

तापमान



अधिकतम 37.5 डिग्री
न्यूनतम 23.0 डिग्री

हरिभूमि बिलासपुर भूमि

बिलासपुर, गुरुवार 3 अप्रैल 2025

बिल्हा | मस्तूरी | तखतपुर | मुंगेली | कोटा | लोरमी | सरगांव | पेड़ा | बेलतरा | रतनपुर | पथरिया



गर्मी आते ही संजय तरण पुष्कर मुंगेली नाका
में छपाक - छपाक का आनंद लेते बच्चे।

दिन भर छाए रहे बादल शाम को मौसम सुहाना

बिलासपुर। जिला संयुक्त प्रदेश में मौसम में उतार चढ़ाव जारी है। बुधवार को जिले में तापमान सामान्य से 2 डिग्री कम दर्ज किया गया। सुबह से ही आसमान में बादल छाए रहे। जिससे लोगों को गर्मी से थोड़ी सी राहत मिली। बताया जा रहा है कि आने वाले दो से तीन दिनों में मौसम इसी तरह के रहने वाले हैं। इस दौरान गरज चमक के साथ हल्की बारिश भी हो सकती है। बुधवार को अधिकतम तापमान 37.4 डिग्री दर्ज किया गया। यह तापमान सामान्य से दो से ढाई डिग्री कम रहा। पश्चिमी विक्षोभ के चलते प्रदेश के ज्यादातर जिलों में बादल छाए हुए हैं, वहीं प्रदेश के मध्य क्षेत्र में बारिश भी हो रही है।

सिंप्लेक्स कंपनी का 30 करोड़ राजसात, एफडीआर मामले में ठेकेदार ब्लैक लिस्ट

नगर निगम और स्मार्ट सिटी की तीन बड़ी कार्रवाईयों से मचा हड़कंप

हरिभूमि न्यूज ►► बिलासपुर



नगर पालिक निगम और स्मार्ट सिटी ने ठेकेदारों पर बड़ी कार्रवाई की है। लेटलतीफ और कदाचरण करने वाले ठेकेदारों के खिलाफ ब्लैक लिस्टिंग, पेनाल्टी और बर्खास्तगी की कार्रवाई हुई है। एफडीआर मामले में ठेकेदार कमल सिंह को ब्लैक लिस्ट, अरपा प्रोजेक्ट के ठेकेदार पर पेनाल्टी और सिंप्लेक्स को टर्मिनेट कर बैंक गारंटी राजसात की गई है। पहला मामला स्मार्ट सिटी

परियोजना का है जिसमें राजीव गांधी चौक से तैयबा चौक तक स्टार्टिंग ड्रैन और दिव्यांग फ्रेडली फुटपाथ का निर्माण किया गया है। उक्त कार्य का ठेका ठेकेदार कमल सिंह ठाकुर को मिला था। शर्तों के अनुसार कार्य के लिए एपीएस और पीवीजी के मूल एफडीआर जमा करना था पर उसके स्थान पर डुप्लीकेट फोटोकॉपी ठेकेदार द्वारा जमा किया गया था। जांच में यह बात सही पाई गई। स्मार्ट सिटी प्रबंधन द्वारा जांच में यह तथ्य पाए जाने पर पूर्व में ही ठेकेदार के भुगतान से 16 लाख 50 हजार रुपये पेनाल्टी के रूप में काटा गया था। इसके साथ ही कार्य के अरएफपी में उल्लिखित कंडिका के अनुसार दोषी पाए जाने पर अब बुधवार को ठेकेदार को ब्लैक लिस्ट करते हुए आगामी पांच साल के लिए सभी प्रकार की निविदाओं में भाग लेने के लिए प्रतिबंधित किया गया है।

गणपति इंफ्रास्ट्रक्चर पर
37 लाख की पेनाल्टी

दूसरा मामला अरपा उल्थान एवं तट संवर्धन प्रोजेक्ट का है। इसमें इंदिरा सेतु से शनिचरी रपटा तक नदी की दोनों ओर नाला, सड़क और सौंदर्यीकरण का कार्य किया जा रहा है। उक्त कार्य को गणपति इंफ्रास्ट्रक्चर द्वारा किया जा रहा है। वर्तमान में नदी की दाईं ओर इंदिरा सेतु से पुराना पुल तक बस प्रथम चरण को पूर्ण किया गया है। ठेका कंपनी को शेष कार्य तौल गति से पूर्ण करने के निर्देश देने के बावजूद कार्य धीमी गति से संचालित किया जा रहा है। कार्य में प्रगति नहीं लाने पर स्मार्ट सिटी के एमडी अमित कुमार के निर्देश पर ठेका कंपनी गणपति इंफ्रास्ट्रक्चर के खिलाफ कार्रवाई करते हुए 37 लाख 50 हजार रुपये का अर्थदंड लगाया गया है।

10 फरवरी को अंतिम
नोटिस जारी किया था

इसी तरह शहर में अंडरग्राउंड सीवेरेज प्रोजेक्ट का कार्य करने वाले सिंप्लेक्स कंपनी को कार्य में प्रगति लाने कई बार नोटिस जारी किया गया परंतु संतोषप्रद जवाब नहीं मिलने पर 10 फरवरी को अंतिम नोटिस जारी किया गया था। नोटिस का किसी भी प्रकार का जवाब नहीं मिलने पर निगम कमिश्नर के निर्देश पर सिंप्लेक्स कंपनी को बर्खास्त करते हुए कंपनी के बैंक गारंटी और सिक्योरिटी डिपॉजिट के रूप में जमा 30 करोड़ रुपये को राजसात किया गया है।

3 साल में बन गए 300 छोटे-बड़े औध मकान, सैकड़ों पेड़ भी काट डाले लोखंडी में बिक रही वन विभाग की जमीन

हरिभूमि न्यूज ►► बिलासपुर

लोखंडी में वन विभाग की जमीन पर कब्जा करते हुए 300 के करीब छोटे बड़े पक्के मकान अवैध तरीके से बना लिए गए हैं। लगभग 10 एकड़ ग्रीन बेल्ट की इस जमीन पर पिछले 2-3 सालों में पूरी बस्ती बस गई है। इन घरों में पानी- बिजली से लेकर केबल तक कने हैं। मंगला में हाउसिंग बोर्ड के पीछे बस रही इस बस्ती में रात दिन असमाजिक तत्वों का जमावड़ा रहता है और कालोनी वासी जब मना करते हैं तो विवाद और मारपीट तक की जाती है। यही नहीं मकान बनाने के लिए सैकड़ों हरे भरे पेड़ काटे जा रहे हैं। इसके लिए जेसीबी तक लगाई जा रही है। हाउसिंग बोर्ड के रहवासियों ने इसकी शिकायत कलेक्टर और बेलतरा विधायक से भी की है। हालांकि कोई कार्रवाई नहीं होने से इनके हौसले बुलंद हैं और रात दिन काम जारी है।

वैनदयाल कालोनी के पीछे वन विभाग की 40 एकड़ जमीन है। कालोनीवासियों के द्वारा वन संरक्षण और पेड़ों की कटाई रोकने के लिए चारों तरफ से तारों की फेंसिंग की गई थी। इस फेंसिंग को इन अवैध कब्जाधारियों ने तोड़ दिया है और मकान बना रहे हैं। इस इलाके में 300 से अधिक घर बन गए हैं। इसमें पक्के मकान के साथ झोपड़ियां भी शामिल हैं। यही नहीं मकान बनाने के लिए इन लोगों द्वारा समूह बनाकर पेड़ों की कटाई भी बड़े पैमाने पर की जा रही है। कालोनीवासियों के मुताबिक पिछले एक सप्ताह में ही 20 से अधिक छोटे मकान और झोपड़ियां बन चुकी हैं। लगभग 5 एकड़ जमीन पर लगे वृक्षों और पौधों की कटाई करते हुए मकान बना लिए गए हैं।



कलेक्टर ने बोर्ड लगाया, उसी के पीछे बन गए मकान

पर लगातार हो रहे कब्जे की शिकायत जिला प्रशासन तक भी पहुंची। कलेक्टर बिलासपुर की ओर से मौके पर अधिकारियों को भेजकर एक बोर्ड लगाकर औपचारिकता पूरी कर ली गई। इस बोर्ड में लिखा है कि खसरा नंबर 465 की यह 13.962 एकड़ जमीन शासकीय भूमि है। यहां अतिक्रमण करना दंडनीय अपराध है। हरिभूमि की टीम मौके पर पहुंची तो देखा कि इसी बोर्ड के पीछे से ही अवैध कब्जा और मकान तन गए हैं। वो भी एक दो नहीं बल्कि एक किलोमीटर की दूरी तक सैकड़ों मकान बना लिए गए हैं। एक कब्जाधारी से पूछा गया तो उसने विवाद भी करना शुरू कर दिया।

औध कब्जे पर एफआईआर भी होगी

कालोनीवासियों की ओर से गुलाकत करते हुए शिकायत की गई थी। मौके पर वन विभाग की जमीन पर कब्जा और पेड़ काटे जाने की शिकायत भी मिली है। इस बारे में हाउसिंग बोर्ड और वन विभाग के अधिकारियों से बात हुई है। अवैध कब्जे को तोड़ते हुए जगह खाली कराई जाएगी। अवैध कब्जे पर एफआईआर भी होगी।

- सुरात शुक्ला, बेलतरा, विधायक

संज्ञान में लिया गया

इस बारे में शिकायत मिलने के बाद संज्ञान ले लिया गया है। रेंज अधिकारी को मौके का निरीक्षण और सत्यापन करने कहा गया है। कब्जे हटते हुए सख्ती से कार्रवाई होगी।

- सत्यदेव शर्मा, डीएफओ, बिलासपुर

APNAMART

Malamaal THURSDAY

THE BEST SAVINGS DAY OF THE WEEK

Potato ₹13/KG

Onion ₹19/KG

White Crystal Sugar (1kg) ₹47

Wheat Flour Atta (1kg) ₹35

Kings Soyabean Oil Pouch 840g ₹123

Jai Shree Ram Temple Printed Flag Pataka 20 x 30 cm ₹39

Real Masala Pomegranate Juice 1 Ltr ₹75

Mirinda Pet, 7up, Pepsi Pet Bottle 2.25 Ltr ₹75

15 MINUTES DELIVERY

अपनामार्ट स्टोर
मन्नू चौक | मुंगेली रोड | कपिल नगर | राज रोड | रामा ग्रीन सिटी | देवरी खुर्द रोड | नूतन चौक | सिरगिट्टी रोड | राजकिशोर नगर | हेमू नगर | यदुनन्दन नगर

ऑनर न्यूतन 500 रुपये की खरीदारी पर मान्य है (जल्दक यादक के लिए अधिकतम मात्रा 2kg है)
पहले ऑनलाइन ऑर्डर पर सीधा 50% ऑफ - पहले 3 ऑर्डर पर FREE डिलीवरी

महाराष्ट्र मंडल की आम सभा 13 को

बिलासपुर। महाराष्ट्र मंडल की आम सभा 13 अप्रैल रविवार को पारिजात कालोनी स्थित महाराष्ट्र मंडल के प्रांगण में सुबह 10.30 बजे होगी। यह सभा नए प्रबंधकारिणी के गठन के लिए आहूत की जा रही है। मंडल के सचिव समीर भुरंगी ने महाराष्ट्र मंडल के सभी आजीवन व साधारण सदस्यों से सभा में उपस्थित होकर मंडल के नए प्रबंधकारिणी के गठन की प्रक्रिया में सहयोग देने की अपील की है।

प्रशासन ने दिया
हाईकोर्ट में जवाब

सिरगिट्टी शराब दुकान में नहीं होगा अहता

बिलासपुर। सिरगिट्टी मुख्य मार्ग पर स्थित शराब दुकान के साथ अब अहता नहीं होगा। प्रशासन की ओर से बुधवार को इस मामले में हुई सुनवाई में यह जानकारी हाईकोर्ट में दी गई। कोर्ट ने शपथपत्र पर जवाब देने के निर्देश दिए हैं। उल्लेखनीय है कि शहर के सिरगिट्टी तारबाहर क्षेत्र में अंडरब्रिज के पास स्थित शराब दुकान में भीड़ से हो रही परेशानी पर हाईकोर्ट ने स्वतः संज्ञान लिया है। यहां शाम से रात तक शराबियों का जमावड़ा लगा रहता है। नागरिकों की ओर से कई बार इस भट्टी को हटाने के लिए ज्ञापन दिए गए, लेकिन अब तक कोई कार्रवाई नहीं हुई। कोर्ट ने निगम, प्रशासन और पुलिस को लगातार मॉनिटरिंग और कार्रवाई के निर्देश पूर्व में दिए हैं।

अब 30 अप्रैल तक जमा कर सकते हैं टैक्स

बिलासपुर। नगर निगम के संपत्तिकर के भुगतान में राज्य शासन ने विशेष छूट देते हुए इसकी समय अवधि बढ़ाकर 30 अप्रैल कर दी है। इससे पूर्व 31 मार्च तक अंतिम तिथि निर्धारित थी, जिसके बाद टैक्स के साथ जुर्माना भी देना पड़ता पर अब 30 अप्रैल तक बिना विलंब शुल्क के नागरिक अपने संपत्तिकर कर का भुगतान कर सकते हैं। राज्य शासन ने इस संबंध में आदेश जारी करते हुए कहा है की नगरीय निकायों में संपत्तिकर तथा विवरणी जमा करने हेतु निर्धारित अंतिम तिथि 31 मार्च 2025 निर्धारित है। वित्तीय वर्ष 2024-25 में लोकसभा निर्वाचन कार्य, निकायों का परिसीमन कार्य, मतदाता सूची पुनरीक्षण कार्य तथा स्थानीय निकायों का निर्वाचन आदि में आचार संहिता प्रभावी रही तथा उक्त कार्य में निकायों के अधिकारी/कर्मचारी भी संलग्न रहे। फलस्वरूप राजस्व आय संग्रहण की कार्यवाही प्रभावित हुई है।

नौकरी लगाने के नाम पर 6 बेरोजगारों से 55 लाख की ठगी, फुटबाल खिलाड़ी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ►► बिलासपुर

मंत्रालय में नौकरी लगाने के नाम पर 6 बेरोजगारों से 55 लाख 80 हजार रुपये की ठगी करने वाले फुटबाल खिलाड़ी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है।

सिविल लाइन थाना के एसआई विष्णु यादव ने बताया, तखतपुर निवासी दीपक राजपूत पिता कौशल राजपूत पढ़ाई करने के बाद नौकरी के तलाश कर रहा था। इसी दौरान वर्ष 2021, 22 में उसकी जान पहचान रेलवे कालोनी निवासी जावेद खान पिता रियाज खान से हुई। उसने मंत्रालय में जान पहचान होने की बात कहते हुए नौकरी लगा देने की बात कही। नौकरी के लालच में दीपक राजपूत उसकी बातों में आ गया और नौकरी लगाने पर उसे 6 लाख रुपये नकद दे दिया। इसी तरह जावेद खान ने दीपक को अपने अन्य परिचितों को भी मंत्रालय में नौकरी लगा देने का आश्वासन दिया। इस पर दीपक राजपूत ने अपने परिचित सूरज राजपूत, अवनशी राजपूत, जगमीत सिंह, प्रताप सिंह राजपूत को उससे मिलवा दिया। जावेद ने उन्हें भी



आरोपी

मंत्रालय में अच्छी पहचान बताते हुए नौकरी लगा देने का आश्वासन दिया। उसकी बातों में आकर सभी ने पैसा दे दिया। इस तरह से उसने 6 बेरोजगारों से 55 लाख 80 हजार रुपये ले लिया था। काफी समय बीत जाने पर नौकरी नहीं लगने से युवकों ने पैसा वापस मांगा, तो उसने मोबाइल बंद कर लिया। दीपक राजपूत व अन्य युवकों ने घटना की शिकायत सिविल लाइन थाने में की। पुलिस धोखाधड़ी का मामला दर्ज कर उसके पतासाजी में जुट गई थी। काफी मशक्कत के बाद 2 अप्रैल को सूचना पर आरक्षक आशीष राठौर ने उसे पकड़ लिया। पुलिस ने आरोपी जावेद खान को गिरफ्तार कर लिया है।

5 बार संतोष ट्राफी खेल चुका

आरोपी जावेद खान शानदार फुटबाल खिलाड़ी है। वह छत्तीसगढ़ की ओर से 5 बार संतोष ट्राफी फुटबाल मैच खेल चुका है। इसके अलावा छत्तीसगढ़ सरकार से फुटबाल खेल में शहीद वीर पंकज सिंह अवार्ड व 25 हजार रुपये इनाम से सम्मानित हो चुका है।

समस्त प्रदेशवासियों को नवरात्रि पर्व की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

नवरात्रि, रामनवमी एवं हनुमान जन्मोत्सव के शुभ अवसर पर

बुकिंग कराने पर विशेष छुट

युवराज बिल्डकॉन प्रा.लि. की प्रस्तुति...

युवराज पार्क फेस-I, II

माँ महामाया मंदिर के आगे, सैदा रोड सकरी, बिलासपुर

स्वतंत्र आवासीय प्लॉटों की बुकिंग जारी

उपलब्ध सुविधाएं

रेरा एप्रूव्ड कालोनी, कालोनी में सीसी रोड, पक्की नाली, बिजली ट्रांसफार्मर, स्ट्रीट लाइट, मंदिर, गार्डन, पानी टंकी, बाउण्ड्रीवाल

बुकिंग हेतु संपर्क करें

युवराज बिल्डकॉन प्रा.लि.

बिलासपुर (छ.ग.) मो. 9827182454, 9893832501

जितेंद्र साहू विरेन्द्र साहू

बिल्डर, कॉलोनाइजर एण्ड डेवलपर्स

APPROVED TNCP APPROVED RERA APPROVED

Member Of CREDAI

SBI HOME LOANS

बैंक द्वारा आसान लोन की सुविधा

सोहेत

haribhoomi.com



हरिभूमि 5
बिलासपुर, गुरुवार
3 अप्रैल 2025

इस वर्ष **वर्ल्ड हेल्थ डे (7 अप्रैल)** की थीम 'स्वस्थ शुरुआत, आशाजनक भविष्य' डिजाइड की गई है। यह थीम, गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित है। इस बारे में सभी को जानना जरूरी है।

गर्भवती मां की हेल्थ से जुड़ा शिशु का स्वास्थ्य-विकास

वर्ल्ड हेल्थ-डे स्पेशल

गर्भावस्था के दौरान मां का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही गर्भस्थ शिशु के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। इस बारे में, कोकून हॉस्पिटल, जयपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, डॉ. **मितुल गुप्ता** सलाह देती हैं, 'इस दौरान संतुलित आहार, पर्याप्त पानी पीना और हल्के व्यायाम जैसे वॉकिंग या योग करना बेहद फायदेमंद होते हैं, जिसे डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लेना और कैफीन जैसी उतेजक चीजों से बचना भी जरूरी है। जहां तक मानसिक स्वास्थ्य की बात है, तो गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण तनाव और चिंता होना सामान्य है, लेकिन अगर यह ज्यादा बढ़ जाए तो यह मां और शिशु दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। सकारात्मक माहौल में रहना, परिवार और दोस्तों से जुड़ाव बनाए रखना और जरूरत महसूस होने पर किसी मनोवैज्ञानिक या चिकित्सक से परामर्श लेना फायदेमंद होता है। मेडिटेशन और सांस लेने से जुड़े योगाभ्यास मानसिक शांति बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।'

बदलावों का रखें ध्यान: गर्भावस्था के दौरान मां की सेहत में होने वाले बदलावों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, करोल बाग, दिल्ली में कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजी एंड ऑब्स्टेट्रिक्स, डॉ. **रुचिका शर्मा** बताती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान शरीर में कई हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। कई महिलाओं को इस दौरान मूड स्विंग्स, चिंता, अवसाद और अनिद्रा जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं को कम करने के लिए संतुलित आहार, जिसमें हरी सब्जियां, फल, प्रोटीन और आवश्यक विटामिन शामिल हों, अत्यंत महत्वपूर्ण भी होते हैं। गर्भावस्था के दौरान डी-हाइड्रेशन से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके अलावा, डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को आवश्यक पोषक तत्वों की दवाइयां भी देते हैं, जिनमें फॉलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड शामिल होते हैं, इन्हें नियमित रूप से समय से लेना चाहिए। ये पोषक तत्व शिशु के भ्रूणिक और हड्डियों के विकास में सहायक होते हैं और मां को एनीमिया जैसी समस्याओं से बचाते हैं।



मां का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सीधे शिशु के न्यूरोलॉजिकल और भावनात्मक विकास पर प्रभाव डालता है, इसलिए इस दौरान सकारात्मक सोच और आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देना जरूरी है।

नवजात बच्चे की करें केयर: नवजात बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट, डॉ. **मौनाक्षी बंसल** कहती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान मां के पोषण और भावनात्मक स्थिति का सीधा असर शिशु के भ्रूणिक, हृदय और संपूर्ण शारीरिक विकास पर पड़ता है। इसीलिए मां को संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और तनावमुक्त वातावरण में रहना चाहिए। जन्म के बाद, नवजात शिशु की देखभाल में उसकी साफ-सफाई, सही पोषण और टीकाकरण का विशेष ध्यान रखना जरूरी होता है। मां का

स्तनपान शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और उसके मानसिक और शारीरिक विकास में मदद करता है। इसके अलावा, नवजात को पर्याप्त नींद देना और डॉक्टर के निर्देशानुसार समय पर टीकाकरण कराना आवश्यक है। शिशु के शुरुआती वर्षों में उसके मानसिक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता को उसके साथ अधिक समय बिताना चाहिए, जिससे उसका बेहतर मानसिक विकास हो और उसका अच्छा भविष्य सुनिश्चित हो सके। गर्भावस्था के दौरान मां का मानसिक स्वास्थ्य, शिशु के संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, इस समय शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखना, आवश्यक सावधानियां बरतना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां, शिशु के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्ज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। * **प्रस्तुति: सेहत फीचर्स**



अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

जल हमारे जीवन का आधार और मूलभूत जरूरतों में से एक है। यह न केवल हमारी प्यास बुझाकर शरीर को हाइड्रेट रखता है, बल्कि संपूर्ण शारीरिक कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से चलाने और ओवरऑल हेल्थ मेंटन करने के लिए भी जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट्स सेहतमंद रहने के लिए एक वयस्क को दिन भर में 8-10 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। आयुर्वेद में भी दिन के दो पहरों-सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पानी या विशेष पेय पीना सेहत के लिए फायदेमंद माना गया है।

आमजन रात को सोने से पहले पानी या अन्य पेय पीने के फायदों के बारे में नावाकिफ होते हैं। जबकि रात को सोने से पहले और विशेष पेय सही मात्रा में पीना सुबह के बनिस्पत अधिक फायदेमंद होता है। इससे दिन भर में होने वाली फ्लूइड की कमी दूर होती है और शरीर में हाइड्रेशन लेवल मेंटन रहता है। साथ ही यह शरीर को रिलैक्स करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने, डिटॉक्स या विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है।

गुनगुना पानी: रात में सोने से 30 मिनट पहले एक गिलास हल्का गुनगुना पानी पिएं।

क्या हैं फायदे: रात में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए बेस्ट है। यह पाचन तंत्र को सक्रिय करता है और कब्ज से राहत देता है। शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। ब्लड सर्कुलेशन सुधाराता है। मांसपेशियों और जोड़ों को आराम देता है, विशेष रूप से पीठ दर्द या मांसपेशियों में खिंचाव होने पर दर्द में राहत देता है। तनाव कम कर शरीर को रिलैक्स करने और अच्छी नींद लाने में सहायक है।

शहद-नींबू पानी: गुनगुने पानी में आधे नींबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और पेट की सफाई करता है। पेट की जलन और एसिडिटी को कम करता है। नींबू में मौजूद विटामिन सी, इम्यूनि सिस्टम को मजबूत करने में सहायक है। सर्दी-जुकाम होने पर शहद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण गले को आराम पहुंचाते हैं। शरीर को रिलैक्स करते हैं और अच्छी नींद लाने में सहायक है। शरीर में एनर्जी लेवल और रात के समय शरीर में होने वाली रिकवरी प्रक्रिया को मेंटन करता है।

हर्बल टी: कैमोमाइल टी, पुदीना टी या अदरक टी में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सोने से पहले पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: कैमोमाइल टी तनाव और चिंता को कम करके, दिमाग को शांत करने और अच्छी नींद में मदद करती है। पुदीना टी पाचन तंत्र को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है और शरीर को रिलैक्स करती है। अदरक टी शरीर को गर्म रखती है, इम्यूनिटी को बढ़ाती है और सर्दी-जुकाम से बचाव करती है।

सौंफ का पानी: एक गिलास पानी में एक चम्मच



रात में सोने से पहले अगर आप निश्चित मात्रा में सही तरीके से पानी या स्पेशल ड्रिंक पीते हैं तो यह आपकी हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, यहां आपको बता रहे हैं। लेकिन इनमें से किसी का भी सेवन करने से पहले आपको एक बार अपने डॉक्टर से कंसल्ट कर लेना चाहिए।

सोने से पहले पिएं पानी-स्पेशल ड्रिंक बीमारियां रहेंगी दूर-आप रहेंगे स्वस्थ



सौंफ डालकर 2-3 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर इसे पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय पाचन को दुरुस्त करता है और एसिडिटी से राहत देता है। गैस, अपच और सूजन को कम करता है। शरीर को रिलैक्स करके अच्छी नींद लाने में मदद करता है।

जीरा पानी: एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच जीरा डालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर छानकर इसे पिएं।

क्या हैं फायदे: शरीर में विटामिन और मिनरल्स की कमी की भरपाई कर शरीर में एनर्जी लेवल और इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस मेंटन रखता है। यह शरीर को हाइड्रेट और ठंडा रखता है। दिन भर की थकान और स्ट्रेस लेवल को कम करने में मदद करता है। नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

हल्दी पानी: एक गिलास गुनगुने पानी में एक-चौथाई छोटा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर

हल्दी पानी सूजन को कम करता है। जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की अकड़न को कम करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और संक्रमण से बचाव करता है।

हिमालयन सॉल्ट पानी: एक गिलास हल्के गर्म पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अंगुली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। * (डाइट एंड वेलनेस क्लीनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटिशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)



इन बातों का रखें ध्यान



- सोने से करीब आधा घंटा पहले एक गिलास पानी और चाय या कॉफी पीकर 2 घंटे पहले पीना बेहतर है। बहुत ज्यादा पानी न पिएं। इससे ब्लैडर सक्रिय हो सकता है। रात को पेशाब के लिए बार-बार बाथरूम जाना पड़ सकता है, जिससे नींद बाधित होती है।
- बहुत ठंडा या बहुत गर्म पानी न पिएं। इससे हार्ट आर्टिरीज संकुचित होने लगती हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। नेक्रोसिस सेल्स बन्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- हमारी वासनली (ब्लोफेगल) की परत आमतौर पर 40 डिग्री सेल्सियस तक का तापमान सहन कर सकती है, लेकिन अत्यधिक गर्म या ठंडा पानी पीने से इस परत को बुकसान पहुंचता है और उसमें जलन हो सकती है। स्थिति लंबे समय तक बनी रहने पर वासनली में सूजन आ सकती है।
- कैफीन युक्त पेय (कॉफी, चाय, सोडा) में कैफीन और थियोबोमाइन उत्तेजक तत्व

ब्रेन को स्टीमुलेट कर देते हैं, जिससे नींद आने में मुश्किल होती है। हाट पर एकदम प्रेशर पड़ने से हार्ट डिजीज से जुड़ा रहे व्यक्ति को हार्ट अटैक का रिस्क रहता है। ► कोल्ड ड्रिंक्स या बहुत ठंडा पानी पीने से गुंठ की म्यूकस मेम्ब्रेन को बुकसान पहुंच सकता है। लंबे समय तक ऐसा होने पर गले में खरश या जलजल पैदा कर सकता है। ब्लड वेअल्स अवाक संकुचित होने और सोते समय ब्लड सर्कुलेशन में बाधा आने से हार्ट अटैक का खतरा रहता है। ► जरूरत से ज्यादा हर्बल ड्रिंक्स भी न लें, क्योंकि कुछ जड़ी-बूटियों का अधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है। अत्यधिक मीठे पेय (चीनी युक्त जूस, एनर्जी ड्रिंक्स) पानी भी हानिकारक हैं। इनसे ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव आ सकता है। हाई लेवल के फ्रक्टोस से ब्लड डिस्कोसिटी यानी खून गाढ़ा हो सकता है और ब्लड ब्लॉकड बन सकते हैं। कांटीवैक्चुरल, ब्रेन स्ट्रोक या लॉन्ग फैलियर का खतरा रहता है।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

सर्दी खत्म होने और पूरी तरह गर्मी शुरू होने के बीच का मौसम यानी मार्च और अप्रैल के महीने में कई तरह की मौसमी बीमारियों के संक्रमण का रिस्क बढ़ जाता है। सर्दी में हमारी इम्यूनिटी डंड के हिसाब से एडजस्ट हो जाती है, लेकिन जैसे ही गर्मी आती है, शरीर को फिर से बदलाव के साथ तालमेल बिठाना पड़ता है। यही वजह है कि इस मौसम में अनेक लोग सर्दी, जुकाम से लेकर गले के संक्रमण से ग्रस्त हो जाते हैं। क्योंकि बदलते मौसम के कारण लोगों की रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इन दिनों हवा में नमी और धूल के कारण भी बैक्टीरिया और फंगस अधिक सक्रिय हो जाते हैं, जिससे सांस और त्वचा संबंधी संक्रमण भी बढ़ जाते हैं। इन सभी परेशानियों से बचने के लिए एक कारगर हर्बल औषधि है शंखपुष्पी। शंखपुष्पी का वानस्पतिक नाम कोन्योलुलुस प्लुरिकाउलिस है। यह एक पादप है। चूँकि इसमें शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प निकलते हैं इसलिए इसे आसान भाषा में शंखपुष्पी कहते हैं। शंखपुष्पी की

मौसमी बीमारियों से बचाए शंखपुष्पी



तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। श्वेत, रक्त, नील पुष्पी। इनमें से श्वेत पुष्पी वाली शंखपुष्पी ही सर्वाधिक प्रभावकारी औषधि मानी जाती है।

कई रोगों से बचाए: शंखपुष्पी विशेष रूप से बदलते मौसम में बहुत फायदेमंद होती है क्योंकि इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता को अद्भुत ताकत होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर ये हमें मजबूत बना देती है, जिससे हमारा शरीर मौसम के बदलाव को आसानी से झेल लेता है। इस तरह ये हमारा मौसमी बीमारियों में भरपूर बचाव करती है। चूँकि बदलते मौसम में नींद की समस्या और मानसिक तनाव भी बढ़ जाता है, ऐसे में शंखपुष्पी को सेवन से दिमाग शांत रहता है और हमें अच्छी नींद आती है। यह महिलाओं में पीरियड्स संबंधी रोगों में भी लाभकारी है। शंखपुष्पी रोगप्रतिरक्षण की क्षमता बढ़ाने के अलावा मानसिक रोगों को दूर करने वाली, स्मृति बढ़ाने वाली, चेहरे में कालि लाने वाली और बलवर्धक भी होती है। यह पाचनतंत्र को दुरुस्त रखती है, इससे अपच जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। त्वचा और बालों के लिए भी यह फायदेमंद है।

शंखपुष्पी सिरप या चूर्ण को शहद या गर्म पानी के साथ लेने से मानसिक शक्ति बढ़ती है। दूध के साथ शंखपुष्पी चूर्ण लेने से नींद अच्छी आती है और तनाव कम होता है। *

हैं। इसके अलावा मसल्स रिकवरी और प्लेक्सिबिलिटी के लिए योगाभ्यास और स्ट्रेचिंग करना है।

हेल्दी और फिट रहने के लिए मैं सिर्फ जिम वर्कआउट पर फोकस नहीं करता, बल्कि अपनी पूरी लाइफस्टाइल को एक्टिव रखने की कोशिश करता हूँ। इसके लिए रोज सुबह जल्दी उठता हूँ और मेडिटेशन करता हूँ। हाइड्रेटड रहता हूँ और इसके लिए दिनभर खूब पानी पीता हूँ। प्रोसेस्ड फूड और चीनी के सेवन से दूर रहता हूँ। रोज कम से कम सात घंटे की अच्छी नींद लेता हूँ।

मेंटल फिटनेस: मेंटल फिटनेस मेरे लिए उतनी ही जरूरी है जितनी फिजिकल फिटनेस। इसके लिए मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करता हूँ। पॉजिटिव और मोटिवेशनल कंटेंट पढ़ता और सुनता हूँ। नेचर के करीब कुछ समय बिताता हूँ और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करता हूँ। जरूरत पड़ने पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेता हूँ। फिटनेस सिर्फ एक रूटीन नहीं, बल्कि एक जीवनीशैली है। जब आप हेल्दी और फिट रहते हैं, तो आपकी लाइफ और भी एनर्जेटिक और खुशहाल बनती है। मेरा मानना है कि हर किसी को अपनी बाँड़ी और माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मेंस दे सकते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स



शेड्यूल इस तरह रहता है। हफ्ते में 5-6 दिन ट्रेनिंग, जिसमें स्ट्रेथ ट्रेनिंग, कार्डियो और हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग शामिल है। एक्सट्रा एक्टिविटीज के तौर पर रनिंग, स्किपिंग और बाँड़ी वेट एक्सरसाइज करता

डाइट सजेशन

डॉ. अरिंति शर्मा

कंसल्टेंट डाइटिशियन, गोंडा

उम्र के हिसाब से मेंटल हेल्थ के लिए हर किसी को अलग तरह की डाइट की आवश्यकता होती है। इस बारे में आपको यहां बता रहे हैं। **टीनएजर-यंगस्टन:** किशोरावस्था और युवावस्था में भ्रूणिक तेजी से विकसित होता है, इसलिए इनको सही पोषण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, मूड और स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए भी जरूरी होता है। इन्हें अपनी डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड जरूर लेना चाहिए। यह ब्रेन के न्यूरोन्स के निर्माण और संभार में मदद करता है। यह डिप्रेशन, चिंता और याददाश्त की समस्याओं को नियंत्रित करने में सहायक है। मछली, अलसी (फ्लैक्स सीड्स), चिया सीड, अखरोट और डॉक्टर की सलाह पर फिश ऑयल का सेवन कर सकते हैं। इससे ब्रेन की कोशिकाओं की झिल्ली मजबूत होती है और सीखने की क्षमता बढ़ती है। एंटीऑक्सिडेंट्स, मस्तिष्क को ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस और सूजन से बचाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। जामुन (ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी), हरी पत्तादार सब्जियां, डाक चॉकलेट, टमाटर, गाजर, शकरकंद में एंटी ऑक्सिडेंट्स तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार करते हैं। इनके लिए प्रोटीन भी जरूरी है क्योंकि यह न्यूरोट्रांसमीटर (जैसे- सेरोटोनिन और डोपामाइन) के निर्माण में मदद करता है, जो मूड को स्थिर रखते हैं। अंडे, दाल, छोले, राजमा, चिकन, मछली, दही, पनीर और टोफू इसके प्रमुख स्रोत हैं। प्रोटीन से युवाओं के ब्रेन को तेजी से काम करने की एनर्जी मिलती है और मानसिक थकान कम होती है। इनके अलावा कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स

खान-पान का हमारी हेल्थ से गहरा संबंध है। केवल शरीर ही नहीं बल्कि ब्रेन को भी युस्त-दुरुस्त बनाए रखने में हेल्दी डाइट का बहुत बड़ा योगदान है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए, कैसी हो आपकी डाइट, जानिए।

हर उम्र में ब्रेन रहेगा हेल्दी



से ब्रेन को एनर्जी मिलती है। साबुत अनाज, दलिया, ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनोवा, रोटी, दालें और शकरकंद इसके प्रमुख स्रोत हैं। ये ब्लड शुगर को स्थिर रखते हैं, जिससे चिड़चिड़ापन और थकान कम होती है। विटामिन और मिनरल्स, न्यूरोट्रांसमीटर के उत्पादन को बढ़ाने और तनाव को कम करने में मदद करते हैं। **मिडिल एज:** मिडिल एज के लोगों को दिमागी कार्यक्षमता, याददाश्त और एकाग्रता बढ़ाने वाली डाइट लेनी चाहिए। आमतौर पर टीनएजर्स के लिए यहां जिन चीजों का उल्लेख किया गया है, वे मिडिलएज लोगों और बुजुर्गों के लिए भी फायदेमंद होती हैं। इनके अलावा कुछ ऐसे तत्वों को भी डाइट में शामिल करना चाहिए जो इस उम्र में ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे- विटामिन डी। यह बादाम, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में पाया जाता है, जो इस उम्र में न्यूरोन्स की सुरक्षा करता है। मैग्नीशियम भी फायदेमंद है। यह काजू, पालक और डाक चॉकलेट में होता है, जो तनाव को कम करता है। रोजाना एक मुट्ठी नट्स (बादाम, अखरोट) भी खाएं। रोजाना भोजन में हल्दी का इस्तेमाल करें, क्योंकि इसमें मौजूद करक्यूमिन एंटीऑक्सिडेंट्स (विटामिन सी और ई) से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस और ब्रेन सेल्स के नुकसान को कम करते हैं। पालक, केला और सरसों के साग में विटामिन के और बीटा-केरोटीन होता है, जो दिमागी गिरावट को धीमा करने में मदद करता है। *

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टरों या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशित भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट रोड, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehat@haribhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

रेली में तेज आवाज में बजाया गाना, डीजे जब्त बिलासपुर। तेज आवाज में गाना बजाने पर पुलिस ने डीजे जब्त कर संचालक को गिरफ्तार कर लिया है। कोतवाली पुलिस के अनुसार, 31 मार्च को रेली के दौरान लाल बहादुर शास्त्री स्कूल के पास डीजे में तेज आवाज से गाना बजाया जा रहा था। आसपास के लोगों के द्वारा शिकायत करने पर पुलिस ने मौके में जाकर साउंड सिस्टम, एम्पलीफायर को जब्त कर लिया था। 2 अप्रैल को पुलिस ने धारा 15, 16 कोलाहल अधिनियम के तहत संचालक चांटीडीह रपटा निवासी आशीष देवांगन पिता जगन्नाथ देवांगन को गिरफ्तार कर लिया है।

पुराना बस स्टैंड में सट्टा खिलाते दो पकड़े गए

बिलासपुर। पुलिस ने पुराना बस स्टैंड में सट्टा खिलाते दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। तारबाहर पुलिस ने मुखबिर् की सूचना पर पुराना बस स्टैंड में दबिश देकर अंक सट्टा खिलाते परदेशी यादव पिता सीपतराम यादव 56 साल करबला, इण्डिया उर्फ पप्पू पाण्डेय पिता जयचंद पाण्डेय 59 साल मारपारा निवासी को पकड़ लिया। दोनों के पास से 3 हजार 390 रुपए नकद, सट्टापट्टी जब्त किया गया है। पुलिस ने दोनों को गिरफ्तार कर लिया है।

दो महिला सहित चार गिरफ्तार, शराब जब्त बिलासपुर।

पुलिस ने दो महिला सहित चार लोगों को पकड़कर उनके पास से 332 लीटर महुआ शराब बरामद किया है। पुलिस ने दोनों को गिरफ्तार कर लिया है। सीपत पुलिस ने मुखबिर् की सूचना पर दरौभाठा निवासी जय कुमार सिदार पिता स्व. सुखसागर 26 साल, संतोषी सिदार पति हरिराम सिदार 26 साल, शिवनंदन सिदार पिता स्व. सुखसागर 43 साल, विरेन्द्र सिदार पिता स्व. जीवरा सिंह 42 साल को पकड़कर उनके पास से 332 लीटर महुआ शराब व बर्तन, गैस चुल्हा, सिलेण्डर बरामद किया है। पुलिस ने चारों को गिरफ्तार कर लिया है।

तेलीपारा में हुई घटना, संकरी गली में घुस नहीं पाई दमकल
फोम गोदाम में लगी आग धुंए के गुबार से छाया अंधेरा



फोम गोदाम में धकती आग।

हरिभूमि न्यूज

तेलीपारा के फोम गोदाम में बुधवार की दोपहर भीषण आग लगने से अफरा तफरी मच गई। गोदाम के संकरी गली में होने से दमकल अंदर नहीं घुस नहीं पाई, इससे पाइप बिछाकर दमकल के पानी से आग बुझाने की शुरुआत की गई। ढाई घण्टे बाद आग पर काबू पाया गया।

कोतवाली पुलिस के अनुसार, तेलीपारा आर के बूट हाउस गली नम्बर 3 में वृंद परिसर के पास स्थित मरीन ट्रेडर्स के संचालक इरफान का फोम गोदाम है। बुधवार की दोपहर 2.30 बजे उक्त गोदाम में आग लग गई। फोम व आयल रखे होने से गोदाम भीषण आग की चपेट आ गया और लपटें गोदाम से बाहर निकलने लगीं। गोदाम में

आसपास मकान होने से लोगों में अफरा तफरी मच गई। लोगों ने डायल 112 को सूचना दी। उसके बाद कोतवाली पुलिस व एसडीआरफ की टीम दो दमकल लेकर मौके पर पहुंच गई। गोदाम के संकरी गली में होने से दमकल घुस नहीं पाई। इससे मुख्यमार्ग से पाइप लाइन बिछाकर पानी डालकर गोदाम के आगे व पीछे से पानी डालकर आग बुझाना शुरू किया गया। फोम व आयल होने से आग पर काबू पाने गोदाम में केमिकल युक्त बाल फेंकी गई। उसके फूटने से पूरा इलाका गुंज उठा। ढाई घण्टे बाद चार दमकल के पानी से आग पर काबू पाया जा सका। आग से दुकान में रखा सभी सामान जलकर नष्ट हो गया। शॉर्ट सर्किट से आग लगने की संभावना जताई जा रही है।



पाइप बिछाकर ढाई घण्टे बाद आग पर पाया गया काबू

से पूरा इलाका गुंज उठा। ढाई घण्टे बाद चार दमकल के पानी से आग पर काबू पाया जा सका। आग से दुकान में रखा सभी सामान जलकर नष्ट हो गया। शॉर्ट सर्किट से आग लगने की संभावना जताई जा रही है।

पूरे इलाके में भरा धुंआ

गोदाम में आग लगने से गली व आसपास के इलाके में धुंआ भर गया और अंधेरा छा गया था। बाद में धुंए का गुबार दूर से नजर आ रहा था। आग व धुंआ को देखकर गली में रहने वाले लोग दहशत में आकर घर छोड़कर मुख्य मार्ग पर आ गए थे।

अवैध गोदामों पर कार्रवाई हो

स्थानीय रवि कुमार साहू ने बताया, रिहायशी इलाका व संकरी गली में अवैध रूप से गोदाम बना लिया गया था। सुरक्षा का कोई इंतजाम नहीं किया गया था। आग फैलने से उससे लगे मकान चपेट में आ सकते थे और बड़ा हादसा हो सकता था। नागर निगम को अवैध गोदामों के खिलाफ कार्रवाई करनी चाहिए।

डेढ़ लाख की चोरी, 6 दिन बाद लिखी रिपोर्ट बिलासपुर।

टाइल्स मिस्त्री के सून मकान में चोरी ने धावा बोलकर डेढ़ लाख के जेवर व सामान चोरी कर लिया है।

आलम यह है कि 6 दिन बाद थाने में चोरी की रिपोर्ट लिखी गई है। सि वि ल

लाइन पुलिस के अनुसार, मंगला दीनदयाल कालोनी निवासी टाइल्स मिस्त्री नवल कुमार गुप्ता 27 मार्च को मकान के दरवाजे में ताला लगाकर पत्नी को बिहार जाने रेलवे स्टेशन छोड़कर काम पर चले गए थे। इसी दौरान चोरों ने सून मकान का फायदा उठाते हुए पीछे किचन का दरवाजा तोड़कर अंदर घुस गए और आलमारी से सोने का मंगलसूत्र, झुमका, पायल, चैन, 2 हाथ घड़ी, मोबाइल, गैस सिलेण्डर सहित डेढ़ लाख का माल चोरी कर भाग गए। शाम को श्री गुप्ता घर गए तो चोरी की जानकारी हुई। उन्होंने सिविल लाइन थाना जाकर चोरी की सूचना दी। पुलिस घर का मुआयना कर लौट गई। 6 दिन बाद पुलिस ने श्री गुप्ता की रिपोर्ट पर अज्ञात चोरों के खिलाफ जर्म दर्ज किया है। ऐसे में अंदाजा लगाया जा सकता है कि पुलिस चोरी जैसे गंभीर मामले को कितने गंभीरता से ले रहे हैं। चोरी की रिपोर्ट लिखाने के लिए पीड़ितों को थाने का चक्कर लगाना पड़ रहा है।

सैपल नहीं भेजे जाएंगे सिम्स, जिला अस्पताल में ही होंगे सारे टेस्ट

बिलासपुर। सिम्स के बाद अब जिला अस्पताल में भी सभी तरह के टेस्ट उपलब्ध हो सकेंगे। पैथोलॉजी में रिजल्ट की कमी को देखते हुए ओपन सिस्टम से जांच की जा सकेगी। इसके लिए हेल्थ कमिश्नर और जिला अस्पताल के अधिकारियों की चर्चा हो चुकी है। जल्द ही मरीजों को इसका फायदा भी मिलेगा।

लागतार रिजेंट की कमी के कारण जिला अस्पताल में थायरॉइड सीआरपी इलेक्ट्रो राइट जैसे जांच

कलेक्टोरेट के सामने मच्छरदानी लगाकर सोने की मजबूरी

हरिभूमि न्यूज

कलेक्टोरेट के मुख्य द्वार के सामने मच्छरदानी लगाकर सोए इस व्यक्ति को देखिए। यह फोटो बुधवार सुबह साढ़े 7 बजे की है। पिछले चार दिनों से यह व्यक्ति इसी तरह रोजाना रात को इसी जगह पर सोता है। हरिभूमि इस फोटो को इसीलिए प्रकाशित कर रहा है, ताकि इस

सोते हुए व्यक्ति को देखकर अफसरी की नींद खुल जाए, और इसे गरीबों का घर मिल जाए। शहर विकास और सुविधाओं के साथ गरीबों के लिए काम करने का दावा करने वाले अधिकारियों की नजर इस गरीब पर नहीं पड़ रही है। यह फोटो इन दावों पर सवाल खड़े करती है। यह भी सवाल सामने आता है कि करोड़ों खर्च कर शहर और आसपास बनाए अटल आवास, पीएम आवास क्या ऐसे लोगों को आर्बिट्ररी नहीं होने चाहिए जिनके पास सोने तक की जगह नहीं है। सवाल यह भी है आखिर उन गरीबों के आवासों में कौन रह रहा है।

केन्द्र और राज्य सरकार मिलकर गरीबों को आवास देने की योजना पर काम कर रही है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी 30 मार्च को तीन लाख लोगों को पीएम आवास की चाबी सौंपी और गृहप्रवेश कराया। स्थानीय स्तर पर भी जिला प्रशासन का दावा है कि सैकड़ों लोगों को मकान आर्बिट्ररी किए गए हैं और गरीबों पर खास

2026 सरकारी मकानों पर रसूखदारों का कब्जा

दूसरी ओर देखा जाए तो करोड़ों की लागत से गरीबों के लिए बनाए गए 2026 सरकारी मकानों पर रसूखदारों ने कब्जा कर लिया। अफसरों को अब इनको खाली कराने में परेशानी आ गयी। हालांकि पिछले साल भर में इनमें से कई मकानों को खाली भी कराया गया है। यही नहीं पात्रता की शर्तों के लिए दस्तावेज लगाकर 337 रसूखदारों ने



ध्यान दिया जा रहा है। जमीनी हकीकत इससे लेकिन अलग है। गरीबों के मकान पर रसूखदारों का कब्जा है। एक व्यक्ति के नाम पर कई जगहों पर कई मकान आर्बिट्ररी है और जो वाकई में जरूरतमंद हैं उन्हें कुछ नहीं मिल रहा है। कलेक्टोरेट के सामने भी फुटपाथ पर एक व्यक्ति रोज रात को मच्छरदानी लगाकर सोता है। इस पर किसी का ध्यान नहीं है। हालांकि अब कलेक्टर अक्वीश शरण ने इस बारे में संज्ञान लेने कहा है।

मकान हथिया लिया और उसे किराए पर उठा दिया। बहुत से लोगों ने आवास भी बेच डाले। जांच के दौरान पकड़ से बचने के लिए 1142 आर्बिट्ररी मकान में ताला लगा कर चंपत हो गए। आईएचएसडीपी आवासों की बंदरबंस्ट का सिलसिला पिछले 10 साल से चल रहा है। बाद में सभी 6276 मकानों के आर्बिट्रियों का सर्वे कराया गया।



जिला अस्पताल में रखी मशीनें बंद पड़ी हैं।

प्रभावित होती है इनके सैपल सिम्स बनाकर मरीजों को मिल पाते हैं। इस भेजे जाते हैं और सिम्स से ही रिपोर्ट समस्या को देखते हुए जिला

अस्पताल के डॉक्टर ने हेल्थ कमिश्नर के साथ हुई मुलाकात में टी3 एवं टी 4 जैसे रिजल्ट के लिए ओपन चैनल के तहत जांच करने का प्रस्ताव दिया। हेल्थ कमिश्नर ने भी इसके लिए हामी भर दी है। अतः किसी भी तरह के जांच संभव सिम्स नहीं भेजे जाएंगे और जिला अस्पताल के लैब में ही सभी तरह की जांच पूरी की जा सके। आगामी हफ्तों में जांच की जा सकेगी। तत्काल मरीजों को रिपोर्ट उपलब्ध कराई जाएगी।

छात्रों को प्रिंटेड नकल सामग्री देते पकड़ी गई लेक्चरर सस्पेंड

हरिभूमि न्यूज

नकल कराने के मामले में लोक शिक्षण संचालनालय ने उसलापुर स्थित हायर सेकेंडरी स्कूल की महिला लेक्चरर को सस्पेंड कर दिया है। जारी आदेश में कहा गया है कि उनका यह कृत्य पदीय दायित्वों के निर्वहन में लापरवाही और अनुशासनहीनता है। उन्हें तत्काल प्रभाव से निलंबित किया जाता है। निलंबन अवधि में उनका मुख्यालय जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय रहेगा।

बोर्ड परीक्षा के दौरान 17 मार्च को लोक शिक्षण संचालनालय के अधिकारियों ने जिले के

स्कूलों का औचक निरीक्षण किया था। इस दिन दसवीं बोर्ड की सामाजिक अध्ययन विषय की परीक्षाएं चल रही थी। अधिकारी जब शहर से लगे तखतपुर विकासखंड के उसलापुर स्थित गवर्नमेंट हायर-सेकेंडरी स्कूल पहुंचे, तब वहां इयूटी करने वाली लेक्चरर रंजना शर्मा कक्ष क्रमांक 5 में स्टूडेंट को प्रिंटेड नकल सामग्री देते हुए पकड़ी गई। अधिकारियों ने इसका प्रतिवेदन बनाकर लोक शिक्षण संचालनालय (डीपीआई) को दिया था। इस पर अब कार्रवाई हुई है। डीपीआई की संचालक दिव्या उमेश मिश्रा ने नकल कराने वाली लेक्चरर रंजना शर्मा को सस्पेंड करने का आदेश दिया है।

एक भी नकल नहीं बनने पर लूटी थी वाहवाही

माध्यमिक शिक्षा मंडल ने जिला शिक्षा अधिकारी सहित संभावित अधिकारियों को नकल रोकने पुख्ता इंतजाम करने के लिए कहा था, जिस पर जिला शिक्षा अधिकारी ने जिले में नकल रोकने के लिए 6 उडनदस्ता दल बनाए थे। इसमें हर दल में 6 अधिकारियों की इयूटी लगाई गई थी। उन्हें परीक्षा केंद्रों की निगरानी करने की जिम्मेदारियां दी गई थी। जिले के एक भी दल को किसी भी परीक्षा केंद्र में एक भी नकलवादी छात्र नहीं मिले। अब डीपीआई की इस कार्रवाई से स्थानीय शिक्षा विभाग भी सवालों के घेरे में आ गया है। कहा जा रहा है कि जब स्कूल में टीचर नकल करा रही थी, तब स्थानीय टीम को यह सब पता कैसे नहीं चला।

आईपीएल में सट्टा खिलाते सटोरिया गिरफ्तार

बिलासपुर। आईपीएल शुरू हुए 11 दिन बीत जाने के बाद पुलिस मोबाइल में क्रिकेट सट्टा खिलाते एक सटोरिए को पकड़ पाई है। उसके पास से मात्र 1500 रुपए नकद, मोबाइल जब्त करते हुए उसे गिरफ्तार कर लिया गया है।



22 मार्च से आईपीएल शुरू हो गया है। शहर के चर्चित खाईवाल सक्रिय होकर आनलाइन मोबाइल के माध्यम से बेखोफ सट्टा खिला रहे हैं। 11 दिन बीत जाने के बाद सिविल लाइन पुलिस को सूचना मिली, कंपनी गार्डन के सामने गली में बैठकर मोबाइल में पंजाब किंग्स - लखनउ सुपर जायंट के मैच में क्रिकेट सट्टा खिला रहा है। पुलिस ने गली में दबिश देकर मोबाइल में क्रिकेट सट्टा खिलाते निहाल सिंह ठाकुर उर्फ आशु पिता स्व. संजय सिंह ठाकुर 25 साल जूनी लाइन निवासी को पकड़ लिया। मोबाइल की जांच करने पर आनलाइन सट्टा खिलाते पाया गया। उसके पास से मोबाइल, सट्टा के लेनदेन के पांच स्क्रीन शॉट, 1500 रुपए नकद जब्त किया गया है।

महिला से अनाचार, चाचा भतीजा गिरफ्तार

बिलासपुर। मारपीट कर महिला से अनाचार करने वाले चाचा भतीजा को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। तोरवा टीआई अभय सिंह बैस ने बताया, तिफरा में रहने वाली एक महिला पति को छोड़कर अकेले रहती है। पूर्व में महिला की बुधवारी बाजार के होटल में काम करने वाले देवरीखुर्द निवासी राज ऋषि सिंह पिता नंद किशोर सिंह 32 से मुलाकात हुई। बातचीत के दौरान महिला ने उसे बताई पति को छोड़कर अकेले रह रही है। दोनों मोबाइल में बातचीत कर मिलने लगे। 31 मार्च को राज ऋषि सिंह ने महिला को शादी करने के लिए अपने चाचा देवरीखुर्द सफेद खदान

निवासी सुरेन्द्र कुमार सिंह पिता राम आशीष सिंह 56 साल के घर उनसे मिलवाने के लिए बुलाया। रात में महिला उसके चाचा के घर गई। महिला का आरोप है चाचा भतीजा ने छककर शराब पी। उसके बाद उनके साथ जोर जबदस्ती करने लगे। उन्होंने विरोध किया तो चाचा भतीजा मारपीट करते हुए जोर जबदस्ती कर बारी बारी से शारीरिक संबंध बनाया। 1 अप्रैल को महिला थाने में रिपोर्ट लिखाई। पुलिस ने धारा 64, 1, 70, 1, 351, 2, 115, 2, 3, 5 के तहत जर्म दर्ज कर लिया। 2 अप्रैल को टीआई श्री बैस ने स्ट्राफ के साथ घेराबंदी करते हुए आरोपी चाचा भतीजा को गिरफ्तार कर लिया है।



हरिभूमि 1 आवश्यक सूचना

प्रिय ग्राहक बंधुओं आपका अपना प्रिय अखबार **हरिभूमि** के स्थान पर अगर कोई अन्य अखबार दिया जा रहा है तो कृपया इस नंबर पर संपर्क करें

07752-401052 , 8770748558
9754160620, 9691735152

online Booking- www.tripuryatra.com

सुविधा ज्यादा सबसे कम राशि पर

स्लीपर मात्र 20,500/-

By Train-रिजर्वेशन कोच (14 दिन)

27 अप्रैल, 03 मई, 12 मई, 16 मई, 23 मई, 02 जून, 15 जून 2025

चार धाम यात्रा श्री केंदारनाथ, श्री बद्रीनाथ, श्री गंगोत्री, श्री यमुनोत्री, श्री हरिद्वार, श्री ऋषिकेश

चार धाम यात्रा के इंडिविजुअल (व्यक्तिगत) पैकेज के लिए संपर्क करें।

राशि-स्लीपर-20,500/-, 3 स्ली-27,500/-, 2 स्ली-32,500/- (+5%GST)

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

RAIPUR- D-36, Sector-4, Kamal Vihar, KORBA- Shop No. 301,302,303 S.S. Plaza, Power House Road

संपर्क करें:-7354-411411

हरिभूमि समाचार ही नहीं, विचार भी

अब हर माह आप बनेंगे भाग्यशाली विजेता

महाबम्पर ड्रॉ में शामिल होने का सुनहरा अवसर

प्रथम पुरस्कार 1 तोला, 5 नग सोने का हार

द्वितीय पुरस्कार 1 स्कूटी (EV)

तृतीय पुरस्कार 2 नग रेफ्रिजरेटर

चतुर्थ पुरस्कार 3 नग LED TV

सातवां पुरस्कार 1100

नियम व शर्तें : 1. हर माह जन्मदिन उत्सव फॉर्मेट प्रकाशित किया जाएगा। योजना में भाग लेने के लिए पाठकों को हरिभूमि में प्रकाशित फॉर्मेट को भरकर हरिभूमि कार्यालय, व्यूरो कार्यालय या अपने एजेंट/एजेंसी के पास जमा कर सकते हैं। 2. हरिभूमि के नये एवं पुराने पाठक इसमें भाग ले सकते हैं, जन्मदिन के फॉर्मेट एक माह पहले भेजना जरूरी है, उनके जन्मदिन पर उन्हें सुनिश्चित उपहार दिया जाएगा। 3. प्राप्त जन्मदिन के फॉर्मेट को एकत्रित कर महाबम्पर ड्रॉ में शामिल किया जाएगा जिसका ड्रॉ नवम्बर 2025 में किया जाएगा। 4. जन्मदिन फॉर्मेट के साथ आधार कार्ड या जन्म प्रमाण पत्र की छायाप्रति के साथ 3 माह अखबार का मासिक विल लगाना अनिवार्य होगा। 5. जन्मदिन फॉर्मेट की फोटो कापी भाल्य नहीं होगी। 6. राज्य सरकार एवं केन्द्र सरकार के सभी नियम लागू होंगे। इस योजना के विजेता को आयकर के नियम व शर्तें मान्य होंगी। हरिभूमि निर्णायक मंडल का निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा। किसी प्रकार के विवाद के विवाद में न्यायालय क्षेत्र रायपुर होगा। हरिभूमि कर्मचारी, एजेंट व उनके परिवार के सदस्य इस योजना के पात्र नहीं हो सकते। 17. किम में दर्शाए गए उपहार भिन्न हो सकते हैं।

