

# हरिभूमि इस्पात मूर्ति

रायपुर, शुक्रवार, 8 नवंबर 2024

जय छठी मईया....

भिलाई। प्रत्युषा और ऊषा की पूजा है, छठ पूजा। डूबते व उगते सूर्य की सम्प्रता तथा प्रकृति से सीधे जुड़ने का पर्व छठ पूजा है। ढाई दशक बाद बने बेकुंठधाम गंगाघाट सूर्यकुंड तालाब में गुरुवार की शाम छठ पूजा का विहंगम दृश्य।

(फोटो: संजय पांडेय)

## निगम एक पर 2.75 करोड़ की खरीदी में नियम-शर्तें अलग-अलग

हरिभूमि न्यूज | मिलाई

निविदा में इस तरह की विसंगति

भिलाई और कुम्हारी नगर निगम पर शासन की एक ही नियम व शर्तें लागू होती हैं लेकिन जब सामग्री खरीदी की बारी आती है तो दोनों के नियम व शर्तें अलग-अलग की जाती हैं। ऐसा ही एक मामला प्रकाश में आया है। भिलाई नगर निगम ने 2.75 करोड़ की सामान खरीदी के लिए टेंडर निकाला है। जिसमें निविदाओं की प्रवृत्ति अलग-अलग होने के बावजूद एक समान नियम व शर्तें रखी गई हैं। जबकि इसी तरह की सामान खरीदी में कुम्हारी निगम ने प्रवृत्ति के हिसाब से जैम यानी छत्तीसगढ़ भंडार क्रय नियम के अंतर्गत ही निविदा निकाली। दोनों की निगम ने 15 वें वित्त आयोग के मिले फंड से सामान खरीदी की निविदा की है।

**1** भिलाई निगम की निविदा में नियम व शर्तों को लेकर कई विसंगति सामने आ रही है। मसलन निविदाओं की प्रवृत्ति अलग-अलग है लेकिन 28 कंडिकाओं की नियम व शर्तें लागू की गई हैं। जानकारों के मुताबिक निविदा की प्रवृत्ति के हिसाब से नियम व शर्तें भी अलग-अलग होनी चाहिए जो उक्त पांचों तरह की सामान खरीदी पर नहीं है।

**2** कंडिका क्रमांक 17 से लेकर 22 तक में विभिन्न प्रकार के सर्टिफिकेट की मांग की गई है। मसलन आईएसओ प्रमाणित 9001: 2015, 14001: 2015, 45001:2018, 3834:2021, 3834-2:2021 हैं, जो कि आईएसएफ द्वारा प्रमाणित हो। रिस्क मैनेजमेंट सिस्टम प्रमाण पत्र, एनजी मैनेजमेंट सर्टिफिकेट, कंप्लायंस सर्टिफिकेट आदि। जानकार बताते हैं कि इसमें से कई सर्टिफिकेट का इस कार्य से कोई लेना-देना नहीं है।

**3** कंडिका क्र. 2 के हिसाब से निविदाकार के पास टोल फ्री नंबर होना जरूरी है। टोल फ्री नंबर नहीं होने पर निविदा में भाग नहीं ले सकते। ऐसे नंबर मल्टीनेशनल कंपनियों के पास ही होते हैं।

**4** कंडिका क्रमांक 3 में लिखा है कि निविदाकार को निर्माता या अधिकृत विक्रेता होना अनिवार्य है। अधिकृत विक्रेता को को निर्माता का प्रमाण पत्र प्रस्तुत करना अनिवार्य है।

भिलाई निगम की ये निविदा विवादों में			
जैम नं	सामग्री का नाम	मात्रा	स्टीमेटेड वैल्यू
जैम/2024/बी/5521152	सालिड वेस्ट टिवन सॉफ्ट शीडर	04	12 लाख
जैम/2024/बी/5521107	कील बैरो	500	35.30 लाख
जैम/2024/बी/5521072	ई रिक्शा बैटरीवैलित	23	97.75 लाख
जैम/2024/बी/5520982	पैडल रिक्शा	50	28.91 लाख
जैम/2024/बी/5548119	ट्रक माउंटेड सवधान कम जेटिंग मशीन	02	1.05 लाख
<b>कुल</b>			<b>2.75 करोड़</b>

### अपनों को लाम पहुंचाने चल रहा खेल

भिलाई निगम की निविदा सही है या फिर कुम्हारी की। इसे लेकर कहा जा रहा है कि यह अपनों को लाम पहुंचाने का खेल चल रहा है। जानकारों का तर्क है कि छत्तीसगढ़ शासन के भंडार क्रय नियम के तहत पूरे प्रदेश में खरीदी होती है। भिलाई निगम ने इसे दरकिनार करते हुए शासन के बनाए नियम को धिक्का उड़ा दी है। भंडार क्रय नियम का मूल उद्देश्य एच स्थाना इसलिए ही की गई है कि छत्तीसगढ़ राज्य की निर्माता को प्राथमिकता मिले। नियम व शर्तें में ये लिखना आवश्यक था कि छत्तीसगढ़ राज्य की निर्माता संस्थान को ही निविदा में भाग लेने दिया जाएगा। जैम का नियम भी यही बोलता है।

प्रदेश में ही 15 से

**ज्यादा निर्माता**  
सूत्र बताते हैं कि छत्तीसगढ़ प्रदेश में ही 15 से ज्यादा मशीनरी निर्माता हैं। लेकिन फिजूल नियम व शर्तें लगाकर प्रायोजित तौर पर राज्य की लघु इकाइयों को निविदा में भाग लेने से वंचित किया जा रहा है। चूंकि ये केंद्र शासन का पैसा है और इन कार्यों की स्वीकृति सूझ धरारा की गई है तो नियम व शर्तें की स्वीकृति भी राज्य शासन से लेनी थी। भिलाई निगम ने ऐसा नहीं किया।

कुम्हारी ने टिवनबिन 32.40 लाख की खरीदी

कुम्हारी निगम ने भिलाई निगम जैसे ही सामग्री टिवनबिन खरीदी की निविदा निकाली है। 32.40 लाख रुपये से 405 नवा खरीदी की निविदा के लिए केवल 16 कंडिकाएं हैं। जिसमें छग राज्य का जीवित जीएसटी पंजीयन अनिवार्य है। निविदाकार निर्माता नहीं है तो अधिकृत विक्रेता होना चाहिए। तीन साल का आयकर चुकता प्रमाण पत्र हो।

**गांच हो**

भिलाई निगम की जारी निविदा में क्रय नियम का पालन नहीं होने से स्वास्थ्य विभाग के निम्नोदर अधिकारी की भूमिका ही संदिग्ध हो जाती है। निगम आयुक्त इस मामले की गांच करे और निविदा निष्पक्षतापूर्ण हो।  
-ललित मोहन, पूर्व पार्षद

**रिसीव नहीं**

भिलाई निगम के अधिकारी कुलदीप गुप्ता से इस संबंध में चर्चा के लिए मोबाइल फोन लगाया गया, लेकिन उन्होंने रिसीव नहीं किया। नाए निगम आयुक्त ने कार्यभार नहीं लिया है।



# DR. C.V. RAMAN UNIVERSITY

Chhattisgarh, Bilaspur

AN AISECT GROUP UNIVERSITY

Approved by : PCI | AICTE | NCTE | BCI | UGC-DEB | Member of : AIU | Recognized by : UGC | A NAAC Accredited University

THE FIRST PRIVATE UNIVERSITY IN CHHATTISGARH ACCREDITED "A" GRADE BY NAAC

## दूरस्थ शिक्षा - प्रवेश प्रारंभ

FEATURES OF CVRU-CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION

All Procedures through ONLINE PORTAL	Sustainable campus with Solar Energy resources & Energy Park
Quality STUDY MATERIALS (SIM, SLM, e-LM) & Online Lectures	Excellent indoor & outdoor Sports facilities
Timely Conduct of Exams followed by Quick Results	(ITBI) inclusive technology business incubator supported by DST Govt. of India
Remedial Classes/Contact Class/ Dout Clearing Class	Chhattisgarhi Lok Kala and Sanskriti Kendra & Chhattisgarhi Museum (Sanjohi)
Enhancement in Skill based Education	Strong Industrial linkage with National & MNC'S to ensure valuable opportunities for internships and job placements, enriching students' practical experiences.
Bhartiya Gyan Parampara Kendra & Chhattisgarh shodh Evm Srijan Peeth	150+ MoUs with national & international organizations and industry partners
Online Live Lectures & contents from MOOCS, SWAYAM, NPTEL	

Join New Age Degree Programmes



Admission Last Date 15<sup>th</sup> November 2024

Programmes Offered

MBA

BBA

B.Com

B.Lib

HELP DESK FOR ENQUIRY

RAIPUR	: 2nd Floor, "ACE Global" Opp. Minocha Petrol Pump, G.E.Road, Telibandha, Raipur - 492006, Chhattisgarh, Phone: +0771-6611111, 4022197, Mo. 9165550308
JAGDALPUR	: 2nd Floor, Dubey Complex, Near Punjab Bhawan, Rautpara, Azad Chowk, Pandit Dindayal Upadhyay Ward, Jagdalpur: 494001, Distt: Bastar, (C.G.), Phone: 07782-225223, Mo. 9826882871, 7772044779
BHILAI	: Near Ekta Park, Maitri Vihar, Radhika Nagar, Bhilai, District: DURG: 490020, CHHATTISGARH, Ph: +91-0788-2295617, 2294009, Mo. 7000718244
RAJNANDGAON	: NH-6, GE Road Near Collectorate SBI Branch, Infront of Manokamna Bhawan, Shakti Nagar, Rajnandgaon: 491441, Chhattisgarh, , Phone: 91-07744-228568 Mo. 7828343001, 7000180528

Admission Enquiry Call :

9302969342, 9617772312

Kargi Road, Kota, BILASPUR (C.G.), Ph. : 07753-253801, 07753-253851, 253872, 253873, E-Mail : info@cvru.ac.in, lsd@cvru.ac.in

**खबर संक्षेप**

**सामूहिक अवकाश लेकर प्रदर्शन आज**  
दुर्ग। छग आंगनबाड़ी कार्यकर्ता सहायिका संघ के बैनर तले जिले के आंगनबाड़ी कार्यकर्ता और सहायिका आठ नवंबर को हिन्दी भवन के सामने सुबह ग्यारह बजे से एक दिवसीय धरना प्रदर्शन करेगी। सामूहिक अवकाश पर चले जाने के कारण आंगनबाड़ी में रेडी टू ईट सहित पोषण आहार वितरण कार्य प्रभावित होगा। कार्यकर्ता अपनी विभिन्न मांगों को लेकर मुख्यमंत्री और प्रधानमंत्री के नाम ज्ञान सौंपेंगे। उनके द्वारा नियमितकरण, पेंशन ग्रुन्ट्युटी, बीमा योजना, महंगाई भत्ता व पदोन्नति किए जाने की मांग की जा रही है।

# धान खरीदी के सात दिन पहले टोकन, कल से लगेगी भीड़, साढ़े पांच बजे तक मिलेगा टोकन

## पहले दिन बिकेगा छह हजार क्विंटल धान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ दुर्ग

आगामी चौदह नवंबर को समर्थन मूल्य पर होने वाले धान खरीदी के पहले दिन जिले के 90 किसान 5956 क्विंटल धान बेचेंगे। सोसायटियों से टोकन जारी किए जाने की प्रक्रिया सात नवंबर को शुरू हो गई है। पहले दिन जिले के 90 किसानों ने टोकन भी ले लिया है। सुबह साढ़े नौ बजे से साढ़े पांच बजे तक टोकन जारी किया जाएगा। इस बार चौदह नवंबर से 31 जनवरी तक जिले के 102 उपार्जन केन्द्रों में किसानों से धान की खरीदी की जाएगी। जिलेभर में किसान धान की कटाई में जुटे हुए हैं। जिले में तीस फीसदी धान की कटाई हो चुकी है। किसान कटाई के बाद धान को सुरक्षित रखने में जुटे हुए हैं। अफसरों ने बताया कि, अली बैरायटी के धान की आवक शुरूआत में होगी, उन्ही किसानों द्वारा टोकन लिया जा रहा है। पर्व के बाद धान की कटाई में तेजी आ गई है। प्रगतिशील किसान संगठन के अध्यक्ष राजकुमार गुप्ता ने बताया कि, खेतों में पानी भरे होने के कारण कटाई प्रभावित है। लेकिन आगामी दिनों किसान कटाई में जुट जाएंगे।



**सिर्फ कम्प्यूटर आपरेटरों के भरोसे खरीदी**

विगत दिनों हड़ताल में आश्वासन मिलने के बाद सोसायटी के कम्प्यूटर आपरेटर वापस लौट गए हैं। उन्ही के द्वारा टोकन जारी किया जा रहा है। लेकिन सोसायटी प्रबंधक से लेकर सहायक प्रबंधक, चौकीदार, लिपिक सभी कर्मचारी संघ विगत चार नवंबर से दुर्ग में मानस भवन के सामने हड़ताल कर रहे हैं। इनके द्वारा अपनी मांगों को लेकर अनिश्चितकालीन हड़ताल किया जा रहा है। जबकि इधर सोसायटी में टोकन लेने की प्रक्रिया शुरू हो गई है। जिसके चलते चौदह नवंबर से धान खरीदी प्रभावित होगी।

**पॉलिसी में किए गए बदलाव से नाराजगी**

राज्य शासन द्वारा जारी किए गए धान खरीदी नीति में खरीदी के बाद 72 घंटे के अंदर उठाव के नियम को हटा दिया गया है। क्योंकि इससे आधार बनाकर कई मिलर कोर्ट चले जाते थे। वही 28 फरवरी तक धान उठाव अनिवार्य तौर पर करने का नियम पहले था, जिसे 31 मार्च कर दिया गया है। कर्मचारियों का कहना है कि, पहले ही फरवरी होने के बाद गई और जून तक उठाव होता था। अब तारीख बदलने से उठाव की कोई गारंटी नहीं है। वर्तमान में रायगढ़, राजनांदगांव, कवर्धा, पंडरिया में अब तक धान का उठाव नहीं किया गया है। सत्यापन के चक्कर में घट रहा रकबा: जानकारी अनुसार दो दिन पहले जिले में एक लाख 26 हजार हेक्टेयर रकबा पंजीकृत था। लेकिन वर्तमान में यह घटकर एक लाख 21256 हेक्टेयर पर पहुंच गया है। पिछले बार एक लाख 21339 हेक्टेयर रकबा पंजीकृत था। ऐसे में पिछले साल के मुकाबले रकबा घट गया है।

## शिकायत के बाद अपने ही आदेश को कलेक्टर ने बदला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ दुर्ग

आगामी दिनों होने वाले धान खरीदी के लिए कलेक्टर ऋचा प्रकाश चौधरी द्वारा एक आदेश जारी कर निगरानी टीम का गठन किया था। गठित समिति में सहकारी समिति के प्राधिकृत अधिकारी और पदेन अध्यक्ष सरपंचों को बनाया गया था। बुधवार को जारी आदेश के बाद बवाल मचा रहा। कलेक्टर के आदेश से आक्रोशित भाजपाईयों ने इसकी शिकायत प्रदेश संतगन महामंत्री पवन साय से कर दी। जिसके बाद अपने ही आदेश को कलेक्टर ने दूसरे दिन निरस्त कर दिया। जिला किसान मोर्चा के अध्यक्ष विनायक ताम्रकार ने किसानों की अगुवाई में इसकी शिकायत सांसद विजय

बघेल, दुर्ग शहर विधायक गजेन्द्र यादव, ग्रामीण विधायक ललित चंद्रकार से भी की थी। शिकायत में कहा गया था कि, सरपंचों को पदेन अध्यक्ष बनाना

- आदेश जारी होने के बाद मचा बवाल, दूसरे दिन निरस्त की गई सूची

सही नहीं होगा। उल्लेखनीय है कि, सरपंच भाजपा और कांग्रेस दोनों पार्टी के समर्थित है। ऐसे में आशंका जताई जा रही थी कि, निगरानी में इन्हें रखने से खरीदी कार्य प्रभावित हो सकते हैं। इसकी प्रदेश स्तर के नेताओं से शिकायत के बाद कलेक्टर को अपना आदेश चौबीस घंटे में बदलना पडा। उनके द्वारा जारी आदेश में लिखा गया था।

**मिलर प्रबंधकों से करते हैं साठगांठ**

कलेक्टर द्वारा जारी आदेश में निगरानी समितियों के पदाधिकारियों को कहा गया था कि, वास्तविक कृषक खरीदी करेंगे। पंजीकृत किसान के शेष बची भूमि में अन्य किसी व्यापारी, अवांछित व्यक्ति का धान विक्रय न होने पाये। समिति इस बात का भी ध्यान रखे कि, कुछ मिलर्स द्वारा वास्तविक रूप से धान का उठाव न कर समिति प्रबंधक से साठगांठ कर मात्र उठाव की छूटी न कराए। आवक एवं राईस मिल को प्रदय की जाने वाली मात्रा पर सत निगरानी रखी जाकर निर्देशों का पालन किया जाए।

## नेटवर्क मार्केटिंग का जाल बिछाने वाले शिक्षक नपेंगे

दुर्ग। अध्यापन कार्य कराने के बजाय शिक्षकों द्वारा नेटवर्क मार्केटिंग का व्यवसाय किया जा रहा है। जिसके चलते स्कूलों की पढाई प्रभावित हो रही है। शिक्षा विभाग ने ऐसे शिक्षकों के खिलाफ कार्यवाही करने आदेश जारी किया है। नेटवर्क मार्केटिंग का कार्य स्कूल समय में किए जाने की शिकायत सामने आई है। विभाग द्वारा जारी आदेश में कहा गया है कि, छग सिविल सेवा नियम 1965 के उपनियम तीन तथा अधिनियम 16 के तहत यह कार्य विपरित है। ऐसे में मामले में कड़ी कार्यवाही किए जाने के निर्देश दिए सभी बीईओ और प्राचार्यों को दिया गया है। जिला शिक्षा अधिकारी अरविंद मिश्रा द्वारा इस संबंध में आदेश 6 नवंबर को जारी किया गया है।

## विधायक यादव ने स्काउट गाइड्स का स्टिकर खरीदा

दुर्ग। शहर विधायक गजेन्द्र यादव ने स्काउट्स गाइड्स को 75वें स्थापना दिवस की शुभकामनाएं दिए और फ्लैगशिप स्टिकर खरीदकर अपनी सहभागिता दी। स्काउट्स गाइड्स की टीम आज विधायक गजेन्द्र यादव के निवास पहुंचे और उन्हें बैच लगाकर सम्मान किये। इस दौरान स्काउट्स के मुख्य आयुक्त के कार्यकाल कई यादगार पल को याद किये। विधायक गजेन्द्र यादव ने गाइड्स को पूरी निष्ठा से कार्य करने उत्साहवर्धन किये। इस दौरान जिला संगठन आयुक्त बालकदास राउत, कार्यकारी सदस्य श्रीमती सरस्वती गिरिया, कार्यकारी सदस्य हेमा चंद्रवंशी, अमिता हरमुख, गाइड इंचार्ज कल्पना शुक्ला, अनिल साहू, भारती गुप्ता उपस्थित रहे।

**छठ पर्व पर तालाबों में डूबते सूर्य को दिया गया अर्घ्य**

## व्रतियों के बीच पहुंचे, विधायक ने मांगी प्रदेश की खुशहाली



हरिभूमि न्यूज ▶▶ दुर्ग

छठ पर्व पर जिलेभर में श्रद्धा भक्ति का माहौल रहा। पर्व के बीच विधायक गजेन्द्र यादव छठ व्रतियों के बीच पहुंचे और प्रदेश के खुशहाली की कामनाएं की हैं। इस दौरान शहर के सभी छोट-बड़े तालाबों और महमरा एनीकट में बड़ी संख्या में व्रतियों की भीड़ उमड़ी रही। शहर विधायक गजेन्द्र यादव ने सभी को छठ पर्व बधाई दी है। सूर्य उपासना के महापर्व छठ पर्व पर व्रतधारी माताओं को बधाई देने

तालाब घाट किनारे पहुंचे और बेदी के समक्ष मत्था टेककर प्रदेशवासियों के सुख समृद्धि की कामना करते हुए छठी मईया का आशीर्वाद लिए। वे कातुलबोर्ड, दीपकनगर एवं तितुरडीह तालाब घाट पहुंचे और डूबते सूर्य को अर्घ्य देने के आए नागरिकों से आशीर्वाद लिए। उन्होंने कहा कि सूर्य देवता की आराधना से हम जीवन के हर पहलू में सकारात्मकता और नई ऊर्जा का अनुभव करते हैं। यह पर्व प्रकृति और मानव के बीच के प्रेम को दर्शाता है।

**महमरा एनीकट में पहुंचीं व्रती महिलाएं**

डूबते सूर्य को अर्घ्य देने महमरा एनीकट में महिलाओं की भीड़ लगी रही। जहां देर शाम विवि विधान से पूजन का आयोजन किया गया। इस दौरान छठ की पूजा के बाद लोगों ने वहां लगे मेले का भी जमकर लुफ्त उठाया। इस दौरान गैज चौक से महमरा घाट तक जाम की स्थिति निमित्त रही। सुरक्षा के लिए पुलिस जवानों की भी तैनाती की गई थी।



# छठ महापर्व की हार्दिक शुभकामनाएं...

**H.M.S. परिवार की ओर से मिलाई इस्पत बिरादरी के सभी कर्मचारी अधिकारियों तथा समस्त मजदूर, केयर टेकर, सुरक्षा गार्ड एवं कर्मचारी साथियों व छत्तीसगढ़ वासियों को छुठ पूजा की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...**

**एच.एम. मिश्रा**  
राष्ट्रीय उपाध्यक्ष, स्मेफि इंडिया कार्यवाहक अध्यक्ष, H.M.S. वरिष्ठ नेता छ.ग. अध्यक्ष, मिलाई श्रमिक सभा, मिलाई H.M.S. सदस्य, N.J.C.S. सेल बोर्ड सदस्य, सलाहकार बोर्ड केन्द्रीय श्रमिक शिक्षा बोर्ड अध्यक्ष, दंतेश्वरी मैर्या कर्मचारी संघ गन्ना मिल बालोद सदस्य, पी.एफ. बोर्ड एंड एससीवीटी

**FIRE, SAFETY & DISASTER MANAGEMENT INSTITUTE**  
AUTHORISATION TRAINING CENTER OF AEERO

HEAD OFFICE : FSDMI - INDIRA GANDHI ENGLISH MEDIUM SCHOOL, NEAR SUPELA POST OFFICE, BHILAI, DIST- DURG (C.G.) PIN- 490023 MO. 7697212782, www.fsdmi.ac.in / fsdmi.cg@gmail.com

**छठ महापर्व की हार्दिक शुभकामनाएं...**

मा. मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय जी द्वारा

**फायर सेफ्टी डिजास्टर मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट**  
(निजी प्रशिक्षण संस्थान)

के डायरेक्टर को छत्तीसगढ़ में विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षकों के माध्यम से विभिन्न प्रकार के फायर औद्योगिक सेफ्टी प्रशिक्षण प्राप्त कर चुके युवा छात्र-छात्राओं को रोजगार उपलब्ध कराने के क्षेत्र में सम्मानित किया गया।

कैंपस:- इंदिरा गांधी इंग्लिश मीडियम स्कूल, गदा चौक, नजदीक बीआर अंबेडकर चौक, सुपेला, भिलाई, जिला- दुर्ग, छत्तीसगढ़ पिन नं. 490023  
Email Id : fsdmi.cg@gmail.com www.fsdmi.ac.in

सरकारी मान्यता प्राप्त प्रमाण पत्र दिया जावेगा Admission Helpline : 76972 12782

समस्त क्षेत्रवासियों को **छठ पूजा** की हार्दिक शुभकामनाएं...

**हरेन्द्र यादव**  
अध्यक्ष, विश्व हिन्दू परिषद भिलाई नगर, जिला-दुर्ग (छ.ग.)

**रामकुमार राय (काली)**  
अध्यक्ष, विश्व हिन्दू परिषद भिलाई नगर, जिला-दुर्ग (छ.ग.)

**मनोज रोड लाइन्स**  
प्लॉट नं.38/10, ट्रांसपोर्ट नगर, हथखोज, भिलाई

**छठ पूजा महापर्व की हार्दिक शुभकामनाएं**

**सांखला ज्वेलर्स**

**प्रकाश सांखला**  
प्रदेशउपाध्यक्ष  
छत्तीसगढ़ चेम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रिज अध्यक्ष - दुर्ग सराफा



खबर संक्षेप

अधिकारी स्वविवेक से निर्णय भी नहीं ले पा रहे: साहू

भिलाई। दुर्ग जिला पंचायत के उपाध्यक्ष अशोक साहू ने कहा कि भाजपा सरकार में निर्णय लेने की क्षमता खो सी गई है। आदेश निकलने के तुरंत बाद अपने ही आदेश पर रातों रात यु टन लेकर आदेश निरस्त करना पड़ रहा है। भाजपा सरकार बने लगभग एक वर्ष होने वाला है लेकिन सरकार धान खरीदी केन्द्रों में संचालक मंडल का न चुनाव करवा पा रही है न धान खरीदी के लिए प्राधिकृत अध्यक्ष की घोषणा कर पा रही। भाजपा पार्टी में सदस्यता अभियान चलाकर लाखों लोगों को सदस्य बनाने का दावा तो कर रहे हैं, लेकिन धान खरीदी केन्द्रों में प्राधिकृत अध्यक्ष बनाने के लिए एक योग्य भाजपा कार्यकर्ता नहीं ढूँढ पा रही। सरपंचों को निगरानी समिति का सदस्य बनाकर अतिरिक्त कार्य सौंपा गया था परंतु इस आदेश को भी जारी किये एक दिन भी नहीं हुआ था कि रात में ही उस आदेश को निरस्त करने का आदेश आ जाता है। ऐसा क्या हुआ जिससे आदेश निरस्त करने की आवश्यकता पड़ी चिंतनीय विषय है। धान खरीदी 14 नवंबर से होना है लेकिन कर्मचारी भी अपने विभिन्न मांगों को लेकर हड़ताल पर चले गये हैं।

आंगनबाड़ी कार्यकर्ता और सहायिकाएं आज देंगी धरना

भिलाई। छत्तीसगढ़ जुझारू आंगनबाड़ी कार्यकर्ता एवं सहायिका कल्याण संघ के बैनर तले 8 नवंबर को एक दिवसीय धरना प्रदर्शन कर रैली निकाली जाएगी। अंत में कलेक्टर को ज्ञापन सौंपकर आंगनबाड़ी कार्यकर्ता और सहायिकाओं की चार सूत्री मांगों को ओर शासन - प्रशासन का ध्यानकर्षण कराया जाएगा। छत्तीसगढ़ जुझारू आंगनबाड़ी कार्यकर्ता सहायिका कल्याण संघ की जिला अध्यक्ष गीता बाग ने बताया कि दुर्ग जिले की आंगनबाड़ी कार्यकर्ता व सहायिकाओं द्वारा अपनी 4 सूत्री मांगों को लेकर 8 नवंबर को एक दिवसीय ध्यानाकर्षण धरना रैली निकाली जाएगी। इसकी जानकारी जिला कलेक्टर सहित विभागीय अधिकारियों को लिखित में दे दी गई है। एक दिवसीय धरना ध्यानाकर्षण धरना रैली प्रदर्शन करते हुए सुबह 10 से शाम 4 बजे तक रैली के द्वारा ज्ञापन सौंपा जाएगा। मांगों को लेकर उन्होंने बताया कि आंगनबाड़ी कार्यकर्ता और सहायिकाओं को शासकीय कर्मचारी घोषित करते तक मानदेय 21,000 दिया जाए या प्रतिवर्ष 10 प्रतिशत मानदेय में बढ़ोतरी की जाए। पर्यवेक्षक भर्ती तत्काल निकाली जाए। कार्यकर्ताओं को 50 प्रतिशत लक्ष्य में योग्यता के आधार पर शत-प्रतिशत पर्यवेक्षक पद किया जाए या 50 प्रतिशत में आयु सीमा को छूट देते हुए 45 प्लस वालों को विशेष अंक दिया जाए और विभाग द्वारा परीक्षा लिया जाए। सहायिकाओं के मानदेय में कार्यकर्ता के मानदेय से 80 प्रतिशत समकक्ष वृद्धि किया जाए। कार्यकर्ता पद पर सहायिकाओं को शत-प्रतिशत पदोन्नत किया जाए। आयु सीमा का बंधन हटाया जाए एवं भर्ती नियम में संशोधन किया जाए। कार्यकर्ता, सहायिकाओं को सेवा समाप्ति बाद 10 लाख एक मुश्त राशि दी जाए।

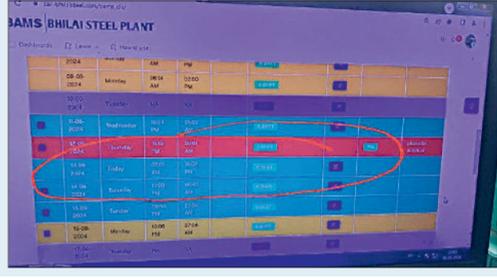
# मिलाई इस्पात संयंत्र में चार माह बाद भी दुरुस्त नहीं हुआ बायोमेट्रिक

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिलाई

## सीटू ने बीएसपी प्रबंधन से की समस्या के निदान की मांग

### मेडिकल इमरजेंसी छुट्टी नहीं भर पा रहे

वे कर्मचारी जो 28 अक्टूबर को या उसके आगे पीछे दिनों में बीमार थे या सेक्टर 9 अस्पताल में मर्ती थे और उन्हें अस्पताल से मेडिकल अनफिट सर्टिफिकेट भी दिया गया है। इनको भी बीएसएमएस में लाक कर दिया गया है जिससे कर्मी मेडिकल सर्टिफिकेट जारी किए गए छुट्टियों को भर नहीं पा रहे हैं। सीटू ने बताया कि एक कर्मी ने 28 अक्टूबर की सुबह सेक्टर 9 अस्पताल में रक्तदान किया उसके एचजे में नियमानुसार अस्पताल ने उन्हें उस दिन के लिए अवकाश का पर्ची प्रदान किया लेकिन प्रबंधन अपने ही अस्पताल द्वारा दिए गए उस पर्ची का मान नहीं रख रहा है।



### 31 दिसंबर की छुट्टी नहीं

28 अक्टूबर को हड़ताल के चलते बायोमेट्रिक आधारित प्रणाली में छुट्टी भरने को लाक करके रखना समझ में आता है किंतु कुछ कर्मी 31 दिसंबर को एडवांस में छुट्टी भरना चाहते हैं उसे भी बीएसएमएसमें छुट्टी नहीं ले रहा है जिससे कर्मी हताश परेशान हैं इयूटी करके के बाद भी बायोमेट्रिक आधारित उपस्थिति दर्ज करने वाली व्यवस्था के चलते हो रही परेशानी को लेकर कर्मी शक्ति है।

## गांव के लड़कों का गजब जुगाड़, आविष्कार से किसानों को मिलेगी राहत

# दुनिया में कहीं से भी फोन करते ही खेत में चालू हो जाएगा मोटर पंप

आलोक तिवारी ►► मिलाई

कहते हैं हमारे देश की आत्मा गांवों में बसती है। गांवों से ही देश बना है और गांव में छोटे-छोटे जुगाड़ से बड़ी राहत मिल जाती है। ऐसे ही एक जुगाड़ के बारे में आज आपको बताने जा रहे हैं। जिनके आविष्कार से किसानों को बड़ी राहत मिल सकती है। हालांकि, इनका आविष्कार सफल रहा और खुद के खेत में प्रयोग के तौर पर शुरू भी कर दिया है। दुर्ग जिले के उतई के रहने वाले धालेंद्र साहू और युगल किशोर साहू ने मिलकर एक ऐसा स्मार्ट मोटर पंप बनाया है। जिसे आप दुनिया में कहीं भी रहे, उसमें एक कॉल करते ही मोटर चालू कर सकते हैं और मोटर को बंद। यह आविष्कार सफल भी हो गया है। यह प्रयोग किसानों को काफी राहत और फायदे देने वाला साबित हो सकता है।

## धालेंद्र और युगल किशोर ने मिलकर बनाया स्मार्ट मोटर पंप

### खास बातें

- बारिश और धूप में खेत जाने की जरूरत नहीं
- दुर्ग जिले के उतई के धालेंद्र साहू और युगल किशोर साहू का आविष्कार
- सॉफ्टवेयर डेवलप कर प्रोग्रामिंग किया और बना दिया स्मार्ट मोटर पंप



## 2000 रुपए में तैयार हुआ स्मार्ट मोटर पंप मशीन

धालेंद्र और युगल किशोर साहू ने बताया कि इस मशीन को बनाने में सिर्फ 15 दिन का समय लगा। इस पर 2000 रुपए के आसपास राशि खर्च हुई है। बाजार से कुछ ही सामान खरीदना पड़ा। बाकी सब सामान घर में पड़े थे। जिसे यूटिलाइज किया गया है। यह मशीन शुरू भी हो गई है। किसी भी कंपनी के मोटर पंप में यह मशीन इंस्टॉल हो सकती है। यह किसानों को काफी राहत देने वाली मशीन है।

## कैसे काम करता है स्मार्ट मोटर पंप

- मोटर पंप से सॉफ्टवेयर-हार्डवेयर को लिंक किया जाता है।
- मोटर पंप के पास ही उसे इंस्टॉल किया गया है।
- मोटर पंप को पावर मिलना चाहिए, तभी यह ऑन होगा।
- इस मशीन में सिम लगाया गया है।
- इसमें कॉल करने के लिए दो नंबर रजिस्टर्ड किए गए हैं।
- दोनों नंबर में से किसी एक से फोन जाएगा तो मोटर स्टॉप हो जाएगा।
- दोबारा कॉल करने पर मोटर रिवच ऑफ भी हो जाएगा।
- बकायदा रजिस्टर्ड नंबर पर मैसेज भी आता है मोटर चालू और मोटर बंद होने का।

## दोनों सगे भाई, फस्ट-सेकंड ईयर के हैं छात्र

धालेंद्र और युगल किशोर साहू इन्वेंटिव हैं। दोनों के अंदर के बचपन से ही टैलेंट है। धालेंद्र बीसीपी की पढ़ाई साई कॉलेज मिलाई से कर रहा है। वहीं युगल किशोर साहू संजय स्कूल ग्रुप से आईटीआई कर रहा है। पिता कोशल साहू कहते हैं- मेरे बेटों के इन्वेंशन को देखने दूर-दूर से लोग आते हैं। गांव व आसपास के लोगों को काफी मदद मिल रही है।

## जयंती स्टेडियम खेल मैदान में खिलाड़ी कैसे करें प्रेक्टिस, अराजक तत्वों का बना अड़्डा

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिलाई

आम आदमी पार्टी भिलाई के जसप्रीत ने पुलिस अधीक्षक दुर्ग से जयंती स्टेडियम मैदान में नशेदियों की बढ़ती अराजकता से निजात दिलाने की मांग की है। शिकायत में बताया है कि इस मैदान में अपने प्रदेश व देश का नाम रोशन करने वाले प्रतिभाशाली खिलाड़ी रोज अभ्यास करते हैं। राज्य शासन और बीएसपी के अधिकारियों सहित अनेक लोग सुबह शाम वाकिंग करते हैं। गुजरने वाले आम लोगों को भी

## आवारा युवक-युवतियों की हरकतों से आमजनों को होना पर रहा शर्मसार

जयंती स्टेडियम खेल मैदान में नशेदियों के अलावा शहर के बिगडेल आवारा लड़कियों की अमर्यादित हरकतों से भी आम लोगों व खिलाड़ियों की शर्मिंदगी और परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। क्षेत्रवासियों ने बताया कि यहां रोज अराजक युवक युवतियां दोपहिया और कार आदि वाहनों में आकर मैदान के किनारे गलबहियां करते दिखाई देते हैं। कालेज व कोचिंग के बहाने कई युवतियां कज्जर वस्त्रों में मोबाइल से फोटोग्राफी खिचवाती भी दिखाई देती हैं। कई युवतियों भी अपने दोस्तों के साथ शराब पीते रहती हैं। इससे खेल मैदान में प्रेक्टिस व गेम के लिए आने वाले खिलाड़ियों खासकर महिला खिलाड़ियों व बड़ों को शर्मिंदगी झेलनी पड़ रही है।

## आम आदमी पार्टी ने एसपी से की असामाजिक तत्वों व नशेदियों से निजात दिलाने की मांग

नशे में धुत लोगों की अराजक गतिविधियों से परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। शिकायत में बताया गया है कि जयंती स्टेडियम के सामने खेल मैदान शराबियों का अड़्डा बना गया है। इससे यहां प्रेक्टिस करने वाले खिलाड़ियों को परेशानी हो रही है। लेकिन गश्ती पुलिस को मौजूदगी के बाद पुलिस के जवान निष्क्रिय रहते हैं। बीएसपी टाउनशिप आफिस के सामने जयंती स्टेडियम खेल मैदान से कुछ ही दूरी पर सांसद विजय बघेल और विधायक देवेन्द्र यादव के घर हैं, लेकिन नशा कर उपद्रव करने

वाले लोगों को पुलिस का कोई डर नहीं है। मैदान में जब सुबह व शाम को यह खिलाड़ी अभ्यास और राज्य शासन के कई अधिकारी वाकिंग के लिए आते हैं तो उनको मैदान में शराब की बोतलें बिखरी मिलती हैं। नशे में धुत असामाजिक तत्व आए दिन वाकिंग करने वाले लोगों और प्रेक्टिस कर रहे खिलाड़ियों से भी दुर्व्यवहार करते हैं। पुलिस को 112 गाड़ी वहां खड़ी होने के बाद भी शाम को लोग खुलेआम मैदान में समूहों में नशा करते हैं। नशे में गालीगालीच आदि उपद्रव बढ़ने से लोग परेशान हैं। शराब पीकर बांटल तोड़कर पाऊच ग्लास के साथ वहीं छोड़ जाते हैं। डर के कारण आम लोग उनसे उलझना नहीं चाहते। जयंती स्टेडियम मैदान और सिविक सेंटर परिसर व नए पार्किंग स्थल तथा ग्लोब चौक के पेड़ों की नर्सरी में भी लोग खुलेआम दिनभर नशा कर हल्लाड़ करते हैं। नशे में दो गुट आपस में उलझते भी हैं। ऐसा वीडियो में सोशल मीडिया में वायरल हो रहा है।

## शिवलिंग व त्रिशूल तोड़ने का प्रयास, थाने में मचा बवाल



हरिभूमि न्यूज़ ►► मिलाई

जामुल नगर पालिका के वार्ड एक में स्थित एक मंदिर में शिवलिंग और त्रिशूल को तोड़ने की कोशिश का मामला सामने आया है। स्थानीय पुलिस ने आरोपी को हिरासत में लेकर उसके खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। आरोपी को जल्द ही न्यायिक हिरासत में भेजा जाएगा। जामुल थाना प्रभारी कपिल देव पांडेय ने अनुसार, वार्ड क्रमांक 1 के एसीसी चौक स्थित बटकेश्वर महादेव के मंदिर में यह घटना हुई। चबूतरे पर शिवलिंग की स्थापना के साथ नंदी और त्रिशूल भी स्थापित थे। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, मोहल्ले का निवासी मुर्तजा अली नशे की हालत में शिवलिंग को पत्थर से तोड़ने का प्रयास कर रहा था। जब लोगों ने उसे देखा तो वह वहां से भाग गया, लेकिन गवाहों के बयान पर उसे गिरफ्तार कर लिया गया। घटना की खबर सुनते ही छत्तीसगढ़ बजरंग दल के सदस्य और जामुल के स्थानीय निवासी थाने पर एकरित्र हो गए और नाराजगी व्यक्त की। उन्होंने धार्मिक भावनाओं के अपमान पर आपत्ति जताई और पुलिस से सख्त कार्रवाई की मांग की। बजरंग दल के सदस्यों ने चेतावनी दी कि हिंदू देवी-देवताओं के प्रति अपमानजनक गतिविधियों को वे बर्दाश्त नहीं करेंगे और इस तरह की घटनाओं पर सख्त प्रतिक्रिया दी जाएगी। पुलिस ने स्थिति को संभालते हुए त्वरित कार्रवाई की है और आरोपी पर मामला दर्ज कर आगे की कार्यवाही कर रही है।

## शीतला तालाब में छठ की छटा



## स्वच्छता निरीक्षक को दी गई विदाई

भिलाई। रिसाली निगम के वरिष्ठ स्वच्छता निरीक्षक जगन्नाथ कुशवाहा को सेवानिवृत्त होने पर विदाई दी गई। आयुक्त मोनिका वर्मा, सभापति केशव बंधोर, एमआईसी डॉ. सीमा साहू, पार्षद धर्मदेव भगत, रमा साहू, कार्यपालन अभियंता एम.पी. देवांगन, प्रभारी उपअभियंता गोपाल सिन्हा, राज्यस्व विभाग प्रभारी संजय वर्मा, बृजेन्द्र परिहार, किरण वर्मा, चन्द्रपाल हरमुख, स्वायत्तशासी कर्मचारी महासंघ के विष्णु चंद्राकर आदि उपस्थित थे।

## सीएसवीटीयू के सुझाव को राज्य सरकार ने किया स्वीकार

# औद्योगिक नीति से राज्य का होगा चहूंमुखी विकास

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिलाई

राजकीय छत्तीसगढ़ स्वामी विवेकानंद तकनीकी विश्वविद्यालय, भिलाई के तत्कालीन कुलपति डॉ एम के वर्मा की निगरानी में प्रदेश में उपलब्ध खनिजों से बनने वाले उत्पादों के वैश्विक मांग, आपूर्ति, उत्पादन, आयात-निर्यात, दर आदि सभी प्रकार के पहलुओं का अध्ययन कर रिसर्च रिपोर्ट सौंपा था। जिसमें उन्होंने लौह अयस्क से बनने वाले स्पेशलिटी स्टील (स्टेनलेस स्टील) उत्पाद को बनाने के लिए प्रदेश में स्थापित होने वाले नवीन / शक्लीकरण उद्योगों को प्रदेश के औद्योगिक नीति के तहत अनुदान प्रदान करने सहित ईजी टू बिजनेस मॉडल के दायरे में

लाने का प्रस्ताव दिया था। जिसे वाणिज्य एवं उद्योग विभाग छत्तीसगढ़ शासन द्वारा स्वीकार करते हुए औद्योगिक विकास नीति 2024-30 में थ्रस्ट सेक्टर उद्यमों की सूची में शामिल करते हुए स्टेनलेस स्टील एवं उसके उत्पाद, फेरस/नॉन फेरस मेटल पर आधारित डाउन स्ट्रीम उत्पाद, एलॉय स्टील एवं उसके उत्पाद से जुड़े औद्योगिक इकाइयों को औद्योगिक विकास नीति 2024-30 में शामिल किया गया है।

## स्टील उद्योग एसोसिएशन ने माना आभार

औद्योगिक विकास नीति में स्टील उद्योग की विभिन्न तरह के अनुदान प्रदान करने सहित ईजी टू बिजनेस मॉडल के दायरे में शामिल किए जाने पर छत्तीसगढ़ राज्य में स्थापित स्टील उद्योगों के एसोसिएशन ने तत्कालीन विश्वविद्यालय के सलाहकार (अभियांत्रिकी) किशोर कुमार भारद्वाज का आभार माना। उन्होंने मविध्य में सीएसवीटीयू और छत्तीसगढ़ प्रदेश स्टील एसोसिएशन के अध्यक्ष सन्देश स्थापित करते हुए विश्वविद्यालय के छात्रों का कौशल उन्नयन, प्रायोगिक शिक्षा में सहयोग, उद्योग कर्मियों के प्रशिक्षण सहित अन्य क्षेत्रों में द्विपक्षीय सहयोग का आभार व्यक्त किया है।

## टमाटर की खड़ी फसल को रौंदा, किसानों ने की आपत्ति



हरिभूमि न्यूज़ ►► मिलाई

किसानों की खड़ी फसल को फिर से रौंदा जा रहा है। गेल इंडिया द्वारा गैस पाइप लाइन बिछाई जा रही है। जिसके लिए किसानों की खड़ी फसल को रौंदने का काम किया जा रहा है। यो पूरा मामला है

किसान एक्टिविस्ट संदीप पटेल ने कहा कि, गेल इंडिया की मनमानी जारी है। इससे पहले धान की खड़ी फसल को रौंदा गया। अब टमाटर की खड़ी फसल को रौंदा जा रहा है। यह मनमानी नहीं चलेगी। अन्नदाता के साथ अन्याय हो रहा है और सरकार हाथ पर हाथ धरे बैठी हुई है।

## छत्तीसगढ़ के 9 जिलों से गुजरेगी गैस पाइप लाइन

बता दें कि मुंबई से झारखण्ड तक 1300 किमी की गैस पाइप लाइन बिछाई जाएगी। इस योजना के तहत कॉम्पैक्ट और इंडस्ट्रियल परिसर में गैस दिए जाएंगे। बाद में घरेलू उपभोक्ताओं को इस पाइप लाइन का मदद से गैस मिलेगी। छत्तीसगढ़ के 9 जिले दुर्ग, बेमेतरा, राजनांदगांव, रायपुर, महासमुंद, जांजगीर-चांपा और रायगढ़ प्रभावित हैं।

सस्ता न्यु सस्ता सस्ता

# ओम ज्वेलर्स

शोपिंग नं. 64 बी इंदिरा मार्केट, दुर्ग

जितने ग्राम सोना लेने पर उतने ही ग्राम की चांदी बिल्कुल फ्री

916 (22K), 833 (20K), 75 (18K) हॉलमार्क के गहने अब बिल्कुल सस्ते दामों पर उपलब्ध आज ही पधारें

- 100% गारंटी सोना, चांदी, हीरा
- टोटल हाल मार्क जेवर
- स्पेशल पर्स, बैग फ्री
- रिपेयरिंग फ्री

श्री द्वारिकाधीश, श्री द्वारिकामठ, श्री शिवसाई बाबा, श्री शनिसिंघनापुर, भीमराजकर ज्योतिर्लिंग, कृनेश्वर ज्योतिर्लिंग, त्र्यंबकेश्वर ज्योतिर्लिंग, नागेश्वर ज्योतिर्लिंग, महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग, आंकावेश्वर ज्योतिर्लिंग, सोमनाथ ज्योतिर्लिंग

राशि-स्लीपर-16500/-, 3 एसी-25,500/-, 2 एसी-30,500/- (+5% GST)

Since-2007

## श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा

संपर्क करें:- 7354-411411

online Booking- www.tripuryatra.com

स्लीपर मात्र 16500/-

रिजर्वेशन कोच (11 दिन)

27 नवंबर से 07 दिसंबर 2024  
08 जनवरी से 18 जनवरी 2025  
19 फरवरी से 01 मार्च 2025

## 7 ज्योतिर्लिंग यात्रा

श्री द्वारिकाधीश, श्री द्वारिकामठ, श्री शिवसाई बाबा, श्री शनिसिंघनापुर, भीमराजकर ज्योतिर्लिंग, कृनेश्वर ज्योतिर्लिंग, त्र्यंबकेश्वर ज्योतिर्लिंग, नागेश्वर ज्योतिर्लिंग, महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग, आंकावेश्वर ज्योतिर्लिंग, सोमनाथ ज्योतिर्लिंग

राशि-स्लीपर-16500/-, 3 एसी-25,500/-, 2 एसी-30,500/- (+5% GST)

Since-2007

## श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा

संपर्क करें:- 7354-411411

हरिभूमि 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- दुर्ग, भिलाई

7987328736, 7489348301



सर्वविघ्न निवारण के लिए हुए विविध हवन

●मिनी इंडिया के सभी समाजों में दिखा छठ पूजा का उत्साह, तालाबों में उमड़ी भीड़, श्रद्धालु बैंड बाजों के साथ पहुंचे घाट

## कांच ही बांस के बहंगिया बहगी लचकत जाए...घंटों पानी में डूबकर अस्ताचलगामी सूर्य को दिया अर्घ्य, 4 दिवसीय पर्व का आज होगा पारण



भिलाई। कार्तिक शुक्ल की षष्ठी तिथि पर प्रकृति को समर्पित लोक आस्था का महापर्व छठ पूजा के अवसर पर गुरुवार की शाम अस्ताचलगामी सूर्य को पहला अर्घ्य दिया गया। 36 घंटे के कठोर व्रत का आज सुबह उदीयमान भास्कर को अर्घ्य देने के साथ छठ महापर्व का समापन होगा। चार दिवसीय छठ पूजा की शुरुआत कार्तिक शुक्ल चतुर्थी को तथा समाप्ति कार्तिक शुक्ल सप्तमी यानी शुक्रवार की सुबह होगी है। इस दौरान व्रतधारियों ने लगातार छत्तीस घंटे का व्रत रखा और पानी भी ग्रहण नहीं किया। 4 दिवसीय छठ पर्व पर व्रतियों ने तीसरे दिन कार्तिक शुक्लषष्ठी को पूरे दिन छठ प्रसाद के रूप में ठेकुआ, व चावल के लड्डू बनाए और इसके साथ ही चढ़ावे के रूप में सभी ऋतु फल जोड़े के साथ बांस की टोकरी (दौरा) और अर्घ्य का सूप सजाकर व्रतधारी अपने परिवार तथा पड़ोस के सारे लोगो के साथ सूर्यास्त के सूर्य का अर्घ्य देने घाट पहुंचे।



**उदित भास्कर को आज देंगे अर्घ्य**  
कार्तिक शुक्ल सप्तमी शुक्रवार की सुबह व महापर्व के चौथे दिन उदीयमान भास्कर को अर्घ्य देंगे व अंत में सूर्य उदित होने के बाद व्रती कच्चे दूध से अर्घ्य देकर कच्चे दूध का शरबत, अदरक गुड़ या चने का प्रसाद लेकर व्रत का पारण करेंगे।

### पूर्व मंत्री प्रेम प्रकाश ने दिया सूर्य देव को अर्घ्य

छठ पूजा के दिन पूर्व मंत्री प्रेम प्रकाश पांडेय घर-परिवार व क्षेत्रवासियों की खुशहाली के लिए दूसरी बार छठ व्रत कर गुरुवार को दलते सूर्य को अर्घ्य दिया। उनके साथ पूजा संपन्न कराने उनकी धर्मपत्नी कृष्णावती पांडे व बेटे मनीष पांडे, भाई प्रशांत पांडे ने पूरा सहयोग कर छठ मेया का आशिर्वाद लिया। उन्होंने छठ मइया की पूजा- अर्चना कर भिलाईवासियों और प्रदेश की खुशहाली एवं उत्तम स्वास्थ्य की कामना की। इस दौरान उन्होंने लोगों से भेंट करते हुए उनका हालचाल जाना और लोगों को छठ पर्व की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि सूर्य देव विपुल ऊर्जा के स्रोत हैं। छठ एकमात्र पर्व है जहां हम अस्त होते सूर्य को अर्घ्य देते हैं, नई सुबह और नई उम्मीद के साथ हमारे जीवन में सकारात्मकता का संचार हो। इस सकारात्मकता के साथ सूर्य देव हमें सदैव आगे बढ़ते रहने की ऊर्जा प्रदान करते हैं।

### सफाई कर्मियों को किया सम्मानित



भिलाई निगम जोन 3 के अध्यक्ष जालंधर सिंह द्वारा छठ पर्व में बैकुंठधाम सूर्य कुंड गंगा धाम में नगर पालिका निगम भिलाई के सफाई कर्मचारियों को भोजन कराकर उन्हें सम्मानित किया गया। जालंधर सिंह ने बताया कि सफाई कर्मियों द्वारा सुबह 6 बजे आकर वार्ड एवं तालाब की सफाई की जाती है इसलिए इनका सम्मान करना ही चाहिए और इस कार्य को लगातार जारी रखने का आश्वासन दिया। इस दौरान जालंधर सिंह, धनराजू, मंजीत वर्मा, शिव यादव, खोलबम गुप्ता, चंदू आहूजा, पप्पू सिंह, शुभम साव, राज कुमार सिंह, रितेश, विकास सिंह, सुरज सिंह, राजेश सिंह, रामाराव उपस्थित थे।

### होर्डिंग का अखाड़ा बना तालाब, गूंजे छठ गीत

अस्त होते सूर्य देव को अर्घ्य देने इकट्ठे हुए लोग घाटों पर पूजा के समय छठ के पारंपरिक गीतों को गाते रहे। जिसमें सेक्टर-2 तालाब छोटे-बड़े होर्डिंग का अखाड़ा के रूप में दिखाई दिया। इस बार पाटरी पार क्षेत्र में बने बैकुंठधाम तालाब को विधायक रिकेश सेन द्वारा सजाया गया था साथ ही सेक्टर-7, सेक्टर-1 पार्क में वरिष्ठ पार्षद वशिष्ठ नारायण मिश्रा द्वारा व्रतधारियों के लिए तालाब बनाया गया था।



झारखंड विधानसभा चुनाव के दरम्यान दुर्ग सांसद विजय बघेल चक्रधरपुर संजय नदी के घाट जाकर छठव्रतधारियों से मुलाकात की और देश-प्रदेश सहित दुर्ग संसदीय क्षेत्रवासियों को छठ की बधाई दी।



भाजयुमो प्रदेश कार्यसमिति सदस्य व रायपुर प्रभारी मनीष पांडेय और पूर्व सभापति राजेंद्र अरोरा ने श्रद्धालुओं से भेंटकर पर्व की शुभकामनाएं दीं।



भरी गई कोसी : जिन व्रतियों के घरों में कोई शादी या संतान होने की खुशी या कोई अन्य शुभ कार्य हुआ है, उनके घरों में रात को कोसी भी भरी गई। महिलाओं द्वारा गाने का मंडप सजाकर पंचदीप जलाकर कोसी भरी गई। छठ गीत गाकर रात जागरण भी किया गया।



वैशालीनगर विधायक रिकेश सेन पत्नी ऋचा सेन के साथ लोकांगन में पूजा करते हुए।

### सिटी इवेंट

जीत बने स्काउट-गाइड के आयुक्त स्कार्फ पहनाकर कैडेट्स ने किया सम्मान



दुर्ग। भारत स्काउट्स एवं गाइड्स के कैडेट्स ने गुरुवार को जनजागरुकता रैली निकाली। रैली नगर के विभिन्न मार्गों से होकर गुजरी। इस दौरान लोगों को आसपास सफाई रखने, ट्रैफिक नियमों का पालन करने सहित अन्य जागरुकता संदेश दिए गए। कैडेट्स इस दौरान स्काउट-गाइड के नए आयुक्त जीत यादव के घर भी पहुंचे। जहां उन्होंने स्कार्फ पहनाकर उनका स्वागत किया। राज्य मुख्य आयुक्त डॉ. सोमनाथ यादव के आह्वान और जिला शिक्षा अधिकारी अरविंद मिश्रा के मार्ग दर्शन पर यह रैली निकाली गई। रैली में स्काउटिंग से जुड़ी जानकारी भी दी गई। 175 वीं स्थापना दिवस वर्षगांठ पर यह कार्यक्रम हुआ। इस अवसर पर बालक दास राऊत, सरस्वती गिरिया, हेमा चंद्रवंशी, अमीता हसमुख, नोमिन साहू, कल्पना शुक्ला, भारती गुप्ता, अनिल साहू, अवधेश, सहित अन्य मौजूद थे। इस अवसर पर विधायक गजेन्द्र यादव के घर जाकर उन्हें सम्मानित किया गया।

### मूल भोजपुरी से छत्तीसगढ़ी में अनुवाद हुआ गीत, रिकार्डिंग की तैयारी भी हुई



मुहम्मद जाफिर हुसैन

भिलाई। "बिहार कोकिला" और प्रख्यात लोकगायिका दिवंगत शारदा सिन्हा ने युं तो उत्तर प्रदेश और बिहार की बहुत सी लोक बोलियों में गीत गाए हैं लेकिन एक मौका ऐसा भी आया था, जब उनकी आवाज में एक छत्तीसगढ़ी गीत रिकार्ड होना था। सारी तैयारियां हो चुकी थीं लेकिन आखिरी वक्त में विभिन्न वजहों से राजश्री फिल्मस प्रोडक्शन हाउस ने इस प्रोजेक्ट को पूरा नहीं किया। बात राजश्री प्रोडक्शन की फिल्म "मैंने प्यार किया" के लोकप्रिय गीत "कहे तोह से सजना ये तोहरी सजनिया" की है। फिल्म और इसके सारे गाने तब सुपर-डुपर हिट थे।

## लोकगायिका शारदा सिन्हा का इकलौता छत्तीसगढ़ी गीत, जो अधूरा ही रह गया...

### शैल का अनुवाद दानेश्वर शर्मा ने सुधारा

खस तौर पर लोक गायिका शारदा सिन्हा की आवाज में अरुढ़ भोपाली के लिखे गीत "कहे तोह से सजना" ने धूम मचा दी थी। तब राजश्री प्रोडक्शन ने इसके गीतों का एल्बम अलग-अलग भाषाओं में जारी किया था। राजश्री वालों ने "कहे तोह से सजना" का छत्तीसगढ़ी अनुवाद करने की जिम्मेदारी फिल्म अभिनेता और वरिष्ठ साहित्यकार शैल चतुर्वेदी को दी थी। वृत्ति शैल चतुर्वेदी का बचपन बिलासपुर में गुजरा था, इस वजह से उन्हें थोड़ी बहुत छत्तीसगढ़ी का ज्ञान था। तब शैल चतुर्वेदी के अनुवाद से राजश्री प्रोडक्शन वाले इससे बहुत ज्यादा संतुष्ट नहीं थे। तब सचिव सेंटर भिलाई के व्यवसायी और राजश्री परिवार के करीबी अनिल कुमार डागा के माध्यम से वरिष्ठ गीतकार दानेश्वर शर्मा से संपर्क किया गया। राजश्री प्रोडक्शन ने जून 1991 में शैल चतुर्वेदी का अनुवादित छत्तीसगढ़ी गीत दानेश्वर शर्मा को भेजा। जिसे उन्होंने सुधार कर मुंबई भेजा था। दिवंगत दानेश्वर शर्मा ने बताया था कि घर में बेटों की शादी की वजह से वह व्यस्त हो गए और उन्हें जानकारी नहीं हो पाई। इस संबंध में "हरिभूमि" ने राजश्री प्रोडक्शन मुंबई संपर्क किया तो वहां पदस्थ मैनेजर एसके गुप्ता ने बताया कि तब छत्तीसगढ़ी और बृजभाषा में इस गीत को जारी करना था। लेकिन उन्ही दिनों अगली फिल्म "हम आपके हैं कौन..." की तैयारियों में सब जुट गए और शारदा सिन्हा की भी व्यवस्तताएं बढ़ गई थीं। इसलिए उस गीत को रिकार्ड नहीं कर सके।

भिलाई में महज एक गीत पर रात से सुबह तक 'वंस मोर' गुंजता रहा "मैंने प्यार किया" की अपार सफलता के बाद शारदा सिन्हा की लोकप्रियता तेजी से बढ़ी थी। उन्ही दिनों इरफान नगरी भिलाई में उत्तर प्रदेश बिहार लोककला महोत्सव समिति का गठन किया गया था और इसका पहला मध्य कार्यक्रम 2 फरवरी 1992 को सेक्टर-1 के पंत स्टेडियम में हुआ। जिसमें शारदा सिन्हा को आमंत्रित किया गया था। समिति के अध्यक्ष ठाकुर रंजीत सिंह बताते हैं कि तब उनका गीत "कहे तोह से सजना ये तोहरी सजनिया" खूब लोकप्रिय था। उन्ही दिनों उत्तर प्रदेश-बिहार के लोकगीतों से अपनी शुरुआत की तो लोगों ने तालियों से स्वागत किया लेकिन सभी को इंतजार "कहे तोह से सजना" का था। करीब घंटे-डेढ़ घंटे के बाद उन्होंने जब यह गीत पेश किया तो सिर्फ 'वंस मोर' ही गुंजता रहा। उन्ही दिनों दर्शकों का मान रखते हुए करीब छह-सात मरतबा लगातार यह गीत अलग-अलग अंतरों के साथ गाया फिर दूसरे गीत भी गाती रहीं। लेकिन हर दूसरे तीसरे गीत के बाद फिर लोग "कहे तोह से सजना" की फरमाइश करते। उन्ही दिनों भी पूरी विनमता से दर्शकों की फरमाइश को सर आंखों पर लिया और हर दो-तीन गाने के बाद इस गीत को पेश करती रहीं। आज भी लोग शारदा सिन्हा का वह कार्यक्रम भूलें नहीं हैं।

कारन न्यूज



सिटी स्पोर्ट्स

रणजी ट्रॉफी में संजीत का शानदार शतक, कप्तान अमनदीप ने बनाए 88 रन



रायपुर। बी.सी.सी.आई. द्वारा रणजी ट्रॉफी 2024-25 का आयोजन 11 अक्टूबर से जारी है। जिसमें ग्रुप डी में छत्तीसगढ़ की टीम का चौथा मैच (06-09 नवंबर) शहीद वीर नारायण सिंह अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम, रायपुर में रेलवे टीम के विरुद्ध खेला गया।

दूसरे दिन रेलवे ने टॉस जीतकर पहले क्षेत्ररक्षण करने का निर्णय लिया। छत्तीसगढ़ ने पहले बल्लेबाजी करते हुये अपनी पहली पारी में 154.5 ओवरों में 9 विकेट खोकर 500 रन बनाये तथा पारी घोषित कर दी। छत्तीसगढ़ ने सातवीं बार एक पारी में 500 रन या उससे अधिक का आंकड़ा छुआ। इस वर्ष टीम ने लगातार 3 मैचों में एक पारी में 500 या उससे अधिक रन बनाये। छत्तीसगढ़ की ओर से संजित देसाई ने शानदार शतक लगाते हुये 110 रन बनाये। कप्तान अमनदीप खरे ने 88 रन तथा अनुज तिवारी ने 84 रनो का योगदान दिया। इसके अतिरिक्त अजय मंडल ने 66 रन, आयुष पांडे ने 46 रन तथा ऋशभ तिवारी ने 31 रनों की पारी खेली। रेलवे की ओर से कर्ण शर्मा ने 3 विकेट, आदर्श सिंह तथा आकाश पांडे ने 2-2 विकेट प्राप्त किए। दूसरे दिन की समाप्ति तक रेलवे ने अपनी पहली पारी में 16 ओवरों में बिना किसी नुकसान के 75 रन बना लिये हैं। रेलवे की ओर से विवेक सिंह ने 52 नाबाद रन बनाये। दूसरे दिन की समाप्ति तक छत्तीसगढ़ 425 रनों से आगे है।

राज्य शतरंज स्पर्धा 9 नवंबर से



रायपुर। छत्तीसगढ़ प्रदेश शतरंज संघ के मार्गदर्शन में मुंगेली चौपयंस ट्रॉफी छत्तीसगढ़ राज्य ओपन शतरंज प्रतियोगिता का आयोजन जिला शतरंज संघ मुंगेली द्वारा 9 नवम्बर और 10 नवंबर को किया जा रहा है। राज्य शतरंज संघ के सचिव हेमंत खुटे ने बताया कि यह खिलौ शतरंज स्पर्धा है। इसमें किसी भी उम्र के खिलाड़ी 500 रुपए प्रवेश शुल्क ऑनलाइन या ऑफलाइन जमा कर हिस्सा ले सकते हैं।

उक्त प्रतियोगिता अंतरराष्ट्रीय नियमानुसार स्विस् लीग पद्धति से 7 चक्रों में खेली जाएगी। प्रत्येक खिलाड़ी को पहली चाल में 30 सेकंड इंफ्रीमेट के साथ 30-30 मिनट का समय दिया जायेगा। सभी खिलाड़ियों को आवास व्यवस्था डोरमेट्री के रूप में निशुल्क दी जाएगी। इस प्रतियोगिता में 55000 रुपए की नकद राशि खिलाड़ियों को इनाम स्वरूप दी जाएगी। स्पर्धा में 4 ट्रॉफी के साथ 27 मोमेटो विजेता खिलाड़ियों को अतिथियों द्वारा प्रदाय किए जाएंगे। स्पर्धा का उद्घाटन 9 नवम्बर को सुबह 10:30 बजे तथा पुरस्कार वितरण कार्यक्रम 10 नवम्बर को शाम 5 बजे होगा। पुरस्कार के अंतर्गत पहला 7000 व ट्रॉफी, दूसरा 5000 व ट्रॉफी, तीसरा 3000 व ट्रॉफी, चौथा 2500 व ट्रॉफी, पांचवा 2000, छठवां 1500, सातवां 1200, आठवां से दसवां 1000, ग्यारहवां से पंद्रहवां 700, सोलहवां से बीसवां 500 रुपए है। मुख्य पुरस्कार के अलावा अन्य श्रेणी के तहत बेस्ट महिला खिलाड़ी, बेस्ट सरगुजा संभाग खिलाड़ी, बेस्ट मिनी खिलाड़ी (11 वर्ष से कम) बेस्ट मिनी खिलाड़ी (8वर्ष से कम), बेस्ट वेटनर खिलाड़ी, बेस्ट जूनियर खिलाड़ी, बेस्ट बस्तर संभाग खिलाड़ी, बेस्ट दिव्यांग खिलाड़ी, बेस्ट मुंगेली खिलाड़ी के तहत प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पाने वाले खिलाड़ियों को भी क्रमशः 1000, 700, 500 रुपए की नगद राशि व मोमेटो दिए जाएंगे। स्पर्धा में भाग लेने वाले खिलाड़ी राज्य सचिव हेमंत खुटे से संपर्क कर सकते हैं।

पूर्वी क्षेत्रीय अंतर विश्वविद्यालयीन वॉलीबॉल में तीन खिलाड़ियों का चयन



रायपुर। कलिंगा विश्वविद्यालय में आयोजित पूर्वी क्षेत्रीय अंतर विश्वविद्यालयीन वॉलीबॉल महिला प्रतियोगिता हेतु शासकीय दूधधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय की तीन खिलाड़ियों का चयन हुआ है। तीनों आगामी प्रतियोगिता में पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय का प्रतिनिधित्व करेंगी। चयनित खिलाड़ी लक्ष्मी कुमारी, तनुप्रिया कंवर और अमीषा राजवाड़े है। खिलाड़ियों के इस उपलब्धि पर महाविद्यालय के प्राचार्य ने बधाई देते हुए उत्कृष्ट प्रदर्शन हेतु शुभकामनाएं दी। उक्त जानकारी महाविद्यालय की क्रीडा अधिकारी डॉ. कर्मिष्ठ शंभरकर ने दी।

स्वस्थ शरीर के लिए भरपूर नींद लेना जरूरी, परेशानी हो तो जरूर जाए डॉक्टर के पास

नींद न आने की समस्या बढ़ सकती है बहुत सी बीमारियों का खतरा, अच्छी नींद का करें उपाय

शरीर को स्वस्थ और फिट रखने के लिए अच्छी नींद लेना बहुत आवश्यक माना जाता है। ये मानसिक और शारीरिक दोनों प्रकार की सेहत को ठीक रखने के लिए जरूरी है। डॉक्टर बताते हैं, जिन लोगों की नींद पूरी नहीं होती है उन्हें कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा रहता है। नींद न आने की समस्या के कई कारण हो सकते हैं। मानसिक तनाव या चिंताएं अक्सर दिमाग को इतना सक्रिय कर देती हैं कि व्यक्ति आराम से सो नहीं पाता। इसके अलावा चाय, कॉफी, सिगरेट और अन्य कैफीनयुक्त पदार्थों का सेवन करने वालों को भी नींद विकारों की दिक्कत हो सकती है। अध्ययनों से पता चलता है कि कुछ प्रकार की क्रोनिक बीमारियाँ जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, दिल की बीमारियाँ और मानसिक रोग के शिकार लोगों को भी नींद अक्सर बाधित रहती है।



नींद की समस्याओं के कारण

नींद न की समस्या (अनिद्रा) एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को सोने में कठिनाई होती है या रात में अक्सर उसकी नींद टूट जाती है। नींद की कमी का असर दीर्घकालिक रूप से कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाने वाली हो सकती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, नींद की बढ़ती समस्याओं के लिए मोबाइल या कंप्यूटर जैसे स्क्रीन्स का अधिक इस्तेमाल भी माना जा सकता है। इन उपकरणों से निकलने वाली ब्लू लाइट नींद के लिए आवश्यक मेलटोनिन हार्मोन के उत्पादन को रोकती है। नींद में सुधार के लिए कुछ उपाय मददगार हो सकते हैं।



एक ही समय पर रोज सोने की बनाएं आदत

हर दिन एक ही समय पर सोने और जागने की आदत डालें। इससे शरीर का बायोलॉजिकल क्लॉक नियमित होता है, जिससे नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है। इसके अलावा कमरे को नींद के अनुकूल बनाएं। कमरा शांत, अंधेरा वाला और ठंडा होना चाहिए। अनुकूल माहौल में अच्छी नींद मिलती है।

स्क्रीन से बनाएं दूरी



सोने से 1-2 घंटे पहले स्मार्टफोन, कंप्यूटर, या टेलीविजन का इस्तेमाल न करें। इन उपकरणों की ब्लू लाइट मेलटोनिन हार्मोन के स्तर को प्रभावित करती है, जिससे नींद आने में परेशानी होती है। मेलटोनिन एक प्राकृतिक हार्मोन है जो नींद को नियंत्रित करता है। अनिद्रा के शिकार लोग डॉक्टर से सलाह लेकर इसका सप्लीमेंट ले सकते हैं। अगर नींद की समस्या किसी मानसिक विकार जैसे अवसाद या एंजायटी के कारण है, तो इसके लिए मनोचिकित्सक से सलाह लें।

नियमित व्यायाम जरूरी

नियमित शारीरिक व्यायाम नींद की गुणवत्ता में सुधार करने में सहायक है। व्यायाम करने से शरीर को थकावट महसूस होती है, जिससे सोने में आसानी होती है। ध्यान रहे कि सोने से पहले व्यायाम न करें, क्योंकि यह शारीरिक उत्तेजना बढ़ा सकता है। ध्यान, गहरी सांस लेने की तकनीक और मंत्रोपदेशियों को आराम देने वाली एक्सरसाइज सोने से पहले करने से तनाव कम होता है और नींद में सुधार होता है।



योगाभ्यास के दौरान अक्सर होती हैं ये गलतियां, अधिकतर लोगों को पता ही नहीं

योग से शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। शारीरिक क्षमता को बढ़ाने और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने के लिए नियमित योगाभ्यास करना चाहिए। योग मानसिक तनाव को कम करने में मदद करता है। योग रोग प्रतिरोध में मदद करता है और शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाता है। बशर्ते योगाभ्यास का सही तरीका अपनाया जाए। नियमित तौर पर सही समय और सही तरीके से किया गया योग ही सकारात्मक असर डालता है, अन्यथा योगाभ्यास के दौरान गलतियां शरीर को नुकसान भी पहुंचा सकती हैं। अधिकतर लोग जाने-अनजाने योगाभ्यास के दौरान कुछ सामान्य गलतियां करते हैं, जो नुकसानदायक हो सकती हैं। यहां जानें योगाभ्यास के दौरान किन गलतियों को करने से बचना चाहिए।

योग और भोजन

अक्सर लोगों को लगता है कि आसन सामान्यतः बैठ कर की जाने वाली क्रिया है, जिसमें शारीरिक श्रम अधिक नहीं होता। इसलिए योग करने से पहले भोजन किया जा सकता है। लोग खाने पीने के बाद योग क्रिया करते हैं। लेकिन भरे पेट योगाभ्यास करने से फायदे मिलने की जगह नुकसान होने की संभावना बढ़ जाती है। पेट में बहुत अधिक भोजन या पानी रखना दोनों सेहत के लिए ठीक नहीं है। सही तरीका- सबसे बेहतर उपाय है कि योग करने से एक या दो घंटे पहले कुछ हल्का नाश्ता कर लिया जाए। भोजन



और योग के बीच एक घंटे की अवधि हो ताकि योगासनों के अभ्यास के समय समस्या महसूस न हो।

फोन और योग

व्यस्त जीवनशैली के कारण दो काम एक साथ करना सामान्य हो गया है। योग करते समय मोबाइल फोन का इस्तेमाल, जैसे फोन पर बात करना, बीच-बीच में टेक्स्ट करना आदि, सामान्य है। लेकिन योग ध्यान क्रिया है, जिसमें फोन का उपयोग योगी के ध्यान को भटकाता है। सही तरीका- बेहद जरूरी है कि योग करते समय फोन को कम से कम एक घंटे के लिए फोन साइलेंट कर लिया जाए। मोबाइल को एक घंटे के लिए ही सही खुद से दूर कर दें ताकि दिमागी तनाव कम किया जा सके और मन भ्रमित या ध्यान भटकने से रोका जा सके।

श्वास पर ध्यान न देना

योग क्रिया श्वास पर आधारित होती है। योग करते समय सांसों के पैटर्न को नियंत्रित करना बहुत जरूरी है। लेकिन योगी कई बार योग क्रिया के अनुसार सांसों की गति को अनदेखा कर देते हैं। वह श्वास रोककर योगाभ्यास करते हैं या सांस अंदर या बाहर लेने-छोड़ने का तरीका गलत अपनाते हैं।



नारियल का दूध या क्रीम का इस्तेमाल करें: नारियल का दूध या क्रीम गरम मसाले के तीखेपन को कम करने के लिए बहुत अच्छा ऑप्शन है। इनका हल्का मीठा स्वाद मसाले की कड़वाहट को बराबर करने में मददगार साबित होता है।

सब्जी में जरूरत से ज्यादा पड़ गया है गरम मसाला तो अपनाएं जरूरी उपाय



कई बार खाना बनाते समय गरम मसाला डालने में थोड़ी-सी भी गलती हो जाने से पूरे पकवान का स्वाद बदल सकता है। गरम मसाले का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल होना हेल्थ के लिए भी फायदेमंद नहीं है।

दूध या दही मिलाएं: अगर आपन करी या ग्रेवी में गरम मसाला ज्यादा डाल दिया है, तो उसमें दूध या दही मिलाएँ। दूध और दही दोनों ही माइल्ड होते हैं और गरम मसाले की कड़वाहट को कम करने में मदद करते हैं।

कैसे मिलाएं?: खाने में एक या दो चम्मच दूध या दही डालें और अच्छे से मिलाएं। अगर खाना पहले से ही दही या दूध से बना है, तो मलाई का इस्तेमाल करें। बस आपको दूध या दही डालते समय यह ध्यान रखना है कि खाना हल्की आंच पर रखें, ताकि ये फटे नहीं।

नारियल का दूध या क्रीम का इस्तेमाल करें: नारियल का दूध या क्रीम गरम मसाले के तीखेपन को कम करने के लिए बहुत अच्छा ऑप्शन है। इनका हल्का मीठा स्वाद मसाले की कड़वाहट को बराबर करने में मददगार साबित होता है।

सीनियर पुरुष एवं महिला वर्ग में रायपुर विजेता

रायपुर। छत्तीसगढ़ टेबल टेनिस संघ द्वारा भारतीय जीवन बीमा निगम एवं सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया के सहयोग से सप्रे शाला टेबल टेनिस हॉल, बुढ़ापारा, रायपुर में 22वें स्टेज छत्तीसगढ़ राज्य एवं अंतर जिला टेबल टेनिस प्रतियोगिता-2024 गुरुवार से शुरू हुई। 10 नवंबर तक चलने वाली इस प्रतियोगिता में पहले दिन टीम वर्ग (सीनियर पुरुष एवं महिला/यूथ-19/जूनियर-17/सब जूनियर-15/कैडेट-13/होप-11 बालक एवम बालिका) के अंतिम दौर के मुकाबले हुए प्रतियोगिता के उद्घाटन समारोह के



- राज्य एवं अंतर जिला टेबल टेनिस प्रतियोगिता के टीम वर्गों में रायपुर, दुर्ग एवं बिलासपुर जिला के मध्य अंतिम मुकाबले का दौर

मुख्य अतिथि छत्तीसगढ़ ओलंपिक संघ के महासचिव एवं छत्तीसगढ़ बैडमिंटन संघ के अध्यक्ष विक्रम सिसोदिया थे। अध्यक्षता गजराज पगारिया ने की तथा विशेष अतिथि छत्तीसगढ़ ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष शरद शुक्ला और सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया रायपुर के क्षेत्रीय प्रमुख राज किशोर केरकेड्या थे। अतिथियों ने इस दौरान कहा कि लगातार आयोजनों से राज्य के टेबल टेनिस खिलाड़ियों को फ़ायदा मिलेगा। सभी ने संघ के प्रयासों की सराहना की। मंच पर छत्तीसगढ़ टेबल टेनिस संघ के उपाध्यक्ष एवं आयोजन सचिव विनय बैसवाड़े एवं मुख्य निर्णायक प्रदीप जोशी उपस्थित थे। कार्यक्रम का

संचालन छत्तीसगढ़ टेबल टेनिस संघ के शकील साजिद ने किया।

प्रतियोगिता में टीम वर्गों के फायनल के मुकाबले हुए। जिसमें शाम तक खेले गए मैचों के अंतिम परिणाम में पुरुष वर्ग के फायनल में विजेता- रायपुर उपविजेता- दुर्ग 3-0, महिला वर्ग के फायनल में विजेता रायपुर, उपविजेता- बिलासपुर 3-2, यूथ अंडर-19 (यूथ) बालक वर्ग के फायनल मुकाबले रायपुर एवं बिलासपुर के मध्य खेले जा रहे हैं। यूथ अंडर-19 (यूथ) बालिका वर्ग फायनल मुकाबले बिलासपुर एवं दुर्ग के मध्य खेले जा रहे हैं।

यूथ अंडर-17 (जूनियर) बालक वर्ग फायनल मुकाबले रायपुर एवं बिलासपुर के मध्य खेले जा रहे हैं। यूथ अंडर-17 (जूनियर) बालिका वर्ग फायनल मुकाबले रायपुर एवं दुर्ग के मध्य खेले जा रहे हैं। यूथ अंडर-15 (सब जूनियर) बालक-फायनल मुकाबले रायपुर एवं

बिलासपुर के मध्य खेले जा रहे हैं। यूथ अंडर-15 (सब जूनियर) बालिका वर्ग में सेमी फायनल मुकाबले खेले जा रहे हैं। यूथ अंडर-13 (कैडेट) बालक वर्ग फायनल में विजेता बिलासपुर, उपविजेता- रायपुर 3-2, यूथ अंडर-13 (कैडेट) बालिका वर्ग में फायनल मुकाबले रायपुर एवं बिलासपुर के मध्य खेले जा रहे हैं। यूथ अंडर-11 (होप ) बालक वर्ग फायनल में विजेता- दुर्ग और उपविजेता- बिलासपुर 3-0, यूथ अंडर-11 (होप) बालिका वर्ग फायनल में विजेता दुर्ग उपविजेता-रायपुर 3-0 रहे। प्रतियोगिता के मुख्य निर्णायक अंतरराष्ट्रीय

अंपायर प्रदीप जोशी एवं सहायक मुख्य निर्णायक विमल नायर, शिशिर गुप्ता, प्रवीण निरापुर हैं। प्रतियोगिता में 08 नवंबर को यूथ अंडर-17 (जूनियर) बालक एवं बालिका एकल वर्ग तथा यूथ अंडर-13 (कैडेट) बालक एवं बालिका एकल वर्ग के मैच खेले जायेंगे।

सफल दांपत्य जीवन में आपसी विश्वास बहुत जरूरी

शादीशुदा जोड़े के रिश्तों में कभी नहीं आएंगी दूरियां, बस इन इन बातों को हमेशा रखें याद



बातचीत बेहद जरूरी

अक्सर लोग सलाह देते हैं कि किसी भी लड़ाई झगड़े को शांतिपूर्वक बैठ कर आपस में बातचीत से सुलझाना चाहिए। झगड़े को बढ़ावा नहीं देना चाहते हैं तो अपने साथी से बातचीत जरूर करें। चाहे आपके बीच कितना बड़ा विवाद या झगड़ा क्यों न हो जाए, एक दूसरे से बात करना बंद न करें, बल्कि बैठकर

आपस में बातचीत करें और जल्दी से जल्दी लड़ाई को सुलझाने की कोशिश करें। संवाद किसी भी कर्मजोर होते रिश्ते को मजबूत बना सकता है। बातचीत से गलतफहमी दूर होती है, साथ ही ये भी पता चलता है कि आखिर आपके पार्टनर को आपकी कौन सी बात अच्छी नहीं लगी।

एक दूसरे को समय देना जरूरी

रिश्ते कमजोर तब होने लगते हैं जब लोग अपने साथी को समय देना बंद कर देते हैं। मजबूत रिश्ते के लिए एक दूसरे के साथ वक्त बिताना बेहद जरूरी है। आपके बीच के तकरार और नाराजगी को इस तरह से जाहिर न करें कि पार्टनर को वक्त देना कम कर दें। बल्कि कोशिश करें कि आपने बिजो शेड्यूल से थोड़ा बहुत समय जरूर निकालें और बैठकर बात करें। पार्टनर को समय देने से रिश्ता मजबूत होता है। कोशिश करें कि पार्टनर

के साथ हफ्ते में कभी बाहर घूमने जाएं।

गलती स्वीकार करें

आमतौर पर ऐसा होता है कि जब दो लोगों की लड़ाई होती है तो वह एक-दूसरे की गलतियां गिनाने लगते हैं। इस दौरान लोग अपने पार्टनर से कुछ ऐसी बातें भी कह देते हैं, जिससे उनका दिल दुखता है। गुस्से में वह अपनी गलती नहीं देख पाते और अपना पूरा दोष दूसरे के ऊपर डालने की कोशिश करते हैं। लेकिन, ऐसा करना बिल्कुल ठीक नहीं है। आपको लगता है कि पार्टनर की गलती है लेकिन हो सकता है कि उन्हें आपकी गलतियां दिख रही हों।



## फिल्म इवेंट

## हॉलीवुड

## हैक्स की दो टूक, बोले- 20 साल तक कॉमिक बुक का तमाशा देखा

हॉलीवुड निर्माता-निर्देशक टॉम हैक्स का मानना है कि अब लोग सुपरहीरो और वीएफएक्स तमाशों को देखने की बजाज इसकी अच्छी कहानी पर



ज्यादा जोर दे रहे हैं। दर्शक जानना चाहते हैं कि आखिरकार, कहानी में क्या खास है और इसकी थीम क्या है। आखिरकार पूरी फिल्म की कहानी क्या है। टॉम हैक्स का कहना है कि अब फिल्म देखने वाले लोग सुपरहीरो और वीएफएक्स तमाशों से ज्यादा अच्छी कहानी सुनना पसंद करते हैं। टॉम ने कहा, 'हमारे पास सुपरहीरो को एक्सप्लोर करने के लिए 20 साल थे। अब हम ऐसी जगह पर हैं, जहां लोग सवाल करते हैं कि आखिरकार फिल्म की कहानी क्या है। इसकी थीम क्या है और आखिरकार इस फिल्म को बनाने का मकसद क्या है। टॉम हैक्स अभिनेता, निर्माता, लेखक और निर्देशक हैं। टॉम ने एंड्रयू बेकेट की फिलाडेलफिया, फॉरेस्ट गंप में मुख्य भूमिका से काफी प्रसिद्धि मिली। इसके अलावा टॉम ने अपोलो 13 में कमांडर जेम्स ए लवेल, सेविंग प्राइवेट रायन में कप्तान जॉन एच. मिलर की भूमिका से दर्शकों का दिल जीत लिया। टॉम ने 1993 में फिलाडेलफिया के लिए और 1994 में फॉरेस्ट गंप के लिए लगातार सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का अकादमी अवार्ड्स जीता। टॉम हैक्स का जन्म कांकोर्ड, कैलिफोर्निया में हुआ। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, उनके पिता एमोस मेफोर्ड हैक्स, लिंकन की मां नेस्सी हैक्स की ओर से राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन के दूर के रिश्तेदार थे।

## टॉलीवुड

## कमल के बर्थडे पर सामने आया 'ठग लाइफ' का टीजर, रिलीज की तैयारी

कमल हासन और मणि रत्नम की बहुप्रतीक्षित फिल्म 'ठग लाइफ' की रिलीज की तारीख सामने आ गई है। फिल्म 5 जून 2025 को रिलीज होने वाली है। गुरुवार को अभिनेता के जन्मदिन पर निर्माताओं ने फिल्म का टीजर रिलीज किया है। साथ ही फिल्म को लेकर जरूरी घोषणा भी की है। ठग लाइफ के टीजर में कमल हासन की एक छोटी सी झलक दिखाई पड़ती है। इसमें वे दुश्मनों से लड़ते नजर आ रहे हैं। कमल हासन की फिल्म में ऊंचे पहाड़, बर्फ दिख रहा है। फिल्म अतीत के पन्नों को साथ जोड़ती नजर आ रही है। इस टीजर को देखने के बाद ही प्रशंसकों ने इस फिल्म की रिलीज और ट्रेलर का इंतजार करना शुरू कर दिया है। ठग लाइफ में निर्माता और अभिनेता कमल हासन के अलावा, फिल्म में कमल हासन, त्रिशा, अभिराम, नासिर, अली फजल, पंकज त्रिपाठी, गौतम कार्तिक, जोजू जॉर्ज, ऐश्वर्या लक्ष्मी और वैशापुरी जैसे कलाकार प्रमुख भूमिकाओं में हैं। कमल हासन की इस फिल्म को गैंगस्टर ड्रामा बताया जा रहा है। फिल्म का संगीत एआर रहमान ने दिया है। पिछले साल कमल हासन के जन्मदिन से पहले निर्माताओं ने फिल्म के शीर्षक से पर्दा उठाया था। कमल हासन और मणि रत्नम इस फिल्म के लिए फिर से साथ आ रहे हैं। तमिल फिल्म 'अमरण' में साई पल्लवी और शिवकार्तिकेयन के अभिनय को सराहा जा रहा है। इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर अपना शानदार प्रदर्शन दिखाया है। यह फिल्म शिव अरुण और राहुल सिंह की किताब इंडियाज मोस्ट फियरलेस: टू स्टोरीज ऑफ मॉडर्न मिलिट्री हीरोज की एक सच्ची कहानी पर आधारित है। फिल्म का निर्देशन राजकुमार निर्देशन राजकुमार पेरियासामी ने किया है और इसका निर्माण राज कमल फिल्म्स इंटरनेशनल और सोनी पिक्चर्स फिल्म्स इंडिया ने किया है।

## भोजपुरी

## खेसारी लाल का तोहफा, फिल्म 'राजाराम' का टाइल ट्रेक रिलीज

फिल्मी सितारे भी अपने-अपने अंदाज में त्यौहारी माहौल में मनोरंजन का तड़का लगा रहे हैं। भोजपुरी अभिनेता खेसारी लाल यादव ने इस बीच अपनी आगामी फिल्म 'राजाराम' का टाइल ट्रेक रिलीज कर दिया है। जय श्रीराम, राजाराम की धुन के साथ यह गाना खूब ट्रेंड कर रहा है। फिल्म का गाना यूट्यूब पर 'सारेगामा हम भोजपुरी' के ऑफिशियल यूट्यूब चैनल पर रिलीज किया गया है। रिलीज के कुछ ही घंटों में इसे लाखों व्यूज मिल चुके हैं। यह गाना सुनकर आप भक्ति-विभोर हो जाएंगे और 'जय श्री राम' का जयकारा अपने आप कानों में गूँजे लगेगा। हाल ही में इस फिल्म का ट्रेलर जारी हुआ, जो काफी धमाकेदार है। इसमें खेसारी लाल राजाराम नाम के एक कलाकार की भूमिका में हैं, जो श्रीराम के किरदार का मंचन करता है। लोग राजाराम में भगवान राम की छवि देखने लगते हैं और भगवान की तरह पूजने लगते हैं। राजाराम के कुछ व्यवहार से लोग आहत होते हैं और सवालियों की बौछार होती है। इस फिल्म में खेसारी के साथ आकांक्षा पुरी भी हैं। फिल्म के निर्माता पराग पाटिल और आरआर प्रिंस हैं। इससे पहले फिल्म के दो गाने 'चुम्मा चुम्मा' और 'चॉकलेटी सांडिया' भी रिलीज हो चुके हैं, जो काफी ट्रेंडिंग रहे हैं। 'चुम्मा चुम्मा' गाने में खेसारी ने आकांक्षा पुरी के साथ जबर डंस किया है।

## काले चश्मा जचदा



हमारे यहां का एक लोकप्रिय फिल्मी गाना गोरे-गोरे मुखड़े पे काला-काला चश्मा इन मॉडल्स पर सटीक बैठता है। पिछले दिनों पेरिस फैशन वीक में इन मॉडल्स ने खूब धूम मचाई। यहां ला वर्थ, पोइरेट, वियोनेट, चैनल, डायर, लैनविन, गिवेंची जैसे बड़े ब्रांड ने अपने डिजाइन पेश किए। इसे दर्शकों ने भी खूब पसंद किया।

## चावल के आटे से दमकेगी आपकी स्किन

अगर आप चाहती हैं कि आपकी स्किन नेचुरली ग्लो करे तो ऐसे में आप चावल के आटे की मदद से स्क्रब बनाकर उसे अप्लाई कर सकती हैं। ओट्स को एक बेहतरीन एक्सफोलिएटिंग एजेंट के रूप में जाना जाता है, इसलिए आप चावल के आटे के साथ ओट्स को मिक्स करके एक बेहतरीन स्क्रब तैयार कर सकती हैं। सबसे पहले चावल का आटा, ओट्स, दूध और शहद को मिक्स करें। अब आप इसे अपने फेस पर लगाएं और बेहद हल्के हाथों से सर्कुलर मोशन में स्क्रब करें। अब आप 10 मिनट तक इसे ऐसे ही छोड़ दें। अंत में, स्किन को वांश करें और फिर उसे मॉइश्चराइज करना ना भूलें।

चावल के आटे और गुलाब जल से एक ऐसा फेस स्क्रब बनाया जा सकता है, जो ना केवल डेड स्किन को हटाता है, बल्कि इससे आपकी स्किन को सूदिंग अहसास भी होता है। अगर आपको अपनी स्किन थकी हुई महसूस हो रही है तो यह फेस स्क्रब आपके लिए काफी अच्छा रहेगा।

सबसे पहले एक बाउल में चावल का आटा और गुलाब जल डालकर मिक्स करें। अब आप इस मिश्रण को अपनी स्किन पर लगाएं



और हल्के हाथों से एक्सफोलिएट करें। अब आप दस मिनट के लिए इसे स्किन पर ऐसे ही

छोड़ दें। अंत में, आप पानी की मदद से स्किन को क्लीन करें व उसे मॉइश्चराइज करें।

## शादी के लिए परफेक्ट रहेंगे लहंगे के ये सटल डिजाइंस

स्टाइलिश दिखने के लिए आपको अपनी स्किन टोन के हिसाब से कलर्स का चुनाव करना चाहिए। इसके लिए आपको लैटेस्ट फैशन ट्रेड को समझना बेहद जरूरी होता है। हम सभी शादी के फंक्शन में जाने के लिए अपने लुक को कई तरीके से स्टाइल करना पसंद करते हैं और इसके लिए हम ज्यादातर लहंगे को पहनना पसंद करते हैं। इसके लिए आपको कलर और डिजाइन का चुनाव भी सोच-समझकर करना चाहिए। वैसे तो आपको मार्केट में कई कलर्स लहंगे में देखने को मिल जाएंगे, लेकिन दिन के शादी की बात करें तो अब चलन में सटल डिजाइन और कलर्स के लहंगे काफी पसंद किए जा रहे हैं। तो चलिए हम आपको दिखाने वाले हैं दिन की शादी में पहनने के लिए सटल कलर और डिजाइंस के लहंगे जिन्हें आप आसानी से स्टाइल कर सकते हैं।

## मेहंदी फंक्शन में पहनने के लिए

मेहंदी फंक्शन में ज्यादातर ब्राइट कलर को पहना जाता है और इस खूबसूरत डिजाइनर लहंगा स्कर्ट आउटफिट को डिजाइनर ब्रांड



द्वारा डिजाइन किया गया है। इस तरह का लहंगा आपको मार्केट में लगभग 1500 रुपये से लेकर 2000 रुपये में असानी से मिल जाएगा।

## शादी के दिन के लिए

फ्लोरल डिजाइन को एवरग्रीन पसंद किया जाता है। इस खूबसूरत डिजाइन के ऑफ व्हाइट कलर के लहंगे को डिजाइनर महिमा महाजन द्वारा डिजाइन किया गया है।

## उम्र के 40वें पड़ाव पर आने वाले इस बदलाव को करें स्वीकार, रहेंगे खुशहाल

उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर में बहुत सारे बदलाव आते हैं और इन बदलावों की सबसे ज्यादा निशानियां चेहरे पर ही नजर आती हैं। कई बार यह बदलाव हमें एकदम से नजर आने लगते हैं और हम परेशान हो जाते हैं। जाहिर है, कोई भी बूढ़ा दिखना नहीं चाहता है। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि उम्र बढ़ने के साथ-साथ त्वचा में क्या बड़े बदलाव आते हैं।

आपने कई बार नोटिस किया होगा कि हाथ या फिर चेहरे पर आंखों के नीचे, चीक बोन पर या फिर नाक के आस-पास की त्वचा पर भूरे चकते पड़ रहे हैं। ऐसा नहीं है कि यह केवल 40 की उम्र के बाद ही नजर आते हैं। कई बार 30 की उम्र के बाद या फिर 25 की उम्र के बाद ही यह स्पॉट्स नजर आने लगते हैं। मगर जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे यह स्पॉट्स और भी गहरे होते जाते हैं और इनका आकार भी बढ़ता जाता है। यह स्पॉट्स ओवरएक्टिव पिगमेंट सेल्स की वजह से त्वचा पर पड़ते हैं। इन सेल्स का निर्माण तब होता है, नेचुरल पिगमेंट यानि मेलेनिन का प्रोडक्शन बढ़ जाता है। जब हम उम्र के 40वें पड़ाव पर पहुंचते हैं, तब इन स्पॉट्स का कलर और भी ज्यादा गहरा होता जाता है।



यह बात आपने कई स्किन एक्सपर्ट्स से सुनी होगी और हम खुद भी अपने कई लेख में आपको बता चुके हैं कि स्किन के लिए सन प्रोटेक्शन कितना जरूरी होता है। मेलेनिन का प्रोडक्शन सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों की वजह से ही बढ़ता है। यदि आप नियमित रूप से अपने चेहरे पर सनस्क्रीन लगाती हैं, तो आप इससे कुछ हद तक बच सकती हैं।

## फैशन के इस दौर में मेन्स हेयर स्टाइल में 'मैन बन' बनी पसंद

## 'मैन बन' है आपका स्टाइल तो कुछ टिप्स जो आपको बनाएंगे और भी स्टाइलिश

## 'मैन बन' बनाने के आसान टिप्स

'मैन बन' यानी पुरुषों के लंबे बालों पर सजा बन। अगर ये स्टाइल रखने से आप अभी तक पीछे हट रहे थे तो अब आप इन स्टाइल को खास टिप्स के साथ आजमा सकते हैं— कैसे-कैसे 'मैन बन'

बालों का जूड़ा स्टाइल ही 'मैन बन' है लेकिन ये भी कई तरीके के होते हैं जैसे जब बन सिर पर बहुत ऊंचाई पर बनाया गया होता है तो उसे टॉपनॉट कहते हैं। लेकिन जब बन बेहद ढीला बंधा होता है तो उसे फुल बन कहते हैं। जब पुरुष मैन बन बनाने की कोशिश करते हैं तो उन्हें सिर्फ योंही बाल पकड़ कर बन बनाने की जरूरत नहीं है बल्कि वे कई तरह के स्टाइल बना सकते हैं।

फेड के साथ मैन बन: ये एक ऐसा बन है जिसके लिए आपको अक्सर सैलून जाना होगा। इसमें सिर में ऊपर के बाल का बन बनाया जाता है। सिर्फ में नीचे के सारे बाल चोट कर दिए जाते हैं। ये बड़े बालों से बिलकुल अलग हो जाते हैं।

बन एंड बियर्ड: याद रखिए ये वो स्टाइल है जिसमें हर तरह के बाल चल जाते हैं, जैसे स्ट्रेट या कर्ली। इस लुक में सिर पर बन होता है तो बियर्ड भी ठीक से बढ़ाई गई होती है।



किस पर सूट करेगा 'मैन बन': जैसे सभी हेयर स्टाइल चेहरे के आकार के हिसाब से सूट करते हैं, ठीक वैसे ही 'मैन बन' भी हर चेहरे पर सूट नहीं करता है। जैसे टॉप नॉट उन पुरुषों पर अच्छा लगता है जिनका बोन स्ट्रक्चर बहुत डिफाइन नहीं होता है। क्योंकि इसके साथ चेहरा लंबा नजर आ सकता है। इसके साथ चेहरा पतला भी नजर आता है। टॉपनॉट को अगर दाढ़ी के साथ मैच किया जाए तो ये काफी मेन्स्युलिन स्टाइल बन जाता है।

## कार्न न्यूज

'पुरुषों को बाल छोटे रखने चाहिए' अक्सर यही सुनने को मिलता है और लंबे बाल वाले पुरुषों को इसके चलते दिक्कत भी खूब होती है। लेकिन इसके बाद भी बड़े बाल रखने वाले कई पुरुष हैं। ये वो पुरुष हैं जो लंबे बाल तो रखते ही हैं वन भी बनाते हैं। लेकिन वन सारे पुरुषों पर अच्छा ही लगे ये जरूरी तो नहीं। मगर कुछ खास टिप्स के साथ वन पुरुषों पर अच्छा लगता ही है। ये टिप्स मैन बन को आपके लुक में ऐसा शामिल कराएंगे कि आप इन्हें आसानी से स्टाइल करेंगे और लोगों की तारीफ भी सुनेंगे।



हाफ अप: जैसा कि नाम से ही पता चल रहा है। इसमें सिर्फ आधे बालों से ही बन बनाया जाता है। ये उन पुरुषों के लिए सही है जिनके बाल सच में लंबे हैं। मतलब बाल पुरुषों के कंधों से भी नीचे हैं तब ही हाफ अप बन अच्छा लगता है।

लो बन: ये बन सिर में पीछे की ओर बनाया जाता है। इसमें बन सिर के क्राउन पर नहीं बनता है। नाम के मुताबिक इसे बिलकुल सिर के पीछे नीचे की ओर बनाया जाता है।