

खबर संक्षेप



शिवनाथ में हुआ सैकड़ों प्रतिमाओं का विसर्जन

दुर्ग। गणपति बप्पा के 10 दिनों की पूजा अर्चना करने के बाद टिवनसिटी के घरों से व पंडालों में विराजमान प्रतिमाओं की विदाई की गई। इसी के साथ ही गणेश चतुर्थी पर्व का समापन हुआ। शिवनाथ नदी तट पर हजारों भक्तों के साथ पूर्व विधायक अरुण वोरा भी पहुंचे। शहर की जनता हेतु गणपति बप्पा से सुख समृद्धि का आशीर्वाद मांगा। साथ ही इस उत्सव को प्यार व खुशहाली का प्रतीक बताया। दो दिनों के इस विसर्जन कार्यक्रम का सिलसिला दिन रात चलता रहा। भक्त गणपति बप्पा के अगले बरस जल्दी आने की कामना कर रहे थे। शिवनाथ तट पर पूर्व विधायक अरुण वोरा, राजेश शर्मा, सुरेन्द्र ठाकुर, रमेश पण्ण श्रीवास्तव, सुमीत, संदीप वोरा, नंदू महोबिया, संजीव श्रीवास्तव उपस्थित थे।

हिंदी दिवस पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन



दुर्ग। शा पूर्व माध्यमिक विद्यालय चौचा धमधा में भारत की बिन्दी हिन्दी मनोरंजन तक ही हिन्दी क्यों हिन्दी है हम विषय पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इनमें से कोई एक विषय में विद्यार्थियों को 150 से 200 शब्दों में लिखने के लिए 30 मिनट का समय दिया गया था। जिसमें विद्यार्थियों ने मात्रा, सुलेख स्पष्ट अक्षर और निबंध की रूपरेखा के साथ लेखन किया। निबंध प्रतियोगिता के पश्चात शिक्षकों ने हिन्दी के महत्व उद्घोषन दिया गया। कार्यक्रम की रूपरेखा श्री बघेल प्रधान पाठक के मार्गदर्शन में किया गया। निबंध प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान प्राप्त कु. रोमा वर्मा आठवीं कु दिव्याकां वर्मा सातवीं, कु पूजा वर्मा आठवीं को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया।

परिजनों को मिली 16 लाख रुपए की सहायता
दुर्ग। कलेक्टर सुश्री ऋचा प्रकाश चौधरी ने दुर्घटना में मृतकों के परिजनों को 16 लाख रुपये की आर्थिक सहायता अनुदान राशि स्वीकृत की है। जानकारी के अनुसार शंकरनगर डुण्डेरा निवासी योगेश कुमार की विगत 03 जून 2023 को आकाशीय बिजली के संपर्क में आने से, वार्ड 40 शंकर नगर छावनी थाना जामुल निवासी चिताराम साहू की विगत 23 अप्रैल 2023 को आग में जलने से, मकान नं. 46 संतोषी पारा केम्प 02 भिलाई निवासी रेहान खान की विगत 29 अगस्त 2023 को नहाते वक्त पानी में डूबने से एवं ग्राम हथखोज वार्ड नं. 01 तहसील भिलाई जिला दुर्ग निवासी विश्राम निर्मलकर की 17 जुलाई 2022 को आकाशीय बिजली के संपर्क में आने से मृत्यु हो गयी थी। कलेक्टर द्वारा शासन के राजस्व एवं आपदा बंधन के प्रावधानों के अनुरूप स्व. योगेश कुमार के पिता चितरंजन साहू को 4 लाख रुपये की आर्थिक सहायता अनुदान राशि स्वीकृत की गई है।

बैठक : वजन त्योहार की जांच करें अधिकारी, बनाई जाएगी टीम

सर्वेक्षण की धीमी गति पर नाराजगी निगम कर्मों भी करेंगे डोर टू डोर सर्वे

हरिभूमि न्यूज़ ►► दुर्ग

ओबीसी सर्वे आगामी 25 सितंबर तक पूरा करना है, लेकिन वर्तमान में कमजोर सर्वे को लेकर कलेक्टर ने नाराजगी जताई है। उन्होंने सर्वे कार्य में तेजी लाने के लिए बीएलओ के साथ ही निगम के कर्मचारियों की भी ड्यूटी लगाने के निर्देश दिए हैं। टीएल की बैठक में कलेक्टर ने दुर्ग जिले को प्रदेश के टाप-5 की सूची में शामिल कराने अफसरों को टारगेट दिया है।

कलेक्टर सुश्री ऋचा प्रकाश चौधरी ने बैठक में कहा कि, महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा जिले में संचालित वजन त्यौहार की मॉनिटरिंग की जाए। उन्होंने किए गए वजन की जांच करने टीम गठित किए जाने के निर्देश दिए हैं। ऐसे आंगनबाड़ी केंद्रों में जाकर 1-2 बच्चों के वजन और ऊंचाई की जांच समक्ष में कराने कहा है। कलेक्टर ने स्कूली बच्चों के जाति प्रमाण पत्र की जानकारी ली। उन्होंने जिला शिक्षा अधिकारी को स्कूली बच्चों के जाति प्रमाण पत्र बनवाने हाई-स्कूल स्तर पर संबंधित क्षेत्र के एसडीएम एवं तहसीलदार से समन्वय कर शिविर लगाने के निर्देश दिए। पालक के पास जाति के संबंध में कोई आधार न हो, ऐसे स्थिति में ग्राम सभा द्वारा अनुमोदित जाति को मान्य किया जाए और इसके आधार पर बच्चे का जाति प्रमाण पत्र बनाया जाए।

कलेक्टर ने टीएल की बैठक में अधिकारियों को दिए सख्त निर्देश



मुआवजा राशि जारी करने निर्देश

एकीकृत किसान पोर्टल में किसानों का नवीन पंजीयन तथा पंजीकृत फसल/रकबे में संशोधन की कार्यवाही 31 अक्टूबर तक की जाएगी। उन्होंने कृषि विभाग के अधिकारियों को भी आरईओ वार पंजीयन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं। वहीं भारत सरकार की परियोजनाओं के अंतर्गत जिले में निर्माणधीन कार्यों से प्रभावित किसानों का मुआवजा राशि का भुगतान समय पर हो यह सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने गैल, पावर ग्रिड टावर एवं भारत माला परियोजना से प्रभावितों के मुआवजा राशि वितरण हेतु संबंधित एसडीएम को विशेष ध्यान देने के निर्देश दिये।

पन्द्रह वर्ष पुराने वाहन होंगे स्कैप

विभागों में उपलब्ध 15 वर्ष से पुरानी शासकीय वाहनों को स्कैप किया जाना है। इसके लिये 15 वर्ष पुरानी शासकीय वाहनों का डाटा परिवहन विभाग के साफ्टवेयर 0.4 में उपलब्ध कराने शुक्रवार तक जानकारी मांगी गई है।

स्कूलों में उपस्थिति संतोषजनक नहीं

स्कूलों में उपस्थिति पर अस्तोष व्यक्त करते हुए जिला शिक्षा अधिकारी को एलर्ट सिस्टम पर विशेष जोर देने कहा। इसी प्रकार स्कूल जतन योजना अंतर्गत गुणवत्ता पूर्ण निर्माण कार्य नहीं होने पर संबंधित संस्था प्रमुख के रिपोर्ट अनुसार निर्माण एजेंसी विभाग द्वारा कान्टेक्टर पर कार्यवाही सुनिश्चित किया जाए। बाद प्रभावित लोगों को राहत मुआवजा राशि वितरण करने एसडीएम को निर्देशित किया। मध्याह्न भोजन पकाने हेतु गैस सिलेण्डर का उपयोग किया जाए। विभागीय समय-सीमा प्रकरण, मुख्यमंत्री जनदर्थन, जनशिकायत निवारण एवं कलेक्टर जनदर्थन के प्रकरणों को 31 जुलाई के पहले के सभी आवेदनों का निराकरण करने के निर्देश दिये।

कलेक्टर ने सांसद एवं विधायक निधि से स्वीकृत निर्माण कार्यों के टीएस, यूसी, सीसी जिला योजना सांख्यिकी कार्यालय को उपलब्ध कराने और आयुष्मान कार्ड बनाने में प्रगति लाने के निर्देश दिये।

अधिक कीमत पर नहीं बिकनी चाहिए शराब, हर माह करें आडिट : सचिव

हरिभूमि न्यूज़ ►► दुर्ग

राज्य शासन के आबकारी विभाग की सचिव आर संगीता ने कलेक्टोरेट सभाकक्ष में आज कलेक्टर ऋचा प्रकाश चौधरी की

- आबकारी अधिकारी हर माह करे दुकानों का आडिट

उपस्थिति में आबकारी विभाग के अधिकारियों की समीक्षा बैठक ली। उन्होंने अधिकारियों से मदिरा दुकानों में सलन सेल्स मेन की जानकारी ली। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि, वे जिले की सभी दुकानों का निरीक्षण करें और ध्यान रखे कि किसी भी दुकान में निर्धारित कीमत से ज्यादा



कीमत पर मदिरा विक्रय ना किया जाए। साथ ही मदिरा दुकानदार को वर्दी में रहने के निर्देश दिए। आबकारी अधिकारी को हर महीने दुकानों का ऑडिट करने को कहा। सेंटअप के संदर्भ में उन्होंने आश्वासन दिया कि विभागीय पदोन्नति एवं रिक्त पदों को भरने

एफएलएन संबंधित जोन स्तरीय समीक्षा बैठक संपन्न

दुर्ग। एफएलएन से संबंधित कक्षा 1 से कक्षा 3 पढ़ने वाली शिक्षकों की जोन स्तरीय बैठक का आयोजन मल्टीपरपस संकुल के शासकीय पूर्व माध्यमिक शाला झुग्गीपारा दुर्ग में किया गया। जिसमें दुर्ग शहर के संकुल के जोन क्रमांक 1 के अंतर्गत 12 संकुल के समन्वयको एवं शिक्षकों की बैठक रखी गई। जिसमें क्रमशः बहुदेशीय, तकियापारा, आदर्श कन्या, तिलक, पंचशील नगर, दीपक नगर, सिकोला भाटा, तितुरडीह, उरला, पुल्गांव, बघेरा एवं बोर्ससी संकुल के शिक्षक उपस्थित थे। समीक्षा बैठक में डीआरजी सुश्री रूबी नाग द्वारा महत्वपूर्ण बिंदुओं जैसे-अभ्यास पुस्तिका एवं शिक्षक संदर्शिका के उपयोग पर चर्चा, कक्षा में प्रिंट रिच वातावरण, मुस्कान पुस्तकालय, संकुल समन्वयको द्वारा कक्षा अवलोकन पर चर्चा किया गया। समस्याओं पर चर्चा के पश्चात शिक्षकों से उनके अपने शाला के अनुभव साझा करने के अवसर प्रदान किए गए। जिसमें सपना यदु शासकीय प्राथमिक शाला कोलिहापुरी द्वारा कक्षा 2 के गणित विषय की अभ्यास पुस्तिका पर पूरे एक



दिन के अध्ययन का डेमो दिया गया। खोत समन्वयक (दुर्ग शहर) किरण चंदवानी द्वारा एफ.एल.एन. अभ्यास पुस्तिका वितरण एवं मांग की जानकारी भी शिक्षकों से लिया गया। नई शिक्षा नीति में एफ.एल.एन. के महत्व पर भी यू.आर. सी.सी. मैडम द्वारा प्रकाश डाला गया। इस बैठक में एस.आर.जी. के रूप में मिलिंद चंद्रा एवं अंशिया इकबाल का विशेष सहयोग रहा। बैठक में प्रीति पंसारि, नीलू महिकवार, कमल वैष्णव, प्रदीप देशमुख, नवीन कुमार भारद्वाज, आरिफ खान, सुनील सिंह, मोतीराम पटेल एवं बीएससी कमरुद्दीन, के साथ शासकीय प्राथमिक शाला झुग्गीपारा के प्रधान पाठक रविकांत देवांगन का विशेष सहयोग रहा

शिवसेना विधायक पर एफआईआर दर्ज कराने थाने में सौंपा ज्ञापन



हरिभूमि न्यूज़ ►► दुर्ग

महाराष्ट्र के विधायक संजय गायकवाड द्वारा राहुल गांधी पर विवादित टिप्पणी किए जाने का आरोप लगाते हुए कांग्रेसियों ने उन पर एफआईआर दर्ज करने कोतवाली

थाने में ज्ञापन सौंपा है। इस दौरान नारेबाजी करते हुए कांग्रेसियों ने पुलिस से सक्त कार्यवाही किए जाने की मांग की है।

आवेदन में लिखा गया है कि, महाराष्ट्र से शिवसेना के विधायक संजय गायकवाड ने पत्रकारवार्ता को संबोधित करते हुए यह कह दिया कि " जो भी व्यक्ति राहुल गांधी की जीभ काटकर लाएगा उसे

वह 11 लाख रुपए का इनाम देंगे। उनके इस बयान से कांग्रेसी बिफर गए और कांग्रेस पार्टी विरोध प्रदर्शन पर उतर गई। ज्ञापन सौंपने के दौरान महापौर धीरज बाकलीवाल, पूर्व आरोप लगाते हुए कांग्रेसियों ने उन पर एफआईआर दर्ज करने कोतवाली थाने तक पहुंचे

महापौर आरएन ब्रॉक अध्यक्ष वरमा, सभापति राजेश यादव, अल्ताफ अहमद, महिप सिंह भुवल, अजय मिश्रा, पार्श्व राजकुमार नारायणी, बिजेंद्र भारद्वाज, संदीप वोरा, रत्ना नारमदेव, सरिता ताम्रकार, सनी साहू, चिराग शर्मा, विनोद सेन, सुशील भारद्वाज, पण्ण श्रीवास्तव, शिशिरकांत कसार, पृथ्वी चंद्राकर, बिंदु राजपूत, जयंत देशमुख सहित अन्य उपस्थित थे।

गुजराती समाज के अध्यक्ष बने प्रवीण

दुर्ग। श्री गुजराती समाज पद्मनाभपुर के नए अध्यक्ष प्रवीण भाई आदित्या, सचिव दिनेश भाई काटकोरिया को सर्वसम्मति से निर्वाचित घोषित किये गये। समाज की सामान्य सभा की बैठक में सर्वप्रथम समाज के पूर्व अध्यक्ष खुशाल भाई मेहता को श्रद्धांजलि दी गई, जिनका कुछ दिनों पूर्व ही निधन हुआ था। कार्यकारिणी में उपाध्यक्ष प्रफुल्ल दीक्षित, विनोद परमार, सहसचिव रतिलाल पटेल, कोषाध्यक्ष प्रकाश पटेल, संरक्षक इंदु भाई पटेल, मोती भाई वस्तानी, कांति भाई, भिखु भाई पटेल, दीपक जैन । कार्यकारिणी सदस्य : किशोर पटेल, मुकुंद थाबलिया, ताराचंद सांगानी, सन्मुख पटेल, नविन भाई पटेल, अनिल जैन, निकेत मेहता, अंकित मेहता, दिपम काटकोरिया शामिल है।

बगैर अफसरों की मानिट्रिंग के निर्माण, कैसे होगा पूरा?



हरिभूमि न्यूज़ ►► दुर्ग

पोटियाकला में निर्माणधीन हेमचंद विवि का निर्माण अंतिम चरण है। निर्माण कार्य को पूरा किए जाने के लिए संभागायुक्त और कलेक्टर द्वारा विगत दिनों निरीक्षण कर

आगाती तीस सितंबर तक निर्माण पूरा करने के निर्देश दिए हैं।

उल्लेखनीय है कि, विगत दिनों संभागायुक्त और कलेक्टर ने पोटियाकला वार्ड में बन रहे विवि के बिल्डिंग का निरीक्षण किया था। उस दौरान उन्होंने ठेकेदार को आगाती

तीस सितंबर तक निर्माण पूरा करने के निर्देश दिए हैं। लेकिन विवि भवन में एक भी अफसर मानिट्रिंग करने नहीं पहुंच रहे हैं। वहीं संबंधित निर्माण कार्य के ठेकेदार भी मौजूद नहीं है। मजदूरों के भरोसे काम पूरा करने का प्रयास किया जा रहा है। जबकि कालेज में अब तक फिनिशिंग कार्य नहीं हुआ है। मौके पर लिफ्ट लगाने का कार्य शुरू कर दिया गया है। लेकिन लिफ्ट के प्रवेश द्वार के लिए गेट ही नहीं बनाया गया है। विवि के निर्माण कार्य अगल अलग ठेकेदार कर रहे हैं। रोड का काम अलग, पेंटिंग अलग और बिजली का काम अलग ठेकेदार कर रहे हैं। हालांकि बिजली वर्क पूरा होने की जानकारी दी गई है। मौके पर सिर्फ मजदूर ही कार्य कर रहे हैं।

मृतक के परिजनों को नहीं मिल रहा योजना का लाभ

दुर्ग। आम आदमी पार्टी द्वारा मुख्यमंत्री निर्माण श्रमिक मृत्यु एवं दिव्यांग सहायता योजना के अंतर्गत व्यक्ति के परिवार को लाभ नहीं मिल रहा है। उन्होंने विभाग को दिए गए आवेदन में लिखा है कि, इस योजना में दस लाख की राशि मिलनी चाहिए, लेकिन

जमीन स्तर पर योजना का बहुत बुरा हश्र है। श्रमिकों के परिवार योजना के लाभ के इंतजार में आवेदन करके थक गए, पार्टी के मेहरबान सिंह का कहना है कि, योजना के नियम कहते हैं निर्माण श्रमिक की मृत्यु पर तथा दिव्यांग के परिवार को योजना का लाभ लेने के लिए मृतक की तारीख से 3 माह के अंदर आवेदन करना होता है। लेकिन विधानसभा चुनाव में आचार संहिता लागू होने के कारण इस योजना पर कार्य नहीं हो सका और उक्त समय सीमा के कारण सैकड़ों परिवार इस योजना से बाहर हो गए हैं। अफसरों का कहना यह पॉलिसी मैटर है, इस पर निर्णय लेने का अधिकार हमारे क्षेत्र के बाहर है। इस दौरान सदस्य डॉ एसके अग्रवाल, संजय सिंह, मेहरबान सिंह, धर्मेन्द्र चौधरी, दिवाकर ठाकुर, रवि साहू, मुराशर, रउफ अंसारी, राहुल त्रिपाठी आदि थे।

KS GROUP
PUNJAB | INDIA



KS 9300 SELF PROPELLED COMBINE HARVESTER

BOOK NOW

Loan Facility Available

Available on Reasonable Interest Rate

AUTHORISED DISTRIBUTOR

KAMLA MOTORS

G.E. ROAD, GANJPARA, DURG (C.G.)
90398-79080, 94255-50265

स्वच्छता रथ को दिखाई हरी झंडी, निकाली रैली 400 महिलाओं की अगुवाई में स्वच्छता का आगाज

हरिभूमि न्यूज़ ►► दुर्ग

स्वच्छता ही सेवा 2024 का आगाज रिसामा गांव से किया गया। आगामी दो अक्टूबर तक चलने वाले इस

- आगामी दो अक्टूबर तक चलेगा स्वच्छता अभियान

अभियान में पहले दिन चार सौ से अधिक महिलाओं की अगुवाई में अभियान का आगाज किया गया। विकासखंड दुर्ग, धमधा एवं पाटन में स्वच्छता गतिविधियों का आयोजन किया गया।

विकासखंड स्तरीय कार्यक्रम में ललित चंद्राकर, विधायक दुर्ग (ग्रामीण) द्वारा कार्यक्रम का शुभारंभ



करते हुए ग्राम पंचायत में स्वच्छता के स्थायित्व को बनाए रखने का संदेश दिया। ग्राम के स्वच्छताग्राही दीदियों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का आयोजन गीता महानंद, सरपंच ग्राम पंचायत रिसामा, रूपेश कुमार पाण्डेय, मुख्य कार्यपालन अधिकारी, जनपद पंचायत दुर्ग की उपस्थिति में किया गया। ग्राम पंचायत बरहापुर, जनपद पंचायत धमधा में ईश्वर साहू, विधायक साजा द्वारा क्षेत्र के उपस्थित सभी स्वच्छताग्राही दीदियों, सरपंच,

सचिव एवं ग्रामीणों को स्वच्छता शपथ दिलाई गई। स्वच्छता शपथ के बाद मानव श्रृंखला तैयार कर स्वच्छ भारत का प्रतीक चिन्ह गांधी जी का चरमा तैयार किया गया। स्वच्छता रथ को हरी झण्डी दिखाकर 400 महिलाओं द्वारा रैली का आयोजन किया गया। शाला के बच्चों द्वारा स्वच्छता संबंधी विभिन्न गतिविधियां जैसे नुककड़ नाटक, नृत्य, निबंध लेखन, पेंटिंग प्रतियोगिता आदि का आयोजन किया गया।

खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन

अशोक साहू उपाध्यक्ष, जि.पं. दुर्ग की अध्यक्षता में ग्राम पंचायत जामगाँव (आर) जनपद पंचायत पाटन में स्वच्छता खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें विकासखंड के विभिन्न ग्राम पंचायतों से उपस्थित हुए स्वच्छताग्राहियों द्वारा भाग लिया गया। स्वच्छता संबंधित पेंटिंग प्रतियोगिता में महिलाओं द्वारा भाग लिया गया। कार्यक्रम का आयोजन मुकेश कुमार कोठारी, मुख्य कार्यपालन अधिकारी, जनपद पंचायत पाटन, राजकुमार ठाकुर, सरपंच ग्राम पंचायत जामगाँव (आर) एवं ग्रामवासियों की उपस्थिति में किया गया।

**Health Town**

**राज-राजेश्वरी आयुर्वेदिक चिकित्सा केन्द्र**

न्यूर-पंचकर्मा चिकित्सा केन्द्र, रायपुर मो. 9039050422, 91794 55561

- स्लीप डिस्क, आर्थराइटिस ● Back Pain, सायटिका ● जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों में दर्द
- जकड़न (Stiffness) व नशों का दबना ● टेंडन एवं लिगामेंट इंजरी ● सर दर्द, पॅरालिसिस ● स्पाइलाइटिस ● गठिया रोग

डॉ. के.बी. श्रीनिवास राव
INTL Ayurvedic Consultant
राज्य अलंकरण अवार्ड से सम्मानित

१८ अशोक विहार, स्ट्रीट नंबर ५, सरस्वती बाल मिल के सामने, मंडी गेट के सामने, पंडरी रायपुर। १८ मनसा वैभवर्ष, कल्याण हॉस्पिटल के पीछे, खिलासपुर रोड, फाफाडीह रायपुर।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें: 0771- 4242213, 7987119756, 9303508130

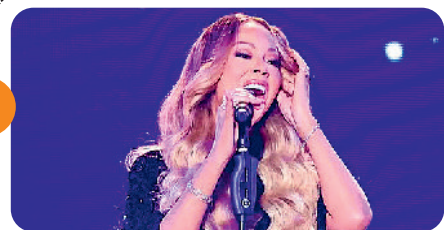


कल
मान
नहीं,
ग्राम,
मान”

मा को मनाना

पं. एस.के. शास्त्री

पं. रविकांत शर्मा एवं पं. एस.के. शास्त्री : +91 9755964567



मारिया की दास्तां

लाइव इवेंट

पेड़ों की अंधाधुन कटाई की वजह से अतिवृष्टि के हालात, इसलिए पौधे जरूर लगाएं: अग्रवाल



दुर्ग। शासकीय डॉ. वामन वासुदेव पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा वृक्षारोपण महाभियान के अंतर्गत महाविद्यालय परिसर में वृहद् पौधारोपण किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. डीसी अग्रवाल ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि पर्यावरण संरक्षण के लिए पौधारोपण अत्यंत आवश्यक है। पेड़ों की अंधाधुन कटाई के कारण अतिवृष्टि एवं अनावृष्टि जैसी समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। पर्यावरण के संतुलन को बनाए रखने के लिए एवं पर्यावरण की प्रदूषण से बचाए रखने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को 'एक पेड़ मां के नाम' का लगाना चाहिए। पेड़ों के रोपण के साथ ही पेड़ों को बचाना प्रत्येक व्यक्ति का दायित्व है। इस अवसर पर डॉ. सुषमा याहा कि पेड़ों की सुरक्षा हम सबका दायित्व है। 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान का उद्देश्य अपनी मां की स्मृति में या उनके सम्मान में पौधारोपण किया जाना है। यह मातृभूमि के प्रति भी सम्मान को व्यक्त करता है। छात्रों ने परिसर में गुलमोहर, बेल, आंवला, कचनार, करंज, नीम आदि के पौधे लगाकर उनके संरक्षण का संकल्प लिया। महाविद्यालय द्वारा पौधों की रक्षा हेतु ट्रीगार्ड की व्यवस्था की गई। कार्यक्रम का संचालन डॉ. यशेश्वरी ध्रुव एवं आभार प्रदर्शन डॉ. आरती राठौर ने किया। इस अवसर पर ज्योति भरणे, डॉ. मुक्ता बाखला, डॉ. मोनिया राकेश, विमल यादव, विजय चन्द्रावर, ओम ध्रुव आदि मौजूद थे।

सिटी इवेंट

रसायन विज्ञान पर कार्यशाला मशीन लर्निंग मॉडल पर चर्चा



भिलाई। आईआईटी भिलाई के रसायन विज्ञान विभाग द्वारा कम्प्यूटेशनल रसायन विज्ञान पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। प्रमुख सैद्धांतिक और कम्प्यूटेशनल रसायन विज्ञान वैज्ञानिकों में से एक आईआईटी बॉम्बे के प्रोफेसर राहुल मैत्रा इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे। कार्यक्रम की शुरुआत आईआईटी भिलाई के निदेशक प्रोफेसर राजीव प्रकाश, रसायन विज्ञान विभाग के प्रमुख डॉ. रामासामी मथिलमुरगन, मुख्य अतिथि डॉ. राहुल मैत्रा और रसायन विज्ञान विभाग के संकाय सदस्यों द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ की गई। प्रोफेसर मैत्रा का स्वागत छत्तीसगढ़ की संस्कृति को प्रतिबिंबित करने वाला स्मृति चिन्ह भेंट कर किया गया। अपने उद्घाटन भाषण में राजीव प्रकाश ने बताया कि कैसे कम्प्यूटेशनल विज्ञान अनुसंधान और प्रौद्योगिकी के सभी क्षेत्रों में योगदान देता है। ऐसे सम्मेलनों के आयोजन से उन सभी छात्रों और शोधकर्ताओं को समान रूप से लाभ होता है, जो अपने शोध में ऐसे उन्नत क्षेत्रों को शामिल करना चाहते हैं।

रिसर्चर्स और स्टूडेंट्स लर्निंग मॉडल पर करें फोकस: प्रोफेसर मैत्रा ने मशीन लर्निंग मॉडल विकसित करने और भविष्य में क्वांटम कंप्यूटर का कुशलतापूर्वक उपयोग करने के लिए उन्हें शामिल करने पर अपने हालिया काम की चर्चा की। उन्होंने एमएससी और पीएचडी छात्रों से बातचीत की। उनकी शोध रुचियों पर चर्चा की। प्रोफेसर मैत्रा के बाद रसायन विज्ञान विभाग के संकाय सदस्यों डॉ. रुक्मणिकेश और डॉ. हेमंत कुमार किसन ने कम्प्यूटेशनल रसायन विज्ञान पर अपने काम पर दो वार्ताएं दीं। संयोजक रसायन विज्ञान विभाग के सहायक प्रोफेसर, डॉ. मोहम्मद महबूब आलम ने सभी प्रतिभागियों के प्रति आभार व्यक्त किया।

अगले बरस तू जल्दी आ...



शीतला तालाब में गणेश प्रतिमा का विसर्जन किया गया।

● सोशल मीडिया में बड़ी क्रांति : इलेक्ट्रॉनिक्स गैजेट्स में अब आपकी जानकारी रहेगी पूरी तरह सुरक्षित

रूंगटा आर-1 के स्टूडेंट्स ने तैयार किया ऐसा मैसेजिंग एप, जिससे नहीं हो पाएगी डाटा की चोरी, आधार से होगा वेरीफिकेशन

अक्सर मन में सवाल उठता है कि वॉट्सएप या किसी अन्य मैसेज एप से भेजे गए संदेश कहीं कोई देख तो नहीं रहा? क्या वॉट्सएप हमारे भेजे गए मैसेज पढ़ रहा है? जवाब है, हां बिल्कुल...., मैनेजिंग एप पर भेजे गए सभी मैसेज को कंपनियां पढ़ सकती हैं। इस समस्या को सुलझाकर मैसेज प्राइवेसी को ध्यान में रखते हुए रूंगटा इंजीनियरिंग कॉलेज के छात्रों ने एक विशेष मैसेजिंग एप तैयार किया है। इसका नाम है, कैपस।

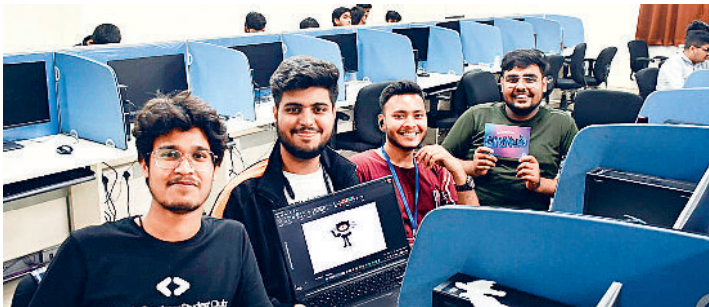


भिलाई। एप को इस तरह से तैयार किया गया है कि, इसमें संदेश भेजने और रिसीव करने वाले के अलावा कोई भी इन्हें नहीं पढ़ पाएगा। विशेष प्रोग्रामिंग से तैयार इस एप के मैसेज खुद इसे तैयार करने वाले भी नहीं देख पाएंगे। एप के लिए खास इनक्रिप्शन कोडिंग का इस्तेमाल हुआ है, जो इसे डाटा सुरक्षा के लिहाज से पुख्ता बनाती है। नया रायपुर ट्रिपल आईटी संस्थान में हुए हैकार्थोन में देशभर से आई टीमों के बीच इस एप को तैयार करने वाली रूंगटा टीम को प्रथम पुरस्कार दिया गया। इसके साथ ही ट्रिपल आईटी ने एप को और बेहतर बनाने के लिए टेक्निकल सपोर्ट देने का वादा भी किया है। इस एप को तैयार करने वाले रूंगटा कॉलेज के छात्र प्रभात राजराय,

अनुराग श्रीवास्तव, करण सिंह कलसी और शशांक श्रीवास्तव ने बताया कि जिस तरह अभी वॉट्सएप या टेलीग्राम जैसे एप मोबाइल नंबर डालकर रजिस्टर्ड किए जाते हैं, वैसा इस नए एप में नहीं होगा, बल्कि इसमें पंजीयन करने भारत सरकार द्वारा जारी पहचान पत्र की जरूरत होगी। इसी पंजीयन होगा। पंजीयन करने के बाद सॉफ्टवेयर उपयोगकर्ता की पहचान को पुख्ता करने आधार और अन्य जगहों के डाटा से मिलान करेगा। पहचान पुख्ता होने के बाद ही प्रथम पुरस्कार दिया गया। इस एप को उपयोग कर पाएंगे। छात्रों ने बताया कि इस एप में उपयोग होने वाले डाटा को चोरी नहीं किया जा सकता और न ही एनक्रिप्ट मैसेज को तोड़कर पढ़ा जा सकता है।

माइक्रो सेकंड होगी वेरीफिकेशन प्रोसेस

छात्रों ने बताया कि, एप का कोई भी फिजिकल सर्वर नहीं है। इसलिए डाटा की चोरी या हैकिंग नामुमकिन हो जाती है। यह एप पूरी तरह से ब्लॉक चेन सिस्टम पर काम करता है। ब्लॉक चेन करोड़ों सर्वर की तरह है, जिसमें यदि हैकर्स द्वारा किसी एक सर्वर पर आटैक किया गया तो पूरा डाटा मिलाउट में ही किसी अन्य सिस्टम पर पहुंच जाएगा। खुद कंपनी में इस डाटा को एक्सेस तो कर पाएगी, लेकिन डाटा में छेड़छाड़ कंपनी भी नहीं कर सकती, ऐसे में लोगों के उपयोग का डाटा किसी अन्य फर्म को बेचकर लोगों की प्राइवेसी का हनन नहीं होगा। इस एप को इस तरह से डिजाइन किया गया है, सॉफ्टवेयर एल्गोरिदम संदेश को भेजने से पहले रिसीवर की आईडी की पहचान सुनिश्चित करेगा। गवर्नमेंट डेटा में यदि रिसीवर की आईडी विलेड होगी, तभी उसके पास मैसेज पहुंचेगा। इस सभी प्रोसेस को करके में सॉफ्टवेयर कुछ माइक्रो सेकंड का समय लेगा।



छात्रों के इस एप को आगे और बेहतर बनाने के लिए टेक्निकल और फाइनेंस सपोर्ट कॉलेज के जरिए दिया जाएगा। यह एप मैसेजिंग सर्विस सेक्टर में उभरने की क्षमता रखता है।
- डॉ. सौरभ रूंगटा, डायरेक्टर, रूंगटा आर-1 ग्रुप

समाज की मांगों को प्राथमिकता के आधार पर पूरा करूंगा: विजय बघेल



भिलाई। श्री विश्वकर्मा समाज कल्याण केन्द्र के तत्वावधान में परशुराम भवन के पीछे सेक्टर-2 में विश्वकर्मा पूजा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि सांसद विजय बघेल थे। उन्होंने कहा कि भगवान विश्वकर्मा का आशीर्वाद हम सबको मिल रहा है। समाज के कार्यों को प्राथमिकता दिया जाएगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे समाज के अध्यक्ष सुभाष शर्मा ने मांग पत्र पढ़ा। समाज के विभिन्न कार्यों की जानकारी दी। विशेष अतिथि के रूप में नेता प्रतिपक्ष भोजराज

सिन्हा मौजूद थे। उन्होंने कहा कि आप सबका हमेशा सहयोग मिलता है। मैं विश्वास दिलाता हूं कि समाज के हित में हर संभव प्रयास करूंगा। इस अवसर पर अतिथियों को स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. मुकेश विश्वकर्मा ने किया। इस अवसर पर प्रमुख रूप से संरक्षक निशीकांत शर्मा, सुशील शर्मा, सुजीत विश्वकर्मा, हरिराम शर्मा, अजय शर्मा, प्रदीप शर्मा, बिहारीलाल शर्मा व एसके शर्मा, विमला शर्मा सहित अन्य मौजूद थे।

आदर्श साख समिति की

वार्षिक आमसभा बैठक आज भिलाई। कर्मचारी आदर्श साख सहकारी समिति की वार्षिक आमसभा बैठक 19 सितंबर को सुबह 9 बजे से आयोजित है। बैठक परशुराम भवन सेक्टर-2 में शाम 6 बजे तक चलेगी। समिति के सहायक प्रबंधक ने बताया कि बैठक की सूचना सभी सदस्यों को डाक के माध्यम से भेजी गई है। इसके अलावा अन्य माध्यमों से भी सूचना प्रेषित की जा रही है, ताकि सभी सदस्य बैठक में शामिल हो सकें। संस्था के सभी सदस्य, संस्था की पासबुक और बीएसपी के गेटपास के साथ वार्षिक आमसभा बैठक में शामिल हो सकते हैं। बैठक में वार्षिक आय-व्यय का प्रतिवेदन प्रस्तुत किया जाएगा। इसके अलावा समिति के हितों से जुड़े विषयों पर विस्तार से चर्चा की जाएगी। कोरम के अभाव में बैठक स्थगित कर पुनः बैठक आहूत की जाएगी। ताकि बैठक का संचालन नियमतः किया जा सके। वार्षिक आमसभा को लेकर सारी तैयारी पूरी कर ली गई है।

11 दिनों तक चले गणेशोत्सव का समापन, प्रतिमाएं विसर्जित



दुर्ग। गणपति बप्पा के 11 दिनों की पूजा अर्चना करने के बाद दिवन्सिटी के घरों से व पंडालों में विराजमान प्रतिमाओं की विदाई की गई। इसी के साथ ही गणेश चतुर्थी पर्व का समापन हुआ। शिवनाथ नदी तट पर हजारों भक्तों के साथ पूर्व विधायक अरुण वीरा भी पहुंचे। शहर की जनता हेतु गणपति बप्पा से सुख समृद्धि का आशीर्वाद मांगा। साथ ही इस उत्सव

को प्यार व खुशहाली का प्रतीक बताया। दो दिनों के इस विसर्जन कार्यक्रम का सिलसिला दिन-रात चल रहा है। भक्त गणपति बप्पा के अगले बरस जल्दी आ की कामना कर रहे हैं। शिवनाथ तट पर पूर्व नेता प्रतिपक्ष राजेश शर्मा, पूर्व पार्षद सुरेन्द्र सिंह राजपूत, सुमीत वीरा, संदीप वीरा, नंद महोबिया, संजीव श्रीवास्तव, सुमीत गुप्ता उपस्थित थे।

आदित्यवाहिनी के तत्वावधान में लंगूरवीर मंदिर परिसर में हुई बैठक

हिंदू राष्ट्र बनाने मंथन, शंकराचार्य निश्चलानंद ने साढ़े 3 साल पहले कहा था- भारत बनेगा हिंदू राष्ट्र



क्या वर्तमान भारत हिंदू राष्ट्र, इस पर भी परिचर्चा

बैठक में इस बात पर भी भी चर्चा की गई कि क्या वर्तमान में भारत हिंदू राष्ट्र माना जा सकता है, इस पर कहा गया कि देश में सुबह होते ही लाखों गौ माता कट जाती हैं। भारत शासन से मान्यता प्राप्त बूढ़ड़खानें चल रहे हैं। बैठक में सनातन वर्ण व्यवस्था के उपयोग एवं वियोग के महत्व को बताया गया। वर्ण या जाति जन्म से होती है, न कि कर्म से। उदाहरण देकर बताया कि सिंह (शेर) के बच्चे को जन्म से सिंह कहेंगे कि कर्म से। जब शिकार करेगा तब शेर कहा जाएगा। गाय के बच्चे को जन्म से गाय कहेंगे कि कर्म से जब वह दूध देगी तब कहेंगे।

प्रदेश के अलग-अलग हिस्सों से आए प्रतिनिधि हुए शामिल

संगठन के जिला अध्यक्ष नारायण शर्मा ने बताया कि बैठक में प्रदेश के अलग-अलग हिस्सों के हिंदू प्रतिनिधि शामिल हुए। मुख्य रूप से दुर्ग, भिलाई, राजनांदगांव, रायपुर, भाटापारा, धमधा, कवर्धा, खैरागढ़, बिलासपुर के प्रतिनिधि शामिल हुए। मुख्य रूप से अंतरराष्ट्रीय प्रभारी सीमा तिवारी, महामंत्री विजय शर्मा, नवनीत तिवारी, प्रदेश अध्यक्ष टीकाराम साहू, भोला तिवारी, मारुति शरण शर्मा, आशीष दुबे, कान्हा दुबे, प्रदीप साहू सहित अन्य मौजूद थे। उनके अलावा सनातन धर्म रक्षा वाहिनी प्रमुख देवेश मिश्रा, हिन्दू जनजागृति प्रमुख मंगेश खनगन, राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ प्रमुख निर्भय सिंह, गोरक्षा वाहिनी प्रमुख राम राघव यादव, सर्व ब्राम्हण समाज प्रमुख अभिषेक अवस्थी, हिन्दू जागरण मंच प्रमुख प्रदीप सिन्हा मौजूद थे।

सिटी इवेंट

वैवाहिक संबंध विच्छेद सहित ज्वलंत मुद्दों पर रखे अपने विचार



भिलाई। राजपूत समाज उपसमिति दुर्ग उत्तर महिला मंडल द्वारा ग्राम ननकड़ी में तीज मिलन एवं महिला युवती सम्मान का कार्यक्रम हर्षोल्लास के साथ संपन्न हुआ। कार्यक्रम में विभिन्न खेलकूद, नृत्य, गायन, रंगोली, मेहंदी, कुर्सी दौड़ और तीज क्वीन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। तीज क्वीन प्रतियोगिता में उपसमिति दुर्ग उत्तर की तीज क्वीन नीलिमा राजपूत बनी। इस दौरान समिति की संरक्षक संध्या सेंगर, सुमन बघेल, माधुरी ठाकुर, अध्यक्ष मनीषा राजपूत, महिला मंडल की टीम से शीला राजपूत, ललिता राजपूत, ललिता सिंह राजपूत, नीलिमा राजपूत, केसर गौर, रानी भुवाल, महेंद्री राजपूत, नेहा राजपूत, दामिनी भुवाल, गायत्री राजपूत, इंद्राणी राजपूत, शशी राजपूत, निधि राजपूत, सविता राजपूत, महिला मंडल के अध्यक्ष वंदना राजपूत, मीना ठाकुर, छाया राजपूत, रमा क्षत्री आदि उपस्थित थे।

महिलाओं व युवतियों को किया सम्मानित

कार्यक्रम की जानकारी देते हुए मीडिया प्रभारी महेंद्री राजपूत ने बताया कि इस दौरान समाज के ज्वलंत मुद्दों जैसे वैवाहिक संबंधों का बहुत जल्दी विच्छेद होना, समाज के शादी योग्य युवक-युवतियों को आदर्श विवाह के प्रति जागरूक करने और पर्यावरण संरक्षण व बेजुबान पशु पक्षियों की देखभाल, बड़े बुजुर्गों और जरूरतमंद लोगों की सहायता करने जैसे विषयों पर विचार व्यक्त कर सुझाव दिए गए और उन्हें सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम का संचालन व आभार व्यक्त उद्योति राजपूत ने किया।

सिटी लाइव

मिलेट्स मील से बनाया ब्राउनी व खीर माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की दी जानकारी



भिलाई। विद्यार्थियों को नेशनल न्यूट्रिशन वीक के माध्यम से मिलेट्स एवं लो कार्बोहाइड्रेट में उपस्थित पोषक तत्वों के विषय में जागरूकता प्रदान करने और मिलेट फूड्स को दिनचर्या में शामिल करने के उद्देश्य से मिलेट्स मील प्रतियोगिता का आयोजन भारती विश्वविद्यालय, दुर्ग में किया गया था। इस प्रतियोगिता द्वारा विद्यार्थियों को मिलेट्स, लो कार्बोहाइड्रेट हार्ट के लिए, ब्लड कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए, ब्लड शुगर को कम करने के लिए किस प्रकार से उपयोगी है, इसकी जानकारी दी गई। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के डायरेक्टर अकादमिक डॉ. आलोक भट्ट, डीन डॉ. अजय कुमार सिंह, डीन डॉ. मनोज कुमार मोर्य, डीन डॉ. शोभा सिंह ठाकुर, डॉ. मीना, डॉ. स्वता एन., डॉ. संगीता, पूजा चैरसिया, स्वीटी तिवारी सहित बड़ी संख्या में प्रतिभागी छात्र-छात्राएं उपस्थित थे।

प्रतियोगिता में बनाएं मिलेट्स फूड

इस दौरान विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रकार के मिलेट्स मील, जैसे- बीटस्ट बाइस्ट, ओट्स चिला, किया सीड पुडिंग, रागी बाउजी, रागी इडली, कोढ़े की खीर, कोढ़े खिचड़ी और रागी उपजम इत्यादि मील को प्रस्तुत किया। प्रतियोगिता के अंतर्गत विद्यार्थियों से उनके मिलेट्स मील से संबंधित प्रश्न वहां उपस्थित निरीक्षकों के द्वारा पूछे गए। विद्यार्थियों ने मिलेट्स, लो कार्बोहाइड्रेट वाले अनाज एवं उनमें मिलने वाले पोषक तत्व, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स इत्यादि के बारे में बताया। कुलसचिव डॉ. वीरेन्द्र कुमार खरकण, प्रो. स्वता पाण्डेय ने विद्यार्थियों को प्रेरित किया।

समाज इवेंट

धार्मिक पात्रों ने अभिनय से किया ध्यानाकर्षित सनातनी संस्कृति की दिखाई गई झलक

भिलाई। दुर्ग जिला छत्तीसगढ़ी महिला ब्राह्मण समाज द्वारा तीज मिलन का आयोजन किया गया। जिसमें समाज को नई दिशा देने सनातनी धर्म पर आधारित भक्ति संगीत व नृत्य प्रतियोगिता आयोजित की गई थी। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि ब्राह्मण समाज की इंदु दुबे, सर्वब्राह्मण समाज कि प्रति बेहरा, सविता शर्मा, कल्पना जोशी ने दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम की शुरुआत की। कार्यक्रम में मीराबाई बनी अध्यक्ष सुमन पांडे के साथ गीतांजलि तिवारी ने सभी का स्वागत किया।



धार्मिक किरदारों की दी मनोहारी प्रस्तुति

सनातन धर्म की थीम पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया था। छत्तीसगढ़ी राजगीत अरपा पैरी के धान पर नृत्य कर कार्यक्रम की शुरुआत की गई। रंगारंग कार्यक्रमों की कड़ी में लक्ष्मी नारायण के रूप में अपर्णा चौबे, मीना पांडे, राधा-कृष्ण आशा शुक्ला, संध्या तिवारी, शिव-पार्वती के रूप में मुस्कान दीवान व कविता मिश्रा, शकुन्तला बनी तुलिका तिवारी ने मनोहारी प्रस्तुति दी। रुक्मणी बनी गरिमा शुक्ला, राम बने वंशजित तिवारी, नृत्य नाटिका में शबरी का रोल शेर्ला शुक्ला, विराज तिवारी, सुदाम चरित्र अनुजय तिवारी, छत्तीसगढ़ महतारी बनकर सुमन शर्मा ने शारदार प्रदर्शन किया। प्रणिता शुक्ला ने कृष्ण भजन में नृत्य किया तो वहीं उन्नति शर्मा, उद्योति शर्मा ने कविता की प्रस्तुति दी। आरती शुक्ला, तुलिका तिवारी, छत्तीसगढ़ी नृत्य नाटिका की प्रस्तुति दी। विभिन्न गेम्स में पूनम शर्मा, विद्या पांडेय, उन्नति शर्मा, मनीषा, छोटो रानी शर्मा, अविरेल तिवारी, गोवर्धनी पांडेय विनर रही। इस दौरान समाज के वरिष्ठ सदस्य लता शर्मा, रत्ना शर्मा को तीज सम्मान से सम्मानित किया गया। सोलह श्रृंगार में सोनली शर्मा विजेता रही। पुरस्कार वितरण उपाध्यक्ष अपर्णा तिवारी व शैल किरण शुक्ला ने किया। आभार प्रदर्शन मीना पांडेय ने किया।

हर साल की तरह इस बार भी सिविक सेंटर चौक पर प्रतियोगिता का आयोजन

68 गणेश पंडालों ने झांकियों के साथ दी प्रस्तुति से. 2 की न्यू आजाद गणेशोत्सव समिति विजेता

भिलाई। आस्था-रथ सांस्कृतिक मंच द्वारा हर बार की तरह इस बार में सेंट्रल एवेन्यू रोड स्थित सिविक सेंटर तिराहा पर गणेश पंडाल और समितियों के लिए झांकियों की प्रदर्शनी लगाई गई। इस प्रतियोगिता में 68 से ज्यादा गणेश समितियों ने शिरकत की। सबसे बेहतर मूर्ति और झांकी का खिताब सेक्टर-2 स्थित न्यू आजाद गणेशोत्सव समिति ने जीता। समिति को प्रतीक चिन्ह भेंटकर सम्मानित किया गया। भिलाई में हुए आस्था के महासंगम में धर्म और संस्कृति की अनूठी तस्वीर नजर आई। बप्पा अपने भक्तों के बीच अलग अलग स्वरूपों में दर्शन दिए। भगवान गणेश राजा की तरह अपने भक्तों के बीच पहुंचे। कुछ जगहों पर भगवान कार, बैलगाड़ी, ट्रक-ट्रेलर से लेकर अन्य वाहनों में सवार होकर अपने धाम को लौटे। इस अवसर पर सिविक सेंटर तिराहे गणेश विसर्जन महोत्सव एवं पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। इस दौरान आतिशबाजी के बीच राउत नाचा, धुमाल, ढोल नगाड़ा और पारंपरिक नाच-गाने के बीच गणेश समितियों ने अपनी झांकियों को प्रदर्शित किया। गणेश पंडाल समितियों ने पारंपरिक वेशभूषा धारण किए लोगों ने बप्पा की अंतिम विदाई पर देर रात तक जमकर झूमकर अपनी श्रद्धा प्रकट की।



आस्था-रथ सांस्कृतिक मंच का यह 9वां साल रहा

आस्था रथ सांस्कृतिक मंच के आयोजन का यह 9वां साल रहा। मुख्य अतिथि सांसद विजय बघेल थे। उन्होंने कहा कि भिलाई में सभी धर्मों के लोग निवास करते हैं। सभी धर्मों का सम्मान किया जाता है, यह भिलाई की पहचान है। उन्होंने कहा कि वे प्रथम वर्ष से ही इस आयोजन में शामिल हो रहे हैं। हर वर्ष आयोजन बढ़ता ही जा रहा है। उन्होंने अध्यक्ष मिथलेश ठाकुर और अनुभूति भाकरे ठाकुर सहित तमाम सदस्यों को बधाई और शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम में एसपी जितेंद्र शुक्ला, सीहोर से पधारे सुमिनेश्वर महाराज, पूर्व विधायक प्रतिमा चंद्राकर ने आयोजन और भिलाई को धार्मिक एकता का पर्याय बताया। कार्यक्रम में समाजसेवी इंदुजीत सिंग छोटू, हरेन्द्र यादव, पार्षद सुमन सिंह, डॉ. सुशोचन रॉय, डॉ. राहुल सिंहरोल, डॉ.सोमा रॉय मौजूद थीं।

आस्था-रथ की स्मारिका का हुआ विमोचन

आस्था रथ सांस्कृतिक मंच के द्वारा धर्म और संस्कृति से संबंधित एक स्मारिका का विमोचन भी अतिथियों के द्वारा किया गया। इस अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन किया गया। संस्था के अध्यक्ष ने कार्यक्रम के उद्देश्य, धर्म और संस्कृति की से जुड़ी जानकारी दी। दादाराव बोरोड़े, राजेश सांवले, सुरेंद्र ठाकुर, सक्की परीने, वेंकट राव, पूजा सिंह, नितिन श्रीवास्तव, प्रज्जवला, प्रीतम हरपाल सहित अन्य का योगदान रहा। आस्था-रथ सांस्कृतिक मंच द्वारा प्रतिवर्ष की तरह इस वर्ष भी 'भिलाई रत्न' सम्मान का आयोजन किया गया। इसके तहत चिकित्सा के क्षेत्र में डॉ. दीपक वर्मा, सेवा के क्षेत्र में राधेगोविंद बाजपेई, शिक्ष के क्षेत्र में राजम सुधाकरन, कला के क्षेत्र में महंत डॉ. लीलाधर साहू और सेवा के क्षेत्र में पवन कुमार शर्मा को सम्मानित किया गया। इसके अलावा सेवा कार्य के लिए भिलाई ट्रक ट्रेलर ट्रांसपोर्टर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष इंदुजीत सिंग छोटू को सम्मानित किया गया। दिव्यांगजन को भोजन उपलब्ध करवाने वाली हिरा देवी और गौ सेवक देवाशीष घोष को स्व.बीरा सिंग सेवा और स्व. प्रकाश भाकरे सेवा योजना के तहत 11 हजार की राशि भेंट की गई।



कृषि विज्ञान केंद्र अंजोरा में कार्यक्रम

जैम, मुरब्बा, कैंडी, टमाटर साॅस, स्नैक्स, अचार की पैकेजिंग और मार्केटिंग का दिया प्रशिक्षण



भिलाई। दाऊ श्री वासुदेव चंद्राकर कामधेनु विश्वविद्यालय, दुर्ग अंतर्गत संचालित कृषि विज्ञान केंद्र अंजोरा द्वारा 6 दिवसीय मौसमी फलों एवं सब्जियों का प्रसंस्करण विषय पर व्यवसायिक प्रशिक्षण ग्राम पंचायत अंडा जिला दुर्ग में आयोजित किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि पशुचिकित्सा एवं पशुपालन महाविद्यालय अंजोरा निदेशक विस्तार शिक्षा एवं अधिष्ठाता डॉ.संजय शाक्य और विशिष्ट अतिथि उमादेवी चंद्राकर सरपंच ग्राम पंचायत अंडा उपस्थित रहे। मुख्य अतिथि डॉ.संजय शाक्य ने महिलाओं को समूह बनाकर प्रसंस्करण के माध्यम से आर्थिक रूप से सशक्त होने की सलाह दी। साथ ही फल एवं सब्जियों के प्रसंस्कृत उत्पाद को दैनिक आहार में शामिल करने के लिए कहा जिससे महिलाओं एवं बच्चों को पोषण सुरक्षा मिले और सूक्ष्म तत्वों की कमी को दूर किया जा सके। समापन अवसर पर सभी प्रशिक्षणार्थियों को प्रमाण पत्र वितरित करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उत्पादों के पैकेजिंग व मार्केटिंग की दी जानकारी: विशिष्ट अतिथि उमा देवी चंद्राकर ने कार्यक्रम की साराहना करते हुए भविष्य में इस तरह के कार्यक्रम आयोजित करवाने की बातें कही। विश्वविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी डॉ.दिलीप चौधरी ने जानकारी देते हुए बताया कि कृषि विज्ञान केंद्र अंजोरा में कार्यरत विषय विशेषज्ञ डॉ.निशा शर्मा ने फल एवं सब्जियों के प्रसंस्करण में जैम, जैली, मुरब्बा, कैन्डी, टमाटर साॅस, स्नैक्स तथा विभिन्न प्रकार के अचार बनाने का प्रशिक्षण साथ ही पैकेजिंग, मार्केटिंग और भारतीय मानक प्राधिकरण एफ.एस.एस.ए.आई. की भी जानकारी दी। 19 गांव के 52 महिला प्रशिक्षणार्थी हुए शामिल: डॉ.रोशन लाल साहू ने उद्यानिकी फसलों की उन्नत तकनीक, डॉ.उमेश कुमार पटेल ने प्राकृतिक खेती तथा जीवामृत बनाने की वैज्ञानिक विधि, डॉ.एस.के.थापक ने घरों में आयरस्टर मशरूम उत्पादन करने की विधि तथा उनके औषधीय गुणों की जानकारी दी। कार्यक्रम में दुर्ग जिले के ग्राम अंडा, करंजा भिलाई, नगपुरा, महमरा, चंदखुरी, कुथरेल, निकुंभ, पीसेगांव, मतवारी, रूदा, चिंगरी, अछोटी, आमटी सहित 19 गांव के 52 महिला प्रशिक्षणार्थी लाभान्वित हुए।

जंगो लिंगो आदिवासी समाज

खेलकूद में जीता पुरस्कार, महिलाओं ने नृत्य गायन कर मनाया उत्सव



भिलाई। जंगो लिंगो आदिवासी महिला समिति गोड समाज भिलाई सेक्टर-7 द्वारा हरियाली उत्सव 2024 धूमधाम से मनाया। इस दौरान महिलाओं द्वारा विभिन्न प्रकार की खेल कूद प्रतियोगिताएं, नृत्य व गायन का आयोजन किया गया था। कार्यक्रम के मुख्य आतिथि आदिवासी मंडल भिलाई अध्यक्ष नमिता ठाकुर, मालती ठाकुर पार्षद, ममता मंडावी तथा साथ ही अध्यक्ष तामेश्वरी ठाकुर जंगो लिंगो आदिवासी महिला समिति भिलाई सेक्टर 7 तथा पदाधिकारी सवित्री शोरी, पद्मा ठाकुर, शारदा ललिता ध्रुव, संगीता, मीना उड्डे, चमेली द्वारा सभी विजेताओं को अतिथियों द्वारा पुरस्कृत किया गया। समस्त जंगो लिंगो आदिवासी महिला समिति गोड समाज पदाधिकारी एवं कार्यकारिणी सदस्य आसन अरकर, गौरी, संगीता, संतोषी, प्यारी ठाकुर, प्रमिला नेताम, गुलापा मंडावी, जानकी, हेमलता नेताम, टेसू ध्रुव, पीला बाई, सीता, सेवता, पीला बाई, आशा नेताम, बसंती टेकाम, केसरी मंडावी, ममता उपस्थित रही। कार्यक्रम का मंच संचालन प्रियंका ठाकुर ने किया। अतिथियों द्वारा हरियाली क्वीन का ताज संगीता शोरी एवं धान बाई पुष्पा ठाकुर, किरण मंडावी को पहनाया गया। अभार व्यक्त पद्मा ठाकुर किया।

युवा मोर्चा के कार्यकर्ताओं ने किया रक्तदान

भिलाई। देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन पर भाजपा युवा मोर्चा के कार्यकर्ताओं ने रक्तदान किया। संगठन के रोहित सिंह द्वारा बीआईटी कॉलेज में शिविर लगाया गया। इस अवसर पर सैंकड़ों की संख्या में युवाओं ने रक्तदान किया। साथ ही भाजपा में सदस्यता ली। इस अवसर पर शहर विधायक गजेन्द्र यादव, दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर, संगठन के अध्यक्ष जितेंद्र वर्मा, महेश वर्मा, सांसद प्रतिनिधि प्रमोद सिंह, विधायक प्रतिनिधि शैलेंद्र सिंह, पूर्व डीएसपी सत्यनारायण सिंह, पार्षद अरुण सिंह, विनोद सिंह, संतोष मोर्य, युवा मोर्चा के जिला अध्यक्ष जीत यादव, राहुल सिंह, राहुल परिहार सहित अन्य प्रमुख रूप से मौजूद थे।



संगीत एवं नृत्य प्रतियोगिता में सांसद सहित वरिष्ठ नेता हुए शामिल

17 वीं अखिल भारतीय संगीत एवं नृत्य प्रतियोगिता का हुआ आगाज, विभिन्न राज्यों के प्रतिभागी करेंगे शिरकत

कार्नर न्यूज

भिलाई। केरल समाजम, दुर्ग द्वारा आयोजित 17वीं अखिल भारतीय संगीत, नृत्य एवं छत्तीसगढ़ी लोकनृत्य प्रतियोगिता का शुभारंभ आज एसएनजी ऑडिटोरियम, सेक्टर-4, भिलाई में हुआ। इस भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम में छत्तीसगढ़ और अन्य राज्यों की समृद्ध लोककला और संस्कृति को प्रस्तुत किया गया। 18 से 22 सितंबर तक आयोजित होने वाले इस आयोजन में विभिन्न राज्यों के प्रतिभागी अपनी कला का प्रदर्शन करेंगे।



आयोजनों से राष्ट्रीय एकता और सांस्कृतिक आदान-प्रदान को मिलता है बढ़ावा

कार्यक्रम में सांसद विजय बघेल और वरिष्ठ कांग्रेस नेता अरुण चोरा ने मुख्य अतिथि और कांग्रेस नेता नेता शिजु एंथोनी ने शिरकत की। इस अवसर पर उन्होंने छत्तीसगढ़ और केरल की सांस्कृतिक धरोहरों के सामंजस्य की सराहना की और कहा कि ऐसे आयोजनों से राष्ट्रीय एकता और सांस्कृतिक आदान-प्रदान को बढ़ावा मिलता है।



1978 में हुई थी केरला समाजम की स्थापना

समाजम के सदस्य वी.के. बाबू और वी.के. मोहम्मद ने सांसद विजय बघेल और अरुण चोरा का स्वागत किया। उन्होंने केरल समाजम द्वारा छत्तीसगढ़ के सामाजिक और सांस्कृतिक जीवन में दिए गए योगदान की भी प्रशंसा की। केरल समाजम, दुर्ग, 1978 में स्थापित एक प्रमुख सामाजिक-सांस्कृतिक संगठन है, जिसने छत्तीसगढ़ की सांस्कृतिक विरासत को समृद्ध करते हुए केरल की कला और संस्कृति को इस राज्य में प्रस्तुत किया है। समाजम का उद्देश्य सांस्कृतिक भाईचारे, सांस्कृतिक एकता और सामाजिक सद्भावना को बढ़ावा देना है। 2100 आजीवन सदस्यों के साथ, यह संस्था क्षेत्र की सबसे बड़ी सामाजिक संगठनों में से एक है। प्रतियोगिता 18 से 22 सितंबर तक आयोजित की जाएगी, जिसमें विभिन्न राज्यों के प्रतिभागी अपनी कला का प्रदर्शन करेंगे।

सिटी स्पोर्ट्स

क्रिकेट में छत्तीसगढ़ से सोनी के 73 रन, छत्ती बड़ोदा की टीम

रायपुर। 29 वीं अखिल भारतीय जे पी अत्रे



क्रिकेट टूर्नामेंट 10 सितंबर से 20 सितंबर तक मोहाली, पंचकुला तथा पटियाला में जारी है। जिसमें छत्तीसगढ़ की टीम का तीसरा मैच 18 सितंबर बुधवार को पटियाला में बड़ोदा के विरुद्ध खेला गया। छत्तीसगढ़ ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। छत्तीसगढ़ ने पहले बल्लेबाजी करते हुये निधरित 50 ओवरों में 9 विकेट खोकर 242 रन बनाये। छत्तीसगढ़ की ओर से संगीत सोनी ने 73 रन तथा तन्मय शर्मा ने 36 रनों का योगदान दिया। बड़ोदा की ओर से जय अभाते तथा राजकुमार पटेल ने 2-2 विकेट प्राप्त किये। लक्ष्य का पीछा करने उतरी बड़ोदा की टीम ने 41.3 ओवरों में 3 विकेट के नुकसान पर 243 रन बनाकर 7 विकेट से मैच जीत लिया। बड़ोदा की ओर से पी कोहली ने नाबाद 74 रन तथा आर्य पगार ने 59 रनों की पारी खेली। छत्तीसगढ़ की ओर से देव आदित्य सिंह, ऐश्वर्य तथा मनराज ने 1-1 विकेट प्राप्त किये। बड़ोदा ने मैच 7 विकेट से जीत लिया।

शालेय खेलकूद : अंडर-19 लॉन टेनिस में मनस्वीय प्रथम



रायपुर। 24 वीं राज्य स्तरीय शालेय खेलकूद स्पर्धाएं भिलाई में 10 सितम्बर से 13 सितम्बर तक आयोजित की गई। जिसमें अंडर-19 लॉन टेनिस प्रतियोगिता में मनस्वीय सिंह ने सगुजा ,बिलासपुर और दुर्ग जोन के प्रतियोगियों को हराकर राज्य में प्रथम स्थान प्राप्त कर गोल्ड मेडल एवं शील्ड प्राप्त कर रायपुर जोन को गौरवान्वित किया। मनस्वीय सिंह पुलिस मुख्यालय में पदस्थ सहायक पुलिस महानिरीक्षक धर्मेन्द्र सिंह एवं माता जबलपुर म.प्र. पुलिस अधीक्षक (अजाका) रेखा सिंह की पुत्री है। 24 वीं राज्य स्तरीय शालेय खेलकूद स्पर्धा में मनस्वीय सिंह ने इसके अतिरिक्त अन्य दो गोल्ड एवं कुल तीन गोल्ड मेडल प्राप्त किये है।

केपीएस सरोना में सीबीएसई फार ईस्ट जोन स्केटिंग स्पर्धा



रायपुर। केपीएस सरोना में सीबीएसई फार ईस्ट जोन स्केटिंग प्रतियोगिता-2024 संपन्न हुई। इसमें असम, अरूणाचल प्रदेश, मेघालय, ओडिशा, सिक्किम, पश्चिम बंगाल, छत्तीसगढ़ लगभग 12 राज्यों से आए 1157 खिलाड़ियों के बीच 9 वर्ष से 19 वर्ष तक के अलग-अलग ग्रुप में बालिक-बालिकाओं का रैस का शुभारंभ हुआ। प्रतियोगिता को दो भागों में विभाजित किया गया है, जो क्वाड व्हील बेस एवं इनलाइन व्हील बेस पर आधारित है। आपातकालीन आवश्यकता के लिए नर्सिंग टीम एवं एंबुलेंस की आवश्यक रूप से हर समय मैदान के पास उपस्थित रहते हैं। सीबीएसई फार ईस्ट जोन स्केटिंग प्रतियोगिता 2024 का शुभारंभ चेयरमेन एम. एम. त्रिपाठी कृष्णा ग्रुप ऑफ स्कूल, जन अधिकार परिषद, जौहर चेरिटेबल ट्रस्ट एवं सन 1961, 1962, 1965 एवं 1971 की लड़ाई में शामिल भारतीय सेना के श्री जय नारायण सिंह सिंसोनिया पूर्व सैन्य अधिकारी, कर्नल सुनील मिश्रा, श्रीमति आभा मिश्रा, भारत विकास परिषद् के अध्यक्ष मुरारी काबरा, संस्थापक सदस्य शशांक शुक्ल, डॉ. राकेश मिश्रा आदि उपस्थित थे। श्रीमती अर्चना मिश्रा प्राचार्या कृष्णा पब्लिक स्कूल सरोना, शुभम मिश्रा एडिशनल प्रिंसिपल केपीएस सरोना, छत्तीसगढ़ रोलर स्केटिंग के प्रदेश अध्यक्ष एम.डी. रेड्डी, सचिव किशोर भंडारी, कोषाध्यक्ष दलजीत सिंह, प्रदेश उपाध्यक्ष डॉ. मिश्रा उपस्थित रहे। इस प्रतियोगिता के सफल संचालन के लिए सीबीएसई द्वारा किशोर भंडारी जी को सीबीएसई ऑब्जर्वर नियुक्त किया गया है। आरएफएसआई रोलर स्केटिंग फेडरेशन ऑफ इंडिया की ओर से राष्ट्रीय, अंतर्राष्ट्रीय प्रशिक्षकों की 22 सदस्यीय टेक्निकल टीम द्वारा इस प्रतियोगिता का सफल संचालन किया जा रहा है। सीबीएसई को जोनल टूर्नामेंट में पं.बंगाल, उड़ीसा, छत्तीसगढ़ एवं उत्तर पूर्व राज्यों को कुल 1157 खिलाड़ियों की प्रतिभागिता है। सीबीएसई के नियमानुसार कोई भी खिलाड़ी या तो क्वाड या इनलाइन में भाग ले सकता है। क्वाड और इनलाइन में कोई भी खिलाड़ी 2 से अधिक रैसों में भाग नहीं ले सकता है। इस प्रतियोगिता में रिक रैस केपीएस सरोना स्कूल में 200 मीटर बेंड ट्रैक पर आयोजित की जा रही है एवं रोड रैस प्रतियोगिता आई पी क्लब सर्किट सेक्टर-21, नया रायपुर में संपन्न की जा रही है। टेक्निकल टीम के जो अधिकारी है इनके नाम ए फ्रेन्क्लीन, अनिन्द्या जोशी, शिमांत अवधिया, धीरज अवधिया, सौरव सचदेव, मोन्ू बागड़े, बिपिन मिश्रा, विकास सिंह, सुमन दास, अतुल जायसवाल, सुवदीप नंदी, सुशान्त खेत्रपाल, अनुज शर्मा, मनीष सिंह, अजय साहू, श्रीमंता पाथी, अनुराग भंडरी है।

दिल से जुड़ी बीमारियों की बढ़ोतरी ने चिंता बढ़ाई डॉक्टरों की

इन बीमारियों से पीड़ित हैं तो हो जाइए सावधान लगातार बढ़ रहा दिल की बीमारियों का खतरा

हृदय स्वास्थ्य का ध्यान रखना सभी लोगों के लिए महत्वपूर्ण है, यह शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है जो ऑक्सीजन युक्त रक्त को बाकी हिस्सों में पंप करता है जिससे कोशिकाएं स्वस्थ रहती हैं। हालांकि पिछले कुछ वर्षों में लाइफस्टाइल और आहार में गड़बड़ी जैसे जोखिम कारकों के चलते इस सबसे महत्वपूर्ण अंग पर कई प्रकार से नकारात्मक असर देखा जा रहा है। हृदय रोग विशेषज्ञ कहते हैं, जिस तरह से पिछले कुछ वर्षों में हार्ट डिजीज के मामलों में बढ़ोतरी आई है, ऐसे में आवश्यक हो जाता है कि हम सभी अपनी जीवनशैली में समय रहते स्वस्थ बदलाव करें। दुनियाभर में बढ़ते हृदय रोग के जोखिमों को लेकर लोगों को सचेत करने और इससे बचाव के लिए जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से हर साल 29 सितंबर को विश्व हृदय दिवस मनाया जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, हृदय स्वास्थ्य के कई जोखिम कारक तो हैं ही, साथ ही कुछ बीमारियों के कारण भी समय के साथ आपमें इस रोग के विकसित होने का जोखिम हो सकता है।



कोरोना संक्रमित रहे हैं तो हो जाइए सावधान

पिछले तीन साल से अधिक समय से वैश्विक स्तर पर कोरोना महामारी का जोखिम बना हुआ है, कुछ नए वैरिएंट्स के कारण बीते दिनों यूके-यूएस में फिर से संक्रमण का जोखिम बढ़ता देखा गया है। अध्ययनकर्ताओं की टीम ने बताया कि कोरोनावायरस के संक्रमण की स्थिति हृदय की सेहत को प्रभावित करने वाली पाई गई है। संक्रमितों में इसका जोखिम अधिक देखा जाता रहा है। कोरोना संक्रमितों में ब्लड क्लॉटिंग, हार्ट अटैक का खतरा भी अधिक रिपोर्ट किया जाता रहा है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, जो लोग संक्रमण के शिकार रहे हैं उन्हें एहतियातन हृदय की जांच करा लेनी चाहिए।

हाई ब्लड प्रेशर की बीमारी

उच्च रक्तचाप आपकी धमनियों में लोच की कमी को कम करके उन्हें सख्त बना देती है, जिससे उन्हें नुकसान पहुंच सकता है। इस स्थिति में हृदय में रक्त और ऑक्सीजन का प्रवाह भी कम हो जाता है जिसे हृदय रोगों के प्रमुख कारक के तौर पर जाना जाता है। हाई ब्लड प्रेशर की अनियंत्रित स्थिति हार्ट अटैक और कार्डियक अरेस्ट का भी खतरा बढ़ाने वाली मानी जाती है, जिससे बचाव के उपाय करते रहना बहुत आवश्यक है।

डायबिटीज के कारण जोखिम

मधुमेह की स्थिति जिसमें ग्लूकोज का स्तर काफी बढ़ जाता है, ये आपकी रक्त वाहिकाओं और इससे संबंधित नसों को नुकसान पहुंचा सकती है। समय के साथ, यह क्षति हृदय रोग का कारण बनने लगती है। मधुमेह से पीड़ित लोगों में, अन्य लोगों की तुलना में हार्ट डिजीज विकसित होने का खतरा दो गुना अधिक हो सकता है, यही कारण है कि इससे बचाव के लिए ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल दोनों को कंट्रोल में रखने की सलाह दी जाती है।

मोटापा बढ़ा खतरा

अगर आपका वजन अधिक है तो यह शारीरिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित करने वाली स्थिति हो सकती है। मोटापे के कारण हृदय रोगों का भी खतरा काफी बढ़ जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों की टीम ने पाया कि वजन को कंट्रोल करके इस तरह के स्वास्थ्य जोखिमों को कम किया जा सकता है। मोटापा, कई और क्रोनिक बीमारियों के लिए जोखिम कारक है इसे कंट्रोल में रखना बहुत आवश्यक है।

करेला खाते वक्त नहीं सिकोड़ेंगे नाक-मुंह बस सब्जी बनाने से पहले कर लें ये काम

करेला एक ऐसी सब्जी है जिससे सेहत को ढेरो लाभ मिलते हैं। लेकिन करेले का नाम सुनते ही मुंह नाक सिकोड़ने लगते हैं। वजह करेले का कड़वापन। इस कड़वेपन के चलते कई लोग इससे लाभ नहीं उठा पाते हैं। करेला डायबिटीज, बीपी सहित कई बीमारियों का काट है। ये एक तरह का नेचुरल ब्लड प्यूरिफायर भी है। ऐसे में अगर आप इसका ज्यादा से ज्यादा लाभ उठाना चाहते हैं तो ये कुछ हैक्स अपना कर करेले से उसकी कड़वाहट निकाल सकती हैं।

करेले में नमक मिलाकर छोड़ें

करेले का कड़वापन हटाने के लिए आप सबसे पहले करेले को काट कर एक साफ बर्तन में रख लें। अब करेले पर बहुत सारा नमक छिड़क दें और इसके पानी छोड़ने का इंतजार करें। 15 से 20



मिनट के बाद करेले से निकलने वाले पानी को निकाल कर फेक दें। इससे इसका कड़वापन काफी हद तक दूर हो सकता है।

चीनी वाले पानी से दूर करें कड़वापन

करेले का कड़वापन दूर करने के लिए शब्द या चीनी वाले पानी में करेले को डिप कर के छोड़ दें। ऐसा करने से करेले का कड़वापन कम हो सकता है।

दही में करेले को डिप करें

करेले से कड़वापन हटाने का एक और तरीका ये भी है कि आप पकाने से पहले इसे दही (बाजार जैसी दही कैसे जमाएं) में कुछ देर के लिए डिप करके रख दें। कुछ देर बाद करेले को निकालकर अच्छी तरह से पानी से साफ कर लें और फिर सब्जी बनाएं। ऐसा करने से भी करेले की कड़वाहट दूर हो जाएगी।

करेले को सिरके में डाल कर छोड़ें

करेले से कड़वाहट दूर करने के लिए आप सिरके का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आप करेले को टुकड़ों में काट लें। अब एक बर्तन में चीनी और विनेगर का मिश्रण बनाकर करेले में डाल दें। करेले को 20 मिनट तक ऐसे ही छोड़ दें। पकाने से पहले इसे पानी से साफ कर लें। इससे करेले की कड़वाहट काफी हद तक कम हो जाएगी।

कार्नर न्यूज

पितृपक्ष की शुरुआत हो चुकी है और इस अवधि में पूर्वजों का निमित्त पिंडदान, तर्पण और श्राद्ध कर्म किया जाता है। पितृ पक्ष के दौरान पितरों का श्राद्ध करने से जीवन में जीवित रहते हुए घर के बड़े बुजुर्गों का सम्मान और मृत्योपरांत श्राद्ध कर्म किये जाते हैं। इसके पीछे यह मान्यता भी है कि यदि विधिनुसार पितरों का तर्पण न किया जाये तो उन्हें मुक्ति नहीं मिलती और उनकी आत्मा मृत्युलोक में भटकती रहती है। पितृपक्ष को मनाने का ज्योतिषीय कारण भी है। ज्योतिषशास्त्र में पितृ दोष काफी अहम माना जाता है। जब जातक सफलता के बिल्कुल नजदीक पहुंचकर भी सफलता से वंचित होता हो, संतान उत्पत्ति में परेशानियां आ रही हों, धन हानि हो रही हों तो उन्होंने पितृदोष से पीड़ित होने की प्रबल संभावनाएं होती हैं। इसलिए पितृदोष से मुक्ति के लिए भी पितरों की शांति आवश्यक मानी जाती है।



पितृपक्ष के दौरान ध्यान रखने योग्य बातें

यह माना जाता है कि इन 16 दिनों की अवधि के दौरान सभी पूर्वज अपने परिजनों को आशीर्वाद देने के लिए पृथ्वी पर आते हैं। उन्हें प्रसन्न करने के लिए तर्पण, श्राद्ध और पिंड दान किया जाता है। इन अनुष्ठानों को करना इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे किसी व्यक्ति के पूर्वजों को उनके इष्ट लोकों को पार करने में मदद मिलती है। वहीं जो लोग अपने पूर्वजों का पिंडदान नहीं करते हैं उन्हें पितृ ऋण और पितृदोष सहना पड़ता है। श्राद्धपक्ष के दौरान यदि आप अपने पितरों का श्राद्ध कर रहे हैं तो इन बातों के बारे में खास ध्यान रखना चाहिए।



घुटनों के दर्द से छुटकारा पाने के लिए करें इन योगासनों का अभ्यास

वैसे तो उम्र बढ़ने के साथ जोड़ों और घुटनों का दर्द होने लगता है। लेकिन सर्दियों में घुटने और जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ जाती है। इसका एक कारण शारीरिक तौर पर सक्रिय न होना है। इसके अलावा अधिक तैलीय खाद्य पदार्थों का सेवन भी सर्दी में घुटने की दर्द की शिकायत बढ़ा देता है। दर्द से राहत पाने के लिए मांसपेशियों में मजबूती लानी चाहिए। इसके लिए योगासन का अभ्यास असरदार है। योग करने से पैरों का रक्त संचार बेहतर होता है और घुटनों के दर्द से राहत मिलती है। रोजाना योग करें ताकि घुटने मजबूत हों और पैरों में होने वाले असंतुलन को कम किया जा सके। घुटनों और जोड़ों के दर्द से निजात पाने के लिए कुछ योगासन का नियमित अभ्यास पैर, टखने, जांघ और घुटनों को मजबूत बनाएगा।

त्रिकोणासन

इस योगासन के अभ्यास से मांसपेशियों का दर्द कम होता है। त्रिकोणासन करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं। अब पैरों के बीच करीब दो फीट की दूरी रखें और लंबी गहरी सांस लेते हुए शरीर को दाईं ओर झुकाएं। फिर बाएं हाथ को ऊपर की ओर ले जाएं। अपनी नजरें भी बाएं हाथ की उंगलियों पर टिकाएं। कुछ देर इस मुद्रा में रहे और फिर सामान्य अवस्था में आ जाएं। अब दूसरी ओर से ये प्रक्रिया अपनाएं।



मलासन

मलासन का अभ्यास करने के लिए सीधे खड़े होकर दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखें। अब हाथों को प्रार्थना की मुद्रा में ले आएँ और धीरे से नीचे बैठें। सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें। दोनों कोहनियों को जाँघों के बीच 90 डिग्री के एंगल में ले जाएँ और सामान्य तरीके से सांस लें। फिर सामान्य अवस्था में सीधे खड़े हो जाएँ।

पशर्वोतनासन

इस योग को पिरामिड पोज कहा जाता है। पशर्वोतनासन का अभ्यास करने के लिए दाहिने पैर को आगे बढ़ाकर 45 डिग्री एंगल बना लें। अब आगे की ओर झुकते हुए हाथों को नीचे जमीन पर सटा लें। घुटनों को मोड़ें नहीं। इस अवस्था में कुछ देर रहने के बाद सामान्य अवस्था में आ जाएँ।



पिंडदान, तर्पण और श्राद्ध कर्म के लिए कर लें जरूरी तैयारियां

पितृपक्ष अवसर है अपने पुरखों को याद करने का जानिए श्राद्धपक्ष में क्या करें और क्या न करें

शास्त्रों के अनुसार बड़े पुत्र और सबसे छोटे पुत्र को श्राद्ध करने का अधिकार है, इसके अलावा विशेष परिस्थिति में किसी भी पुत्र को श्राद्ध करने का अधिकार है। पितरों का श्राद्ध करने से पूर्व स्नान करें और स्वच्छ वस्त्र धारण करें। कुश घास से बनी अंगूठी पहनें। इसका उपयोग पूर्वजों का आह्वान करने के लिए किया जाता है। पिंड दान के एक भाग के रूप में जौ के आटे, तिल और चावल से बने गोलाकार पिंड को भेंट करें।



शास्त्रसम्मत मान्यता यही है कि किसी सुयोग्य विद्वान ब्राह्मण द्वारा ही श्राद्ध कर्म (पिंड दान, तर्पण) करवाना चाहिये। श्राद्ध कर्म में पूरी श्रद्धा से ब्राह्मणों को तो दान दिया ही जाता है साथ ही यदि किसी गरीब, जरूरतमंद की सहायता भी आप कर सकें तो बहुत पुण्य मिलता है। इसके साथ-साथ गाय, कुत्ते, कोवे आदि पशु-पक्षियों के लिए भी भोजन का एक अंश जरूर डालना चाहिए।

श्राद्धपक्ष के दौरान न करें ये काम

शास्त्रों के अनुसार पितृपक्ष के दिनों में कोई भी शुभ कार्य नहीं करना चाहिए। इस दौरान कोई वाहन या नया सामान न खरीदें। इसके अलावा, मांसाहारी भोजन का सेवन बिलकुल न करें। श्राद्ध कर्म के दौरान आप जनेऊ पहनते हैं तो पिंडदान के दौरान उसे बाएं की जगह दाएं कंधे पर रखें। श्राद्ध कर्मकांड करने वाले व्यक्ति को अपने नाखून नहीं काटने चाहिए।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

कैमरून बनाएंगे जापान पर हुए परमाणु हमले पर फिल्म

मशहूर फिल्म निर्देशक जेम्स कैमरून जापान पर हुए परमाणु हमले पर आधारित एक फिल्म बनाने वाले हैं। खबर है कि उन्होंने इसके लिए 'घोस्ट्स ऑफ हिरोशिमा' नाम की किताब के राइट्स भी खरीद लिए हैं। कहा जा रहा है कि जेम्स इस फिल्म को 'अवतार' फ्रेंचाइजी की अगली फिल्म के काम से समय मिलने के बाद बनाएंगे। 'घोस्ट्स ऑफ हिरोशिमा' किताब को चार्ल्स पेलेग्रीनो ने लिखा है। खास बात ये है कि चार्ल्स पेलेग्रीनो ने निर्देशक जेम्स कैमरून की मशहूर फिल्म टाइटैनिक और अवतार के लिए उनके विज्ञान सलाहकार के तौर पर भी काम किया था। वैरायटी की रिपोर्ट के मुताबिक, कैमरून साल 2015 में आई चार्ल्स की एक और किताब 'लास्ट ट्रेन फ्रॉम हिरोशिमा' को 'घोस्ट्स ऑफ हिरोशिमा' के साथ मिलाकर फिल्म पर काम करेंगे। रिपोटर्स के मुताबिक, फिल्म एक ऐसे जापानी आदमी की सच्ची कहानी दिखाएगी, जो जापान पर हुए दोनों परमाणु हमले के दौरान बच गया था। मालूम हो कि अमेरिका ने 6 अगस्त, 1945 को हिरोशिमा में पहला एटम बम गिराया था और फिर 9 अगस्त को नागासाकी में दूसरा हमला किया था। फिल्म में जिस जापानी आदमी की कहानी दिखाई जाएगी वो हिरोशिमा में हुए हमले के बाद ट्रेन में बैठकर नागासाकी गया था, जहां फिर से परमाणु हमला हो गया था। जेम्स कैमरून द्वारा निर्देशित अवतार फ्रेंचाइजी की तीसरी फिल्म अवतार: फायर एंड थ्रेश 19 दिसंबर, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। फिल्म का पहला भाग 2009 में आया था। इसके बाद 2022 में अवतार: वे ऑफ वाटर नाम से दूसरा भाग रिलीज किया गया था।

टॉलीवुड

सुपरहिट मुकुथी अम्मान के सीक्वल में दिखेंगी नयनतारा, फिल्म का निर्देशन करेंगे सुंदर सी

सुपरहिट मुकुथी अम्मान के सीक्वल में दिखेंगी

नयनतारा, फिल्म का निर्देशन करेंगे सुंदर सी नयनतारा को लेडी सुपरस्टार के नाम से भी जाना जाता है। उन्होंने अपनी अभिनय से लोगों के दिलों में खास जगह बनाई है। कई सुपरहिट फिल्मों में नजर आ चुकी अभिनेत्री अपने नए प्रोजेक्ट को लेकर चर्चा में आ गई हैं। दरअसल, नयनतारा अपनी सुपरहिट फिल्म मुकुथी अम्मान के सीक्वल में नजर आने वाली हैं। फिल्म का निर्देशन सुंदर सी करने वाले हैं। वहीं, इसके पहले भाग को आरजे बालाजी ने निर्देशित किया था। हाल ही में निमाताओं ने मुकुथी अम्मान-2 के एक खास पोस्टर के साथ निर्देशक का स्वागत किया। इस फिल्म की टीम ने वादा किया कि दूसरा भाग पहले भाग से अलग होगा। मुकुथी अम्मान-2 के प्रोडक्शन हाउस में से एक वेल्स फिल्म इंटरनेशनल लिमिटेड ने निर्देशक सुंदर सी का स्वागत करते हुए सोशल मीडिया पर एक पोस्टर साझा किया। साथ ही, कैप्शन में लिखा, 'रकमशियल एंटरटेनर्स के बादशाह, निर्देशक सुंदर सी का एमए-2 की दिव्य काल्पनिक दुनिया में स्वागत है।'

निमाताओं के अनुसार मुकुथी अम्मान 2 दिव्य फतासी शैली की फिल्म है, जिसे बड़े बजट पर तैयार किए जाने की योजना है। इस फिल्म का निर्माण वेल्स फिल्म इंटरनेशनल, राउडी पिक्चर्स, अवनी सिनेमैक्स ने संयुक्त रूप से किया है। वहीं, आईवीवाई एंटरटेनमेंट और बी4यू मोशन पिक्चर्स ने इस फिल्म का सह-निर्माण किया है। आरजे बालाजी और नयनतारा की मुकुथी अम्मान धर्मगुरुओं और कई अंधविश्वासी प्रथाओं पर किया गया एक कटाक्ष था। इस फिल्म को लेकर एक बयान में कहा गया है, 'रथ' 'मुकुथी अम्मान' भाग 1 के कथानक से अलग होगी, जिसमें कई शानदार नाटकीय क्षण होंगे।' फिल्म के कलाकारों और क्रू की घोषणा आने वाले हफ्तों में की जा सकती है। इसके अगले साल सिनेमाघरों में आने की उम्मीद है।

छॉलीवुड

मल्टी स्टारर फिल्म ‘गुईयां-2’ का मुहूर्त, आएगी अगले साल

अगले साल एन. माही फिल्मस प्रोडक्शन के बैनर तले निर्मित निमाता मोहित कुमार साहू कृत एवं छॉलीवुड के चर्चित कलाकार एवं निर्देशक अमलेश नागेश की छलीसगढ़ी फिल्म ‘गुईयां’ को दर्शकों का भरपूर प्यार मिला। इस सफलता से उत्साहित निमाता मोहित कुमार साहू कृत गुईयां-02 का निर्माण किया जा रहा है। जिसका मुहूर्त हाल ही में राजधानी रायपुर में किया गया। गुईयां-02 भी गुईयां की तरह ही तकनीकी रूप से सशक्त होगी। इसके गीत-संगीत पर विशेष ध्यान दिया गया है। निमाता एक्शन डिजाईन मोहित कुमार साहू ने बताया कि मुहूर्त के बाद फिल्म निर्माण अप्रैल से पहले पूरा कर आगामी वर्ष 03 मई 2025 को रिलीज किया जाना प्रस्तावित है। फिल्म की विशेषताओं में इस फिल्म में छॉलीवुड के मल्टी स्टार कलाकारों की उपस्थिति है। जिनमें दिलेश साहू, प्रकाश अवस्थी और अमलेश नागेश की मुख्य भूमिकाएं हैं।



मारिया की दास्तां



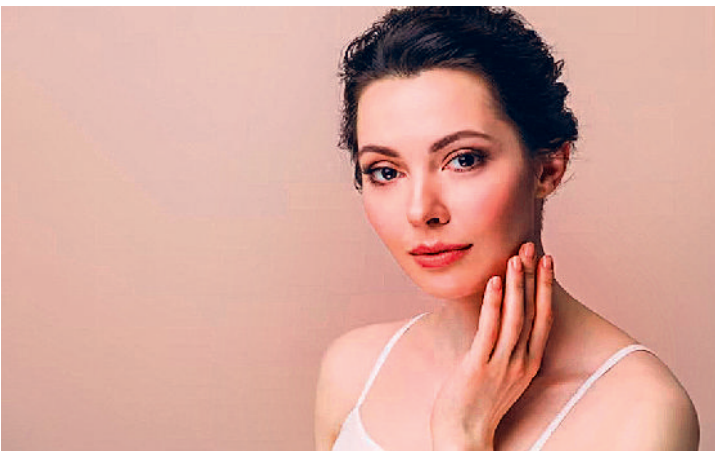
लाइफ स्टायल

मशहूर गायिका मारिया कैरे ने अपने करियर में दौलत खूब कमाई लेकिन अब खबर आ रही है कि वो आर्थिक चुनौतियों का सामना कर रही हैं। उन पर भारी कर्ज चढ़ा हुआ है। मारिया अपने पेंटहाउस के कारण गहरे संकट से जूझ रही हैं। मारिया के बारे में कहा जाता है कि वो काफी खर्च करने वाली इंसान हैं और खरीददारी में काफी पैसा उड़ाती है।

चाहिए निखरती त्वचा तो ऐसे करें आइस वाटर फेशियल

कई बार जब हम बॉलीवुड की अभिनेत्रियों को देखते हैं तो उनकी दमकती त्वचा को देखकर सोचते हैं कि काश ऐसी ग्लोइंग स्किन हमारी भी होती। बहुत सी अभिनेत्रियां ऐसी हैं, जो रील लाइफ में तो खूबसूरत दिखती ही हैं, इसके साथ ही वो असल जिंदगी में भी कमाल की लगती हैं। उनकी निखरती त्वचा लोगों को उनका दीवाना बनाती है। इन्हीं अभिनेत्रियों में आलिया भट्ट का नाम शामिल है। आलिया भट्ट अपने क्यूट फेस के साथ-साथ अपनी ग्लोइंग त्वचा की वजह से काफी फेमस हैं। उन्होंने कई इंटरव्यू में बताया है कि वो महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट इस्तेमाल करने की बजाए घरेलू नुस्खे इस्तेमाल करना ज्यादा पसंद करती है। हाल ही में उन्होंने एक वीडियो साझा किया था, जिसमें वो आइस फेशियल करती दिखाई दे रही हैं। इस दौरान उन्होंने आइस फेशियल को घर पर करने का सही तरीका बताया है। अगर आपको भी आलिया भट्ट के जैसी त्वचा चाहिए तो आप घर पर आइस वाटर फेशियल कर सकती हैं। आज के लेख में हम आपको इसी खास तरह के फेशियल के बारे में बताने जा रहे हैं।

सबसे पहले जानें क्या है आइस



फेशियल: घर पर आइस फेशियल करना बेहद आसान है। इसके लिए आपको बर्फीले पानी में अपना चेहरा 5 सेकंड के लिए डुबो कर रखना है। इसमें समय की पाबंदी नहीं है। आप अपनी क्षमता के हिसाब से भी चेहरे को पानी में डुबो सकती हैं। चेहरे को पानी में डुबोते वक्त ये भी ध्यान रखें कि अगर आप ज्यादा देर तक चेहरा डुबाकर रखेंगे तो इससे स्किन पर जलन पड़ सकती है।

कब कर सकते हैं आइस फेशियल: अगर आप हैवी मेकअप करने का सोच रही हैं तो उससे पहले ये फेशियल ज्यादा असरदार रहता है। इसे करने के त्वचा के पोर्स छोटे हो जाते हैं, जिस वजह से मेकअप ज्यादा समय तक टिकता है। आइस फेशियल लेने का सोच रही हैं तो चेहरे को अच्छे से साफ जरूर कर लें।

ऑयली स्किन के लिए हरी मूंग दाल का करें इस्तेमाल

जब बात स्किन केयर की होती है तो ऐसे में हर कोई बेस्ट ही चाहता है। इसके लिए हम मार्केट में मिलने वाले तरह-तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन स्किन की केयर करने का सबसे अच्छा तरीका होता है कि हम नेचुरल चीजों का इस्तेमाल करें। इन्हीं में से एक है हरी मूंग दाल। हरी मूंग दाल एक एक्सफोलिएंट के रूप में काम करती है, जिसके कारण आपकी स्किन गहराई से क्लीन होती है। इतना ही नहीं, इसमें कई तरह के पोषक तत्व होते हैं, जो आपकी स्किन का ख्याल रखते हैं। हरी मूंग दाल आपके स्किन पोर्स को क्लॉग होने से रोकता है। साथ ही, इसमें नेचुरल ब्लीचिंग गुण आपकी स्किन को ग्लोइंग बनाते हैं। अगर आपकी स्किन ऑयली है तो ऐसे में आप हरी मूंग दाल को कई अलग-अलग तरीकों से इस्तेमाल कर सकते हैं।

मूंग दाल और टमाटर के रस का इस्तेमाल: अगर आपकी स्किन ऑयली है तो ऐसे में आप मूंग दाल के साथ टमाटर के रस को मिक्स करके अप्लाई कर सकती हैं। मास्क बनाने के लिए आप सबसे पहले हरी मूंग दाल को लगभग 2-3 घंटे के लिए पानी में भिगोकर



रखें। अब अतिरिक्त पानी निकालकर इसे पीसकर पेस्ट बना लें। अब इसमें टमाटर का रस और दही डालकर मिक्स करें। दही में लैक्टिक एसिड होता है, जो स्किन को एक्सफोलिएट (जंवा त्वचा के लिए फेस पैक) करने के साथ-साथ उसे ग्लोइंग भी बनाता है। इन्हें अच्छी तरह मिक्स करने के बाद अपने चेहरे को क्लीन करें। तैयार पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और करीबन 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अंत में, पानी की मदद से चेहरा साफ करें और फिर स्किन को मॉइश्चराइज करें।

शॉर्ट कुर्ती को स्टाइलिश बनाएंगे ये स्लीव्स डिजाइंस, यहां देखें ट्रेंडी लुक



स्लीव्स कुर्ती को स्टाइलिश बनाने का काम करती है। इसलिए इसके डिजाइन पर भी बहुत ध्यान देने की जरूरत होती है। अगर आप भी नए डिजाइंस की तलाश में हैं, तो यह लेख मददगार साबित हो सकता है।

जब भी कफ्टेबल कपड़े की बात होती है, तो कुर्ती को जरूर शामिल किया जाता है। यह एक ऐसा आउटफिट है जिस हर मौसम में आसानी से वियर किया जाता है। इसलिए हमारे वार्डरोब में कुर्तियों की भरमार होती है, लेकिन इसके बाद भी हमारे नए कपड़े बनाने की खाहिश कम नहीं होती। इसलिए हमेशा कुर्ती के नए-नए डिजाइन तलाशते रहते हैं।

कई लोग ऐसे भी हैं जो फैब्रिक से कुर्ती डिजाइन करवाते हैं। हालांकि, कुर्ती के डिजाइन सेलेक्ट करना आसान है, लेकिन स्लीव्स के डिजाइन कुछ खास समझ में नहीं आते। इसलिए हम आपके लिए कुछ ऐसे स्लीव्स के डिजाइन लेकर आए हैं, जिनकी मदद से कुर्ती को स्टाइलिश बनाया जा सकता है।

फुल स्लीव्स

यह डिजाइन में सबसे क्लासिक स्टाइल में से एक है। यह आस्तीन कंधे से शुरू होकर कलाई तक पूरी तरह ढकी होती है। इससे कुर्ती को बहुत ही सुंदर लुक मिलता है। फुल स्लीव्स की शॉर्ट कुर्तियां हर मौसम में वियर की जा सकती हैं। अगर आप के लिए ऑफिस वियर ऑप्शन तलाश रहे हैं, तो यह डिजाइन सेलेक्ट किया जा सकता है।

इस डिजाइन की खासियत यह है कि यह न केवल पारंपरिक अवसरों के लिए, बल्कि ऑफिस वियर, कैजुअल वियर और पार्टी वियर के रूप में भी पहनी जा सकती है। फुल स्लीव्स को अलग-अलग फैब्रिक जैसे- सिल्क, कॉटन, जॉर्जेट और शिफॉन के साथ भी बनाया जा सकता है।

श्री-क्वार्टर स्लीव्स

श्री-क्वार्टर स्लीव्स एक ऐसी आस्तीन होती है, जो कंधे से शुरू होकर कोहनी से थोड़ी नीचे तक आती है। यह डिजाइन बहुत ही स्टाइलिश होता है। श्री-क्वार्टर स्लीव्स वाली कुर्तियां गर्मियां और मानसून के मौसम के लिए बहुत अच्छी मानी जाती हैं, क्योंकि यह न तो बहुत लंबी होती है और न ही बहुत छोटी।



इंस्टेंट ग्लो के लिए अपनाएं नेचुरल तरीके

चेहरे की खूबसूरती हर महिला के लिए उतनी ही अहम होती है जितना आने वाला दिवाली का त्योहार। इस दिन हर को सबसे अलग और खूबसूरत दिखना पसंद करती है। कई सारी महिलाएं तो ऐसी होती हैं तो इस दिन के लिए महोत्सव भर पहले से ही स्किन केयर रूटीन फॉलो करना शुरू कर देते हैं। अगर आपको भी चाहिए नेचुरल ग्लो तो इसके लिए आप इन घरेलू तरीकों को ट्राई कर सकती हैं।

बेसन और रोज वाटर का करें इस्तेमाल

कई सारे ऐसे घरेलू नुस्खे होते हैं जिनका इस्तेमाल हम नेचुरल ग्लो के लिए करते हैं। इनमें से आप बेसन और रोज वाटर को चेहरे पर अप्लाई कर सकती हैं। ऐसी इसलिए क्योंकि बेसन में एक्सफोलिएंटिंग एजेंट मौजूद होते हैं जो डेड स्किन को हटाते हैं। इसके अलावा स्किन को इवन करता है। वहीं रोज वाटर स्किन को हाइड्रेट करता है।

बेसन और रोज वाटर का पैक बनाने का तरीका

इसके लिए सबसे पहले एक कटोरी में 2 चम्मच बेसन लें। अब इसमें 1 चम्मच रोज वाटर एड करें।



फिर इन दोनों चीजों को अच्छे से मिक्स करें। इसके बाद इस पेस्ट को अपने चेहरे पर अप्लाई करें। फिर 15-20 मिनट के लिए ड्राई (स्किन मॉइश्चराइजर) होने के लिए छोड़ दें। अब चेहरे को पानी से साफ कर लें। इससे आपकी स्किन नेचुरल ग्लो करने लगेगी। इसका इस्तेमाल आप हफ्ते में एक बार कर सकती हैं।

खीरे के फेस मास्क का करें इस्तेमाल

खीरा स्किन के लिए बेहद लाभकारी होता है। इसके इस्तेमाल से स्किन हाइड्रेट रहती है और नेचुरल ग्लो करती है। आप भी इसका इस्तेमाल कर सकती हैं। इसमें मिनरल्स और विटामिन्स पाए जाते हैं जो स्किन को हेल्दी रखते हैं।

कई रोगों और मानसिक तनाव से बचाने में भी मिलती है मदद

रूप ही नहीं सेहत को भी निखारे चांदी के जेवर, मिलेगी लोगों की भरपूर तारीफ

त्वचा होती है सुंदर

चांदी में एंटी-एजिंग गुण पाए जाते हैं, जो त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार करते हैं और फाइन लाइन्स और झुर्रियों को कम करते हैं। साथ ही, चांदी में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-वायरल गुण होते हैं, जो त्वचा की सतह पर हानिकारक बैक्टीरिया की वृद्धि को रोकने में मदद करते हैं। इसके अलावा, यह त्वचा को शांत करके सूजन और रेडनेस को कम करती है।

कोल्ड और फ्लू से बचाव

चांदी में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-माइक्रोबियल गुण होते हैं, जो कोल्ड, फ्लू या हानिकारक वायरस और बैक्टीरिया जैसे इन्फेक्शन से बचाने के लिए इसे पहन सकती है।

हीलिंग को देती है बढ़ावा

खदियों से चांदी का इस्तेमाल घावों को भरने के लिएनेचुरल ट्रीटमेंट के रूप में किया जा रहा है। चांदी की ज्वेलरी पहनने से घाव तेजी भरते हैं और दाग-धब्बे कम होते हैं।

दर्द से राहत

दर्द से राहत पाने के लिए चांदी का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में किया जाता है। इस धातु में शक्तिशाली एंटी-माइक्रोबियल गुण होते हैं। चांदी की ज्वेलरी पहनने से जोड़ों में दर्द और अकड़न कम होती है।



कार्नर न्यूज

चांदी को पवित्र धातु माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि चांदी की ज्वेलरी पहनने से मानसिक शांति मिलती है और शरीर हेल्दी रहता है। ये भावनाओं को कंट्रोल करने के साथ धैर्य लाने में भी मदद करती है। इतना ही नहीं, इससे इम्यून सिस्टम में भी मजबूत आती है। यह हमारे शरीर के लिए कैसे फायदेमंद हो सकती है? इसकी जानकारी सर्टिफाइड योग इंस्ट्रक्टर गीशा ने शेरार की है।