





खबर संक्षेप

विभागीय परीक्षा 5 से 13 अगस्त तक

दुर्ग। छत्तीसगढ़ शासन विभागीय परीक्षा प्रकोष्ठ के अंतर्गत शासकीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए जिनके लिए विभागों द्वारा विभागीय परीक्षा निर्धारित की गई हो विभागीय परीक्षा का आयोजन 5 से 13 अगस्त तक किया गया है। दुर्ग संभाग आयुक्त एसएन राठौर ने सभी कलेक्टरों को प्रेषित पत्र में संबंधित जिले से विभागीय परीक्षा में बैठने हेतु इच्छुक अधिकारियों व कर्मचारियों राजस्व निरीक्षक, पटवारी को छोड़कर का आवेदन पत्र विषयवार प्राप्त कर परीक्षण उपरांत 30 जून तक अनिवार्य रूप से जमा करने के निर्देश दिए हैं। ताकि विभागीय परीक्षा में बैठने हेतु इच्छुक आवेदकों के विषयवार प्रश्न पत्रों की मांग छत्तीसगढ़ शासन गृह सी विभाग विभागीय परीक्षा प्रकोष्ठ मंत्रालय महानदी नवा रायपुर अटल नगर से किया जा सके।

शिवमहापुराण 27 से

दुर्ग। पाटन विधानसभा क्षेत्र के प्रवेश द्वार अमलेश्वर में 27 मई से 2 जून तक श्री समर्पण शिवमहापुराण कथा का आयोजन किया गया है। कथा वाचक पं. प्रदीप मिश्रा प्रवचन करेंगे। गत दिवस आयोजनकर्ताओं ने कथा स्थल पर विभिन्न कार्यों व विभागों के बंटवारे को लेकर कार्यकर्ताओं की बैठक ली। बैठक में प्रत्येक विभाग की जिम्मेदारियों और कर्तव्यों का स्पष्ट रूप से निर्धारण कर विभाग प्रमुखों को जानकारी दी गई। मुख्य आयोजनकर्ता मोनू साहू सभापति जिला पंचायत दुर्ग, पवन खंडेलवाल व विशाल खंडेलवाल ने बताया कि 2 साल का इंतजार पूरा होने को है। सांकरा मैदान में कथा प्रस्तावित थी। लेकिन वहां पर विश्वविद्यालय का कार्य प्रगति पर है। हमारे पास जगह की कमी थी। शिवजी की इच्छा है, तभी तो यह कार्यक्रम अमलेश्वर में होने वाला है।आयोजन के लिए 55 एकड़ में 2 लाख स्क्वेर फीट में डोम सेंड लगाया जा रहा है।

अग्निवीर सेना में मर्ती का अवसर

दुर्ग। छत्तीसगढ़ के पात्र उम्मीदवारों जाट रंजिमेट का रंजिमेट सैनिक, भूतपूर्व सैनिक एवं युद्ध विधवाओं, खेल परीक्षण के दौरान चयनित खिलाड़ी के लिए जाट रंजिमेट बरेली उप्र में 1 जुलाई को अग्निवीर सामान्य ड्यूटी टेडुमेन के लिए तथा 8 जुलाई को अग्निवीर लिपिक के लिए केवल जाट रंजिमेट में कार्यरत सैनिक, भूतपूर्व सैनिक एवं युद्ध विधवाओं आवेदन कर सकते हैं।

विद्युतकर्मियों ने आतंकवाद एवं हिंसा के विरोध में किया शपथ ग्रहण



दुर्ग। 21 मई को मनाए जाने वाले आतंकवाद विरोधी दिवस पर छत्तीसगढ़ स्टेट पॉवर डिस्ट्रीब्यूशन कंपनी लिमिटेड दुर्ग क्षेत्र के रायपुर नाका स्थित क्षेत्रीय मुख्यालय में विद्युत विभाग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने आतंक एवं हिंसा का डटकर विरोध करने की शपथ ली। दुर्ग क्षेत्र के सभी कार्यालयों में अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा

अहिंसा एवं सहनशीलता की परंपरा में दृढ़ विश्वास रखते हुए आतंकवाद एवं हिंसा का विरोध करने तथा मानव जाति के सभी वर्गों के बीच शांति, सद्भाव कायम करते हुए विघटनकारी शक्तियों से लड़ने की शपथ ली गई। क्षेत्रीय मुख्यालय में अतिरिक्त मुख्य अभियंता एचके मेश्राम, अधीक्षक अभियंता एके लखेरा,

वरिष्ठ कल्याण अधिकारी डीके डुम्भरे, कार्यपालन अभियंता सतीश वर्मा, प्रशांत कुमार सोनी एवं श्रीमती अनुसुइया ठाकुर, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी संतोष कुमार साहू, लेखाधिकारी एसएस कम्बलवार एवं जयंत हरदास सहित सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा आतंकवाद विरोधी दिवस पर शपथ ली गई।

जनशिकायत के लंबित प्रकरणों की समीक्षा

आरटीई का डीईओ से मांगा गया ब्यौरा

हरिभूमि न्यूज ►► दुर्ग

कलेक्टर ऋचा प्रकाश चौधरी ने मंगलवार को कलेक्ट्रेट सभा कक्ष में अधिकारियों की बैठक में जन शिकायत एवं जनसमस्याओं के लंबित प्रकरणों की समीक्षा की। उन्होंने विभागवार लंबित प्रकरणों के निराकरण के संबंध में की गई कार्यवाहियों की जानकारी ली। साथ ही अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिये। कलेक्टर ने जिले के नगरीय निकायों और ग्रामीण क्षेत्रों में पेयजल व्यवस्था के तहत पानी सप्लाई पाइप लाइनों पर विशेष ध्यान देने तथा पाइप लिकेज होने पर आवश्यक सुधार कराने नगरीय निकायों के अधिकारियों एवं जनपद

सीईओ को निर्देशित किया। उन्होंने कहा कि अधिकारी यह सूचित करें कि टेल एरिया के वाडों तक शुद्ध पेयजल पहुंचायी जाए। पेयजल सप्लाई पाइप लाईन गंदी नालियों में न हो। कलेक्टर ने खाद-बीज भंडारण एवं उठाव की जानकारी ली। उन्होंने जिले के समितियों में खरीफ बीज एवं खाद का भंडारण और उठाव समय पर कराने अधिकारियों को निर्देशित किया। साथ ही किसानों की आवश्यकता को मुताबिक बीज बोने के समय डाले जाने वाले खादों की आपूर्ति करने कहा। कलेक्टर ने कृषि विभाग के अधिकारी और सभी एसडीएम को कृषि सेवा केन्द्रों का निरीक्षण कर भंडारित खादों की जांच करने के निर्देश दिये।



लंबित प्रकरणों का करे निराकरण

कलेक्टर सुश्री चौधरी ने सभी विभागों को सारथी एप के लंबित प्रकरण प्राथमिकता के साथ निराकरण सुनिश्चित करने कहा है। उन्होंने जिले में एफसीआई गोदाम निर्माण के लिए खाद नियंत्रक को एसडीएम के साथ संयुक्त भ्रमण कर स्थान निष्ठांकित करने के निर्देश दिये।

गर्मी में पेयजल आपूर्ति पर दें ध्यान

कलेक्टर सुश्री चौधरी ने जिले में पेयजल आपूर्ति व्यवस्था पर विशेष ध्यान देने कहा। पेयजल से संबंधित किसी भी प्रकार की समस्या आने पर निदान करने के निर्देश दिए। जिन स्थानों में पानी की समस्या आ रही है एवं जहां लीकेज पानी की पाइप लाईन गली में जा रही है ऐसे क्षेत्रों का निरीक्षण करने के निर्देश अधिकारियों को दिए। उन्होंने प्राथमिकता से लीकेज पेय जल पाइप लाइनों की मरम्मत एवं पेयजल के वैकल्पिक संधिधा की उपलब्धता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

हरिभूमि न्यूज ►► दुर्ग

धार्मिक नगरी दुर्ग शहर के एक युवक व दो युवतियों ने संसारिक मोहमाया को त्याग कर वैराग्य व संयम के मार्ग पर चलने का फैसला किया है। मुमुक्षु सौरभ संचेती, मुमुक्षु प्रणिता बाफना, मुमुक्षु शैली बाफना 9 जून को राजस्थान के बंगू शहर में श्री जैन भागवती दीक्षा ग्रहण करेंगे। इसके अलावा राजस्थान देशमुख निवासी मुमुक्षु सौरभ भूरा भी दीक्षा लेगे। इन चारो मुमुक्षु को परमपूज्य आचार्य प्रवर श्रीश्री 1008 श्री रामलालजी म.सा. दीक्षा दिलाएंगे।

मुमुक्षुओं के इस दीक्षा अवसर को यादगार बनाने दुर्ग में श्री साधुमार्गी जैन संघ द्वारा तीन दिवसीय दीक्षा महोत्सव का आयोजन किया गया है। दीक्षा

राजस्थान के बेंगूसराय में लेगे दीक्षा

दीक्षा की शेष दिवधान राजस्थान बेंगू में 9 जून को समता भवन में मुमुक्षुओं को भुम मुहूर्त में जैन समाज के आचार्यों के सान्निध्य में श्री जैन भगवती होगी। दीक्षा ग्रहण करने वाले मुमुक्षु सौरभ संचेती पिता स्व. महावीर संचेती शिक्षक नगर विवासी है। वे 33 वर्ष के हैं और उन्होंने एम.कॉम. तक की शिक्षा हासिल की है। इसी प्रकार मिलपारा निवासी मुमुक्षु प्रणिता बाफना पिता बसंत कुमार बाफना 27 वर्ष की हैं। उन्होंने बीसीए का कोर्स किया है। दीक्षाथियों में मुमुक्षु शैली बाफना पिता दिनेश कुमार बाफना ऋषभनगर निवासी सबसे कम उम्र की हैं। कक्षा 12 की एक शिक्षा प्राप्त शैली बाफना ने मात्र 22 वर्ष के उम्र में संयम के मार्ग पर चलने का निर्णय लिया है।

24 से दीक्षा महोत्सव होगा शुरू



गृहस्थ में गृहिकल, इसलिए दीक्षा

दीक्षाथी सौरभ संचेती का कहना है कि, गृहस्थ जीवन में रहकर वैराग्य धारण नहीं किया जा सकता। उनका कहना है कि, जीवन का ठिकाना नहीं, इसलिए उन्होंने युवास्था में ही दीक्षा लेने का निर्णय लिया। दीक्षाथियों ने कहा कि, हमारा परिवार अपने आपको गौरवित महसूस कर रहा है। दीक्षा महोत्सव के आयोजक श्री साधुमार्गों जैन संघ दुर्ग ने मुमुक्षुओं के इस पहल की प्रशंसा की है। संघ के अध्यक्ष ओमप्रकाश सांखला, उपाध्यक्ष प्रकाश सांखला, धर्मपाल बोधरा, महामंत्री ज्ञानचंद पारख, कोषाध्यक्ष अजय कांकरिया, सहमंत्री रमेश छाजेड, गौतम बाटिया के अलावा अन्य सदस्य दीक्षा महोत्सव की तैयारियों में जुटे हुए हैं।

महोत्सव की शुरूवात 24 मई को होगी। पहले दिन संध्या 7 बजे त्रिवेणी संगम के संयम जीवन की अनदेखी यात्रा, 25 मई को संध्या 7 बजे संसार से वैराग्य की ओर विभिन्न मंडलियों द्वारा प्रस्तुति, 26 मई को दोपहर 12.15 बजे स्वामीवात्सल्य, दोपहर 2 बजे अभिनंदन समारोह का आयोजन किया गया है। यह समस्त कार्यक्रम पुरानी गंडमंडी गंजपारा में आयोजित किए गए हैं। इसके पहले 26 मई को प्रातः 8.30 बजे समता भवन, शिवपारा से शोभायात्रा निकाली जाएगी। यह शोभायात्रा शहर के प्रमुख मार्गों से होकर पुरानी गंजमंडी गंजपारा पहुंचेगी। जहां मुमुक्षुओं का अभिनंदन किया जाएगा। रात्रि 7 बजे चेन्नई से पधारे प्रखर वक्ता सुरेश भाई द्वारा एक युद्ध स्वयं के विरुद्ध विषय पर जैन समाज के लोगों को मार्गदर्शन किया जाएगा।

उदासीनता : रीपा के उद्योगों को प्रशासन ने निजी हाथों में सौंपा

रीपा योजना में 12 करोड़ रुपए फूंकने के बाद भी कहानी अधूरी

हरिभूमि न्यूज ►► दुर्ग



हरिभूमि सरोकार

महात्मा गांधी रूरल इंस्टिट्यूल पार्क के नाम पर महिला और युवाओं को तामझाम के साथ रोजगार को सपना दिखाने वाले प्रशासन ने उद्योगों को निजी हाथों में सौंप दिया है। बकायदा स्ट्रक्चर तैयार करने के बाद संचालक में फेल रहे प्रशासन ने लीज के आड में इसे निजी हाथों में सौंप दिया है। हालात यह हैं कि, रीपा योजना की मानिट्रिंग भगवान भरोसे चल रही है। जिले में लगे जनरभर रीपा उद्योग में एक-दो को छोड़कर बाकी उद्योगों में ताले लगे हुए हैं। इस तरह निजी हाथों में उद्योग देकर प्रशासन ने युवाओं के साथ अन्याय कर दिया है।

उल्लेखनीय हैं कि, पूर्व की सरकार ने रोजगार उपलब्ध कराने के उद्देश्य से करीब बारह करोड़ रुपए खर्च किया गया है। इस प्रोजेक्ट का उद्देश्य था कि, महिला समूह और युवाओं को रोजगार उपलब्ध कराया जा सके। लेकिन जिला प्रशासन ने योजना का उद्देश्य ही बदल दिया। जिले में लगे रीपा उद्योगों को निजी हाथों में सौंप दिया गया है। प्रशासन के पास इस प्रश्न का भी जवाब नहीं है कि, हाल में कितने लोगों को रोजगार मिल पाया है। जिले में चंदखुरी, सांकरा को छोड़ शेष सभी रीपा उद्योगों में काम कोड़ी का नहीं हो रहा है। जानकारी अनुसार इस योजना का संचालन महिला समूह द्वारा किया जाना था। लेकिन प्रशासन ने इसे निजी हाथों में सौंपकर युवाओं के साथ अन्याय कर दिया है।

प्रशासन की युवाओं को जोड़ने की मुहिम फेल, प्रत्येक केंद्र में 300 को देना था रोजगार

खास बातें

- प्रत्येक रीपा केन्द्र में तीन सौ को देना था रोजगार
- प्रत्येक केन्द्र में खर्च किए गए एक करोड़ रुपए



इन गांव में करोड़ों खर्च कर खुले यूनिट

जिले के अंजोरा, कातरो, दाबा, चंदखुरी, मोहंढी, हसदा, पुर्बा, दानी कोकडी, सांकरा, फूंडा, कुर्मीगुंझा और अशोणा गांव में विभिन्न तरह के आधुनिक खोले गए हैं। इन बारह यूनिट में बारह करोड़ रुपए खर्च भी कर दिए गए। स्ट्रक्चर तैयार करने के बाद इसे निजी हाथों को लीज पर दे दिया गया है। कौडियों के दाम पर करीब तीस साल के लीज पर उद्योगों को निजी हाथों में थमा दिया गया है। प्रशासनिक गलियारों में ऐसी चर्चा है कि, कई लोगों को प्रशासन द्वारा उद्योग लीज पर दिए जाने की जानकारी ही नहीं है।

ऐसा उद्योग खोलने की थी प्लानिंग

अंजोरा में मिनिरल वाटर प्लांट, कातरो में स्टेशनरी व प्लेक्स प्रिंटिंग यूनिट, दाबा में गवर्नमेंट मैक्यूफैचरिंग यूनिट, चंदखुरी मिर्कले प्रोसेस, मोहंढी में एलईडी एवं सोलर लाइट असेम्बलिंग यूनिट, हसदा में टमाटो प्रोसेसिंग पैकिंग यूनिट, पुर्बा में बनाना कलस्टर, दानी कोकडी गांव में सीमेंट पोल, टाइटल्स फबिकेशन चैमलिक फैसिंग, सांकरा में गुलाल एक्सटेंशन, फूंडा में एनीमल फीड कोल्ड प्रेस आईल यूनिट, कुर्मीगुंझा में हेल्थी स्नेक्स मैक्यूफैचरिंग यूनिट व अशोणा गांव में एचडीईपी बैग बारदाना प्रोसेसिंग आदि लगेगी।

अंजोरा में नहीं लगा मिनरल वाटर प्लांट

हरिभूमि ने मुख्यालय के समीप अंजोरा गांव में रीपा उद्योग का निरीक्षण किया। प्रोजेक्ट अनुसार प्रत्येक रीपा केन्द्र में तीन सौ लोगों को रोजगार देने की प्लानिंग थी। यहां मजदूरों ने बताया कि, अंजोरा में मिनिरल वाटर उद्योग खुलना था। लेकिन लीज पर निजी हाथों को देने के बाद यहां सिर्फ प्लास्टिक के बोतल तैयार ही तैयार हो रहे हैं। मौके पर सिर्फ तीन लोग भी कार्य करते दिखे। दानीकोकडी में ईट बनाने का मशीन लिया गया है, लेकिन इसे चलाने वाला कोई नहीं है। वहीं चंदखुरी में मिर्कल उद्योग और सांकरा में गुलाल आदि बन रहा है। शेष रीपा केन्द्र में काम ठप है।

समी रीपा बंद पड़े

चंदखुरी व अंजोरा को छोड़ जिले में सभी रीपा केन्द्र बन पड़े हैं। जिला प्रशासन द्वारा महिला समूहों को सहूलियत उपलब्ध नहीं कराई गई। जिससे समूह पीछे हट गई और रीपा बंद हो चुका है। -रिकेश्वरी देवमुख, जनएड सभापति, दुर्ग

बंद नहीं हुए

रीपा योजना के तहत कुछ केन्द्र ही प्रभावित हैं। जबकि ज्यादातर केन्द्र चल रहे हैं। आउट सॉर्सिंग से लीज पर उद्योग को दिया गया है। एक पाटन और रीपा में एक केन्द्र बंद है। बाकी चल रहे हैं। -अथवनी कुमार देवांगन, सीईओ, जिला पंचायत दुर्ग

15 जून तक राजस्व प्रकरणों को निपटाएं : कलेक्टर

हरिभूमि न्यूज ►► दुर्ग

कलेक्टर ऋचा प्रकाश चौधरी ने राजस्व प्रकरणों का निराकरण निर्धारित समयविधि में सुनिश्चित करने को कहा। कलेक्टर सुश्री ऋचा प्रकाश चौधरी ने राजस्व अधिकारियों की समीक्षा बैठक में अधिकारियों को विशेष अभियान चलाकर 15 जून के भीतर

- कलेक्टर ने राजस्व प्रकरणों निराकरण करने के सख्त निर्देश दिए। बैठक में कलेक्टर ने जिले में राजस्व संबंधित होने वाली गतिविधियों की गहन समीक्षा की। बैठक में उन्होंने सभी राजस्व अनुविभागीय अधिकारियों, तहसीलदारों से राजस्व संबंधी लंबित मामलों की जानकारी ली एवं आवश्यक निर्देश देते हुए लंबित प्रकरणों को शीघ्र पूर्ण करने को कहा। उन्होंने विवादित नामांतरण, विवादित खाता विभाजन एवं नक्शा सुधार के कार्यों को समितियों से जानकारी लेकर नंबरदार के साथ पटवारी से समन्वय कर खाता विभाजन के कार्यों को सुनिश्चित करने कहा। बैठक में कलेक्टर ने बंटवारा, सीमांकन, व्यपवर्तन, नामांतरण, खाता विभाजन सहित सभी राजस्व प्रकरणों के निराकरण की स्थिति की विस्तार से समीक्षा की।



मैदानी स्तर पर जाकर करें बटांकन

कलेक्टर ने नक्शा बटांकन के कार्यों के संबंध में तहसीलदारों को निर्देशित किया कि मैदानी क्षेत्रों का निरीक्षण कर जमीन की वस्तुस्थिति जांच कर नक्शा बटांकन किया जाना सुनिश्चित करें। उन्होंने सामाजिक संस्थाओं से संबंधित जमीन के मामलों को भी शीघ्रता से समय सीमा के भीतर पूर्ण करने कहा। वृक्ष कटाई के अनुमति हेतु प्राप्त आवेदनों का नियमानुसार कार्रवाई करते हुए प्रकरणों का शीघ्र निराकरण सुनिश्चित करने को कहा।

उन्होंने जल भराव की स्थिति वाले स्थानों सहित स्कूल, आंगनवाड़ी इत्यादि क्षेत्रों का निरीक्षण कर मरम्मत करने को कहा। साथ ही जजरि स्कूल भवनों का बारिश के पूर्व ही जीर्णोद्धार किए जाने को कहा। कलेक्टर ने भू-अर्जन के लंबित प्रकरणों एवं मुआवजा भुगतान, भारतमाला परियोजना, राजस्व पुस्तक परिपत्र 6-4 के अंतर्गत प्राकृतिक आपदा से मृत व्यक्तियों की जानकारी और वसूली की मासिक जानकारी ली है।

## डॉ. ठाकुर वुमन एंड चाइल्ड होम्योपैथिक क्लीनिक

**Dr. Srishti Thakur**  
D/o Late Dr. Jitendra Thakur  
**For Appointment**  
☎ 7987959244

डांसिल उम्र के हिसाब से वजन कम होना दांत निकलते समय की परेशानी रात को बिस्तर गीला की बीमारी इत्यादि।  
📍 शॉप नं.1, गोपिया पारा चौक, पटेल कॉम्प्लेक्स, रायपुर

स्त्री रोग संबंधित समस्त समस्याएँ जैसे  
PCOD | मासिक धर्म अनियमितता | अल्प स्त्राव मासिक |  
इनफर्टिलिटी | बच्चेन दानी की गांठ | स्तन की गांठ

सभी प्रकार के शिशु एवं बाल रोग जैसे  
ADHD | AUTISM | व्यवहारिक चिकित्सा

मूत्र किडनी एवं प्रोस्टेट

समस्त किडनी रोग गुर्दा, नेफ्रोलोजी किडनी में सुजन दर्द पेशाब कम होना या रुकावट जलन, सिरम क्रियेटेनिन, यूरिक एसिड, यूरिया का बढ़ना पैरो या आंखों में सुजन अगर डायलिसिस में चल रहे हो या किडनी बदलने कि नौबत आ गई हो तो इस चिकित्सा से जीवन बच सकता है, यह चिकित्सा किडनी के नेफ्रास सेल को पुनः एक्टिवेट (रिजनरेट) अर्थात् फिर से जीवन प्रदान करता है यूरैथास्ट्रेचर (मूत्र नली का सिकुड़न) पेशाब न उतरना, बूंद बूंद टपकना या बन्द होना, आपरेशन कि आवश्यकता नहीं होती एवं पेशाब में जलन, पीला लालिमा रहना या खुन या मवाद आना | प्रोस्टेट विकार बार बार पेशाब होना, बूंद-बूंद या रुकना, इसके कारण सेक्स में आई कमजोरी।  
समय : 11 से 3 बजे तक

**जीवन ज्योति क्लीनिक**  
डॉ. आर अग्रवाल (हर्बल मेडिसीन) नया बस स्टैंड के अंदर, गोल्ड पोहा जलेबी होटल के ऊपर शॉप नं. 25 दुर्ग (छ.ग.)  
स्थायी चिकित्सा परामर्श के लिए मिले मो. 7587099540 (आने से पहले फोन करें)

विज्ञापन हेतु संपर्क करें: 0771- 4242213, 7987119756, 9303508133













चित्रकारों ने कैनवास पर...

## लाइव इवेंट

## समर कैंप में बच्चों ने किया भारत के विशेष सिक्कों का प्रदर्शन



भिलाई। ग्रीष्मकालीन अवकाश के दरमियान बच्चों को सीखने-सिखाने, पढ़ने-लिखने व अपनी अभिरुचि के क्षेत्र में निरंतर प्रगति करने के उद्देश्य समर कैंप में बच्चे बढ़चढ़ कर हिस्सा ले रहे हैं। संचालक लोक शिक्षण संचालनालय नवा रायपुर एवं जिला शिक्षा अधिकारी दुर्ग के निर्देश पर स्वामी आत्मानंद उत्कृष्ट अंग्रेजी माध्यमिक विद्यालय चरोदा में चरोदा संकुल स्तरीय समर कैंप का आयोजन किया गया है। इसमें प्राचार्य जे.पी. श्याम के मार्गदर्शन व कैंप प्रभारी शिक्षक राम कुमार वर्मा के संयोजन में संचालित समर कैंप में शासकीय प्राथमिक व पूर्व माध्यमिक शाला चरोदा बस्ती, अंग्रेजी माध्यम पूर्व माध्यमिक स्कूल चरोदा, जे.एम.पी.एस., ज्योति विद्यालय चरोदा, केंद्रीय विद्यालय चरोदा, हिंदी माध्यम हायर सेकेंडरी स्कूल चरोदा के बच्चों को दैनिक रूप से ईश वंदना, राज गीत अरपा पैरी के धार सहित प्रातः कालीन योगाभ्यास के क्रम में ताड़ासन, तितली, नौका चालन आसन जैसे रुचिकर योग- अभ्यास कराए जा रहे हैं। साथ ही सूर्य मुखी फूल और पक्षियों के जोड़े का चित्रांकन, इलेक्ट्रॉनिक बोर्ड का उपयोग कर विश्व सहित भारत की सबसे प्राचीन पर्वत माला अरावली पर्वत व हिमालय पर्वत आदि का प्रदर्शन कर बच्चों के मध्य चर्चा कराई गई। बच्चों को अपनी खोजी प्रवृत्ति और संकलन अवरुद्ध को बढ़ाने की दृष्टि से भारत के प्राचीन और विशेष शिक्षकों का संग्रह कर राष्ट्रीय कार्यक्रमों महापुरुषों की जयंती, शताब्दी वर्षों सहित यादगार अवसरों पर जारी सिक्कों के महत्व को स्पष्ट कराया गया।

## सिटी इवेंट

## सॉफ्ट स्किल कोर्स में बच्चें सीखेंगे कम्प्युनिकेशन स्किल्स व उद्यमिता कौशल



भिलाई। आईक्यूएसी सेल द्वारा पंद्रह दिवसीय सॉफ्ट स्किल सर्टिफिकेट कोर्स की शुरुआत स्वामी श्री स्वरूपानंद सरस्वती महाविद्यालय हुडको भिलाई में किया गया है। कार्यक्रम प्रभारी एन बबीता विभागाध्यक्ष भीतिकशास्त्र ने बताया परीक्षा परिणाम के बाद और महाविद्यालय प्रवेश के मध्य समय का सदुपयोग कौशल विकास के द्वारा कराया जाने के उद्देश्य से किया जा रहा है। इस सॉफ्ट स्किल प्रमाणपत्र कोर्स में कम्प्युनिकेशन स्किल्स, पर्सनेलिटी डेवलपमेंट, उद्यमिता कौशल, बेसिक कम्प्यूटर, रीजनिंग, एप्टीट्यूट तथा ब्रेन स्ट्रेमिंग कक्षाओं का आयोजन किया जायेगा।

प्राचार्य डॉ. हंसा शुक्ला ने बताया सॉफ्ट स्किल डेवलपमेंट की कक्षाये बारहवीं परीक्षा के परिणाम को ध्यान में रखते हुए आयोजित की जा रही है, जिससे महाविद्यालय में प्रवेश तक विद्यार्थी अपने व्यक्तित्व का विकास कर सकें तथा आत्मविश्वास, समय प्रबंधन, अभिव्यक्ति व संप्रेषण कौशल, टीम वर्क के द्वारा अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकें। बारहवीं के बाद अधिकांश विद्यार्थियों को यह पता नहीं होता है कि डिग्री के साथ वह अन्य गतिविधियों में भाग लेकर अपने व्यक्तित्व का विकास कर सकते हैं तथा अपने लक्ष्य के अनुरूप विषय का चयन कर रोजगार प्राप्त कर सकते हैं या सफल उद्यमी बन सकते हैं। सॉफ्ट स्किल डेवलपमेंट सर्टिफिकेट कोर्स का एक और उद्देश्य प्रतिभागियों में नैतिक कतव्य का बोध एवं समाज के प्रति अपने जिम्मेदारियों के गुण का विकास करना भी है।

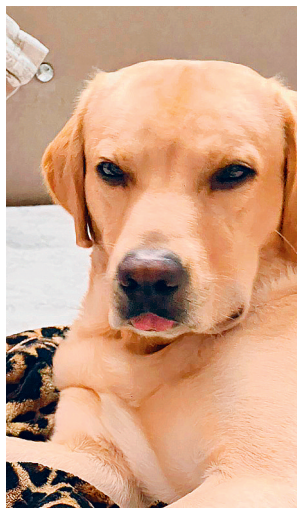
महाविद्यालय के मुख्य कार्यकारी अधिकारी ने सर्टिफिकेट कोर्स के आयोजन के लिये टीम को बधाई दी। प्रमाणपत्र कोर्स के प्रथम दिवस पर्सनलिटी डेवलपमेंट पर व्याख्यान आयोजन किया गया, जिसमें स.प्रा. एन बबीता ने विद्यार्थियों को स्वयं अपना विकास कैसे करें पर व्याख्यान दिया।

प्राचार्य डॉ. हंसा शुक्ला ने विद्यार्थियों को बताया आप कहीं नौकरी के लिये साक्षात्कार देने जाते हैं तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता आपका किस स्कूल से पढ़े हैं आपके पास कितनी डिग्रियां हैं या अनुभव कितना है अगर आप प्रश्नों का सही व सटीक जवाब देते हैं एवं आपकी उपस्थिति सकारात्मक हो तो आपका चयन अवश्य किया जायेगा।



## ● गर्मी में श्वान को बीमारियों से बचाने लोग पशु चिकित्सकों की ले रहे मदद, गर्मी से बचाने स्पेशल डाइट

## गर्मी में पेट्स को हीट स्ट्रोक से बचाना जरूरी, ऐसी की ठंडी हवा से तापमान सामान्य रखने छोटे कर रहे बाल



भिलाई। भीषण गर्मी के प्रभाव से जहां इंसानों को डिहाईड्रेशन की समस्या हो जाती है वहीं इस मौसम में पशु-पक्षियों का जतन करना भी आवश्यक है। आजकल अनेक घरों में डॉग्स व बिल्लियों को पालने का ट्रेंड बढ़ा है और लोग उनका जतन करने हर संभव प्रयास में लगे हुए हैं। गर्मी का असर जितना इंसानों पर होता है, उससे अधिक जानवरों पर भी होता है। इस वजह से बारिश और ठंड की तुलना में गर्मी के समय पेट्स को देखरेख की जरूरत अधिक पड़ती है। गर्मी में अपने श्वान को स्वस्थ रखने के लिए इन दिनों लोग शहर के पशु चिकित्सक के पास पहुंच रहे हैं। शासकीय पशु चिकित्सालय सुपेला के एडिशनल डिप्टी डायरेक्टर डॉक्टर संजीव सिरमौर ने बताया कि गर्मी में श्वान और कैट में हीट स्ट्रोक की समस्या बढ़ जाती है। दोनों के शरीर का सामान्य तापमान 101 से 102 डिग्री फ़ैरनहाइट तक होता है।

अधिक गर्मी में यह तापमान 103 या 104 पहुंच जाने से हीट स्ट्रोक के लक्षण दिखने लगते हैं। बुलडॉग, बोस्टन टेरियर, हस्की, और जर्मन शेफर्ड, लेब्राडोर के तापमान को सामान्य बनाए रखने के



डॉ. संजीव सिरमौर

लिए ऐसी में 26 से 24 डिग्री में रखा जा सकता है। अगर ऐसी नहीं है, तो घर में कूलर का उपयोग किया जा सकता है। श्वान के लिए घर के भीतर का तापमान 25 से 28 डिग्री के बीच होना ही चाहिए। अधिक गर्मी से श्वान में भी चिडचिड़ापन देखने को मिलता है। बड़े डॉग लोगों पर हमला भी कर देते हैं।

## गर्मी में कम हो जाती है खुराक

गर्मी के मौसम में पालतू कुत्ते और बिल्लियों के तापमान को सामान्य बनाए रखने के लिए अब लोग अपने डॉगी के बाल छोटे करा रहे हैं, ताकि गर्मी कम लगे। पशु चिकित्सक भी जर्मन शेफर्ड, हस्की समेत साइबेरिया कैट्स के बाल छोटे कराने की सलाह दे रहे हैं। शहर के प्राइवेट पशु चिकित्सालयों में बाल कटाने के लिए इन दिनों बड़ी संख्या में लोग पहुंच रहे हैं।

## पेट्स को नहलाने पैडलिंग पूल

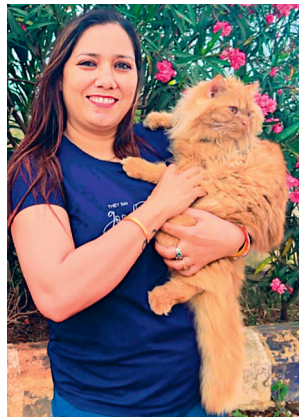
पशु चिकित्सकों के अनुसार गर्मी के मौसम में पेट्स को रोजाना नहलाया जा सकता है, लेकिन प्रतिदिन शैप के उपयोग से बचना चाहिए। बाजार में पेट्स के शरीर को ठंडा रखने के लिए पैडलिंग पूल खरीद रहे हैं। इसका आमतौर पर उपयोग बच्चों को नहलाने के लिए किया जाता है, लेकिन गर्मी में ज्यादातर पेट्स ठंडे पानी में रहना पसंद करते हैं। इस वजह से लोग अब 1200 से 2 हजार तक पैडलिंग पूल खरीद रहे हैं। छोटे व बड़े पेट्स के लिए बाजार में पैडलिंग पूल उपलब्ध है।

## गार्डन में बना रहे पेट्स हाउस

शहर के कई लोगों ने गार्डन में ही पेट्स हाउस बनाया हुआ है, जिसमें बुलडॉग और जर्मन शेफर्ड रखा जा रहा है। घास में यह हाउस तैयार किया जाता है, ताकि यहां आराम करने पर पेट्स को ठंडक का एहसास हो। इसके अलावा अब लोग सुबह 6 बजे पेट्स को टहलाने लगे हैं वहीं शाम का समय बंद कर दिया है। ज्यादातर लोग अब रात को 9 बजे के बाद अपने पेट्स को बाहर टहलाने लेकर जा रहे हैं। शाम के वक्त भी पेट्स के पंजे जलने का खतरा हो सकता है।

## हर दिन तापमान की करें जांच

गर्मी के मौसम में पेट्स को हीट स्ट्रोक का खतरा अधिक होता है। इसलिए डॉक्टर रोज पेट्स का तापमान जांचने की सलाह दे रहे हैं। इसके अलावा हांपफा, लाल आंखें, दिल की तेज धड़कन, सांस लेने में कठिनाई, अत्यधिक प्यास, सुस्ती, बुखार, वककर आना यह सभी हीट स्ट्रोक के लक्षण हैं। डॉक्टर का कहना है कि तापमान को सामान्य करने के लिए गोले, ठंडे तौलिए का प्रयोग किया जा सकता है। आपका कुत्ता आपको यह नहीं बता सकता कि उसे कब बुखार है, लेकिन कुछ लक्षणों के संकेत से आप समझ सकते हैं। जिसमें सबसे आम संकेत हैं आंखें लाल होना, सुस्ती या ऊर्जा की कमी, गर्म कान, गर्म, सूखी नाक, कांपना, भूख में कमी, खंखरना, उल्टी करना आदि कुछ लक्षणों से आप अपने पेट्स के तबीयत को समझ सकते हैं।



## हिपहॉप, सालसा व कंटेम्परी डांस का लगा तड़का, समर कैंप का हुआ समापन

भिलाई। ए एस क्रिएटिव डांस क्लासेस व फूलों समाज कल्याण समिति के संयुक्त तत्वावधान में दस दिवसीय समर कैंप का आयोजन कोहका में किया गया था। जिसका समापन खुशनुमा वातावरण में संपन्न हुआ। क्रिएटिव डांस क्लासेस के संचालक आशिष दशरिया ने बताया कि दस दिवसीय समर कैंप में आसपास के बच्चों की छिपी प्रतिभाओं को निखारने एकेडमी के सभी ट्रेनर्स ने जमकर पसीना बहाया। इस दौरान बच्चों को स्पोर्ट्स एरोबिक्स, जुंबा व डांस के विभिन्न स्टेप सिखाए गए। बच्चों ने भी इस कैंप में बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया।

कैंप के समापन अवसर पर काम्पिटिशन कराया गया। जिसमें बाहर से आयी टीमों ने डांस के विभिन्न स्टेप को जमकर तड़का लगाया। जिसमें बतौर निर्णायक जगदीश बिसाई उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में विजेताओं को अतिथियों द्वारा पुरस्कृत किया गया।



## मैत्री दंत चिकित्सा एवं अनुसंधान महाविद्यालय में जैन समाज के संत सुधाकर मुनी व नरेशमुनी का मंगल प्रवेश

मैत्री एजुकेशनल सोसायटी के तत्वावधान में मैत्री दंतचिकित्सा एवं अनुसंधान महाविद्यालय एवं मैत्री कॉलेज ऑफ नर्सिंग, मैत्री कॉलेज ऑफ फार्मसी, ग्राम अंगोरा दुर्ग में जैन मुनि सुधाकरमुनी व नरेशमुनी म0सा0 का मंगलवार को उनके पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार सुबह 7 बजे मंगल प्रवेश हुआ। मुनिश्री की अगुवानी के लिए काफी संख्या में जैन समाज के महिला व पुरुष ग्राम अंगोरा स्थित मैत्री डेंटल कॉलेज पहुंचे थे। जहां श्रद्धालुओं ने नतमस्तक होकर मुनिश्री से आशीर्वाद प्राप्त किया।

भिलाई। इसी कड़ी में सूचना एवं प्रसारण तथा पशुपालन के क्षेत्रीय मंत्री, डॉ. एल. मुरुगन का भी आगमन मुनिश्री के दर्शन के लिए सुबह 10 बजे महाविद्यालय के प्रांगण में हुआ। मुनिश्री से मंत्री ने आशीर्वाद लिया। साथ ही वर्तमान में देश के उत्तरोत्तर विकास के विषयों पर चर्चा कर मार्गदर्शन लिया गया।

इस अवसर पर संत शिरोमणी द्वारा महाविद्यालय में अध्ययनरत समस्त संकायों के विद्यार्थीयों एवं समस्त जैन समाज व अन्य समाज से आये दर्शनार्थियों को प्रवचन के



माध्यम से जीवन में सद्मार्ग पर चलने एवं अपनी जीवन को सही दिशा में ले जाने के लिए ज्ञानवर्धक बातें बताई गईं।

महाराज ने प्रवचन के दौरान विद्यार्थीयों को अपने आशीर्वाचन द्वारा संदेश देते हुए कहा कि बदलते परिवेश में छात्र-छात्राओं के सामने काफी चुनौतियां हैं, इन चुनौतियों को स्वीकार



## निशुल्क जांच शिविर का मरीजों को मिला लाभ, वितरित की दवाइयां



भिलाई। श्री बीरा सिंह मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल द्वारा ग्राम बोरी, हॉट बाजार, ग्राम बाघ डूमर और ग्राम अहिरी में निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। जहां ग्रामवासियों के स्वास्थ्य जांच कर विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा उचित स्वास्थ्य परामर्श दिया गया। साथ ही

निःशुल्क दवाई वितरित की गई। इस दौरान ग्रामीणों ने खून जांच, बीपी, शुगर, यूरिक एसिड आदि की जांच कराकर डाक्टर से परामर्श लिया।

डाक्टरों ने मरीजों को कुछ विशेष बीमारी की जानकारी भी दी गई। इस दौरान काफी संख्या में आसपास के स्वास्थ्य परामर्श दिया गया। साथ ही

निःशुल्क दवाई वितरित की गई। इस दौरान ग्रामीणों ने खून जांच, बीपी, शुगर, यूरिक एसिड आदि की जांच कराकर डाक्टर से परामर्श लिया।

कार्यक्रम में महाविद्यालय प्रबंधन समिति के अध्यक्ष जीवनचंद कांकरिया, उपाध्यक्ष कल्पना कांकरिया, महासचिव राजेश जैन एवं महाविद्यालय के सभी पदाधिकारियों में मुकेश जैन, राकेश जैन, पीयूष जैन, बुरद परिवार, शैक्षणिक व अशैक्षणिक कर्मचारी सहित अनेक जन उपस्थित रहे।



सिटी इवेंट

बुद्ध पूर्णिमा कलः दान कर ले भगवान विष्णु का आशीर्वाद



भिलाई। बैसाख मास की पूर्णिमा को बुद्ध पूर्णिमा के नाम से जानते हैं। बुद्ध पूर्णिमा गुरुवार को मनाई जाएगी। जबकि पूर्णिमा तिथि 22 मई की शाम 5.57 मिनट पर शुरू होगी। इस तिथि का समापन 23 मई की शाम 6.41 मिनट पर होगा। वैशाख पूर्णिमा 23 मई को होगी, इसलिए बुद्ध पूर्णिमा उसी दिन मनाई जाएगी। यह बौद्ध धर्म का महत्वपूर्ण पर्व है, इसे बुद्ध जयंती के नाम से भी जाना जाता है। धार्मिक ग्रंथों के अनुसार इस शुभ दिन पर ही गौतम बुद्ध का जन्म और उन्हें ज्ञान की प्राप्ति हुई थी। उनके जीवन में तीन महत्वपूर्ण घटनाएं रही हैं, पहला उनका जन्म, दूसरा ज्ञान और तीसरा मोक्ष यह सभी एक ही तिथि पर आते हैं। हिंदू धर्म के अनुसार, गौतम बुद्ध भगवान विष्णु के नौवें अवतार माने जाते हैं। इस दिन भगवान बुद्ध के अलावा भगवान विष्णु और भगवान चंद्रदेव की पूजा की जाती है। इस दिन को हिंदू और बौद्ध दोनों धर्म के लोग इस दिन को धूमधाम के मानते हैं। बौद्ध धर्म के अनुसार, वैशाख मास की पूर्णिमा को गौतम बुद्ध के जन्मदिन के रूप में मनाया जाता है। धार्मिक मान्यता के अनुसार इस तिथि को महात्मा बुद्ध का जन्म हुआ था।

बुद्ध पूर्णिमा पूजा विधि-

पूर्णिमा तिथि पर पवित्र नदियों में स्नान का विशेष महत्व माना गया है। बुद्ध पूर्णिमा के सुबह स्नान के बाद सूर्यदेव को अर्घ्य दे और बहते पानी में तिल प्रवाहित करें। इस दिन भगवान विष्णु की पूजा करना शुभ माना गया है। इस दिन पीपल के वृक्ष को जल अर्पित करना चाहिए साथ ही इस दिन दान-दक्षिणा का विशेष महत्व है।

एजुकेशन इवेंट

विदेश जाकर पढ़ाई करना है तो दूर करें अपना कम्प्यूजन



भिलाई। अगर आप भी विदेश जाकर पढ़ाई करना चाहते हैं, पर किस डिग्री के बाद जाना बेहतर रहेगा इस सवाल को लेकर कंफ्यूज रहते हैं, तो यहां से आप एक्सपर्ट की राय लेकर डिसीजन ले सकते हैं। विदेश में पढ़ाई करने का सपना लगभग हर छात्र का होता है। लोगों का मानना है कि इससे देश-विदेश में जॉब्स और करियर बनाने में आसानी होती है। यही नहीं, फॉरेन जाकर स्टडी करने से दूसरे देशों के लोगों से तालमेल बैठाने का भी अवसर मिलता है। इससे स्टूडेंट्स की पर्सनालिटी का भी सही तरीके से विकास हो सकता है। पर कई ऐसे लोग हैं, जो पढ़ाई करना तो चाहते हैं लेकिन उन्हें निर्णय लेने में काफी परेशानी होती है।

कब करनी चाहिए विदेश में पढ़ाई: एक्सपर्ट के अनुसार स्नातक या स्नातकोत्तर कोर्स करने के लिए विदेश जाकर पढ़ाई करना छात्रों पर निर्भर करता है। उन्होंने कुछ टिप्स बताए हैं, जिसकी मदद से आपको डिसीजन लेने में आसानी हो सकती है। स्नातक अध्ययन की तुलना में विदेश में स्नातकोत्तर अध्ययन कम खर्चीला हो सकता है। फिर भी ऐसे में आप अपनी बजट के हिसाब से तय कर सकते हैं।

पहले कर लें समय सीमा तय: आमतौर पर स्नातक कार्यक्रम तीन से चार साल तक चलते हैं। वहीं स्नातकोत्तर कार्यक्रम स्नातक कार्यक्रमों की तुलना में छोटे होते हैं। स्नातकोत्तर कार्यक्रम स्नातक से एक वर्ष कम होती है। इन डिग्रियों के समयावधि को देखते हुए आप विदेश में कितने समय तक पढ़ाई करना चाहते हैं, खुद तय कर सकते हैं।

स्पोर्ट्स इवेंट

फुटबॉल प्रतियोगिता में बीएसपी एफसी ने 2-1 से जीता मैच



भिलाई। छत्तीसगढ़ स्टेट तीसरा मॅस फुटबॉल लीग 2024 के अंतर्गत पंत स्टेडियम में मंगलवार को शोरा एफसी रायपुर एवं बीएसपी एफसी भिलाई के मध्य मैच खेला गया। जिसमें बीएसपी एफसी ने 2-1 जीत दर्ज किया। पहला गोल शोरा एफसी के जर्सी नंबर 10 पुष्कर साहू ने खेल के 2 रे मिनट में कर शोरा एफसी को एक गोल की बढ़त दिला दी लेकिन यह बढ़त ज्यादा देर तक कायम नहीं रही और खेल के तीसरे मिनट में ही बीएसपी एफसी के जर्सी नंबर 31 शोएब रब्बानी ने शानदार गोल कर टीम को बराबरी पर ला दिया।मध्यांतर के कुछ देर पहले ही खेल के 44 वें मिनट में बीएसपी एफसी के जर्सी नंबर 38 युवान सिंह ने कॉर्नर क्रिक में हेडर से शानदार गोल कर टीम को 2-1 आगे कर दिया और अंत तक इसी स्कोर में खेल समाप्त हुआ।

सौर ऊर्जा का देश के विकास में अहम योगदान

सोलर पावर प्लांट की ऊर्जा से उद्यान हो रहे रोशन वैकल्पिक सौर ऊर्जा से जगमगा रहा कार्यालय

भिलाई। आज जब देश के कई ग्रामीण इलाके अंधेरे में डूबे हुए हैं, ऐसे में, एफएसएनएल, निगमन कार्यालय, भिलाई ऊर्जा संरक्षण की दिशा में सक्रिय योगदान दे रहा है। इस्पात मंत्रालय के अधीन, भारत सरकार का उपक्रम, एफएसएनएल का निगमन कार्यालय खुद के वैकल्पिक सौर ऊर्जा से जगमगा रहा है। सोलर पावर प्लांट की ऊर्जा से पंखे और लाइटों से लेकर उद्यान तक रोशन हो रहा है।

एफएसएनएल के निगमन कार्यालय, भिलाई द्वारा वर्ष 2023 से ऊर्जा संरक्षण की दिशा में समुचित व्यवस्था की गई है। उपक्रम के निगमन कार्यालय में 2013 से 5 किलोवाट क्षमता का रूफ टॉफ पीव्ही सोलर प्लांट तथा 2016 में एक 10 किलोवाट क्षमता का सोलर पावर प्लांट स्थापित किया गया है। दोनों ही प्रणालियों से निगमन कार्यालय भिलाई में निर्बाध रूप से विद्युत आपूर्ति जारी रहती है। इस प्रणाली के सफल स्थापना से एफएसएनएल के निगमन कार्यालय में लाइट एवं पंखे आदि में कार्य बाधित नहीं होता है और दैनिक कार्य बिना अवरोध के चलते रहते हैं। मार्च 2021 तक 38,537 यूनिट सौर ऊर्जा का उपभोग बचत कर किया गया है, जो ऊर्जा संरक्षण की दिशा में सबसे बड़ी उपलब्धि हासिल की है।



सोलर पावर अर्जित ऊर्जा

| माह     | वर्ष | 5 कि वाट | 10 कि वाट |
|---------|------|----------|-----------|
| अप्रैल  | 2023 | 401      | 685       |
| मई      | 2023 | 470      | 777       |
| जून     | 2023 | 448      | 509       |
| जुलाई   | 2023 | 244      | 539       |
| अगस्त   | 2023 | 0        | 341       |
| सितंबर  | 2023 | 462      | 373       |
| अक्टूबर | 2023 | 406      | 0         |
| नवंबर   | 2023 | 385      | 0         |
| दिसंबर  | 2023 | 342      | 0         |
| जनवरी   | 2024 | 398      | 36        |
| फरवरी   | 2024 | 397      | 612       |
| मार्च   | 2024 | 467      | 720       |
|         |      | 4420     | 4592      |

कुल 9012

सौर ऊर्जा से जगमगा है निगमन कार्यालय

कार्मिक एवं प्रशा. विधि. महाप्रबंधक पंकज त्यागी ने बताया कि सौर ऊर्जा का देश के विकास में अहम योगदान है ऊर्जा बचत की दिशा में सक्रिय योगदान देते हुए एफएसएनएल के निगमन कार्यालय द्वारा सोलर प्लांट स्थापित कर सौर ऊर्जा से कार्यालय में पंखा और लाइटों से लेकर उद्यान तक जगमगा हो रहे हैं।



स्वर्ण जयंती उद्यान भी रोशन

एफएसएनएल द्वारा सौर ऊर्जा के उत्पादन से न सिर्फ कार्यालय जगमगा हो रहे हैं बल्कि परिसर में स्थित स्वर्ण जयंती उद्यान भी रोशन हो रहा है। स्वर्ण जयंती उद्यान में औषधीय पौधे और विभिन्न प्रजातियों के फूलों व पौधे भी लगाए गए हैं। इससे रात में मर्करी व हेलेोजन लाइटों द्वारा प्रकाश से उद्यान सहित पूरा कार्यालय आकर्षक दिखाई देता है। एफएसएनएल के निगमन कार्यालय में सौर उष्मा का उपयोग सफेद रंग के वेस्ट रॉ मटेरियल से निर्मित गीला पेपर को सुखाने तथा स्वर्ण जयंती उद्यान में लगे मर्करी व हाईलोजर बल्बों को जलाने का कार्य किया जाता है।

सौर ऊर्जा की विशेषताएं

सौर ऊर्जा वह ऊर्जा होती है, जो सीधे सूर्य से प्राप्त की जाती है। सौर ऊर्जा ही मौसम एवं जलवायु का परिवर्तन करती है। यहीं धरती पर सभी प्रकार के जीवन पेड़-पौधों और जीव-जंतु का सहारा है। वैसे तो सौर ऊर्जा को विविध प्रकार से प्रयोग किया जाता है लेकिन सूर्य की ऊर्जा को विद्युत ऊर्जा में बदलने को ही मुख्य रूप से सौर ऊर्जा के रूप में जाना जाता है। सूर्य की ऊर्जा दो प्रकार से विद्युत ऊर्जा में बदला जा सकता है। पहला प्रकाश विद्युत की सहायता से, दूसरा किसी तरल पदार्थ को सूर्य की उष्मा को गरम करने के बाद इससे विद्युत जनित चलाकर सौर ऊर्जा सबसे बेहतर ऊर्जा है और भविष्य में सबसे ज्यादा उपयोग किये जाने वाली ऊर्जा है।



पानी की बर्बादी...



भिलाई। इस गर्मी में जहां बीएसपी द्वारा एक टाइम पानी घरों में दिया जा रहा है। वहीं बोरिया गेट, जेपी चौक के पास पानी सप्लाई वाल्व से सैकड़ों लीटर पानी यू ही बह रहा है। (फोटो संजय पांडेय)

चेंबर ऑफ कॉमर्स का आयोजन

सफलता पूर्वक मतदान कराने आयुक्त का बड़ा योगदान



सुपेला अंडरब्रिज खुल जाने से व्यापारियों में हर्ष

भिलाई। छत्तीसगढ़ चेम्बर ऑफ कॉमर्स एवं इंडस्ट्रीज प्रदेश महामंत्री अजय भसीन के नेतृत्व में चेम्बर का दल नगर निगम भिलाई आयुक्त से मुलाकात की। इस मुलाकात में चेम्बर ने आयुक्त को भिलाई शहर में अधिक मतदान करवाने के प्रयास के लिए बधाई दी। साथ ही जापान के माध्यम से अवगत कराते हुये भसीन ने कहा कि प्री मानसून के पहले सभी प्रमुख बाजारों की नालियों की सफाई ढंग से करा दी जाए जिससे मानसून के दौरान नालियों में जाम या जल भरव की स्थिति उत्पन्न नहीं होगी। साथ ही जर्जर अवस्था में अप्रिय घटना से बचने सड़क के किनारे लगे होर्डिंग को हटाए जाने की

बातें कही। सुपेला के चेम्बर प्रभारी विनय सिंह ने बताया कि अंडरब्रिज सुपेला के तरफ रोड पर लगने वाले ट्रेले और अतिक्रमण कर व्यवसाय करने वालों पर कड़ी कार्यवाही की जाए। दक्षिण गंगोत्री और ओवरब्रिज के बीच की नालियों पर दो -तीन पॉइंट पर मार्केट को रोड से जोड़ने कहा गया। इसके अतिरिक्त अनेक मूलभूत समस्याओं पर आयुक्त का ध्यान आकर्षित करवाया गया। जिस पर आयुक्त ने सभी समस्याओं का शीघ्र समाधान करने आश्वासन दिया। इस अवसर पर मुख्य रूप से पवन जिंदल, रितेश अग्रवाल, सुनील मिश्रा, बंटी, विशाल छाबड़ा उपस्थित रहे ।

पाई आर्ट फाउंडेशन व ललित कला अकादमी

चित्रकारों ने कैनवास पर उकेरी अपनी भावनाएं, कार्यशाला में बच्चों ने भी लिया भाग

कार्नर न्यूज



भिलाई। पाई आर्ट फाउंडेशन एवं ललित कला अकादमी समूह द्वारा राष्ट्रीय स्तर की एक दिवसीय पेंटिंग कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि छैरागढ़ विश्वविद्यालय के पूर्व डीन शिव प्रसाद चौधरी, विशिष्ठ अतिथि रमेश कुमार श्रीवास्तव, हरीसेन, रोहिणी पाटणकर, विनिता गुप्ता, मो. नफीस थे। शिव प्रसाद चौधरी ने डॉ प्राची एवं उनके फाउंडेशन द्वारा किए गए कार्यशाला की सराहना की तथा पेंटिंग बनाकर उन्हें अपना आशीर्वाद दिया। रमेश कुमार श्रीवास्तव ने आए हुए समस्त राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर के कलाकारों के लिए निशुल्क केनवास, रंग तथा सम्मान की व्यवस्था की थी।



कलाकारों ने रंगों और ब्रश के संग उनकी, आराधना, उनका जादू

कुमुद श्रीवास्तव ने समस्त कलाकारों के लिए व्यवस्था बनाने में सहयोग दिया। हरीसेन ने दो पेंटिंग बनाईं। विरष्ट चित्रकार विनिता गुप्ता ने कहा कि यह ईश्वर का आशीर्वाद मरा दिन था जहां कलाकारों को अपनी पूजा करते हुए प्रत्यक्ष देखा। रंगों और ब्रश के संग उनकी आराधना, उनका जादू, न कोई बड़ा न कोई छोटा, सारे लोग एक ही रंग में सराबोर, एक दूसरे के प्रति वो सम्मान जो आजकल मुश्किल से ही देखने को मिलता है। मो. नफीज एवं प्राची ने फाउंडेशन के उद्देश्य को सामने लाते हुए कहा कि में राज्य के सभी नामचीन कलाकार एक मंच पर एकत्रित हुए यह सौभाग्य की बात है। मोहन बराल ने अपने अंदाज में 7 पेंटिंग बनाकर सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। आयोजन में चित्रकार रोहिणी पाटणकर, बुजेश तिवारी जैसे विरष्ट चित्रकारों ने पेंटिंग बनाई तो वहीं मात्र 5-6 वर्ष के छोटी उमर के बच्चे भी मौजूद थे। दादी और पोती के साथ पिता और पुत्री की जुगलबंदी भी देखने को मिली। भिलाई इस्पत संयंत्र से चित्रकार बी.एल. सोनी, पापाराव, प्रमोद श्रीवास्तव, नृपत राव बोरकर, उमाकांत ठाकुर ने पेंटिंग बनाई, वही छैरागढ़ विश्वविद्यालय से किशोर शर्मा, कपिल वर्मा, सारिका गोस्वामी, नेहा देवांगन, समीर, सिमरन, प्रीति, जयप्रभा, अराध्या, अनन्या, गुंजन, मिरजा रफी, नरगिस मिरजा, रिद्धिमा पांडे भी थे। छत्तीसगढ़ के विभिन्न अंचलों से आए हुए गनिका, स्तुति गुप्ता, नवांशु ने अपनी तूलिका से केनवास को नया आयाम दिया। कार्यक्रम का संचालन साहित्यकार मेनका वर्मा, विजय शर्मा, प्रवीण कालमेध एवं डॉ अंकुश देवांगन ने किया।



ज्योतिष शास्त्र

लोहे का छल्ला बिना कारण धारण करने की मत करना भूल



हर धातु का महत्व किसी ना किसी ग्रह से जुड़ा है। इसीलिए हर धातु को को पहनने से पहले उससे जुड़े नियमों का पालन करना बहुत जरूरी है। धरती में सबसे ज्यादा पाया जाने वाला तत्व है लोहा। शनि को मजबूत बनाने के लिए लोहा जरूर धारण करें। अगर आपकी कुंडली में शनि बहुत खराब स्थिति में हो तो लोहे की अंगूठी पहन सकते हैं।

**शनिवार को न खरीदें, उपहार में मिले तो शुभ :** लोहे का छल्ला शनिवार के दिन बिलकुल भी ना खरीदें। शनिवार के दिन लोहा खरीदना अशुभ माना जाता है। लोहे का छल्ला नजर दोष से बचाती है। अगर आपको लोहे का छल्ला उपहार में मिलता है तो यह शुभ माना जाता है। लोहे की अंगूठी को हमेशा मध्यमा उंगली में पहनना चाहिए। मध्यमा उंगली शनि की उंगली कहलाती है, इसीलिए शनि की देव्या, शनि की सादेसाती या शनि की महादशा से मुक्ति पाने के लिए आप लोहे की अंगूठी पहन सकते हैं।

**शनि ग्रह की स्थिति देखकर ही करें धारण:** जिन लोगों की कुंडली में शनि प्रमुख स्थान पर हैं या शनि की स्थिति मजबूत हैं तो वो लोग लोहे की अंगूठी ना पहनें। अगर आप लोहे की अंगूठी पहनते हैं तो आपको जीवन में चुनौतियों को सामना करना पड़ता है और फायदे की जगह नुकसान उठाना पड़ सकता है।

**ये ग्रह साथ हैं तो छल्ला पहनना वर्जित :** जिन लोगों की कुंडली में बुध, सूर्य, शुक्र एक साथ हो तो वो लोग लोहे का छल्ला ना पहनें। ऐसे लोगों को नुकसान हो सकता है। लोहे का छल्ला पहने से पहले हमेशा किसी विशेष सलाहकार से सलाह जरूर लें।

5, 14 और 23 अंक वालीं में होती हैं ये खूबियां



ज्योतिष में बच्चे का नाम और उनकी डेट ऑफ बर्थ को बहुत माना जाता है। बच्चे का नाम किस अक्षर से शुरू हो रहा है और डेट ऑफ बर्थ के हिसाब से क्या मूलांक बन रहा है। मूलांक का अपना-अलग महत्व होता है। उसके हिसाब से बताया जा सकता है कि बच्चा बड़ा होकर कैसा बनने वाला है या उसमें क्या क्वालिटी होगी। आज हम आपको उन तारीखों के बारे में बताते हैं जिन पर अगर किसी बच्चे का जन्म हुआ हो तो वो बहुत बुद्धिमान होता है। अगर आपके बच्चे का जन्म भी इन्हीं तारीखों पर हुआ है तो पढ़ लें उसकी खासियत। हम जिन तारीखों की बात कर रहे हैं वो हैं 5, 14 और 23। इन तीनों तारीखों का मूलांक 5 होता है।

**बुद्धिमान होते हैं ऐसे लोग :** जिन लोगों का मूलांक 5 होता है उनका स्वामी बुध होता है। बुध ज्ञान का प्रतीक होता है। इस वजह से ही जिन लोगों का मूलांक 5 होता है वो बुद्धिमान होते हैं। बचपन से है ये बच्चे होशियार होते हैं।

**साहसी होते हैं ऐसे लोग :** मूलांक 5 वाले लोग बुद्धिमान के साथ साहसी भी होते हैं। अगर वो अपनी जगह सही हैं तो वो किसी भी काम को करने से पीछे नहीं हटते हैं। ये उनकी खासियत होती है। इस वजह से ही ये जिंदगी में खूब आगे जाते हैं। परेशानियों से डर के पीछे भागना इनकी आदत नहीं होती, इसलिए ये हर स्थिति का साहस से सामना करते हैं।

**चैलेंज स्वीकार करते हैं :** 5 मूलांक वाले लोगों की खासियत होती है कि वो किसी भी चैलेंज को लेने से पीछे नहीं हटते हैं। वो हर चैलेंज को स्वीकार करते हैं और उसे अपने दम पर हमेशा जीतते हैं। रिस्क लेने से भी पीछे नहीं हटते हैं।

**बिजनेस होता है सफल :** मूलांक 5 वाले लोगों में ये खासियत होती है कि वो रिस्क लेने से पीछे नहीं हटते हैं। उन्हें रिस्क लेना पसंद होता है। इसी वजह से इनका बिजनेस हमेशा सफल होता है। जिसकी वजह से ये ऊंचा मुकाम हासिल करते हैं।

5 मूलांक के लोग बहुत ही खुशमिजाज स्वभाव के होते हैं। ये अपने हसी-मजाक के स्वभाव से लोगों का दिल जीत लेते हैं। इनका मजाकिया रवैया अक्सर लोगों को बहुत ही पसंद आता है। यह अपनी बुद्धिमत्ता से खूब पैसा कमाते हैं। समाज में भी खूब मान-सम्मान मिलता है।

सिरदर्द को दूर करने सोना भी है जरूरी

इन तरीकों से दूर कर सकते हैं सिर का दर्द, करें घरेलू उपाय

कभी रात में देर तक जागना तो कभी बिना रुके ऑफिस में काम करना और समय पर नाश्ता या लंच ना करना भी सिर के दर्द का कारण बन सकता है। गर्मियों के मौसम में अगर थोड़ी भी देर धूप में निकला जाए तो सिर का दर्द जकड़ लेता है। कहते हैं सिर में दर्द होने लगे तो कुछ देर सोने की कोशिश करनी चाहिए, लेकिन हर समय ऐसा करना मुमकिन नहीं होता है। इसीलिए सिर में दर्द होने पर कुछ आम घरेलू नुस्खे आजमाकर देखे जा सकते हैं। इन नुस्खों को आजमाना बेहद आसान है और इनसे सिर के दर्द से कुछ ही देर में आराम मिल सकता है।



खाएं ये फूड्स

कई बार लो ब्लड शुगर होने पर भी सिर का दर्द सता सकता है। ऐसे में कुछ खाने-पीने पर सिर दर्द ठीक हो जाता है। खासतौर से मैग्नीशियम के सेवन से सिर दर्द में आराम मिलता है। बादाम, ब्लैक बींस, पालक, कटू के बीज और चिया सीड्स मैग्नीशियम के अच्छे स्रोत होते हैं।

कैफीन का सेवन करना

चाय या कॉफी पीने पर भी सिर के दर्द से राहत मिल सकती है। चाय और कॉफी में कैफीन होता है जो सिर का दर्द कम करने में असर दिखाता है।



तुलसी के पत्ते

आषाढी गुणों से भरपूर तुलसी के पत्तों के फायदे सिर के दर्द में भी दिखते हैं। कुछ तुलसी के पत्ते धोकर एक कप पानी में डालें और इस पानी को उबालकर कप में छान लें। इस चाय को पीने पर भी सिर का दर्द कम होने लगता है।

अदरक दिखाएगा असर

सिर के दर्द से राहत पाने के लिए अदरक का सेवन किया जा सकता है। इसके एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण रक्त धमनियों की इन्फ्लेमेशन कम करते हैं जिससे सिर के दर्द से राहत मिलने लगती है। अदरक के रस में थोड़ा नींबू का रस मिलाकर पीने पर सिर का दर्द कम हो सकता है। इसके अलावा, एक गिलास पानी में 2 चम्मच अदरक का पाउडर मिलाकर पीने से भी दर्द से राहत मिल जाती है।

बवासीर-पाचन के लिए रामबाण है ये ड्रिंक, कई रोगों में लाभकारी



गर्मी के मौसम में छाछ गजब का देसी पेय पदार्थ है। ये शरीर को ताजगी, ठंडक और सुकून प्रदान करता है। इसका सेवन कई बीमारियों में लाभदायक है। इससे पेट को काफी राहत मिलती है। कब्ज जैसी समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है। इसमें सोंठ, काली मिर्च और पिपपली मिलाकर पीने से कफ से होने वाली समस्याओं से राहत मिलती है। गुड़ मिलाकर पीने से पेशाब में दर्द की समस्या खत्म होती है। हींग, जीरा और सेंधा नमक मिलाकर पीने से उक्त तमाम बीमारियां शरीर से दूर होने के साथ कलेजे को ठंडक और सुकून मिलता है।

यह एक देसी प्रक्रिया से तैयार होने वाला गर्मी के दिनों में हर किसी के लिए अमृत समान पेय पदार्थ है। शुद्ध देसी दही को देर तक मंथन कर मलाई को अलग करने के बाद लगभग एक चौथाई पानी मिलाकर इसे तैयार किया जाता है। कई

बीमारियों में यह बहुत लाभकारी और गुणकारी है। इस छाछ यानी मट्ठे में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। जैसे - इसमें विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, विटामिन ई, कैल्शियम और पोटेशियम इत्यादि। आयुर्वेद के अनुसार इसमें से घी और मक्खन निकल जाने के कारण यह बहुत हल्का और सुपाच्य बन जाता है, जो शरीर को ताजगी को प्रदान करता है। ज्यादातर छाछ को मिट्टी के बर्तन में ही रखकर प्रयोग करना चाहिए। बरसात मिलाकर पीने से उक्त तमाम बीमारियां शरीर से दूर होने के साथ कलेजे को ठंडक और सुकून मिलता है।

यह एक देसी प्रक्रिया से तैयार होने वाला गर्मी के दिनों में हर किसी के लिए अमृत समान पेय पदार्थ है। शुद्ध देसी दही को देर तक मंथन कर मलाई को अलग करने के बाद लगभग एक चौथाई पानी मिलाकर इसे तैयार किया जाता है। कई

पीरियड्स रेगुलर होने के बाद भी हो सकती है पीसीओएस की समस्या

पीरियड्स रेगुलर होने के बाद भी क्या पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम की समस्या हो सकती है? जवाब है हां, पीसीओएस होने पर रेगुलर पीरियड्स होने के बाद भी ये लक्षण शरीर में दिखते हैं। पीसीओएस एक हार्मोनल इंबैलेंस की समस्या है। जिसमें महिलाओं के शरीर में ओवरी के बाहर छोटे-छोटे सिस्ट बन जाते हैं। इन लिक्विड से भरे सिस्ट में अविक्सित अंडे होते हैं। जिसकी वजह से रेगुलर अंडे बनने बंद हो जाते हैं। पीसीओएस की समस्या का सटीक कारण नहीं पता होता। लेकिन ज्यादातर मोटी लड़कियों में इसकी समस्या देखने को मिलती है। हालांकि वो महिलाएं या किशोर लड़कियां जो पतली हैं और रेगुलर पीरियड्स होते हैं। उन्हें भी पीसीओएस की समस्या हो सकती है। जिसकी वजह से प्यूचर में प्रेग्नेंसी में दिक्कतों के अलावा टाइप 2 डायबिटीज और हार्ट डिस्ीज होने का खतरा रहता है। रेगुलर पीरियड्स होने के बाद भी अगर ये लक्षण दिख रहें तो समझ जाएं कि पीसीओएस की समस्या है।



इंसुलिन रेजिस्टेंस

इंसुलिन हार्मोन शरीर को एनर्जी देने का काम करता है। लेकिन जब सेल्स इंसुलिन की क्रिया के प्रति रिस्पॉन्स नहीं करता तो ब्लड ग्लूकोज का लेवल बढ़ जाता है। जिससे बांडी को ज्यादा इंसुलिन बनाना पड़ता है। जिससे कि ब्लड शुगर लेवल कम हो जाए। ज्यादा मात्रा में इंसुलिन की वजह से शरीर में मेल हार्मोन एंज़ीजन बनने शुरू हो जाते हैं। जिससे ओवेर्यूलेशन में दिक्कत होती है। अगर किसी महिला की फैमिली हिस्ट्री में पीसीओएस की समस्या है तो पैदा होने के चांस ज्यादा रहते हैं।

कब मिलें डॉक्टर से

अगर रेगुलर पीरियड्स होने के बाद भी शरीर में इस तरह के लक्षण दिख रहे हैं तो ये पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम की समस्या हो सकती है। जिससे निपटने के लिए सही डाइट और उपचार की जरूरत होती है।

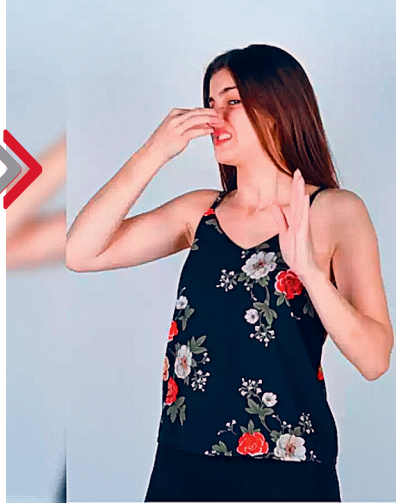
पीसीओएस के कारण

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम होने के लिए सटीक कारण का पता नहीं, लेकिन इन वजहों से हो सकता है।

कार्नर न्यूज

कम बिजली खर्च करके कमरे को ठंडा कर देता है और गर्मी से तुरंत राहत भी दिलाता है

गर्मी के मौसम में कूलर अक्सर हर घर में नजर आ जाता है। यह कम बिजली खर्च करके कमरे को ठंडा कर देता है और गर्मी से तुरंत राहत भी दिलाता है। कई बार कूलर से बेहद गंदी स्मेल भी आती है, जो मछली की बदबू जैसी लगती है। इसकी वजह से घर में रहना मुश्किल हो जाता है और पूरे घर का वातावरण दुर्गंध से भर जाता है। इस समस्या से ग्रसित लोग इससे कैसे निजात पाएं इसके लिए परेशान रहते हैं। आईए जानते हैं वो टिप्स जिनके जरिए आप कूलर की दुर्गंध समाप्त कर सकते हैं।



कूलर से क्यों आने लगती है बदबू?

अक्सर आप सोचते होंगे कि आपके कूलर से अवांनक मछली जैसी बदबू क्यों आने लगती है? दरअसल, जब कूलर में कई दिन तक पानी चेंज नहीं किया जाता है तो वह पानी सड़ जाता है और उसमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। इसकी वजह से कूलर से बेहद गंदी बदबू आने लगती है, जो मछली जैसी स्मेल लगती है। इससे बेहद आसानी से छुटकारा पा सकते हैं।

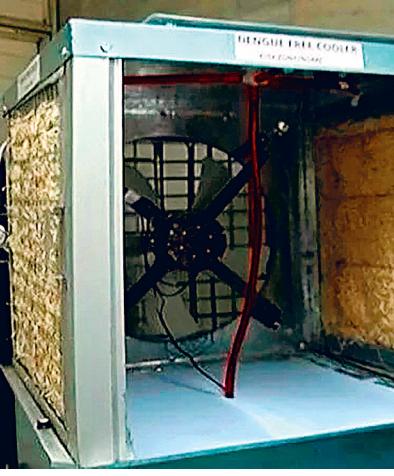


सबसे पहले आजमाएं यह तरीका

कूलर की बदबू से निजात पाने के लिए सबसे पहले तो उसका पानी एक-दो दिन में चेंज करना चाहिए। कूलर चलाने से पहले यह जरूर चेक कर लें कि उसका पानी चेंज किया गया है या नहीं। अगर पानी कई दिन पुराना नहीं रखना चाहिए नहीं तो उसमें बदबू के साथ ही कीटाणु व मच्छर भी पनपने लगते हैं। पानी बदलते रहने से कूलर से बदबू नहीं आएगी।

घास गंदी होने से भी होती है दिक्कत

अगर कूलर की घास काफी पुरानी हो गई है और गंदी नजर आने लगी है तो इसकी वजह से भी बदबू आने लगती है। दरअसल, यह घास बार-बार गीली होकर सूखने से खराब हो जाती है, जिसकी वजह से इसमें भी बैक्टीरिया पनपने लगते हैं और उनकी वजह से बदबू महसूस होती है। ऐसे में कूलर चलाने से पहले उसकी घास जरूर बदल लें। अगर घास ज्यादा पुरानी नहीं है तो इसकी घास को कुछ समय के लिए तेज धूप में रख दें। इससे बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं।



पानी-घास बदलने का वक्त नहीं तो यह भी ऑप्शन

कई बार ऐसा हो सकता है कि कूलर में भरने के लिए घर में पर्याप्त पानी ही न हो। इसके अलावा देर रात बदबू महसूस होने पर घास बदलने का ऑप्शन भी नहीं रहता है। ऐसे में आप फ्रेगरेंस की मदद से भी बदबू पर काबू पा सकते हैं। इसके लिए आप कूलर के पानी में नेचुरल एंसेंशियल डाल दीजिए, जिससे उसकी खुशबू कमरे में फैल जाएगी और बदबू नहीं आएगी। अगर आपके पास नेचुरल एंसेंशियल भी नहीं है तो थोड़ा-सा डिटर्जेंट पाउडर कूलर के पानी में डाल सकते हैं। इसकी मदद से भी बदबू की समस्या कुछ समय के लिए दूर हो जाती है।



फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

‘गेम ऑफ थ्रोन्स’ सीरीज का आ रहा है एक और प्रीक्वल



दुनियाभर में मशहूर ‘गेम ऑफ थ्रोन्स’ सीरीज के चर्चे होते रहते हैं। इसके कई सीक्वल, प्रीक्वल और स्पिन-ऑफ बनने की बात चलती रहती है। ‘हाउस ऑफ द ड्रैगन’ के नाम से इसका एक प्रीक्वल आ भी चुका है। इसके एक और प्रीक्वल प्रीक्वल ‘अ नाइट ऑफ द सेवेन किंगडम: द हेज नाइट’ पर जनता अपडेट का इंतजार कर रही थी। अब इस सीरीज को लेकर एक बड़ा अपडेट आ गया है। अब ये सीरीज अगले साल रिलीज के लिए पूरी तरह से तैयार है। प्रीक्वल सीरीज ‘ए नाइट ऑफ द सेवेन किंगडम: द हेज नाइट’ अगले साल 2025 में प्रीमियर की जाएगी। इस बात का खुलासा कैसी ब्लोयस ने बीते दिन एक इवेंट में किया। इस सीरीज के प्रोडक्शन का काम तेजी से चल रहा है। सीरीज की कहानी में वो वक्त दिखाया जाएगा, जब टांगेरियन राजवंश सिंहासन पर राज किया करता था। प्रीक्वल की कहानी सर डंकन द टॉल की जर्नी पर बेस्ड होने वाली है, जो एक युवा, शांत, लेकिन साहसी शूरवीर है। इस किरदार को पीटर ब्लोफी ने निभाया है।

टॉलीवुड

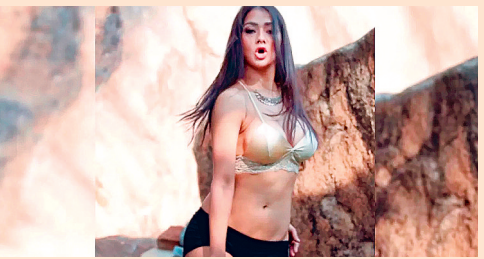
महेश और राजामौली की फिल्म में शामिल होगा यह साउथ सुपरस्टार ?



फिल्म निर्माता एसएस राजामौली इन दिनों महेश बाबू के साथ अपनी अगली फिल्म पर काम कर रहे हैं, जिसका अस्थायी शीर्षक एसएसएमबी 29 है। फिल्म को लेकर लगातार नई जानकारीयां सामने आ रही हैं। कुछ दिनों पहले फिल्म में वीरेन स्वामी के शामिल होने की अफवाहें थीं, जिसे निर्माताओं ने आधिकारिक बयान साझा कर खारिज कर दिया। वहीं, अब फिल्म में एक और साउथ अभिनेता के फिल्म में अहम भूमिका निभाने की चर्चा हो रही है। रिपोर्टर्स के अनुसार, पृथ्वीराज सुकुमारन की फिल्म में नए कलाकार के रूप में शामिल होने उम्मीद है। कहा जा रहा है कि फिल्म में पृथ्वीराज सुकुमारन के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाने को लेकर निर्माता विचार कर रहे हैं। खबर है भी है कि एसएस राजमौली इस संभावित सहयोग के बारे में अभिनेता से बातचीत कर रहे हैं। हालांकि, इस बारे में निर्माताओं की ओर से कोई भी आधिकारिक जानकारी नहीं दी गई है। यदि पृथ्वीराज सुकुमारन इस फिल्म में शामिल होते हैं तो यह फैस के लिए बड़ा तोहफा होगा। फिलहाल निर्माताओं की ओर से आधिकारिक पुष्टि का इंतजार करना होगा। पृथ्वीराज सुकुमारन हाल ही में ‘द गोट लाइफ’ के साथ ब्लॉकबस्टर फिल्म दे चुके हैं। इससे पहले बीते दिन निर्माताओं ने जाने-माने कास्टिंग डायरेक्टर वीरेन स्वामी को काम पर रखने की अफवाहों का खंडन किया।

भोजपुरी

नोरा को भी फेल कर देने वाली भोजपुरी एक्ट्रेस का वीडियो वायरल



भोजपुरी एक्ट्रेस नम्रता मल्ला ने भोजपुरी गाने पर कमाल का डांस किया है। उनका ये वीडियो सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रहा है जिसमें वो अपने लटके-झटके दिखा रही हैं। भोजपुरी एक्ट्रेस अपने डांस वीडियो से हर किसी का दिल बहलाती रहती हैं। खासकर नम्रता मल्ला के वीडियो सोशल मीडिया पर छाप रहे हैं। हाल ही में उन्होंने एक वीडियो शेयर किया है जिसमें एक भोजपुरी गाने पर उन्होंने कमाल का डांस किया और उनका ये डांस फैस काफी पसंद कर रहे हैं। नम्रता मल्ला के लटके-झटकों को देखकर फैस दीवाने हो रहे हैं। इंटरनेट पर भोजपुरी गाने हमेशा गद्दा उड़ाते हैं लेकिन जब कोई भोजपुरी एक्ट्रेस उसपर परफॉर्म करते हुए वीडियो शेयर करती हैं तो उसकी बात ही अलग हो जाती है। नम्रता मल्ला की नई रील सामने आई है जिसे खूब तारीफ मिल रही हैं। नम्रता मल्ला ने ये वीडियो इंस्टाग्राम पर शेयर किया है। नम्रता ने जिस गाने पर डांस किया है उसका नाम ‘पिंजरे वाली मुनिया’ है। इस गाने में उनके लटके-झटके देखकर आप भी होश खो देंगे। ब्लैक आउटफिट में एक्ट्रेस काफी ग्लैमरस नजर आ रही हैं। भोजपुरी फिल्म इंडस्ट्री में नम्रता मल्ला वीडियो के लिए काफी पॉपुलर हैं। इंस्टाग्राम पर वो एक से बढ़कर एक रीलस बनाती हैं और साथ में यूट्यूब चैनल भी चलाती हैं। नम्रता मल्ला के लटके-झटके बॉलीवुड की आइटम नंबर करने वाली मलाइका अरोड़ा, नोरा फतेही जैसी एक्ट्रेस को कड़ी टक्कर देती हैं। 35 वर्षीय नम्रता मल्ला को भोजपुरी फिल्मों की सपना चौधरी कहा जाता है। उनके इंस्टाग्राम अकाउंट पर आप एक से बढ़कर एक गाने देखेंगे जिसपर उन्होंने जबरदस्त डांस किया है और उनके वीडियो में खूब लाइक्स, कमेंट्स और व्यूज आते हैं। नम्रता मल्ला ने खेसारी लाल यादव और पवन सिंह जैसे सुपरस्टार्स के साथ भोजपुरी फिल्मों में डांस किया है।

पेरिस। 77वें कान्स फिल्म महोत्सव में बॉलीवुड एक्ट्रेस जैकलीन फर्नांडीज ने डेब्यू किया। इस दौरान रेड कार्पेट पर उर्वशी ने गोल्डन शिमरी ड्रेस पहना था और इसमें वो काफी हसीन दिख रही थी। इस लुक से उन्होंने सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। वहीं, उर्वशी रौतेला कान्स फिल्म फेस्टिवल की तस्वीरों के साथ फैस को अपडेट दे रही हैं। उन्होंने कान्स से अबतक तीन लुक शेयर किए हैं। अब उन्होंने अपना एक आउटफिट शेयर किया है, जो एक्ट्रेस ने एमिलिया पेरेज के प्रीमियर के आगमन के दौरान पहना था। इस ड्रेस में वो बेहद खूबसूरत लग रही है। रेड कार्पेट के लिए उन्होंने शिमरी बॉडी हरिंग गाउन चुना था। इस आउटफिट को मिकेल डी काउचर ने डिजाइन किया था। उनकी आंखों, गालों और लिप्स पर हल्के गुलाबी रंग का मेकअप दिखा और उन्होंने अपने बालों को खुला छोड़ा था। उन्होंने अपना वीडियो पोस्ट किया है, जिसमें वो रेड कार्पेट पर पोज देते दिख रही हैं।



लाइफ साइज

ये फेशियल एक्सरसाइज हैं चेहरे के लिए अच्छी

अक्सर यह सवाल मन में कौंधता है कि जिस तरह शरीर को फिट रखने के लिए एक्सरसाइज की जाती है क्या उसी तरह चेहरे को जवां बनाए रखने के लिए फेशियल एक्सरसाइज की जा सकती है। असल में रोजाना अगर फेशियल एक्सरसाइज की जाए तो इससे मसल्स मजबूत होती हैं और अपर और लोअर गाल भरे-भरे दिखने लगते हैं और त्वचा ज्यादा जवां नजर आती है। वहीं, रोजाना की फेशियल एक्सरसाइज एंजिंग साइड्स को कम करने में भी अमर दिखा सकती है। यहां ऐसी ही कुछ फेशियल एक्सरसाइज का जिक्र किया जा रहा है जो त्वचा को जवां और खूबसूरत बना रखने में असरदार हो सकती हैं।

जवां त्वचा के लिए फेशियल

एक्सरसाइज

**चीक प्लम्पिंग** : नाम से ही जाहिर है कि यह एक्सरसाइज करने पर गाल प्लंप होने लगते हैं और भरे-भरे दिखते हैं। एक्सरसाइज करने के लिए अपने होंठों को गोलाई में घुमाकर ओ की शेष बनाएं। एक्सरसाइज करने के दौरान गालों के ऊपरी हिस्से पर उंगली रखें और गालों को नीचे की तरफ खींचने की कोशिश करें। इस फेशियल एक्सरसाइज को 5 से 7 बार करें। इस एक्सरसाइज से गालों की मसल्स टोन



होती हैं और त्वचा का ब्लड फ्लो भी बढ़ता है। **हैप्पी चीक्स स्कलपटिंग** : इस एक्सरसाइज के लिए होंठों को दांतों के बीच दबाएं और मुस्कुराएं। इससे गालों की मसल्स पर जोर पड़ता है। दांतों के बीच होंठ दबाकर मुस्कुराने के साथ-साथ दोनों होंठों के किनारे पर उंगली रखकर होंठों के किनारे ऊपर की तरफ खींचने की कोशिश करें। 20 मिनट इस पोज को होल्ड करके सामान्य हो जाएं।

आइब्रो लिफ्टर

चेहरे की शेप में लाने और आइब्रो लिफ्ट करने के लिए आइब्रो लिफ्टर एक्सरसाइज की जा सकती है। दोनों आइब्रो के नीचे 3 उंगलियां रखें और आंखें खोलने की कोशिश करें लेकिन साथ ही आइब्रो को ऊपर की तरफ खींचें। इस एक्सरसाइज को करते हुए आइब्रोल्स को ऊपर की तरफ लेकर जाएं। 20 सेकंड इस एक्सरसाइज को करने के बाद सामान्य हो जाएं।

किस-मिस

चेहरे को सीधा रखें और दोनों होंठों को सामने की तरफ मोड़कर किस जैसी शेप में लाएं। इस एक्सरसाइज से मुंह के आस-पास की त्वचा की मसल्स को मजबूत मिलती है और त्वचा में कसावट आती है। इससे त्वचा के लटकने की दिक्कत दूर होती है। 4 से 5 बार इस एक्सरसाइज को करें।

सिंपल से झुमकों को स्टाइलिश बनाएंगी ये चेन डिजाइन

हर महिला को झुमके पहनने का शौक होता है। बाजार में भी झुमकों की ढेरों वैरायटी और डिजाइन आपको मिल जाएंगी। मगर आजकल चेन के साथ झुमकों को स्टाइल करने का ट्रेंड देखा जा रहा है। बाजार में झुमकों की वैरायटी के साथ-साथ आपको उसमें लगने वाली चेन की भी एक से बढ़कर एक डिजाइन मिल जाएगी। चलिए आज हम आपको झुमकों के साथ लगने वाली कुछ चेन डिजाइंस दिखाते हैं, जिन्हें आप अलग-अलग आउटफिट्स के साथ कैरी कर सकती हैं।



बाहुबली लॉन्ग चेन झुमका चेन

इस तरह की चेन को आप किसी हैवी लुक वाले झुमके के साथ कैरी कर सकती हैं। अगर आप किसी पार्टी वियर साड़ी, सलवार सूट या फिर शरारा सूट के साथ इस तरह की झुमका चेन कैरी करती हैं, तो आपको लुक और भी ज्यादा खूबसूरत नजर आता है। आप इस तरह की झुमका चेन को कई तरह से स्टाइल कर सकते हैं। आप ओपन हेयर स्टाइल और जुड़ा लुक के साथ इसे कैरी कर सकती हैं। अगर आप बाहुबली लॉन्ग चेन झुमका चेन कैरी कर रही हैं, तो आपको अपनी बाकी की ज्वेलरी, जैसे- मांगटीका और नेकलेस आदि भी हैवी लुक वाला ही कैरी करना चाहिए।

फेस मास्क से लेकर स्क्रब तक, नमक से ऐसे बनाएं स्किन को सॉफ्ट

गर्मियों में स्किन पर एक्स्ट्रा ऑयल और प्रदूषण की वजह से डेड स्किन जम जाती है। जिसे संधा नमक की मदद से दूर किया जा सकता है और सॉफ्ट ग्लोइंग स्किन पाई जा सकती है। गर्मियों में भी स्किन की देखभाल जरूरी है। नहीं तो एक्ने और पिंपल के साथ ही ड्राईनेस भी बढ़ने लगती है। नमक स्किन को सॉफ्ट एंड स्मूद बना सकता है। क्योंकि, इसमें मिनरल्स होते हैं और ये डेड स्किन को निकालने के लिए अच्छा नेचुरल स्क्रब है। लेकिन नमक को सीधे स्किन पर इस्तेमाल करना हार्मफुल हो सकता है। इसलिए फेस मास्क से लेकर स्क्रब के लिए इस तरह नमक का इस्तेमाल कर खूबसूरती को बढ़ाएं।



**मास्क** : चेहरे की स्किन सॉफ्ट और ग्लोइंग चाहिए तो नमक को फेस मास्क में मिलाकर फेस पैक तैयार करें। इसके लिए बस शहद के दो चम्मच लें और फिर उसमें संधा नमक आधा चम्मच मिला दें। इस मिक्सचर को चेहरे पर लगाएं और दस मिनट के लिए छोड़ दें। फिर हल्के गुनगुने पानी से फेस को धो लें।

शहद एंटीबैक्टीरिया का काम करेगा तो वहीं नमक की मदद से सारे पोर्स क्लीन हो जाएंगे और स्किन काफी सॉफ्ट नजर आने लगेगी।

**बनाएं नेचुरल स्क्रब** : चेहरे के साथ ही गंदन, पीठ, हाथ और पैर की स्किन पर जमा डेड स्किन को हटाने के लिए संधा नमक की मदद से नेचुरल स्क्रब तैयार किया जा सकता है। बस नारियल का तेल करीब एक चौथाई कप लें और उसमें आधा कप संधा नमक मिलाकर घोल लें। अब इस मिक्सचर को हाथ-पैर और बाँड़ी पर लगाएं। इस नेचुरल बाँड़ी स्क्रब से ना केवल डेड स्किन क्लीन हो जाएंगे, बल्कि स्किन बिल्कुल सॉफ्ट बनेगी। साथ ही पोर्स भी क्लीन होंगे।

कार्नर न्यूज

ट्रैवलिंग के दौरान महिलाओं को तरह-तरह की चीजों की पड़ती है जरूरत

महिलाओं के हैंडबैग में होनी चाहिए ये चीजें ट्रैवलिंग के दौरान खूब आएंगी काम



बैंड-एड

बैंड-एड एक सरल लेकिन खूब काम आने वाली चीज है। ट्रैवलिंग के दौरान कभी भी कट, छाला, कीड़े का काटना या जूते से होने वाले छाले हो सकते हैं। ऐसे में अपने बैग में बैंड-एड रखने से आपको अपने घाव का इलाज तुरंत करने और संक्रमण को रोकने में मदद मिल सकती है।

टिशू पेपर

टिशू एक जरूर चीज है जिसे आपको यात्रा के दौरान हमेशा अपने बैग में रखना चाहिए। ये कई चीजों के लिए इस्तेमाल हो सकती है। जैसे कि गंदगी साफ करना, अपने हाथ साफ करना, अपना मेकअप हटाना, या पसीना पोंछने के लिए।

मल्टी पाउच मेकअप बैग

मेकअप न केवल आपकी सुंदरता को बढ़ाने का एक तरीका है, बल्कि खुद को प्रजेंट करने और आपके आत्मविश्वास को बढ़ाने का भी एक तरीका है। चाहे आप काम के लिए या फिर घूमने के लिए ट्रैवल कर रहे हैं तो अपने लिए एक मल्टी पाउच मेकअप बैग जरूर रखें। मल्टी-पाउच मेकअप बैग में आप मेकअप, लोशन और टॉयलेटरीज को एक ही साथ रख सकते हैं। यह कॉम्पैक्ट होता है और साफ करने में आसान होता है।



एक्सट्रा टैम्पोन या पैड

महिलाओं को अपने बैग में हमेशा एक्सट्रा टैम्पोन या पैड रखना चाहिए, अगर आपका पीरियड्स जल्दी या देर से आता है, तो ये काम आ सकते हैं।

सेपटी पिस

सेपटी पिन छोटी लेकिन बहुत काम आने वाली चीज है। ट्रैवल के दौरान आपके कपड़े कब फट जाएं या उनमें खराबी आ जाए इसका पता नहीं होता। एक सेपटी पिन कुछ ही सेकंड में ठीक करने में आपको मदद कर सकती है।