ़ चुके हैं। राजधानी रायपुर में सोमवार को बाजार खुला तो सोना पहली बार 88 हजार रुपए पार होकर 88500 रुपए हो गया। यह रिकॉर्ड कीमत है। कीमत के बढ़ने का कारण अमेरिका का टैरिफ वॉर माना जा रहा है। पहले कभी ऐसी तेजी देखने को नहीं मिली। 31 दिसंबर को कीमत 78400 रुपए थी। आने वाले समय



बोते साल तो निवेश के मामले में इसने रिकॉर्ड भी बना दिया। पहली बार सोने में जहां 20 फीसदी का रिटर्न मिला है, वहीं चांदी में 17 फीसदी रिटर्न मिला है। यही वजह है कि बीते साल छत्तीसगढ़ में आठ हजार करोड़ से ज्यादा का निवेश हुआ है। प्रदेश में सोने-चांदी का रोजा का करीब 50 करोड़ का कारोबार होता है, इसमें 50 फीसदी निवेशकों का है। सोने की कीमत इस बोते साल रिकॉर्ड 82 हजार के पार भी गई और चांदी के दाम भी एक लाख के पार गए।

नाए साल में 78 हजार से 88 हजार हो गए दाम

नाए साल के पहले बीते 31 दिसंबर को सोने की कीमत 78400 रुपए थी। नाए साल में पहले ही दिन से सोने की कीमत में इजाफा होना प्रारंभ हुआ। 1 जनवरी को कीमत 79 हजार रही। 7 जनवरी को कीमत 80 हजार पहुंची। इसके बाद एक सप्ताह में कीमत 81 हजार के पार हो गई। फिर एक सप्ताह के बाद कीमत 82 हजार हुई और अंतिम सप्ताह में पहले कीमत 83 हजार हुई और फिर ►►शेष पेज 14 पर

भारतीय जनता पार्टी भक्त माता कर्मा वाई 67

पार्षद प्रत्याशी

ममता सोनू तिवारी जी

कमल छाप

2 पर वोटन दवाकर भारी मतों से विजयी बनायें

मीनठू चौबे

महापौर प्रत्याशी भाजपा

विनीत : समस्त वाईवासी एवं चंगोरा भाठा

आपील

मैं बीबी अरुण तिवारी, पति सोनू तिवारी, वार्ड क्र. 67 के सभी वाईवासी से अपील करती हूँ कि 11 फरवरी को वोटन का वक्त लकड़ आपील अरुण बीबी अरुण तिवारी को विजयी कराए।

मैं अरुण तिवारी वार्ड क्र. 67, बीबी अरुण तिवारी, अरुण तिवारी और अरुण अरुण तिवारी वार्ड क्र. 67, और अरुण अरुण तिवारी से अपील करती हूँ कि वोटन का वक्त लकड़ आपील अरुण तिवारी को विजयी कराए।

मतदान दिनांक 11-02-2025, मंगलवार

धर्म लाइव

धरती पर पाप बढ़ने से मां पार्वती पापियों का विनाश करने लेती हैं अवतार



रायपुर। देवी भागवत कथा का आयोजन वार्ड 34, केम्प 2 में किया गया है, जहां देवी की कथा व महिमा सुनने व जानने भक्त पहुंच रहे हैं। पंडित पवन तिवारी ने मां जगदम्बा प्रकाश्य व महिषासुर जन्म-वध का प्रसंग सुनाया। मां दुर्गा मंदिर और वार्डवासियों के सहयोग से वार्ड 34 केम्प दो में आयोजित देवी भागवत कथा में पं. पवन तिवारी ने सातवें दिन मां जगदम्बा के प्रकाश्य, व महिषासुर प्रसंग पर कहा कि दानव दनु के पुत्र रंभ का महिषी से विवाह हुआ। रंभ के युद्ध में मारे जाने पर महिषी वियोग में पति की जलती चिन्ता में कूद गई, फिर अग्नि से महिषासुर का जन्म हुआ। महिषासुर ने ब्रह्म की तपस्या कर वर मांगा कि वह दैत्य या यक्ष से नहीं, बल्कि किसी नारी के हाथों मरे।

अहंकार पतन के रास्ते पर ले जाता है

महिषासुर के अहंकार, पाप बढ़ने व स्वर्ग पर कब्जा कर लेने से देवों ने शिवजी और विष्णुजी से मदद मांगी। फिर दोनों के क्रोध से मां जगदम्बा प्रकट होकर महिषासुर का वध किया। भगवताचार्य पं. तिवारी ने कहा कि धरती में पाप बढ़ने पर मां पार्वती पापियों का विनाश करने अवतार लेती हैं। अहंकार पतन के रास्ते पर ले जाता है। जीवन में हमें धर्म मार्ग पर चलना चाहिए। सोमवार को शुभ-निशुंभ वध व चंद्रोत्तरी होनी। मंगलवार को तुलसी वर्षा के साथ कथा का विश्राम होगा।

समाज लाइव

रोटरी क्लब ने बच्चों के लिए दिया वाटर कूलर, खिलाया मनपसंद भोजन



रायपुर। रोटरी क्लब रायपुर एलिंग्स द्वारा आकांक्षा इंस्टिट्यूट ऑफ लर्निंग एंड एम्पॉवरमेंट में विशेष बच्चों के लिए एक सेवा कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में बौद्धिक विकलांगता, सेरेब्रल पाल्सी, ऑटिज्म, बधिरता और अंधापन जैसे विकारों से प्रस्त बच्चों की मदद की गई। क्लब अध्यक्ष आरटीएन मनीषा अग्रवाल और सचिव आरटीएन श्वेता शर्मा ने बताया कि क्लब की ओर से बच्चों के लिए वाटर कूलर भेंट किया गया और उनके भोजन की व्यवस्था भी की गई।

बच्चों को मिलती रहे मदद

इस अवसर पर क्लब के कई सदस्य मौजूद थे, जिनमें कोषाध्यक्ष आरटीएन तनुश्री अग्रवाल, चेयरपर्सन आरटीएन प्रियंका गुप्ता और आरटीएन महक बंसल शामिल थे। कार्यक्रम में अध्यक्ष मनीषा अग्रवाल ने संस्था को आश्वासन दिया कि भविष्य में क्लब ऐसे जरूरतमंद बच्चों के लिए निरंतर सहयोग करता रहेगा।

आराधना

भजनों से सजा मानस सम्मेलन शबरी प्रसंग के साथ समापन



रामायण हमें जीने की कला सिखाई

रायपुर। रामायण हमें सामाजिक सीख ही नहीं देती, ईश्वर की आस्था और प्रेम की पूर्णता से भी परिचय कराती है। शबरी प्रसंग इसका सबसे सुंदर उदाहरण है। गुरु के आदेश को मनोयोग से निभाते हुए शबरी के आराध्य श्रीराम को उनकी कुटिया में जाना पड़ा था। सीताजी की खोज में उसी रास्ते से गुजरे जिस पर सारा जीवन शबरी आंखें लगाए रहीं। उनकी आस्था के चलते ही भगवान राम ने शबरी को भवसागर से पार किया। यह बातें बिरगांव में पांच दिवसीय रामचरित मानस सम्मेलन के समापन पर धर्म प्रचार समिति के मंत्र भोखम देवांगन ने सोमवार को कहीं। इसके पहले आयोजन को सफल बनाने में आयोजन समिति के लोगों ने जिम्मेदारी निभाई।

देवांगन समाज के प्रदेश सहसचिव और धर्म प्रचार समिति के सदस्य भोखम देवांगन ने कहा कि माता शबरी की आस्था को देखते हुए श्रीराम ने स्वयं उनके यहां पहुंचकर उन्हें दर्शन दिए और मकित के 9 सोपान का उपदेश दिया। इस मानस सम्मेलन ने क्षेत्र को बेहतर माहौल दिया। रामायण हमें जीवने जीने की कला सिखाती है, परिवार कैसे चलना है। इसे कैसे चलाना है, यह जानने के लिए श्री रामचरित मानस का पठन करना चाहिए। इस अवसर पर धर्म की ध्वजा फहराने वाले आयोजन समिति की बधाई देते हुए उनका सम्मान किया गया और आयोजकों द्वारा बुलाए जाने के लिए साधुवाद दिया।

राजधानी में 45 दिनों का फागोत्सव तीन दिन में सिमटा, परीक्षा के चलते तीन दिन ही निभाएंगे परंपरा

फागोत्सव का बदल रहा ट्रेंड, पुरुषों के साथ महिलाएं भी फाग गीतों पर मचा रहीं धमाल

‘बदलते दौर में शहर की बस्तियों और कॉलोनियों में समयाभाव की वजह से फागोत्सव की परंपरा अब सिर्फ रस्म निभाने तक सिमट गई है। इसे निभाते हुए भावी पीढ़ी को फाग गायन से जोड़ने के लिए सिर्फ तीन दिन ही इसका आयोजन होने वाला है। अच्छी बात यह है कि इस गायन में अब महिलाओं की टोलियां भी सामने आने लगी हैं। पुरुषों की तरह कुछ टोलियां नगाड़े के साथ फाग गाने के लिए अभ्यास भी कर रही हैं। कई टोलियां ढोलक की थाप पर फाग गीत गाते हुए फागोत्सव को जिंदा रखने का जतन कर रही हैं।’



छत पर युवा करते हैं अभ्यास

आमापारा में फागोत्सव में रंग जमाने वाले शहर के फाग गीत गायक अरुण यादव और सुरेश ठाकुर बताते हैं कि दो दशक पहले तक गली-मोहल्ले में फाग गीतों की महफिल 45 दिनों तक जमती थी। समय के साथ घटकर यह आयोजन 15 दिन का होने लगा। इसमें भी गायिका क्षेत्र में करवाई जाने वाली प्रतियोगिताएं ही खास होती हैं। शहरी क्षेत्र में परीक्षा के चलते सार्वजनिक फागोत्सव नहीं कर रहे हैं, लेकिन युवाओं को इससे जोड़े रखने के लिए घर की छत पर तीन दिन फाग गायन करते हुए परंपरा निभा रहे हैं। यह सिलसिला होलिका दहन से दो दिन पहले शुरू होता है। जस और बजरंग बाल परिवार के युवा नगाड़े पर थाप देने वाले हैं।



आंचलिक गीतों का चलन ज्यादा देवेंद्र नगर में जेल कॉलोनी की महिलाओं ने जय मां चामुंडा बालिका सेवा भवन एव फाग टोली 9 साल पहले बनाई। इस टोली के बारे में किरण साहू ने बताया कि पहले 15 दिन फागोत्सव में फाग गायन करती थीं। नगाड़ा बजाने के लिए पुरुषों की मदद लेते हैं। इस बार चुनाव और परीक्षा के देखते हुए सामान्य तरीके से तीन दिन ही फाग गायन करने वाले हैं। आंचलिक गीत रंग डारो रंग डारो राधा बिबारी ल मरके रंग डारो, मुख मुरली बजाए, बरजे यशोदा मईया, जैसे फाग गीत गाते हुए उत्सव की परंपरा निभा रहे हैं। इसका शुभारंभ कॉलोनी में करते हुए लाउडस्पीकर का उपयोग टोली परीक्षा के कारण नहीं करती हैं।

रायपुर। शहर की पुरानी और नई टोलियों से होली में फाग गायन की परंपरा को लेकर बात करने पर कई रोचक जानकारियां सामने आईं। पुराने दौर के फाग गायकों का कहना है कि फागोत्सव का क्रम दो दशक पहले बसंत पंचमी से लेकर रंगपंचमी तक चलता था। इसे पहले उत्सव की तरह 45 दिन मनाया जाता था। समय के अभाव में अब परंपरा सिमटने लगी है। टोलियों ने अब इस परंपरा को जिंदा रखने के लिए शहरी क्षेत्र में इस बार तीन दिन फाग गायन करने का मन बनाया है। होली के साथ इस बार परीक्षा को देखते हुए टोलियां सीमित दिन फाग गायन करने वाली हैं। समय के साथ फाग-गायन में भी महिलाएं अब पीछे नहीं हैं। उनकी टोली भी पुरुषों की तरह फाग गीत गाने लगी है।

गाामीण क्षेत्र में पखवाड़ेनर, शहर में सिर्फ 3 दिन

राजालाब क्षेत्र में कई वर्षों से फागोत्सव की परंपरा निभाई जा रही है। यहां के युवाओं ने कोई टोली तो नहीं बनाई, मगर आपस में मिलकर वर्षों से चली आ रही फागोत्सव की परंपरा को अभी भी आगे बढ़ा रहे हैं। टोली के प्रमुख सुनील चौधरी ने बताया कि छत्तीसगढ़ राज्य बनने से पहले तक गली-मोहल्ले में यह सिलसिला 45 दिन चलता था। राजधानी बनने के बाद 45 दिनों का फागोत्सव गाामीण क्षेत्र में 15 दिन और शहरी क्षेत्र में दो से तीन दिन ही रखा जाता है। इस बार भी तीन दिन ही उत्सव की कड़ी में फाग गायन नगाड़े की थाप पर किया जाने लगा है। इसकी शुरुआत होलिका दहन से एक दिन पहले करते हैं।

12 फरवरी को 7 जोड़ों का निशुल्क सामूहिक विवाह का आयोजन

गोदड़ीवाला धाम से कल निकलेगी शाही बारात, 57 बटुकों का जनेऊ संस्कार भी

संत बाबा गेलाराम साहेब के जन्मोत्सव के अवसर पर देवपुरी स्थित गोदड़ीवाला धाम में 12 फरवरी को 7 जोड़ों का निशुल्क सामूहिक विवाह का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़ व ओडिशा के जोड़े भी शामिल हैं। साथ ही पूरा दिन धाम में सेवा, सत्संग, सिमरन, भजन, कीर्तन व भंडारा साहेब चलता रहेगा।



कार्यक्रम की तैयारी में जुटे सेवादार

कार्यक्रम की तैयारियों में गोदड़ीवाला धाम के सेवादार अमर गिदवानी, हरि इसरानी, प्रकाश लालवानी, पवन प्रीतवानी, सतीश थौरानी, नरसा लालवानी, विजय बटेजा, सुरेश बटेजा, लाल खूबचंदानी, दिनेश डारवानी, जयराम बटेजा, नरेश परयानी, सुशील केशवानी, गुल्लू काशवानी, गोपी किंगरानी, इंदर थौरानी, अनिल तुल्यानी, संजय मंधान, मयूर पंजवानी, सुनील काशवानी, गनु काशवानी, कमल खूबचंदानी, घनश्याम माखीजा, महेश हरजानी, शिवा खूबचंदानी, दिलीप ईसरानी, श्याम केसवानी आदि जुटे हुए हैं।

मुकुट बंधन सुबह 10 और बारात 11 बजे

कार्यक्रम इस प्रकार रहेगा, चाय-बिस्किट सुबह 8 बजे, मुकुट बंधन सुबह 10 बजे, बारात प्रस्थान सुबह 11 बजे, भंडारा दोपहर 1 बजे, वेदी दोपहर 2 बजे, चाय संध्य 4 बजे, विदाई संध्य 5 बजे, विशेष 7 बजे, वेदी के बाद सतगुरु बाबा गेलाराम साहेब के जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में संत-महात्माओं की उपस्थिति में केक काटा जाएगा। अन्न वितरण का कार्य भी गोदड़ीवाला धाम द्वारा किया जाएगा।

रायपुर। कार्यक्रम पूर्य गोदड़ीवाला धाम एवं छत्तीसगढ़ जनरल सिंधी प्रदेश पंचायत की ओर से किया जा रहा है। गोदड़ीवाला धाम के सेवादारों ने बताया कि कार्यक्रम संत बाबा हरदास राम साहेब व संत बाबा गेलाराम साहेब के आशीर्वाद से एवं जलगांव साहेब के महंत साई देवीदास व महंत अम्मा मीरा देवी के सानिध्य में होगा। उन्होंने बताया कि सभी जोड़ों को गृहस्थी से संबंधित 50 उपहार पंचायत द्वारा निशुल्क दिए जाएंगे। साथ ही 57 बटुकों का जनेऊ संस्कार व दो बालकों का मुंडन संस्कार कार्यक्रम भी होगा, जिसमें शदाणी दरबार के संत युधिष्ठिर लाल आशीर्वाद देने विशेष रूप से उपस्थित रहेंगे।

धार्मिक यात्रा के जरिए मतदाता जागरूकता अभियान, पिकनिक में मनोरंजक खेल भी



रायपुर। महाराष्ट्र मंडल के वल्लभनगर महिला केंद्र ने रविवार को राजधानी के विभिन्न धार्मिक स्थलों पर मतदाता जागरूकता अभियान चलाया। इस अभियान का नेतृत्व मंडल की महिला प्रमुख विशाखा तोपखानेवाले ने किया। महिला केंद्र की टीम ने यात्रा की शुरुआत महादेवघाट स्थित हाटकेश्वर नाथ मंदिर से की, जहां दर्शन के बाद उन्होंने वहां मौजूद भक्तों को मतदान के महत्व के बारे में जागरूक किया। इसके बाद महिलाएं अमलेश्वर स्थित बुद्धा महादेव मंदिर

ध्यान के महत्व को समझा

यात्रा के अगले पड़ाव में महिलाएं हार्ट फुलनेस ध्यान केंद्र पहुंचीं, जहां उन्होंने ध्यान के महत्व को समझा और ध्यान में गहरी शांति का अनुभव किया। इस दौरान केंद्र की संयोजिका मानसी विठालकर, सहसंयोजिका वंदना पाटिल, कांचन पुसदकर, तोषी देवस्थले, रोहिणी पेडसे, सुलभा विठालकर, अर्चना जतकर, विजया चौधरी, रोहिणी चिमोटे, सुवर्णा कस्तुरे, नूतन, शुभांगी आपटे, अमरजीत, शोभा मोहता, अर्चना राखड़े, अपर्णा पेडसे, माधुरी, संगीता, ज्योति खांडेकर, शोभा ठाडा, मनीषा सदन, रिस्ता चांडोरकर सहित अनेक महिला समासद उपस्थित रहीं।

पहुंचीं, जहां मतदाता जागरूकता अभियान चलाया और पिकनिक का आनंद लिया। इस दौरान विभिन्न खेलों का आयोजन किया गया, जिसमें संगीता ने प्रथम, तोषी देवस्थले ने द्वितीय और सुवर्णा कस्तुरे ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

शहर के बड़े मंदिरों की दानपेटी की राशि से जनसेवा में किया जा रहा योगदान

मंदिरों की दानपेटियों में हर साल बढ़ रही धनराशि, जनकल्याण के लिए शिक्षा, स्वास्थ्य और सामाजिक कार्यों में उपयोग

कार्नर न्यूज

रायपुर। शहर के प्रमुख मंदिरों की दानपेटियों में जमा होने वाली धनराशि का उपयोग जनसेवा और समाज के भले के लिए किया जा रहा है। इस धनराशि का उपयोग चिकित्सीय सेवाएं, शैक्षणिक कार्यक्रमों और मंदिर के रखरखाव में किया जाता है। रविवार को हरिभूमि की टीम ने शहर के प्रमुख मंदिरों जैसे महामाया मंदिर, गायत्री मंदिर तथा अन्यथा मंदिर का दौरा किया और जानने की कोशिश की कि दानपेटी से निकाली गई धनराशि का इस्तेमाल किन कार्यों में किया जा रहा है। बड़े मंदिरों की दानराशि का उपयोग अब जनहित में किया जा रहा है। यह राशि शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाओं, धार्मिक और सामाजिक कार्यों में खर्च की जा रही है। मंदिर प्रबंधकों का कहना है कि पिछले कुछ सालों से दान की राशि में निरंतर वृद्धि हो रही है, जिसका फायदा सीधे तौर पर आम जनता को मिल रहा है।



मंदिरों में यह सेवाकारी कई वर्षों से जारी है, जिसमें निशुल्क चिकित्सा सुविधाएं, संस्कार कार्यक्रम और बच्चों को सांस्कृतिक शिक्षा देने जैसे कार्य किए जा रहे हैं। मंदिरों में जुटाई गई यह राशि न सिर्फ मंदिर के रखरखाव में लगती है, बल्कि

मंदिर की गोशाला में 25 गायों की सेवा

श्री महामाया मंदिर ट्रस्ट के एकाउंट मैनेजर डॉ. भावेश शुक्ला ने बताया कि उनके मंदिर की दानपेटी साल में दो बार खोली जाती है। पहली बार शारदीय नवरात्रि से 15 दिन पहले और दूसरी बार दशमी के बाद। पिछले साल दोनों बार दानपेटी से करीब पांच लाख रुपए की धनराशि निकली थी। इस धनराशि का उपयोग मंदिर परिसर में निशुल्क होम्योपैथी, फिजियोथेरेपी और एफ्यूप्रेशर सेंटर चलाने में किया जाता है। इस सेंटर की सेवा सप्ताह में छह दिन उपलब्ध रहती है, रविवार छोड़ सुबह 9 से 12 और शाम 5.30 से 8 बजे तक। इसके अतिरिक्त मंदिर की गोशाला में 25 गायों की सेवा भी इस धनराशि से की जाती है।

गायत्री मंदिर में निशुल्क कराए जाते हैं संस्कार

गायत्री पीठ मंदिर के डिप्टी प्रमारी बी.आर चंद्रकार ने बताया कि यहां की दानपेटी साल में दो बार खोली जाती है। पहली बार मई-जून में और दूसरी बार नवंबर-दिसंबर में। पिछले साल इस दानपेटी से लगभग एक लाख रुपए की धनराशि निकली थी। इस धनराशि का उपयोग श्रद्धालुओं को निशुल्क संस्कार कराने में किया जाता है, जिनमें उपनयन, पुसकान, नामकरण और विद्यारंभ जैसे संस्कार शामिल हैं। इसके अलावा नवरात्रि और बसंत पंचमी जैसे पर्वों के दौरान प्रसाद वितरण और 400-500 लोगों के भोजन की व्यवस्था में भी दानपेटी की धनराशि का उपयोग किया जाता है।

बच्चों को दिला रहे क्लासिकल डांस की शिक्षा

अय्यप्पा मंदिर ट्रस्ट के अध्यक्ष गोपाल मेनन ने बताया कि यहां के मंदिर की दानपेटी साल में 3 से 4 बार खोली जाती है। हर बार दानपेटी में जमा होने वाली धनराशि को बैंक खाते में जमा किया जाता है और उसे मंदिर के कार्यों में उपयोग किया जाता है। पिछले साल दानपेटी खुलने पर 60 हजार रुपए की धनराशि निकली थी, जिसे जनहित कार्यों में खर्च किया गया। इस धनराशि से बच्चों को केरल के क्लासिकल डांस की शिक्षा दी जा रही है। इसके लिए खैरागढ़ इंदिरा कला एवं संगीत विश्वविद्यालय से प्रशिक्षित डांस टीचर्स को बुलाया जाता है और क्लासेस शनिवार, रविवार को आयोजित की जाती हैं।

समाज के विभिन्न वर्गों के लिए भी सहायक साबित हो रही है। मंदिरों के दानपेटी के माध्यम से जो धनराशि इकट्ठी होती है, वह न केवल धार्मिक कार्यों में खर्च होती है, बल्कि ये सामुदायिक कल्याण, सामाजिक जिम्मेदारियों और क्षेत्रीय विकास में भी योगदान दे रही है।

ये भी जाने

महाशिवरात्रि: पूजा के दौरान मोले बाबा पर भूलकर भी न चढ़ाएं ये वस्तुएं



महाशिवरात्रि हिन्दू धर्म का महत्वपूर्ण धार्मिक पर्व है, जो इस साल 26 फरवरी को मनाया जाएगा। यह पावन त्योहार भगवान शिव और माता पार्वती के शुभ विवाह के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। इस दिन श्रद्धालु भगवान शिव की पूजा-अर्चना करते हैं और श्रद्धापूर्वक व्रत रखते हैं। पूजा के दौरान उन्हें पुष्प और बिल्व पत्र आदि चढ़ाए जाते हैं। हालांकि, कुछ ऐसी वस्तुएं भी हैं, जिन्हें भूलकर भी भोले बाबा पर नहीं चढ़ाना चाहिए। आइए इनके बारे में जानते हैं।

तुलसी : शिवलिंग पर तुलसी की पत्तियां नहीं चढ़ानी चाहिए। शिव पुराण के अनुसार, तुलसी पिछले जन्म में राक्षस जलंधर की पत्नी वृंदा थीं। भोलेनाथ ने उनके पति जलंधर का वध किया था। इसके बाद, वृंदा को वरदान मिला था कि वह अपने अगले जन्म में तुलसी बनेंगी।

हालांकि, पति की मृत्यु के वियोग में उन्होंने कहा था कि भगवान शिव की पूजा में तुलसी कभी शामिल नहीं होंगी। इसी कारण शिवलिंग पर तुलसी की पत्तियां अर्पित करना अनुचित माना जाता है।

कुमकुम : भगवान शिव को भूलकर भी सिंदूर, रोली या कुमकुम जैसा श्रृंगार का सामान अर्पित नहीं करना चाहिए। ऐसा करना अनुचित इसलिए माना जाता है, क्योंकि यह उनके तपस्वी स्वभाव के विपरीत है। कुमकुम व रोली के बजाय उनके मस्तक पर भस्म लगाई जाती है, क्योंकि यह जीवन और भौतिक शरीर की नश्वरता का प्रतीक होती है। आप पूजा करते समय शिवलिंग पर चंदन भी लगा सकते हैं।

केतकी पुष्प : पुष्प हर पूजा का हिस्सा होते हैं, जिन्हें भोलेनाथ की मूर्ति और शिवलिंग पर चढ़ाया जाता है। हालांकि, बाबा को केतकी पुष्प अर्पित करने से बचना चाहिए। पौराणिक कथाओं के अनुसार, इस फूल को भगवान शिव ने शापित किया था। इसका कारण यह है कि एक बार ब्रह्मा जी ने ज्योतिर्लिंग के शीर्ष पर पहुंचने का झूठा दावा किया था और केतकी के फूल ने उनकी ओर से झूठी गवाही दी थी।

नारियल पानी : वैसे तो शुभ कार्यों के दौरान नारियल पानी का उपयोग किया जाता है। हालांकि, भोले बाबा की पूजा करते समय ऐसा नहीं किया जाना चाहिए। इसका कारण यह है कि जब भी किसी भगवान पर नारियल पानी चढ़ता है तो भक्तजन उसे पीते हैं। हालांकि, शिवरात्रि के दिन शिवलिंग पर चढ़ाई गई वस्तुएं निर्मालय होती हैं और उनका सेवन नहीं किया जा सकता।

काले तिल : कई लोग शिव जी का अभिषेक करते समय दूध या जल में काले तिल भी डाल देते हैं। हालांकि, भोलेनाथ पर कभी भी काले तिल नहीं अर्पित किए जाने चाहिए। मान्यताओं के अनुसार, इसकी उत्पत्ति शिव जी के मेल से हुई थी। इसी कारण उनकी ही अशुद्धियों को दोबारा उभरना चढ़ाना अशुभ और अनुचित होता है। आप भोले बाबा के बजाय भगवान विष्णु को तिल अर्पित कर सकते हैं।

अपनी डाइट में शामिल करें ड्रैगन फ्रूट, इसके सेवन से मिल सकते हैं ये फायदे



ड्रैगन फ्रूट अपनी अनेखी बनावट और स्वाद के लिए जाना जाता है। यह फल न केवल देखने में आकर्षक होता है, बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है, लेकिन बहुत से लोग इसके फायदों से अनजान हैं। इस लेख में हम आपको ड्रैगन फ्रूट को अपनी डाइट में शामिल करने के कुछ ऐसे कारण बताएंगे, जो शायद ही लोगों को पता है लेकिन वे आपको सेहत को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं।

प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती देने में है सहायक : ड्रैगन फ्रूट विटामिन-C का अच्छा स्रोत है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कर सकता है। यह शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली बढ़ा सकता है, जिससे बीमारियों से बचाव होता है। इसका नियमित सेवन सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियों का खतरा कम कर सकता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो शरीर की कोशिकाओं को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। अगर आप अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली बढ़ाना चाहते हैं तो ड्रैगन फ्रूट का सेवन जरूर करें।

पाचन तंत्र के लिए है लाभकारी : ड्रैगन फ्रूट फाइबर का अच्छा स्रोत है, जो पाचन तंत्र के लिए लाभकारी होता है। यह कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करने और पेट साफ रखने में मदद करता है। इसके नियमित सेवन से पेट की समस्याएं कम हो सकती हैं और पाचन तंत्र बेहतर काम कर सकता है। इसमें प्रीबायोटिक्स होते हैं, जो अच्छे बैक्टीरिया की वृद्धि को बढ़ावा देते हैं और आंतों को सेहत बनाए रखते हैं। इसे अपनी डाइट में शामिल करना समझदारी भरा कदम होगा।

वजन घटाने में है सहायक : वजन घटाने वालों के लिए ड्रैगन फ्रूट एक आदर्श फल साबित हो सकता है। इसमें कैलोरी कम होती है, जबकि पोषक तत्व अधिक होते हैं। इसका उच्च फाइबर कंटेंट भूख नियंत्रित रखने में सहायता करता है, जिससे आप लंबे समय तक संतुष्ट महसूस करते हैं। साथ ही यह मेटाबॉलिज्म दर बढ़ाकर कैलोरी बर्निंग प्रक्रिया तेज कर देता है, जिससे वजन घटाना आसान हो जाता है।

हड्डियों की मजबूती बढ़ाए : ड्रैगन फ्रूट में कैल्शियम और मैग्नीज होते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाए रखते हैं। यह फल हड्डियों और दांतों की सेहत के लिए फायदेमंद है। इसके सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों का खतरा कम होता है। इन खनिज तत्वों की वजह से हड्डियां और दांत मजबूत रहते हैं, जिससे टूट-फूट की संभावना घटती है। अगर आप अपनी हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं तो इस फल को अपनी डाइट में शामिल करें।

हृदय स्वास्थ्य को सुधारने में है कारगर : ड्रैगन फ्रूट हृदय की सेहत के लिए फायदेमंद है। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड्स होते हैं, जो खराब कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करते हैं और हृदय की बीमारियों का खतरा घटा सकते हैं। इसके अलावा इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो ब्लड प्रेशर को संतुलित रखते हैं। अगर आप अपने हृदय को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो इस फल को अपनी डाइट में शामिल करें।

थकान, कमजोरी और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं

हीमोग्लोबिन की कमी बन सकती है कई समस्याओं का कारण, जानें इसे बढ़ाने के उपाय

हीमोग्लोबिन (लाल रक्त कोशिकाओं में पाया जाने वाला एक प्रोटीन) हमारे शरीर में खून का एक अहम हिस्सा होता है, जो ऑक्सीजन को शरीर के विभिन्न हिस्सों तक पहुंचाता है। जब हीमोग्लोबिन का स्तर कम हो जाता है तो इससे थकान, कमजोरी और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इस लेख में हम जानेंगे कि हीमोग्लोबिन की कमी को ठीक करने के लिए किन चीजों का सेवन करना चाहिए।



प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ खाएं

प्रोटीन हमारे शरीर की कोशिकाओं को बनाने और मरम्मत करने में मदद करता है, जो कि स्वस्थ रक्त निर्माण के लिए जरूरी होता है। दूध, दालें और सोया प्रोटीन के अच्छे स्रोत होते हैं, जिन्हें आप अपने भोजन में शामिल कर सकते हैं। प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ खाने से न केवल आपके मांसपेशियों को मजबूती मिलती है, बल्कि यह आपके रक्त निर्माण प्रक्रिया को भी सुधाराता है, जिससे हीमोग्लोबिन स्तर बेहतर होता है।

विटामिन-सी का सेवन बढ़ाएं

विटामिन-सी आयरन के अवशोषण को बेहतर बनाता है, जिससे हीमोग्लोबिन का स्तर तेजी से बढ़ता है। संतरा, नींबू, आंवला और अमरूद जैसे फलों को अपने दैनिक आहार में शामिल करें। ये फल न केवल विटामिन-सी प्रदान कर सकते हैं बल्कि आपको रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत कर सकते हैं। विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थों के साथ आयरन युक्त भोजन लेने से आपको अधिक लाभ मिलेगा।

फोलिक एसिड पर ध्यान दें

फोलिक एसिड एक प्रकार का विटामिन-B होता है, जो नए रक्त कोशिकाओं के निर्माण में सहायक होता है। इसकी कमी होने पर एनीमिया जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जिससे हीमोग्लोबिन कम हो सकता है। हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, ब्रोकली और दालें फोलिक एसिड से भरपूर होती हैं, जिन्हें आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं ताकि आपका खून सही मात्रा में बने रहे और आपका स्वास्थ्य अच्छा बना रहे।

केले से बनाए जा सकते हैं ये दक्षिण भारतीय व्यंजन, मन हो जाएगा तृप्त

केला एक ऐसा फल है, जो दक्षिण भारतीय खान-पान में अधिक इस्तेमाल होता है। इसके जरिए कई पारंपरिक व्यंजन तैयार किए जाते हैं, जिनका स्वाद चखने के बाद उन्हें बार-बार खाने का मन करता है। यह फल पोटेशियम, फाइबर, विटामिन सी और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्वों का भंडार होता है, जो पाचन को दुरुस्त करता है और ऊर्जा भी बढ़ाता है। इस लेख में हम आपको केले के 5 दक्षिण भारतीय व्यंजनों की रेसिपी बताएंगे, जो झटपट बन जाते हैं।

मैंगलोर बंद : कर्नाटक के मैंगलोर में केले के बंद बनाए जाते हैं, जिन्हें मैंगलोर बंद कहते हैं। यह इस शहर का मशहूर नाश्ता है, जिसे आप चाय के साथ खा सकते हैं। इसके लिए केले को मीसकर उसमें चीनी मिलाएं और पीस लें। अब एक कटोरे में इस मिश्रण को निकालें और उसमें मैदा, आटा, घी, नमक, जीरा, दही और बेकिंग सोडा मिला दें। इसे गूंधें और कुछ घंटे रखने के बाद इसकी पट्टियां बेलें। इन्हें गर्म तेल में तलें और खाएं।

केले का पायसम : अगर आपको खीर पसंद है तो आपको केले का पायसम बनाकर खाना चाहिए। यह दक्षिण भारत की पारंपरिक मिठाई है, जिसे बनाना आसान है। इसके लिए गुड़ और पानी की चशानी बनाएं और केलों को काटकर मीस लें। एक पैन में घी गर्म करें और उसमें काजू, किशमिश और नारियल के टुकड़े डालकर भून लें। अन्य पैन में मीसा हुआ केला, चशानी, दालचीनी पाउडर, इलायची पाउडर और नारियल का दूध मिलाएं। इसे भुने हुए मेवों से सजाकर परोसें।

केले के चिप्स : केले के चिप्स दुनियाभर में मशहूर हैं, जिनमें कैलोरी कम होती हैं। इन्हें आप चाय के साथ परोस सकते हैं और स्नेक्स की तरह भी खा सकते हैं। इसके लिए कच्चे केले लें और उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। एक कढ़ाई में तेल गर्म करें और चिप्स को डीप फ्राई कर लें। अगर आपको डीप फ्राई खाना पसंद नहीं है तो आप उन्हें एयर फ्राई भी कर सकते हैं। परोसने से पहले इन्हें नमक और मसालों में लपेट लें।

पड़म पोरी : पड़म पोरी केरल का मशहूर व्यंजन है, जिसे फ्राइड केला भी कहते हैं। यह भी एक लोकप्रिय नाश्ता है, जिसका स्वाद चाय के साथ बढ़िया लगता है। इसे बनाने के लिए केलों को छील लें और लंबे-लंबे टुकड़ों में बनाकर खाना चाहिए। यह दक्षिण भारत की पारंपरिक मिठाई है, जिसे बनाना आसान है। इसके लिए गुड़ और पानी की चशानी बनाएं और केलों को काटकर मीस लें। एक पैन में घी गर्म करें और उसमें काजू, किशमिश और नारियल के टुकड़े डालकर भून लें। अन्य पैन में मीसा हुआ केला, चशानी, दालचीनी पाउडर, इलायची पाउडर और नारियल का दूध मिलाएं। इसे भुने हुए मेवों से सजाकर परोसें।

लहसुन की जगह इन चीजों का करें उपयोग, स्वाद में नहीं होगी कमी

लहसुन का इस्तेमाल भारतीय रसोई में बहुत आम है, लेकिन कई बार हमें इसके विकल्प की जरूरत पड़ सकती है। चाहे वह एलर्जी हो या स्वाद में बदलाव की इच्छा, लहसुन के बिना भी आप अपने खाने को स्वादिष्ट बना सकते हैं। आइए आज हम आपको पांच ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में बताते हैं, जो लहसुन का बेहतरीन विकल्प बन सकते हैं। ये न केवल आपके खाने को नया स्वाद देंगे बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होंगे।



अदरक का करें इस्तेमाल : अदरक एक ऐसा मसाला है, जो लहसुन की तरह ही तीखा और सुगंधित होता है। इसका इस्तेमाल सब्जियों, दालों और करी में किया जा सकता है। अदरक न केवल आपके खाने को खास बनाएगा बल्कि यह पाचन तंत्र के लिए भी फायदेमंद होता है। इसे कद्दूकस करके या छोटे टुकड़ों में काटकर इस्तेमाल किया जा सकता है। अदरक का रस भी कई व्यंजनों में डाला जा सकता है, जिससे उनका स्वाद बढ़ जाता है।

हींग का करें प्रयोग
हींग एक पारंपरिक मसाला है, जिसका उपयोग भारतीय व्यंजनों में सदियों से होता आ रहा है। यह लहसुन जैसा तीखा स्वाद देता है और पेट संबंधी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। हींग को तड़के के रूप में दालों या सब्जियों पर छिड़का जा सकता है, जिससे उनका जायका बढ़ जाता है। इसकी थोड़ी मात्रा ही काफी होती है क्योंकि इसका असरदार प्रभाव होता है इसलिए इसे ध्यानपूर्वक इस्तेमाल करें।

महाशिवरात्रि: हर रुद्राक्ष का होता है अपना एक अलग महत्व, यहां जानें

रुद्राक्ष को भारतीय संस्कृति में बहुत अहम माना जाता है। यह न केवल धार्मिक दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है, बल्कि इसे पहनने से जीवन में सकारात्मक बदलाव भी आते हैं। रुद्राक्ष के अलग-अलग प्रकार होते हैं, जिनका उपयोग विभिन्न उद्देश्यों के लिए किया जाता है। इस लेख में हम आपको उन रुद्राक्षों के बारे में बताएंगे, जो सफलता और धन प्राप्ति में मदद कर सकते हैं और उनके आपको कई लाभ भी मिल सकते हैं।

एकमुखी रुद्राक्ष का महत्व

एकमुखी रुद्राक्ष को सबसे शक्तिशाली माना जाता है। इसे भगवान शिव का प्रतीक कहा जाता है, जो व्यक्ति के तनाव को कम और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है। इसे धारण करने से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है, जिससे व्यक्ति अपने लक्ष्यों को आसानी से प्राप्त कर सकता है। यह आर्थिक समृद्धि लाने में भी सहायक होता है और जीवन में सकारात्मक बदलाव लाता है। इसके प्रभाव से व्यक्ति की सोचने-समझने की शक्ति बढ़ती है।

सातमुखी रुद्राक्ष का प्रभाव

सातमुखी रुद्राक्ष को मां लक्ष्मी का प्रतीक माना जाता है, जो धन-धान्य की देवी हैं। इसे धारण करने से व्यक्ति के जीवन में आर्थिक स्थिरता आती है और उसकी वित्तीय स्थिति मजबूत होती जाती है। यह व्यापारियों के लिए खासतौर पर फायदेमंद होता है क्योंकि इससे उनके व्यवसाय में वृद्धि होती रहती है। इसके प्रभाव से व्यक्ति को आर्थिक मामलों में सही निर्णय लेने की क्षमता मिलती है, जिससे उसकी आर्थिक उन्नति होती है और जीवन में समृद्धि आती है।

आप सभी को सादर नमस्कार...

मैं **कज्जू साहू**, वार्ड क्र. 16 के सभी मतदाताओं से अपील करता हूँ। कि 11 फरवरी को कमल का बटन दबाकर आपका अपना वोट एवं भाई गज्जू साहू को विजयी बनायें।

मैं आपसे सिर्फ वोट नहीं, बल्कि आपका विश्वास, आपका साथ और आपका आशीर्वाद मांग रहा हूँ, और अपने अर्थक प्रयास से अपने वार्ड का सर्वांगीण विकास करने का विश्वास दिला रहा हूँ।

मोर वार्ड, मोर परिवार
मोर प्राथमिकता
आपकी आज्ञा, अनखंडित

गज्जू साहू
सर्व प्रिय वार्ड, वार्ड क्र. 16, ज्वर विधान सभ्य

आप सभी को सादर नमस्कार...

मैं **श्रीमती सुष्मा साहू**, वार्ड क्र. 54 के सभी मतदाताओं से अपील करती हूँ। कि 11 फरवरी को कमल का बटन दबाकर आपकी अपनी बेटी सुष्मा साहू को विजयी बनायें।

मैं आपसे सिर्फ वोट नहीं, बल्कि आपका विश्वास, आपका साथ और आपका आशीर्वाद मांग रही हूँ, और अपने अर्थक प्रयास से अपने वार्ड का सर्वांगीण विकास करने का विश्वास दिला रही हूँ।

हजने बनाया है, हम ही सवांगे
आपकी आज्ञा, अनखंडित

सुष्मा तिलक साहू
सर्व प्रिय वार्ड, वार्ड क्र. 54

ग्यारहमुखी रुद्राक्ष की विशेषता

ग्यारहमुखी रुद्राक्ष भगवान हनुमान जी का प्रतीक है, जो साहस और शक्ति प्रदान करता है। इसे पहनने से व्यक्ति को भय और चिंता से मुक्ति मिलती है, जिससे वह अपने कार्यों पर ध्यान केंद्रित कर पाता है। यह रुद्राक्ष व्यक्तित्व विकास में सहायक होता है और नेतृत्व क्षमता को बढ़ाता है। इसके प्रभाव से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है, जिससे व्यक्ति जीवन की चुनौतियों का सामना बेहतर तरीके से कर सकता है।

स्वच्छ छवि, नेक इरादा, मिलसार व्यक्ति
सम्माननीय एवं ईश्वर तृण्य वार्डवासियों से

अपील

मदर टेरेसा वार्ड क्र. 47 से भाजपा प्रत्यक्षी **श्रीमती नीलम चौरा** भाजपा महापौर प्रत्यक्षी

संतोष साहू

को कमल छाप में बटन दबाकर प्रचंड मतों से विजयी बनायें

मैं आपसे सिर्फ वोट नहीं, बल्कि आपका विश्वास, आपका साथ और आपका आशीर्वाद मांग रही हूँ, और अपने अर्थक प्रयास से अपने वार्ड का सर्वांगीण विकास करने का विश्वास दिला रही हूँ।

श्रीमती सीमा साहू
पूर्व पार्षद एवं
नित्यायुध-भाजपा महिला मोर्चा

मोर वार्ड - मोर परिवार
मतदान तिथि: 11-02-2025 मतदान समय: सुबह 7 से शाम 5 बजे तक



हाइकिंग करने जा रहे हैं तो अपने साथ पैक करके ले जाएं ये पौष्टिक स्नैक्स

प्रकृति प्रेमी और एडवेंचर पसंद करने वाले लोग शहर की भाग-दौड़ से दूर जाने के मौके तलाशते रहते हैं। मन को शांत करने और प्रकृति से जुड़ाव महसूस करने का एक अच्छा तरीका है हाइकिंग पर जाना। हालांकि, इसके दौरान अधिक भूख लगती है और हल्के खाद्य पदार्थों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। ऐसे में अगर आप भी हाइकिंग करने जा रहे हैं तो अपने साथ ये पौष्टिक स्नैक्स लेकर जाएं। इनके जरिए आपको ऊर्जा मिलती रहेगी।

ग्रेनोला बार

आप हाइकिंग करते समय अपने शरीर को ऊर्जावान बनाए रखने के लिए ग्रेनोला बार खा सकते हैं। यह खाद्य पदार्थ ऊर्जा बढ़ाने के साथ-साथ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी नियंत्रित रखता है और पाचन स्वास्थ्य को भी दुरुस्त करता है। ग्रेनोला बार सूखी बेरी, ओट्स, कद्दू के बीज और मेवों जैसे साबुत अनाज के संयोजन से बनती है। इसे खाने से आपको फाइबर समेत कई अन्य पोषक तत्व मिल सकते हैं।

मुने हुए चने



हाइकिंग पर जाते समय आपको ऐसे खाद्य पदार्थ पैक करने चाहिए, जिन्हें ले जाना आसान हो और जो तुरंत खाए जा सकें। ऐसा ही एक स्वस्थ स्नैक है मुने हुए चने, जिन्हें प्रोटीन का पावर हाउस कहा जाता है। इनमें भरपूर मात्रा में फाइबर मौजूद होता है, जिसके जरिए आपका पेट लंबे समय तक भरा हुआ रह सकता है। इन्हें खान-पान का हिस्सा बनाने से ऊर्जा बढ़ती है और प्रतिरक्षा प्रणाली भी मजबूत होती है।

डार्क चॉकलेट

डार्क चॉकलेट केवल अपने लजीज स्वाद के लिए ही मशहूर नहीं है। इसे आप हाइकिंग के दौरान एक स्वस्थ स्नैक की तरह खा सकते हैं। इस खाद्य पदार्थ में कैफीन मौजूद होता है, जो आपको अधिक सतर्क और केंद्रित महसूस करने में मदद कर सकता है। डार्क चॉकलेट आपको अधिक ऊर्जावान भी बना सकती है और अपनी फाइबर सामग्री के कारण पोषक तत्वों के अवशोषण को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है।

केले या शकरकंद के चिप्स

अक्सर लोग हाइकिंग के दौरान पेटेंट वाले चिप्स खाते हैं, जो प्रोसेस्ड होने के कारण अस्वस्थ होते हैं। आप इनकी जगह पर केले या शकरकंद के चिप्स ले जा सकते हैं। शकरकंद के चिप्स फाइबर और विटामिन ए से समृद्ध होते हैं, जो ऊर्जा प्रदान करने में मदद करते हैं। वहीं, केले के चिप्स कई तरह के विटामिन से लैस होते हैं और थकान को दूर करने में योगदान देते हैं।

ताजे फल

हाइकिंग करते समय आपको विभिन्न प्रकार के ताजे फलों का सेवन करना चाहिए। फल कार्बोहाइड्रेट और प्राकृतिक शर्करा से भरपूर होते हैं। ये शरीर में धीमी गति से ऊर्जा को जारी करते हैं और पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखते हैं। आप हाइकिंग यात्रा के दौरान केले, सेब और संतरे जैसे स्वादिष्ट फल खा सकते हैं।

मुख्य मुकाबला दो गुटों में, माह के अंत तक तय होंगे प्रत्याथी

14 अप्रैल से 10 फेज में 109 पदों के लिए होगा चैंबर ऑफ कॉमर्स का चुनाव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

प्रदेश के सबसे बड़े व्यापारिक संगठन छत्तीसगढ़ चैंबर ऑफ कॉमर्स के नए कार्यकारी चुनाव के लिए 14 अप्रैल से 10 चरणों में मतदान होगा। 109 पदों के लिए 27 हजार से ज्यादा सदस्य मतदान कर अपने पसंद का प्रतिनिधि चुनेंगे। इस चुनाव में प्रदेश अध्यक्ष, महामंत्री और कोषाध्यक्ष पद रहेंगे। इनके साथ ही 53 जिला उपाध्यक्ष, 53 जिला महामंत्री के लिए चुनाव होगा। इधर प्रदेश स्तर पर निर्वाचन अधिकारियों की नियुक्ति भी गई।

छत्तीसगढ़ चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज के त्रैवार्षिक चुनाव 2025 के लिए मुख्य चुनाव अधिकारी शिवराज भंसाली द्वारा अपने सभी निर्वाचन अधिकारियों के साथ गत दिनों की गई बैठक में प्रदेश स्तर के मतदान केंद्र एवं क्षेत्रीय निर्वाचन अधिकारियों की नियुक्ति की। निर्वाचन अधिकारी प्रकाशचंद्र गोलछा ने बताया कि मुख्य चुनाव अधिकारी शिवराज भंसाली ने अपने सहयोगी निर्वाचन अधिकारियों से विचार-विमर्श कर अंबिकापुर में भी मतदान केंद्र बनाने का निर्णय लिया है। इस तरह अब 10 चरणों में मतदान होगा। मतदान करने के लिए सहयोगी के रूप में निर्वाचन अधिकारियों की नियुक्ति की गई। आवश्यकता अनुसार और भी निर्वाचन अधिकारियों की नियुक्ति की जाएगी।



ये होंगे निर्वाचन अधिकारी

- 0 अंबिकापुर - बाबूलाल अग्रवाल, राजेश सोनी
- 0 बिलासपुर - छैदीलाल सराफ, प्रमथ्यामदास लालवानी
- 0 रायगढ़ - बाबूलाल अग्रवाल अधिवक्ता, राजेश अग्रवाल
- 0 मनेंद्रगढ़ - रमेशचंद्र सिंह, अधिवक्ता
- 0 धमतरी - निर्मल बरडिया, अर्जुन जैसवानी, राजेंद्र सिंह छाबड़ा
- 0 राजनांदगांव - योगेश खत्री
- 0 मिलाई - गिरीश बंसल, शिवराज शुक्ला, बंशी अग्रवाल, देवेन्द्र माटिया, दिलीप अग्रवाल

प्रदेश में 10 मतदान केंद्र

निर्वाचन अधिकारी प्रकाशचंद्र गोलछा ने बताया कि वर्तमान में प्रदेश स्तर पर दस मतदान केंद्र बनाए गए हैं। जो कि अंबिकापुर, मनेंद्रगढ़, धमतरी, रायगढ़, बिलासपुर, राजनांदगांव और मिलाई तथा रायपुर में दो चरण में मतदान होगा। अंबिकापुर एवं मनेंद्रगढ़ में निर्वाचन अधिकारी अनिल कुचेरिया द्वारा मतदान स्थल का निरीक्षण किया गया। बैठक में शिवराज भंसाली, प्रकाशचंद्र गोलछा, बालकृष्ण ढानी, कैसी माहेश्वरी, अनिल कुचेरिया, संजय देशमुख, संजय जोशी, एमएस रावते, एचएस कर प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।

14 अप्रैल से शुरू होगी मतदान प्रक्रिया

चैंबर चुनाव का बिगुल फूटते ही व्यापारिक संगठनों में हलचल मची है। 14 अप्रैल से मतदान की प्रक्रिया प्रारंभ होगी। प्रदेश के सभी मतदान केंद्रों की मलागला मंगलवार 6 मई को रायपुर में होगी। चैंबर के इस महसुबाम में मुख्य मुकाबला जय व्यापार फेज और व्यापारी एकता फेज के बीच होगा। सूत्रों के मुताबिक, इसके लिए बैठक भी शुरू हो गई है, जिसमें चैंबर को लेकर रणनीति पर चर्चा शामिल है। ऐसी संभावना है कि माह के अंत तक यह तय हो सकता है कि किस फेज से कौन-कौन प्रत्याथी चुनाव मैदान उतरेगा।

खबर संक्षेप

झेरिया यादव समाज का परिचय सम्मेलन 16 को तैयारियों के संबंध में बैठक



रायपुर। छत्तीसगढ़ झेरिया यादव समाज, रायपुर महानगर इकाई एवं जिला महिला प्रकोष्ठ द्वारा 16 फरवरी को प्रदेश स्तरीय परिचय सम्मेलन एवं निशुल्क सामूहिक आदर्श विवाह एवं सम्मान कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। यह कार्यक्रम महादेवघाट रायपुरा स्थित समाज के प्रदेश कार्यालय में रखा गया है। कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर रिवार को रायपुरा स्थित प्रदेश कार्यालय में समाज के पदाधिकारियों एवं सदस्यों की बैठक हुई। इस दौरान समाज के प्रदेश सचिव एवं रायपुर महानगर इकाई के अध्यक्ष सुंदरलाल यादव ने बताया कि कार्यक्रम के सुचारु रूप से संचालन के लिए अलग-अलग टीम बनाई गई है।

कैट ने नगरीय निकाय चुनाव में शत-प्रतिशत मतदान का लिया संकल्प

- पहले मतदान फिर दुकान कैपेन
- प्रदेश अध्यक्ष जितेंद्र दोशी की अध्यक्षता में बैठक



हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

प्रदेश में 11 फरवरी को होने जा रहे नगरीय निकाय चुनाव में सभी व्यापारी शत-प्रतिशत मतदान करेंगे। कंफेडरेशन ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स के राजधानी स्थित प्रदेश कार्यालय में सोमवार को हुई बैठक में कैट व युवा टीम के पदाधिकारियों ने निगम चुनाव में शत-प्रतिशत मतदान करने का संकल्प लिया। कैट के राष्ट्रीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष अमर पारवानी, कार्यकारी अध्यक्ष विक्रम सिंहदेव, परमानंद जैन ने संयुक्त रूप से बताया कि प्रदेश अध्यक्ष जितेंद्र दोशी की अध्यक्षता में पदाधिकारियों की बैठक हुई, जिसमें 11 फरवरी को प्रदेश के नगरीय निकाय चुनाव के महापर्व पर सभी व्यापारियों से शत-प्रतिशत

मतदान कराने का संकल्प लिया गया। श्री पारवानी ने बताया कि पहले मतदान, फिर दुकान कैपेन चलाकर व्यापारी अपने मताधिकार के साथ-साथ अपने परिवार व कर्मचारियों को मतदान करने प्रेरित करेंगे। कैट के पदाधिकारियों ने समस्त इकाईयों और एसोसिएशंस से अपील की है कि मतदान के लिए अपने क्षेत्र लोगों को प्रेरित करें, ताकि शत-प्रतिशत मतदान हो सके। बैठक में मुख्य रूप से जितेंद्र दोशी, परमानंद जैन, सुरेंद्र सिंह, भरत जैन, जयराम कुकरेजा, अवनीत सिंह, महेश जेठानी, प्रीतपाल सिंह बग्गा, नागेंद्र तिवारी, महेंद्र कुमार बागरोडिया, रतनदीप सिंह, अमित गुप्ता, मोनेशा साहू, बीएस परिहार सहित अन्य पदाधिकारी उपस्थित रहे।



पहले मतदान फिर दूसरा काम का लिया संकल्प

रायपुर। नगरीय निकाय, पंचायत चुनाव को लेकर छत्तीसगढ़ पिछड़ा वर्ग संगठन की बैठक प्रदेश अध्यक्ष सूरज निर्मलकर की अध्यक्षता में सोमवार को हुई। बैठक में उपस्थित लोगों ने यह निर्णय लिया कि सभी समाज पहले मतदान करें फिर दूसरा काम करें। हम सबकी जिम्मेदारी है, हम अपना जिम्मेदारी सही जनप्रतिनिधि चयन करने में निभाएं। इस अवसर पर गोपाल वर्मा, विजय सिंह, घनश्याम यादव, महेंद्र वर्मा, बादल निर्मलकर, साधु राम चौहान, नरेंद्र कुमार पटेल, धर्मेरा कुमार बरछिहा, चंद्रेश देवांगन आदि शामिल थे।

मॉपअप राउंड का एडमिशन आज से, 141 एमडी-एमएस की सीटों का आवंटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

मैडिकल कालेजों में पीजी की खाली सीटों पर मॉपअप राउंड में प्रवेश के लिए 141 लोगों की आवंटन सूची जारी कर दी गई है। रायपुर की सभी 34 सीटों पर एडमिशन दिया जाएगा, जिसके लिए 15 फरवरी अंतिम तारीख तय की गई है। वहीं चिकित्सा शिक्षा संचालनालय ने 292 ऐसे छात्रों को राज्य की काउंसिलिंग से वंचित किया गया है।



राज्य में एमडी-एमएस की सीटों पर एडमिशन के लिए काउंसिलिंग की प्रक्रिया काफी लंबी हो चुकी है। सोमवार को चिकित्सा शिक्षा विभाग द्वारा संशोधित शेड्यूल के साथ मॉपअप राउंड में

212 सीटों की तुलना में 141 लोगों की आवंटन सूची जारी की गई। इस लिस्ट के आधार पर 15 फरवरी तक एडमिशन दिया जाएगा। इसके बाद शेष बचने वाली सीटों के लिए स्ट्रे राउंड भी पूरा किया जाएगा। दूसरे राउंड की काउंसिलिंग के बाद

सीटों पर एडमिशन ले लिया था। राज्य द्वारा पंजीयन राशि जब्त कर उन्हें आगामी काउंसिलिंग से बाहर कर दिया गया है। चिकित्सा शिक्षा संचालनालय द्वारा स्ट्रे वैकेंसी राउंड 19 से 23 फरवरी के बीच पूरा किया जाएगा।

online Booking: www.tripuryatra.com

स्लीपरयात्रा 8,500/-

सुनहरा अक्सर

रायपुर, उमरगांव, राठौर से होकर

स्पेशल ट्रेन

29 मार्च से 04 अप्रैल 2025

द्वारकाधीश धाम यात्रा

श्री द्वारकाधीश, श्री द्वारकामेट, श्री सोमनाथ, श्री नागेश्वर ज्योतिर्लिंग, उज्जैन (श्री महाकालेश्वर)

ऑफर राशि: **तैयार 8,500/-**, 3 एसी-16,500/-, 2 एसी 21,500/- (+5% GST)

Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

RAIPUR, G-35 Sector-4, Kanai Vihar, 10288A, Shop No. 301, 302, 303 S.S. Plaza Power House Road

संपर्क करें: **-73544-11411**

प्रशिक्षित ड्राइवर मंथली/डेली बेसिस पर उपलब्ध है

नोट - हमारे द्वारा प्रशिक्षित ड्राइवर वे सारे पॉइंट फॉलो करते हैं।

- गाड़ी चलते समय पान मसाला / सिगरेट का सेवन नहीं करते हैं।
- एक बार में फ्रोन उठाते हैं, कॉल मिस होने पर कॉल बैक करते हैं।
- प्रतिदिन गाड़ी की साफ सफाई करते हैं।
- गाड़ी हमेशा सुरक्षित स्पीड में चलाते हैं।
- ड्यूटी के दौरान यूनीफॉर्म में रहते हैं।

संपर्क करें **7837411411**

अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें

Rahul Travels One Way Taxi Pvt Ltd
Beside Raipur Airport

बिजनेस साइट

रायपुर में हैण्डलूम हैण्डिक्राफ्ट एक्सपो, शिल्पकला का अनोखा संगम



रायपुर। देवेन्द्र नगर स्थित ऑफिसर्स कॉलोनी गेट नंबर-1 के सामने आयोजित हैण्डलूम हैण्डिक्राफ्ट एक्सपो में विभिन्न राज्यों के शिल्पकारों ने अपनी प्रदर्शनी लगाई है। इसमें दिल्ली, उत्तरप्रदेश, कश्मीर, बिहार, मध्यप्रदेश, कर्नाटक और पंजाब जैसे राज्यों के हस्तशिल्प उत्पाद प्रदर्शित हैं। खासतौर पर कश्मीरी साड़ी, कुर्ती और हैण्डमैड वस्त्रों की एक बेहतरीन रेंज देखने को मिल रही है। एक्सपो में काली डिजाइन और आरी वर्क की साड़ियां भी शामिल हैं। एक्सपो के संचालक ने बताया कि

यहां समर वियर के रेडीमेड आइटम्स जैसे टॉप, हैरम, कार्डिगन और खादी जैकेट की विशाल रेंज उपलब्ध है। कश्मीरी आइटम्स में आरी वर्क साड़ी और पश्मीना साड़ी के अलावा हैरम, पोचू और पुरुषों के ट्रैक सूट भी लोकप्रिय हैं। इसके अलावा बनारसी साटन, साटन सिल्क और केप कॉटन की साड़ियां शादी और पार्टी के लिए काफी मांग में हैं। प्रदर्शनी में देशभर के हस्तशिल्प उत्पाद, जैसे कालीन, दरिया, खादी शर्ट, चिकन कुर्तियां और जूट बैग भी उपलब्ध हैं।

राडा ऑटो एक्सपो में वाहन रजिस्ट्रेशन और टैक्स कलेक्शन में जबरदस्त बढ़ोतरी



रायपुर। साइंस कॉलेज मैदान पर आयोजित राडा के ऑटो एक्सपो ने अब तक के सबसे शानदार आयोजन के रूप में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। खास बात यह रही कि ओडिशा के ऑटोमोबाइल्स डीलर्स ने भी इस एक्सपो का दौरा किया और इसकी भव्यता से प्रभावित हुए। एक्सपो में 50 फीसदी आजीवन रोड टैक्स में छूट ने भी वाहन खरीदारों को आकर्षित किया। पिछले साल की तुलना में इस साल (9 फरवरी तक) 20312 वीकेंस रजिस्टर्ड हो चुके हैं, जो एक अभूतपूर्व वृद्धि को दर्शाता है। वर्ष 2024 में कुल 8342 वाहनों का

रजिस्ट्रेशन हुआ था, जबकि इस वर्ष में 143 फीसदी की वृद्धि के साथ यह आंकड़ा 20312 पर पहुंच गया। टैक्स कलेक्शन में भी रिकॉर्डिंग वृद्धि हुई है, जहां पिछले वर्ष यह 246226077 रूपय था, वहीं इस साल अब तक 775753046 रूपय का टैक्स कलेक्शन हुआ है, जो 215 फीसदी की वृद्धि दर्शाता है। राडा के उपाध्यक्ष कैलाश खेमानी ने बताया कि ऑटोमोबाइल्स सेक्टर की प्रमुख कंपनी टीवीएस मोटर ने न्यू टीवीएस जूफिटर को लॉन्च किया। वहीं ऑटो एक्सपो में महिंद्र ने अपनी इलेक्ट्रिक कारों, महिंद्र एक्सईवी-9 ई और महिंद्र बीई-6 ई को लॉन्च किया।

मिरेकल्स क्लिनिक में स्वर्णप्राशन संस्कार आज

रायपुर। शंकर नगर चौपाटी के पास स्थित मिरेकल्स डेंटल एवं पाइल्स क्लिनिक में आज पुष्य नक्षत्र में स्वर्णप्राशन संस्कार का आयोजन किया जा रहा है। पुष्य नक्षत्र के योग में स्वर्णप्राशन कराना अत्यंत लाभकारी होता है, जो बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। मिरेकल्स क्लिनिक की संचालिका डॉ. पिकी चौधुरिया ने बताया कि यह स्वर्णप्राशन संस्कार विशेष रूप से जन्म से लेकर 16 वर्ष तक के बच्चों के लिए अत्यंत लाभकारी है। यह स्वर्णप्राशन शोथित स्वर्ण और विभिन्न आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों के अर्क से तैयार लेह होता है, जिसे बच्चों के रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने और उनके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने के लिए दिया



जाता है। इस संस्कार से बच्चों के आयु, बल, तेज, कांति, बुद्धि और संस्कारों का उन्नयन होता है। विशेष रूप से आजकल के तनावपूर्ण वातावरण में यह स्वर्णप्राशन बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।

स्वच्छता निरीक्षक डिप्लोमा कोर्स की शुरुआत, रोजगार के नए अवसर

रायपुर। शासन द्वारा मान्यता प्राप्त ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ लोकर सेल्फ गवर्नमेंट ने तार्यापारा चौक, आदर्श टावर के प्रथम तल पर स्वच्छता निरीक्षक डिप्लोमा (सेनेटरी इंस्पेक्टर डिप्लोमा) कोर्स की शुरुआत की है। इस कोर्स में छात्रों को ऑनलाइन और ऑफलाइन प्रवेश की सुविधा प्रदान की जा रही है। यह एक वर्षीय डिप्लोमा कोर्स, जो छत्तीसगढ़ राज्य में अपनी तरह का एकमात्र केंद्र है, इसके लिए न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता 12वीं पास रखी गई है। इस कोर्स के माध्यम से छात्रों को विभिन्न सरकारी और निजी क्षेत्रों में रोजगार के कई अवसर प्राप्त हो सकते हैं। ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ लोकर सेल्फ गवर्नमेंट के 45 से अधिक केंद्र पूरे भारत में स्थापित हैं, जो छात्रों की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और प्रशिक्षण प्रदान करते हैं।



ज्ञान गंगा एजुकेशनल एकेडमी में आशीर्वाद समारोह

रायपुर। ज्ञान गंगा एजुकेशनल एकेडमी में कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों के उज्वल भविष्य के लिए आशीर्वाद समारोह आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम विद्यार्थियों के जीवन के इस महत्वपूर्ण मोड़ को सम्मानित करने के लिए था, क्योंकि वे जल्द ही एक नए अध्याय में प्रवेश करने वाले हैं। समारोह की शुरुआत शाला प्राचार्या प्रतिमा राजगोर द्वारा मां सरस्वती के चरणों में माल्यापण और दीप प्रज्वलित करने के साथ हुई। इसके बाद शिक्षकों ने विद्यार्थियों के उज्वल भविष्य की कामना की और उन्हें परीक्षा में आत्मविश्वास बनाए रखने के लिए प्रेरित किया। शिक्षकों ने गीत के माध्यम से विद्यार्थियों को उत्साहित किया और उन्हें सफलता की दिशा में मार्गदर्शन दिया।



MARUTI SUZUKI ARENA

50%
रोड टैक्स पर छूट

अंतिम 5 दिन
सीमित स्टॉक

जल्दी से स्क्राय ऑटोमोबाइल्स आरें और अपनी पसंदीदा मारुति कार ले जायें

RADA AUTO 2025
India's Largest Automobile Show by an Auto Dealers Association
Science College Ground, Raipur

महाबचत

WAGONR ₹1,05,475*	ALTO K10 ₹1,03,075*	S-PRESSO ₹1,03,125*	BREZZA ₹1,05,700*
SWIFT ₹1,16,325*	DZIRE ₹50,950*	CELERIO ₹1,08,575*	EECO ₹71,450*

Visit Our Showrooms

Make in India Square 91099 00120
Mohoba Bazar, G.E. Road 98933 07422
Bhatagaon Chowk 98933 03282

37 Years
SKY AUTOMOBILES
Oldest & Most Trusted
sales • service • spares - SINCE 1987

आस-पास की खबरे

सिरपुर में माघ पूर्णिमा पर भरेगा मेला, महाशिवरात्रि तक चलेगा

आरंग। माघ पूर्णिमा के अवसर पर 12 फरवरी को सिरपुर में मेला भरेगा। इस मेला में आरंग विधानसभा और ब्लॉक के चिखली, मोहमेला, कुरुद, कुटेला, कुसुमंद, कागदेही, करमंदी, समोदा, सकरी के ग्रामीण सम्मिलित होते आए हैं। धार्मिक मान्यता के अनुसार पवित्र नदियों में माघ पूर्णिमा पर स्नान, दान का विशेष महत्व है। जिसके कारण वर्षों से छ.ग. की प्रसिद्ध धार्मिक तीर्थ स्थली सिरपुर में माघ पूर्णिमा से महाशिवरात्रि तक मेला भरता है। सिरपुर में सभी समाजों के मंदिर है जहां समाज प्रमुख अलग-अलग दिनों में वार्षिक अधिवेशन रखते हैं। जिसके कारण पूरे 15 दिनों तक सिरपुर में चहल-पहल रहता है। इसी तरह यज्ञ समिति द्वारा यज्ञशाला में 11 दिवसीय श्रीअति रुद्रात्मक महायज्ञ का आयोजन किया जाता है, जिसमें श्रद्धालु दर्शन लाभ लेने पहुंचते हैं। श्रद्धालुओं ट्रस्ट कमेटी के प्रबंध समिति दाउलाल चंद्राकर, नुकेश चंद्राकर, मंगलू दीमर ने बताया कि मंदिर के पुजारियों द्वारा गंगा आरती भी गंधेश्वर नाथ मंदिर तट पर किया जाएगा।

महाशिवरात्रि: पूजा के दौरान भोले बाबा पर भूलकर भी न चढ़ाएं ये वस्तुएं :-

महाशिवरात्रि हिन्दू धर्म का महत्वपूर्ण धार्मिक पर्व है, जो इस साल 26 फरवरी को मनाया जाएगा। यह पावन त्योहार भगवान शिव और माता पार्वती के शुभ विवाह के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। इस दिन श्रद्धालु भगवान शिव की पूजा-अर्चना करते हैं और श्रद्धापूर्वक व्रत रखते हैं। पूजा के दौरान उन्हें पुष्प और बोलचाल आदि चढ़ाए जाते हैं। हालांकि, कुछ ऐसी वस्तुएं भी हैं, जिन्हें भूलकर भी भोले बाबा पर नहीं चढ़ाना चाहिए। आइए इनके बारे में जानते हैं।

21 कुंडीय महाकाली यज्ञ 13 से 16 तक अभनपुर।

मां महाकाली सेवा समिति खोरपा-भटगांव के तत्वावधान में 21 कुंडीय अखंड महाकाली यज्ञ का आयोजन परिक्षेत्र साहू समाज के पास मां काली मंदिर परिसर में 13 से 16 फरवरी तक रखा गया है। संचालक मिथलेश बघेल ने जानकारी देते बताया कि यज्ञ का शुभारंभ दस महाविद्या माता प्राण प्रतिष्ठा से साथ होगा वहीं दूसरे दिन कलश यात्रा के साथ अखंड यज्ञ व हवन पूजा आरंभ, 16 फरवरी को पूर्णाहुति के साथ माता विसर्जन मेला, नवदुर्गा झांकी व सांग बाना कला प्रदर्शन संपन्न होगी श्री बघेल ने कहा कि प्रतिदिन जस सेवा व माता भंडारा प्रसादी का व्यवस्था समिति द्वारा रखा गया है। समापन दिवस पर सुबह जस सम्राट विवेक शर्मा तथा दोपहर विसर्जन कार्यक्रम में जस सम्राट राजेश सिन्हा की प्रस्तुती होगी।

तिल्दा नेवरा में मतदान दलों को किया सामाग्री वितरण



तिल्दा नेवरा। नगर पालिका तिल्दा नेवरा का चुनाव 11 फरवरी को होना है, बीएनबी हायर सेकेंडरी स्कूल नेवरा को स्टांग रूम बनाया गया है। वहीं से आज मतदान दलों को मतदान सामाग्री का वितरण किया गया। मतदान दलों द्वारा मतदान सामाग्री को लेकर यहां से रवाना हो गए। बता दें तिल्दा नेवरा नगर पालिका के 22 वार्डों के लिए इस बार 31 मतदान केंद्र बनाए गए हैं। जिसमें शहर के 24/168 मतदाता मतदान करेंगे।

सशिमं रीवा में मातृ पुत्री सम्मेलन संपन्न

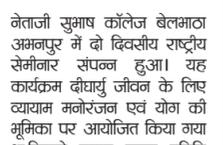
आरंग। सरस्वती शिशु मंदिर रीवा में सोमवार को मातृ पुत्री सम्मेलन सफल आयोजन किया गया। इस अवसर पर आनंद मेले भी आयोजन किया गया। दीप प्रज्वलन व प्रार्थना के साथ कार्यक्रम की शुरुआत हुई।



आनंद मेला में कक्षा चतुर्थ से अष्टम तक के भैया-बहनों द्वारा अनेकों व्यंजन बनाए गए थे। मुख्य अतिथि के रूप में स्वास्थ्य विभाग, शिक्षा विभाग तथा आत्मरक्षा हेतु महिला पुलिस कर्मचारी के रूप में विद्यालय पधारे। उनके द्वारा बालिकाओं के स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर माताओं से चर्चा हुई। शिक्षा विभाग से आई शिक्षिका द्वारा शिक्षा संबंधी और नई-नई योजनाओं के बारे में बताया गया, आत्मरक्षा किस प्रकार हो इस पर भी माताओं के साथ बातचीत की गई। वहीं अध्यक्ष के द्वारा भी भैया-बहनों के विकास के बारे में माताओं के साथ चर्चा हुई। माताओं के लिए बिंदी लगाओ प्रतियोगिता और प्रश्न मंच कार्यक्रम रखा गया। जिसमें माताओं ने भाग लेकर उपहार प्राप्त किया। अंत में विद्यालय के प्रधानाचार्य द्वारा मातृ पुत्री सम्मेलन पर उद्बोधन प्राप्त हुआ।

दीर्घायु जीवन में व्यायाम व योग की भूमिका पर हुआ सेमिनार

हरिभूमि न्यूज >>> अमनपुर



नेताजी सुभाष कॉलेज बेलमाठा अमनपुर में दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार संपन्न हुआ। यह कार्यक्रम दीर्घायु जीवन के लिए व्यायाम मनोरंजन एवं योग की भूमिका पर आयोजित किया गया था, जिसमें प्रमुख वक्ता रविधि विभागाध्यक्ष शारीरिक रायपुर प्रो.सी.डी. आगाशे, महाराष्ट्र सावरगोविंद से प्रचार्य डॉ. अजय चकरवर्ते, प्रयागराज से विभागाध्यक्ष शारीरिक डॉ. सुनीता बी.जी.न, पुणे से सहा. प्राध्यापक, शारीरिक शिक्षा एवं खेल विभाग डॉ. अमृता पाण्डे, पश्चिम बंगाल कल्याणी विवि से प्रो. नीता बंधोपाध्याय ने सेमिनार के अलग अलग सत्र में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए निम्न शैली में नियमित शारीरिक व्यायाम, मनोरंजन एवं योग की आवश्यकता, नागरिक के आर्थिक सुरक्षा, आयुर्वेद के साथ

पोषण आहार, रिचर्ड मैथोडोलोजी, भारतीय महिलाओं की बढ़ती उम्र में व्यायाम की भूमिका एवं बुजुर्गों में मनोवैज्ञानिक समस्या विषय में अपने विचार व्यक्त करते हुए उन्हें कम करने के उपाय के बारे में जानकारी दी। इस मौके पर टेक्नीकल सत्र में 20 शोधार्थियों ने अपने शोध पत्र प्रस्तुत किया। द इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. वहीके मिश्रा, राजिव लोचन महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. सविता मिश्रा, समाजसेवी डॉ. ललित मिश्रा, डॉ. अजय चकरवर्ते, कॉलेज स्टाफ सहित बड़ी संख्या में स्टूडेंट मौजूद रहे।

थकान, कमजोरी और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं

हीमोग्लोबिन की कमी बन सकती है कई समस्याओं का कारण, जानें इसे बढ़ाने के उपाय

हीमोग्लोबिन (लाल रक्त कोशिकाओं में पाया जाने वाला एक प्रोटीन) हमारे शरीर में खून का एक अहम हिस्सा होता है, जो ऑक्सीजन को शरीर के विभिन्न हिस्सों तक पहुंचाता है। जब हीमोग्लोबिन का स्तर कम हो जाता है तो इससे थकान, कमजोरी और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इस लेख में हम जानेंगे कि हीमोग्लोबिन की कमी को ठीक करने के लिए किन चीजों का सेवन करना चाहिए।



प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ खाएं

प्रोटीन हमारे शरीर की कोशिकाओं को बनाने और मरम्मत करने में मदद करता है, जो कि स्वस्थ रक्त निर्माण के लिए जरूरी होता है। दुग्ध, दालें और सोया प्रोटीन के अच्छे स्रोत होते हैं, जिन्हें आप अपने भोजन में शामिल कर सकते हैं। प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ खाने से न केवल आपके मांसपेशियों को मजबूती मिलती है, बल्कि यह आपके रक्त निर्माण प्रक्रिया को भी सुधाराता है, जिससे हीमोग्लोबिन स्तर बेहतर होता है।

विटामिन-सी का सेवन बढ़ाएं

विटामिन-सी आयरन के अवशोषण को बेहतर बनाता है, जिससे हीमोग्लोबिन का स्तर तेजी से बढ़ता है। संतरा, नींबू, आंवला और अमरूद जैसे फलों को अपने दैनिक आहार में शामिल करें। ये फल न केवल विटामिन-सी प्रदान कर सकते हैं बल्कि आपको रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत कर सकते हैं। विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थों के साथ आयरन युक्त भोजन लेने से आपको अधिक लाभ मिलेगा।

फोलिक एसिड पर ध्यान दें

फोलिक एसिड एक प्रकार का विटामिन-B होता है, जो नए रक्त कोशिकाओं के निर्माण में सहायक होता है। इसकी कमी होने पर एनीमिया जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जिससे हीमोग्लोबिन कम हो सकता है। हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, ब्रोकली और दालें फोलिक एसिड से भरपूर होती हैं, जिन्हें आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं ताकि आपका खून सही मात्रा में बने रहे और आपका स्वास्थ्य अच्छा बना रहे।

केले से बनाए जा सकते हैं ये दक्षिण भारतीय व्यंजन, मन हो जाएगा तृप्त

केला एक ऐसा फल है, जो दक्षिण भारतीय खान-पान में अधिक इस्तेमाल होता है। इसके जरिए कई पारंपरिक व्यंजन तैयार किए जाते हैं, जिनका स्वाद चखने के बाद उन्हें बार-बार खाने का मन करता है। यह फल पोटेशियम, फाइबर, विटामिन सी और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्वों का भंडार होता है, जो पाचन को दुरुस्त करता है और ऊर्जा भी बढ़ाता है। इस लेख में हम आपको केले के 5 दक्षिण भारतीय व्यंजनों की रेसिपी बताएंगे, जो झटपट बन जाते हैं।

की पारंपरिक मिठाई है, जिसे बनाना आसान है। इसके लिए गुड़ और पानी की चाशनी बनाएं और केलों को काटकर मीस लें। एक पैन में घी गर्म करें और उसमें काजू, किशमिश और नारियल के टुकड़े डालकर भून लें। अन्य पैन में मीसा हुआ केला, चाशनी, दालचीनी पाउडर, इलायची पाउडर और नारियल का दूध मिलाएं। इसे भुने हुए मेवों से सजाकर परोसें।



केले के चिप्स

केले के चिप्स दुनियाभर में मशहूर हैं, जिनमें कैलोरी कम होती हैं। इन्हें आप चाय के साथ परोस सकते हैं और स्नेक्स की तरह ही खा सकते हैं। इसके लिए कच्चे केले लें और उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। एक कढ़ाई में तेल गर्म करें और चिप्स को डीप फ्राई कर लें। अगर आपको डीप फ्राई खाना पसंद नहीं है तो आप उन्हें एयर फ्राई भी कर सकते हैं। परोसने से पहले इन्हें नमक और मसालों में लपेट लें।

पड़म पोरी

पड़म पोरी केरल का मशहूर व्यंजन है, जिसे फ्राइड केला भी कहते हैं। यह भी एक लोकप्रिय नाश्ता है, जिसका स्वाद चाय के साथ बढ़िया लगता है। इसे बनाने के लिए केलों को छील लें और लंबे-लंबे टुकड़ों में काट लें।

केला का पायसम

अगर आपको खीर पसंद है तो आपको केले का पायसम बनाकर खाना चाहिए। यह दक्षिण भारत

लहसुन की जगह इन चीजों का करें उपयोग, स्वाद में नहीं होगी कमी

लहसुन का इस्तेमाल भारतीय रसोई में बहुत आम है, लेकिन कई बार हमें इसके विकल्प की जरूरत पड़ सकती है। चाहे वह एलर्जी हो या स्वाद में बदलाव की इच्छा, लहसुन के बिना भी आप अपने खाने को स्वादिष्ट बना सकते हैं। आइए आज हम आपको पांच ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में बताते हैं, जो लहसुन का बेहतरीन विकल्प बन सकते हैं। ये न केवल आपके खाने को नया स्वाद देंगे बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होंगे।



प्याज से बढाईय स्वाद : प्याज एक ऐसा सब्जी है, जो हर रसोईघर में आसानी से मिल जाती है और इसका उपयोग लहसुन के स्थान पर किया जा सकता है। प्याज को बारीक काटकर या पीसकर सब्जियों और करी में डालें, इससे आपका खाना सुगंधित और स्वादिष्ट बनेगा। प्याज न केवल खाने का रंग-रूप सुधारता है बल्कि इसमें मौजूद पोषक तत्व आपकी सेहत के लिए भी अच्छे होते हैं जैसे कि विटामिन-C और फाइबर जो इन्ड्यूजिस्टिड को मजबूत करते हैं।

हींग का करें प्रयोग

हींग एक पारंपरिक मसाला है, जिसका उपयोग भारतीय व्यंजनों में सदियों से होता आ रहा है। यह लहसुन जैसा तीखा स्वाद देता है और पेट संबंधी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। हींग को तड़के के रूप में दालों या सब्जियों पर छिड़का जा सकता है, जिससे उनका जायका बढ़ जाता है। इसकी थोड़ी मात्रा ही काफी होती है क्योंकि इसका असरदार प्रभाव होता है इसलिए इसे ध्यानपूर्वक इस्तेमाल करें।

महाशिवरात्रि: हर रुद्राक्ष का होता है अपना एक अलग महत्व, यहां जानें

रुद्राक्ष को भारतीय संस्कृति में बहुत अहम माना जाता है। यह न केवल धार्मिक दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है, बल्कि इसे पहनने से जीवन में सकारात्मक बदलाव भी आते हैं। रुद्राक्ष के अलग-अलग प्रकार होते हैं, जिनका उपयोग विभिन्न उद्देश्यों के लिए किया जाता है। इस लेख में हम आपको उन रुद्राक्षों के बारे में बताएंगे, जो सफलता और धन प्राप्ति में मदद कर सकते हैं और उनके आपको कई लाभ भी मिल सकते हैं।

एकमुखी रुद्राक्ष का महत्व

एकमुखी रुद्राक्ष को सबसे शक्तिशाली माना जाता है। इसे भगवान शिव का प्रतीक कहा जाता है, जो व्यक्ति के तनाव को कम और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है। इसे धारण करने से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है, जिससे व्यक्ति अपने लक्ष्यों को आसानी से प्राप्त कर सकता है। यह आर्थिक समृद्धि लाने में भी सहायक होता है और जीवन में सकारात्मक बदलाव लाता है। इसके प्रभाव से व्यक्ति की सोचने-समझने की शक्ति बढ़ती है।

सातमुखी रुद्राक्ष का प्रभाव

सातमुखी रुद्राक्ष को मां लक्ष्मी का प्रतीक माना जाता है, जो धन-धान्य की देवी हैं। इसे धारण करने से व्यक्ति के जीवन में आर्थिक स्थिरता आती है और उसकी वित्तीय स्थिति मजबूत होती जाती है। यह व्यापारियों के लिए खासतौर पर फायदेमंद होता है क्योंकि इससे उनके व्यवसाय में वृद्धि होती रहती है। इसके प्रभाव से व्यक्ति को आर्थिक मामलों में सही निर्णय लेने की क्षमता मिलती है, जिससे उसकी आर्थिक उन्नति होती है और जीवन में समृद्धि आती है।



आप सभी को सादर नमस्कार...

मैं **कज्जू साहू**, वार्ड क्र. 16 के सभी मतदाताओं से अपील करता हूँ। कि 11 फरवरी को कमल का बटन दबाकर आपका अपना वोट एवं भाई गज्जू साहू को विजयी बनायें।

मैं आपसे सिर्फ वोट नहीं, बल्कि आपका विश्वास, आपका साथ और आपका आशीर्वाद मांग रहा हूँ, और अपने अथक प्रयास से अपने वार्ड का सर्वांगीण विकास करने का विश्वास दिला रहा हूँ।

मोर वार्ड, मोर परिवार

आपका आभार, अमरवीर क

गज्जू साहू

वार्ड क्र. 16, अथक प्रयास

आप सभी को सादर नमस्कार...

मैं **श्रीमती सुष्मा साहू**, वार्ड क्र. 54 के सभी मतदाताओं से अपील करती हूँ। कि 11 फरवरी को कमल का बटन दबाकर आपकी अपनी बेटी सुष्मा साहू को विजयी बनायें।

मैं आपसे सिर्फ वोट नहीं, बल्कि आपका विश्वास, आपका साथ और आपका आशीर्वाद मांग रही हूँ, और अपने अथक प्रयास से अपने वार्ड का सर्वांगीण विकास करने का विश्वास दिला रही हूँ।

हजने बनाया है, हज ही संवारेगे

आपकी आभारी, अमरवीर क

सुष्मा तिलक साहू

वार्ड क्र. 54

ग्यारहमुखी रुद्राक्ष की विशेषता

ग्यारहमुखी रुद्राक्ष भगवान हनुमान जी का प्रतीक है, जो साहस और शक्ति प्रदान करता है। इसे पहनने से व्यक्ति को भय और चिंता से मुक्ति मिलती है, जिससे वह अपने कार्यों पर ध्यान केंद्रित कर पाता है। यह रुद्राक्ष व्यक्तित्व विकास में सहायक होता है और नेतृत्व क्षमता को बढ़ाता है। इसके प्रभाव से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है, जिससे व्यक्ति जीवन की चुनौतियों का सामना बेहतर तरीके से कर सकता है।

स्वच्छ छवि, नेक इरादा, मिलसार व्यक्ति

सम्माननीय एवं ईश्वर तृप्य वाईवाहियों से

अपील

मदर टेरेसा वार्ड क्र. 47 से भाजपा प्रत्यक्षी **श्रीमती नीमल चोरे** भाजपा महापौर प्रत्यक्षी

संतोष साहू

को कमल छाप में बटन दबाकर प्रचंड मतों से विजयी बनायें

मैं आपसे सिर्फ वोट नहीं, बल्कि आपका विश्वास, आपका साथ और आपका आशीर्वाद मांग रहा हूँ, और अपने अथक प्रयास से अपने वार्ड का सर्वांगीण विकास करने का विश्वास दिला रहा हूँ।

श्रीमती सीमा साहू पूरा परिवार एवं **निलायक-भाजपा महिला मोर्चा**

मोर वार्ड - मोर परिवार

मतदान तिथि: 11-02-2025 मतदान समय: सुबह 7 से शाम 5 बजे तक



हाइकिंग करने जा रहे हैं तो अपने साथ पैक करके ले जाएं ये पौष्टिक स्नैक्स

प्रकृति प्रेमी और एडवेंचर पसंद करने वाले लोग शहर की भाग-दौड़ से दूर जाने के मौके तलाशते रहते हैं। मन को शांत करने और प्रकृति से जुड़ाव महसूस करने का एक अच्छा तरीका है हाइकिंग पर जाना। हालांकि, इसके दौरान अधिक भूख लगती है और हल्के खाद्य पदार्थों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। ऐसे में अगर आप भी हाइकिंग करने जा रहे हैं तो अपने साथ ये पौष्टिक स्नैक्स लेकर जाएं। इनके जरिए आपको ऊर्जा मिलती रहेगी।

ग्रेनोला बार

आप हाइकिंग करते समय अपने शरीर को ऊर्जावान बनाए रखने के लिए ग्रेनोला बार खा सकते हैं। यह खाद्य पदार्थ ऊर्जा बढ़ाने के साथ-साथ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी नियंत्रित रखता है और पाचन स्वास्थ्य को भी दुरुस्त करता है। ग्रेनोला बार सूखी बेरी, ओट्स, कद्दू के बीज और मेवों जैसे साबुत अनाज के संयोजन से बनती है। इसे खाने से आपको फाइबर समेत कई अन्य पोषक तत्व मिल सकते हैं।

मुने हुए चने



हाइकिंग पर जाते समय आपको ऐसे खाद्य पदार्थ पैक करने चाहिए, जिन्हें ले जाना आसान हो और जो तुरंत खाए जा सकें। ऐसा ही एक स्वस्थ स्नैक है भुने हुए चने, जिन्हें प्रोटीन का पावर हाउस कहा जाता है। इनमें भरपूर मात्रा में फाइबर मौजूद होता है, जिसके जरिए आपका पेट लंबे समय तक भरा हुआ रह सकता है। इन्हें खान-पान का हिस्सा बनाने से ऊर्जा बढ़ती है और प्रतिरक्षा प्रणाली भी मजबूत होती है।

डार्क चॉकलेट

डार्क चॉकलेट केवल अपने लजीज स्वाद के लिए ही मशहूर नहीं है। इसे आप हाइकिंग के दौरान एक स्वस्थ स्नैक की तरह खा सकते हैं। इस खाद्य पदार्थ में कैफीन मौजूद होता है, जो आपको अधिक सतर्क और केंद्रित महसूस करने में मदद कर सकता है। डार्क चॉकलेट आपको अधिक ऊर्जावान भी बना सकती है और अपनी फाइबर सामग्री के कारण पोषक तत्वों के अवशोषण को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है।

केले या शकरकंद के चिप्स

अक्सर लोग हाइकिंग के दौरान पेटेंट वाले चिप्स खाते हैं, जो प्रोसेस्ड होने के कारण अस्वस्थ होते हैं। आप इनकी जगह पर केले या शकरकंद के चिप्स ले जा सकते हैं। शकरकंद के चिप्स फाइबर और विटामिन ए से समृद्ध होते हैं, जो ऊर्जा प्रदान करने में मदद करते हैं। वहीं, केले के चिप्स कई तरह के विटामिन से लैस होते हैं और थकान को दूर करने में योगदान देते हैं।

ताजे फल

हाइकिंग करते समय आपको विभिन्न प्रकार के ताजे फलों का सेवन करना चाहिए। फल कार्बोहाइड्रेट और प्राकृतिक शर्करा से भरपूर होते हैं। ये शरीर में धीमी गति से ऊर्जा को जारी करते हैं और पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखते हैं। आप हाइकिंग यात्रा के दौरान केले, सेब और संतरे जैसे स्वादिष्ट फल खा सकते हैं।