







# भीषण गर्मी की मार से झुलसता भारत

**भीषण गर्मी का असर केवल इंसानों पर ही नहीं बल्कि पशु पक्षियों पर भी दिखाई दे रहा है। पेड़ों के नीचे जानवर छांव तलाशते नजर आते हैं जबकि पक्षी पानी की तलाश में झूठ उधर भटक रहे हैं। कई जगह सामाजिक समूहों और छात्रों ने परिदेन लगाकर पक्षियों के लिए पानी की व्यवस्था शुरू की है। यह पहल गर्मी के इस कठिन समय में संवेदनशीलता का उदाहरण बन रही है। विशेषज्ञों का मानना है कि जलवायु परिवर्तन के कारण हर साल गर्मी का स्वरूप और अधिक खतरनाक होता जा रहा है।**

कालिदास मंडल

देश इस समय भीषण गर्मी और लू की चपेट में है। राजस्थान से लेकर गुजरात महाराष्ट्र ओडिशा उत्तरप्रदेश बिहार झारखंड मध्यप्रदेश और आंध्रप्रदेश तक गर्मी हवाओं ने जनजीवन को बुरी तरह प्रभावित कर दिया है। दोपहर के समय सड़कों पर सनाटा पसर रहा है। लोग जल्दी काम होने पर ही घरों से बाहर निकल रहे हैं। मौसम विभाग लगातार चेतावनी जारी कर रहा है कि दिन के समा गी धूप और लू से बचें क्योंकि तापमान कई इलाकों में 42 से 49 डिग्री सेल्सियस तक पहुँच गया है। राजस्थान के बाड़मेर में 48.3 डिग्री सिमाना रिकार्ड होने के बाद पूरा पश्चिमी भारत मानो आग की भूरी में बदल गया है। राजस्थान इस समय देश का सबसे गर्म राज्य बना हुआ है। बाड़मेर लगातार तीसरे दिन देश का सबसे गर्म शहर रहा। जैसलमेर फलोटी जोधपुर और बीकानेर में भी

तापमान 45 डिग्री के ऊपर पहुँच चुका है। मौसम विभाग ने बाड़मेर जैसलमेर और जोधपुर में रेड अलर्ट जारी कर लोगों को दोपहर में घरों से बाहर नहीं निकलने की सलाह दी है। हालात जतने खराब हैं कि जालौर में गर्मी के कारण ट्रांसफार्मर में आग लगी। बिजली उपकरणों के ओवरहीट होने को घटनाएं बढ़ने लगी हैं। दूसरी ओर जैसलमेर में टूरिस्टिक पुलिसकर्मियों को झूठी का समय बंधना पड़ता है जबकी वे तो तेज धूप और लू से रहित मिल सके। अब पुलिसकर्मी सुबह और शाम को शिफ्ट में काम कर रहे हैं। गुजरात में भी स्थिति कम गंभीर नहीं है। उत्तर और दक्षिण गुजरात में होटल के कारण लोगों को दिक्कत बरत रहा है। अहमदाबाद सूत रावकोट और वडोदरा जैसे शहरों में दोपहर के समय जानवर पशु दिखाई दे रहे हैं। लोग सूखे पानी और आग को ही बाधा निकलाने परत कर रहे हैं। गर्म हवाओं के धपेड़ों ने बच्चों

बच्चों और मजदूरों को परेशानी बढ़ा दी है। सड़कों पर उड़े पेय पदार्थों की दुकानों पर भीड़ बढ़ गई है। लोग लस्सी छछ नौचू पानी और बर्फ के गोले से राहत पाने की कोशिश कर रहे हैं। महाराष्ट्र और मध्यप्रदेश में भी सूख आग बरसा रही है। नागपुर अकोला और विदर्भ के कई हिस्सों में तापमान लगातार बढ़ रहा है। खेतों में काम करने वाले किसान और निर्माण कार्य में लगे मजदूर समय बंधना प्रभावित हो रहे हैं। ओडिशा और आंध्रप्रदेश में समुद्री नदी के कारण जलमय भी बढ़ गई है जिससे लोगों को ठंडी रातोंनी झेलनी पड़ रही है। बिहार झांझार और उत्तरप्रदेश में भी लू ने लोगों को बेहाल कर दिया है। कई शहरों में अग्निजालों में हीरो स्ट्यूडेंट और सिडलाइव के मरीजों की संख्या बढ़ रही है।

जंतुओं को कटाई बढ़ते प्रदूषण और अनियोजित शहरीकरण ने तापमान को और



बढ़ाया है। शहरों में कंजोटी और डामर की सड़कों के कारण गर्मी अधिक महसूस होती है। जल स्रोतों के सूखने और भूजल स्तर गिरने से समस्या और गंभीर बन रही है। यदि समय रहते पर्यावरण संरक्षण पर ध्यान नहीं दिया गया तो आने वाले वर्षों में हालात का भयावर हो सकता है। लू और भीषण गर्मी से बचने के लिए सावधानी बेहद जरूरी है। दोपहर 12 बजे से शाम 4 बजे तक घर से बाहर निकलने से बचना चाहिए। यदि बाहर जाना जरूरी हो तो सिर को कपड़े या टोपी से ढंका चाहिए। शरीर में पानी को कमी न हो इसके लिए एक साफ पानी पीना जरूरी है। छछ लस्सी नौचू पानी नारियल पानी और

ओआरएस जैसे पेय पदार्थ शरीर को ठंडा रखने में मदद करते हैं। हल्के रंग के सूती कपड़े पहनने चाहिए ताकि शरीर को कम गर्मी मिले। खाली रंग के कपड़े पहनने से समस्या और गंभीर बन रही है। यदि समय रहते पर्यावरण संरक्षण पर ध्यान नहीं दिया गया तो आने वाले वर्षों में हालात का भयावर हो सकता है। लू और भीषण गर्मी से बचने के लिए सावधानी बेहद जरूरी है। दोपहर 12 बजे से शाम 4 बजे तक घर से बाहर निकलने से बचना चाहिए। यदि बाहर जाना जरूरी हो तो सिर को कपड़े या टोपी से ढंका चाहिए। शरीर में पानी को कमी न हो इसके लिए एक साफ पानी पीना जरूरी है। छछ लस्सी नौचू पानी नारियल पानी और

चाहिए क्योंकि यह हीरो स्ट्यूडेंट के संकेत हो सकते हैं। देश के सामने यह गर्मी केवल मौसमी संकेत नहीं बल्कि पर्यावरणीय परिवर्तन की भी है। तेजी से बदलता मौसम यह संकेत दे रहा है कि प्रकृति के साथ लगातार हो रहे झिंझाव का असर अब सीधे लोगों के जीवन पर पड़ रहा है। सरकारों को जल संरक्षण हरित क्षेत्र बढ़ाने के लिए सख्त कदम उठाने होंगे। साथ ही लोगों को भी पैदल लगाने पानी बचाने और पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार बनने की आवश्यकता है। यदि आप तो आने वाले समय में भी यह संकेत हो और विकराल रूप ले सकता है।

# प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पांच देशों की विदेश यात्रा के कूटनीतिक निहितार्थ भारत के लिए महत्वपूर्ण...

कमलेश पांडे

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के पांच देशों के हालिया विदेश दौरे के कई बड़े कूटनीतिक, आर्थिक, सामरिक और राजनीतिक मायने हैं। क्योंकि मई 2026 में उनका यूएई, नीदरलैंड, स्वीडन, नॉर्वे और इटली का दौरा ऐसे समय हो रहा है, जब दुनिया ऊर्जा संकट, ईरान युद्ध, स्पार्टाई चैन अस्थिरता और नए वैश्विक ध्रुवीकरण से गुजर रही है। लिहाजा, पीएम मोदी का यह विदेश दौरा केवल औपचारिक यात्रा नहीं, बल्कि ऊर्जा सुरक्षा, वैश्विक शांति संतुलन, निवेश आकर्षण, तकनीकी साझेदारी, और भारत को उभरती महाशक्ति छवि को मजबूत करने की बहुस्तरीय रणनीतिक कवायव माना जा रहा है। पहला, ऊर्जा सुरक्षा सबसे बड़ा लक्ष्य है, क्योंकि भारत दुनिया का बड़ा तेल आयातक देश है। ईरान संकट और पश्चिम एशिया में तनाव के कारण तेल कीमतें बढ़ रही हैं। ऐसे समय में यूएई दौरा भारत को ऊर्जा सुरक्षा मजबूत करने का प्रयास माना जा रहा है।



अरब देशों में स्वीकार्यता बढ़ती जा रही है। इससे रक्षा और टेक्नोलॉजी सहयोग का विस्तार भी होगा। तीसरा, यूरोप के साथ नई तकनीकी साझेदारी विकसित होगी, क्योंकि नीदरलैंड, स्वीडन और नॉर्वे का चयन बहुत रणनीतिक माना जा रहा है। चौथी इटली से भारत सेमीकंडक्टर तकनीक, हरित ऊर्जा, जल प्रबंधन, एआई और रक्षा तकनीक और आर्किटेक्चर एन समुद्री सहयोग को मजबूत करना चाहता है। विशेषकर सेमीकंडक्टर क्षेत्र में भारत चीन पर निर्भरता कम करना चाहता है। इसीलिए इस पहल का अपना रणनीतिक मायना है। चौथा, चीन और अमेरिका दोनों को संतुलित संदेश देने के लिए पीएम मोदी का यह दौरा 'मस्टी-अलाइनमेंट' नीति का हिस्सा भी है, इससे अमेरिका के साथ साझेदारी, रूस से संबंध, अरब देशों से सामरिक निकटता, यूरोप के साथ तकनीकी सहयोग, चीन के प्रभाव का संतुलन बढ़ेगा। चौथे भारत यह संदेश देना चाहता है कि वह किसी एक गूट का हिस्सा नहीं बल्कि स्वतंत्र वैश्विक शक्ति है। पांचवां, भारत को निवेश हब बनाने की कोशिश यूएई द्वारा भारत में 5

अरब डॉलर निवेश की घोषणा महत्वपूर्ण मानी जा रही है। इससे इंफ्रास्ट्रक्चर, बैंकिंग, लॉजिस्टिक्स, बंदरगाह, ऊर्जा क्षेत्र में निवेश बढ़ सकता है। यह 'मेक इन इंडिया' और 'भारत को मैनुफैक्चरिंग हब' बनाने की रणनीति से जुड़ा है। छठा, फ्रेलू राजनीति के संकेत के नजरिए से दिलचस्प बात यह है कि एक तरफ पीएम मोदी जनता से इंपन बचाने, विदेशी यात्राएं कम करने और विदेशी मुद्रा बचाने की अपील कर रहे हैं, वहीं दूसरी तरफ खुद बड़े वैश्विक दौर कर रहे हैं।

इसका राजनीतिक संदेश यह जाएगा कि कठिन वैश्विक समय में सक्रिय नेतृत्व पीएम दे रहे हैं और भारत संकट में भी वैश्विक केंद्र बना हुआ है। इससे पीएम मोदी की व्यक्तिगत कूटनीतिक छवि मजबूत होकर चमकेगी। सातवां, भारत की वैश्विक छवि निर्माण के दृष्टिकोण से यह दौरा यह दिखाने का प्रयास भी है कि भारत केवल क्षेत्रीय शक्ति नहीं, बल्कि वैश्विक, तकनीकी, व्यापार और सुरक्षा में निर्णायक बल के खिलाड़ी बन रहा है। विश्वभरक 200 के बाद भारत अपनी 'विश्व नेतृत्व' छवि

लिहाजा भारत और यूएई के बीच रणनीतिक प्रोपेलियम भंडारण, एलपीजी स्पार्टाई, ऊर्जा निवेश, समुद्री सुरक्षा जैसे अहम समझौते हुए हैं। इससे संकेत मिलता है कि भारत भविष्य के किसी बड़े वैश्विक ऊर्जा संकट के लिए खुद को सुरक्षित करना चाहता है। दूसरा, पश्चिम एशिया में भारत को रणनीतिक पकड़ बढ़ा रही है, क्योंकि यूएई ने पीएम मोदी का असाधारण स्वागत किया-एफ-16 एफाईटी और एरप्रायटि स्तर की अग्रगण्य-यह दिखाना है कि भारत अब केवल 'तेल खरीदने वाला देश' नहीं बल्कि एक रणनीतिक साझेदार बन चुका है। इसके मायने ये निकलते हैं कि पाकिस्तान की पारंपरिक खाड़ी पकड़ कमजोर होगी और भारत को

अरब देशों में स्वीकार्यता बढ़ती जा रही है। इससे रक्षा और टेक्नोलॉजी सहयोग का विस्तार भी होगा। तीसरा, यूरोप के साथ नई तकनीकी साझेदारी विकसित होगी, क्योंकि नीदरलैंड, स्वीडन और नॉर्वे का चयन बहुत रणनीतिक माना जा रहा है। चौथी इटली से भारत सेमीकंडक्टर तकनीक, हरित ऊर्जा, जल प्रबंधन, एआई और रक्षा तकनीक और आर्किटेक्चर एन समुद्री सहयोग को मजबूत करना चाहता है। विशेषकर सेमीकंडक्टर क्षेत्र में भारत चीन पर निर्भरता कम करना चाहता है। इसीलिए इस पहल का अपना रणनीतिक मायना है। चौथा, चीन और अमेरिका दोनों को संतुलित संदेश देने के लिए पीएम मोदी का यह दौरा 'मस्टी-अलाइनमेंट' नीति का हिस्सा भी है, इससे अमेरिका के साथ साझेदारी, रूस से संबंध, अरब देशों से सामरिक निकटता, यूरोप के साथ तकनीकी सहयोग, चीन के प्रभाव का संतुलन बढ़ेगा। चौथे भारत यह संदेश देना चाहता है कि वह किसी एक गूट का हिस्सा नहीं बल्कि स्वतंत्र वैश्विक शक्ति है। पांचवां, भारत को निवेश हब बनाने की कोशिश यूएई द्वारा भारत में 5

अरब डॉलर निवेश की घोषणा महत्वपूर्ण मानी जा रही है। इससे इंफ्रास्ट्रक्चर, बैंकिंग, लॉजिस्टिक्स, बंदरगाह, ऊर्जा क्षेत्र में निवेश बढ़ सकता है। यह 'मेक इन इंडिया' और 'भारत को मैनुफैक्चरिंग हब' बनाने की रणनीति से जुड़ा है। छठा, फ्रेलू राजनीति के संकेत के नजरिए से दिलचस्प बात यह है कि एक तरफ पीएम मोदी जनता से इंपन बचाने, विदेशी यात्राएं कम करने और विदेशी मुद्रा बचाने की अपील कर रहे हैं, वहीं दूसरी तरफ खुद बड़े वैश्विक दौर कर रहे हैं।

इसका राजनीतिक संदेश यह जाएगा कि कठिन वैश्विक समय में सक्रिय नेतृत्व पीएम दे रहे हैं और भारत संकट में भी वैश्विक केंद्र बना हुआ है। इससे पीएम मोदी की व्यक्तिगत कूटनीतिक छवि मजबूत होकर चमकेगी। सातवां, भारत की वैश्विक छवि निर्माण के दृष्टिकोण से यह दौरा यह दिखाने का प्रयास भी है कि भारत केवल क्षेत्रीय शक्ति नहीं, बल्कि वैश्विक, तकनीकी, व्यापार और सुरक्षा में निर्णायक बल के खिलाड़ी बन रहा है। विश्वभरक 200 के बाद भारत अपनी 'विश्व नेतृत्व' छवि

# छत्तीसगढ़ की अमूल्य धरोहर 'अवलोकितेश्वर' कांस्य प्रतिमा फिर सजेगी प्रदेश के संग्रहालय में

संस्कृति मंत्री राजेश अग्रवाल ने केंद्र सरकार को हिल्सा पत्र, अमेरिका से भारत लाई जा रही दुर्लभ प्रतिमा

रायपुर (प्रतिदिन राजधानी)। विश्व संग्रहालय दिवस के अवसर पर छत्तीसगढ़ की सांस्कृतिक विरासत से जुड़ी एक बड़ी और गौरवपूर्ण खबर सामने आई है। रायपुर स्थित महंत धारोहरा स्मारक संग्रहालय से चोरी हुई भगवान अवलोकितेश्वर की दुर्लभ कांस्य प्रतिमा छत्तीसगढ़ लांटेने की तैयारी में है। लगभग 19 करोड़ रुपये मूल्य की यह ऐतिहासिक प्रतिमा अमेरिका से भारत लाई जा रही है और राज्य सरकार इसे फिर से रायपुर स्थित संग्रहालय में स्थापित करने की दिशा में सक्रिय पहल कर रही है। पर्यटन, संस्कृति एवं धर्मयंत्र मंत्री श्री राजेश अग्रवाल ने केंद्रीय संस्कृति मंत्री श्री गजेन्द्र सिंह शेखावत को पत्र लिखकर प्रतिमा को छत्तीसगढ़ वापस भेजने का आग्रह किया है। जानकारी के अनुसार प्रतिमा अभी भारत नहीं पहुँची है, लेकिन उसके भारत आगमन के बाद राज्य शासन उसे रायपुर लाए और पुनर्स्थापित करने की प्रक्रिया को शीघ्र शीघ्र आगे बढ़ाएगा। संस्कृति मंत्री श्री अग्रवाल प्रतिमा की रिस्थिति के लिए दिल्ली जाने की तैयारी में हैं। बताया जा रहा है कि अमेरिका ने हाल के वर्षों में भारत को करीब 1.4 करोड़ डॉलर मूल्य की 657 अमेरिकी और ऐतिहासिक कलाकृतियाँ लौटाई हैं। इन्हीं में बहुमूल्य धरोहरों में महंत धारोहरा स्मारक संग्रहालय से चोरी हुई 'अवलोकितेश्वर' की यह दुर्लभ कांस्य प्रतिमा भी शामिल है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सांस्कृतिक विरासत संरक्षण और चोरी हुई धार्मिक धरोहरों को वापसी की दिशा में इसे एक बड़ी उपलब्धि माना जा रहा है।



रायपुर की गौरवशाली विरासत की प्रतीक है यह प्रतिमा

राज्य सरकार ने शुरू की औपचारिक पहल : संस्कृति मंत्री श्री राजेश अग्रवाल ने अपने

पत्र में उल्लेख किया है कि यह प्रतिमा केवल छत्तीसगढ़ ही नहीं, बल्कि पूरे भारत की ऐतिहासिक और सांस्कृतिक अमूल्य धरोहर है। उन्हीं केंद्र सरकार से आग्रह किया है कि संस्कृति मंत्रालय एवं संबंधित एजेंसियों के माध्यम से मंत्री आग्रहणों और औपचारिक प्रक्रियाएं शीघ्र पूरी कर ली जाएं। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सांस्कृतिक विरासत संरक्षण और चोरी हुई धार्मिक धरोहरों को वापसी की दिशा में इसे एक बड़ी उपलब्धि माना जा रहा है।

राज्य सरकार ने शुरू की औपचारिक पहल : संस्कृति मंत्री श्री राजेश अग्रवाल ने अपने

# बस्तर में सुशासन का सफर : अब गाँव की चौखट तक पहुँची बस सेवा



धनंजय राठौर (संस्कृत संवाहक)



अशोक कुमार चंद्रसेखी (सहायक जनसंपर्क अधिकारी)

## विकास और विश्वास का संगम

मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय का विश्वास है कि 'जब तक गाँव नहीं जुड़ेंगे, तब तक विकास की गति अधूरी है।' यह मुख्यमंत्री ग्रामीण बस योजना कठिन भौगोलिक बाधाओं को पार कर शासन के प्रति जनता के विश्वास को मजबूत कर रही है। पथरीले रास्तों पर बने एकको मुड़को और घने जंगलों के बीच चलती ये बसें इस बात का प्रमाण हैं कि विड इच्छाशक्ति दृढ़ हो, तो विकास का मार्ग हर बाधा को पार कर गाँव-गाँव तक पहुँच ही जाता है। आज मुख्यमंत्री ग्रामीण बस सेवा' ने बस्तर का तबोरी और तकदीर दोनों बदल दी है। यह सुशासन का वह सफर है, जहाँ सरकारी खुद जनता के द्वारा-द्वारा तक पहुँच रही है। अब बस्तर श्रेणियाँ नहीं, बल्कि विकास की राह पर तेज रफ्तार से आगे बढ़ेगी।

मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय के नेतृत्व और परिवहन मंत्री श्री केंदार करुण के मार्गदर्शन में छत्तीसगढ़ सरकार 'अन्योदय' के संकल्प को चरितार्थ कर रही है।



मुख्यमंत्री ग्रामीण बस योजना

## बदलाव के तीन प्रमुख स्तंभ

- शिक्षा की नई रेशमी : सुदूर क्षेत्रों के छात्र अब उच्च शिक्षा के लिए शहरों के कॉलेजों तक आसानी से आ-जा पा रहे हैं। परिवहन की सुविधा ने युवाओं के सपनों को नई गति दी है।
- बेहतर स्वास्थ्य सेवाएँ : स्वास्थ्य सुविधाओं तक पहुँच सुगम हो गई है। आपातकालीन स्थिति हो या नियमित चिकित्सा, ग्रामीणों को अब निजी बस्तरों के भारी खर्च और असुरक्षित सफर से मुक्ति मिली है।
- आर्थिक समर्थिकरण : बस्तर की आर्थिक शक्ति यहाँ की लघु उद्योग और कृषि उद्यम है। बस सेवा शुरू होने से ग्रामीण अपनी उपज को कम लागत में बड़े बाजारों तक पहुँचा पा रहे हैं, जिससे उनकी आय में वृद्धि हो रही है।

### गर्मियों में बॉडी हीट को मैनेज करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

देशभर में गर्मी का कहर जारी है देश के आस से ज्यादा राज्यों में पारा 40 के पर ही रेकॉर्ड किया जा रहा है। गर्मियों के मौसम में अक्सर शरीर को तापमान नियंत्रित रखना है जिसके कारण शरीर का तापमान बढ़ने पर हमें जलन उठाना और सर दर्द इत्यादी जैसे समस्याओं का सामना करना पड़ता है। हालांकि आप बाह्य तो बॉडी हीट को कंट्रोल कर सकते हैं हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बता रहे हैं जो बॉडी को मैनेज करने में मदद करेंगे।



गर्मियों में बॉडी हीट को मैनेज करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

- गर्मियों के मौसम में बॉडी हीट को मैनेज करने के लिए आप जितना हो सके खुद को हाइड्रेट रखें। अधिक मात्रा में पानी का सेवन करने से शरीर को हाइड्रेट और ठंडा रखने में मदद मिलती है। अगर आपको सादा पानी नहीं पसंद है तो आप नाचियस पानी, लसूनी, नींबू पानी, फलों के जूस वगैरह पी सकते हैं। इससे शरीर अंदर से ठंडा रहेगा।
- बॉडी हीट मैनेज करने के लिए आप कोल्ड शॉवर और फुट बाथ भी ले सकते हैं। ठंडे पानी से नहाने से बॉडी हीट रिलीज करने में मदद मिलती है। अगर आप नहा नहीं सकते हैं तो आप फुट बाथ कर लें, इससे भी बॉडी टेम्परेचर मेंटन होता है।
- गर्मियों के मौसम में आप जितना हो सके तेल और मसालेदार खाद्य पदार्थों से दूर रहें। लहसुन, अदरक, काली मिर्च, प्याज वाले खाने को डाइट में शामिल न करें, क्योंकि इससे पाचन संबंधी परेशानियां हो सकती हैं और पेट की भी बुरा बसकती है। जिनका हो सके चाय और कॉफी को सेवन से बचें, क्योंकि इनको डिहाइड्रेट कर सकती है। इसके कारण भी शरीर का तापमान बढ़ सकता है।
- सबसे जरूरी है कि आप इस मौसम में फॉरबिडन फूड्स पढ़ें। ऐसे फूड्स पढ़ें जिससे पाचन हो सके। परसोने सुख पाए। हल्के रंग के कपड़े पहनने से आपके शरीर का तापमान सही बना रहता है।
- गर्मियों के मौसम में जितना हो सके रेड मेटा से परहेज करें, क्योंकि यह ऐसे खाद्य पदार्थ शरीर के तापमान को बढ़ाने का काम करते हैं, जिसके कारण आप डिहाइड्रेट हो सकते हैं। आपको चक्कर और कमजोरी हो सकती है।

### गर्मियों से बचने के लिए बच्चे को एसी या कुलर में सुलाने के दौरान इन बातों का रखें ध्यान

गर्मी से हर कोई डाल-बेहाल है। तो वहीं गर्मी और उमस से छुटकारा पाने के लिए लोग कुलर या एसी का सहारा ले रहे हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुलर व एसी को हवा आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। साथ ही यह नजाल व छोट्टे रोगों के लिए भी सुरक्षित नहीं माना जाते है।



इन बातों का रखें ध्यान

- बच्चे को एसी या कुलर में सुलाने के दौरान ध्यान रखें कि बच्चे पर सीधी हवा न पड़े। इससे बच्चे को दौरे का सामना हो सकता है। साथ ही सरा सी डैट में बच्चे को नहीं सुकाना चाहिए। क्योंकि इससे शरीर के टेम्परेचर के लो होने का खतरा बना रहता है। अगर आप एसी वाले कमरे में बच्चे को सुला रहे हैं, तो आप का टेम्परेचर 23-26 के बीच रखें। इससे कम टेम्परेचर में बच्चा बीमार पड़ जाएगा।
- एसी या कुलर में बच्चे को सुलाने के दौरान उनको अच्छे से कवर करें। साथ-साथ ही बच्चे को बीच-बीच में चेक करती रहें कि कहीं उन्हें ज्यादा ठंड तो नहीं लग रही।
- एसी में बच्चे को सुलाने के कारण बेबी की रिश्ता का रूपांतरण बढ़ सकता है और उसे त्वचा रोग हो सकता है। इसलिए बच्चे को समय-समय पर डॉक्टर द्वारा बनाया गया मॉशिश्रनम जरूर लगाएं।
- अगर आप बच्चा अक्सर बीमार रहता है या वह अभी प्री-मैच्योर है, तो उसको कुलर या एसी को हवा में सुलाने से पहले हेल्थ एक्सपर्ट को सलाह जरूर लेनी चाहिए।

### खून बढ़ाने के साथ ही शुगर कंट्रोल करती है यह ही सब्जी

कुदरत ने हमें कुछ ऐसी सब्जियों से मजबूत है जिसे खाने से न सिर्फ शुगर पर ध्यान दे बल्कि सेहत को भी काफी फायदा पहुंचता है और बाहर जब गर्मियों की हवा से बेहतर कुछ और ही नहीं सकता है। गर्मियों के मौसम में एक से बढ़कर एक ही सब्जी बाजार में मिलती है। इसमें से एक है कुंदरू। भले ही लोगों को इसका सही नाम ज्ञान हो लेकिन यह फायदा तब तक ही नहीं है। इसमें कई स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने का क्षमता होती है। डिब्बों में यह पकवान जैसा होता है लेकिन खरब में यह पकवान से काफी अलग होता है।

### कुंदरू को डाइट में शामिल करने के स्वास्थ्य फायदे

- अगर आप डायाबिटीज के मरीज हैं तो गर्मियों में यह आपके लिए सबसे बेहतरीन सब्जी साबित हो सकती है। इसका सेवन करने से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल किया जा सकता है। दरअसल इसमें सीटी हाइड्रोक्सीसाइमिक डिहाइड्रेट पाया जाता है, जो डायाबिटीज को मैनेज करने के लिए जाना जाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा भी काफी कम होती है। फाइबर से भरपूर सब्जी का सेवन करने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इससे अनाचक से ब्लड शुगर स्पाइक नहीं होती है।
- अगर आप शुगर को कमी से जुड़ रहे हैं तो भी आपको कुंदरू को डाइट में शामिल करना चाहिए। इसमें आयरन की अच्छी मात्रा होती है जिससे हीमोग्लोबिन को बढ़ा करने में मदद मिलती है। वहीं इसमें मौजूद विटामिन सी आयरन के अवशोषण को बढ़ाने में मददगार है। विटामिन सी को मौजूदगी इम्यूनिटी को बढ़ाकर इन्फेक्शन से भी बचाने में मददगार है।

# पैकेट वाले बेबी फूड्स खरीदने से पहले पैरेंट्स को लेबल पर पढ़नी चाहिए ये चीजें

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी के बीच लोगों में पार्स एक-दूसरे के लिए तो बचा, खुद के लिए भी बच नहीं है। वक्त की कमी के वक़्क़र में लोग इन पैकेट वाले फूड्स ज्यादा खाने लगे हैं। सिर्फ़ त्यारक और लुगु भी नहीं बल्कि आजकल 6 महीने के बच्चों के लिए भी तरह-तरह के पैकेज्ड बेबी फूड मौजूद हैं। बाजार में मिलने वाले इन बेबी फूड्स की पैकेजिंग इतनी आकर्षक होती है कि पैरेंट्स बिना कुछ सोचे-समझे इसे खरीद लेते हैं और बच्चों को देते जाते हैं। जैसे दाल-वावल, खिचड़ी और चिकन को बेशक मना कर दें, लेकिन इन पैकेट फूड्स को तुरंत बंद कर जाते

है। इसकी मुख्य वजह है स्वाद। बच्चों को पैकेट में मिलने वाले फूड्स स्वादिष्ट लगते हैं, जिसकी वजह से वह इसे खा लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं पैकेट में दिखने वाला सुंदर और स्वाद में टेस्टी बेबी फूड आपको बच्चों को नुकसान पहुंचा सकता है। दरअसल, बेबी फूड्स को आकर्षक दिखाने के लिए कंपनियां कई तरह के आर्टिफिशियल कलर्स, चीनी और मैदे का इस्तेमाल करती हैं। ऐसे में आप बच्चों को लंबे समय तक पैकेट वाला बेबी फूड देते हैं, तो इसकी वजह से उल्टी, दस्त, बुखार और पाचन क्रिया से जुड़ी बीमारियां हो सकती हैं।

### बेबी फूड लेबल पर पैरेंट्स को पढ़नी चाहिए ये बातें

रोग निवर्तण और रोकथाम केंद्र (सीडीसी) के अनुसार, फूड लेबल आपको विटामिन, क्या, कैलोरी इत्यादि के बारे में जानकारी देता है। ताकि कोई भी प्रोडक्ट को खरीदें तो उसके अंदर कितनी चीजों का इस्तेमाल किया गया है, इसकी जानकारी उपभोक्ता को हो सके। उदाहरण के लिए, यदि आप टमाटर केचप खरीदना चाह रहे हैं, तो आप सही विकल्प चुनने के लिए खाद्य लेबल पर खाद्य सामग्री की सूची, जैसे चीनी सामग्री और कैलोरी की तुलना कर सकते हैं।

**परसोने का आकार और कैलोरी :** बेबी फूड लेबल पर परसोने के आकार और सूचीबद्ध कैलोरी कितनी है इसको पढ़ना सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, यदि आलू के चिप्स का एक छोटे पैकेट को पढ़ें हैं, तो उस पर प्रति सर्विंग 10 से 100 ग्राम कैलोरी लिखी हो

स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं तो अतिरिक्त चीनी की मौजूदगी और मात्रा जानना बहुत जरूरी है। पैकेट को पढ़ने के बाद आपको ऐसा लगता है कि इसमें 2 ग्राम से ज्यादा प्रोसेस्ड शुगर का इस्तेमाल किया गया है, तो ऐसे बेबी फूड प्रोडक्ट खरीदने से बचें।

**फैट :** फैट ऊर्जा प्रदान करते हैं। एक लेबल में, कुल फैट भीजक और एक सर्विंग में फैट की मात्रा को दर्शाता है।



फूड लेबल क्या है?

फूड लेबल या पोषण लेबल उत्पाद की पैकेजिंग पर छपी जानकारी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह उपभोक्तकों को उत्पाद के बारे में उपयोगी जानकारी प्रदान करता है, इसमें क्या है, से लेकर यह उत्पाद के लिए कितने समय तक सुरक्षित है, ताकि उपभोक्ता सही विकल्प चुन सकें और अपने स्वास्थ्य को रक्षा कर सकें। लगभग सभी फुडपैकरीयों उत्पादों पर लेबल होता है। हालांकि, लोकिय जानकारी और प्राथम प्रकार के आधार पर निम्न हो सकते हैं।

### पैकेजिंग के सामने, किनारे या पीछे स्वाद लेबल पर जानकारी दी गई है, जिसमें शामिल है

- भोजन का प्रकार :
- निर्माताओं और विपणन का विवरण और पता
- पोषण जानकारी
- उत्पाद का वजन और माप
- निर्माण की तारीख
- उपयोग के लिए वैधता
- उपयोग और भंडारण के लिए दिशा-निर्देश
- कौं भी पोषण और स्वास्थ्य संबंधी दावा

**सोडियम**  
सोडियम नमक में पाया जाने वाला एक तत्व है। यह शरीर में तरल पदार्थ को संतुलन में मदद करता है, लेकिन इसकी अतिरिक्त उच्च रक्तचाप का कारण बन सकती है। नुक्ति खाद्य पदार्थों में भी प्राकृतिक रूप से सोडियम होता है, इसलिए कम सोडियम सामग्री वाले खाद्य पदार्थों को तलाश करें।

**प्रोटीन**  
मांसपेशियों और अंगों के निर्माण से लेकर प्रतिरक्षा प्रणाली को बहाल रखने तक, प्रोटीन शरीर का अविभाज्य हिस्सा बनाता है। प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थों का वजन करें।

## गर्मियों में इन तरीकों से डाइट में शामिल करें आम, सेहत को मिलेंगे कई फायदे

गर्मियों का मौसम भले ही उमस भरी, लेकिन खाना और गर्मी का हो, लेकिन फिर भी कई लोग इस मौसम का बेसबो से इंतजार करते हैं, जिसका कारण है गर्मियों में मिलने वाले मीठे और स्वादिष्ट आम। अधिकतर लोगों को इस मौसम में आम खाना और आम से तैयार स्वादिष्ट व्यंजन का स्वाद लेना बेहद पसंद होता है। आम विटामिन, मिनरल्स, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट और चिंक जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो आपको इम्यूनिटी बढ़ाने और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने के लिए फायदेमंद माना जाता है।



गर्मियों में आम खाने से सेहत को मिलेंगे कई फायदे

**आम का शरबत**  
आम का शरबत आम के गुदे, पानी और शहद या गुड़ को मिलाकर बनाया जाता है। इसका उपयोग ग्रिड किया, चिकन के लिए टॉपिंग के रूप में या साबुत अनाज के चिप्स के साथ ड्रिप के रूप में किया जा सकता है। मीठा सासना बोट-कैरोटोन और विटामिन सी जैसे

मसालों के साथ अच्छी तरह मिल जाती हैं और खाने को ज्यादा स्वादिष्ट बनाती हैं। आम पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जिसका सेवन करने से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद मिलती है।

**आम का सलाद**  
आम का सलाद, आम के टुकड़ों को पालक, केला, नट्स और हल्के विलिगेट जैसी हरी सब्जियों के साथ मिलाकर तैयार किया जाता है। यह सलाद विटामिन ए, सी और ई से भरपूर होता है, जो रक्त को हेल्दी रखने और इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है। साथ ही आम लिमकटर कैल्शियम और आयरन स्रोत है। कई तरह के लिमकटर आपके शरीर को देते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाते और एनीमिया को समरथ्य को रोकने में मदद करते हैं।

### वेट लॉस के लिए इस वक्त पिएं पानी, तेजी से कम होगा वजन

वृत्ता वजन आन कद सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है। इससे न सिर्फ आप बीमार पड़ते हैं बल्कि इससे आपको किनार भी खराब होता है। वहीं वजन घटाने के लिए लोग क्या कुछ नहीं करते। खाना कम खाते हैं, जिम में एसीन करते हैं, कई तरह के नुस्खे आजमाते हैं। लेकिन मॉटाया है कि कम खाने का नामा हो नहीं लेता। अगर आप भी बढ़ते वजन से परेशान हैं तो हम आपको वजन कम करने का एक बहुत ही आसान तरीका बता रहे हैं। इसके लिए आप पानी मात्रा में पानी पीएं। इससे न सिर्फ आपके शरीर को हाइड्रेशन मिलेगा, बल्कि कुछ ईंधन कम करने में मदद भी कर सकता है। हम आप तीर से पानी पीने का तरीका बता देंगे।

**वेट लॉस के लिए कब और कितन तेर से पिएं पानी?**  
वेट लॉस जानें पर हैं तो आपको सुबह उठकर चाय या कॉफी पीने के बजाए, पानी पीकर दिन की शुरुआत करें। आप गुनगुना पानी पी सकते हैं। इसके अलावा नींबू पानी, धनिया चाट को पी सकते हैं। इससे शरीर को हाइड्रेशन मिलेगा और वजन कम करने में मदद मिलेगी है। इसके अलावा जल भी आप खाने लें, इसके आगे शर्त पहले पानी जरूर पीएं। इससे आपका पेट भर जाता है, जिससे आप कम कैलोरी का सेवन करते हैं। ऐसे में हर मील से पहले थोड़ा पानी पीकर पीएं। इस तरह जलक पीएं। बता दें कि पानी पीने से शरीर से टॉक्सिन निकलते हैं।

## ब्लड शुगर के लेवल को कंट्रोल करती है तुलसी के पत्ते, कोलेस्ट्रॉल भी होगा कम

हममें से कई लोग विभिन्न बीमारियों से पीड़ित हैं जिनका इलाज करना कठिन है। आज के समय में कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी समस्याएं और कई अन्य बीमारियों से पीड़ित लोगों को नियंत्रित रूप से पीड़ित करने के सेवन करना चाहिए क्योंकि कई फायदेमंद मानी जाती हैं। यह आपको ठीक होने और अपने सामान्य जीवन में वापस आने में मदद कर सकता है। हम आप तीर से पानी पीने का तरीका बता देंगे।

**ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए:** हेल्थलाइन की एक रिपोर्ट के मुताबिक, ब्लड शुगर लेवल को ज्यादा और कम रखने के लिए खरबनक है। एसी बीमारियों से पीड़ित लोगों को नियंत्रित रूप से पीड़ित करने के सेवन करना चाहिए क्योंकि कई फायदेमंद मानी जाती हैं। यह आपको ठीक होने और अपने सामान्य जीवन में वापस आने में मदद कर सकता है। हम आप तीर से पानी पीने का तरीका बता देंगे।

**तनाव कम करता है :** तुलसी का सेवन करने से रक्तचाप को तनाव और चिंता को कम करने में मदद मिल सकती है। यह

इंसान को संक्रमण से भी बचाता है और चोट को ठीक करने में भी मदद करता है।

**खाद्य कोलेस्ट्रॉल को कम करता है :** खाद्य कोलेस्ट्रॉल

### खाने के बाद करेंगे खट्टे फलों का सेवन तो सेहत को होंगे ये नुकसान

फलों को खाने सेहत के लिए काफी अच्छा माना जाता है। आमूम हम सभी कई तरह के फलों को अपनी डाइट का हिस्सा बनाते हैं। इनमें सिर्फ फाइबर ही अधिक नहीं होता है, बल्कि कई तरह के विटामिन व मिनरल्स भी पाए जाते हैं, जो हमारी ओवरऑल हेल्थ का खयाल रखते हैं। हालांकि, फलों से आप सभी लाभ केवल तभी उठा सकते हैं, जब इन्हें सही समय पर खाया जाए। मसलत, अगर आप मील लेने के बाद खट्टे फलों का सेवन करते हैं तो इससे आपको फायदे की जगह नुकसान भी हो सकता है। खट्टे फल जैसे संतरा, मोसमी, अमुर और कौनू सभी खट्टे फल हैं, जिनमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह एक शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट है जो इम्यून सिस्टम को सपोर्ट करता है और हृदय पर पॉजिटिव असर डालता है। लेकिन इन्हें मील के बाद कभी नहीं खाना चाहिए।



पाचन संबंधी परेशानियां होना

अगर आप खाने के बाद खट्टे फलों का सेवन करते हैं तो इससे आपको पाचन संबंधी परेशानियां का सामना करना पड़ सकता है। बहुत से लोगों को इसके कारण ब्लोटिंग, गैस या पेट में ऐंठन जैसी समस्या हो सकती है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि खट्टे फलों में ऑक्जलिक एसिड और फ्लेवोनॉयड्स का प्रभाव होता है। खाने के बाद, अगर किसी को आर्बोपैराइटिस आदि की शिकायत होती है, तो उन्हें अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत होती है।

### एलर्जिक रिएक्शन

कुछ लोगों को मील के बाद खट्टे फल खाने से एलर्जिक रिएक्शन भी हो सकता है। हो सकता है कि उन्हें खुजली, सूजन या सांस लेने में कठिनाई का सामना करना पड़े। हालांकि, ऐसा कम ही देखा ने मिलता है, लेकिन यह भी एक साइड इफेक्ट है। यह समस्या उच्च लोगों में अधिक देखी जाती है, जिन्हें खट्टे फलों से एलर्जी होती है। वहीं, अगर आप मील के बाद बहुत अधिक मात्रा में खट्टे फल खाते हैं तो इससे भी आपको एलर्जिक रिएक्शन हो सकता है।

### डेंटल हेल्थ पर असर पड़ना

मील के बाद खट्टे फलों का सेवन करना आपको डेंटल हेल्थ पर भी नैगेटिव असर डाल सकता है। खट्टे फलों में हाई एसिडिटी समय के साथ दांतों के इनेमल को नष्ट कर सकती है। खासतौर पर, अगर आप इसका बार-बार या अधिक मात्रा में सेवन करते हैं। भोजन के बाद मुंह का पीरच पहले ही बम हो जाता है तो ऐसे में खट्टे फलों का सेवन किया जाता है तो इससे दांतों के क्षरण का खतरा कई गुना बढ़ सकता है।

**पेट की समस्या**  
आज के दौर में बहुत से लोग पेट से जुड़ी कई समस्याओं से पीड़ित हैं, जो कभी-कभी गंभीर बीमारियों का कारण बन जाती हैं। तुलसी के पत्तों का सेवन पेट के अल्सर को ठीक करने में मदद कर सकता है और एसिडिटी के लिए भी बेहद फायदेमंद है।

**रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है**  
तुलसी में जीवाणुघोरी, एंटीबायोटिक, एंटीफंगल, सूजन रोधी और दर्द निवारक गुण होते हैं जो शरीर के दर्द से लड़ने और समस्याओं को हल करने में मदद करते हैं।



## गर्मियों में उठाना चाहते हैं कैम्पिंग का मजा, तो ये टूरिस्ट प्लेसेस होंगी परफेक्ट

गर्मियों का मौसम आते ही लोग छुट्टियों पर जाने का विचार बनाने लगते हैं। खासतौर पर बच्चों के लिए यह सीजन काफी खास होता है। इस मौसम में हर कोई अपनी बिजली लाइट से दूर सुकून के पल बिताना चाहता है। ऐसे में अक्सर लोग घूमने के लिए ऐसी जगहों का चुनाव करते हैं, जो उन्हें गर्मी और भीड़भाड़ से दूर शांति का अहसास कराए। यहाँ, कई लोग ऐसे भी होते हैं, जिन्हें कैम्पिंग करने का काफी शौक होता है। खासतौर पर बच्चों के लिए यह वेस्ट रोमैन्सक अनुभव होता है।



दुनियाभर में काफी मशहूर है। ऐसे में अगर आप गर्मी में कैम्पिंग के लिए हिमाचल में कोई विकल्प खोज रहे हैं, तो यहाँ मौजूद सोलंग वैली का चुनाव कर सकते हैं। यहाँ 12 महीने दूरिस्ट सीजन रहता है। तो अगर आप गर्मियों में हिमाचल या मनसली जा रहे हैं, तो सोलंग वैली में कैम्पिंग का मजा जरूर लें।



गर्मियों में छुट्टियाँ बिताने के लिए एक परफेक्ट जगह है। यहाँ की खूबसूरती और शानदार मौसम की वजह से हर साल भारी संख्या में लोग यहाँ कैम्पिंग के लिए आते हैं।

**मसुरी**  
अगर आप दिल्ली में रहते हैं और आपके पास ज्यादा दूर जाने का समय नहीं है, तो आप मसुरी जा सकते हैं। दिल्ली से करीब होने की वजह से यहाँ पहुँचना काफी आसान है। आप यहाँ कम समय में ही

### सोनमर्ग

धरती का स्वर्ग बने जाने वाले करमौर में हर साल भारी संख्या में पर्यटक पहुँचते हैं। यहाँ की खूबसूरती को निहारने के लिए देश ही नहीं, बल्कि विदेश से भी लोग यहाँ आते हैं। लेकिन अगर आप करमौर में कैम्पिंग के लिए कोई परफेक्ट जगह ढूँढ रहे हैं, तो सोनमर्ग आपके लिए एक बढ़िया विकल्प साबित होगा। ऐसे में यहाँ का मौसम काफी अच्छा होता है। ऐसे में आप यहाँ कैम्पिंग भरपूर मजा उठा सकते हैं।

### सोलंग वैली

हिमाचल प्रदेश हमेशा से ही घूमने के लिए लोगों को पहली पसंद रहा है। यह राज्य अपनी प्राकृतिक खूबसूरती के लिए

### चंद्रताल झील

गर्मियों में कैम्पिंग के लिए हिमाचल प्रदेश स्थित चंद्रताल झील भी जा सकते हैं।

ओडिशा के भुवनेश्वर को मंदिरों का शहर कहा जाता है। यहाँ न केवल देश से बल्कि दुनिया भर से बहुत सारे पर्यटकों को आकर्षित करता है। शहर में और उसके आसपास कई पुराने मंदिर हैं, जो बेहद प्राचीन हैं जहाँ दूर-दूर से लोग दर्शन के लिए आते हैं।

## भुवनेश्वर में हैं ये सबसे फेमस मंदिर, दर्शन के लिए हर दिन पहुंचते हैं हजारों लोग

### लिंगराज मंदिर

लिंगराज मंदिर शहर का सबसे बड़ा और पुराना मंदिर है। ये मंदिर भगवान शिव की स्मार्पित है, जिसे राजा जाजति केशरी ने बनवाया था। मंदिर को चार भाग में बाँटा गया है, गर्भ गृह, यज्ञ शाला, भोग मंडप और नाचशाला। केवल मीनार ही नहीं, बल्कि भोग मंडप की दीवारों में भी मूर्तियाँ हैं।

### राजराज मंदिर

लिंगराज मंदिर के समान राजराज मंदिर 11वीं शताब्दी की कलात्मक वास्तुकला पर बना है। यहाँ की मूर्तियाँ भगवान शिव और देवी पार्वती के विवाह को दर्शाती हैं। इस मंदिर का एक और महत्व यह है कि इसका निर्माण उसी समय किया गया था जब पुरी में जगन्नाथ मंदिर था।

### परशुरामेश्वर मंदिर

परशुरामेश्वर मंदिर 7वीं और 8वीं शताब्दी के बीच शैलद्विज काल में बनाया गया है। इस मंदिर का रखरखाव और प्रशासन भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण द्वारा किया जाता है।

### राम मंदिर

राम मंदिर भगवान राम, उनकी पत्नी, देवी सीता और उनके पाँच भगवान लक्ष्मण को



स्मार्पित है। गेरुए रंग से रोम मंदिर को देखने के लिए दूर-दूर से लोग आते हैं। रामनवमी, शिवरात्रि, जन्माष्टमी और दशहरा जैसे शुभ अवसरों के दौरान यहाँ का माहौल देखने लायक होता है। इसे भुवनेश्वर में सबसे फेमस मंदिरों में से एक माना जाता है।

### ब्रह्मा मंदिर

ये मंदिर भगवान ब्रह्मा की ऐतिहासिक यात्रा का प्रतीक है। मंदिर में भगवान ब्रह्मा के शाश्वत ब्लैक कलिंगाट अंजन हैं, जो इस ऐतिहासिक मंदिर का सबसे अलग आकर्षण हैं। प्राण के समय इस मंदिर में जाएँ, क्योंकि इस दौरान यहाँ पंडित भगवान ब्रह्मा की पूरी महिमा के साथ पूजा करते हैं।

### परशुरामेश्वर मंदिर

यह भुवनेश्वर के सबसे प्राचीन मंदिरों में से एक है, जिसका निर्माण 7वीं शताब्दी की शुरुआत में हुआ था। भगवान शिव की स्मार्पित, यह मंदिर अतिथकसंन्यसि साय का दावा करता है।

### मुकुटेश्वर मंदिर

मुकुटेश्वर मंदिर भुवनेश्वर में स्थित दसवीं शताब्दी में बनाया गया था। मंदिर के शीशं पर मौजूद देवताओं की मूर्तियाँ भी बौद्ध प्रभाव को याद दिलाती हैं। इस मंदिर की प्रमुख विशेषता तोरण या मेहराब है जिसे विस्तृत रूप से महिलाओं के गहनें और अन्य जटिल डिजाइनों से सजाया गया है।

## इन देशों में कार-बाइक की जगह नावों में घूमते हैं लोग, पानी पर बसे हैं ये शहर

हनीमून पर जाना हो, या हॉलिडे मनाना हो, हर कोई चाहता है कि उनको इन्स्टिन्शन सुंदर और अनोखी होनी चाहिए। अगर आप भी किसी ऐसी जगह की तलाश में हैं, तो दुनिया भर में कई खूबसूरत शहर और कच्चे मौजूद हैं। इन जगहों पर एक-जगह से दूसरी जगह पर जाने के लिए नाव करती पड़ती है। इन जगहों पर आपको सड़क नहीं मिलेगी। अगर आप भी इन जगहों पर जाते हैं तो वहाँ पर आप नाव के जरिए इयर-उपर जा सकते हैं।



चलती हुई नाव देखने को मिलेगी।

**पुनेस** : फ्रांस का एपेसी पानी पर बसा हुआ है। आपको यहाँ पर कुछ ही मीटर पर कई जगह देखने को मिलेंगी। यहाँ पर नहर के

किनारे काफी संख्या में रेस्तरां बने हैं। इन रेस्तरां में आप खूबसूरत चुरिकियाँ लेने के लिए पहुँच सकते हैं। बता दें कि यह जगह लार्ड एपेसी के नाम बनी हुई है।

**वेनिस** : वेनिस शहर की निनीती इटली के सबसे खूबसूरत शहरों में आता है। यह पूरा शहर पानी में बसा हुआ है। इस शहर को छोटे-छोटे आइसलैंड के साथ

## बैंगलुरु के पास बसा ये हिल स्टेशन है एक दिन की मौज-मस्ती के लिए एकदम परफेक्ट जगह



बेलूर से 37 किमी की दूरी पर और इससे 44 किमी की दूरी पर स्थित सकलेशपुर एक खूबसूरत और शांत हिल स्टेशन है। अगर आप बैंगलुरु रहते हैं और वीकेड में किसी ऐसी जगह जाना चाहते हैं जहाँ एंर्जीमेटे के साथ रिलैक्स भी कर सकें, तो ऐसे में सकलेशपुर एक अच्छा ऑप्शन साबित हो सकता है। यह जगह काफी, इलायची, काली मिर्च और अरंका बागानों से ढकी हुई ऊँची हरी पहाड़ियों से घिरा हुआ है। इस हिल स्टेशन को सुंदरता का 'गोबिंद आदमी की उटी' के नाम से भी जाना जाता है। यह सुंदर पहाड़ी स्टेशन अपने आकर्षक पहाड़ों, सुंदरता और सुखद मौसम के लिए भी बहुत लोकप्रिय है।

### मंजरावाट किला

मंजरावाट किला कर्नाटक के हसन जिले में स्थित एक पुराना किला है। यह कर्नाटक के ऐतिहासिक किलों में से एक है और सकलेशपुर में घूमने वाली अच्छी जगहों में शामिल है। 3240 फीट की ऊंचाई पर स्थित, मंजरावाट किला 1792 में मैसूर के तत्कालीन शासक टिपू सुल्तान द्वारा निर्मित एक स्टाइल शैली का किला है। जो पहाड़ी पर स्थित है। मौसम साफ होने पर इस किले से अरब सागर भी देखा जा सकता है।

### सकलेशपुर स्वामी मंदिर

सकलेशपुर स्वामी मंदिर कर्नाटक के हसन जिले के स्थित एक हिंदू मंदिर है। यह कर्नाटक के सबसे पुराने मंदिरों में से एक है। केमावती नदी के तट पर स्थित, सकलेशपुर मंदिर भगवान शिव की स्मार्पित है। यह एक सुंदर मंदिर है जो होसाला वास्तुकला की उत्कृष्ट शिल्प कला का नायब नमूना है।

### मगजाहल्ली वॉटरफॉल

सकलेशपुर से 21 किमी की दूरी पर, मगजाहल्ली फॉल्स कर्नाटक के हसन जिले के मगजाहल्ली गाँव में स्थित एक खूबसूरत वॉटरफॉल है। जहाँ आकर आप क्वॉलिटी टाइम स्पेंड कर सकते हैं खूबसूरत नजारों के बीच। इसे हनवेल फॉल्स और अंबवी गुंडी फॉल्स के नाम से भी जाना जाता है। यह यहाँ का एक लोकप्रिय फिजिकल प्लेस भी है।

### बिरले घाट

सकलेशपुर से 55 किमी दूर, बिरले घाट कर्नाटक के पोथुलर ट्रेवल डेस्टिनेशन में से एक है। बिरले पश्चिमी घाटों का हिस्सा है और हसन जिले और दक्षिणी कन्नड़ जिले में स्थित है। बिरले व्यूपॉइंट, बिरले गाँव से लगभग 5 किमी दूर, कुमा परवाथा, पुष्पागिरी और दौडुवेटा समेत तीन पर्वत श्रृंखलाओं के मनमोहक दृश्य दिखाई देते हैं।

### सकलेशपुर कैसे पहुँचे

- सकलेशपुर पहुँचने की पहुँचने का निकटतम हवाई अड्डा मैंगलोर है, जहाँ से इस जगह की दूरी 162 किमी है। चेन्नई, बैंगलोर, नई दिल्ली, कोच्ची, त्रिवेंद्रम, पोडिचेरी, गोवा, कोलकाता जैसी जगहों से यहाँ तक आसानी से पहुँचा जा सकता है।
- अगर आप ट्रेन से यहाँ आने की सोच रहे हैं, तो बैंगलोर, मैंगलोर, कन्नूर और कासारगोड से सकलेशपुर के लिए ट्रेनें अवेलेबल हैं।
- अगर बस से यात्रा की सोच रहे हैं, तो बैंगलोर, निकगण्डूर, हसन, मैसूर, शिमोगा, मंगलौर और कन्नवार से सकलेशपुर तक के लिए बसें आसानी से मिल जाएँगी।

## गर्मियों में बना रहे हैं वेकेशन का प्लान तो भूलकर भी न करें इन जगहों का चुनाव

गर्मियों का मौसम आते ही लोगों में मन में छुट्टियों का ख्याल आने लगता है। इस मौसम में ज्यादातर लोग वेकेशन को प्लानिंग करने लगते हैं। अगर वेकेशन को एंर्जाइ करने के लिए लोग अलग-अलग जगहों का चुनाव करते हैं, लेकिन कई बार गलत स्पॉट चुनने की वजह से आपकी ट्रिप बर्बाद भी हो सकती है। ऐसे में यह वेहद जरूरी है कि आपको यह पता हो कि इस मौसम में कौन सी जगह जाना आपके लिए सही है और कौन सी नहीं।



### जैसलमेर

राजस्थान हमेशा से ही वेकेशन के लिए लोगों की पहली पसंद रहा है। यहाँ घूमने के लिए कई सारी जगह मौजूद हैं, लेकिन जैसलमेर ही है। इसकी खूबसूरती की वजह से यहाँ हर साल भारी संख्या में लोग आते हैं। हालाँकि, गर्मी में भीड़भाड़ में यहाँ जाना आपको भारी पड़ सकता है। इस मौसम में यहाँ भीड़भाड़ गंभीर पड़ती है, जो आपके पूरे वेकेशन को खराब कर सकती है।

### गोवा

गोवा एक ऐसा दूरिस्ट डेस्टिनेशन है, जहाँ एक बार हर किसी को जाने की इच्छा होती है। समुद्र तटों के शौकीन लोगों के लिए यह एक परफेक्ट वेकेशन स्पॉट है। लेकिन अगर आप गर्मी में यहाँ जाने का

प्लान बना रहे हैं, तो इसे तुलना ही कैलिबल करें दें। दरअसल, गर्मी के मौसम में गोवा के बीचों पर मौजूद उमस आपके पूरे ट्रिप का मजा बिरतित कर देती।

### मथुरा और पृथ्वान

भगवान श्रीकृष्ण के भक्तों के लिए मथुरा और पृथ्वान फेक्ट डेवलपमेंट है। यहाँ हर साल लाखों की संख्या में लोग राधा-कृष्ण के दर्शन करने के लिए पहुँचते हैं। लेकिन गर्मियों में अक्सर आप यहाँ जाने का प्लान बना रहे हैं, तो भीयण गर्मी फिर से सोच लें। यहाँ भीयण गर्मी की वजह से आपको हालत खराब हो सकती है।

### आगरा

ताजमहल के लिए दुनियाभर में मशहूर शहर अगर कई लोगों की

## घुमवकड़ों के लिए ये हिल स्टेशन हैं बेस्ट, वीकेड पर करें घूमने का प्लान

गर्मी के मौसम में घूमने फिरने के लिए लोग उड़ी जगहों पर जाना पसंद करते हैं। बात करें घुमवकड़ों की तो यह हर वीकेड पर घूमने की प्लानिंग कर ही लेते हैं। तेज चिलचिलाती गर्मी में अगर आप कहीं घूमने जाना चाहते हैं तो दिल्ली के पास कुछ अनेखे हिल स्टेशन को एक्सप्लोर कर सकते हैं। वीकेड ट्रिप दो दिन का ही होता है, ऐसे में खर्च कम ही होगा।



### नोशा, हिमाचल प्रदेश

हिमाचल में बसा यह छोटा सा गाँव ट्रेकर्स को सुंदर और शांत नजारों को एंर्जाइ करने का मौका देता है। ये कसोल से मात्र 20 मिनेट की ड्राइव पर है। वीकेड पर दिल्ली से जा रहे लोगों के लिए ये जगह बेहतरीन है।

### अल्मोड़ा, उत्तराखंड

अल्मोड़ा का बड़ा हिल स्टेशन है जो एक पूर्व-ब्रिटिश विरासत और शांत वाहक का दावा करता है। यह जगह अपनी शुद्ध सांस्कृतिक विरासत, अद्वितीय इन्फ्रस्ट्रक्चर, शांति और वाइल्ड लाइफ के लिए फेमस है।

### रानीखेत, उत्तराखंड

दिल्ली के पास स्थित ये एक हिल स्टेशन है, जिसे अंग्रेजों द्वारा प्राचीन मंदिरों, हिमालय की पहाड़ियों और जंगलों के

आसपास विकसित किया गया था। रानीखेत से हिमाचल का खूबसूरत नजारा देखने को मिलता है।

**बनार, हिमाचल प्रदेश** : ये जगह प्राचीन मंदिरों, गुफाओं और इमारतों के लिए जानी जाती है। ये जगह अपने खूबसूरत नजारों के लिए फेमस है। यह जगह के साथ ही अगर यहाँ पर कैम्पिंग का मजा भी ले सकते हैं। अप्रैल और मई में कई लोग यहाँ पहुँचते हैं।

**विमर, उत्तराखंड** : ओक, देवदार के पेड़ों से ढरी-भरी जंगलों से बीच स्थित ये एक छोटा सा शहर है। विमर में हरी घास के मैदान, मंदिर और वाइल्ड लाइफ देखने लायक है।





# बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान से मजबूत हो रही महिला सशक्तिकरण की नींव

प्रदेश भर में जागरूकता शिबिरों के माध्यम से महिलाओं और बालिकाओं को किया जा रहा जागरूक

रायपुर, प्रतिदिन राजधानी  
छत्तीसगढ़ में बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत महिलाओं और बालिकाओं की सुरक्षा, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं अधिकारों को लेकर लगातार जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों तक पहुंच बनाकर महिलाओं को शासकीय योजनाओं, कानूनी अधिकारों तथा सुरक्षा उपकरणों की जानकारी दी जा रही है।



अभिभावकों को रूग्ण हत्या रोकथाम, गुंड टच-बैड टच, चरलू हिंसा से संरक्षण, बालिकाओं में लैंगिक समानता, बाल संरक्षण तथा महिला उत्पीड़न जैसे विषयों पर विस्तार से जानकारी दी। कार्यक्रम में महतारी

महिलाओं और किशोरियों को सतर्क रहने की सलाह दी गई।

शिबिर के दौरान हेल्पलाइन नंबर 112, 1098, 181 एवं 1930 के महत्व और उपयोग के बारे में जानकारी देते हुए आवश्यकता पड़ने पर तत्काल सहायता लेने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम के अंत में विभिन्न शासकीय योजनाओं से संबंधित प्रश्न-उत्तर सत्र का आयोजन किया गया। मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय के नेतृत्व और महिला एवं बाल विकास मंत्री श्रीमती लक्ष्मी राजवाड़े के मार्गदर्शन में संघालित यह अभियान महिलाओं एवं बालिकाओं को सुरक्षित, शिक्षित और आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। प्रदेश भर में आयोजित ऐसे जागरूकता कार्यक्रम सामाजिक चेतना को मजबूत करने के साथ ही महिला सशक्तिकरण को नई दिशा दे रहे हैं।

## कार्यालय नगर पालिक निगम, रायपुर, जौन क्रमांक-07

:: निविदा आमंत्रण सूचना ::  
प्रथम निविदा

क्रमांक 90/जौन क्र. 07/न.पा.नि./2026 रायपुर, दिनांक 18/05/2026  
नगर पालिक निगम, रायपुर द्वारा निम्नलिखित कार्य हेतु छ.ग. शासन लोक निर्माण विभाग में एकीकृत पंजीकृत ठेकेदारों से कम/अधिक प्रतिशत दर में PWD में प्रमाणीकृत (भवन/सड़क) (SOR 01.01.2015) PHE में प्रमाणीकृत (SOR 01.06.2020) Electrical & Mechanical में प्रमाणीकृत (SOR 01.06.2020) एवं आज दिनांक तक संशोधित दर अनुसार निर्धारित विहित प्रपत्र में पंजीकृत डाक, स्पीड पोस्ट के माध्यम से तीन लिफाफा पद्धति से नियमानुसार सीलबंद निविदाएं जौन आयुक्त, जौन क्रमांक 07, नगर पालिक निगम, रायपुर के पते पर आमंत्रित की जाती हैं। कार्य की अमानत राशि का एक डी.आर. आयुक्त, नगर पालिक निगम, रायपुर के नाम से मान्य होगा एवं मूल एक डी.आर. एवं शपथ पत्र के साथ एक छायाप्रति भी संलग्न करें। निविदा का विवरण निम्नानुसार है :-

01. निविदा प्रपत्र जारी करने की अंतिम तिथि दिनांक 04.06.2026 संख्या 5.30 बजे तक।
02. निविदा प्रपत्र जमा करने की अंतिम तिथि दिनांक 09.06.2026 संख्या 5.00 बजे तक।
03. निविदा पत्र खोलने की तिथि दिनांक 09.06.2026 संख्या 5.30 बजे तक।

कार्य का विवरण निम्नानुसार है :-

क्र.	कार्य विवरण	निविदा फार्म	आगत राशि	अमानत राशि	निविदा प्रपत्र का मूल्य	ठेकेदार की श्रेणी	समयावधि
1	जौन क्रमांक 07 अंतर्गत पाँच पंच संधारण हेतु केवल बदलने का कार्य।	A/B/C	300000	3000	750		90 दिन
2	सातयापरा वार्ड क्रमांक 36 अंतर्गत तेलचण्डी गाका चौक से अंडरग्राउंड सड़क के पास चेंबर निर्माण कार्य।	A/B/C	240000	3000	750		60 दिन
3	सातयापरा वार्ड क्रमांक 36 अंतर्गत विद्युत्कर्म चौक स्थित नाले में जाली एवं चेंबर करने का कार्य।	A/B/C	155000	2000	300	लो.नि.वि. में एकल पद्धति से 'डी' श्रेणी या उससे उच्चतर श्रेणी में पंजीकृत ठेकेदार/ फर्म	60 दिन
4	सातयापरा वार्ड क्रमांक 36 अंतर्गत विभिन्न स्थानों में पुरिया मरम्मत एवं पंच विधायक कार्य।	A/B/C	280000	3000	750		60 दिन
5	संत रामदास वार्ड क्रमांक 25 अंतर्गत भेसासुर भवन में पेंटिंग कार्य।	A/B/C	320100	3500	750		60 दिन

नियम एवं शर्तें :- (भाग 1)

01. निविदा संबंधित समस्त दस्तावेज तीन लिफाफा पद्धति पर आमंत्रित होकर तदनुसार ही प्रस्तुत की जानी होगी। प्रथम लिफाफा में राखियुक्त बैंक की ई.एम.डी./एफ.डी.आर./शपथ पत्र/ एवं समस्त दस्तावेज, दूसरे लिफाफे में सिर्फ निविदा प्रपत्र सील बंद कर दोनों लिफाफों को तीसरे लिफाफे में सील बंद कर निविदा रजिस्ट्रार/स्पीड पोस्ट द्वारा निर्धारित समयावधि में प्रस्तुत करना होगा। 02. निविदा संबंधी समस्त अधिकार आयुक्त नगर पालिक निगम को होगा। विस्तृत जानकारी जौन कार्यालय से प्राप्त की जा सकती है। 03. जीवित पंजीयत होना अनिवार्य है। 04. GST 05, GST R, last 3month 6, ITR last 3 years 7, Bank Solvency Certificate 08. Pan card संबंधी दस्तावेज भी प्रस्तुत करना अनिवार्य होगा।

नियम एवं शर्तें :- (भाग 2)

1. नये पंजीकृत ठेकेदार/फर्म हेतु GST Reg. स्थिति के अनुसार GST Return last Month का देना होगा।  
2. नये पंजीकृत ठेकेदार/फर्म पंजीयन तिथि के अनुसार I.T.R. एक साल का मान्य होगा।  
3. निविदा फार्म कार्यलक्ष्य से उपलब्ध होगी। शेष नियम एवं शर्तें यथावत रहेंगी।

जौन कमिश्नर  
जौन क्रमांक-07

सर्वे से निकलने वाले गैला और सूखा कम्पे को एकपि मित्र (वहन) को दें। नगर पालिक निगम, रायपुर

## पंचकर्म चिकित्सा की मदद से 5 साल पुराने माइग्रेन से मुक्त हुई सीमा

रायपुर, प्रतिदिन राजधानी

बीते पांच साल सुकमा निवासी 39 वर्षीय श्रीमती सीमा सिंह के लिए किसी दुस्वप्न से कम नहीं थे। माइग्रेन के दर्द से तड़पती सीमा ने राहत की चाह में दूर-दूर के बड़े शहरों के चक्र कर काटे, एलपिथी की टेरेट दवाइयां खाईं, लेकिन बीमारी जस की तस रही। चिराशा के इन बादलों के बीच उम्मीद की एक किरण तब गयी, जब वे बीते 4 मई को प्रआयुष स्पेशलिटी क्लिनिक सुकमा पहुंचीं। यहाँ अनुभवी चिकित्सक डॉ. मनोरंजन पात्रो की देखरेख में लगभग एक सप्ताह तक चले आयुर्वेदिक इलाज, सटीक दवाइयों और पंचकर्म की प्रशिक्षोधारण पद्धति के जादू ने कमाल कर दिया। वर्षों पुराना वह दर्द गायब हो गया जिससे उनकी रातों की नींद बन रही थी। दर्द से इस मुफ्ती ने सीमा के चेहरे पर मुस्कान लौटा दी है, जिसके लिए उन्होंने दिल से शासन-प्रशासन का आभार जताया है।



बलती स्वास्थ्य व्यवस्था की सुखद तस्वीर

पूरी मुस्तेयी से काम कर रहा है, जहाँ हर दिन औसतन 14 से 15 मरीज स्वस्थ जीवन की तरफ बढ़ रहे हैं।

बंदूकों के साप से बाहर, मुख्यधारा का खतब

सीमा सिंह की यह मुस्कान सुकमा जिला प्रशासन के उन संजीवा प्रयासों का नतीजा है, जो दूरदराज के क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाओं को आम लोगों तक पहुंचाने के लिए किए जा रहे हैं। अस्पताल में न केवल बुनियादी ढाँचे को मजबूत किया गया, बल्कि पारंपरिक और वैश्व अंतरराज्य पंचकर्म चिकित्सा की भी मुख्यधारा को बढ़ाई प्रशासन की इसी विशेष पहल का अंश है कि आज यह अस्पताल रविवार को छोड़कर सप्ताह के छह दिन

जिला प्रशासन ने स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार के साथ-साथ सुकमा के युवाओं के पुनर्वास की भी एक अनूठी मिसाल पेश की है। कलेक्टर की विशेष पहल पर दो आलसमर्पित युवाओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ा गया और उन्हें इसी आयुष चिकित्सालय में प्रकलेक्टर दरफ़ पर सम्मानजनक रोजगार प्रदान किया

गया। कभी गुमराह रहे इन युवाओं के हाथों को रोजगार देकर प्रशासन ने न सिर्फ उनके परिवारों को आर्थिक सुरक्षा दी है, बल्कि जिले में शांति और विकास का एक नया अध्याय भी लिखा है।

मुख्यमंत्री श्री विष्णुदेव साय के सुशासन का सुकमा मॉडल

सुकमा का आयुष चिकित्सालय आज सिर्फ एक अस्पताल नहीं, बल्कि उम्मीद और पुनर्वास का एक जीवंत केंद्र बन चुका है। एक तरफ जहाँ असाध्य बीमारियों से जुड़े रहे आम नागरिकों को सुकमा की बाढ़ियों में ही विश्वस्तरीय आयुर्वेदिक और पंचकर्म इलाज मिल रहा है, वहीं दूसरी तरफ मटेडके हुए युवाओं को रोजगार देकर देश की मुख्यधारा में भाग लाना जा रहा है। स्वास्थ्य क्रांति और सामाजिक सुधार के इस बेजोड़ संघम में साबित कर दिया है कि अगर प्रशासनिक इच्छाशक्ति मजबूत हो, तो नक्सल प्रभावित माने जाने वाले सुकमा जैसे दूरस्थ अंचलों में भी सर्वेवर्गीयता और सुशासन की नई इगारत लिखी जा सकती है।

**विज्ञापन एजेंसियां**

**भीतनिशा एडवरटाइजिंग**  
23, तीसरा माला रियो काम्प्लेक्स, फ्रूट मार्केट के सामने  
लालपुर, रायपुर (छ.ग.) मो. 98271-46567, 93298-46567

**ए.के. एडवरटाइजर्स**  
चिमन प्लाजा, लिबाज टेलर के बाजू तात्यापारा, रायपुर  
मो. 9826145558, 07714028271

**प्रेम प्रकाश मध्यानी एड एजेंसी**  
लक्ष्मी ड्रेसस - कपूर होटल के सामने, श्याम नगर, रायपुर  
मो. 93294-07988

**एम्बेसी कारपोरेट प्रमोशन**  
13-14 तीसरा माला अशोका मिलेनियम, राजेन्द्र नगर रिंग नं.1,  
रायपुर, मो. 99811-30300

**खन्ना एडवरटाइजर्स**  
ए-5/2, शंकरनगर सेक्टर-1, केनरा बैंक वाली गली, रायपुर  
मो. 98271-44343, 93001-60001 2524032

**शिवम् पब्लिसिटी**  
नन्धानी बिल्डिंग बूझापारा, रायपुर  
फोन नं. 2539968, मो.-93291-00263

**राजेश पब्लिसिटी**  
समता कॉलोनी, कृष्णा टॉकीज के पास, रायपुर  
फोन नं. 4043063, मो-94252-08899, 99263-08899

**प्रयास एडवरटाइजर्स**  
ग्राउंड फ्लोर 13, सत्य साई प्लाजा, लेडिज क्लब हॉस्पिटल,  
पुराना बस स्टैंड के पास, शिव टाकीज रोड बिलासपुर,  
रायपुर, द्वितीय तल श्याम प्लाजा, पंडीत शाप  
मो. 98267-01259, 62642-74844

**मों एड एजेंसी**  
ग्राउण्ड फ्लोर, मंजीत टॉवर, रायपुरा चौक के पास, रायपुर  
Website: [www.aaadagency.com](http://www.aaadagency.com)  
मो. 78691-87165

दैनिक **प्रतिदिन राजधानी**  
आम आदमी का खास अखबार

के 25 वर्ष पूर्ण होने पर  
**आकर्षक ऑफर कम दर में**  
**क्लासीफाईड विज्ञापन**  
प्रकाशित करें

✓ **पब्लिक नोटिस**

✓ **आम सूचना**

✓ **कोर्ट नोटिस**

✓ **खरीदी विक्री**

✓ **आवश्यकता**

**संपर्क करें:-**

📍 शारदा चौक, रायपुर (छ.ग.)

☎ 9806044444

✉ [pratidincg@gmail.com](mailto:pratidincg@gmail.com)

🌐 <https://epaper.pratidinrajdhani.in>

अखबार पढ़ने के लिए स्कैन करें :-

VISIT US ON SCAN

# रायपुर रेल मंडल द्वारा 'विश्व पर्यावरण दिवस अभियान-2026' 15 मई से 05 जून के अंतर्गत प्रभात फेरी एवं नुक्कड़ नाटक से जागरूकता कार्यक्रम आयोजित



रायपुर (प्रतिदिन राजधानी)। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे के रायपुर मंडल द्वारा 'विश्व पर्यावरण दिवस अभियान-2026' (15 मई से 5 जून 2026) के अंतर्गत पर्यावरण संरक्षण एवं जन-जागरूकता हेतु दिनांक 18 मई, 2026 को प्रभात फेरी एवं नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया। यह अभियान केवल एक दिवस तक

सीमित न होकर विस्तारित अवधि में चरणबद्ध रूप से संचालित किया जा रहा है, जिसमें जागरूकता, संवाद एवं व्यवहार परिवर्तन आधारित गतिविधियाँ आयोजित की जा रही हैं। इसी क्रम में आज रायपुर रेल मंडल के अधिकारियों कर्मचारियों स्टाफ्ट गार्ड्स द्वारा मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय से डब्ल्यू आर एस मार्केट तक

एवं मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय में चापसी के दौरान प्रभात फेरी का आयोजन किया गया और डब्ल्यू आर एस मार्केट एवं रायपुर रेलवे स्टेशन पर नुक्कड़ नाटक के माध्यम से प्लास्टिक के दुष्प्रभावों से जलवायु परिवर्तन पर पड़ने वाले प्रभावों के बारे में यात्रियों को जन जागरूक किया गया। प्लास्टिक के स्थान पर वैकल्पिक

एवं पर्यावरण-अनुकूल सामग्री अपनाने का संदेश दिया गया। इस अवसर पर वरिष्ठ मंडल यात्रिक इंजीनियर (समन्वय) श्री समर कर वरिष्ठ मंडल कार्मिक अधिकारी, वरिष्ठ मंडल संस्था अधिकारी, सहायक वाणिज्य प्रबंधक सहित संबंधित अधिकारी कर्मचारी उपस्थित रहे।



## रायपुर रेल मंडल में संरक्षा के प्रति सजग रेलकर्मियों को मंडल रेल प्रबंधक श्री दयानंद ने सम्मानित किया



रायपुर (प्रतिदिन राजधानी)। रेल परिवर्तन में संस्था को सर्वोच्च प्राथमिकता है। सजगता एवं बेहतर संस्था कार्य में सहभागिता निभाने वाले 04 रेल संस्था के सजग कर्मचारियों का सम्मान मंडल रेल प्रबंधक श्री दयानंद ने किया एवं उनके संस्था संबंधी कार्यों पर चर्चा की। रेलवे में संस्था से रेल परिवर्तन को अहम भूमिका है, प्रत्येक रेल कर्मी के निर्धारित कार्यों की निष्पत्ता एवं सजगता रहने से यात्रियों को उनके नैतिक कर्तव्य कर्तुषि पहुंचाया जाता है एवं निर्वाह रेल परिवर्तन होता है। मंडल रेल प्रबंधक रायपुर, श्री दयानंद के द्वारा संस्था प्रतिनि-पत्र प्रदान कर संस्था कोटि के 04



कर्मचारियों को उनके उत्कृष्ट एवं सहायनी संस्था संबंधी कार्य निष्पत्ता के लिए सम्मानित किया गया। संस्था के लिए सम्मानित रेलकर्मियों में श्री धीरेंद्र कुमार कुशवाहा, सिग्नल मैन, ग्रेड 1/कुसुमकसा, श्री संजीत कुमार गुणा, वरिष्ठ अनुभाष अभियंता - कार्य/रायपुर, श्री राम निहोत्र पटेल, वरिष्ठ अनुभाष अभियंता/रेलवे/सिग्नल, श्री वल्लभ राव, वरिष्ठ अनुभाष अभियंता/रेलवे/यूएसएफडी। इन संस्था कोटि के कर्मचारियों को सम्मानित किए जाने के अवसर पर संबंधित अधिकारिगण उपस्थित रहे।

## रायपुर-ताड़ोकी-रायपुर 68764/68765 मेमू ट्रेन में यात्रियों की सुविधा के लिए 08 कोच से 12 कोच किए गए

रिसामा, गुंडरदेही, लाटाबोर, कुसुमकसा स्टेशनों पर रायपुर ताड़ोकी रायपुर ट्रेन का ठहराव 2 मिनट अतिरिक्त बढ़ाया गया अब 3 मिनट ठहराव रहेगा

रायपुर (प्रतिदिन राजधानी)। रायपुर-ताड़ोकी -रायपुर 68764/68765 मेमू ट्रेन में यात्रियों की सुविधा के लिए 08 कोच से 12 कोच किए गए हैं। इस क्षेत्र के यातायात निरीक्षक एवं वाणिज्य निरीक्षकों को यात्रियों से फीडबैक लेने एवं समीक्षा के आधार पर रेल प्रशासन द्वारा आगे के संभावित निर्णय लिए जायेंगे। इस ट्रेन में 08 कोच के स्थान पर 12 कोच होने से यात्रियों को फायदा मिलेगा एवं यात्रियों की प्राथमिक मांग को पूर्ति होगी।



रायपुर-ताड़ोकी-रायपुर 68764/68765 मेमू ट्रेन का कम लंबाई वाले प्लेटफॉर्म वाले स्टेशन रिसामा, गुंडरदेही, लाटाबोर, कुसुमकसा स्टेशनों पर रायपुर ताड़ोकी रायपुर ट्रेन का ठहराव 2



मिनट अतिरिक्त बढ़ाया गया है। पहले यह गाड़ी इन स्टेशनों पर 1 मिनट के लिए रुकती थी पर 19.38 वरिष्ठ अतिरिक्त रुकावट जाने पर यह गाड़ी 3 मिनट के लिए जून स्टेशनों पर रुकेंगी। यह व्यवस्था 18 मई 2026 से लागू कर दी गई है। गाड़ी संख्या 68764 रायपुर ताड़ोकी मेमू पैसेंजर ट्रेन 18:00

बचे रवाना होकर मरीदा 19.15 बजे पहुंच कर 19.25 बजे रवाना होगी। रिसामा स्टेशन पर 19.38 बजे पहुंच कर 19.41 बजे रवाना होगी, गुंडरदेही स्टेशन पर 19.52 बजे पहुंच कर 19.55 बजे रवाना होगी लाटाबोर स्टेशन पर 20.11 बजे पहुंच कर 20.14 बजे रवाना होगी, कुसुमकसा स्टेशन पर 20.42 बजे पहुंच कर 20.45 बजे रवाना होगी यह गाड़ी ताड़ोकी स्टेशन पर 22.45 बजे पहुंचेगी। गाड़ी संख्या 68765 ताड़ोकी-रायपुर मेमू पैसेंजर 10:25 बजे ताड़ोकी से रवाना होकर रायपुर मेमू पैसेंजर 11:51 बजे पहुंच कर 11:59 बजे रवाना होगी। लाटाबोर स्टेशन पर 12.27 बजे पहुंच कर 12:30 बजे रवाना होगी। गुंडरदेही स्टेशन पर 12.49 बजे पहुंच कर 12:52 बजे रवाना होगी। रिसामा स्टेशन पर 13:00 पहुंचकर 13:03 बजे रवाना होगी। मरीदा स्टेशन पर 13:30 बजे पहुंच कर 13:40 बजे रवाना होगी। रायपुर 15.40 बजे पहुंचेगी।

### देश-विदेश समाचार

## महाराष्ट्र के पालघर में ट्रक-कॉन्टेनर की टक्कर...13 की मौत, 25 घायल

पालघर (एजेंसी)। महाराष्ट्र के पालघर में सुबह-अहमदाबाद के नेशनल हाईवे पर सोमवार को ट्रक और कॉन्टेनर की टक्कर हो गई। हादसे में ट्रक सवार 13 लोगों की मौत पर ही मौत हो गई, जबकि 20 से 25 लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। जानकारों के मुताबिक डहाणू तहसील के वापुसवां से 100 से ज्यादा लोग एक सड़क कार्यक्रमें में शामिल होने के लिए ट्रक में जा रहे थे। सैदी दीपण पालघर जंक्शन के धनीरवती गांव के पास सामने से आ रहे कॉन्टेनर से ट्रक को आमने-सामने भिड़ते हुए टक्कर इतनी तेज थी कि ट्रक और कॉन्टेनर दोनों सड़क पर फट गए। हादसे में ट्रक पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। हादसे के बाद ट्रक में बैठे कई लोग घायल हो चुके हैं। मुनकों और उधके नीचे दब गए। मुनकों और उधके में महिलाएँ और

छोटे बच्चे भी शामिल हैं। घटना की सूचना मिलते ही स्थानीय लोग और हाईवे पुलिस मौके पर पहुंचे। लोगों को मदद से ट्रक में फंसे शायलों को बाहर निकाला गया और तुरंत कासा उपचालना अस्पताल में भर्ती करवाया गया।



इस दुर्घटना के कारण सुबह-अहमदाबाद हाईवे पर लंबा जाम लग गया। पुलिस ने क्रैम को मदद से क्षतिग्रस्त वाहनों को हटकर ट्रैफिक बहाल करवाया। पुलिस के मुताबिक शुरुआती जांच में हादसे की वजह तेज रफ्तार और ड्राइवर को लापरवाही मानी जा रही है।

## वीडी सतीशन केरलम के मुख्यमंत्री बने

मुख्यमंत्री ने पूरी कैबिनेट के साथ शपथ ली, राहुल-प्रियंका मौजूद रहे

तिरुवनंतपुरम (एजेंसी)। कांग्रेस नेता वीडी सतीशन सोमवार को केरलम के 13वें मुख्यमंत्री बने। राज्यपाल राजेंद्र विजयनाथ अलैंकर ने उनके अलगाव पूरी कैबिनेट (20 मंत्रियों) को शपथ दिलाई। ऐसा 64 साल के बाद हुआ। इससे पहले राज्य के तीसरे कांग्रेसी मुख्यमंत्री रहे आर शंकर ने 1962 में पूरी कैबिनेट के साथ शपथ ली थी, लेकिन 1964 में अविश्वास प्रस्ताव के बाद उनकी सरकार गिर गई थी। कार्यक्रम में राहुल और प्रियंका गांधी के अलगाव एवं मुख्यमंत्री पी विजयन, वीडीवी नेता राजीव चंद्रशेखर समेत सभी कांग्रेस शासित राज्यों के सीएम भी कार्यक्रम में शामिल हुए।

कैबिनेट में 14 नए चेहरे के केरलम को कैबिनेट में 14 विधायकों ने शपथ ली। इनमें सीपीएम और एन डीएम के सदस्य शामिल हैं। राज्यपाल राजेंद्र विजयनाथ, राजीव एम जय, विजय कृष्णा, टी सिद्धी, केए धूलशी और ओजे जनीश शामिल हैं।



प्रधानमंत्री मोदी, राहुल, राहुल समेत तमाम नेताओं ने सतीशन को मुख्यमंत्री बनने की बधाई दी

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरेगे, लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी समेत तमाम नेताओं ने सोमवार को केरल के मुख्यमंत्री के रूप में कांग्रेस नेता वीडी सतीशन के शपथ लेने पर बधाई दी। प्रधानमंत्री मोदी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा कि वह वीडी सतीशन को मुख्यमंत्री पद की शपथ लेने पर बधाई देते हैं। केरल सरकार जनता की आकांक्षाओं को पूरा करने में केरल की नवम्भित सरकार को हार्दिक सल्लोच देती है। कांग्रेस अध्यक्ष खरेगे ने एक्स पर लिखा कि वह वीडी सतीशन और पूरी मंत्रिमंडल को हार्दिक बधाई देते हैं। कांग्रेस-सुडीक के सामूहिक नृत्य में केरल वास्तविक प्रगति और परिवर्तन के लिए आभार व्यक्त किया। शिवा में अंगे बढ़ेगा गरिमा, न्याय, स्वतंत्रता, समावेशन और लोहाइर उनकी प्रतिबद्धता के प्रमुख आधार हैं। राहुल गांधी ने कहा कि केरल की जनता ने इस सरकार के लिए सर्वोच्च विश्वास है और जनता की आज्ञा से सरकार का मार्गदर्शन करेगी।

## यूपी में टीकर-इंजीनियर समेत 10 की मौत : ट्रक को टक्कर मारी, कई लोग सीट के बीच में ही फंस गए

लखीमपुर-खीरी (एजेंसी)। लखीमपुर खीरी में सोमवार सुबह 7.30 बजे मीक वाहन और ट्रक की टक्कर में 10 लोगों की मौत हो गई। ये सभी मीक वाहन में सवार थे। 9 लोगों को मौके पर ही मौत हुई, जबकि एक ने अस्पताल में दम तोड़ दिया। मुनकों में सरकारी टीकर और इंजीनियर भी शामिल हैं। हादसा जिला मुख्यालय से 40 किमी दूर पीलीभीत-बस्ती हाईवे पर अदलीसपुर गांव के पास हुआ। प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि मीक वाहन लखीमपुर से सिसैया की तरफ से आ रहा था। इसे बहादुरच से आ रहे तेज रफ्तार ट्रक ने सामने से टक्कर मारी। हादसे के बाद ट्रक चालक मौके से फरार हो गया। टक्कर इतनी भीषण थी कि मीक वाहन के सिरे पर ट्रक पड़ा। लोग सीट के बीच में ही फंस गए। दो लोग उल्टाकर बाहर गिर पड़े। स्थानीय लोगों ने पुलिस को सूचना दी। पुलिस ने शवों को पोस्टमॉर्टम के लिए भेज



दिया है। पीएम मोदी ने हादसे पर दुःख जताया है। मुनकों के परिजनों का 2-2 लाख की आर्थिक मदद का ऐलान किया है।

पुलिस ने ट्रक को कब्जे में लिया, घायल जिला अस्पताल रफर : घमरिया के सीओ शमशेर बहादुर सिंह ने बताया- ट्रक (यूपी14 एचटी5176) बस्ती के नाला फरीदपुर निवासी शेर सिंह के नाम पर रजिस्टर्ड है। शेर सिंह ट्रक के दूसरे ओनर हैं। ट्रक पर गाजियबाद की नंबर प्लेट है। ट्रक में धान की थालिया को बंधा हुआ लोड है। ट्रक को कब्जे में लेकर चालक को तलाश को जा रही है। वहीं, संपत्तिसूची खमरिया के अधीक्षक डॉ. अमित कुमार सिंह ने बताया- हादसे के बाद 2 महिलाओं और 7 पुरुषों की शव यहां लाए गए थे। कई बांडी बचू तरह

कुचल गई थी। एक गंभीर घायल पुरुष को जिला अस्पताल रफर किया गया, लेकिन रास्ते में ही मौत हो गई।

## सरकारी मंदिरों के पुजारियों के वेतन का मामला... सुप्रीम कोर्ट ने समीक्षा समिति बनाने की याचिका स्वीकार की

नई दिल्ली (एजेंसी)। सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को सरकारी नियंत्रण वाले मंदिरों के पुजारियों, सेवादारों और मंदिर कर्मचारियों के वेतन और अन्य लाभों की समीक्षा के लिए एक न्यायिक आयोग या विशेषज्ञ समिति बनाने की याचिका पर सुनवाई करने से इनकार कर दिया। इस मामले को सुनवाई जस्टिस विक्रम नाथ और जस्टिस संदीप मेहता को पीटने की। पीट ने कहा कि जो लोग इससे परेशान हैं, वे सीधे अदालत का रुख कर सकते हैं और कोर्ट संविधान के अनुच्छेद 32 के तहत इस याचिका पर विचार करने के पक्ष में नहीं है। पीट ने टिप्पणी की, जो लोग पीट्ट हैं, वे अपनी लड़ाई खुद लड़ें। याचिकाकर्ता वकील अश्विनी उपाध्याय ने ही वह किसी का व्यक्तित्व एक फैसले का हवाला देते हुए

कहा कि हाईकोर्ट ने कहा था कि वफरफ को तरह ही पुजारियों और सेवादारों के लिए भी न्यूनतम सम्मानजनक वेतन सुनिश्चित किया जाना चाहिए ताकि वे गरिमापूर्ण जीवन जी सकें। वकील ने इस जमानत याचिका में उलट-पुलट करके कोर्ट को अनामत दे दी। इस याचिका में कोर्ट और राज्यों को एक न्यायिक आयोग या विशेषज्ञ समिति बनाने का निर्देश देने की मांग की गई थी, जो सरकारी नियंत्रण वाले मंदिरों के पुजारियों और कर्मचारियों के वेतन व अन्य लाभों की समीक्षा कर सके।



कि यह एक देशव्यापी मुद्दा है और ध्यान दिलाया कि एक भी मस्किदा या चर्च सरकारी नियंत्रण में नहीं है। सीधे अदालत ने उपाध्याय से पुजारियों के मामलों में न पड़ने को कहा, क्योंकि हो सकता है कि उन्हें मंदिरों की सुव्यवस्था और सेवादारों की कमाई के बारे में जानकारी न हो। पीट ने याचिका पर विचार करने से इनकार कर दिया और उपाध्याय को कानून के तहत उल्लंघन अन्य विकल्पों के लिए जाना चाहिए ताकि वे गरिमापूर्ण जीवन जी सकें। वकील ने इस जमानत याचिका में उलट-पुलट करके कोर्ट को अनामत दे दी। इस याचिका में कोर्ट और राज्यों को एक न्यायिक आयोग या विशेषज्ञ समिति बनाने का निर्देश देने की मांग की गई थी, जो सरकारी नियंत्रण वाले मंदिरों के पुजारियों और कर्मचारियों के वेतन व अन्य लाभों की समीक्षा कर सके।



# डी.आर. वाधवानी, विश्व सिंधी हिन्दू फाउन्डेशन आफ एसोसिएशन के उपाध्यक्ष निर्वाचित

रायपुर (प्रतिदिन राजधानी)

विश्व सिंधी हिन्दू फाउन्डेशन आफ एसोसिएशन सोसायटी एक्ट के तहत पंजीकृत सिंधी समाज की राष्ट्रीय संस्था है जिसकी प्रथम सामान्य सभा की बैठक दिनांक 13 मई 2026 को मुंबई के बालगंधर्व स्टेडियम (रंग मंदिर) में दोपहर 3.30 बजे से 8.00 बजे तक सम्पन्न हुई जिसमें देश, विदेश के विभिन्न सिंधी पंचायतों, एसोसिएशन, ट्रस्ट, एन जी ओ के लगभग 700 प्रतिनिधि उपस्थित हुए। सामान्य सभा की बैठक के साथ युव सम्मेलन का आयोजन भी हुआ।



गया-

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री शंकर लालवानी संसद थे तथा निर्वाचित पदाधिकारियों को शपथ राजस्थान विधानसभा के स्पीकर श्री वासुदेव देवानी जी ने दिलायी। सिंधी समाज के विधायकों ने भी इस कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त किये।



माननीय श्री शंकर लालवानी (इंदौर) मुख्य संरक्षक, संरक्षक श्रीचंद कुपलानी (विधायक राजस्थान), भगवान दास सवानी (विधायक मध्यप्रदेश), अशोक रोहणी (विधायक मध्यप्रदेश), कुमार अलियानी (विधायक महाराष्ट्र), डॉ. पायल कुकरानी (विधायक गुजरात) है। एडवायजर- श्री राजा राम भागवानी, मनोहर

ममलानी, डॉ. रविप्रकाश टेकचंदानी, जे.सी. जय प्रकाश एवं एडवोकेट रमण देवानी है। फाउन्डेशन को पूरे देश में सुगम रूप से चलाने के लिये एक गर्वनिग कारिसिल हैं 10 उपाध्यक्ष, 5 सचिव, 10 सहसचिव, 3 ज्वाइंट ट्रेजररर है तथा विभिन्न समितियों भी बनाई गयी है।

श्री वाधवानी ने बताया कि राष्ट्रीय स्तर पर सिंधी समाज की इस पंजीकृत संस्था द्वारा सम्पूर्ण देश के सिंधी समाज के पंचायतों, ट्रस्ट, एसोसिएशन, तथा एन जी.ओ. को संस्था से जोड़ने हेतु चुना का है, जिसमें गुगल फॉर्म पर जानकारी देना है। 1000.00 (पैसे शुल्क) तथा 1000.00 वार्षिक शुल्क है, ऐसी पंजीकृत सिंधी संस्थाओं जिनकी सदस्य संख्या 100 तक है उन्हें 2 सदस्य तथा 100 से अधिक सदस्य वाली संस्था को 3 सदस्यों को नामांकित करने के अधिकार है व इन्हें वोट देने के अधिकार भी है, अपंगीकृत सिंधी संस्थाओं के प्रतिनिधियों को वोट देने के अधिकार नहीं है वे मीटिंग्स में हिस्सा ले सकते- श्री डी.आर. वाधवानी, छत्तीसगढ़ शासन के एडीशनल डायरेक्टर रहे हैं तथा वर्तमान में समाज सेवा के क्षेत्र में लायन्स इन्टरनेशनल के रीजन चेयरपर्सन तथा भारत विकास परिषद् के क्षेत्रीय सचिव भी है।

## देशभर में पेट्रोल, डीजल, एलपीजी और नेचुरल गैस का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध

एजेंसी, नई दिल्ली

सरकार ने सोमवार को कहा कि पाँचम एशिया में जारी संकट के बावजूद पूरे देश में पेट्रोल, डीजल, एलपीजी और नेचुरल गैस का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है। केंद्र ने कहा कि एलपीजी वितरण, रिटेल आउटलेट्स या उपभोक्ताओं को घबराने की कोई जरूरत नहीं है, क्योंकि सप्ताही सामान्य रूप से जारी है। उन्होंने सरकार ने एलपीजी की उपलब्धता और समय पर डिलीवरी सुनिश्चित करने के लिए हर संभव प्रयास किया जा रहा है।

प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए कहा कि पूरे देश में रिटेल आउटलेट्स या उपभोक्ताओं को घबराने की कोई जरूरत नहीं है, क्योंकि सप्ताही सामान्य रूप से जारी है। उन्होंने सरकार ने एलपीजी की उपलब्धता और समय पर डिलीवरी सुनिश्चित करने के लिए हर संभव प्रयास किया जा रहा है।



## सेवा, संस्कार एवं समाजहित के संकल्पों के साथ संपन्न हुई सिविल लाइंस सिंधी पंचायत की बैठक

रायपुर (प्रतिदिन राजधानी)

पुण्य सिविल लाइंस सिंधी पंचायत की कार्यकारिणी बैठक सिविल लाइंस में आयोजित की गई। मीडिया प्रभारी जतिन नचरानी ने जानकारी देते हुए बताया कि बैठक में समाजहित एवं सेवा कार्यों से जुड़े कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए। बैठक में निर्णय लिया गया कि पंचायत की किसी भी बैठक मांस, मदिरा का सेवन पूर्णतः वर्जित रहेगा। समाज की 11 जरूरतमंद कन्याओं के विवाह हेतु सहयोग राशि एवं आवश्यक सामग्री उपलब्ध कराई जाएगी। साथ ही 11 जरूरतमंद छात्रों को छात्रवृत्ति प्रदान करने का भी निर्णय लिया गया। अध्यक्ष संजय जैसिंह एवं महासचिव मोहन वर्ल्वानी ने अपने संदेश में कहा कि पंचायत केवल सामाजिक संगठन नहीं, बल्कि



संस्कार, सेवा और समाज को जोड़ने का माध्यम है। सभी सदस्यों को समाजहित के कार्यों में बढ़-चढ़कर सहभागिता निभानी चाहिए। इसके अतिरिक्त जून माह में पारिवारिक पिकनिक, जुलाई में वृद्ध वृक्षारोपण एवं औषधीय पौधों के वितरण कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। पंचायत सदस्यों की पारिवारिक एवं व्यापारिक जानकारी सहित डायरेक्टरी प्रकाशित करने तथा बच्चों के लिए समर कैंप एवं विभिन्न प्रतियोगिताओं के आयोजन पर भी सहमति बनी। बैठक में प्रमुख रूप से संजय जैसिंह, मोहन वर्ल्वानी, दीपक खेगानी, संजय जादवानी, जीयत बजाज, राजकुमार कोडवानी, सुशील दरीरा, नानक राम रामरखानी, शैलेंद्र मेनानी, जय अर्च, आनंद टेकवानी, विशाल नाराय, नरेश पिजानी, सुंदर नारवानी, चंदन पारवानी एवं राजेश गिदवानी उपस्थित रहे।

## राजस्व मंत्री टंक राम वर्मा ने छोड़ा 'पायलट-फॉलो' वाहनों का काफिला

रायपुर (प्रतिदिन राजधानी)

छत्तीसगढ़ शासन के उच्च मंत्रालय में सफर करेंगे। राज्य स्तर पर उनके इस फैसले को सादगी और जनता के प्रति जवाबदेही के एक बड़े संदेश के रूप में देखा जा रहा है। अपने इस बड़े फैसले पर बात करते हुए सराहनीय और अनुकरणीय के किनेट मंत्री टंक राम वर्मा ने कहा कि देश इस समय चुनौतीपूर्ण दौर से गुजर रहा है। संसाधनों के विवेकपूर्ण उपयोग ऐसे में देशहित से जुड़ी किसी भी पहल की शुरुआत हम वर्मा ने अपने शासकीय संरक्षित और आवामन के दौरान मिलने के आह्वान से प्रेरित होकर, मंत्री वाहनों के उपयोग को तत्काल प्रभाव से बंद करने का निर्णय लिया है। मंत्री वर्मा अपने पूरे स्टाफ के साथ बेहद सीमित और

कम से कम गाड़ियों के काफिले में सफर करेंगे। राज्य स्तर पर उनके इस फैसले को सादगी और जनता के प्रति जवाबदेही के एक बड़े संदेश के रूप में देखा जा रहा है। अपने इस बड़े फैसले पर बात करते हुए सराहनीय और अनुकरणीय के किनेट मंत्री टंक राम वर्मा ने कहा कि देश इस समय चुनौतीपूर्ण दौर से गुजर रहा है। संसाधनों के विवेकपूर्ण उपयोग ऐसे में देशहित से जुड़ी किसी भी पहल की शुरुआत हम वर्मा ने अपने शासकीय संरक्षित और आवामन के दौरान मिलने के आह्वान से प्रेरित होकर, मंत्री वाहनों के उपयोग को तत्काल प्रभाव से बंद करने का निर्णय लिया है। मंत्री वर्मा अपने पूरे स्टाफ के साथ बेहद सीमित और



# मध्य क्षेत्रीय परिषद की 26<sup>वीं</sup> बैठक

19 मई 2026 | जगदलपुर (बस्तर)

## प्रतिभागी राज्य

**उत्तरप्रदेश**

श्री योगी आदित्यनाथ  
माननीय मुख्यमंत्री, उत्तरप्रदेश

**उत्तराखंड**

श्री पुष्कर सिंह धामी  
माननीय मुख्यमंत्री, उत्तराखंड

**मध्यप्रदेश**

डॉ. मोहन यादव  
माननीय मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

**छत्तीसगढ़**

श्री विष्णु देव साय  
माननीय मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़  
उपाध्यक्ष, क्षेत्रीय परिषद

**सभी गणमान्य अतिथियों का स्वागत है**

**श्री अमित शाह**  
माननीय केन्द्रीय गृह मंत्री एवं अध्यक्ष, क्षेत्रीय परिषद