



रेलवे ठेकेदार की लापरवाही से बच्चों की सुरक्षा को लेकर पालक आक्रोशित

नवापारा राजिम दर्ज संख्या 66, शिक्षकों की संख्या 6 हैं। जिसकी बाउंड्रीवाल के किनारे बारिश के पूर्व ही उक्त ठेकेदार द्वारा लगभग 20 फीट गहरा गड्ढा खोद दिया गया था। जिसमें 100 से अधिक की संख्या में लोहे की छड़ भी निकली हुई है। गड्ढे में बारिश का पानी भर जाने से स्कूल की बाउंड्रीवाल पूरी तरह से टूट गई है। जिससे बच्चों की सुरक्षा खतरे में पड़ गई है।

क्या है पूरा मामला
नवापारा रेलवे स्टेशन के नेरो गेज से ब्राड गेज का कार्य आरएसए इंफ्रा प्रोजेक्ट प्राइवेट लिमिटेड के द्वारा किया जा रहा है। नगर के गोबरा बस्ती के प्रवेश द्वार पर स्थित शास. पूर्व माध्य. शाला स्थित है। जिसकी कुल

राजिम दर्ज संख्या 66, शिक्षकों की संख्या 6 हैं। जिसकी बाउंड्रीवाल के किनारे बारिश के पूर्व ही उक्त ठेकेदार द्वारा लगभग 20 फीट गहरा गड्ढा खोद दिया गया था। जिसमें 100 से अधिक की संख्या में लोहे की छड़ भी निकली हुई है। गड्ढे में बारिश का पानी भर जाने से स्कूल की बाउंड्रीवाल पूरी तरह से टूट गई है। जिससे बच्चों की सुरक्षा खतरे में पड़ गई है।

पालकों ने बनाया आंदोलन का मन सौंपा ज्ञापन
स्कूल में अध्ययनरत बच्चों गुलशन साहू, प्रशांत यादव, भारत यादव, इशांत यादव, यामिनी साहू के पालक रवि साहू, रोहित साहू,



गणेश यादव, आनंद साहू, यशवंत साहू से बात करने पर उन्होंने बताया कि हम सभी पालकों ने मुख्यमंत्री, विधायक कलेक्टर रायपुर, एसडीएम, तहसीलदार,

सीएमओ, थाना प्रभारी, रेलवे ठेकेदार, वार्ड पार्षद एवम प्रधान पाठक के नाम ज्ञापन सौंपकर जल्द से जल्द बाउंड्रीवाल निर्माण की मांग की। अन्यथा की स्थिति में बच्चों सहित भूख हड़ताल



और अनशन करने बाध्य होंगे जिसकी समस्त जवाबदारी शासन, प्रशासन और रेलवे ठेकेदार की होगी।

आम जनता भी है बेबस
स्कूल से लगे मकान मालिक रवि साहू, रोहित साहू सहित अन्य ने बताया उक्त गड्ढे के कारण पूरी बारिश और अभी भी

गंदगी, कीचड़ और बदबू से बेहाल हो गए हैं। पाइप लाइन भी टूट गया था जिसके कारण 25 दिन से अधिक पानी की सप्लाई बाधित रही। बार बार ठेकेदार से आग्रह करने पर भी स्थिति में कोई भी सुधार नहीं है।

बता दें कि स्कूल परिसर में ही पानी टंकी बनी है जिससे पूरे

गोबरा बस्ती में पानी की सप्लाई होती है। जो की बाउंड्रीवाल से लगा हुआ है। पहले जीआई पाइप लगा था जो खुदाई के दौरान क्षतिग्रस्त हो गया अभी प्लास्टिक पाइप लगा दिया गया है।

क्या कहते हैं जिम्मेदार
शाला के प्रधानपाठक रवि शंकर साहू ने हमारे प्रतिनिधि को बताया 4 जुलाई 2023 को विकासखंड शिक्षा अधिकारी को तथा 11 जुलाई 2023 को सीएमओ को लिखित सूचना देकर अवगत करा दिया गया था परंतु आजतक कोई समाधान नहीं हो पाया है।

विकासखंड शिक्षा अधिकारी अजय कुमार वर्मा ने कहा

निर्माण या मरम्मत का कार्य बीआरसीसी द्वारा कराया जाता है मैं उनको निर्देशित कर समाधान निकालता हूँ।

नगर पालिका परिषद गोबरा नवापारा के सीएमओ संतोष विश्वकर्मा ने कहा जैसे ही आवेदन प्राप्त हुआ जैसे ही मैंने आवेदक के सामने रेलवे ठेकेदार गौरव अग्रवाल को बार बार फोन लगाया परंतु उनका फोन स्विच ऑफ था।

रेलवे ठेकेदार के प्रोजेक्ट इंचार्ज विनय सिंह ने कहा कि वहां पर सपवेल तथा पंप हाउस बनना है उसी के साथ बाउंड्रीवाल भी बन जायेगा। जो कि फरवरी माह तक ही बन पाएगा।

छत्तीसगढ़ में सच्चे अर्थों में भरोसे की सरकार की स्थापना अब हुई है : प्रणव मरपच्ची

भाजपा नेताओं ने कहा : दो वर्षों के बोनस से किसानों के जीवन में खुशहाली आएगी

गौर ला/पेण्डु/मरवाही (दैण्डिनी)। छत्तीसगढ़ की जनकल्याणकारी भाजपा सरकार द्वारा किसानों को दो वर्षों के बोनस मिलने पर मरवाही के नवनिर्वाचित विधायक प्रणव मरपच्ची, भारतीय जनता पार्टी जिला गौरला पेण्डु मरवाही के जिला अध्यक्ष कन्हैयासिंह राठौर, महामंत्री राकेश चतुर्वेदी, लालजी यादव, जिला मीडिया प्रभारी बालकृष्ण अग्रवाल, सह प्रभारी तापस शर्मा ने कहा है कि मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय के नेतृत्व में प्रदेश की भाजपा सरकार ने सत्ता सम्हालते ही



छत्तीसगढ़ के किसानों को सन् 2014-15 एवं सन् 2015-16 के उपार्जित धान के बकाया बोनस का भुगतान करते

हुए सुशासन दिवस के दिन 25 दिसम्बर को 3,716 करोड़ रुपए किसानों के खाते में सीधे जमा कर किया है। किसानों

को दिए गए बोनस से किसानों के जीवन में आमूलचूल परिवर्तन आएगा और अब किसानों का जीवन खुशहालीपूर्ण होगा।

भाजपा नेताओं ने कहा कि इन दो वर्षों में 1 करोड़ 23 लाख 49 हजार 034 मीट्रिक टन धान की कुल खरीदी हुई थी। भाजपा की सरकार ने आरंभ में ही किसानों को 2 वर्षों के धान का बकाया बोनस का भुगतान कर दिया है। भाजपा की सरकार ने अभूतपूर्व कदम उठाया है।

भाजपा ही किसानों की सच्ची हितचिंतक है। खाद की सब्सिडी, सॉइल हेल्थ कार्ड किसान सम्मान निधि जैसी अनेक योजनाओं से केंद्र की मोदी सरकार ने किसानों को सीधा लाभ पहुंचाया है। मोदी की गारंटी के तहत

प्रदेश की भाजपा सरकार ने 21 क्विंटल प्रति एकड़ धान की खरीदी भी शुरू कर दी है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी केवल देश के लिए ही नहीं, अपितु पूरी दुनिया के लिए आशा का केंद्र बिंदु हैं। गांव-गरीब, मजदूर, किसान एवं महिलाओं के जीवन स्तर में सुधार करने के लिए केंद्र की मोदी सरकार एवं राज्य की भाजपा सरकार प्रतिबद्ध है। सभी योजनाओं के सफल संचालन की नजर रखने के लिए अटल मॉनीटरिंग पोर्टल की भी शुरुआत की गई है, जो सभी कल्याणकारी योजनाओं की प्रगति की पल-पल की जानकारी रखेगा। छत्तीसगढ़ में सच्चे अर्थों में भरोसे की सरकार की स्थापना अब हुई है!

पतौरा में हुआ विकसित भारत संकल्प यात्रा का कार्यक्रम

बेमेतरा। बेरला जनपद पंचायत के ग्राम पतौरा में आज विकसित भारत संकल्प यात्रा का कार्यक्रम आयोजित किया गया। उक्त कार्यक्रम में बेमेतरा विधायक दीपेश साहू की गरिमामयी उपस्थिति में संचालित हुई।

जिसमें आई ई सी वैन का स्वागत किया गया एवं एलईडी में प्रधानमंत्री मोदी के संदेश का प्रसारण किया गया। सभी विभागों की योजनाओं का लाभ ग्रामवासियों को प्रदान करने सभी विभागों के स्टाल के माध्यम से सुनिश्चित करने का प्रयास किया गया।

निधन

रोम लाल यादव

नवापारा राजिम। स्थानीय रोम लाल यादव (75 वर्ष) का आकस्मिक निधन हो गया। वे नवापारा भाजपा मंडल के अध्यक्ष उमेश यादव जी के पिताजी थे। भिलाई 3 में रहकर 25 वर्षों तक रेलवे की नौकरी के पश्चात गंगा मैया झलमला से लगा हुआ गांव ग्राम टेकापार बालोद जिला में रहते थे। आप पांच पुत्रों में भूषण, उमेश, विनोद राकेश व सुनिल यादव के पिता थे।

दैनिक दैण्डिनी

Rate Card

SIZE - 20x11 sqft

Digital Outdoor Advertisement

Led sales & Services

Call- 9630054047, 7000646420, 8435751548

Timing: 10am to 10pm.
Screen Size: 6 x 7.6 ft.

Ad Duration & Daily Impressions	1 Month	3 Months	6 Months 20% off	1 Year 35% Off
20 second / 100 Daily	₹ 20,000/-	₹ 50,000/-	₹ 80,000/-	₹ 130,000/-
30 second / 100 Daily	₹ 25,000/-	₹ 60,000/-	₹ 98,000/-	₹ 156,000/-
45 second / 100 Daily	₹ 36,000/-	₹ 90,000/-	₹ 144,000/-	₹ 234,000/-
60 second / 100 Daily	₹ 45,000/-	₹ 120,000/-	₹ 192,000/-	₹ 312,000/-

Poster Ad.

Ad Duration & Daily Impressions	1 Day	3 Day	1 Week	15 Days
20 second / 150 Daily	₹ 10,000/-	₹ 20,000/-	₹ 35,000/-	60,000/-
30 second / 150 Daily	₹ 12,500/-	₹ 25,000/-	₹ 45,000/-	75,000/-
45 second / 150 Daily	₹ 17,500/-	₹ 35,000/-	₹ 60,000/-	90,000/-

Location:
R.S. TOWER
LAVKUSH FURNITURE
Near by:- OVERBRIDGE,
RAIPURA CHOWK, RAIPUR (C.G.)

Contact-

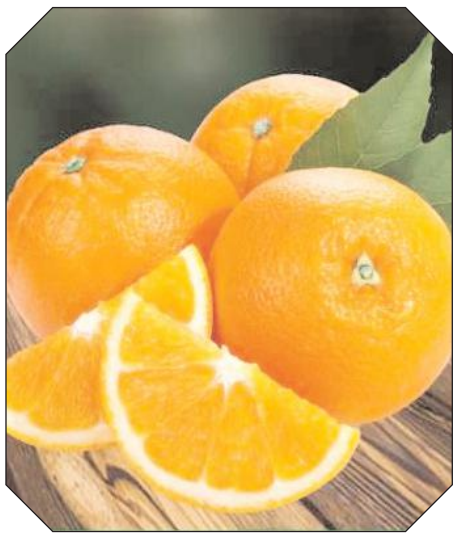
9630054047
7000646420
8435751548

Location (2):
SHAHEED BHAGAT
SINGH CHOWK
G.E.ROAD RAIPUR (C.G.)

State office:
Aashirvad
C-255, Rohinipuram
RAIPUR (C.G.)

धमनियों से कोलेस्ट्रॉल के कणों को खींचकर बाहर कर सकते हैं ये 4 फल

जब आप अनहेल्दी फैट का ज्यादा सेवन करते हैं तो इनके कण आपकी धमनियों में चिपकने लगते हैं। इसके अलावा शरीर में बड़े ट्राइग्लिसराइड के कण भी इस स्थिति को और खराब कर सकते हैं। ये असल में धमनियों की दीवारों से चिपक कर खून पास होने के रास्ते को सिकड़ा कर देते हैं जिससे दिल को ब्लड पंप करने में प्रेशर महसूस होता है। इसके अलावा ये ब्लॉकेज का भी कारण बन सकता है। ऐसे में बैड कोलेस्ट्रॉल के इन कणों को साफ करने के लिए आपको इन फलों का सेवन करना चाहिए जो कि धमनियों को साफ करने में मददगार हैं। तो, जानते हैं इन फलों के बारे में।



1. संतरा

संतरा हमारे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और हृदय की रक्षा करने में कारगर तरीके से मददगार है। इसका विटामिन सी क्लीनिजिंग एजेंट की तरह काम करता है और धमनियों से चिपके ब्लड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा इसके खनिज, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट दिल की सेहत के लिए फायदेमंद हैं।



2. एवोकाडो

एवोकाडो का सेवन आपके दिल को हेल्दी रखने में मदद कर सकता है। एवोकाडो की खास बात ये है कि ये मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड (एमयूएफए) का अच्छा स्रोत है। एवोकाडो से प्राप्त फाइबर एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को कर सकता है। इसके अलावा ये दिल के काम काज को बेहतर बनाने में भी मददगार है।



3. अनानास

अनानास विटामिन, खनिज और पोषण का एक अच्छा स्रोत है। अनानास में मौजूद ब्रोमेलिन धमनियों में जमा कोलेस्ट्रॉल को तोड़ता है, जो ब्लड सर्कुलेशन को तेज करता और हृदय रोग के खतरे को कम करने में मदद करता है।



4. सेब

हाई कोलेस्ट्रॉल में सेब खाने के लेकर कई प्रकार के शोध हुए हैं। इन शोध में बताया गया है कि दो से तीन मध्यम आकार के सेब खाने से कुल कोलेस्ट्रॉल के स्तर में 5 से 13 प्रतिशत के बीच कमी आती है। बता दें कि सेब बैड कोलेस्ट्रॉल यानी एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम से कम करता है और गुड कोलेस्ट्रॉल यानी एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है।

हाई कोलेस्ट्रॉल के मरीज दिनभर में एक बार जरूर खाएं ओट्स

मेथी से घर पर बनाएं हर्बल ग्रीन टी

दिवाली के मौके पर मिठाईयां और पकवान खाने से तेजी से वजन बढ़ता है। जो लोग खुद को फिट रखना चाहते हैं वो खाने-पीने की चीजों को देखकर ललचाते ही रहते हैं। कुछ लोग ज्यादा खा लेते हैं जिससे तेजी से वजन बढ़ता है। इसके अलावा एसिडिटी, ब्लोटिंग और इन्डाइजेशन की समस्या परेशान करती है। वहीं कुछ लोगों को मसालेदार, तलाभुना या मीठा खाना आसानी से नहीं पचता। अगर आपको भी यही समस्या है तो अब टेंशन की कोई बात नहीं है। आप घर में बनी हर्बल टी पिएं। जिससे मोटापा और पेट की ये सारी समस्याएं छुंमंतर हो जाएंगी।



मेथी से ग्रीन टी बनाना काफी आसान है इसके लिए आपको कुछ मसालों की जरूरत होगी। इस ग्रीन टी को बनाने में 1 चम्मच मेथी, 1 चम्मच सौंफ, 1 चम्मच अजवाइन, 1 चम्मच जीरा, आधा चम्मच काली मिर्च, आधा चम्मच सौंठ का पाउडर चाहिए।

कैसे बनाएं मेथी से हर्बल ग्रीन टी

मेथी से हर्बल ग्रीन टी बनाना बेहद आसान है। इसके लिए सारे मसालों को मिलाकर बरीक पाउडर जैसा पीसकर तैयार कर लें। अब 1 कप तेज गर्म पानी लें और उसमें 1 चम्मच पाउडर को मिलाकर थोड़ी देर रहने दें। अब इसे छान लें और फिर पानी को गर्म-गर्म चाय की तरह पी लें।

डाइजेस्टिव टी के फायदे

इस हर्बल टी में मेथी का इस्तेमाल किया गया है जिससे वजन घटाने, ब्लड शुगर को मॉन्टर करने और पेट को हेल्दी

रखने में मदद मिलती है। सौंफ से गैस की समस्या दूर होती है और पेट में भारीपन या ब्लोटिंग की दिक्कत दूर होती है। मेथी खाने से डाइजेशन और कॉन्सटिपेशन की समस्या नहीं होती। इसके अलावा अजवाइन भी गैस कम करती है। काली मिर्च शरीर को गर्म रखती है और सौंठ सर्दी खांसी को कम करती है।

खाना पचाने के और घरेलू उपाय

अगर डाइजेस्टिव ग्रीन बनाने का समय नहीं है और तला भुना खाने से पेट में गैस, अपच, भारीपन या कोई

और समस्या हो रही है तो आप इन असरदार रेमेडी को अपना सकते हैं। इससे आपको तुरंत आराम मिलेगा और समस्या दूर हो जाएगी।

आप चाहे तो 1 छोटी चम्मच अजवाइन में काला नमक मिलाकर भी खा सकते हैं।

अगर ये दोनों चीजें नहीं खानी तो आप सौंफ का पाउडर और चीनी के दाने खा लें।

इसके अलावा आप आधा कप ठंडा दूध और उसमें आधा कप पानी मिलाकर पी लें।



आजकल दिल की बीमारियां तेजी से बढ़ती जा रही हैं। धमनियों में फैट के खराब कणों को जमा होना इसके रास्ते को सिकड़ा करती है और ब्लड सर्कुलेशन को प्रभावित करती है। इससे बीपी बढ़ने लगता है और फिर दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ने लगता है। ऐसे में कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए आप ओट्स को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

दरअसल, ये एक ऐसा अनाज है जो कि कोलेस्ट्रॉल कम करने में तो मदद करता ही है, बल्कि दिल की बीमारियों से भी बचाव में मददगार है। इसके अलावा भी हाई कोलेस्ट्रॉल में ओट्स खाने के फायदे कई हैं। जानते हैं इस बारे में विस्तार से।

हाई कोलेस्ट्रॉल में ओट्स खाने के फायदे

आपका लिंवर पित्त का उत्पादन करता है और इसे आपके पित्तशय में संग्रहीत करता है। इस पित्त में फैट के कण भी शामिल होते हैं। जब आप ओट्स खाते हैं तो इसका बीटा-ग्लूकेन पित्त और फैट के कणों को बांध लेता है और इसे

अपने साथ फंसा कर मल के साथ बाहर निकालने में मदद करता है। इस प्रकार से ये कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है।

घुलनशील फाइबर आपके रक्तप्रवाह में कोलेस्ट्रॉल के अवशोषण को कम कर सकता है। प्रतिदिन पांच से 10 ग्राम या अधिक घुलनशील फाइबर आपके एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। ये धमनियों में फैट के इन कणों को जमा होने से रोकता जिसकी वजह से ब्लॉक का खतरा कम होता है। साथ ही गुड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने में मदद मिलती है।

दिल के मरीजों के लिए फायदेमंद

जैसे कि हमने बताया कि घुलनशील फाइबर खून में कोलेस्ट्रॉल के अवशोषण को कम करता है और इसे गाढ़ा होने नहीं देता। इससे दिल पर प्रेशर नहीं पड़ता और हाई बीपी की समस्या नहीं बढ़ती। इस तरह दिल की बीमारियों से बचाव होता है। तो, इन तमाम कारणों से आपको हाई कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए इस अनाज का सेवन करना चाहिए।

क्या फूलगोभी से यूरिक एसिड बढ़ता है?

नसों में जमे गंदे कोलेस्ट्रॉल को सोख लेता है करेले का जूस

फूल गोभी इस मौसम में सबसे ज्यादा खाई जाने वाली सब्जी है। लोग इससे पराठा, सब्जी, पकोड़ा और तमाम प्रकार की चीजें बनाते हैं और खाते हैं। लेकिन, इसका इतना ज्यादा सेवन किस हद तक शरीर के लिए फायदेमंद है। तो, सर्दियों के लिहाज से देखा जाए तो इस सब्जी की तासीर गर्म है और इसमें कई प्रकार के न्यूट्रीएंट्स पाए जाते हैं। ये शरीर को तमाम प्रकार की बीमारियों से बचने में मदद करते हैं और इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। लेकिन, कुछ स्थितियों में इसका सेवन नुकसानदेह भी हो सकता है। जैसे कि एक स्थिति है हाई यूरिक एसिड। जानते हैं इस बारे में विस्तार से।



फूल गोभी खाने के नुकसान

-फूलगोभी गंधीर एनाफिलेक्सिस को ट्रिगर कर सकती है जो किसी पदार्थ के प्रति शारीरिक एलर्जी प्रतिक्रिया है।

-फूलगोभी में रैफिनोज नामक शुगर होता है और इसे तोड़ना कठिन होता है। इसकी वजह से गैस्ट्रिक समस्याएं होती हैं और सूजन और पेट फूलने जैसी दिक्कों का सामना करना पड़ सकता है।

-फूलगोभी, हाइपोथायरायडिज्म या इसी तरह की स्थिति से पीड़ित लोगों को सब्जी का सेवन न करने की सलाह दी जाती है। दरअसल, ये थायराइड हार्मोन को प्रभावित करता है। तो, इस प्रकार से फूल गोभी खाना आपके लिए नुकसानदेह भी हो सकता है। इसलिए, ज्यादा मात्रा में इसके सेवन से बचें। पेट ठीक न होने पर या फिर हाई यूरिक एसिड की समस्या में तो इसके सेवन से बिलकुल बचें।

आजकल की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में लोग अपनी सेहत का ध्यान रखना भूल जाते हैं। जिस वजह से हम अक्सर कई बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं और न चाहते हुए भी कई बीमारियां हमें घेर लेती हैं। इन दिनों लोग बैड कोलेस्ट्रॉल का शिकार हो रहे हैं। कोलेस्ट्रॉल के लेवल का बढ़ना एक साथ कई दिल से जुड़ी बीमारियों को लेकर आता है। ऐसे में आप बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए अपनी डाइट में करेले का इस्तेमाल शुरू करें। आमतौर पर करेले की सब्जी को कोई पसंद नहीं करता है। इस सब्जी के कड़वे स्वाद को छिपाने के लिए कितने भी मसालों का उपयोग किया जाए। लेकिन फिर भी हम इसे खाने से पहले जरूर हिचकिचाते हैं। लेकिन ये तो हम सब जानते हैं कि सेहत के लिए करेला बहुत ही फायदेमंद है।

ऐसे बनाएं करेले की चाय करेले की चाय में एंटी इंप्लेमेंट्री प्रॉपर्टीज पाई जाती है जिसकी मदद से खून में बैड कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम किया जा सकता है। करेले की चाय एक हर्बल ड्रिंक है जिसे करेले या करेले के सूखे स्लाइस को पानी में डालकर बनाया जाता है और इसे औषधीय चाय के रूप में बेचा जाता है। करेले की चाय पाउडर या अर्क के रूप में उपलब्ध है। इसे गोह्वा चाय के रूप में भी जाना जाता है और घर



पर आसानी से तैयार किया जा सकता है। करेले के जूस के उल्ट, करेले की चाय इसके पत्तों, फलों और बीजों का एक ही समय में उपयोग करके बनाई जाती है। आप इस हर्बल टी को दिन में 2 बार पी सकते हैं। करेले के इस खास चाय से कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम किया जा सकता है। यह हार्ट डिजिज के खतरे को

भी कम करता है। करेले में इंप्लेमेंट्री प्रॉपर्टीज और फाइबर स्टेरोल्स मौजूद होता है, जो शरीर के बैड कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है।

करेले के जूस के फायदे

करेले का जूस पीने से बीडी की अंदरूनी क्लीनिजिंग हो जाती है। जिससे कई बीमारियों से छुटकारा मिल जाता है।

