

खबर संक्षेप

फॉरचूनर चालक ने पिकअप वाहन को ठोका भिलाई। फारचूनर और पिकअप वाहन के टक्कर होने का मामला सामने आया है। फॉरचूनर वाहन चालक गलत दिशा से आ रहा था। वाहन ने पिकअप को जोरदार ठोकर मार दी। मामला वैशाली नगर पुलिस के पास पहुंचा। पिकअप वाहन को थाने में खड़ा करने को लेकर बस्ती के लोगों ने थाने का घेराव किया। थाने के ठीक सामने अंबेडकर नगर बस्ती है। वहां की महिलाओं और युवाओं ने वैशाली नगर पुलिस पर गलत कार्रवाई करने का आरोप लगाया। महिलाओं ने आरोप लगाया कि कार चालक ने पहले तो गलत साइड से आकर डीजे साउंड ले जा रहे पिकअप में टक्कर मार दी। उसके बाद वो पिकअप के चालक पर चिल्लाते लगा और थप्पड़ भी जड़ दिया। बताया जा रहा है कि कार चालक शराब के नशे में थे। कार चलाने वाला नसे की हालत में कई युवकों को बुला लिया और युवकों ने पिकअप चालक को धमकी दे रहे थे। जिसे देख बस्ती को लेकर थाने पहुंचे थे।

पशुओं को पकड़ने का अभियान जारी
भिलाई। नगर पालिक निगम भिलाई क्षेत्र में जो आवारा पशु रोड में, मार्केट में, मुख्य सड़को पर या अन्य सार्वजनिक स्थल पर घूमते हुए पाये जा रहे है उसे नगर निगम भिलाई के आवारा पशु पकड़ने वाले दल द्वारा पकड़कर गौठान में लाकर रखा जा रहा है। इसी तारतम्य में जून-2 वैशाली नगर क्षेत्रांतर्गत निगम 1100 में प्राप्त शिकायतों के आधार पर आवारा सांड एवं पशुओं को पकड़ करके गौठान में लाया गया।

अपराध : शराब पीकर घुसे थे मकान में डकैत एमपी-राजस्थान में डकैतों की तलाश में जुटी पुलिस

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

टिम्बर कारोबारी के यहां डकैती करने वाले पांच बदमाश अपने साथ 2 लीटर के पानी की बोतल में शराब भरकर लाए हुए थे। पहले शराब पिया उसके बाद मकान में डकैती के लिए घुसे थे। पुलिस को मौके से पानी बोतल में शराब मिला और नसे के अन्य सामान भी जब्त किया गया है।

मिली जानकारी के मुताबिक रसमड़ा में स्थित टिम्बर कारोबारी दिलीप मिश्रा के मकान में पांच बदमाशों ने शुक्रवार-शनिवार की दरम्यानी रात डकैती पड़ने के बाद पुलिस को घटनास्थल से कई अहम सुराग हाथ लगे है।पुलिस कारोबारी डकैती को खोजने एमपी और राजस्थान के सीमा से जुड़े जिलों में बदमाशों को खोजने में जुटी हुई है। क्राइम एंड सायबर यूनिट की चार टीमें डकैतों को खोज रही है। अंजोरा चौकी और पुलगांव थाना की टीम स्थानीय होटल, लाज में खोजबीन किया जा रहा है कि बदमाश यहां कहां पर रुके हुए थे। जिले से बाहर जाने वाले सभी रस्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरे के फुटेज को भी चेक किया जा रहा है। डकैतों को पकड़ने के लिए पुलिस की कुल 6 टीमें जुटी हुई है। जांच टीम को वारदात की सीसीटीवी फुटेज भी उपलब्ध कराया गया है। जिस तरीके से वारदात को अंजाम दिया गया है उससे इसमें शामिल गिरोह के एमपी के देवास, धार, झाबुआ, हरियाणा जिले के होने की संभावना जताई जा रही है। पुलिस की चार टीमें देवास, धार, झाबुआ जिले में रवाना की गई है।

टिम्बर कारोबारी के यहां डकैती का मामला

पति-पत्नी को बंधक बनाकर 40 तोला सोना व नगदी लेकर फरार

टिम्बर कारोबारी के घर में डकैती

राजनांदगांव में भी तर्ज पर हुई थी चोरी

एक दिन बाद भी पुलिस के हाथ खाली

तलाश जारी

टिम्बर कारोबारी के यहां डकैती करने वाले पांच बदमाश अपने साथ 2 लीटर के पानी की बोतल में शराब भरकर लाए हुए थे। पहले शराब पिया उसके बाद मकान में डकैती के लिए घुसे थे। पुलिस को मौके से पानी बोतल में शराब मिला और नसे के अन्य सामान भी जब्त किया गया है।

मिली जानकारी के मुताबिक रसमड़ा में स्थित टिम्बर कारोबारी दिलीप मिश्रा के मकान में पांच बदमाशों ने शुक्रवार-शनिवार की दरम्यानी रात डकैती पड़ने के बाद पुलिस को घटनास्थल से कई अहम सुराग हाथ लगे है।पुलिस कारोबारी डकैती को खोजने एमपी और राजस्थान के सीमा से जुड़े जिलों में बदमाशों को खोजने में जुटी हुई है। क्राइम एंड सायबर यूनिट की चार टीमें डकैतों को खोज रही है। अंजोरा चौकी और पुलगांव थाना की टीम स्थानीय होटल, लाज में खोजबीन किया जा रहा है कि बदमाश यहां कहां पर रुके हुए थे। जिले से बाहर जाने वाले सभी रस्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरे के फुटेज को भी चेक किया जा रहा है। डकैतों को पकड़ने के लिए पुलिस की कुल 6 टीमें जुटी हुई है। जांच टीम को वारदात की सीसीटीवी फुटेज भी उपलब्ध कराया गया है। जिस तरीके से वारदात को अंजाम दिया गया है उससे इसमें शामिल गिरोह के एमपी के देवास, धार, झाबुआ, हरियाणा जिले के होने की संभावना जताई जा रही है। पुलिस की चार टीमें देवास, धार, झाबुआ जिले में रवाना की गई है।

नेहरू नगर सूर्यामॉल के नो पार्किंग वाहनों पर किया कार्रवाई

NATIONAL

GROUP OF EDUCATION INSTITUTE

(Run By: NERDC AEWS)

Reg By:- GOVT.OF INDIA/ C.G.

CERTIFIED ISO 9001:2015 COMPANY

Ministry of Skill Development and Entrepreneurship, Government of India

NITI Aayog

भारत सरकार GOVERNMENT OF INDIA

CONSULTANCY

प्रवेश प्रारंभ

FREE SPOKEN ENGLISH

FREE COMPUTER TRAINING

सहत्वाकांक्षी युवक-युवतियों के लिए सुनहरा अवसर

10वीं एवं 12वीं (BIO) पास कोई भी विद्यार्थी इस कोर्स का लाभ उठा सकते हैं।

पैरामेडिकल कोर्स | UNIVERSITY COURSES

BMLT Bachelor of Medical Laboratory Technology

DMLT Diploma in Medical Laboratory Technology

O.T. TECHNICIAN Operation Theater Technician

O.D.T. Operation Dresser Technician

MPHW MULTIPURPOSE HEALTH WORKER

DIALYSIS TECHNICIAN

D. PHARMA B. PHARMA

D.P.T.

DCA

PGDCA

TALLY

MS OFFICE

STENO (HINDI/ ENGLISH)

TYPING (HINDI/ ENGLISH)

BCA

DTP

For Contact : ♀ Madhyanageri Chowk Bilaspur, Prakashan Complex Bilaspur (C.G.)

9827156005, 8770068557

NERDC.in

हुडको में लगातार बिजली बंद, शिकायत

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

आमदी नगर हुडको में बार-बार बिजली गुल होने से परेशान होकर स्थानीय नागरिकों ने निगम भिलाई के राजस्व विभाग के प्रभारी सीजू एंथोनी के नेतृत्व में बत्तीस बंगला स्थित कार्यपालन यंत्री शहर के दफ्तर में पहुंचकर सहायक यंत्री ज्योती नैयर को ज्ञापन सौंपा। चर्चा करते हुए बताया कि एक फेज या दो फेज बंद होने की स्थिति में शिकायत दर्ज करने के बाद भी घंटों काम नहीं हो पा रहा है। हुडको की रिसाली उपकेन्द्र से दूरी होने के कारण यहां स्टाफ को पहुंचने में समय लग जाता है। इसलिए अलग से कर्मचारी हुडको सब स्टेशन में रखा जाए। मिलन चौक फीडर में सबसे ज्यादा बिजली बंद होने या ओवरलोडिंग की शिकायत मिलती है। यहां अतिरिक्त ट्रांसफार्मर की व्यवस्था किया जाना बेहद जरूरी है। खासकर एमआईजी 1-200 से लेकर 400 वाले क्षेत्र में। रेलवे लाइन फीडर में एमआईजी 1 -880 से लेकर 924 तथा एमआईजी 2-190 से लेकर 230 वाले ट्रांसफार्मर में भी डी ओ उडने तथा ओवरलोडिंग की शिकायत बहुत रहती है इस क्षेत्र में भी अतिरिक्त ट्रांसफार्मर लगाया जाना बेहद जरूरी है।ट्रांसफार्मर के नीचे स्थित पैनल बाक्स में लगे हुए उपकरणों को बदले जाने एवं मरम्मत की सख्त जरूरत है,रख रखाव के अभाव में पैनल बाक्स जर्जर हो चुके हैं। सहायक यंत्री ने सभी बिंदुओं पर बहुत जल्द समाधान का आश्वासन दिया।इस अवसर पर जिला कांग्रेस के प्रवक्ता जावेद खान,आरबीके राव,अरूण अग्रवाल,अरूण ठक्कर, दिपांकर दास, विजय मंदरिया, सी अनिल कुमार,बीएल मालवीय,पी श्रीनिवास आदि मौजूद थे।

जैवर गोल्डन ऑफर

1/2gm गोल्ड फ्री

प्रति 10 ग्राम गोल्ड हॉलमार्क ज्वेलरी की खरीदी पर

100% एक्सचेंज पुरानी गोल्ड ज्वेलरी पर

ऑफर 5 से 15 जून 2024 तक

गंज पारा - दुर्ग स्टेट बैंक मुख्य शाखा के पास संपर्क : 0788-2214999 | 9522914999 SUNDAY OPEN

हर उत्सव के लिए

लोकेशन QR कोड

Deepak Advertisers

MAHAR

हरिभूमि न्यूज | रायपुर, 10 जून 2024 | पृष्ठ 1

खबर संक्षेप



सांसद से मुलाकात कर दी जीत की बधाई

सेलूढ़। सांसद विजय बघेल को बधाई देने वाली का तांता लगा हुआ है। क्षेत्र के लोकप्रिय समाज सेवी ग्राम धर्मा निवासी शैलेष मिश्रा अपने समर्थकों और आसपास के गांव के जनता के साथ सांसद निवास सेक्टर 5 भिलाई पहुंचे। उन्होंने लोक सभा चुनाव में ऐतिहासिक वोटों के साथ जीत के लिए सांसद विजय बघेल को बधाई दिया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में पाटन क्षेत्र के नागरिक बड़ी संख्या में मौजूद रहे।

महतारी वंदन योजना के लाभार्थियों की पात्रता फिर से होगी जांच



पाटन। छत्तीसगढ़ में भाजपा सरकार के द्वारा महिलाओं को हर माह 1000 रुपए की राशि मिलने वाली महतारी वंदन योजना की समीक्षा करने की बात सामने आ रही है। गौरतलब हो कि प्रदेश के लगभग 70000 महिलाओं को इस योजना का लाभ मिल रही है। बताया जाता है कि जांच में गलत तरीके से योजना का लाभ लेना पाए जाने पर अपात्र हितग्राहियों से राशि की वसूली भी होगी। महिला/बाल विकास विभाग ने यह कदम उन शिकायतों के बाद उठाने का निर्णय लिया है जिसमें योजना का लाभ अपात्र महिलाओं के द्वारा लिए जाने की बात सामने आई है।

खेल प्रशिक्षण शिविर में प्रतिभागियों को किया प्रमाण पत्र वितरित

हरिभूमि न्यूज >>> उतई

छत्तीसगढ़ शासन खेल व युवा कल्याण विभाग दुर्ग द्वारा 21 दिवसीय ग्रीष्मकालीन खेल प्रशिक्षण शिविर का आयोजन जय शीतला स्पोर्ट्स क्लब कॉलेज ग्राउंड उतई में किया गया। जिसमें उतई के अलावा आसपास के

- उतई में 21 दिवसीय कबड्डी प्रशिक्षण शिविर का समापन

गांव खोपली, डुमरडीह, पतौरा, डुंडेरा, उमरपोटी आदि स्थानों से बड़ी संख्या में बच्चों ने भाग लिया। कबड्डी प्रशिक्षण शिविर में जय शीतला स्पोर्ट्स क्लब के कोच मोहित साहू ने बच्चों को कबड्डी खेल की बारीकियों से सभी को परिचय कराया। खेल के नियम की जानकारी दिया। बच्चे इस शिविर में आकर बहुत उत्साहित हुए। कबड्डी प्रशिक्षण शिविर के समापन समारोह पर मुख्य अतिथि पूर्व पार्षद नरेंद्र साहू, अध्यक्षता नगर

बिजनेस साइट

ओम ज्वेलर्स में विशेष ऑफर को मिल रहा है ग्राहकों का अच्छा प्रतिसाद

भिलाई। दुर्ग शहर के हृदय स्थल ओम ज्वेलर्स शॉप नंबर 64 बी इंदिरा मार्केट दुर्ग अपनी डिजाइन व और वैरायटी के सुप्रसिद्ध स्थान है एवं टोटल हॉल मार्क जेवर 18 कैरेट , 20k, 22k न्यूनतम मजदूरी के साथ अपने ग्राहकों को हमेशा दी जा रही है। ओम ज्वेलर्स अपने ग्राहकों को हमेशा नग मीने कुंदन के जेवर उपलब्ध नहीं करता बल्कि जिसमे ज्यादा लॉस न हो वही जेवर प्रदान किया जाता है। हर 10 ग्राम खरीदी पर निश्चित कुछ ना कुछ गिफ्ट आइटम अपने ग्राहकों को प्रदान की जाती है। ओम ज्वेलर्स अपने ग्राहकों को टोटल शुद्ध हॉलमार्क के गहने प्रदान करता है वही पुराने गहनों की भी अच्छी दाम मे वापसी लेता है। ग्राहकों कि विश्वनीयता वर्षों से कायम है नए नए ग्राहकों जो ओम ज्वेलर्स से जुड़ रहे है वो नि:संकोच सरकार द्वारा प्रमाणित huid हॉलमार्क के गहने खरीद सकते है जो शत प्रतिशत खरी है। शायी में दुल्हनों के लिए एक से एक बढ़िया सोने चांदी के लेटेस्ट कलेक्शन गहनों का विशाल श्रृंखला है। देखने को मिलता है हमेशा ही लेटेस्ट व फ्रेश डिजाइन सीधा ग्राहकों को प्रदान की की जाती है। ओम ज्वेलर्स अपने ग्राहकों को टोटल शुद्ध हॉलमार्क के गहने प्रदान करता है वही पुराने गहनों की भी अच्छी दाम मे वापसी लेता है। ग्राहकों कि विश्वनीयता वर्षों से कायम है नए नए ग्राहकों जो ओम ज्वेलर्स से जुड़ रहे है वो नि:संकोच सरकार द्वारा प्रमाणित huid हॉलमार्क के गहने खरीद सकते है जो शत प्रतिशत खरी है। शायी में दुल्हनों के लिए एक से एक बढ़िया सोने चांदी के लेटेस्ट कलेक्शन गहनों का विशाल श्रृंखला है। देखने को मिलता है हमेशा ही लेटेस्ट व फ्रेश डिजाइन सीधा ग्राहकों को प्रदान की जाती है।



हरिभूमि न्यूज >>> अंडा

ग्रामीण अंचलों में बरसात से पहले कच्चे मकानों की छप्पर की मरम्मत गांव क्षेत्र से लगे ग्रामीणों में अब लोगों मानसून के पहले आने आशियाना सवारने में ग्रामीण जुट गए हैं। ग्रामीण क्षेत्र के लोग अपने घरों पर छावनियों में बांस बदलने के साथ टूटे खपरैल को भी बदलकर आशियाने की मरम्मत कर रहे हैं, चुकि विगत हो कि क्षेत्र में मौसम बार बार बदल रहा है। जिससे बारिश ग्रामीण क्षेत्र के रहवासी अपनी छावनी करने वाले घरों की मरम्मत व सुधार कार्य में जुट गए हैं जिसमें ग्रामीण मजदूर बनकर दूसरों की छावनियों पर चढ़कर

ग्रामीण अंचलों में लोग खेती कार्य के पूर्व मई और जून माह में करते हैं मरम्मत



पाटन विधानसभा के गांवों में लगे हैं बड़े-बड़े फ्लेक्स, अंधड़ से हो रही परेशानी

तेज हवा और तूफान से मकानों के शेड उड़े, दीवार गिरने की भी घटना

हरिभूमि न्यूज >>> सेलूढ़

तेज आंधी तूफान से शुक्रवार की शाम को काफी तबाही का मंजर रहा। पाटन विधानसभा के गांवों में बड़े-बड़े फ्लेक्स लगे हुए हैं। हवा तूफान से फ्लेक्स फटकर सड़क पर गिर गया था तो वहीं पाटन के ग्रामीण क्षेत्रों में हवा तूफान के कारण कई घरों के छप्पर टोन सीट उड़ गए। वहीं एक व्यक्ति का छत पर पैराफीट बनाए थे वह भी हवा में गिर गया। कई जगह पेड़ भी गिरने की खबर मिल रही है। प्राप्त जानकारी के अनुसार शुक्रवार की शाम को करीब 6 बजे के आसपास तेज हवा तूफान क्षेत्र में आई। वहीं हल्की बारिश भी हुई। हवा तूफान इतना तेज था कि ग्राम तेलीगुंडरा में रघुनाथ साहू के घर के छत पर पैराफीट बनाए थे वह भी टूटकर नीचे गिर गया। इसके अलावा एक व्यक्ति के घर का मियार सहित टोन शेड जनपद सदस्य दिनेश साहू के घर में जा गिरा। जिस समय यह घटना हुई

फ्लेक्स उड़कर सड़क पर गिर गए, कई जगह पेड़ भी गिरे



खतरनाक साबित हो रहा है बड़े-बड़े होर्डिंग

उसे समय घर पर कोई नहीं था इस कारण बड़ी घटना टल गई। वहीं अंदरूनी ग्रामीण क्षेत्रों में कई जगह पेड़ टूटने के भी खबर मिल रही है।

पाटन विधानसभा के गांवों में कई जगह बड़े-बड़े होर्डिंग लगाए गए हैं यह होर्डिंग अब खतरनाक साबित हो रहा है। बता दें कि पिछले दिनों भिलाई में हवा तूफान के कारण फ्लेक्स फट गया था जिसके कारण एक बाइक सवार घायल हो गया था। पाटन नगर में पिछले साल टेलीफोन ऑफिस के



सामने लगे होर्डिंग का फ्लेक्स फटकर बिजली तार में चला गया था। इस कारण घंटे लाइट बंद था। वहीं एसबीआई बैंक के ऊपर लगे फ्लेक्स फटकर सड़क पर गिरा। लेकिन उस समय सड़क खाली था इस कारण कोई हादसा नहीं हुआ। अभी भी ऊपर फ्लेक्स फटकर हवा में लहरा रही है।

हवा तूफान के कारण लंबे समय तक लाइट भी बंद रही। पाटन के आसपास ग्रामीण क्षेत्र में तेज हवा गर्जना के साथ बारिश होने से की कुछ

समय के लिए गर्मी से राहत मिली लेकिन बारिश बंद होने के बाद उमस से लोग परेशान रहे।

18 से 24 जून तक मनाया जाएगा शाला प्रवेश उत्सव



हरिभूमि न्यूज >>> पाटन

सत्र 2024/25 प्रारंभ होने के पूर्व प्रदीप कुमार महिलंगे विकासखंड शिक्षा अधिकारी पाटन के द्वारा विकासखंड पाटन के समस्त संकुल समन्वयक की आवश्यक बैठक आयोजित की गई। उक्त बैठक में शासन के दिशा और दिशा निर्देश अनुसार 18 जून को प्रवेश उत्सव बड़े धूमधाम से मनाया जाएगा। जिसमें गणवेश वितरण व नई पुस्तक देकर बच्चों का स्वागत

गतिविधियों के समयबद्ध रूप से प्रारंभ पर जोर दिया गया। इसके साथ-साथ बच्चों के आय, जाति, निवास प्रमाण पत्र बनाए जाने पर बात कही गई। इससे पूर्व में जिला स्तरीय बैठक में जिलाधीश के द्वारा दिए गए दिशा निर्देश के बारे में भी विस्तार पूर्वक जानकारी दी गई। खिलावन चोपड़िया बीआरपी पाटन के द्वारा अनुसूचित शैक्षिक गतिविधियां, एफएलएन प्रशिक्षण एवं अन्य आवश्यक बुनियादी बातों पर सक्षिप्त चर्चा की गई।

पाटन विखंड के समस्त संकुल समन्वयकों की बैठक आयोजित

सत्र 2024/25 प्रारंभ होने के पूर्व प्रदीप कुमार महिलंगे विकासखंड शिक्षा अधिकारी पाटन के द्वारा विकासखंड पाटन के समस्त संकुल समन्वयक की आवश्यक बैठक आयोजित की गई। उक्त बैठक में शासन के दिशा और दिशा निर्देश अनुसार 18 जून को प्रवेश उत्सव बड़े धूमधाम से मनाया जाएगा। जिसमें गणवेश वितरण व नई पुस्तक देकर बच्चों का स्वागत

गतिविधियों के समयबद्ध रूप से प्रारंभ पर जोर दिया गया। इसके साथ-साथ बच्चों के आय, जाति, निवास प्रमाण पत्र बनाए जाने पर बात कही गई। इससे पूर्व में जिला स्तरीय बैठक में जिलाधीश के द्वारा दिए गए दिशा निर्देश के बारे में भी विस्तार पूर्वक जानकारी दी गई। खिलावन चोपड़िया बीआरपी पाटन के द्वारा अनुसूचित शैक्षिक गतिविधियां, एफएलएन प्रशिक्षण एवं अन्य आवश्यक बुनियादी बातों पर सक्षिप्त चर्चा की गई।

उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी छात्र-छात्राओं और उनके अभिभावकों का किया गया स्वागत

हरिभूमि न्यूज >>> उतई

दीपशिखा विद्यालय डुमरडीह उतई में बोर्ड परीक्षाओं कक्षा 10वीं एवं 12वीं में विद्यालय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी छात्र-छात्राओं एवं उनके अभिभावकों का अभिनंदन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सहायक नोडल आरके बारले

- विद्यालय के प्राचार्य ने सभी विद्यार्थियों व शिक्षकों दी बधाई

शासकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय उतई और विशिष्ट अतिथि के रूप में विद्यालय के होनहार भूतपूर्व छात्र आशीष चंद्राकर असिस्टेंट मैनेजर कुसमुंडा, कोरबा उपस्थित थे। सर्वप्रथम अतिथियों द्वारा मां शारदा की पूजा अर्चना की गई तत्पश्चात सभी अतिथियों, गुरुजनों, अभिभावकों एवं विद्यार्थियों का पुष्पगुच्छ एवं तिलक लगाकर अभिनंदन किया गया। मुख्य अतिथि बारले ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उन्हें और आगे बढ़ाने की शुभाशीष प्रदान किए। सत्र 2015 कक्षा 12वीं बैच के होनहार विद्यार्थी एवं अंचल में टॉपर रहे आशीष चंद्राकर आज जिस मुकाम पर पहुंचे हैं उनके लिए विद्यालय परिवार का



आभार मानते हुए बहुत-बहुत गौरवान्वित महसूस करते हुए अपने अनुजों को और मेहनत करते हुए अपने सपनों को पूरा करने का आशीर्वाद एवं स्नेह प्रदान किए। प्रबंधन समिति के सचिव डीएल सिन्हा ने विद्यार्थियों एवं अभिभावकों को इस उपलब्धि पर बधाई देते हुए कहा कि यह अंतिम इम्तिहान नहीं है अभी जीवन में बहुत सारे ऐसे अवसर आएंगे जिनमें और उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय एवं अपने अभिभावकों का नाम रोशन करना है। विद्यालय के प्राचार्य के आर सिन्हा ने सभी विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को बधाई देते हुए कहा कि अगर काम में जुनून हो तो दिमाग

भी अपनी पूरी क्षमता से काम करता है। अतः हम सब पूरी लगन एवं जुनून के साथ कार्य करें एवं और बेहतर से बेहतर करके दिखाएं। कार्यक्रम में समिति के संरक्षक चंद्रा देवी सिन्हा, पालक, शिक्षक समिति के सदस्य दामेश्वर प्रसाद साहू, टोमिन साहू पूर्व सदस्य छत्रपाल राजपूत, अभिभावक देव कुमार साहू, विसहत साहू, प्रदीप कुमार बारले, धर्मेंद्र देवगंज, शिक्षक समिति के प्रभारी एनके चंद्राकर, उप प्राचार्य शांत सोनवानी, अनिता अहीर, प्रधान पाठक शरणजीत कौर, एसआर सेन एवं समस्त शिक्षक शिक्षिकाएं उपस्थित होकर सभी विद्यार्थियों को बधाई दी।

ठेठवार यादव समाज दुर्ग राज का पाटन में किया स्वागत

सामाजिक जनों का एक साथ मिलना गंगा के समान

हरिभूमि न्यूज >>> सेलूढ़

छत्तीसगढ़ ठेठवार यादव महासभा का वार्षिक महा अधिवेशन राजिम में शामिल होने जा रहे ठेठवार यादव

- महासभा में शामिल होने राजिम हूए रावाना

समाज दुर्ग राज का पहला पड़ाव पाटन में रहा। ठेठवार यादव सामाजिक भवन में पाटन राज में ठेठवार यादव समाज पाटन राज के पूर्व उपाध्यक्ष एवं वर्तमान मीडिया प्रभारी बलराम यादव ने दुर्ग राज के राज अध्यक्ष एवं सभी पदाधिकारी का



स्वागत सम्मान किया। इसके बाद सामाजिक जनों के आपसी मेल मिलाप एवं सबका परिचय के बाद संक्षिप्त

बैठक हुई। बैठक में समाज के विकास के लिए जो महासभा के द्वारा प्रयास किया जा रहा है उसकी चर्चा की

गई। तत्पश्चात दुर्ग राज के सभी सामाजिक जनों को विदाई दी गई और आगे गंतव्य राजिम की ओर रवाना किया गया। स्वागत भाषण देते हुए ठेठवार यादव समाज के अध्यक्ष एवं मीडिया प्रभारी बलराम यादव ने कहा कि सामाजिक जनों का एक साथ मिलना गंगा के समान है। समाज गंगा में हम सब आज शामिल होने जा रहे हैं। पाटन राज ठेठवार समाज का सौभाग्य है कि आज समाज सेवा का अवसर मिला। कार्यक्रम का संचालन मनोज यादव ने किया। इस अवसर पर दुर्ग राज के अध्यक्ष नंद झरोखा यादव, उपाध्यक्ष अभिषेक यादव, अशोक यादव आदि मौजूद थे।

तालाब की सफाई के लिए विधायक-आयुक्त ने बढ़ाए हाथ, सफाई के बाद लगाए पौधे

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

कल्याणी मंदिर शीतला तालाब की सफाई करने दुर्गा ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर, आयुक्त मोनिका वर्मा ने श्रमदान किया। तालाब के भीतर फैली गंदगी को साफ कर जलीय पौधे को बाहर निकाला। 'कैच द रैन' अभियान में निगम कर्मचारियों समेत 150 से अधिक आम लोगों ने सफाई के लिए श्रृंखला बनाई।

इस अवसर पर विधायक ललित चंद्राकर ने कहा कि हमारे क्षेत्र में तालाबों की स्थिति बहुत अच्छी नहीं है। खासकर निस्तारी वाले तालाब की। लोग जल संग्रहण के महत्व को नहीं समझ रहे हैं। तालाब को बचाने और सहेजने की आवश्यकता है। यह कार्य जन सहभागिता के बिना पूर्ण नहीं हो सकता। तालाबों को स्वच्छ रखने और तालाब को सहेजने विधायक

रिसाली नगर निगम क्षेत्र के तालाबों की साफ-सफाई पर जोर

तालाब के भीतर उतरा पार्षद

निगम क्षेत्र में तालाब को संवारने पहली बार इतने सारे लोग एकत्र हुए थे। स्वेच्छा से दुर्गा ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर व आयुक्त मोनिका वर्मा ने काटा लेकर घाट के आस पास उगे जलीय पौध को निकाला। वहीं पार्षद विधि यादव ने तालाब के भीतर 4 फीट गहराई से जलीय पौध को निकालकर सफाई की।

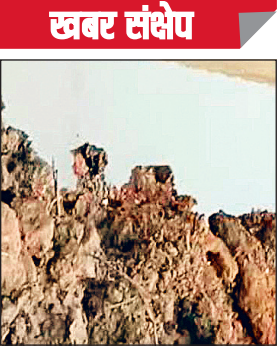
सम्पूर्ण सफाई के निर्देश

पहले दिन तालाब में बने घाट के आस पास की सफाई की गई। आयुक्त मोनिका वर्मा ने जन स्वास्थ्य विभाग को निर्देश दिए कि एक दिन में सफाई कार्य पूर्ण नहीं होना। विभाग के कर्मचारी तालाब सफाई पूर्ण रूप से करें। हर रोज स्टेन वर्क से अलग होकर कर्म तालाब सफाई कार्य को पूर्ण करें।

विधायक ने रोपे पौधे

कैच द रैन अभियान के तहत तालाब किनारे पौधरोपण भी किया गया। विधायक ललित ने नीम व आयुक्त मोनिका वर्मा ने जामुन का पौधा लगाया। इसके अलावा सांसद प्रतिनिधि दीपक पप्पू चंद्राकर व रिसाली मण्डल अध्यक्ष शैलेन्द्र शेण्डे ने फलदार पौधे लगाए।

ललित ने आम नागरिकों से अपील की। दुर्गा ग्रामीण विधायक की अगुवाई में कैच द रैन अभियान की सफाई की गई। पहले जलीय पौध और घास को बाहर निकाला गया। इसके बाद श्रृंखला बनाकर तालाब से निकले पौध व कचरा को हटया गया। इस अवसर पर निगम सभापति केशव बंछीर, एमआईसी अनुप डे, वार्ड पार्षद विलास राव बोरकर, नेता प्रतिपक्ष शैलेन्द्र साहू, विधि यादव, रमा साहू, सविता ढवस, खिलेन्द्र चंद्राकर, गजेन्द्र कोठारी, ममता सिन्हा, संजु नेताम, टीकम साहू, डोमनलाल बारले, सांसद प्रतिनिधि दीपक पप्पू चंद्राकर, मण्डल अध्यक्ष शैलेन्द्र शेण्डे आदि उपस्थित थे।



नगर निगम मिलाई ने किया विवेकानंद कॉलोनी की समस्या का निराकरण

भिलाई। नगर निगम भिलाई क्षेत्र के विवेकानंद कॉलोनी में बीते कुछ माह से निस्तारी पानी का निकासी नहीं हो पा रहा था, जिससे लोगों को बहुत परेशानी हो रही थी। उनके द्वारा नगर पालिक निगम भिलाई में समस्या के निराकरण करने की अपील की थी। जिससे वहां जाने पर पता चला कि निजी भू स्वामी द्वारा पक्की दीवाल का घेरा किए जाने के कारण पूरे क्षेत्र में जल भराव हो गया था और मना करने पर भी दीवाल नहीं हटा रहा था, इसके कारण आनंदपुरम फेस टू का पानी भी जमा हो रहा था। वहीं क्षेत्र में गंभीर बीमारी फैलने की आशंका को देखते हुए नगर निगम जोन वन के आयुक्त रवि सिन्हा अपने टीम के साथ वहां पहुंचे, दोनों पक्ष के बीच में समझौता कर एवं निजी भू स्वामी श्री राव के सहयोग से दीवाल को तोड़ा गया और वहां से नाली बनाई गई जिससे पानी सुचारु रूप से निकल सके। पानी निकासी की समस्या के समाधान होने से आनंदपुरम के निवासी बहुत खुश है उन्होंने बताया अब हमें बरसात के दिनों में जल निकासी की समस्या नहीं होगी।

बीएमएस के प्रतिनिधि मंडल ने दौरा कर समस्या निदान करने कहा

सेक्टर-9 अस्पताल की चिकित्सा व स्वास्थ्य सेवाओं में आई गिरावट

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

बीएमएस यूनियन के प्रतिनिधि मण्डल लगातार कर्मचारियों के शिकायत मिलने पर सेक्टर-9 अस्पताल का दौरा किया। पदाधिकारियों ने बताया कि अस्पताल में चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवाएं में लगातार गिरावट आई है। सभी समस्याओं के निदान के साथ मेडिकल स्टाफ की कमी को तत्काल दूर करने एवं बेहतर चिकित्सा सुविधा देने की मांग की गई।

यूनियन के महामंत्री चन्ना केशवलू के नेतृत्व प्रतिनिधि मंडल ने बताया कि अस्पताल के कैटीन में कूलर, ओपीडी 4बी, 5सी, ब्लड कलेक्शन में कूलर नहीं है 9ए, 10ए, ई में पंखे का रेगुलेटर नहीं है। 10ई में कूलर ओपीडी 9बी के सामने छजा टूट कर गिर रहा है। आईसीयू क्वासिलिंग के सामने पंखे नहीं चल रहे हैं। एच 5 वार्ड में छत से पानी टपकता है। वाटर कूलर पीने का पानी नहीं है। डॉ. एवं पैरामेडिकल की कमी को दूर करने के प्रयास नहीं किया जा रहा है। रेगुलर डॉक्टर, नर्स, टेक्नीशियन एवं सेमीरिक्लड स्टाफ की शीघ्र भर्ती होना चाहिए वर्तमान में

मेडिकल स्टाफ की कमी को तत्काल दूर करने एवं बेहतर चिकित्सा सुविधा देने की मांग की

समस्याओं का करें जल्द निराकरण

सेक्टर-9 हास्पिटल के ओपीडी कैटिन एवं एक्स-रे वेटिंग हाल में तत्काल कूलर की व्यवस्था की जाए। कैटीन में चार कूलर तत्काल लगाया जाए। वार्डों में कई जगह टॉयलेट में दरवाजे नहीं हैं। सेवानिवृत्त कर्मचारी एवं उनके परिवार के लोगों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। शूगर, बीपी चेक कराकर कैटीन में एक्त्रित होकर नाश्ता करते हैं उनके लिए कूलर की आवश्यक है। सभी जगह जरूरत के हिसाब से कूलर एवं एसी लगाए जाए। आईसीयू का वेंटिलेटर वातानुकूलित सर्वसुविधायुक्त बनाया जाए। सर्जिकल वार्ड और अन्य वार्डों में मैट्रेस बदलने एवं नए मैट्रेस लगाया जाए। प यूनियन ने मांग की है कि तत्काल प्रबंधन जनसुविधाएं पर ध्यान केंद्रित करें। एच-6 में दो एच-7 में दो अतिरिक्त केबिन कर्मचारियों के लिए दें। अस्पताल के दौरे में यूनियन के उपाध्यक्ष सन्नीइपुन सहित वशिष्ठ वर्मा, गौरव कुमार, सचिव वेंकट रमैया, संजय कुमार साकुंरे, पूरन लाल साहू, सुबोधित सरदार, सुधीर गडवाल, भागीरती चंद्राकर, राजीव सिंह, वेंकट राव शामिल थे।

और भी डीएनबी डॉक्टरों की भर्ती होना चाहिए। कर्मचारियों को मेडिकल टोकन क्बुकिंग सेवा का स्लाट 10 दिन से बढ़ाकर 15 दिन किया जाए। पूर्व कर्मचारियों के लिए अग्रज संवाद के द्वारा बुक करने में तकनीकी कठिनाई जो हो रही है उसे दूर की जाए। दूर के निजी मकानों में निवासरत कर्मचारियों को एम्बुलेंस सुविधा के लिए एंबुलेंस का दायरा बढ़ाया जाए। संयंत्र भवन में एक्सरे मशीन को पुन चालू किया जाए। बीएसपी कर्मियों के आश्रित रोगियों का दवाई रिपीट में मेडिकल में नहीं हो रहा है।

कचरे की रिसाइकिलिंग से निकलने वाले एग्लो का नहीं हो रहा उपयोग

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

हिंद मजदूर सभा के प्रदेश कार्यवाहक अध्यक्ष एचएस मिश्रा ने जारी विज्ञप्ति में भिलाई इस्पात संयंत्र में कचरा प्रबंधन में सुधार की मांग की है। कहा कि प्लास्टिक कचरे के रिसाइकिलिंग से निकलने वाले एग्लो (दाने) का संयंत्र में जलाने के उपयोग में लाने की कोई प्रक्रिया नहीं की जा रही है। जब स्वच्छ भारत अभियान के तहत पर्यावरण विभाग सक्रिय हुआ है तो भिलाई नगर निगम के साथ मिलकर संयंत्र प्रबंधन इस मामले पर लीपापोती में जुट गया है।

मिश्रा ने कहा कि बीएसपी प्रबंधन के प्लास्टिक का रिसाइकिलिंग किया हुआ प्रोडक्ट एग्लो को प्लांट में जलाने के दावे के उलट आज तक एक दाना भी नहीं जलाया गया है। नगर निगम के साथ अब लीपापोती की जा रही है। संयंत्र प्रबंधन लोगों से साफ सफाई की सुविधा के नाम पर भी पैसे वसूलता है। जबकि टाउनशिप के एडमिनियट्रेशन के लिए लगभग 7.50 करोड़ रुपए का बजट वार्षिक रूप से सेल द्वारा अलग से दिया जाता है। 2017 तक टाउनशिप के



एचएमएस के मिश्रा ने की सुधार की मांग

कचरे को डिस्पोजल के लिए नगर पालिक निगम भिलाई को दिया जाता था। इसके एवज में नगर पालिक निगम भिलाई को बीएसपी भुगतान करती थी। वर्ष 2018 में भिलाई नगर निगम ने टाउनशिप के कचरे को डिस्पोजल के लिए लेने से इंकार कर दिया। तब बीएसपी ने अपनी व्यवस्था बनाते हुए पहले टेक्निकल यूनिवर्सिटी के पास फिर यहां दिक्कत होने पर जयंती स्टेडियम के पास और फिर बाद में जवाहर उद्यान के पास कचरे को डालना शुरू किया। इन स्थानों पर बिना उपचारित किए (विदाउट प्रोसेसिंग) कचरे को डंप करने के कारण प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने बीएसपी पर भारी जुर्माना लगाया था। प्रदूषण नियंत्रण मंडल, नगर पालिक निगम और सूडा के भारी दबाव में नेवई में कचरे के प्रोसेसिंग के लिए एसएलआरएम सेंटर बनाया गया। यूनियन ने कचरा प्रबंधन में सुधार की मांग की है।

ध्वजवाहकों का श्रीराम जन्मोत्सव समिति ने किया सम्मान

भिलाई। प्रदेश के पूर्व विधानसभा अध्यक्ष प्रेमप्रकाश पाण्डेय के जन्मदिन के अवसर पर रविवार को भारतीय जनता पार्टी एवं श्रीराम जन्मोत्सव समिति के कार्यकर्ताओं द्वारा न्यू खुरसीपार में सम्मान-अभिनेंदन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जहां श्रीराम जन्मोत्सव समिति खुरसीपार के ध्वजवाहकों का सम्मान किया गया, साथ ही खुरसीपारवासियों को कैलेण्डर एवं लड्डू का वितरण किया गया। इसके पूर्व श्री पाण्डेय का जन्मादिन छत्तीसगढ़ सदन दिल्ली में मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय, नवनिर्वाचित सांसदों, मंत्री एवं वरिष्ठ नेताओं की उपस्थिति में केक काटकर मनाया गया। भिलाई में मौजूद नहीं होने के कारण श्री पाण्डेय ने वीडियो मैसेज के माध्यम से सभी कार्यकर्ताओं को संबोधित किया एवं आभार जताया। श्री पाण्डेय की अनुपस्थिति में उनकी पत्नी और पुत्र मनीष पाण्डेय कार्यक्रम में मुख्य रूप से उपस्थित हुए। इस दौरान कार्यकर्ताओं द्वारा श्रीरामनवमी कार्यक्रम में शामिल होने वाले ध्वजवाहकों का सम्मान किया गया एवं कैलेण्डर



तथा लड्डू का वितरण किया गया। वहीं श्री पाण्डेय ने कहा कि मेरे जन्मदिन पर आज मैं दिल्ली से अपने सभी कार्यकर्ताओं, परिजनों, मित्राण एवं भिलाईवासियों का आभार व्यक्त करता हूं।

9 चक्रों में खेली जा रही शतरंज की बाजियां

छठा राज्य शतरंज चयन स्पर्धा के छठवें चक्र का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

पिथौरा में चल रही चार दिवसीय सीनियर महिला- पुरुष फीडे रेटिंग राज्य शतरंज चयन स्पर्धा के छठवें चक्र का शुभारंभ गेस्ट ऑफ द डे के रूप में उपस्थित एसडीओ फारेस्ट यूआर बसंत ने किया। इस अवसर पर श्री बसंत ने अपने उद्बोधन में कहा कि इस तरह के प्रदेश में फीडे रेटिंग स्पर्धा के आयोजन होते रहने से निश्चित रूप से प्रदेश में अंतराष्ट्रीय वरीयता प्राप्त खिलाड़ियों की संख्या में उत्तरोत्तर वृद्धि होगी। पिथौरा सरीखे छोटी सी इस जगह में 20 जिलों से 150 खिलाड़ियों की सहभागिता आयोजन की सफलता को दर्शाता है। उन्होंने सभी खिलाड़ियों को उकृष्ट प्रदर्शन के लिए शुभकामनाएं दीं।

राज्य सचिव एवं टूर्नामेंट डायरेक्टर हेमन्त खुटे ने अथिति यू आर बसंत को स्मृति चिन्ह भेंट की। कार्यक्रम संयोजक ईश्वर सिंह राजपूत

ने जानकारी देते हुए बताया कि इस स्पर्धा में 20 जिलों से 150 खिलाड़ी खेल रहे हैं। आज छठवें चक्र में खेले गए टॉप -10 बोर्ड के परिणाम में पहले बोर्ड पर आशुतोष बैनर्जी दुर्गा 1939 (5 अंक) व राजनंदरागंव के स्पर्श खंडेलवाल 1921 (4.5) के मध्य खेली गई बाजी बिना किसी हार-जीत के ड्रा पर खूटी। दोनों खिलाड़ियों ने आधे-आधे अंक आपस में बांटे।

दूसरे टेबल पर यशद बांबेबर दुर्गा 1860 (4.5अंक) ने सफेद मोहरे से खेलते हुए रायपुर के शुभांकर बामलिया 1711 (4.5 अंक) को हराया। तीसरे टेबल पर रायपुर के अक्षत मोहबिया 1741 (4 अंक) व रायगढ़ का प्रदर्शन करते हुए शानदार जीत दर्ज की। चौथे टेबल पर दुर्गा के ईशान सैनी 1566 (4 अंक) व दुर्गा के शीर्ष वरीयता प्राप्त खिलाड़ी शंख इंदु 1944 (4 अंक) के बीच हुए संघर्षपूर्ण मुकाबले में शंख इंदु ने आखिरकार जीत हासिल कर ली। पांचवें टेबल पर बिलासपुर के संस्कार कश्यप

1557 (4 अंक) व रायगढ़ के गगन साहू 1789 (4 अंक) के बीच हुए मुकाबले में संस्कार ने गगन साहू को हराकर 1 अंक बढ़ाने में कामयाब रहे। छठवें टेबल पर बलौदाबाजार के प्रसन्न शुक्ला 1535 (4 अंक) व बिलासपुर के रूपेश मिश्रा 1761 (4 अंक) के बीच हुए दिलचस्प मुकाबले में रूपेश मिश्रा उलटफेर का शिकार हुए। प्रसन्न शुक्ला ने रूपेश के खिलाफ बेहतरीन जीत दर्ज का शानदार कामयाबी हासिल की। सातवें टेबल पर राहुल शर्मा 1689 (4 अंक) को बलौदाबाजार के रोहित साहू 1605 (4 अंक) ने काले मोहरे से खेलते हुए बाजी जीती। आठवें टेबल पर सरगुजा के रविकांत गुप्ता 1501 (4 अंक) व कोरिया के दीपांकर सेनगुप्ता 1631 (4 अंक) के मध्य हुई बाजी में दीपांकर सेनगुप्ता ने अपने लंबे समय के अनुभव का लाभ उठाते हुए बाजी जीत ली। नौवें टेबल पर बिलासपुर के संजय भारद्वाज 1491 (4 अंक) ने बिलासपुर के ही प्रमोद बेहरा 1623 (4 अंक) को हराया। दसवें टेबल पर दुर्गा के पी एल शास्त्री 1609 (4 अंक) ने आदित्य मेश्राम रायपुर 1542 (4 अंक) को हराया।

प्रतियोगिता 9 चक्रों पर संपन्न होगी

स्पर्धा में सभी खिलाड़ी पूरे 9 चक्रों तक खेलते रहेंगे। सर्वाधिक अंकों के आधार पर खिलाड़ियों का चयन किया जाएगा। प्रतियोगिता के मुख्य निर्णायक सरगुजा के अनौरा असारी हैं जोकि भारत के सबसे कम उम्र के अंतरराष्ट्रीय निर्णायक हैं। आर्बिटर पैनल में ओमप्रकाश वंदे,दिव्यांशु उपाध्याय,सुबोध सिंह, ईश्वर सिंह राजपूत, भावना जायसवाल, हेमा नागेश्वर, राजेश्वरी धुवांशी, सतीश दास, रामकुमार विश्वकर्मा आदि शामिल हैं। जिला शतरंज संघ के अध्यक्ष डॉ. डीपन साहू, उपाध्यक्ष संजय श्रीवास्तव, कोषाध्यक्ष बीजू पटेलवारक, कार्यकारी सदस्य लोकनाथ पटेल का स्पर्धा को ऐतिहासिक रूप देने में अहम भूमिका रही।

पाठक सूचना

हरिभूमि के सुधि पाठकों को अखबार की प्रतियां नहीं मिल रही हो या अन्य अखबार दिया जा रहा हो तो हमें निम्न नंबर पर संपर्क करें या वाट्सअप करें- दुर्गा, भिलाई 7987328736, 7489348301

RAHUL TRAVELS One Way Taxi Pvt Ltd

Today Offer 50% Discount on One Way Taxi

Bhilai To	Zest	Crysta	Today Offer
Raipur Airport	999	1999	599
Nagpur / Jabalpur/ Ambikapur	4999	7999	2999
Sambalpur / Bargarh / Bhangir	3999	7999	1999

Scan And Book 9926411411

RAIPUR : Near Raipur Airport , Mana Camp



विद्यार्थियों के लक्ष्य व करियर को संवार रहा सोशल मीडिया

लाइव इवेंट

निःशुल्क जांच शिविर में लाभान्वित हुए मरीज



भिलाई। गुरुद्वारा नानक सर में निः शुल्क जांच शिविर का आयोजन रविवार को मितल भिलाई

- प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र का उद्घाटन भी
- विशेषज्ञ डॉक्टरों ने दी मरीजों को सलाह

मरीजों की मदद की और विशेष सहयोग से 20 मरीजों को निःशुल्क जांच की।

भिलाई-दुर्ग का सबसे बड़ा है गुरुद्वारा

आज गुरुद्वारा चैरिटेबल पॉलीक्लिनिक परिसर में प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र का उद्घाटन ज्ञानी हर इकबाल सिंह बाली मुंबई वाले एवं गुरुद्वारा नानकसर के ज्ञानी प्रवीण, द्वारा अरदास के साथ किया गया इस अवसर पर गुरुद्वारा नानकसर के प्रधान सुरेंद्र पाल सिंग, महासचिव मनमोहन सिंह, वरिष्ठ सदस्य हरमिंदर सिंह रेखी, अमरीक सिंह दोसांडा एवं गुरुमुख सिंह और मितल हॉस्पिटल के डॉक्टर भी उपस्थित थे। गुरुद्वारा नानक सर, नेहरू नगर की स्थापना के 26 वर्ष पूर्ण हो गये हैं। गुरुद्वारा की स्थापना 1 सितम्बर, 1997 को हुई थी। भिलाई-दुर्ग में यह सबसे बड़ा गुरुद्वारा है और अपने सौंदर्य के लिये ख्याति प्राप्त है। गुरुद्वारा समिति द्वारा एक चैरिटेबल अस्पताल, लाइब्रेरी सहित अन्य सुविधाओं का संचालन भी किया जाता है जिससे आमजन की मदद की जा सके। गुरुद्वारा में पैथालॉजी लैब, एक्स-रे, ईसीजी, डेंटल, होम्योपैथी और फार्मसी जैसी अन्य सुविधाएं उपलब्ध हैं और बाहर से विशेषज्ञ चिकित्सक इस चिकित्सालय को अपनी निःशुल्क सेवाएं प्रदान करते हैं।

सिटी इवेंट

एनसीओए के नरेंद्र बंधोर बने कार्यकारी अध्यक्ष, हर्ष



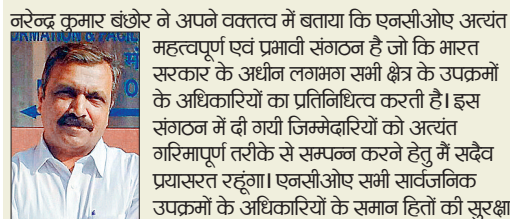
भिलाई। सेफी चेयरमैन तथा बीएसपी अफिसर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष नरेंद्र कुमार बंधोर को शुक्रवार को बैंगलुरु में हुए सार्वजनिक क्षेत्र के सभी उपक्रमों के अधिकारी संगठनों के अपेक्स संगठन 'नेशनल कनफेडरेशन अफ अफिसर्स एसोसिएशन' (एनसीओए) के कार्यकारी अध्यक्ष के पद पर निर्वाचित हुए। बंधोर को कार्यकारी अध्यक्ष के रूप में राष्ट्रीय स्तर पर एक नया दायित्व सौंपते हुए उनके नेतृत्व पर भरोसा जताया गया। बंधोर भिलाई से एनसीओए में नेतृत्व करने वाले प्रथम अधिकारी हैं। विदित हो कि एनसीओए की एक्सीक्यूटिव कार्टिसिल की बैठक 8 जून को बैंगलौर, कर्नाटक में सम्पन्न हुई। उक्त बैठक में 2024 से 2027 तक के कार्यकाल के लिए पदाधिकारियों की नियुक्ति सम्पन्न हुई। जिसमें अध्यक्ष पद पर बीएसएनएल से अदासूल एम. एस., सेल से कार्यकारी अध्यक्ष पद पर नरेंद्र कुमार बंधोर, आईटीआई से महासचिव पद पर जी. अनिल कुमार, एमटीएनएल से कोषाध्यक्ष पद पर सुनील कुमार से निर्वाचित हुए।

- बंधोर भिलाई से एनसीओए में नेतृत्व करने वाले प्रथम अधिकारी बने
- तीन साल का होता है कार्यकाल

नरेंद्र कुमार बंधोर ने अपने वक्तव्य में बताया कि एनसीओए अत्यंत महत्वपूर्ण एवं प्रभावी संगठन है जो कि भारत सरकार के अधीन लगभग सभी क्षेत्र के उपक्रमों के अधिकारियों का प्रतिनिधित्व करती है। इस संगठन में दी गयी जिम्मेदारियों को अत्यंत गरिमापूर्ण तरीके से सम्पन्न करने हेतु मैं सदैव प्रयासरत रहूंगा। एनसीओए सभी सार्वजनिक उपक्रमों के अधिकारियों के समान हितों की सुरक्षा हेतु प्रतिबद्ध है। वर्तमान में एनसीओए के समक्ष

सुप्रीम कोर्ट के दिशानिर्देशानुसार इंपीएस-95 के हायर पेशन को लागू करवाना एक प्रमुख विषय है। जिसके अतिरिक्त सार्वजनिक उपक्रमों से एच.ए. पवर्स का निर्मूलन, केन्द्रीय कर्मचारियों के समान आरक्षण एवं अन्य सुविधाएं, महिलाओं हेतु समान 'चाईल्ड केयर लीव योजना' लागू कराना, दिव्यांगों हेतु समान सुविधाएं जैसे विषयों के साथ-साथ निजीकरण के विरोध तथा उपक्रमों के संचालन को और पारदर्शपूर्ण बनाने के लिए संघर्ष शामिल है।

जिम्मेदारियों को निभाने तत्पर: बंधोर



सुप्रीम कोर्ट के दिशानिर्देशानुसार इंपीएस-95 के हायर पेशन को लागू करवाना एक प्रमुख विषय है। जिसके अतिरिक्त सार्वजनिक उपक्रमों से एच.ए. पवर्स का निर्मूलन, केन्द्रीय कर्मचारियों के समान आरक्षण एवं अन्य सुविधाएं, महिलाओं हेतु समान 'चाईल्ड केयर लीव योजना' लागू कराना, दिव्यांगों हेतु समान सुविधाएं जैसे विषयों के साथ-साथ निजीकरण के विरोध तथा उपक्रमों के संचालन को और पारदर्शपूर्ण बनाने के लिए संघर्ष शामिल है।

जायसवाल ने निभाई अपनी सामाजिक जिम्मेदारी

भिलाई। जायसवाल समाज कल्याण समिति के तत्वावधान में पर्यावरण दिवस के अवसर पर बाबा दीप सिंह नगर में पौधारोपण किया गया। जायसवाल समाज अपने सामाजिक दायित्वों का निर्माण करते हुए 11 नग छायादार वृक्षों का रोपण किया व देख-रेख की जिम्मेदारी ली। समाज सरवन, राजकुमार, राजकिशोर, प्रकाश, अशोक, उमेश चंद्र, संतोष, राम, तीरथ, हनुमान, विकी, सोनू, अमित, शंकर, अजय, विनाद, रविंद्र, निहाल, विवेक आदि उपस्थित थे।



बीएसपी द्वारा आयोजित ग्रीष्मकालीन मिनी ओलंपिक समर कैंप का हुआ समापन

अनुभवी प्रशिक्षकों व नन्हे खिलाड़ियों ने खेलों के गुर सीखने मैदान पर बहाया जमकर पसीना

भिलाई। सेल-बीएसपी द्वारा आयोजित ग्रीष्मकालीन खेल प्रशिक्षण शिविर समापन समारोह पंत स्टेडियम, सेक्टर 1 के फुटबॉल ग्राउंड में शाम 6 बजे, संयंत्र के निदेशक प्रभारी अनिर्बाण दासगुप्ता के मुख्य आतिथ्य में सम्पन्न हुआ। समारोह की अध्यक्षता कार्यपालक निदेशक पवन कुमार द्वारा की गई। बीएसपी के क्रीडा, सांस्कृतिक एवं नागरिक सुविधाएं विभाग द्वारा 10 मई से 8 जून तक ग्रीष्मकालीन खेल प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण शिविर के दौरान 41 खेल परिसरों में 135 अनुभवी प्रशिक्षकों द्वारा लगभग 2700 बच्चों को 25 विभिन्न खेलों में प्रशिक्षित किया गया। खेल शिविर के आयोजन में भिलाई इस्पात संयंत्र के क्रीडा, सांस्कृतिक एवं नागरिक सुविधाएं, सीएसआर तथा शिक्षा विभागों ने सक्रिय भूमिका अदा की। प्रतिवर्ष आयोजित इस शिविर में बच्चे बड़ी संख्या में भाग लेकर प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं।

41 खेल परिसरों में 135 अनुभवी प्रशिक्षकों ने बच्चों को सिखाएं विभिन्न खेलों के गुर



एक स्पोर्ट्स पर्सन स्पिरिट के रूप में सीखते हैं खेलभावना

मुख्य अतिथि अनिर्बाण दासगुप्ता ने उपस्थित सभी खिलाड़ियों, प्रशिक्षकों व अभिभावकों को संबोधित करते हुए कहा कि हर साल इस ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर में बच्चों की संख्या बढ़ती जा रही है जो हर्ष का विषय है। जल्दी ही अंचल के सबसे बड़े पैमाने पर आयोजित होने वाले समर कोचिंग शिविर का प्रथम स्थान प्राप्त करेंगे। उन्होंने बच्चों को मोबाइल से दूर रहते हुए खेलों से जुड़कर शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य रहने की बातें कही। उन्होंने आगे कहा कि एक स्पोर्ट्स पर्सन स्पिरिट के रूप में खेल भावना सीखते हैं, पढ़ाई और नजरिया में भी उन्नति होती है। आप सभी अपने माता-पिता, स्कूल और भिलाई के साथ अपने देश का नाम रोशन करेंगे यही कामना करता हूँ।



25 खेलों में बच्चों हुए पारंगत, बारीकियों को जाना

ग्रीष्मकालीन खेल प्रशिक्षण शिविर-2024 में शामिल 25 खेलों में एथलेटिक्स, बैडमिंटन, बॉल बैडमिंटन, बास्केटबॉल, बॉक्सिंग, शतरंज, क्रिकेट, फुटबॉल, हैपडबॉल, हॉकी, जूडो, पावर लिफ्टिंग, कबड्डी, टेनिस, टेबल टेनिस, वालीबॉल, योगा, सायकल पोलो, कराटे, फेंसिंग, जिम्नास्टिक, खो-खो, नेटबॉल, भारोत्तोलन तथा कुश्ती शामिल है। इन सभी खेलों का विभिन्न खेल परिसरों, शालाओं के हॉल एवं क्रीडागणों में प्रशिक्षण प्रदान किया गया।

बच्चों ने दी शानदार प्रस्तुति: पवन

समारोह की अध्यक्षता कर रहे कार्यपालक निदेशक मानव संसाधन पवन कुमार ने अपने उद्बोधन में कहा कि इन छोटे-छोटे बच्चों को देखकर मुझे लगा कि यह मासूम बच्चे क्या कर पाएंगे और इन्होंने क्या सीखा होगा, लेकिन इन नन्हें बच्चों की परफॉर्मेंस देखकर मेरी बोलती बंद हो गई। उन्होंने सभी प्रतिभागी खिलाड़ियों, प्रशिक्षकों को संबोधित करते हुए शिविर के सफल समापन के लिए बधाई दी। उन्होंने आगे कहा कि यह तीसरा सबसे बड़ा समर कोचिंग शिविर है जो 1977 से शुरू किया गया है और हम आगे भी प्रयासरत रहेंगे कि हम इसे प्रथम स्थान पर ला सकें।

सैकड़ों बच्चे ले चुके हैं प्रशिक्षण

समापन समारोह के स्वागत उद्बोधन में क्रीडा, संस्कृतिक एवं नागरिक सुविधाएं उप महाप्रबंधक एस आर जाखड़ ने ग्रीष्मकालीन खेल प्रशिक्षण के संदर्भ में कहा कि 1977 से अब तक बीएसपी द्वारा आयोजित प्रशिक्षण से सत्तर हजार बच्चे यहां से प्रशिक्षित हुए हैं। जिसमें से लगभग 150 बच्चे अब तक नेशनल खेल चुके हैं और अच्छी नौकरी में पदस्थ हैं। साथ ही लगभग आठ सौ बच्चे स्टेट की खेल चुके हैं। श्री जाखड़ ने आयोजन में सभी सहयोगियों व शालाओं को भी धन्यवाद दिया। समापन समारोह में अतिथियों द्वारा विभिन्न खेलों के प्रशिक्षकों को पुरस्कार व प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र प्रदान किया गया। कोचिंग कैम्प में सभी बच्चों को इनकी क्षमता के अनुरूप गढ़ा गया और इनकी प्रतिभा को निखारा गया। इस अवसर पर कार्यक्रम का संचालन सुप्रियो सेन ने किया।



लोगों को जागरूक करने किया जा रहा है निःशुल्क पौधों का वितरण

फलदार व छायादार पौधों का किया रोपण हर आंगन एक पेड़ लगाने का दिया संदेश



लोगों को करेंगे जागरूक

उन्होंने लोगों को जागरूक करते हुए कहा कि अपने-अपने क्षेत्र में हर व्यक्ति रविवार को या किसी भी समय निकालकर एक-दो घंटे के लिए पौधारोपण करें एवं इस पुनीत कार्य की सहभागी बनें। निशु ने बताया कि सोनू सूद चैरिटी क्लब से दीक्षा मेश्राम व बीएनआई किपटर्स की संस्था भी साथ जुड़ गई है और मिलकर हम कार्य कर रहे हैं।

इस अभियान से कोई भी जुड़ सकते हैं प्रकृति प्रेमी

हर आंगन एक पेड़ के संयोजक शारदा गुप्ता ने कहा कि धरती का तापमान बहुत तेजी से बढ़ रहा है हमने देखा है कि दिल्ली में 50 डिग्री तापमान चले गया है जो गिरतूर सालों साल बढ़ रहा है। वृक्ष कट रहे हैं पटरी पार कंक्रीट का जाल बीछ रहा है परंतु वृक्षारोपण उसे तेजी से नहीं हो रहा है जो बेहद जरूरी हो गया है। जिसके लिए हर आंगन एक पेड़ की टीम खुद भी पौधारोपण कर रही है साथ ही दूसरों को प्रेरित करने टीम निशुल्क पौधे भी दे रही है। इस अभियान से कोई भी प्रकृति प्रेमी जुड़ सकते हैं। इस दौरान प्रमुख रूप से करमजीत सिंह, निशु पांडेय, शारदा गुप्ता, संजय तिवारी, अमिताभ भट्टाचार्य, बंटी नाहर, हंसराज पटेल, संतोष जायसवाल, भास्कर तिवारी, विजय गुप्ता, अशोक, सुनीता गुप्ता, गिरिश खापड़, जलिस पावड़ा, मोहित, रविन्द्र देवांगन, अशोक, मनोज साव, रवि कुमार व सुनीता सहित कई प्रकृति प्रेमी उपस्थित थे।

सिटी इवेंट

सेल शाबाश योजना के विजेता कर्मी हुए सम्मानित



भिलाई। सेल-बीएसपी प्रबंधन हमेशा अपने कर्मचारियों के प्रतिबद्ध प्रयासों को मान्यता देता है और उन्हें उनके समर्पित कार्यों के लिए सम्मानित भी करता है। चाहे कार्यस्थल पर कर्मचारियों का सराहनीय प्रदर्शन हो या सुरक्षा प्रोटोकॉल का सचेत अनुपालन, बीएसपी में कर्मचारियों के ईमानदार प्रयासों की हमेशा सराहना की जाती है। ऐसी ही एक पहल के तहत सेल द्वारा प्रारंभ की गई सेल शाबाश योजना के माध्यम से कर्मचारियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए भिलाई इस्पात संयंत्र प्रबंधन द्वारा प्रशंसा पत्र प्रदान कर सम्मानित किया जाता है। इस योजना में कर्मचारियों को श्रेणी 1 और श्रेणी 2 के तहत प्रशंसा पत्र और स्मृति चिन्ह दिया जाता है।

कर्मचारियों को रात्रिभोज

सेल शाबाश योजना के श्रेणी-2 के तहत वर्क्स एरिया के 364 कर्मचारियों को संबंधित विभाग के मुख्य महाप्रबंधक-विभागाध्यक्ष द्वारा उनके जीवनसाथी के साथ रॉयल क्रिस्टल गार्डन, भिलाई क्लब में आयोजित एक भव्य सम्मान समारोह में आधिकारिक रात्रिभोज के लिए आमंत्रित किया गया था। भिलाई क्लब में शुक्रवार को पुरस्कार विजेताओं और उनके जीवनसाथियों तथा शीर्ष प्रबंधन हेतु एक सांस्कृतिक कार्यक्रम और रात्रिभोज का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कर्मचारियों को अभिनव प्रयास और योगदान के लिए सम्मानित किया गया।

विजेताओं को किया सम्मानित

सेल बीएसपी के निदेशक प्रभारी अनिर्बान दासगुप्ता ने कार्यपालक निदेशकों सहित संयंत्र के अन्य वरिष्ठ अधिकारियों और विभागीय कर्मचारियों की उपस्थिति में शुक्रवार को भिलाई क्लब में आयोजित समारोह में पुरस्कार विजेताओं को सम्मानित किया। समारोह में सेल-बीएसपी के निदेशक प्रभारी, कार्यपालक निदेशकों, विभागाध्यक्षों के साथ विभिन्न विभागों के पुरस्कार विजेताओं की सामूहिक तस्वीरें ली गईं। दासगुप्ता ने अपने संबोधन में पुरस्कार विजेताओं को प्रेरित करने में उनके जीवनसाथियों की विशेष भूमिका की सराहना की। उन्होंने कहा कि यह योजना संगठन के दीर्घकालिक विकास के साथ इसकी क्षमता को पहचानते हुए प्रशंसा की संस्कृति को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। इस अवसर पर कार्यपालक निदेशक अंजनी कुमार और कार्यपालक निदेशक पवन कुमार ने भी अपने विचार व्यक्त करते हुए पुरस्कार विजेताओं के प्रयासों की सराहना की। मुख्य महाप्रबंधक संदीप माथुर स्वागत उद्बोधन प्रस्तुत किया।

आयोजन

विद्यार्थियों के लक्ष्य व कैरियर को संवार रहा सोशल मीडिया



भिलाई। सोशल मीडिया स्टूडेंट्स के बीच अच्छा खासा लोकप्रिय है। अपना अधिकांश समय स्टूडेंट्स इसमें व्यतित करते हैं। वेबसे इसे उनकी पढ़ाई प्रभावित होती है लेकिन स्टूडेंट्स चाहें तो अपने कैरियर के लक्ष्य को हासिल करने के लिए इसका बेहतर उपयोग कर सकते हैं। सोशल मीडिया और उसकी विद्यार्थियों में बढ़ती लोकप्रियता पर समूह चर्चा का आयोजन श्री शंकराचार्य प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी में किया गया। इस चर्चा में विद्यार्थियों के प्रतिनिधि के साथ ही शिक्षकों ने सहभागिता दी। सांयोजन करते हुए डॉ धनेश जोशी ने कहा कि सोशल मीडिया ने पूरी दुनिया में सूचना के प्रचार-प्रसार में बड़े ही क्रांतिकारी बदलाव लाए हैं। सोशल मीडिया का सर्वाधिक उपयोग स्टूडेंट्स करते है और एक पक्ष इसे हानिकारक मानता है तो इसके ठीक विपरीत अगर सोशल मीडिया का समुचित तरीके से उपयोग किया जाए तो यह लाभ भी पहुंचता है।इसके अच्छे बुरे दोनों प्रभाव हैं। हालांकि स्टूडेंट्स द्वारा अक्सर सोशल मीडिया का दुरुपयोग करने की भी शिकायत आती रहती है। स्टूडेंट्स के बीच लोकप्रियता के बावजूद इसे पढ़ाई में व्यवधान का बड़ा कारण माना जाता है। छात्रों की राय में यह वास्तविकता नहीं है विभिन्न अकादेमिक और करियर संबंधी जानकारी का यह सशक्त माध्यम है जो हमें आसानी से सुलभ और सस्ता है।

पढ़ाई के लिए एक बेहतर माध्यम

डॉ धीरेन्द्र पुराते ने चर्चा में हिस्सा लेते हुए कहा कि सोशल मीडिया को पढ़ाई के लिए एक बेहतर माध्यम के तौर पर इस्तेमाल करना चाहिए। आजकल स्टूडेंट्स इंटरनेट और सोशल मीडिया की अच्छी खासी जानकारी रखते हैं और अपनी पढ़ाई के दौरान इसका उपयोग करते हैं। उच्च शिक्षा में वेबिनार, ऑनलाइन क्लास, मीटिंग ऐसे अन्य प्लेटफार्म विचारों का आदान आदान करने में मदद करते है और सीखने को प्रेरित करते है।

रोजगार उपलब्ध कराने करता है मदद

फार्मसी के प्रोफेसर डॉ हेमंत बड़वाइक मानते हैं कि सोशल मीडिया साधनों के माध्यम से ज्ञानवर्धक वेबसाइट पर ट्यूटोरियल विडियोज तथा रोचक विषयों पर सामग्री उपलब्ध हो जाती है।

मिलती है ताजा जानकारी

रिचार्ज सेल प्रमारी डॉ रवि श्रीवास्तव बताते हैं कि सोशल मीडिया को अपडेट करते हैं। स्टूडेंट्स को ताजा जानकारी विभिन्न न्यूज चैनलों के माध्यम से मिलती है। न्यूज से नई जॉब्स, नई टेक्नोलॉजी और मनोरंजन सहित पूरी दुनिया का हाल मिलता है। कॉलेज में अपना नेटवर्क बनाने के लिए सोशल मीडिया स्टूडेंट्स का सबसे सुगम माध्यम है। सोशल मीडिया को मदद से विषय विशेषज्ञों, प्रसिद्ध बिजनेस समूह से संपर्क कायम करना आसान हो गया है ।

काउंसलिंग व रिहैबिलिटेशन साइकोलॉजिस्ट मोनिका साहू ने दिए महत्वपूर्ण टिप्स

बड़े स्कूलों में दाखिले, बच्चों का ध्यान रखेंगे पालक तो करेंगे अच्छा परफॉर्म

भिलाई। 16 जून से स्कूलों में नया शैक्षणिक सत्र शुरू हो रहा है। कई अभिभावकों की अपने बच्चों को ट्विनसिटी के नामी स्कूलों में दाखिला करवाने के लिए होड़ सी मची हुई है। ऐसे स्कूलों में बच्चों को दाखिला तो माता-पिता करवा लेते हैं लेकिन बच्चों को कुछ आदतें और बातें बचपन से ही नहीं सिखा पाते। हर चीज उनको मुहैया कराते हैं, लेकिन फिर भी बच्चे अच्छा नहीं कर पाते और गलत रास्ते पर चलने लगते हैं। काउंसलिंग व रिहैबिलिटेशन साइकोलॉजिस्ट मोनिका साहू कहती हैं कि अगर कुछ आदतें और बातें बचपन से ही बच्चों को सिखाई जाएं और अभिभावक भी कुछ बातों का ध्यान रखें तो बच्चा बहुत ही होनहार और काबिल बनेगा।



ऐसी बातें जो आपको अपने बच्चों से कभी नहीं कहनी चाहिए

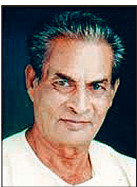
- काउंसलिंग व रिहैबिलिटेशन साइकोलॉजिस्ट मोनिका कहती है कि माता-पिता 6 बातें चूर-चूर कर देती हैं बच्चों का दिल, बोलने से पहले 100 बार सोचें वरना बाद में होगा बहुत पछतावा ऐसी बातें जो आपको अपने बच्चों से कभी नहीं कहनी चाहिए : कई बार पेरेंट्स अपने बच्चों को कुछ ऐसी कठोर बातें बोल जाते हैं, जिसका निगेटिव असर उनके कोमल मन को झकझोर देता है। ऐसी बातें उन्हें इमोशनली तोड़ने और डिप्रेशन जैसी मानसिक बीमारियों का शिकार बना सकता है।
- माता-पिता की बातें बच्चों के मन पर काफी असर डालती हैं। अगर पेरेंट्स उनके लिए अच्छे शब्द का प्रयोग करते हैं तो यह उनके मानसिक विकास में मदद करता है, जबकि अगर वे बच्चों को बार बार डांटते या कथियां निकालते रहते हैं तो ऐसे बच्चों के मन पर इसका बुरा असर पड़ता है और उनके अंदर हीन भावना जन्म लेने लगती है। यहां बता रहे हैं कि माता-पिता को अपने बच्चे से किस तरह की बातें कभी नहीं बोलनी चाहिए।
- जल्दी करो वरना मार पड़ेगी- बताएं कि बड़ों की तुलना में बच्चों के काम करने की क्षमता कम होती है। वे किसी भी काम को उतना जल्दी नहीं कर पाते जितना बड़े कर सकते हैं। लेकिन कई माता पिता बच्चों को मारपीट कर या डरा धमकाकर जल्दी काम कराना चाहते हैं तो यह गलत तरीका है
- तुम्हारी उम्र में तो मैं तुमसे बेहतर था- तुलना करना हर तरह से बुरी बात है. हो सकता है कि आपका बच्चा कई चीजों में बहुत बेहतर नहीं कर पा रहा हो, ऐसे में उसे आपकी मदद चाहिए, ना कि उलाहना. अगर आप बात बात पर उसकी तुलना खुद या उसके दोस्तों, भाई बहनों से करते हैं तो ऐसा करना उसे मानसिक रूप से प्रताड़ित करता है।
- कहां से पैदा हो गए- बच्चा हो या बड़ा, सेल्फ रिसपेक्ट सभी के अंदर होता है। ऐसे में अगर आप अपना फ्रस्टेशन निकालने के लिए बच्चे के सामने इस तरह की बात करते हैं तो जान लें कि बच्चे आपकी इस बात से काफी आहत हो सकते हैं और डिप्रेशन में जा सकते हैं।
- घर छोड़कर चले जाओ-यह वाक्य माता पिता के फेमस लाइन में से एक माना जाता है, लेकिन आपको बता दें कि बच्चे के लिए यह सबसे कठोरतम वाक्यों में से एक है। जी हां, ऐसी बातें बच्चे के मन में घर कर जाती हैं और उसे जीवन भर एक खराब मेमोरी दे जाती हैं। यह बात उसे हमेशा याद दिलाता है कि वह घर वालों के लिए बोझ के अलावा कुछ नहीं है।
- घर छोड़कर चले जाओ- यह वाक्य माता पिता के फेमस लाइनों में से एक माना जाता है, लेकिन आपको बता दें कि बच्चे के लिए यह सबसे कठोरतम वाक्यों में से एक है। जी हां, ऐसी बातें बच्चे के मन में घर कर जाती हैं और उसे जीवन भर एक खराब मेमोरी दे जाती हैं। यह बात उसे हमेशा याद दिलाता है कि वह घर वालों के लिए बोझ के अलावा कुछ नहीं है।
- चुप हो जाओ- इस तरह का बिहेव बच्चों के लिए दिल तोड़ने वाला होता है. अगर बच्चा कोई बात बताना चाह रहा है और आप उसे चुप रहने के लिए बोल दें तो यह उसके मन पर निगेटिव असर डाल सकता है। यही नहीं, यह बर्ताव वह अन्य लोगों के साथ भी कर सकता है।
- जैसा मैं बोलू सिर्फ वो ही करो- बच्चे को अगर आप हर वक्त अपने कंट्रोल में रखने की कोशिश करेंगे तो यह उनके आत्मविश्वास को कम करने का काम कर सकता है. यही नहीं, उनके अंदर गिल्टी फीलिंग भी आ सकती है जो उन्हें डिप्रेशन में डालने का काम कर सकता है। इसलिए बच्चों के साथ कभी भी बुरा व्यवहार न करें और उन्हें सेफ माहौल देने का प्रयास करें।

पालक घर में अपने बच्चों के लिए इन बातों का रखें विशेष ध्यान

काउंसलिंग व रिहैबिलिटेशन साइकोलॉजिस्ट मोनिका साहू बताती हैं कि सबसे पहले तो घर में कोशिश करें एकदम शांति का माहौल हो। लड़ाई झगड़ा हिंसा यह सारी चीजें बच्चों के सामने भूलकर भी ना करें, क्योंकि इसका असर बच्चों के कोमल दिमाग में बहुत गहरा पड़ता है। ऐसे बच्चे भी आगे चलकर आक्रामक हो जाते हैं। लड़ाई झगड़ा या फिर फिल्म चिल्ली देखने वाले बच्चे अक्सर अपने आप को फोकस नहीं रख पाते, क्योंकि ज्ञान अक्सर शांति में प्राप्त करने की चीज होती है। ऐसे में अगर अभिभावक के बीच कोई मनमुटाव भी है तो वह अकेले में इस चीज को सुलझा लें।

लोक संगीत के महान पुरोधा खुमान साव को किया याद

भिलाई। लोक संगीत के महान पुरोधा, कला गुरु स्व. खुमान साव की स्मृति ही शेष है। 9 जून 2019 को उनका निधन हो गया था। छत्तीसगढ़ी मासिक पत्रिका 'मयास माटी' के प्रकाशन-संपादन सुशील भोले उन्हे याद करते हुए कहते हैं कि खुमान साव के जन्म 5 सितम्बर 1929 के खुर्सीटिकुल, ब्लॉक डोंगरगांव, जिला राजनांदावाँव के दाऊ टीकमनाथ साव जी के संतान के रूप म होए रहिसे. उनला अपन परिवारेच म संगीत के माहौल मिलिस. उंकर सियान टीकमनाथ जी खुदे हारमोनियम बजावंय. तब लइका खुमान घरे म हारमोनियम बजाए के उंदिम करे लागिंस. उंकर बड़े दाई के बेटा अउ हमर इहाँ के नाचा के पुरोधा दाऊ मंदराजी घलो उनला हारमोनियम बजाए खातिर प्रोत्साहित करय. लइका खुमान 13 बछर के उमर म बसंतपुर के नाचा कलाकार मन संग खड़े साज म पहिली बेर हारमोनियम बजाइस. मंदराजी के रवेली



नाचा पाटीं म उन 14 बछर के उमर म शामिल होइन. उन 1950-51 म राजनांदगाँव म आर्केस्ट्रा पार्टी घलो चलाइन. छत्तीसगढ़ के संगे-संग महाराष्ट्र अउ मध्यप्रदेश के कतकों शहर म उंकर सफल कार्यक्रम होइस. वोमन 1952 म 'सरस्वती कला मंडल' के गठन करिन. संगीत म कुछ ठोसहा करे के चाह म वोमन भैयालाल हेड़ाऊ, गिरिजा सिन्हा, रामनाथ सोनी आदि संग मिलके सन् 1960 म 'शिक्षक सांस्कृतिक मंडल' के गठन करिन. म्युनिसिपल स्कूल राजनांदगाँव म करीब 30 बछर तक उंकर संगीत निर्देशन म उहाँ के लइका मन प्रतियोगिता मन म परचम लहराइन. तब वोमन राजनांदगाँव म राहत रहिन, तहाँ ले सोमनी तीर के गाँव ठेकवा म बस गिन. 7 नवंबर 1971 के दिन छत्तीसगढ़ के धरती म, चंदेनी गोदा के प्रथम मंचन के साथ सांस्कृतिक जागरण के जोत जलिस. तहाँ ले पूरा छत्तीसगढ़ म खुमान साव के संगीत के सोर गुंजे लागिंस।

मॉर्निंग वॉक क्वीन ऑफ ऑल एक्सरसाइज, ब्रम्हाकुमारी का आयोजन

ब्रह्ममूहर्त में उठना अमृत समान, जीवन में होगी हेल्थ और वेल्थ दोनों की प्राप्ति: डॉ अनिल



सुबह जल्दी उठने के चमत्कार

डॉ अनिल ने सुबह जल्दी उठने के चमत्कार को मेडिकल साइंस के वैज्ञानिक विधि द्वारा बताया कि सुबह 4 बजे जिसे हम अमृतबेला या ब्रह्ममूहूर्त कहते हैं उस समय हमारे शरीर एवं बेन से 17 हार्मोन निकलते हैं। पिट्यूटरी ग्रंथि को शरीर को मास्टर ग्रंथि भी कहते हैं, हाइपोथैलेमस एक महत्वपूर्ण अंतःस्त्रावी ग्रंथि है, जो मस्तिष्क के आधार पर स्थित होती है। इन दोनों से शरीर के सभी अंगों में हार्मनी सामंजस्य से बनकर शरीर स्वच्छ होता है, जिससे हार्मोन का स्तर बैलेंस रहता है जो हार्मोन जितनी मात्रा में जरूरी होता है वह उतना ही शरीर में बनता है इसलिए इस समय को अमृत वेले कहते हैं यानी शरीर से अमृत रूपी हार्मोन निकलते हैं जिससे हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। जीवन में हेल्थ और वेल्थ दोनों की प्राप्ति होती है।

बच्चों के खान-पान का रखें ध्यान



काउंसलिंग व रिहैबिलिटेशन साइकोलॉजिस्ट मोनिका बताती हैं कि इसके अलावा बच्चों के खान-पान पर विशेष ध्यान रखें उन्हें ड्राई फूट्स और हरी सब्जियां यह सारी चीजें बचपन से ही खाने की आदत डालें। कोशिश करें जंक फूड से जितना हो सके दूर रखें, क्योंकि सही खाना ही आपके बदन और शरीर को डेवलप करता है. शरीर फिट होगा तभी आप अच्छा परफॉर्म कर पाएंगे।

नेचर के प्रति

हम्बल बनाएं

काउंसलिंग व रिहैबिलिटेशन साइकोलॉजिस्ट मोनिका कहती है कि बच्चों को नेचर के प्रति हम्बल बनाएं. उन्हें योग सिखाएं, मेडिटेशन करवाइए और इन सब चीज का तार्किक महत्व भी बताएं, तभी जाकर समझेंगे और प्रैक्टिस करेंगे। इसके अलावा हर दिन अपने बच्चों के साथ बैठकर कुछ क्वालिटी टाइम जरूर बिताइए। स्कूल में क्या हुआ क्या नहीं, यह हर चीज बैठकर डिस्कस किया करें. उसकी हर एक बात को गौर से सुने। आप चाहे कितना भी बिजी क्यों ना हो, आपको एक घंटा अपने बच्चों से बात करने के लिए निकालना है। इससे बच्चा बाहर गलत संगत या फिर किसी और को नहीं तलाशेगा। बच्चों से अपने बारे में भी बताएं अपने अनुभवों को स्वास्थ तरीके बच्चों के सामने रखें।

प्राथमिक से माध्यमिक स्तर तक अध्यापन

एमजीएम को सीबीएसई से हायर सेकेंडरी की मिली मान्यता

भिलाई। भिलाई के शांति नगर में स्थित एमजीएम पब्लिक स्कूल छत्तीसगढ़ राज्य के दुर्ग जिले के सर्वश्रेष्ठ स्कूलों में से एक है। यह विद्यालय सन 2016 में प्राथमिक विद्यालय के रूप में प्रारंभ हुआ। उस समय कक्षा पांचवी तक छात्रों की संख्या 400 से अधिक थी वर्तमान में छात्रों की संख्या 1300 से अधिक है। अब इसे उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के रूप में मान्यता प्राप्त हुई है। इस वर्ष (2024) हमारे विद्यालय में कक्षा 10वीं का उत्कृष्ट परिणाम आया है परीक्षा में उपस्थित हुए 36 छात्रों में से 6 छात्रों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किये और 7 छात्रों ने 80 से 90 प्रतिशत के बीच अंक प्राप्त किए शेष 20 छात्रों ने प्रथम श्रेणी के



अंक प्राप्त किये। शुरुआत में इस स्कूल को माध्यमिक स्तर तक सीबीएसई से मान्यता प्राप्त हुई इसके उपरांत इसे हाई स्कूल की मान्यता प्राप्त हुई वर्तमान में इसे उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के रूप में मान्यता प्राप्त हो गई है। अद्भुत बुनियादी ढांचे के साथ सर्व सुविधा युक्त यह विद्यालय शांति नगर के विशाल क्षेत्र स्थित है हमारे विद्यालय में नवीनतम सुविधायुक्त प्रयोगशाला उपलब्ध है। प्रबंधन ने छात्रों को साइंस, कॉमर्स और ह्यूमैनिटीज का विकल्प देने का फैसला किया है स्कूल में युवा साथियों के लिए विशाल पुस्तकालय (लाइब्रेरी) है। स्कूल अपने छात्रों के कौशल विकास के लिए पर्याप्त अवसर प्रदान करता है।

मॉर्निंग वॉक इस क्वीन ऑफ ऑल एक्सरसाइज

डॉ अनिल ने मॉर्निंग वॉक के बारे में बताते हुए कहा कि मॉर्निंग वॉक को क्वीन ऑफ ऑल एक्सरसाइज भी कहते हैं। क्योंकि सुबह की सैर से फ्रेश ऑक्सीजन अंदर जाती है, जिससे बेन सहित शरीर के सभी अंगों को फ्रेश ऑक्सीजन मिलती है। मॉर्निंग वॉक को उजाले में ही करें, अंधेरे में नहीं क्योंकि अंधेरे में पेड़ पौधे भी ऑक्सीजन लेते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड छोड़ते हैं।

आत्मा के सबसे नजदीक का साधन शरीर

उन्होंने सर्व शास्त्र शिरोमणी भागवत गीता में वर्णित नष्टों मोहा स्मृति लब्धः के बारे में बताते हुए कहा कि आत्मा के सबसे नजदीक का साधन शरीर है, इसीलिए हमें सबसे अधिक परेशानी शरीर से विभिन्न बीमारियों के रूप में होती है। ब्रह्माकुमारीज में राजयोग द्वारा इसका अन्वयस कराय़ा जाता है कि मैं आत्मा पॉइंट ऑफ लाइट एनर्जी चैतन्य ऊर्जा हूं इस स्मृति से हमें शरीर को चलाना है। राजयोग मेडिटेशन द्वारा मन और कर्मेन्द्रियों को कंट्रोल करना है। कार्यक्रम में माउट आबू से ब्रह्माकुमार पुरुषोत्तम तथा नरेश भी उपस्थित रहे। जिनका भिलाई सेवाकेंद्रों की निदेशिका ब्रह्माकुमारी आशा बहने ने स्वागत किया।

सिटी स्पोर्ट्स

अग्रवाल बैडमिंटन लीग में रितेश व हर्षिता विजेता



रायपुर। अग्रवाल सभा रायपुर की इकाई अग्रवाल युवा मंडल एवं स्काई टी.एम.टी ने दो दिवसीय अग्रवाल बैडमिंटन लीग का सफल आयोजन किया। 8 जून को बसना विधायक संपत अग्रवाल ने इसका उद्घाटन किया। युवा मंडल महामंत्री सी एस सौरभ अग्रवाल ने बताया कि कार्यक्रम का समापन रविवार 9 जून को छत्तीसगढ़ सरकार के पूर्व अपर मुख्य सचिव सी के खेतान की उपस्थिति में हुआ। मॉडिया प्रभारी आयुष मुरारका ने बताया सिंगल वर्ग में 35 वर्ष से अधिक में रितेश कुमार अग्रवाल, 19-35 वर्ष (पुरुष) में वरुण जैन, 19-35 वर्ष (महिला) में हर्षिता अग्रवाल, 15-19 वर्ष (पुरुष) में वत्सल केडिया, 11-15 वर्ष (पुरुष) में सोहम अग्रवाल, 11-15 वर्ष (महिला) में आशिषा अग्रवाल और 11 वर्ष से कम में अद्रे सिंघल विजेता रहे। इसी तरह डबल वर्ग में 35 वर्ष से अधिक में हितेश अग्रवाल एवं नीरज अग्रवाल, 19-35 वर्ष में वैभव गोयल एवं वरुण जैन, 19 वर्ष से कम में वत्सल केडिया वं अखिल अग्रवाल विजेता रहे। समारोह में अग्रवाल सभा अध्यक्ष विजय अग्रवाल, कैलाश मुरारका और किशन अग्रवाल सहित भाजपा प्रदेश कोषाध्यक्ष नंदन लाल जैन और स्काई टी.एम.टी के निदेशक रवि सिंघल ने अपनी उपस्थिति दर्ज करायी। युवा मंडल अध्यक्ष राम अग्रवाल ने बताया कि समाज के युवाओं को खेल के प्रति जागरूक करने और समाज को एकजुट करने के लिए यह प्रतियोगिता हर साल आयोजित की जाएगी। कार्यक्रम प्रभारी संदीप अग्रवाल ने बताया कि आयोजन में 10 वर्गों में 5 वर्ष से लेकर 60 वर्ष के 250 से ज्यादा प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया और करीब 250 से ज्यादा मैच खेले गए, हर वर्ग के इस कार्यक्रम में रायपुर ही नहीं अपितु प्रदेश के विभिन्न शहरों के खिलाड़ियों ने अपनी उपस्थिति दर्ज करायी। प्रचार प्रसार प्रभारी आयुष मुरारका ने बताया कि समापन समारोह में अग्रवाल सभा महामंत्री मनमोहन अग्रवाल, युवा मंडल प्रभारी सुभाष अग्रवाल, सगठन मंत्री योगी अग्रवाल, कोषाध्यक्ष प्रेम चंद अग्रवाल, रमेश अग्रवाल, किशन अग्रवाल, अग्रवाल महिला मंडल अध्यक्ष माया मुरारका, अग्रवाल युवती मंडल अध्यक्ष शिवांगी अग्रवाल, युवा मंडल से आयुष अग्रवाल, विनीत अग्रवाल, एकांश अग्रवाल, मनोज अग्रवाल, पंकज अग्रवाल, सिद्धार्थ तुलसियान, संदीप अग्रवाल, अभिषेक टंकरिवाल, अभिषेक पोद्दार, आयुष अग्रवाल (मोवा), गोपाल अग्रवाल, सौरभ अग्रवाल, हर्षित अग्रवाल, आशीष अग्रवाल, शुभम चौधरी, हेमंत मित्तल, वेदांत अग्रवाल, अमर अग्रवाल, पुनीत अग्रवाल, पीयूष अग्रवाल सहित समाज के गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

छत्तीसगढ़ राज्य शतरंज में राष्ट्रीय चैंपियन रूपेश हुए उलटफेर का शिकार



रायपुर। पिथौरा में चल रही चार दिवसीय सीनियर महिला-पुरुष फीडे रेटिंग राज्य शतरंज चयन स्पर्धा के छठवें चक्र का शुभारंभ गेस्ट ऑफ द डे के रूप में उपस्थित एस डी ओ फॉरेस्ट यू आर बसंत ने किया। इस अवसर पर बसंत ने अपने उद्बोधन में कहा कि इस तरह के प्रदेश में फीडे रेटिंग स्पर्धा के आयोजन होते रहने से निश्चित रूप से प्रदेश में अंतरराष्ट्रीय वरीयता प्राप्त खिलाड़ियों की संख्या में उत्तरोत्तर वृद्धि होगी। राज्य सचिव एवं टूर्नामेंट डायरेक्टर हेमन्त खुटे ने अर्शित यू आर बसंत को स्मृति चिन्ह भेंट किया। छठवें चक्र में खेले गए टॉप-10 बोर्ड के परिणाम में पहले बोर्ड पर आशुतोष बैनर्जी दुर्ग 1939 (5 अंक) व राजनादगांव के स्पर्श खंडेलवाल 1921 (4.5) के मध्य खेली गई बाजी बिना किसी हार-जीत के ड्रा पर खूटी। दोनों खिलाड़ियों ने आधे-आधे अंक आपस में बांटे। दूसरे टेबल पर यशद बांवेश्वर दुर्ग 1860 (4.5अंक) ने सफेद मोहरे से खेलते हुए रायपुर के शुभांकर बामलिया 1711 (4.5 अंक) को हराया। तीसरे टेबल पर रायपुर के अक्षत मोहबिया 1741 (4 अंक) व रायगढ़ के शुभम सिंह 1618 (4.5 अंक) के मध्य खेली गई रोचक बाजी में शुभम ने उम्दा खेल का प्रदर्शन करते हुए शानदार जीत दर्ज की। चौथे टेबल पर दुर्ग के ईशान सैनी 1566 (4 अंक) व दुर्ग के शोष वरीयता प्राप्त खिलाड़ी शेख इडु 1944 (4 अंक) के बीच हुए संघर्षपूर्ण मुकाबले में शेख इडु ने आखिरकार जीत हासिल कर ली। पांचवें टेबल पर बिलासपुर के संस्कार कश्यप 1557 (4 अंक) व रायगढ़ के गगन साहू 1789 (4 अंक) के बीच हुए मुकाबले में संस्कार ने गगन साहू को हराकर 1 अंक बटोरने में कामयाब रहे।

हर मौसम में गर्मी लगना शरीर में कुछ व्याधियों की वजह से संभव

आपको हमेशा दूसरों से ज्यादा गर्मी लगती है, कहीं वजह यह तो नहीं

देश के कई हिस्सों में पारा 50 डिग्री सेल्सियस को छु रहा है। ऐसे में गर्मी से बचना हम सभी के लिए बड़ी चुनौती है। हम सभी लोग गर्मी से बचने के लिए पंखे, कूलर या एसी की मदद ले रहे हैं। लेकिन, एसी या पंखे में बैठने के बाद भी कुछ लोगों को लगातार पसीना निकलता रहता है। उन्हें गर्मी बाकी लोगों से कहीं ज्यादा महसूस होती है। यही स्थिति सर्दी के मौसम में भी होती है। क्योंकि, सर्दी के मौसम में भी उन्हें ठंड बाकी लोगों से ज्यादा लगती है। मेडिकल साइंस इसके पीछे कुछ व्याधियों को वजह मानता है। किसी व्यक्ति को ज्यादा गर्मी या सर्दी महसूस होने के कई कारण हो सकते हैं। इसके कारणों में मधुमेह/डायबिटीज या थायरॉयड की समस्याओं से लेकर स्ट्रेस/तनाव या एंजलाइट/चिंता तक हो सकते हैं।



फूड और ड्रिंक्स

बेशक, यह समझ में आता है कि, जब आप गर्म सूप पीते हैं तो आपका शरीर गर्म हो जाता है, लेकिन ठंडी लस्सी या शिकंजी पीते समय भी अगर पसीना निकलने लगे तो, इससे क्या समझा जाए? अमतौर पर गर्म फूड आइटम्स और ड्रिंक्स जो बॉडी टैम्पेचर को बढ़ा सकते हैं, उनमें मसालेदार खाद्य पदार्थ, कैफीन और शराब शामिल हैं।



एनहाइड्रोसिस

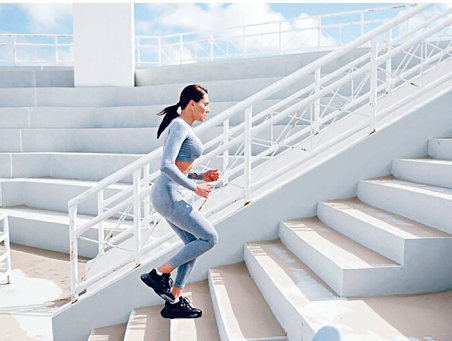
अगर आपको नियमित रूप से ज्यादा गर्मी लगती है, लेकिन पसीना बहुत कम आता है या बिलकुल नहीं आता है, तो आपको एनहाइड्रोसिस नामक समस्या की स्थिति हो सकती है। एनहाइड्रोसिस एक ऐसी स्थिति है जिसमें आपको उतना पसीना नहीं आता जितना आपके शरीर को चाहिए, जिससे शरीर ज्यादा गर्म हो सकता है। एनहाइड्रोसिस के अन्य लक्षणों में शरीर का ठंडा न हो पाना,मांसपेशियों में ऐंठन आना,चक्कर आना और लालिमा शामिल हैं। अगर आपको गर्मी लगती है, लेकिन आपको ज्यादा पसीना नहीं आता है, तो अपने डॉक्टर से मिलें ताकि वे यह निर्धारित कर सकें कि आपको एनहाइड्रोसिस है या नहीं।

फाइब्रोमायलिजिया

गर्मी का महीना फाइब्रोमायलिजिया से परेशान लोगों के लिए वाकई चुनौती भरा हो सकता है, ये बहुत से लोगों में होने वाला सामान्य पेन डिसऑर्डर है। जो शरीर पर कहर बरपाता है। इस स्थिति वाले लोगों में तापमान के प्रति संवेदनशीलता बढ़ जाती है, चाहे वह गर्म हो या ठंडा। अगर किसी इंसान को फाइब्रोमायलिजिया है तो, आपको तापमान के प्रति शारीरिक रीस्पन्शन में भी बदोत्तरी का अनुभव हो सकता है, जिसमें अत्यधिक पसीना आना, लाल होना और गर्मी में सूजन शामिल हो सकती है। यह संभवतः स्वायत्त तंत्रिका तंत्र या आटोनोमिक नर्व्स सिस्टम में परिवर्तन के कारण होता है, जो शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करता है।

मधुमेह

डायबिटीज भी आपको दूसरों की तुलना में अधिक गर्मी महसूस करा सकता है। टाइप 1 और टाइप 2 दोनों मधुमेह वाले लोग अन्य लोगों की तुलना में गर्मी के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। यह विशेष रूप से उन लोगों को होता है जिनका ब्लड शुगर कंट्रोल खराब है और जो तंत्रिका और ब्लड वैसेल डैमेज जैसी मुश्किलों का सामना कर रहे हैं। मधुमेह वाले लोग आसानी से डिहाइड्रेट हो जाते हैं, जो गर्मी के कारण होने वाले नुकसान को और बढ़ा सकता है। इससे ब्लड शुगर का लेवल भी बढ़ सकता है। मधुमेह के अन्य लक्षणों में प्यास ज्यादा लगना,पेशाब की मात्रा का बढ़ना,थकावा,चक्कर आना,घावों का ठीक से न भर पाना और धुंधली दृष्टि शामिल हैं। यदि आपको लगता है कि आपको मधुमेह हो सकता है, तो अपने डॉक्टर से उचित सलाह लेना महत्वपूर्ण है ताकि आप एक डैमेज कंट्रोल कर सकें।



सीढ़ियों की मदद से की जा सकती हैं ये एक्सरसाइज

अधिकतर लोगों का यह मानना होता है कि खुद को फिट रखने के लिए जिम जाना जरूरी होता है। लेकिन आज के समय में लोग ना तो इतना पैसा खर्च करना चाहते हैं और ना ही उनके पास वर्कआउट के लिए पर्याप्त समय है। हालांकि, इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं है कि आप अपनी फिटनेस के साथ किसी तरह का समझौता करें। अगर आप चाहें तो घर पर ही कम समय में भी वर्कआउट करक अपनी फिटनेस का ख्याल रख सकते हैं और इसमें आपकी मदद करेंगी सीढ़ियां।

जी हां, सीढ़ियां सिर्फ ऊपर चढ़ने या नीचे उतरने का माध्यम मात्र ही नहीं हैं, बल्कि यह आपके वर्कआउट के लिए एक बेहतरीन इक्विपमेंट साबित हो सकती हैं। आप इनकी मदद से कई तरह की अलग-अलग एक्सरसाइज कर सकते हैं और अपने शरीर का ख्याल रख सकते हैं। साथ ही साथ, अतिरिक्त कैलोरी को बर्न कर सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको सीढ़ियों की मदद से की जाने वाली कुछ बेहतरीन एक्सरसाइजेस के बारे में बता रहे हैं-

सीढ़ी की मदद से करें पुशअप : सीढ़ी की मदद से सिर्फ आपकी लोअर बॉडी ही मजबूत नहीं बनती है, बल्कि इससे आप बेहद ही आसानी से अपर बॉडी वर्कआउट भी कर सकते हैं। आप सीढ़ी की मदद से पुशअप करें। इसके लिए आप अपने हाथों को पहली सीढ़ी पर मजबूती से रखें। आपके हाथ शोल्डर के समान होने चाहिए। अब अपने पैर की उंगलियों को फर्श पर पुश करें और अपने पैर प्लैक पोजिशन में होने चाहिए। अब सांस लें और कोहनियों को मोड़ें। अपने शरीर को तब तक नीचे झुकाएं, जब तक कि आपकी छाती सीढ़ियों के ठीक ऊपर न आ जाए। अपनी बांहों को सीधा करते हुए सांस छोड़ें और अपने शरीर को वापस प्रारंभिक स्थिति में उठाएं।

सीढ़ी की मदद से करें स्क्वॉट्स : स्टेयर स्क्वॉट्स क्वाड्रिसेप्स से लेकर हैमस्टिंग और ग्लूट्स को टारगेट करता है, जिससे आपकी लोअर बॉडी अधिक मजबूत बनती है। इसके लिए, अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई की दूरी पर रखते हुए सीढ़ियों की ओर मुंह करके खड़े हो जाएं। अपने शरीर को स्क्वाट की पोजिशन में लाएं। जैसे ही आप स्क्वाट करते हुए वापिस उठते हैं, तो पहली सीढ़ी पर कदम रखें, अपने दाहिने पैर से आगे बढ़ें, फिर अपने बाएं पैर से आगे बढ़ें। आप चाहें तो दोनों पैरों से कूद भी सकते हैं और फिर बैठ भी सकते हैं।

आपके रसोईघर में किस दिशा में होनी चाहिए खिड़की?



रसोईघर की किस दिशा में होनी चाहिए खिड़की?

रसोई घर में खिड़की की दिशा पूर्व और उत्तर-पूर्व दिशा उत्तम मानी जाती है। इसके अलावा दक्षिण-पूर्व और उत्तर-पश्चिम दिशा में भी लगा सकते हैं।

रसोई घर में खिड़की पूर्व दिशा में हो

रसोई घर में खिड़की की दिशा पूर्व दिशा में होना चाहिए। क्योंकि यह सूर्योदय की दिशा है और इसे सबसे शुभ दिशा माना जाता है। पूर्व दिशा में खिड़की होने से रसोई घर में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह होता है और स्वास्थ्य, समृद्धि और खुशी लाता है।

रसोई घर में खिड़की उत्तर-पूर्व दिशा में हो

रसोई घर में खिड़की उत्तर-पूर्व दिशा में होना चाहिए। क्योंकि यह दिशा ज्ञान और आध्यात्मिकता की दिशा है। उत्तर-पूर्व दिशा में खिड़की होने से रसोई घर में शांति और सकारात्मकता का वातावरण बनता है। इससे पारिवारिक रिश्तों में मधुरता बनी रहती है और जीवन में सुख-समृद्धि का भी आगमन होता है। रसोई घर में खिड़की दक्षिण-पूर्व में हो : रसोई घर में खिड़की दक्षिण-पूर्व दिशा में लगा सकते हैं। बता दें, यह समृद्धि और सफलता की दिशा है। दक्षिण-पूर्व दिशा में खिड़की होने से रसोई घर में आर्थिक स्थिति में सुधार हो सकता है। रसोई घर में खिड़की उत्तर-पश्चिम में हो : रसोई घर में खिड़की उत्तर-पश्चिम दिशा में होना चाहिए। यह व्यापार और व्यवसाय की दिशा है। उत्तर-पश्चिम दिशा में खिड़की होने से रसोई घर में कामकाज में सफलता मिल सकती है।

कार्नर न्यूज

घर से ऑफिस का काम करना है कुछ जरूरी हैक्स आपको जानना जरूरी

टेबल-चेयर नहीं है तो कोई बात नहीं, आप ऐसे कर सकते हैं वर्क फ्रॉम होम



बिने डेस्क के इस तरह करें

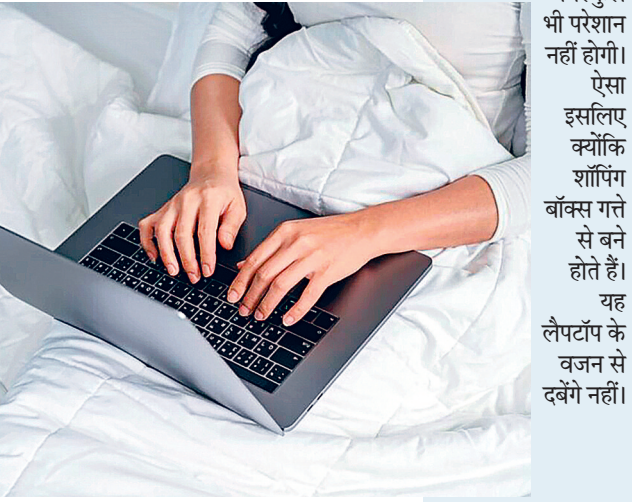
घर में अगर जगह कम होने के लिए वजह से आप टेबल और चेयर नहीं खरीद रहे हैं। या फिर आप पीजी या फ्लैट में रहते हैं और आप सामान नहीं बढ़ाना चाहते हैं, इसलिए डेस्क नहीं खरीद रहे हैं, तो चिंता मत करें। आप घर में ही पड़ी चीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आप दीवार के सहारे बैठें और मोटे कंबल या रजाई का इस्तेमाल करें। अगर आपको रोज ही वर्क फ्रॉम होम जाँब करना है, तो आप ये आइडिया आपके काम आएगा। इससे आपको झुककर लैपटॉप पर काम नहीं करना पड़ेगा और आपके गर्दन और कमर में भी दर्द नहीं होगा।

दूसरा उपाय

अगर आप रजाई या कंबल का इस्तेमाल नहीं करना चाहते हैं, तो आप तकिए का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप दीवार के सहारे बैठें और अपने सामने 3 से 4 तकिए रखें। इसके ऊपर आप अपना लैपटॉप रखकर इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपको ज्यादा परेशानी नहीं होगी। इसकी मदद से आपको झुककर काम नहीं करना पड़ेगा।

तीसरा उपाय

अगर आपके घर में डेस्क नहीं है, तो टेबल की जगह आप शॉपिंग बॉक्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह आपके लिए स्टडी टेबल की तरह काम करेगा। अगर डिब्बा बड़ा है फिर तो आपको काम करने में बिल्कुल भी परेशान नहीं होगी। ऐसा इसलिए क्योंकि शॉपिंग बॉक्स गत्ते से बने होते हैं। यह लैपटॉप के वजन से दबने नहीं।



फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

7 साल में बर्नी वर्ल्ड ऑफ फ़ोजन, अब दर्शक जानेंगे इसके बनने की कहानी

डिज्नी + की ओर से 'फॉर द फस्ट टाइम इन फॉरएवर: द मेकिंग ऑफ वर्ल्ड ऑफ फ़ोजन' नाम से एक शॉर्ट डॉक्यूमेंट्री जारी कर दी गई है, जिसे डिज्नी + पर देखा जा सकता है। इससे दर्शक दुनिया के पहले फ़ोजन थीम वाले लैंड के बनने की कहानी को जान पाएंगे। डिज्नी की ओर से दर्शकों को एक कमाल का तोहफा दिया गया है। दरअसल, दर्शक हॉना कॉर्न में बनाए गए दुनिया के पहले फ़ोजन थीम वाले लैंड के बनने की कहानी को जान पाएंगे। इसे पिछले साल डिज्नीलैंड में पेश किया गया था। इसके लिए डिज्नी + की ओर से 'फॉर द फस्ट टाइम इन फॉरएवर: द मेकिंग ऑफ वर्ल्ड ऑफ फ़ोजन' नाम से एक शॉर्ट डॉक्यूमेंट्री जारी कर दी गई है, जिसे डिज्नी + पर देखा जा सकता है। फ़ोजन लैंड की मेकिंग से दर्शकों को इसके बनने की प्रक्रिया को जानने का मौका मिलेगा। दर्शक जान पाएंगे कि आखिर इसका डिजाइन कैसे तैयार किया गया। साथ ही इसकी रचनात्मक प्रक्रिया से जुड़े सवालों के जवाब भी मिलेंगे। डिज्नी के कलाकार बताएंगे कि किंगडम ऑफ एरेन्डेल को बनाने के लिए क्या-क्या करना पड़ा था। मालूम हो कि वर्ल्ड ऑफ फ़ोजन को 20 नवंबर, 2024 को हांगकांग स्थित डिज्नीलैंड में खोला गया था। इसे बनाने में सात साल का समय लगा। जाहिर है इसके लिए बहुत पसीना बहाया गया है।

टॉलीवुड

बड़े पर्दे पर दुलकर सलमान से होगी शिवकार्तिकेयन की टक्कर

दक्षिण भारतीय सिनेमा की कई बहुप्रतीक्षित फिल्में रिलीज होने के लिए कतार में हैं। अब ऐसी अफवाहें हैं कि तमिल अभिनेता शिवकार्तिकेयन और मलयालम अभिनेता दुलकर सलमान की बॉक्स ऑफिस पर टक्कर होने की संभावना है। दरअसल, दुलकर सलमान की फिल्म 'लकी भास्कर' की रिलीज की तारीख का खुलासा पहले से हो चुका है। यह फिल्म 27 सितंबर को बड़े पर्दे पर धमाल मचाने को तैयार है। इससे पहले इस फिल्म की टक्कर पवन कल्याण की ओजी से होने की संभावना थी, लेकिन अब ऐसा नहीं है। अब यह साफ हो चुका है कि पवन कल्याण की फिल्म 'ओजी' 27 सितंबर को नहीं आ रही है और इसलिए उस तारीख पर अब दुलकर सलमान की फिल्म का कब्जा है। मूल रूप से तेलुगु में शूट की गई यह फिल्म बहुभाषी रिलीज होगी। हालांकि, अब एक नई चर्चा शुरू हो गई है। भले ही पवन कल्याण की फिल्म से दुलकर की फिल्म की टक्कर न हो, लेकिन शिवकार्तिकेयन की बहुप्रतीक्षित देशभक्ति फिल्म 'अमरन' से कड़ी टक्कर मिल सकती है। कॉलीवुड फिल्म जगत में चर्चा है कि शिवकार्तिकेयन की 'अमरन' अलग-अलग भाषाओं में उसी तारीख यानी 27 सितंबर को रिलीज हो रही है। हालांकि, रिलीज की तारीख के बारे में आधिकारिक घोषणा जल्द ही होने की उम्मीद है। 'अमरन' 2014 में जम्मू कश्मीर के शोपियां में एक आतंकवादी रोधी अभियान में शहीद हुए मेजर मुकुंद वरदराजन की बायोपिक है। उन्हें मरणोपरांत अशोक चक्र से सम्मानित किया गया था।

भोजपुरी

'तोहसे जुदा ना होएब कभी साजन' को मिला दर्शकों का प्यार

सैफ अली हैदर की फिल्म 'तोहसे जुदा ना होएब कभी साजन' यूट्यूब पर रिलीज हो चुकी है। इस फिल्म के मुख्य आकर्षण बॉलीवुड में खलनायक के रूप में प्रसिद्धि पा चुके अली खान हैं। इस फिल्म की कहानी में कई ट्विस्ट और टर्न हैं जो दर्शकों को बांधे रखते हैं। एक अनोखी प्रेम कहानी पर आधारित सैफ अली हैदर की फिल्म 'तोहसे जुदा ना होएब कभी साजन' यूट्यूब पर रिलीज हो चुका है। इस फिल्म को दर्शकों का खूब प्यार मिल रहा है। 'तोह से जुदा ना कभी होईबे साजन' एक रोमांटिक ड्रामा फिल्म है जिसमें प्यार, संघर्ष, और परिवार के महत्व को खूबसूरती से दिखाया गया है। फिल्म की कहानी एक युवक और उसकी प्रेमिका के ईर्द-निर्द घूमती है। दोनों के प्यार को समाज की बंदिशों और पारिवारिक विरोध के कारण कठिनाइयों का सामना करता है। कहानी में कई ट्विस्ट और टर्न हैं जो दर्शकों को बांधे रखते हैं। इस फिल्म का निर्देशन सैफ अली हैदर ने किया है जिन्होंने इस फिल्म को बेहद बारीकी से बनाया है और दावा किया है कि यह फिल्म सभी वर्ग के दर्शकों को पसंद आएगी। उन्होंने कहा है कि फिल्म में भरपूर मनोरंजन दर्शकों को मिलेगा। सैफ अली हैदर ने कहानी को सरल और प्रभावी तरीके से प्रस्तुत किया है। फिल्म की गति संतुलित है और दुश्पाकन आकर्षक है। गाने और डांस सीक्वेंस भी अच्छी तरह से फिल्माए गए हैं और कहानी में चार चांद लगाते हैं। फिल्म का संगीत मधुर और सुरीला है। गाने कहानी के मूड को बढ़ाते हैं और दर्शकों के दिलों में अपनी जगह बनाते हैं। विशेष रूप से, रोमांटिक गाने दर्शकों को भावुक कर देते हैं। इस फिल्म को देखना उन सभी के लिए एक अच्छा अनुभव होगा जो भोजपुरी सिनेमा के प्रेमी हैं और एक अच्छी प्रेम कहानी की तलाश में हैं। आपको बता दें कि इस फिल्म के मुख्य आकर्षण बॉलीवुड में खलनायक के रूप में प्रसिद्धि पा चुके अली खान और भोजपुरी जगत के सर्वश्रेष्ठ एक्टर में एकदम श्रेष्ठ हैं।



अफ्रीकी सौंदर्य का जादू

लाइफ स्टाइल

अनोखे और दिलचस्प अफ्रीकी फैशन एक असीमित अवसरों का क्षेत्र है। यहां का फैशन परंपरागत होते हुए भी मध्यम वर्ग के उदय, युवा और बढ़ती आबादी, तेजी से शहरीकरण और डिजिटल प्रौद्योगिकियों के उद्भव से प्रेरित है। वर्तमान समय में लादुमा मैक्सहोसा,इमाने अयीसी,लिसा फोलावियो और कटुंगुलु मवंडेवा जैसे अफ्रीकी डिजाइनरों की प्रतिभा और रचनात्मकता की गूँज पूरी दुनिया में कायम है।

चिलचिलाती गर्मी से फटने लगी हैं एड़ियां तो ऐसे करें सुधार

हाल ही खत्म हुए नौतपा ने लोगों की हालत खराब करके रख दी है। इस मौसम में अगर सही समय पर फटी एड़ियों का इलाज न किया जाए तो इसकी परेशानी बढ़ने लगती है। कई बार तो दिक्कत ज्यादा बढ़ने पर इनसे खून तक आने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि सही समय पर इनका इलाज किया जाए। अगर चिलचिलाती गर्मी की वजह से आपकी एड़ियां भी फटने लगी हैं तो आप कुछ घरेलु चीजों का इस्तेमाल करके इस परेशानी से राहत पा सकते हैं।

शहद

अगर आप फटी एड़ियों से परेशान हैं तो इससे राहत पाने के लिए शहद का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये एड़ियों को मुलायम बनाने के काम आता है। इसके लिए आपको बस थोड़े से पानी में शहद को घोलना है और इसमें 20 मिनट तक पैर को डुबो कर रखना है। इसके बाद मुलायम कपड़े से पैर सुखा लें और फिर स्क्रब करें। इससे कुछ ही दिनों में आपको असर दिख जाएगा।

सेंधा नमक

हर घर में सेंधा नमक आसानी से मिल जाएगा। इसके लिए सबसे पहले एक टब में गुनगुना पानी



लेकर उसमें दो से तीन चम्मच सेंधा नमक मिलाएं। अब कुछ देर के लिए पैरों को इस पानी में डुबो कर रखें। तकरीबन 20 मिनट के बाद पैरों को पानी से निकाल कर सुखा लें। इसके बाद इनमें मॉइश्चराइजर जरूर लगाएं। इससे आपको राहत मिलेगी।

चावल का आटा

फटी एड़ियों से राहत पाने में चावल का आटा आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए सबसे पहले दो चम्मच चावल का आटा लेकर उसमें शहद और सेब का सिरका डालें। अब इसका पेस्ट तैयार करके एड़ियों पर स्क्रब करें। 15 मिनट के बाद पैरों को सही से धो लें। कुछ दिन बाद ये आपको असर दिखाएगा।

नारियल का तेल

जिस तरह से सर्दी के मौसम में रूखी त्वचा से राहत पाने के लिए नारियल के तेल का इस्तेमाल किया जाता है, ठीक उसी तरह से आप गर्मियों में भी नारियल के तेल के इस्तेमाल से फटी एड़ियों से राहत पा सकते हैं। इसके लिए आपको बस नारियल के तेल को हर रात फटी एड़ियों पर लगाकर सोना है।

लिपस्टिक लगाते समय रखें इन बातों का ध्यान, आपको मिलेगा स्मूद लुक

लिपस्टिक हर लड़की के मेकअप का बेहद ही जरूरी हिस्सा है। चाहे ऑफिस हो या पार्टी लड़कियां कहीं जाने से पहले लिपस्टिक लगाना कभी नहीं भूलतीं। ये एक ऐसा मेकअप प्रोडक्ट है, जिसके इस्तेमाल से हर लड़की के लुक में चार चांद लग जाते हैं। लिपस्टिक कई तरह की आती हैं, जिनको लगाने का तरीका भी अलग-अलग होता है। सभी महिलाएं अपने रंग और प्रोफेशन के हिसाब से लिपस्टिक का शैड चुनती हैं।



मैट लिपस्टिक लगाते समय रखें इस बात का ध्यान

लिपस्टिक लगाते समय सबसे पहले लिपबाम लगाएं। अगर आप ऐसा नहीं करेंगी तो मैट लिपस्टिक हटने लगेगी। इसीलिए पहले लिपबाम लगाएं। इसके साथ ही मैट लिपस्टिक को हमेशा डायरेक्ट लगाएं। इसके लिए बश का इस्तेमाल नहीं करें। अगर आपकी लिपस्टिक जम गई है तो गर्म पानी डालकर उसे सही कर लें। लिप्स पर करें डबल कोटिंग : कई मैट लिपस्टिक काफी झाड़ होती है। अगर इसका एक कोट आप लगाती हैं तो लिप्स सूखे लगते हैं। इसी के चलते लिपस्टिक के हमेशा दो ही कोट लगाएं। पहला कोट लगाकर इस पर टिश्यू रश्च और हल्का सा प्रेस करें। अब दूसरी बार लिपस्टिक को लिप्स पर अप्लाई करें।

ओटमील और मुल्तानी मिट्टी की मदद से बनाए स्क्रब

यूं तो आपको मार्केट में कई तरह के स्क्रब मिल जाएंगे, लेकिन घर पर नेचुरल आइटम्स की मदद से स्क्रब बनाना सबसे अच्छा माना जाता है। अगर आप चाहें तो मुल्तानी मिट्टी और ओटमील की मदद से स्क्रब तैयार कर सकते हैं। जहां मुल्तानी मिट्टी अतिरिक्त ऑयल व गंदगी को साफ करती है, वहीं ओटमील एक जेंटल एक्सफोलिएंट की तरह काम करती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ओटमील और मुल्तानी मिट्टी की मदद से स्क्रब बनाने के बारे में बता रहे हैं-

मुल्तानी मिट्टी, ओटमील और शहद की मदद से बनाएं फेस स्क्रब : मुल्तानी मिट्टी और ओटमील के साथ शहद को मिक्स करके एक बेहतरीन फेस स्क्रब तैयार किया जा सकता है। शहद स्किन की नमी को बनाए रखता है। यह स्क्रब स्किन को एक्सफोलिएट



करने के साथ-साथ उसे हाइड्रेट भी करता है। **स्क्रब बनाने का तरीका**-स्क्रब बनाने के लिए एक बाउल में मुल्तानी मिट्टी और ओटमील को मिक्स करें। अब इस मिश्रण में शहद मिलाकर स्मूथ पेस्ट बनाएं। अब अपनी स्किन को क्लीन करके तैयार स्क्रब को चेहरे पर लगाएं। आप इसे धीरे-धीरे सर्कुलर मोशन में मसाज करें। इसे 10-15 मिनट तक लगा रहने दें। अंत में, गुनगुने पानी से चेहरे को धोएं। एलोवेरा अपने सुदिंग और मॉइश्चराइजिंग

गुणों के लिए जाना जाता है। आप मुल्तानी मिट्टी और ओटमील के साथ एलोवेरा जेल को मिक्स करके एक बेहतरीन स्क्रब बना सकते हैं।

स्क्रब बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में मुल्तानी मिट्टी और बारीक पिसा ओटमील डालकर मिक्स करें। अब आप इससे स्मूथ पेस्ट बनाने के लिए एलोवेरा जेल को मिक्स करें। तैयार स्क्रब को अपने चेहरे पर लगाएं और सर्कुलर मोशन में मसाज करें। इसे 10-15 मिनट तक लगा रहने दें। अंत में, गुनगुने पानी से धो लें और थपथपाकर सुखा लें। **मुल्तानी मिट्टी, ओटमील और दही से बनाएं स्क्रब** : स्क्रब बनाने के लिए एक कटेरी में मुल्तानी मिट्टी और बारीक पिसा ओटमील डालकर मिक्स करें। अब इसमें सादी दही मिलाकर स्मूथ पेस्ट तैयार कर लें।

समर फैशन में मैचिंग के लिए समझदारी जरूरी

हाफ पैट के साथ शर्ट, टी-शर्ट और फुटवियर्स की मैचिंग करें समझ कर



शॉर्ट पैट के हिसाब से फुटवियर्स

हाफ पैट के साथ जूते या चप्पल को पहनते वक्त भी कुछ बातों का ध्यान रखें। इनके साथ आप बूट्स, फॉर्मल शूज तो नहीं पहन सकते। इसलिए आप स्टाइलिश स्लीपर्स पहनें। इसके अलावा आप लोफर्स और लाइट वेट स्नीकर्स पहन सकते हैं।

शॉर्ट्स पहनते वक्त ये भी ध्यान रखें

युटनों से नीचे तक शॉर्ट्स को न पहनें।अगर ये युटनों से नीचे जा रहे हैं तो उनकी फोल्ड कर लें। जींघों के एकदम ऊपर तक वाले शॉर्ट्स भी पहनने से बचें।फ्लोरल शर्ट और प्रिंटेड टी-शर्ट को टक इन कर सकते हैं। इस तरह से आप अपनी शॉर्ट पैट के हिसाब से शर्ट, टी-शर्ट और फुटवियर्स चुन सकते हैं।

चिनो शॉर्ट्स

ये कॉटन से बने होते हैं। इस तरह की हाफ पैट के साथ फुल स्लीव शर्ट की बांहों को फोल्ड करके पहनें। इसके अलावा प्लेन टी-शर्ट भी पहन सकते हैं। मगर इसके साथ प्रिंटेड टी-शर्ट न पहनें। इसके साथ भी लैयरिंग करना सही माना जाता है।



कार्गो शॉर्ट्स

ये लूज बैग्री शॉर्ट्स होते हैं। अगर आपको अधिक पकेट वाली हाफ पैट पहननी है तो ये लूज बैग्री शॉर्ट्स होते हैं।

लड़कों के लिए हाफ पैट्स

शॉर्ट पैट्स लेंथ के हिसाब से होती हैं। इनको अधिकतर लेंथ के हिसाब से ही पहनाना जाता है। साथ ही इसी आधार पर आप भी खुद के लिए हाफ पैट चुन कर पाएंगे। शॉर्ट पैट्स में बरमूडा शॉर्ट्स, चिनो शॉर्ट्स,कार्गो शॉर्ट्स,ट्रक शॉर्ट्स और बॉक्सर शॉर्ट्स कुछ स्टाइलिश हाफ पैट्स हैं जिनको आप अपनी पसंद के अनुसार चुन करें। अब इनके साथ पहनी जाने वाली शर्ट और टी-शर्ट के बारे में भी जान लें। ताकि आपको लैयरिंग या मैचिंग करने में दिक्कत न हो। **बरमूडा शॉर्ट्स** इस स्टाइल के शॉर्ट्स को वॉकिंग या ड्रेस शॉर्ट्स के नाम से भी जानते हैं। इनकी लेंथ घुटने से 1 इंच ऊपर तक होती है। ये थोड़े लूज-फिट होते हैं। इनके साथ हाफ शर्ट या टी-शर्ट पहन सकते हैं। अगर आप टी-शर्ट और शर्ट दोनों को पहनना चाहते हैं तो इस तरह के शॉर्ट्स के साथ लैयरिंग करें।