

लातेहार में लोक आस्था के महापर्व छठ की तैयारियां; घाटों की साफ-सफाई में जुटे श्रद्धालु आज नहाय-खाय, कल खरना, बाजारों में भीड़

शुभम संदेश | लातेहार

लोक आस्था का महापर्व छठ 25 अक्टूबर से नहाय-खाय के साथ शुरू होगा। 26 अक्टूबर का खरना और 27 अक्टूबर को अंतराचलगामी सूर्य को अच्यु देने का क्रम होगा। वहीं, 28 अक्टूबर को उदयामन सूर्य को अच्यु अपित किया जाएगा। महान छठ पूजा को लेकर नहाय के बिना लातेहार के बिना छठ घाटों में तैयारियां अंतिम रूप में हैं।

चटनाही स्थित औरंगान नदी मुख्य छठ घाट में सूर्यनारायण पूजा समिति छठ व्रतियों के लिए कई वर्षों पूजा की सुविधांग उपलब्ध है। बारी रही है। समिति के अध्यक्ष सुरेन्द्र प्रताल सिंह ने बताया कि इस वर्ष नदी में पानी अधिक रहने के कारण तैयारी में अधिक महान बदलाव हो गया। जेसीबी की मदद से नदी की धारा को मोड़ने के लिए बालू के मेंदे बनाए गए हैं ताकि व्रतियों को सुखी जमान पर पूजा करने की सुविधा मिल सके। इसके अलाए, नदी के बालू को समतल करने में समिति के स्वयंसेवकों के साथ-साथ सास्त्र और सामान यात्रा के जबाबद के बाल के जबाबद और अन्य गणमान्य व्रतियों ने श्रमदान किया।

सुरेन्द्र सिंह ने बताया कि बाइपास चौक से जाहार एवं छठ घाट तक आकर्षक विद्युत सञ्जाक की गई है। कई स्थानों पर तोरण द्वारा बनाए गए हैं और ध्वनि विस्तारक चंद्र की व्यवस्था भी की गई है। औरंगान नदी में छठ व्रतियों के लिए अस्थायी सानामारा बनाए गए हैं और वाच



पांडु गंगा वलब ने पांडु छठ घाट की सफाई और व्यवस्थाओं का किया संपूर्ण प्रबंध



टावर की भी व्यवस्था की गई है। सूर्य भगवान की प्रतिमा स्थापित कर पूजा नववृक्ष कंध संघ द्वारा छठ पूजा की तैयारी की गई है। इसके अंतरिक्ष में

अमानत नदी छठ घाट पर लायंस वलब करेगा वाटर प्रूफ पंडाल का निर्माण

मेदिनीनगर। लायंस वलब आँफ डालतनगांज नगर समिति क्षेत्र सिंगरा रित अमानत नदी छठ घाट पर छठ व्रतियों के लिए विशेष व्यवस्थाओं में जुटा है। व्रतियों की सुविधा के लिए वाटर प्रूफ वलब बनाया जा रहा है, साथ ही नदी की कानारे द्वारा लाइट भी लगाया जा रही है। वाटर अध्यक्ष रूपेश कुमार ने बताया कि घाट की साफ-सफाई और सुरक्षा पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। सोमवार शाम और मंगलवार सुबह गंगा आरती का आयोजन भी किया जाएगा। उन्होंने



अधिकारियों से आपील की छोटे बच्चों के पांकट में मोबाइल नंबर लिखकर डालने ताकि सुरक्षा सुनिश्चित हो सके। प्रेषवालों में अध्यक्ष रूपेश कुमार, प्रोजेक्ट

पदाधिकारी राकेश, रितेश कुमार, आलोक मायुर, अनवर, सचिव प्रभात अग्रवाल, पीयूष तुलस्यान सहित संस्था के सभी सदस्य उपस्थित थे।



बरवाडीह। लोक आस्था के महापर्व छठ पूजा को लेकर बरवाडीह में तैयारियों जोरों पर हैं। शक्तवार को अदर्श नगर छठ पूजा समिति की ओर से घाटों की सफाई और सौंदर्योंकरण का काम युद्धस्तर पर शुरू किया गया। समिति के सदस्य जेसीबी मध्यांत की साथ-साथ घाट की मिट्ठी समतल कर रहे हैं और असामिया के क्षेत्र को साफ-सुधार और अकांक्षा के लिए युद्धस्तर पर शुरू किया गया है। यह कार्य सांज्य से कराया जा रहा है। समिति के अध्यक्ष पंकज गुप्ता ने बताया कि छठ घाट की सफाई हर वर्ष प्राथमिकता रहती है और इस बार भी श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की परशानी न हो। इसका विशेष ध्यान रखा जा रहा है। घाट को समतल करने, साफ-सफाई, प्रकाश व्यवस्था और सुरक्षा की पूर्ण-अंचलीन कार्यता की गई है ताकि सभी लोग सुरक्षित और सामाजिक तैयारी की गई है। यहां घाट की पैदल बाजार बनाए रखे और सहयोग करें।

महाडांड थाना प्रामाणी ने रामपुर छठ घाट का किया निरीक्षण



लातेहार। महाडांड थाना प्रामाणी ने रामपुर छठ घाट का निरीक्षण कर सुक्ष्मा, सुनाइ और श्रद्धालुओं की सुविधा से संबंधित तैयारियों का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान हिंदू महासाधा के अधिकारियों ने घाट में आ रही परेशानियों से अवगत कराया और समय रहते सामाधान की मांग की। थाना प्रामाणी मनोज कुमार ने आश्वासन दिया कि छठ पूजा को लेकर उल्लंघन प्रशासन और सामाजिक संगठन भी तैयारी और श्रद्धालुओं की सुरक्षा एवं सुविधा सुनिश्चित करने में सक्रिय है।

रेवारात में गामीणों ने सतनी कौट्या-लकड़ाही पहाड़ बचाने के लिए लिया संघर्ष का संकल्प



महाडांड की खुदरा शराब दुकान पर अवैध बिक्री का आरोप, उत्पाद विभाग करेगा कार्रवाई



प्रखंड विकास पदाधिकारी ने जनकल्याणकारी योजनाओं को समय पर पूरा करने के दिए निर्देश

शुभम संदेश | बालूमाथ (लातेहार)

बालूमाथ प्रखंड मुख्यालय स्थित प्रखंड सह अंचल कार्यालय में शुक्रवार को मनरेश, प्रधानमंत्री आवास योजना एवं अवृत्ता आवास योजना की प्राप्ति पर महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता प्रखंड विकास पदाधिकारी सोमा उरांवन ने की।

बैठक में प्रखंड क्षेत्र में संचालित विकास योजनाओं का अपने अंतिम चरण में प्रशासन और विभागों से अवधिकारीयों और कर्मियों को सुकृति और समूहिक प्रयास इसी क्षेत्र में लगायी गयी। बैठक की अध्यक्षता योजनाओं को अपराध मानी जाती है। यहां घाट पर विभाग की गई है। इसके अंतरिक्ष में



कागजों पर नहीं, बल्कि जमीनी स्तर पर सफलतापूर्वक लागू करना ही अप्रिक्षित विकास है। उन्होंने बताया कि थोक या अवैध विभिन्न नियमों के खिलाफ है। उन्होंने बताया कि मालाते की जांच कराई जाएगी और लोगों पाए जाने पर उनकी बदलाव की आवाज आयेगी। उन्होंने बताया कि अधिकारीयों और लोगों की सुविधा के लिए इंतजाम करने में लगे हैं। यामीणी क्षेत्र में व्रतियों के परिणाम घाट पर अपीली जात है। बाजार और अवैध विभागों की गई है। इसके अंतरिक्ष में

कागजों पर नहीं, बल्कि जमीनी स्तर पर सफलतापूर्वक लागू करना ही अप्रिक्षित विकास है।

बैठक में मनरेश के लंबित कार्य, मजदूरों को रोजगार उपलब्ध कराना, भास्तान में पारदर्शिता बनाए रखना और प्रधानमंत्री एवं अवृत्ता आवास योजनाओं के विवाहार के लिए अधिकारीयों और लोगों की सुविधा के लिए इंतजाम करने की गई। बैठक की अध्यक्षता योजनाओं को अपराध मानी जाती है। उन्होंने कहा कि योजनाओं को समाप्ति के लिए अपराध मानी जाती है। यहां इंतजाम करने की गई है। इसके अंतरिक्ष में

कागजों पर नहीं, बल्कि जमीनी स्तर पर सफलतापूर्वक लागू करना ही अप्रिक्षित विकास है।

बैठक में प्रखंड कार्यक्रम पदाधिकारी केतन गुप्ता, कानीय अधिकारीयों में राशिद, सहायक अधिकारी दिनेश कुमार सिंह, पंचायत सेवक दीपक वायद, अरविंद कुमार, महेश मुंदा, कंप्यूटर और अपरेटर गोल कुमार सहित कई प्रखंड विकास कर्मचारी ने चेतावनी दी कि किसी भी स्तर पर

लापरवाही पाई गई तो संबंधित कमियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की

बैठक में प्रखंड कार्यक्रम पदाधिकारी केतन गुप्ता, कानीय अधिकारीयों में राशिद, सहायक अधिकारी दिनेश कुमार सिंह, पंचायत सेवक दीपक वायद, अरविंद कुमार, महेश मुंदा, कंप्यूटर और अपरेटर गोल कुमार सहित कई प्रखंड कर्मचारी ने चेतावनी दी कि किसी भी स्तर पर

कागजों पर नहीं, बल्कि जमीनी स्तर पर सफलतापूर्वक लागू करना ही अप्रिक्षित विकास है।

बैठक में प्रखंड कार्यक्रम पदाधिकारी केतन गुप्ता, कानीय अधिकारीयों में राशिद, सहायक अधिकारी दिनेश कुमार सिंह, पंचायत सेवक दीपक वायद, अरविंद कुमार, महेश मुंदा, कंप्यूटर और अपरेटर गोल कुमार सहित कई प्रखंड विकास कर्मचारी ने चेतावनी दी कि किसी भी स्तर पर

कागजों पर नहीं, बल्कि जमीनी स्तर पर सफलतापूर्वक लागू करना ही अप्रिक्षित विकास है।

बैठक में प्रखंड कार्यक्रम पदाधिकारी केतन गुप्ता, कानीय अधिकारीयों में राशिद, सहायक अधिकारी दिनेश कुमार सिंह, पंचायत सेवक दीपक वायद, अरविंद कुमार, महेश मुंदा, कंप्यूटर और अपरेटर गोल कुमार सहित कई प्रखंड विकास कर्मचारी ने चेतावनी दी कि किसी भी स्तर पर

कागजों पर नहीं, बल्कि जमीनी स्तर पर सफलतापूर्वक लागू करना ही अप्रिक्षित विकास है।

बैठक में प्रखंड कार्यक्रम पदाधिकारी केतन गुप्ता, कानीय अधिकारीयों में राशिद, सहायक अधिकारी दिनेश कुमार सिंह, पंचायत सेवक दीपक वायद, अरविंद कुमार, महेश मुंदा, कंप्यूटर और अपरेटर गोल कुमार सहित कई प्रखंड विकास कर्मचारी ने



बहुत तेजी से खून में कोलेस्ट्रॉल बढ़ाती हैं ये चीजें

खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक बढ़ने से हृदय दोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है। रोजाना खाई जाने वाली कुछ चीजें शरीर में ज्ञान खारब कोलेस्ट्रॉल की कम करती हैं जबकि कुछ चीजें बहुत तेजी से खून में कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ा देती हैं।

जो कोलेस्ट्रॉल बढ़ना आजकल एक गंभीर समस्या बन गया है, जिससे अधिक लोग परेशान रहते हैं। कोलेस्ट्रॉल खून में पाया जाने वाले केट हैं, जो हार्मोन कोलेस्ट्रॉल और ज़िल्लों के ज्ञानकाल द्वारा अपश्यक है। कोलेस्ट्रॉल को तरह का होता है, जो शरीर के लिए जरूरी है। वह अच्छे कोलेस्ट्रॉल की बात आती है, तो शरीर उसे खाने-पीने की अच्छी चीजों की मदद से बनाता है। लेकिन जब खारब कोलेस्ट्रॉल की बात आती है, तो याने-पीने की कुछ गतिःशक्ति इसके लिए जिम्मेदार होती है। कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से बात होती है कि अपको यह बात हीनी पायिए कि खून में कोलेस्ट्रॉल यही मात्रा अधिक बढ़ने से हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है। कोलेस्ट्रॉल से स्वचने के उपायों की बात करें, तो रोजाना खाई जाने वाली कुछ चीजें शरीर में ज्ञान खारब कोलेस्ट्रॉल को कम करती हैं जबकि कुछ चीजें खूत नहीं से खून में कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ा देती हैं। आज हम आपको कुछ कोलेस्ट्रॉल बढ़ने वाली पीने रोग की चीजों के बारे में बता रहे हैं, जिनमा आपको कम सेवन करना चाहिए या किसी करना चाहिए।

डीप फ्राइड फूड

आजकल बहुत से लोग डीप फ्राइड खाना पसंद करते हैं। असर से देखा गया है कि लोग चिकन, सैब्सा, कबूरी, अलैटिक्सी और डीप फ्राइड चीजों का खुब सेवन किया जाता है। जबहिर है कि इन चीजों में तेल का अधिक उत्तराना दिया जाता है जिस तरह से कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ने का जिक्र अधिक रहता है।

धी और मक्खन

धी का मध्यस्थन के बिना भारतीय खाना अधूरा है। मध्यस्थन, देसी धी, पूरी रोग और नारियल के तेल जैसी चीजों में सेवुरेटेड फैट की मात्रा अधिक होती है और इनका सेवन ज्ञान किया जाना चाहिए। खाना पकाने के लिए जीरून का तेल, चावल की भूजों का तेल, भूजकली का तेल, भूजमुखी का तेल और अन्य ज्ञानस्थी तेल का उपयोग करें।

जलेबी जैसी मिठाई

भारतीय मिठाई में यीं का बहुत ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। जलेबी, छान मिठाई, गुलबजामुन और कई अन्य गहरी तरी हुई मिठाईयों में तेल और यीं का सार्वजनिक उत्पादन होता है। जबहिर है कि यह यीं की कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का काम करती है।

अंडे की जर्दी

अंडे की जर्दी में यीं की भोजन का स्वभाव अधिक कोलेस्ट्रॉल 1234 एम्पी तक 100 ग्राम या वैनिक मूल्य का 411% होता है। एक अंडे की जर्दी 210 एम्पी कोलेस्ट्रॉल प्रदान करता है। जबकि एक अंडे के लिए 2-12 एम्पी प्रदान करता है। इस प्रकार अंडे में सबसे ज्यादा कोलेस्ट्रॉल जर्दी में पाया जाता है।

फास्ट फूड

फास्ट फूड, कोलेस्ट्रॉल से भरे होते हैं। फिजा, बर्सर और प्रेस्ट्रोक जैसी चीजों में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। इन चीजों को बनाने के लिए तेल, मध्यस्थन और धी जैसी चीजों का इस्तेमाल किया जाता है। जिससे यीं प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की अवास्था बनती है।



दिवाली में ओवरइंटिंग करके हो रहा पछतावा

5 चीजों से बॉडी की करें अंदर से सफाई

त्योहार एक ऐसा समय होता है जब लोग अपनी फैवरेट चीजों को स्वाने पीने से बिलकुल भी परहेज नहीं करते हैं। लेकिन इससे बिलकुल भी परहेज नहीं होता है। लेकिन इसके बाद उन्हें ओवरइंटिंग का गिल्ट जस्तर होने लगता है। ऐसे में आप जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में छात का सेवन करना आपके लिए बेहद प्रायोगिक प्रायोगिक हो सकता है। दरअसल, छात हृत्या और बाल्मीकीसिंहकाल में मदद करता है। साथ ही इसका सेवन करने से पाइन में सुधार होता है और ब्लॉटिंग भी कम होती है।

छात

त्योहार में यीं का सेवन करने में तो बहुत मजा आता है लेकिन इससे पाइन पर भी बहुत असर पड़ता है। इससे ब्लॉटिंग, अपक जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में छात का सेवन करना आपके लिए बेहद प्रायोगिक प्रायोगिक हो सकता है। दरअसल, छात हृत्या और बाल्मीकीसिंहकाल में मदद करता है। साथ ही इसका सेवन करने से पाइन में सुधार होता है और ब्लॉटिंग भी कम होती है।

खूब पानी पिएं



दिवाली के बाद अपने शरीर को अच्छी तरह हाइड्रेट रखें। इसके लिए दिन में 7 से 9 गिलास पानी जस्तर परहेज के लिए जीरून का सेवन करने के बाद निकालने और मल त्याग में मदद मिलती है।

जिससे कच्ची यीं की समस्या नहीं होती है। अगर आपको लिए साड़ा पानी यीं की मुश्किल होती है तो उसमें नींबू मिला सकते हैं। चाहे तो यीं पानी भी यीं लकड़ते हैं।

फल और सब्जियों का सेवन

त्योहार के दौरान अधिकतर पक्कान में गेहू का इस्तेमाल होता है। इसमें यीं की अवास्था बनती है।



पक्कान में गेहू का इस्तेमाल होता है।

यह अपको खूब अधिक बढ़ाता है।

