



छत्तीसगढ़ में शिकंजा : शेयर मार्केटिंग, जॉब, बैंकिंग, सोशल मीडिया के नाम पर ज्यादा ठगी

सायबर फ्राँड... 8 माह में 319 से ज्यादा मामले, डिजिटल अरेस्ट का भी शिकार

जेएम तांडी ►► मिलाई

जिले में सायबर ठगी के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। पिछले 8 महीनों में 319 से ज्यादा मामले सामने आ चुके हैं। इसमें शेयर मार्केट, बैंकिंग, नौकरी, सामानों की खरीदी-बिक्री, फोन और सोशल मीडिया पर चैटिंग के दौरान पैसों की डिमांड सहित अन्य मामले शामिल हैं। पिछले कुछ दिनों में डिजिटल अरेस्ट की शिकायतें भी भिलाई में सामने आई हैं। एक मामले में पुलिस ने अपराध दर्ज किया है। वहीं अन्य शिकायतों पर पुलिस आरोपियों तक पहुंचने का प्रयास कर रही है। इस प्रकार डिजिटल अरेस्ट को लेकर कई मामले जिले में सामने आ चुके हैं। सायबर फ्राँड करने वाले अपराधी लोगों को अलग-अलग तरीकों से सायबर ठगी का शिकार बना रहे हैं। आधुनिक टेक्नोलॉजी के दौर में जालसाज सायबर ठगी को नए-नए तरीकों से ठगी करने का प्लान तैयार कर रहे हैं। लोगों को अपने जाल में फंसा कर करोड़ों रुपए की धोखाधड़ी कर रहे हैं। मेट्रोपॉली मैसेज भेजकर, क्रिप्टो करसी के नाम पर, पॉर्न वीडियो देखने का डर दिखाकर व अन्य तरीकों से लोगों को लाखों रुपए का धोखाधड़ी के भी मामले सामने आए हैं। कई मामलों में बदनामी के डर से पुलिस के पास नहीं पहुंचते हैं। ऑनलाइन ठगी के आरोपियों तक पुलिस के नहीं पहुंचने के पीछे लापरवाही को कारण माना जा रहा है। राज्य शासन ने हर पुलिस रेंज में एक सायबर सेल थाना की स्वीकृति दी है। इससे इस तरह के अपराधों को नियंत्रित किया जा सके, लेकिन शासन की मंशा के अनुसार काम हो नहीं रहा है। सोशल मीडिया, इंटरनेट, ऑनलाइन फार्म आदि में मोबाइल नंबर, आधार नंबर, बैंक से जुड़ी जानकारी देना सुरक्षित नहीं है। इससे महत्वपूर्ण जानकारी सायबर ठगी तक पहुंचने की आशंका रहती है। इसके दुरुपयोग के कई मामले सामने आ चुके हैं।



जिले के प्रमुख थाने, जहां सायबर फ्राँड के ज्यादा अपराध

मिलानगर	सुपेला	पटनगापुर	दुर्ग कोतवाली	मोहन नगर
57	46	27	27	22

द्विनसिटी में लगातार बढ़ रहे सायबर फ्राँड, आरोपी गिरफ्तार से बाहर

केस 1

सेक्टर 9 अस्पताल के टेक्नीशियन से बीमा कंपनी और मोबाइल कंपनी का कर्मी बनकर दो साइबर ठग ने खाली जमीन पर टावर लगाने का झांसा देकर 8.82 लाख रुपए की ठगी कर दी।

केस 2

कोरोनाकाल में लॉकडाउन के दौरान रिटायर्ड बीएसपी कर्मचारी ऑनलाइन ठगी के शिकार हो गया। ठग एसबीआई बैंक मैनेजर बनकर कॉल कर खाते से 2.78 हजार रुपए पार कर दिया।

केस 3

सेक्टर-10 च्वाइस सेंटर व ऑनलाइन विमान टिकट दुकान का संचालक 1.30 लाख रुपए ऑनलाइन ठगी का शिकार हो गए।

फर्जी ईमेल या लिंक के नाम पर भी फ्राँड

साइबर ठग सोशल मीडिया के अलग-अलग चैनलों पर नानी कंपनियों से मिलते-जुलते नाम के लिंक या फर्जी ई-मेल आईडी बना कर भी लाखों की ठगी करने के मामले सामने आए हैं। इसमें कम समय में अधिक रुपए कमाने और शेयर बढ़ने या फिर केवाईसी कराने और सस्ते दामों में किराये पर कमरा देने का झांसा दिया जाता है। शेयर मार्केट में उठि रखने वाले लोग तुरंत लिंक खोल लेते हैं और ठग नानी कंपनियों के नाम से फर्जी कंपनी में ऑनलाइन अकाउंट खुलवाकर पैसा ट्रांसफर करा लेते हैं। वहीं आजकल उपभोक्ताओं को बिजली बिल बकया होने की बात कहते हुए कनेक्शन काटने के मैसेज भेज कर आन लाइन ट्रांजैक्शन कराने के मामले भी सामने आ रहे हैं।

छत्तीसगढ़ में बढ़े सायबर फ्राँड

2024-850 2023-22297 2022-12295 2021-7134

नोट:- प्रदेश में 2023 में सायबर फ्राँड की सबसे ज्यादा घटनाएं सामने आईं।

जॉब का लगाने के नाम पर की जा रही धोखाधड़ी, कई हो चुके शिकार

सायबर ठग लोगों को जॉब का झांसा देकर भी कई बार लोगों को ठगी का शिकार बना चुके हैं। वाट्सएप पर भी कई मैसेज में झूठे जॉब आफर्स आते हैं। इसमें ठग जॉब आफर करने के लिए लिंक शेयर करते हैं। कई बार यूजर इन लिंक पर क्लिक कर लेते हैं। लिंक पर क्लिक करते ही ठग यूजर के मोबाइल को है। करके सारी डिटेल्स को चुरा लेता है। ऐसे में वाट्सएप के इस फ्राँड से बचने के लिए आपको कभी भी जॉब आफर करने वाले फर्जी लिंक पर क्लिक नहीं करना चाहिए। कई मामलों में पता चला है कि फेसबुक पर शेयर मार्केट को लेकर स्कैम चल रहा है। इन स्कैम में फ्री ट्रेडिंग के साथ 100 फीसदी का रिटर्न देने का झांसा दिया जाता है। इसके अजब में लाखों रुपए का ठगी शहर में हो चुका है।

सायबर ठगी के लेकर पुलिस सजग



अनजान लोगों के वीडियो कॉल रिसीव न करें। फोन में पुलिस अफसर या फिर कोई अधिकारी बनकर इशारा धमकाता है, तो सलीम के थानों से उसके बारे में जानकारी लें। सायबर फ्राँड से जुड़े। इससे बचाव के कई टिप्स शेयर किए जाते हैं। कई सायबर ठगी के मामलों को पुलिस ने देस किया है। इस तरह के अपराधों को लेकर पुलिस सजग है।

-राम गोपाल गर्ग, आईजी दुर्ग रेंज

सालभर पहले सूने मकान का ताला तोड़ा, दो गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

सूने मकान का ताला तोड़कर चोरी करने के मामले में पुलिस एक युवक को गिरफ्तार किया है। इसके साथ एक अपचारी बालक भी पकड़ा गया है। एएसपी सुखनंदन राठी ने बताया कि ग्राम उमरपोटी नरेन्द्र कुमार भारती अपने घर में ताला जड़कर परिवार के साथ पुत्री के पास बिलासपुर

गया था। घर वापस लौटने पर मकान का सारा सामान बिखरा पड़ा मिला। सोने चांदी के जेवरत व नगदी 4 हजार रुपए गायब मिले। इसके अलावा उमरपोटी निवासी मो. रफीक के मकान से भी सोना चांदी के जेवरत, मोबाइल फोन नगदी कुल 60 हजार रुपए का सामान चोरी हुआ था। मुखबिर की सूचना मिली कि स्टेशन मरोदा निवासी गौरव उर्फ आशु यादव और अपचारी

बालक सोना चांदी के जेवरत बेचने ग्राहक की तलाश कर रहे थे। गौरव यादव उर्फ आशु ने स्वीकार किया। उक्त दोनों चोरी दोस्त के साथ मिलकर की। दोनों मामलों में पुलिस ने सोना चांदी के जेवरत 31 हजार रुपए और बरामद हुए सामनों की कीमत 74 हजार रुपए आंकी गई है। कार्रवाई में प्रभारी एसोसियू तापेश्वर नेताम, थाना प्रभारी उतई निरीक्षक विपिन रंगारी आदि मौजूद थे।

पैरामेडिकल/नर्सिंग/स्वास्थ्य कर्मचारी में प्रवेश हेतु आवेदन सूचना (2024-25)

कार्यालय संचालक, केंद्र क्रमांक 86549 मॉडर्न इंस्टिट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंस MIPS रायपुर, (छ.ग.)

छ.ग. के विभिन्न प्राइवेट चिकित्सालयों में पैरामेडिकल स्वास्थ्य कर्मचारी एवं हॉस्पिटल प्रबंधन कर्मी की पूर्ति हेतु संस्थान एक एवं दो वर्षीय राष्ट्रीय विकास द्वारा संचालित कोर्स के अंतर्गत में कक्षा 12वीं (पास/फेल कोर्स) भी विषय से हो) छत्तीसगढ़ के विभिन्न जिलों (रायपुर धमतरी, बिलासपुर, सरायपाली, जांजगीर) के केंद्रों में चयन हेतु आवेदन आमंत्रित।

केंद्रों के नाम पाठ्यक्रम एवं कुल सीटें

केंद्रों की सूची	मेडिकल लैब टेक्नीशियन	ओटी टेक्नीशियन	ईएमटी/MPHW	नर्सिंग अरिस्टेंट/नर्सिंग सुपरवाइजर	डिप्लोमा इन डायग्नोसिस	डिप्लोमा इन योगा टेक्नीशियन	इंसर/वाइड व्याय
रायपुर	40 सीट	20 सीट	30 सीट	30 सीट	30 सीट	30 सीट	30 सीट
धमतरी	30 सीट	20 सीट	20 सीट	20 सीट	20 सीट	20 सीट	30 सीट
बिलासपुर	40 सीट	30 सीट	30 सीट	30 सीट	30 सीट	30 सीट	30 सीट
सरायपाली	30 सीट	20 सीट	20 सीट	20 सीट	20 सीट	20 सीट	30 सीट
जांजगीर	30 सीट	20 सीट	20 सीट	20 सीट	20 सीट	20 सीट	30 सीट

आवेदन हेतु 10वीं 12 वीं कक्षा (किसी भी विषय) में न्यूनतम प्रतिशत :- अनु. जनजाति हेतु 42%, अनु. जाति हेतु 45%, अन्य पिछड़ा वर्ग 50%, सामान्य वर्ग 55% या अधिक। विकलांग सैनिक / स्व. संग्राम सैनिक वर्ग के उम्मीदवारों हेतु निर्धारित सीटें आरक्षित हैं।
नोट :- 1. आवेदन, निम्न दिवस एवं आवेदन पत्र के प्रारूप को कम्प्यूटर द्वारा टाइप कराकर अपना पूर्ण विवरण स्पष्ट से भरें। साथ ही 25 रुपये का डाक टिकट लगा हुआ 10x4 का सफेद लिफाफे में अपना स्वयं का पता स्पष्ट लिख कर सीड पोस्ट द्वारा कार्यालय के निम्न पते पर भेजें। (आवेदन पोस्ट द्वारा निम्न दिवस एवं ही स्वीकार किया जाएगा) 2. चयनित उम्मीदवारों को कॉल लेटर द्वारा काउन्सिलिंग हेतु सूचित किया जाएगा। 3. केवल आवेदक ही काउंसिलिंग हेतु पात्र होंगे। 4. 10वीं / 12वीं. ओपन परीक्षा दिए हुए विद्यार्थी भी आवेदन कर सकते हैं। 5. किसी भी जिले के विद्यार्थी किसी भी जिले के लिए आवेदन कर सकते हैं।

आवेदन पत्र डाक द्वारा भेजने की अंतिम तिथि : 30/12/2024 तक

आवेदन पत्र कार्यालय में जमा करने की अंतिम तिथि : 05/01/2025 तक

आवेदन हेतु पात्रता

प्रति, संचालक शाखा प्रबंधक NSDC/SDMS केंद्र क्रमांक 86549 मॉडर्न इंस्टिट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंस रायपुर, (छ.ग.) पिनकोड- 492013 महोदय पाठ्यक्रम में चयन हेतु मैं अपना आवेदन प्रस्तुत कर रहा हूँ। आवेदक का नाम _____ पिता/पति _____ जन्म तिथि _____ वर्ग अनुज जाति _____ अनु जाति _____ अन्य पि. वर्ग _____ सामान्य _____ पत्र व्यवहार का पता _____ पिन कोड _____ मो. नं. _____ वाट्सअप नं _____ पालक का मो. नं _____ कक्षा 12वीं उत्तीर्ण वर्ग _____ मैं प्राप्त अंक _____ कुल प्रतिशत _____ मार्गदर्शन हेतु दूरभाष नं. _____ हस्ताक्षर _____ पालक का हस्ताक्षर _____

कार्यालय का पूरा पता। क्षेत्रीय कार्यालय, मॉडर्न इंस्टिट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंस (MIPS) जलगृह मार्ग, शीतला चौक के पास भाटागांव रायपुर, (छ.ग.)



Freedom RAIPUR RUN

1 DEC 2024

10 Km. & 5 Km. CATEGORIES
Marine Drive Telibandha Raipur (C.G.)



WIN CASH PRIZE

10 Km. Category Winners (Men & Women)

5 Km. Category Winners (Men & Women)

INR 50,000 Each

INR 25,000 Each

Free T-Shirt • Free Medal • Certificate on Completion

FOR REGISTRATIONS : ironlife.in

खबर संक्षेप



आईएमए के चिकित्सकों ने की वृद्धजनों की सेवा

दुर्ग। डॉ. इंदियन मंडेकरल एसोसिएशन दुर्ग के चिकित्सकों द्वारा रविवार को वृद्ध आश्रम दुर्ग के वृद्धजनों के लिए निःशुल्क हेल्थ चेकअप कैंप एवं दवाई वितरण का कार्यक्रम किया गया। आईएमए हेड क्वार्टर के केयर आफ एल्डरली प्रोजेक्ट के तहत यह सेवा समय-समय पर दी जाती है। आईएमए दुर्ग के अध्यक्ष डॉ. राजू भैंसारे ने बताया कि वृद्धजनों के शारीरिक जांच के अलावा उनके साथ बैठकर बातचीत कर काउंसिलिंग भी की गई तथा उनसे घुल मिलकर खुश रहने हेतु प्रेरित किया गया। उन्हें फल, बिस्किट, जूस, हेयर टॉनिक, टोस्ट, ब्रेड आदि भी वितरित किया गया। ब्लड प्रेशर एवं शुगर की जांच कर कुछ लोगों को रजिस्टर्ड कर अस्पताल में भी अन्य जांच हेतु बुलाया गया है। शिविर में डॉक्टर अजय गोवर्धन वरिष्ठ चिकित्सक, डॉ. संतोष नशीने सेक्रेटरी आईएमए ए, नेफ्रोलॉजिस्ट सेक्टर 9 अस्पताल, उमेश यादव एवं अन्य ने सेवाएं दीं।

रसमड़ा से 14 एवं गनियारी से 5 कार्यकर्ता सक्रिय सदस्य बने



दुर्ग। प्रदेश एवं जिला के निर्देश पर अंजोरा मंडल भाजपा के अंतर्गत रसमड़ा शक्ति केंद्र की बैठक यादव भवन में प्राथमिक सदस्यता संयोजक एवं सक्रिय सदस्यता प्रभारी मुकेश माडले की अध्यक्षता में संपन्न हुआ। जिसमें रसमड़ा एवं गनियारी के 19 वरिष्ठ युवा एवं महिला कार्यकर्ताओं ने सक्रिय सदस्यता ग्रहण किया। जिसमें रसमड़ा से रूपेश कुमार यादव, गरीबा राम टांडी, भगवानी साहू, सोहन निर्मलकर, बेकुण्ठो रावत, किशन यादव, संतोष निर्मलकर, महेश यादव, आंकार राजपूत, महेन्द्र, सोनू यादव, विनोद राजपूत, समीर यादव, श्रीमति ममता राजपूत, कु. तारा शर्मा, गनियारी से भूभारती साहू, श्रीमति दानेश्वरी साहू, किर्तन साहू लाभचंद साहू, पितांबर साहू, शामिल हैं। बैठक में सुखदेव देवांगन, गिरेश्वर देशमुख, आंकार देवांगन, रामखिलावन यादव, विनोद साहू, पुष्पा सिंह, मीना यादव आदि शामिल थे।

कार्यकारिणी सभा की बैठक आज

दुर्ग। जिला चिकित्सालय दुर्ग की जीवनदीप समिति कार्यकारिणी सभा की बैठक समिति की अध्यक्ष एवं कलेक्टर सुश्री ऋचा प्रकाश चौधरी की अध्यक्षता में 19 नवम्बर को शाम 4 बजे जिला चिकित्सालय के टेलीमेंडिसीन कक्ष में आयोजित की गई है। बैठक की एजेण्डानुसार विभिन्न मुद्दों पर चर्चा होगी। समिति से संबंधित अधिकारियों को बैठक में उपस्थिति सुनिश्चित करने के कहा गया है।

ग्राम पंचायत चिखली में 85 लाख के विकास कार्यों का भूमिपूजन व लोकार्पण

हरिभूमि न्यूज >>> मिलाई

विकास खण्ड दुर्ग ग्राम पंचायत चिखली में रविवार को लगभग 85 लाख रुपए के मूलभूत विकास

- सामाजिक भवन के लिए मिले 10 लाख रुपए

कार्यों का भूमि पूजन एवं लोकार्पण आहिवारा विधायक राजमहंत डोमन लाल कोसेवाड़ा के मुख्य आतिथ्य में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में मुख्य रूप से नगर पालिका अध्यक्ष अहिवारा नटवर ताम्रकार, पूर्व कैबिनेट मंत्री जागेश्वर साहू, नरेन्द्र शर्मा, ग्राम पंचायत चिखली सरपंच सुनीता जितेंद्र यादव, भाजपा मंडल जेवरा सिरसा अध्यक्ष

परख परीक्षा: ओएमआर सीट में करा रहे छात्रों का मॉक टेस्ट

हरिभूमि न्यूज >>> दुर्ग

आगामी चार दिसंबर को होने वाली परख परीक्षा के लिए ओएमआर अभ्यास परीक्षा का आयोजन सोमवार को किया गया। इस दौरान बच्चों को परीक्षा से पहले ओएमआर सीट में अभ्यास कराया गया। सोमवार को होने वाले परीक्षा में शिक्षक परेशान रहे। ओएमआर सीट की जानकारी को आनलाइन इंट्री भी करनी थी। लेकिन राज्य द्वारा जारी कराए गए लिंक में सर्वर की समस्या होने से शिक्षक दिनभर परेशान रहे।

जिले में तीसरी, छठवीं और नवमी के बच्चों के शिक्षा गुणवत्ता का आंकलन करने के लिए

जिले में 111 स्कूलों का किया गया है चयन, आज भी ली गई अभ्यास परीक्षा

एप के जरिए भी मानिट्रिंग

सभी शिक्षकों को मोबाइल में परख एप डाउनलोड करने के निर्देश दे दिए गए हैं। यदि बच्चों की संख्या या किसी चीज में कोई त्रुटि है तो इसके लिए अध्यापक कार्यालय से संपर्क कर सकते हैं। नकलविहीन परीक्षा संचालन करने के लिए एप्लान्ड स्कॉलरशिप टैम खनेगी। 15 मिनट पहले प्रश्नपत्र प्रथाग्यापक व शिक्षकों की उपस्थिति में खोला जाएगा। जिला स्तर पर एक कंट्रोल रूम बनाया जाएगा।



चार को परीक्षा तीन चरण में परख परीक्षा के लिए ओएमआर सीट में अभ्यास कराया जाएगा। आगामी चार दिसंबर को मुख्य परीक्षा होगी। -अरविंद मिश्रा, डीईओ दुर्ग

टाइम लिमिट रहेगा निर्धारित

डीईओ अरविंद मिश्रा ने बताया कि, कक्षा तीन के विद्यार्थियों को गणित की परीक्षा देनी होगी। कक्षा छठवीं के बच्चों को भी गणित और नवमी के बच्चों को भाषा गणित और विज्ञान की परीक्षा देनी होगी। इसके लिए एसेसमेंट सर्वे किया गया था, जिसमें चयनित बच्चों की परीक्षा ली जाएगी। जासकरी अनुसूचित जिले के तीसरी कक्षा के 34 स्कूल, छठवीं के भी 34 और नवमी के 43 स्कूल के बच्चों इस परीक्षा में शामिल होंगे।

फैसला : विधानसभा की सूची को कैरी फारवर्ड कर दी गई, जिससे हुई थी गड़बड़ी

निर्वाचन आयोग के संशोधन के बाद ढाई हजार को मिलेगी अब राहत

हरिभूमि न्यूज >>> दुर्ग

विधानसभा चुनाव में वोटिंग करने के बाद लोकसभा चुनाव में नाम नहीं होने से वंचित लोगों को आयोग ने फिर मौका दिया है। निर्वाचन आयोग द्वारा नामावली संशोधन कार्यक्रम जारी किया गया है। जिसके बाद ऐसे लोगों को मतदाता सूची लोकसभा के आधार पर तैयार किया जाएगा। बशर्ते की उन्हें रजिस्ट्रीकरण अधिकारी को प्रारूप क में फार्म भरकार 27 नवंबर के पहले जमा करना होगा। संशोधन कार्यक्रम बदलकर समय दिए जाने के बाद जिले के विभिन्न नगरीय निकाय के करीब ढाई हजार से अधिक वंचितों को लाभ मिलेगा।

विधानसभा की वोटर लिस्ट के आधार पर नहीं अब लोकसभा की मतदाता सूची के आधार पर निकाय चुनाव में वोट डालने से वंचित हो रहे थे। क्योंकि, विधानसभा चुनाव के समय बनी वोटर लिस्ट को ही कैरी फारवर्ड किया था। जिसके चलते लोकसभा चुनाव के दौरान व्यापक पैमाने में त्रुटि हो गई थी।

लोकसभा में वंचित के भी अब निकाय की सूची में जुड़ सकेंगे नाम



नाम जुड़वाने करें आवेदन

वाडों की वोटर लिस्ट में यदि किसी का नाम नहीं है, तो वह भी आवेदन कर सकता है। नाम नहीं होने पर वह फॉर्म क-1 जमा करेगा। फॉर्म जमा करने की अंतिम तारीख 27 नवंबर है। यदि उसका नाम अन्य वार्ड में जुड़ गया है, या वह अन्य संशोधन करवाना चाहता है, या फिर नाम विलोपित करवाना चाहता है, तो उसे क्रमशः फॉर्म क, ख वग भरकर देना होगा। वे 20 नवंबर तक फॉर्म जमा कर सकते हैं।

612 का दूसरे वार्ड में जुड़ गया था नाम

जासकरी अनुसूचित 30 अक्टूबर की स्थिति में अहिवारा, अमलेश्वर, रिसाली, धमशा, पाटन और उरुई निकाय के ऐसे 612 लोगों ने विधानसभा चुनाव में वोट डाले थे, लेकिन उनका नाम नगरीय निकाय की सूची में दूसरे वार्ड में चले गया था। लेकिन अब ऐसे मामलों में सुधार हो सकेगा। इसके अलावा 406 वोटर ऐसे हैं, जिनका नाम विधानसभा में था। लेकिन निकाय में नहीं था। उन्हें अब प्रारूप क फॉर्म भरकर रजिस्ट्रीकरण अधिकार को देना होगा। इस तरह 30 अक्टूबर तक करीब 2528 वोटर प्रभावित हो रहे थे, जिन्हें संशोधन आदेश जारी होने से राहत मिलेगी। जो अब प्रारूप क फॉर्म भरकर नाम जोड़ा सकेगा।

नार वोटरों को बड़ी राहत, 1 अक्टूबर से अर्हता का होगा निर्धारण

संशोधन आदेश के बाद ऐसे 1 अक्टूबर तक 18 वर्ष की आयु पूरी कर चुके होंगे, वे स्थानीय नगरीय निकाय चुनाव की मतदाता सूची में शामिल किए जाएंगे। यानी, उन्हें वोट डालने का अधिकार होगा। पूर्व में राज्य निर्वाचन आयोग ने कहा था कि, वोटर को उम्र 1 जनवरी 2024 में 18 वर्ष होनी चाहिए। इसके बाद बालिंग होने वाली को समाहित निकाय चुनाव में वोट डालने का अधिकार नहीं दिया था। राज्य निर्वाचन आयोग ने 1 अक्टूबर को अर्हता तिथि के अनुसार फोटो वाली वोटर लिस्ट बनाने का आदेश दिया। अब जो मतदाता 1 अक्टूबर तक 18 वर्ष की आयु पूरी कर चुके होंगे, वे सभी स्थानीय नगरीय निकाय चुनाव की मतदाता सूची में शामिल किए जाएंगे। पूर्व में वोटर लिस्ट का अंतिम प्रकाशन 27 नवंबर को होने वाला था, लेकिन वोटर लिस्ट का अंतिम प्रकाशन अब 11 दिसंबर को किया जाएगा। इससे पहले यदि किसी मतदाता के नाम, फोटो या अन्य विवरण में कोई त्रुटि हो तो उसे वे सुधारवा भी सकते हैं।

शिविर में प्राप्त 1571 आवेदनों में 1377 अस्वीकृति, महापौर ने सौंपा ज्ञापन



नगर निगम द्वारा आयोजित शिविर में क 1 के 1571 प्राप्त आवेदनों में से 1377 आवेदकों को आवेदन को अस्वीकृति कर दिया गया है जिसको लेकर महापौर धीरज बाकलीवाल के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल ने जिलाधीश से मुलाकात की। इस अवसर पर सभापति राजेश यादव, आर एन वर्मा, मध्य ब्लॉक कांग्रेस कमेटी दुर्ग के अध्यक्ष अलताफ अहमद एम.आई.सी. सदस्य दीपक साहू, संजय कोहले, जमुना साहू, वृजलाल पटेल, और शिशिरकांत कसार भी उपस्थित रहे।

प्रतिनिधिमंडल ने आगामी नगर निगम चुनाव के संदर्भ में सभी वार्डों में लगाए गए शिफारों के माध्यम से मतदाता सूची में नाम जोड़ने और काटने के लिए प्राप्त आवेदनों पर भी चिंतित व्यक्त की। उन्होंने बताया कि बड़ी संख्या में ऐसे आवेदन निरस्त किए गए हैं, जिससे कई मतदाता अपने मताधिकार से वंचित हो सकते हैं। प्रतिनिधिमंडल ने इसे नागरिकों के मौलिक अधिकारों का हनन बताया और जिलाधीश से इन मामलों पर तुरंत सजान लेने का अनुरोध किया। महापौर धीरज बाकलीवाल ने कहा कि यह समस्या गंभीर है और यदि समय पर समाधान नहीं किया गया, तो बड़ी संख्या में मतदाता अपने संवैधानिक अधिकार का प्रयोग नहीं कर पाएंगे। उन्होंने मांग की कि इन आवेदनों को फिर से जांच की जाए और निरस्त किए गए आवेदनों पर उचित कार्रवाई की जाए। इस अवसर पर जिलाधीश ने प्रतिनिधिमंडल को आश्वासन दिया कि सभी आवेदनों पर समयबद्ध तरीके से कार्रवाई की जाएगी और नागरिकों को राहत पहुंचाने के लिए हर संभव प्रयास किया जाएगा।

संपत्तिकर वसूली बढ़ाने कमिश्नर ने दिया जोर, अधिकारियों की ली बैठक

हरिभूमि न्यूज >>> मिलाई

निगम भिलाई के आयुक्त का पदभार ग्रहण करने के बाद आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय ने राजस्व वसूली बढ़ाने के लिए अधिकारियों को बैठक ली। वर्तमान में संपत्तिकर

- वर्तमान वसूली की रफतार को देखकर नाराज हुए नए आयुक्त

वसूली के रफतार को लेकर उन्होंने नाराजगी व्यक्त की। उन्होंने कहा संपत्तिकर की वसूली निगम का प्रमुख आय है। जिसके आधार पर हम शासकीय योजनाओं को क्रियान्वित करते हैं, इतनी कम वसूली से काम नहीं चलेगा। गौरतलब है कि नगर निगम



भिलाई में संपत्तिकर की पुरी प्रक्रिया आंनलाईन चल रही है। संपत्तिकर वसूलने का दायित्व पब्लिकेशन एण्ड स्टेशनर्स प्राइवेट लिमिटेड को दी गई है। उसके द्वारा घर-घर जाकर संबंधित व्यक्तियों से संपत्तिकर वसूलना है। जिसके द्वारा कुल 20 प्रतिशत की ही वसूली की गई है। एजेंसी को प्रत्येक माह 7 प्रतिशत के

वार्ड 26 में मंगल भवन का होगा जीर्णोद्धार: विधायक



दुर्ग। वार्ड 26 स्थित पुराने मंगल भवन का जीर्णोद्धार किया जायेगा। विधायक गजेंद्र यादव, पार्षद ओमप्रकाश सेन ने वार्ड नागरिकों की उपस्थिति में भूमिपूजन किया गया। वार्ड क्र.28 में स्थित यादव मंगल भवन का 20 लाख की लागत से जीर्णोद्धार किया जाना है जिसका भूमिपूजन हुआ। इस मौके पर उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए विधायक यादव ने कहा कि आपके मांग के अनुरूप कार्य करना हमारी जिम्मेदारी है। शहर के सभी वार्ड में प्राथमिकता के आधार पर कार्य किया जा रहा है। प्रदेश में भाजपा की सरकार बनते ही मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय के सुशासन में सड़क, नाली, बिजली, पानी जैसे मूलभूत सुविधाओं को दुरुस्त करने दुर्गावासियों को सौगत दिए हैं। इस दौरान किशन सिंह यादव, अमर सिंह यादव, द्वारिका यादव, पुनीत यादव, छन्नू यादव, दादूअहीर, भूपेंद्र यादव, गिरीश यादव, दिनेश यादव सहित वार्ड के गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

घनश्याम कॉलेज में युवा उत्सव का आयोजन

हरिभूमि न्यूज >>> दुर्ग

हेमचंद्र यादव विश्वविद्यालय दुर्ग के आदेशानुसार युवा उत्सव 2024-25 के तहत घनश्याम सिंह आर्य कन्या महाविद्यालय दुर्ग में विगत दिनों तीन दिवसीय युवा उत्सव का आयोजन किया गया। जिसमें महाविद्यालय के छात्राओं ने आकर्षक प्रस्तुति के द्वारा युवा उत्सव कार्यक्रम को सफल बनाया। इस कार्यक्रम में समुह नृत्य, एकल नृत्य, रंगोली, मेहेंदी, पोस्टर, ऑन द स्पॉट पेंटिंग, क्वीज, तत्कालिक भाषण, और कोलाज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें समुह नृत्य में वंदना एवम शुभ,



रंगोली में तोमेश्वरी ठाकुर, मेहेंदी में प्राची जाटव, पोस्टर में नंदिनी तांडी, कोलाज में तोमेश्वरी ठाकुर, ऑन द स्पॉट पेंटिंग में श्रद्धा राजपूत, तत्कालिक भाषण में काव्यशिखा, क्वीज में मोनिका साहू एवं कोमल पांगल ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। युवा उत्सव प्रतियोगिता में आभा रानी गुप्ता, दिग्विजय सिंह गुप्ता, डॉ. नागेन्द्र शर्मा, महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. मृदुला वर्मा उपप्राचार्य डॉ.नीतू सिंह, विभा शर्मा श्रीमती निशा साहू (हिन्दी विभाग) एवं श्रीमती आस्था सिजारिया (शिक्षा संकाय) ने निर्णायक की भूमिका निभाई।

जनदर्शन में आज 115 आवेदन प्राप्त हुए

पंजी में मृतक का नाम दर्ज, किसान ने बताई पीड़ा

हरिभूमि न्यूज >>> दुर्ग

कलेक्टर सुश्री ऋचा प्रकाश चौधरी ने आज जनदर्शन में पहुंचे लोगों से मुलाकात कर उनकी समस्याएं सुनीं। उन्होंने जनदर्शन में पहुंचे सभी लोगों को समस्याओं को गंभीरता से सुना और समुचित

- कलेक्टर जनदर्शन में सैकड़ों फरियादी ने किया आवेदन

समाधान एवं निराकरण करने संबंधित विभागों को शीघ्र कार्यवाही कर आवश्यक पहल करने को कहा। जनदर्शन में आज 115 आवेदन प्राप्त हुए। ग्राम कोनारी जिला दुर्ग निवासी कृषक ने धान खरीदी पंजीयन में नाम विलोपित करने के लिए आवेदन दिया। उन्होंने बताया कि पूर्व में पिता के द्वारा धान बिक्री किया जाता था।



पिता की मृत्यु पश्चात वारिसान के नामों पर फौत दर्ज होकर नामांतरण की गई है। आवेदक द्वारा वर्ष 2020-22 में भी सेवा सहकारी समिति कोड़िया में अपने नाम पर धान बिक्री किया था। धान बिक्री हेतु टोकन लेने के लिए सेवा सहकारी समिति कोड़िया गया था तब उन्हें पता चला कि उनका नाम



दर्ज नहीं है, बल्कि उनके पिता का नाम दर्ज होना बताया गया। पिता का नाम दर्ज होने से धान बिक्री करने से वंचित होने से परिवार को मानसिक प्रताड़ना और आर्थिक हानि का सामना करना पड़ रहा है। इस पर कलेक्टर ने नायब तहसीलदार दुर्ग को परीक्षण कर आवश्यक कार्यवाही करने को कहा।

सियान सदन में होती है शादी पार्टी

गंदगी से परेशानी की शिकायत

राधिकानगर कालोनी निवासियों ने वार्ड 8 में स्थित सियान सदन में शादी, पार्टी जैसे कार्यक्रम होने की शिकायत की। वार्डवासियों ने बताया कि, कृष्णानगर वार्ड 8 में सियान सदन बनाया गया है, किंतु इस सियान सदन का उपयोग शादी, पार्टी के लिए किया जा रहा है। देर रात्रि तक कार्यक्रम चलते रहने के कारण ध्वनि प्रदूषण होता है एवं मंदिरा सेवन कर वाद विवाद की स्थिति निमित्त होती रहती है। सियान सदन का उपयोग करने के बाद आसपास के क्षेत्र में शराब की खाली बोतल फेंक कर अत्यधिक गंदगी फैलाते हैं, जिससे कॉलोनीवासियों को परेशानी का सामना करना पड़ता है। इस पर कलेक्टर ने आयुक्त नगर निगम भिलाई को निरीक्षण कर आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए। पुरानी बस्ती कोहका वार्ड क्रमांक 13 भिलाई वार्डवासियों ने ट्रांसफार्मर पोल को अव्यवस्थान में स्थानांतरित करने आवेदन दिया।



छात्राओं को एनीमिया से बचाव और लक्षण की दी जानकारी

लाइव इवेंट

छात्रों ने देखी वेस्ट मटेरियल से होने वाली मशरूम की खेती



दुर्ग। छत्तीसगढ़ कृषि महाविद्यालय धनोरा के बीएससी कृषि के अंतिम वर्ष के छात्र-छात्राओं ने ग्रामीण उद्यमिता विकास योजना के अंतर्गत मशरूम की खेती का अवलोकन किया। इस दौरान मशरूम कल्टीवेशन व उत्पादन के बारे में जंगलपुर जिला राजनांदगांव में स्थित यूके रूस मशरूम फूड प्राइवेट लिमिटेड में जाकर वहां सौरभ जंघेल से प्रशिक्षण लिया। वहां उन्होंने सीखा कि कैसे कृषि के वेस्ट मटेरियल को यूज करके किसान और छात्र अपनी आय को बढ़ा सकते हैं। मशरूम के उत्पादन के बाद उसके वेस्ट मटेरियल को कैसे खाद के रूप में उपयोग कर सकते हैं। इस एक दिवसीय ट्रेनिंग में रावे समन्वयक विवेक पांडे, एमएस लोधी, मायुरी श्रीवास्तव और अंतिम वर्ष के छात्र छात्राएं उपस्थित थे। सौरभ जंघेल ने छात्रों के जिज्ञासावश पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दिए।

सिटी इवेंट

नवंबर में जन्मे वरिष्ठों का सम्मान कहा-ऐसा एहसास पहले नहीं हुआ



भिलाई। छत्तीसगढ़ी सियान सेवा समिति ने अनेखी परंपरा की शुरुआत की है। उन्होंने नवंबर महीने में जन्में 11 वरिष्ठजनों का बर्थ-डे सैलिब्रेट किया। इस पर जिन बुजुर्गों का जन्मदिन था, वे खास प्रफुल्लित हुए। उन्होंने कहा कि जीवन में ऐसा क्षण पहले कभी नहीं देखा। उन्होंने समिति के पदाधिकारियों का आभार व्यक्त किया। आयोजन परमेश्वरी भवन प्रगतिनगर में किया गया। समिति के अध्यक्ष घनश्याम देवांगन ने कहा कि वरिष्ठजन अपने अर्जित ज्ञान, हुनर और अनुभव से नई पीढ़ी का मार्गदर्शन करें और उन्हें अच्छे संस्कार दें। आयोजन में मरोदा समिति के अध्यक्ष यूएस पवार, वरिष्ठ सदस्य रामसेवक वर्मा विशेष रूप से मौजूद थे। इस अवसर पर कलाकारों द्वारा पुराने हिंदी एवं छत्तीसगढ़ी गीत सुनाकर सभी वरिष्ठ नागरिकों का मन बहलाया। बुजुर्ग इन गीतों पर थिरकते नजर आए। सियान समिति के पदाधिकारियों ने नवंबर माह में जन्म तिथि वाले वरिष्ठ नागरिकों माधव वर्मा, चुनेश्वर साहू, आई एस मनु, गैदलाल वर्मा, चन्द्रकुमार वर्मा, कृष्णकुमार वर्मा, भानुप्रताप शर्मा, चम्पूलाल ठाकुर, कुलेश्वरप्रसाद ध्रुव, जयशंकर वर्मा एवं चिंताराम ठाकुर का सामूहिक जन्मोत्सव मनाया। गायक लक्ष्मीधर देवांगन, राजू देवांगन, कहैया देवांगन, गजेन्द्र देवांगन, चंदूलाल मरकाम एवं गायिकाओं में विनीता देवांगन, चंचल देवांगन, युक्ती देवांगन, महेश्वरी देवांगन आदि ने पुराने जमाने के लोकप्रिय हिंदी एवं छत्तीसगढ़ी गीतों से समां बांधा। कार्यक्रम में बालसखा वर्मा, ईश्वरी वर्मा, देवचंद वर्मा, सीपी साहू, बिसरूयाम, चैनदास चंद्रवंशी, चंदूलाल मरकाम आदि मौजूद थे।

■ छत्तीसगढ़ी सियान सेवा समिति ने परमेश्वरी भवन प्रगति नगर रिसाली में किया आयोजन

सीएम को कराया अवगत

आर्ट ऑफ बेंगलुरु में 27 को छग के 700 प्रतिभागी देंगे प्रस्तुति

भिलाई। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय से छत्तीसगढ़ आर्ट ऑफ लिविंग जीपी (गवर्नमेंट प्रोग्राम) डेस्क के सदस्यों ने मुलाकात की। आर्ट ऑफ लिविंग जीपी छत्तीसगढ़ स्टेट डायरेक्टर डॉ. शैलजा चंद्राकर ने छत्तीसगढ़ में आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा राज्य में चलाए जा रहे स्कूल एवं सोशल प्रोजेक्ट की विस्तृत जानकारी मुख्यमंत्री को दी। विश्व प्रसिद्ध आर्ट ऑफ लिविंग का कोर्स करने से होने वाले फायदे से मुख्यमंत्री को अवगत कराया। साथ ही उनसे सुदर्शन क्रिया का अनुभव लेने हेतु आग्रह किया। 27 नवंबर से बेंगलुरु आश्रम में होने वाले छत्तीसगढ़ स्पेशल कार्यक्रम के बारे में बताया। छत्तीसगढ़ से इस कार्यक्रम में लगभग 700 प्रतिभागी हिस्सा ले रहे हैं। मुख्यमंत्री से टीम ने आर्ट ऑफ लिविंग के अंतरराष्ट्रीय आश्रम बेंगलुरु चलने का निमंत्रण दिया। मुख्यमंत्री ने आमंत्रण स्वीकार करते हुए निकट भविष्य में बेंगलुरु जाने हेतु अपनी सहमति दी है। इस अवसर पर आर्ट ऑफ लिविंग के वरिष्ठ प्रशिक्षक हरजीत सिंह, स्टेट कार्टिसल मेंबर रायपुर पूजा अग्रवाल, अनिल अग्रवाल, स्टेट कार्टिसल मेंबर जगदलपुर गौरव यादव एवं सुकमा जिला समन्वय विश्वराज चौहान उपस्थित थे।



हमने बनाया हमने संभाला

जय आनंद मधुकर रतन भवन बांधा तालाब दुर्ग में महिलाओं ने विदाई गीत गाए

चातुर्मास में अहिंसा-अध्यात्म का मार्ग बताने वाली जैन साध्वी विदा, पदविहार कर रायपुर की ओर रवाना

दुर्ग। चातुर्मास पूरा करने के बाद श्वेताम्बर जैन मंदिरों से जैन आचार्यों और साध्वियों का पदविहार शुरू हो गया है। अंतिम दिन प्रवचन के दौरान साध्वियों ने कहा कि ऐसा बड़ा होना किस काम का, जब हम किसी जरूरतमंद के समय पर काम न आ सकें। हमारा पद हमारा व्यक्तित्व तभी सार्थक है, जब उसमें सरलता रूपी मिठास हो। अर्थात् पेड़ बनना हो तो खजूर का नहीं, अपितु आम का बनें जिसमें जितने फल आएंगे उतना ही वह झुकता जाएगा और लोगों को अपनी मिठास बांटता रहेगा। साध्वी डॉ. सुमंगल प्रभा, साध्वी डॉ. सुवृद्धि श्रीजी, साध्वी रजत प्रभा, साध्वी प्रांजल, साध्वी वंदना श्रीजी ने पावन पवित्र पुरुषार्थ कर आध्यात्मिक वर्षावास को ज्ञान ध्यान तप त्याग धार्मिक जप, अनुष्ठान और अनेकों आयोजनों से इस चातुर्मास को स्वर्णिम बना दिया। शहर के जैन समाज ने साध्वियों को भावभीनी विदाई दी।

दुर्ग। विदाई इस अवसर पर जैन समाज की महिलाओं ने विदाई गीत गाए। चार महीनों तक चले चातुर्मास के दिनों को याद किया। बता दें कि आनंद मधुकर रतन भवन बांधा तालाब दुर्ग में चातुर्मास करने वाली साध्वी ने अपना संयमी जीवन राजस्थान में व्यतीत किया। यह पहला अवसर था की वे राजस्थान से निकलकर इंदौर चातुर्मास कर छत्तीसगढ़ की धरती पर पहली बार पदार्पण किया। धर्म, ध्यान, त्याग, तपस्या, जप, अनुष्ठान का रसपान भक्तों को कराया। जैन समाज के लोग इस आध्यात्मिक वातावरण में शामिल हुए। इस अवसर पर चातुर्मास के अनुभव साझा किए गए। बताया गया कि साध्वी मंडल का प्रथम विहार महावीर कॉलोनी स्थित महावीर भवन से हुआ। इसके बाद पदभनाभपुर एमआईजी के लिए विहार हुआ। विहार के दूसरे दिन साध्वी मंडल के सानिध्य में एक भव अवतारी आचार्य सम्राट जयमल महाराज का दीक्षा दिवस तथा श्रमण संघ के प्रथम युवाचार्य मधुकर मुनि की पुण्य स्मृति दिवस गुणानुवाद सभा के रूप में मनाई गई। साध्वी डॉ. सुमंगल प्रभा ने सम्राट जयमल महाराज और बहुश्रुत श्रमण संघ के प्रथम युवाचार्य मिश्रीमल मधुकर के जीवन दर्शन पर प्रकाश डाला।



साध्वी मंडल का चादर भेंटकर किया सम्मान, बड़ चलीं किसी और नगरी...

श्रमण संघ के पारस मल संघी परिवार ने साध्वी समुदाय को आदर की चादर भेंट की। इस अवसर पर धर्मचंद्र लोढ़ा परिवार ने साध्वी मंडल का पदविहार शुरू कराया। आगे विहार करते हुए साध्वी नेहरू नगर, भिलाई 3, रायपुर की बड़ चलीं, जहां रायपुर में मूर्ति पूजक संघ में आयोजित दीक्षा समारोह में वे शामिल होंगी। इसके बाद वे छत्तीसगढ़ क्षेत्र विचरण करने के बाद आगामी 2025 के चातुर्मास के लिए सिकंदराबाद की ओर विहार करेंगी।



साध्वी मंडल का चादर भेंटकर किया सम्मान, बड़ चलीं किसी और नगरी...

संधारा के महत्व पर प्रकाश डाला

साध्वी डॉ. सुमंगल प्रभा ने नागौर में हुए संधारा पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि नागौर शहर में देवलोक गमन पर अर्धरात्रि को अचानक एक आलोकित दिव्य प्रकाश हुआ, तब वहां विराजमान किसी संत ने आप कौन सी दिव्य आत्मा हैं, उसी समय दादा गुरु जयमल के शिष्य उदय मुनि और केशव मुनि भी संधारा के समय नागौर की ओर विहार कर आ रहे थे। तब उनके संधारा के बाद जो दिव्य प्रकाश एक चट्टान के उपर पड़ी, इस चट्टान पर साधना करते हुए उदित मुनि और केशव मुनि का 9 और 11 दिनों का संधारा पूर्ण हुआ था। इसी तरह मधुकर मुनि का जीवन भी अनेक ऊर्जा स्रोत से भरापरा रहा। 6 वर्ष की छोटी सी उम्र में उनका वैराग्य जीवन प्रारंभ हो गया था। दीक्षा संयम मार्ग पर अनेकानेक बाधाओं को पार करने के बाद मधुकर मुनि की दीक्षा राजस्थान प्रांत के बाहर हुई। दीक्षित के बाद से लगातार 25 वर्ष तक मौन धारण कर अनेक साधनाएं संपन्न कीं। अनेक जैन ग्रंथ की रचना करते हुए 32 आगमों का सरल सुन्दर रचना की, जो आगम आज भी लोगों के ज्ञान ध्यान अर्जन के लिए उपलब्ध है।

मुख्यमंत्री की घोषणा खिलाड़ियों के लिए वरदान : डॉ. जमाल

भिलाई। उर्दू के जानेमाने साहित्यकार डॉ. रौनक जमाल ने प्रदेश के मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय की खिलाड़ियों को लेकर की गई घोषणा का स्वागत किया है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय की घोषणा प्रदेश के खिलाड़ियों के लिए वरदान साबित हो सकती है, क्योंकि प्रदेश का जो भी खिलाड़ी स्वर्ण, रजत या कांस्य पदक जीतेगा, उन्हें पुरस्कृत किया जाएगा। राज्य सरकार स्वर्ण पदक विजेता को 3 करोड़, रजत पदक विजेता को 2 करोड़ और कांस्य पदक विजेता को 1 करोड़ रुपये का पुरस्कार देगी। मुख्यमंत्री की घोषणा के साथ ही छत्तीसगढ़ प्रदेश देश का पहला राज्य बन गया है, जिसने खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ाने के लिए प्रोत्साहन राशि की घोषणा की है। मुख्यमंत्री की यह घोषणा कारगर साबित होगी। प्रदेश के खिलाड़ी कड़ी मेहनत कर पदक जीतने की तैयारी करेंगे। इससे न सिर्फ खिलाड़ियों को फायदा होगा, बल्कि पदकों की रस में भारत को भी फायदा होगा। मुख्यमंत्री ने यह घोषणा कर अपनी जिम्मेदारी निभाई है। अब केन्द्र के खेल मंत्री की बारी है कि वे छत्तीसगढ़ के खिलाड़ियों को अधिक से अधिक कोचिंग की सुविधा उपलब्ध कराने की जिम्मेदारी निभाएंगे। ताकि ओलंपिक में भारत का तिरंगा बार-बार लहराए और राष्ट्रीय गीत गाया जाए।



लोग जीने के लिए नहीं खाने के लिए जी रहे, इसलिए पड़ रहे बीमार

भिलाई। श्री उवसंगहरं पार्श्वतीर्थ नगपुरा प्रकृति के अनुरूप में मानवीय सेवा को समर्पित प्राकृतिक एवं योगोपचार संस्थान आरोग्यम् के माध्यम से सोमवार को राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस पर निःशुल्क परामर्श शिविर एवं स्वास्थ्य जागरूकता संगोष्ठी का आयोजन किया गया। आयोजन में मुख्य अतिथि चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. संवेग शाह मुम्बई थे। प्राकृतिक एवं योग विशेषज्ञ डॉ. अरुण शाह अहमदाबाद ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। नगपुरा, पीपरछेड़ी, गनियारी, बोर्ड, खुरसूल रसमड़ा के ग्रामीणों ने चिकित्सकीय परामर्श प्राप्त कर जीवन शैली अपनाने का संकल्प लिया। प्राकृतिक चिकित्सक एवं वर्धमान गुरुकुल के विद्यार्थियों ने स्वास्थ्य जागरूकता संगोष्ठी में भाग लेकर विचार व्यक्त किए।

■ उवसंगहरं पार्श्वतीर्थ नगपुरा में हेल्थ अवेयरनेस पर संगोष्ठी

मुख्य वक्ता डॉ. दानेश्वर टंडन ने कहा कि सत्य एवं अहिंसा के पुजारी राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के अनुसार प्राकृतिक चिकित्सा में जीवन परिवर्तन की बात आती है। उनका यह कथन व्यक्ति को अपना आरोग्य अपने हाथ के नजदीक लाता है। प्राकृतिक उपचार सम्पूर्ण एवं समग्र जीवन शैली का पोषक है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निर्माण होता है। स्वास्थ्य की दृष्टिकोण से देखा जाए तो जीने के लिए खाना चाहिए न कि खाने के लिए जीना। पश्चिमी जीवन शैली के अंधाधुनकरण के कारण आज हम अनेकों स्वास्थ्यगत विसंगतियों वर्तमान से जुड़ रहे हैं। योग के अनेक रूप हैं, लेकिन हमारा तापद्वि केवल यहां शारीरिक क्रियाओं से है। नेत्रों, कपालभाति, कुजल, लघु शंख प्रखालन, धोती नैति, वमन आदि योगिक क्रियाएं शरीर के शुद्धिकरण करने की प्रक्रियाएं हैं। संगोष्ठी में लोचन पट्टन, दीपांशु शुक्ला, देवजी गुर्जर, कुंदकुंद शर्मा आदि ने विचार व्यक्त किए। पुरुषोत्तम साहू, दुर्गम देशमुख ने अतिथियों का सम्मान किया गया। शिक्षाविद रिखलेश साहू ने कार्यक्रम का संचालन किया।



श्री उवसंगहरं पार्श्वतीर्थ नगपुरा प्रकृति के अनुरूप

यूथ सिख सेवा समिति की कोर कमेटी बैठक में कई महत्वपूर्ण निर्णय

खेल और शिक्षा ये दो सर्व प्राथमिकताएं, विवाह योग्य युवक युवती के पंजीयन के लिए फार्म सभी गुरुद्वारों में उपलब्ध

कारनर न्यूज

भिलाई। यूथ सिख सेवा समिति ने समाजहित में तेजी से काम शुरू कर दिया है। समिति की परिचयात्मक बैठक रामनगर स्थित सभागार में अध्यक्ष इंद्रजीत सिंह छोटू की अध्यक्षता में हुई। इसमें इंद्रजीत ने कहा कि समिति पांच प्रमुख प्राथमिकता है। इसमें खेल और शिक्षा सबसे पहले हैं। बैठक में सभी सदस्यों ने अपने-अपने सुझाव रखे। इंद्रजीत ने कहा कि जल्द ही समिति का बैंक अकाउंट एवं क्यूआरकोड शुरू होने जा रहा है। समिति जो कर रही है, वह सेवा का कार्य है। इसमें सभी की सहभागिता जरूरी है। विवाह योग्य युवक-युवतियों के रजिस्ट्रेशन फार्म सभी गुरुद्वारा प्रबंधन कमेटीयों के कार्यालयों में उपलब्ध हैं, जो भी जरूरतमंद हैं, वह वहां से फार्म लेकर उसे भरकर जमा कर सकते हैं। इसके बाद कोर कमेटी आवेदन पर निर्णय लेगी। बैसाखी पर्व के बाद विवाह की तारीख घोषित की जाएगी।



50 जोड़ों का कराया जाएगा विवाह, तैयारी शुरू

बैठक में जानकारी दी गई कि 50 जोड़ों का विवाह कराया जाएगा। विवाह में दंपती को जो सामान देना है, उस पर भी कोर कमेटी निर्णय लेगी। वहीं लंगर का पूरा खर्चा समिति वहन करेगी। नवविवाहिता को समिति अपनी ओर से सिलाई मशीन भी देगी। आयोजन के दौरान अतिथियों को आमंत्रित किया जाएगा। इसे लेकर भी भी चर्चा की गई। आयोजन की तैयारियों को लेकर आगामी दिनों में और भी बैठक लिए जाने की तैयारी दी गई।

समाज के खेल प्रतिभावाओं को भी करेंगे सम्मानित: समिति द्वारा खेल में राष्ट्रीय, अंतरराष्ट्रीय एवं राज्य स्तरीय के साथ ही जिला स्तरीय खेलों में अपनी अच्छी प्रतिभा का प्रदर्शन कर रहे हैं, उनको भी सम्मानित किया जाएगा। ऐसे खिलाड़ियों का चयन किया जाएगा। उन्हें खेल सामग्रीयों उपलब्ध कराई जाएगी। मुख्य रूप से जूते, टैकसूट दिए जाएंगे। आर्थिक रूप से कमजोर समाज कके लोगों के बच्चों के शिक्षा का खर्च भी समिति वहन करेगी। उनको कपड़े, कापी, पुस्तक से लेकर सभी प्रकार की सामग्री समिति प्रदान करेगी। वहीं उच्च शिक्षा के लिए जिसमें आईएएस, आईपीएस, इंजीनियरिंग जैसे बड़े कोर्स के लिए भी समिति पहल कर जरूरतमंद छात्रों को चयन कर उन्हें बेहतर शिक्षा उपलब्ध कराई जाएगी।

नशामुक्ति को लेकर भी समिति चलाएगी अभियान

नशामुक्ति के लिए भी समिति अभियान चलाएगी। ताकि लोग नशा छोड़कर समाज के मुख्य धारा से जुड़ सकें। उन्होंने अपील की कि लोग लाइफ टाइम मेंबर बनें। साधारण सदस्य बने, अब तक समिति में एक हजार से अधिक सदस्य बनने जा चुके हैं। सिक्ख समाज से जुड़ा हर व्यक्ति हर महीने दो सौ एवं अपनी क्षमता के अनुसार उससे अधिक राशि सहयोग के रूप में प्रदान करें। दुर्ग-भिलाई में समिति का तेजी से विस्तार किया जा रहा है। केएन एक और खुसीपार में बेबे नानकी गुरुद्वारा में भी कारसेवा कर सहयोग किया गया है। बैठक में अध्यक्ष इंद्रजीत सिंह छोटू, सचिव सिंघ सेनी, मलकौत सिंघ, रजित सिंघ, हरनेक सिंघ सेनी, करमजीत सिंघ बेदी, पवितर सिंघ, सरनवी सिंघ समी, विक्रम सिंघ, सोम सिंघ, मनजीत सिंघ बेदी, हरपाल सिंघ, गुरुप्रीत सिंघ हरस, मंजीत सिंघ, अवतार सिंघ, जसदेव सिंघ जखल, निर्मल सिंघ धारीवाल, इंद्रजीत सिंघ सेनी सहित अन्य मौजूद थे।

सिटी इवेंट

छात्राओं को एनीमिया से बचाव और लक्षण की दी जानकारी



भिलाई। शासकीय डॉ. वामन वासुदेव कन्या स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय दुर्ग के रेडक्रॉस के तत्वावधान से एनीमिया जागरूकता पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। पिछले दिनों कलेक्टर ऋचा प्रकाश चौधरी द्वारा कॉलेज भ्रमण के दौरान छात्राओं की रक्तअल्पता को लेकर चिन्ता व्यक्त की गई थी। उनके दिशा निर्देशन में आयोजित इस कार्यशाला में जिला चिकित्सालय दुर्ग के विषय विशेषज्ञ डॉ. रश्मि भोंसले द्वारा छात्राओं में बढ़ती रक्तअल्पता एवं गीतिका पवार ने सिकेल्सल एनीमिया का विश्लेषण कर इसके निदान एवं बचाव के तरीकों पर प्रकाश डाला।

महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. डी सी अग्रवाल ने जिला प्रशासन का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि छात्राओं की सेहत के प्रति शासन संवेदनशील है। इस अवसर पर रेडक्रॉस सोसायटी की प्रभारी डॉ. रेशमा लालेश ने उन कारणों पर प्रकाश डाला जो छात्राओं में रक्तअल्पता के लिए जिम्मेदार है। जिला प्रोजेक्ट मैनेजर यामिनी लहरे ने शासन द्वारा युवाओं के लिए तैयार की गई इस दौरान विभिन्न योजनाओं एवं कार्यक्रमों पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर छात्राओं ने भी अपनी समस्याओं का विषय विशेषज्ञों के साथ रखकर उनका निदान किया। कार्यशाला के अंत में एन एस एस प्रभारी डॉ. यशोश्री ध्रुव ने आभार व्यक्त किया।



एजुकेशन लाइव

गौरव दिवस पर जन जातियों के आधुनिक परिदृश्य पर डाला प्रकाश



भिलाई। राष्ट्रीय जनजाति गौरव दिवस के अवसर पर विशेष व्याख्यान और भाषण प्रतियोगिता का आयोजन भारतीय विश्वविद्यालय दुर्ग में किया गया। इस दौरान जनजातियों के समक्ष वर्तमान आधुनिक परिदृश्य में आ रही आर्थिक, शैक्षणिक, नैतिक, सामाजिक, धार्मिक एवं परंपरागत चुनौतियों एवं विडंबनाओं पर विस्तार पूर्वक प्रकाश डाला गया। स्वतंत्रता सेनानी जननायक भगवान बिरसा मुंडा के जन्मदिवस को राष्ट्रीय आदिवासी गौरव दिवस के रूप में मनाया जाता है। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे

अकादमिक अधिष्ठाता डॉ. आलोक भट्ट ने जनजातियों के समक्ष वर्तमान आधुनिक परिदृश्य में आ रही आर्थिक, शैक्षणिक, नैतिक, सामाजिक, धार्मिक एवं परंपरागत चुनौतियों एवं विडंबनाओं पर विस्तार पूर्वक प्रकाश डाला गया। प्रतियोगिता की शुरुआत में राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी एवं गोदग्राम समन्वयक डॉ. स्नेहा कुमार मेश्राम ने बिरसा मुंडा के जीवन चरित्र एवं उनके समाज में योगदान पर विशेष व्याख्यान दिया। उन्होंने अपने व्याख्यान में वर्तमान बदलते सामाजिक एवं पर्यावरणीय परिदृश्य के फलस्वरूप जनजातीय विस्थापन, जनांकिकी परिवर्तन, भूमि अधिग्रहण आदि विषयों पर भी अपने विचार रखे। भाषण प्रतियोगिता के अंतर्गत वर्तमान भारतीय समाज तथा जनजातियों के समक्ष चुनौतियां विषय पर विभिन्न संकायों के विद्यार्थियों ने भाषण प्रस्तुत किया। भाषण प्रतियोगिता में प्रथम अंकित राम, बीएड द्वितीय वर्ष तथा द्वितीय स्थान सौरभ चटर्जी, एलएलबी तृतीय सेमेस्टर ने अर्जित किया। कार्यक्रम में काफ़ी संख्या में विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता दी। आयोजन में राष्ट्रीय सेवा योजना प्रकोष्ठ के सदस्य डॉ. रोहित कुमार वर्मा, डॉ. भूमिका मिश्रा, जयंत बारिक, रातिक बंजामिन दास, श्वेता कुमारी सहित स्वयंसेवक कोनाल सेन, मुकेश साहू, ज्ञानिका राजपूत की सक्रिय भूमिका रही।

समाज इवेंट

जहां ईश्वर का भाव है वहां कभी अभाव नहीं होता: डॉ. अजय

भिलाई। आर्य समाज मंदिर सेक्टर 6 भिलाई में आध्यात्मिक सत्संग का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत आचार्य अंकित रास्त्री ने पवित्र वेद मंत्रों का उच्चारण कर अग्निहोत्र संपन्न कराया। प्रमिला सरपाल के नेतृत्व में सत्यार्थ प्रकाश का पाठ कर ईश्वर भक्ति व भजन प्रस्तुत किए। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए आचार्य डॉ. अजय आर्य ने कहा- वेद मंत्र में उपदेश दिया गया है कि ईश्वर का कार्य करने वाले व्यक्ति ही सफल होते हैं। जीवन को सकारात्मक ऊर्जा से भरने का एक बेहतरीन तरीका है कि हम अच्छा सुनें, अच्छा बोलें और अच्छा करें। जहां भाव होता है वहां कभी अभाव नहीं होता। छोटे सरल सिद्धांत जीवन को भावपूर्ण बना सकते हैं और जीवन में सकारात्मक परिवर्तन दिखाई दे सकता है। अगर आपने हजारों ग्रंथ पढ़े हैं रट लिए हैं और भावना शून्य है तो जीवन में कोई बदलाव नहीं होगा। वेद के मंत्र में कहा गया है कि हम अगर ईश्वर की संतान हैं तो हमें ईश्वर जैसा व्यवहार करना चाहिए। छोटी-मोटी बातों को छोड़ देना चाहिए। आप ईश्वर की संतान हैं इसका अर्थ है कि आप ईश्वर के उत्तराधिकारी हैं पूर्ण ग्राम ईश्वर शक्तिमान है इसलिए आप भी शक्तिमान हैं निराशा और हताशा का भाव कभी मन में आने नहीं देना चाहिए।

धमधा नगर में आयोजित मरार सामाजिक सम्मेलन में उमड़ा जनसैलाब

सब्जियों से सजे कलश को लेकर निकाली शोभायात्रा युवाओं ने मनपसंद जीवन साथी चुनने दिया अपना परिचय

भिलाई। छत्तीसगढ़ कोसिरिया मरार पटेल समाज का युवक-युवती परिचय सम्मेलन शाकंभरी महोत्सव एवं परिचय माला का विमोचन दुर्ग जिले के धमधा में आयोजित किया गया। जिसमें प्रदेश भर से लगभग सात हजार लोगों ने शिरकत की। इस अवसर पर समाज की महिलाओं द्वारा सिर पर सब्जी-भाजियों से सजे कलश लेकर शोभायात्रा नगर भ्रमण कर निकाली जो सभी के लिए मुख्य आकर्षण का केंद्र रही। इस दौरान 200 से अधिक युवाओं ने मनपसंद जीवन साथी चुनने अपना परिचय दिया और सामाजिक पुस्तिका का विमोचन भी किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि दुर्ग सांसद विजय बघेल, पूर्व मंत्री रवींद्र चौबे, अहिवारा विधायक डोमनलाल कोरसेवाड़ा, दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर उपस्थित थे। दुर्ग जिला संगठन के आठ राज और प्रदेश संगठन के संयुक्त तत्वाधान में यह आयोजन किया गया था।



मरार समाज अपने मेहनत के दम पर कर रहा विकास-सांसद
इस आयोजन में प्रदेश युवा प्रकोष्ठ के मनोनीत पदाधिकारियों ने शपथ ग्रहण भी किया। आयोजन में उपस्थित सभी अतिथियों ने समाज को शिक्षा के क्षेत्र में आगे लाकर सर्वांगीण विकास करने की बात कही। सांसद विजय बघेल ने कहा कि मरार समाज से उनका पुराना नाता है। मरार समाज अपने मेहनत और पसीने के दम पर समाज का विकास कर रहा है। आज यह समाज निरंतर विकासशील है। पहले छोटे-छोटे बाड़ीयों के रूप में अपने आजीविका का माध्यम बनाकर जीवन यापन करने वाला समाज आज सामाजिक और राजनीतिक क्षेत्र में आगे आ रहा है।



दुर्ग के आठ राज और प्रदेश संगठन का संयुक्त आयोजन सफल- सुनील
छत्तीसगढ़ कोसिरिया मरार समाज के प्रदेश अध्यक्ष सुनील पटेल ने बताया कि यह आयोजन दुर्ग जिला संगठन के आठ राज और प्रदेश संगठन के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित किया जा रहा है। इस सामाजिक महाकुंभ में समाज को आर्थिक, सामाजिक, शैक्षणिक और राजनीतिक क्षेत्रों में संयोजित विकास की दिशा में आगे बढ़ाने का प्रयास किया जा रहा है। हमारा प्रयास है कि प्रत्येक व्यक्ति समाज से जुड़े और समाज की गतिविधियों में शामिल होकर अपना योगदान दे। समाजिक राजनीतिक और शैक्षणिक क्षेत्र में युवाओं को आगे लेकर रोजगार और व्यवसाय के लिए सक्षम बनाए। यही हमारा प्रयास है। प्रदेशाध्यक्ष सुनील पटेल ने नवा रायपुर में प्रदेश कार्यालय के लिए जमीन की मांग की। जिसका प्रस्ताव सीएम विष्णुदेव साय के समक्ष रखा जाएगा। सांसद विजय बघेल व विधायक ललित चंद्राकर ने समाज के सभी मांगों को सीएम और अपने स्तर पर पूरा करने का आश्वासन भी दिया। प्रदेश से सात हजार से अधिक सामाजिक जन हुए शामिल: दुर्ग जिला संगठन के अध्यक्ष आत्माराम पटेल ने बताया कि शाकंभरी महोत्सव एवं विशाल युवक युवती परिचय सम्मेलन का आयोजन किया गया जिसमें प्रदेश भर के स्वजातीय बच्चे शामिल हुए और इस कार्यक्रम में 841 युवक-युवतियों के बायोडेटा के संग्रहण पत्रिका का विमोचन दुर्ग सांसद विजय बघेल ने किया। इस सामाजिक महाकुंभ में समाज के लगभग 7000 से अधिक स्वजातीय बच्चे, माताएं एवं युवा साथी शामिल हुए।

परिचय माला का हुआ विमोचन
कार्यक्रम की शुरुआत में समाज की महिलाओं ने सिर पर सब्जी-भाजियों से सजे कलश लेकर शोभायात्रा के रूप में धमधा नगर का भ्रमण किया। प्रदेश भर के 7000 से अधिक मरार समाज के स्वजातीय जन शामिल हुए। यहां 200 से अधिक युवाओं ने अपना जीवन साथी चुनने अपना परिचय दिया। कार्यक्रम के दौरान मुख्य अतिथियों के द्वारा समाज के प्रकाशित युवक-युवती परिचय माला का विमोचन किया गया। जिसमें लगभग 900 युवक-युवतियों का बायोडेटा संग्रहित किया गया है। जो पूर्णतः निशुल्क था।



यह रहे उपस्थित: इस कार्यक्रम का संचालन दुर्ग जिला महामंत्री मेहनद पटेल एवं प्रदेश महामंत्री ललित पटेल ने किया। आयोजक धमधा राज के अध्यक्ष दिनेश पटेल, दुखवा पटेल, आनंदी पटेल, गोविंद पटेल, जिलाध्यक्ष आत्माराम पटेल ने कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए सभी स्वजातीय जनों का आभार प्रदर्शन किया। प्रदेश के संयोजक राजेंद्र नायक, कार्यकारी अध्यक्ष तेजराज पटेल सहसंयोजक पवन पटेल, महिला प्रकोष्ठ प्रदेश अध्यक्ष रानी पटेल, दुर्ग जिला अध्यक्ष पुर्णिमा पटेल के अलावा प्रदेश प्रवक्ता लोचन पटेल एवं प्रदेश कर्मचारी प्रकोष्ठ, महिला प्रकोष्ठ युवा प्रकोष्ठ, राजनीतिक प्रकोष्ठ विधि प्रकोष्ठ, प्रदेश के 72 राज पदाधिकारी जिला एवं राज के समस्त पदाधिकारी भी शामिल हुए। इसके अलावा मंच पर समाज के विशिष्ट जनों का सम्मान किया गया।

आयोजन

क्ले मॉडलिंग में दिखाया माता और शिशु का वात्सल्य रूप

भिलाई। हेमचंद्र यादव विश्वविद्यालय द्वारा युवा उत्सव के अंतर्गत दो नई विधाओं क्ले मॉडलिंग एवं कार्टूनिंग पर प्रतियोगिता की शुरुआत की गई। इसी कड़ी में शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय द्वारा प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. डी. सी. अग्रवाल ने इन दो नई विधाओं की शुरुआत होने पर प्रतिभागियों की उत्सुकता एवं उत्साह से प्रभावित होकर उन्हें भविष्य में होने वाली प्रतियोगिताओं के लिए प्रोत्साहित किया। क्ले मॉडलिंग प्रतियोगिता में कुल 10 छात्राओं ने भाग लिया। जिसका विषय मातृ एवं शिशु रखा गया। इस प्रतियोगिता में प्रथम मुस्कान यादव,



बी.ए.तृतीय वर्ष, द्वितीय स्थान यामिनी कुरैती बी.ए. तृतीय वर्ष, तृतीय स्थान माधवी वैष्णव बी.ए. द्वितीय वर्ष एवं स्नेहा चन्द्राकर बी.ए. तृतीय वर्ष रहे। इस अवसर पर भारतीय अर्थव्यवस्था विषय पर कार्टूनिंग प्रतियोगिता में कुल 9 छात्राओं ने हिस्सा लिया। जिसमें प्रथम हिमांशी निर्मलकर बी.कॉम

द्वितीय वर्ष, द्वितीय स्थान बारले एम.ए.तृतीय सेमेस्टर अंग्रेजी एवं तृतीय स्थान पर मुस्कान टांडी बी.कॉम प्रथम वर्ष रही। कार्यक्रम का आयोजन अतिथि शिक्षण सहायक प्रभारी तुषिता खरे मूर्तिकला विभाग एवं निर्वरे साहू चित्रकला विभाग द्वारा किया गया था।

सशिमंवि सेक्टर-4 में मनाया बाल दिवस

प्रतिभाशाली छात्र की शिक्षा में लायंस क्लब ने बढ़ाया हाथ



भिलाई। समाज में शिक्षा बहुमूल्य है। हर सपने को पूरा करने के लिए शिक्षा एक माध्यम के रूप में कार्य करती है। इसी उद्देश्य को लेकर लायंस क्लब दुर्ग द्वारा बाल दिवस के अवसर पर आर्थिक रूप से कमजोर प्रतिभावान छात्रों की मदद की। लायंस क्लब दुर्ग द्वारा बाल दिवस पर सरस्वती शिशु मंदिर सेक्टर 4 में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान क्लब के पदाधिकारियों द्वारा कमजोर वर्ग के प्रतिभाशाली छात्र को शिक्षा के लिए आगे पढ़ाने साल भर का शुल्क 20 हजार रुपये का चेक विद्यालय को प्रदान किया गया। बाल दिवस के अवसर पर विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन भी किया गया। इस दौरान छोटे बच्चों के लिए फैंसी ड्रेस और लक्ष्य को पूरा करने के लिए प्रतियोगिता रखी गई थी। जिसमें बच्चों की प्रस्तुतियों ने सभी का मन मोह लिया। विजेता बच्चों को पुरस्कार भी किया गया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए क्लब के कैलाश बरमेचा ने कहा कि उनके पिता स्व. प्रकाश चंद्र बरमेचा की स्मृति में वे हमेशा शिक्षा के क्षेत्र में जरूरतमंद छात्रों का सहयोग करते रहेंगे। उन्होंने कहा जब शिक्षा अच्छी होगी तभी हर व्यक्ति उन्नति करेगा। मैं शिक्षा में सहयोग को धर्म का पर्याय मानता हूं। इस अवसर पर विद्यालय के अध्यक्ष शिवराम शुक्ला, समिति सचिव हेमंत नायडू, लायंस क्लब से सुमन पांडे, कैलाश जैन बरमेचा व रौनक जमाल उपस्थित थे।

कैलाश बरमेचा ने विद्यालय को प्रदान किया चेक

महिला जागृति शिविर में शामिल हुए वैशालीनगर विधायक रिकेश सेन

महिलाओं की गोद भराई रस्म, बच्चों का अन्नप्राशन सुपरवाइजर और आंगनबाड़ी कार्यकर्ता सम्मानित

कार्न न्यूज

भिलाई। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा एकीकृत बाल विकास परियोजना भिलाई के तहत परियोजना स्तरीय महिला जागृति शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन बतौर मुख्य अतिथि मौजूद रहे। अंबेडकर भवन में आयोजित इस कार्यक्रम में नवजात बच्चों का अन्नप्राशन तथा गर्भवती महिलाओं की गोद भराई रस्म अदायगी की गई। कार्यक्रम में सेक्टर स्तरीय सुपरवाइजर और आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को भी विधायक द्वारा सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में भिलाई परियोजना अधिकारी रमिता नायडू सहित विभागीय अधिकारी और बड़ी संख्या में आंगनबाड़ी कार्यकर्ता उपस्थित रहीं। इस दौरान महिला समूहों द्वारा गर्भवती महिलाओं के लिए पोषण आहार और प्रोटीनयुक्त रेडी टू इट खाद्य व्यंजनों के स्टाल का भी विधायक ने अवलोकन किया।



आंगनबाड़ी कार्यकर्ताएं हुई सम्मानित
शिविर में अलग-अलग संस्थाओं द्वारा यह भी बताया गया कि आप लोगों के लिए कौन सा आहार पोष्टिक है, किसमें प्रोटीन है, क्या खाना है, क्या नहीं खाना है, इन सभी बातों का ध्यान रख आप सभी अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सकती हैं। श्री सेन ने कहा कि राज्य की विष्णुदेव सरकार ने माताओं बहनों की हमेशा चिंता की है तभी महतारी वंदन योजना के माध्यम से भी माताओं बहनों के छोटे खर्च, दवा आदि के लिए उन्हें सक्षम किया जा रहा है। छत्तीसगढ़ प्रदेश में वैशाली नगर विधानसभा की सबसे ज्यादा माता और बहनें महतारी वंदन योजना का लाभ ले रही हैं। किसी का कुछ कारणवश नहीं हो पाया है तो उसके लिए भी सरकार काम चालू करने वाली है। इस शिविर के माध्यम से आप लोगों के अंदर एक चेतना, एक जागृति आई है। कोई भी ऐसा कार्यक्रम जो सरकार करती है, उसमें स्वस्फूर्त आगे आना चाहिए, सुनना चाहिए, गंभीरता से उस विषय को समझना चाहिए। इस अवसर पर रिकेश सेन द्वारा सुपरवाइजर और आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को सम्मानित किया गया।

नई जनरेशन को अन्नप्राशन संस्कार बताने की जवाबदारी सहायिकाओं की: सेन
कार्यक्रम को संबोधित करते हुए विधायक रिकेश सेन ने कहा कि जागृति शिविर के माध्यम से आप सबको बताया गया है कि कैसे गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहना है, कौन सा पोषण आहार लेना है, कैसे अपनी देखभाल करनी है। वैसे तो लगभग इन सभी बातों का ज्ञान आप लोगों को है तभी आप लोगों को मातृशक्ति कहा जाता है लेकिन उसके बावजूद भी महिला बाल विकास का जो यह आयोजन है वह सरकार की इच्छा शक्ति का परिचायक है। आने वाली जनरेशन को भी हमारे रीति-रिवाज और परंपराओं की जानकारी हो सके और अन्नप्राशन जैसे संस्कार नई जनरेशन को बताने की जवाबदारी आप लोगों की बनती है।



सिटी स्पोर्ट्स

रायपुर की दिव्या ईस्ट एशिया म्यू थाई चैंपियनशिप खेलने जाएंगी हांगकांग



रायपुर। अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक संघ से मान्यता प्राप्त संस्था आईएफएमए की भारत में मान्यता प्राप्त संस्था यूनाइटेड म्यू थाई एसोसिएशन इण्डिया द्वारा सीनियर महिला-पुरुष (18 वर्ष से ऊपर) वर्ग की ईस्ट एशिया म्यू थाई चैंपियनशिप हांगकांग में भाग लेने 13 खिलाड़ियों और दो अधिकारियों वाले 15 सदस्यीय भारतीय म्यू थाई दल की घोषणा की गई। गर्व का विषय है कि भारतीय दल में 05 महिला खिलाड़ियों में रायपुर (छग) से 45किलो वजन वर्ग में एक महिला खिलाड़ी कु दिव्या अग्रवाल और भारतीय म्यू थाई दल के मैनेजर रायपुर के ही अमन यादव चयनित किये गए हैं।

यह जानकारी देते हुए राज्य म्यूथाई संघ के अध्यक्ष लखन कुमार साहू और महासचिव अनीस मेमन ने आगे बताया कि भारतीय म्यू थाई दल 27 नवंबर 2024 को नई दिल्ली से हांगकांग के लिए रवाना होगा। उल्लेखनीय है कि ईस्ट एशिया म्यू थाई चैंपियनशिप का आयोजन 28 नवंबर से 01 दिसंबर 2024 तक हांगकांग में किया जा रहा है। ईस्ट एशिया म्यू थाई चैंपियनशिप, हांगकांग में महिला वर्ग की प्रतियोगिता 45किलोग्राम, 48किलोग्राम, 51किलोग्राम, 54किलोग्राम और 60किलोग्राम वर्ग में खेली जाएगी वहीं पुरुष वर्ग की प्रतियोगिता 48किलोग्राम, 51किलोग्राम, 54किलोग्राम, 57किलोग्राम, 60किलोग्राम, 63.5किलोग्राम, 67किलोग्राम और 71 किलोग्राम वजन वर्ग में होगी। उक्त अंतरराष्ट्रीय आयोजन में प्रत्येक वजन वर्ग के विजेता खिलाड़ी को 600 यूएस डॉलर और उप विजेता को 300 यूएस डॉलर का नगद इनाम भी दिया जाएगा।

छत्तीसगढ़ के लिए अत्यंत ही गर्व की बात है कि भारतीय दल में चयनित 08 पुरुष और 05 महिला खिलाड़ियों में रायपुर के सुप्रसिद्ध व्यवसायी और सामाजिक कार्यकर्ता श्री अजय अग्रवाल की सुपुत्री उभरती राष्ट्रीय मार्शल आर्ट्स खिलाड़ी कु दिव्या अग्रवाल छत्तीसगढ़ से एक मात्र चयनित खिलाड़ी हैं। भारतीय दल के मैनेजर के रूप में नियुक्त अमन यादव भाजपा कला एवं खेल प्रकाश के सह प्रभारी हैं एवं देवेंद्र नगर स्थित विवेकानंद मार्शल आर्ट्स एकेडमी और फिटनेस क्लब के संचालक भी हैं।

छग के सुप्रसिद्ध मार्शल आर्ट्स प्रशिक्षक दिल्लीराजहरा के सैसई लखन कुमार साहू के शिष्य अमन यादव विगत 10 वर्षों से रायपुर में अध्ययन करते हुए छात्र राजनीति में सक्रिय रहे और वर्तमान में रायपुर में मार्शल आर्ट्स प्रशिक्षण लखन कुमार साहू और अनीस मेमन के निर्देशन में कर रहे हैं।

हांगकांग जाने वाली खिलाड़ी कु दिव्या अग्रवाल, अमन यादव की ही शिष्या हैं जिनकी मार्शल आर्ट्स में म्यूथाई, कराते, कलारिपयानु सहित अनेक खेलों में अत्यन्त रुचि है। इस तरह गुरु - शिष्या एक साथ अधिकारी और खिलाड़ी के रूप में हांगकांग में भारत का प्रतिनिधित्व करेंगे। अनेक वजन वर्ग में दो बार की राष्ट्रीय मार्शल आर्ट्स चैम्पियन कु दिव्या अग्रवाल राष्ट्रीय खेल में छत्तीसगढ़ का प्रतिनिधित्व करते हुए पदक जीत चुकी है और लगातार राष्ट्रीय आदि मार्शल आर्ट्स प्रतियोगिताओं में उभरती खिलाड़ी रूप में अनवरत सक्रिय हैं।

के.आर. लॉ कॉलेज ने 80 रन से जीता अपना पहला मैच



रायपुर। इंटर कॉलेज ड्यूस बॉल क्रिकेट टूर्नामेंट प्रतियोगिता में कोशलेंद्र राव विधि महाविद्यालय की टीम ने शासकीय महाविद्यालय सकरी की टीम को 80 रन से शिकस्त दी। यह मैच 12 ओवर का खेला गया था। इसमें पहली बैटिंग करने उतरी के. आर. लॉ कॉलेज ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 130 रन की एक मजबूत स्कोर खड़ा किया। इसका पीछा करने के लिए उतरी टीम शासकीय महाविद्यालय सकरी ने केवल 49 रनों पर ही सिमट गई। इस पूरे मैच में के. आर. लॉ कॉलेज के महान स्पॉट टीचर बाजपेई एवं सक्रिय महाविद्यालय के खिलाड़ी कप्तान रूपेश, आलोक, हिमांशु, अमन, अभिजीत, अभय शाहरख, आकाश, शैलेंद्र, राहुल, नितिश, राजेश, सुरज, राहुल आदि खिलाड़ी मौजूद रहे।

बदलते मौसम में सर्दी, जुकाम, खांसी, बुखार जैसी समस्याएं हो जाती हैं आम

बदलते मौसम में इन घरेलू नुस्खों से रखें सेहत का खास ख्याल और रहें फिट

मौसम के बदलाव का सीधा असर हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर पड़ता है। खासकर जब मौसम गर्मी से सर्दी या बरसात से ठंड में बदलता है, तो बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है। बदलते मौसम में सर्दी, जुकाम, खांसी, बुखार जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं। इसलिए यह जरूरी हो जाता है कि हम अपने शरीर का सही तरीके से ख्याल रखें। यहां कुछ घरेलू उपाय दिए जा रहे हैं, आज इस आर्टिकल में हम आपको कुछ घरेलू उपाय बताएंगे जो बदलते मौसम में आपको फिट और स्वस्थ रखने में मदद करेंगे।

मौसम के बदलाव का सीधा असर हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर पड़ता है। खासकर जब मौसम गर्मी से सर्दी या बरसात से ठंड में बदलता है, तो बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है। बदलते मौसम में सर्दी, जुकाम, खांसी, बुखार जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं। इसलिए यह जरूरी हो जाता है कि हम अपने शरीर का सही तरीके से ख्याल रखें। यहां कुछ घरेलू उपाय दिए जा रहे हैं, आज इस आर्टिकल में हम आपको कुछ घरेलू उपाय बताएंगे जो बदलते मौसम में आपको फिट और स्वस्थ रखने में मदद करेंगे।

मौसम के बदलाव का सीधा असर हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर पड़ता है। खासकर जब मौसम गर्मी से सर्दी या बरसात से ठंड में बदलता है, तो बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है। बदलते मौसम में सर्दी, जुकाम, खांसी, बुखार जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं। इसलिए यह जरूरी हो जाता है कि हम अपने शरीर का सही तरीके से ख्याल रखें। यहां कुछ घरेलू उपाय दिए जा रहे हैं, आज इस आर्टिकल में हम आपको कुछ घरेलू उपाय बताएंगे जो बदलते मौसम में आपको फिट और स्वस्थ रखने में मदद करेंगे।

रोज खाली पेट खाएं लौंग, स्वास्थ्य को मिलेगा लाभ, ये बीमारियां रहेंगी दूर

भारतीय रसोई में उपयोग किए जाने वाले मसाले न केवल स्वाद बढ़ाते हैं बल्कि हमारी सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं। लौंग भी ऐसे ही एक महत्वपूर्ण मसाले के रूप में जाना जाता है, जो अपने अद्भुत स्वाद और सुगंध के कारण कई प्रकार के व्यंजनों में डाला जाता है। लौंग को आमतौर पर गरम मसाले के रूप में इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसे खाली पेट खाने से आपके शरीर को कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं? आइए जानते हैं कि रोज खाली पेट लौंग खाने से कौन-कौन से फायदे हो सकते हैं।

लिवर हेल्थ बेहतर लौंग के सेवन से आपके लिवर की सेहत पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। खाली पेट लौंग खाने से यह लिवर को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है, जिससे शरीर के विषाक्त पदार्थ बाहर निकलने में मदद मिलती है। यह लिवर की कार्यप्रणाली को भी बेहतर बनाता है और शरीर की प्राकृतिक डिटॉक्सीफिकेशन प्रक्रिया को सपोर्ट करता है।

वजन घटाने में मददगार

जो लोग वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, उनके लिए लौंग एक प्राकृतिक उपाय हो सकता है। यह मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है और शरीर के फैट बर्निंग प्रोसेस को तेज करता है। अगर आप रोज खाली पेट लौंग खाते हैं तो यह वजन घटाने में सहायक हो सकता है क्योंकि यह आपके चयापचय को गति प्रदान करता है और शरीर को अधिक कैलोरी जलाने में मदद करता है।



तुलसी और अदरक का काढ़ा पीएं

तुलसी और अदरक का काढ़ा सर्दी-जुकाम और गले की खराश में बहुत लाभकारी होता है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो इन्फ्लूएंजा सिस्टम को मजबूत करते हैं।

हल्दी वाला दूध

हल्दी में एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो बदलते मौसम में शरीर को संक्रमण से बचाने में मदद करते हैं।

हर्बल चाय का सेवन

बदलते मौसम में हर्बल चाय का सेवन शरीर को ऊर्जा देता है और इन्फ्लूएंजा को बढ़ाता है। तुलसी, इलायची, अदरक, काली मिर्च, और लौंग से बनी हर्बल चाय बेहद लाभकारी होती है।



ओरल हेल्थ में सुधार

लौंग में एंटी-बैक्टीरियल और एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं, जो मुँह में मौजूद बैक्टीरिया और कीटाणुओं से लड़ने में मदद करते हैं। यह मुँह को बदबू को कम करने, मसूढ़ों को स्वस्थ रखने और दाँतों को मजबूत करने में भी सहायक है। नियमित रूप से लौंग का सेवन आपके ओरल हेल्थ को बेहतर बना सकता है।

पाचन स्वास्थ्य को बेहतर बनाएं

अगर आप चाहते हैं कि आपका पाचन तंत्र बेहतर काम करे, तो रोजाना खाली पेट लौंग खाएं। लौंग में ऐसे यौगिक पाए जाते हैं जो पाचन एंजाइमों के उत्पादन को नियंत्रित करते हैं, जिससे पाचन प्रक्रिया सुधरती है। यह गैस्ट्रिक समस्याओं, अपच और कब्ज जैसी परेशानियों को कम करने में मदद कर सकता है।

कार्नर न्यूज

सर्दियों के मौसम में सीताफल (शरीफा) एक पौष्टिक फल माना जाता है, जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। यह फल न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि इसमें कई ऐसे गुण होते हैं जो शरीर को ठंड से बचाने और प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक होते हैं। आइए जानते हैं कि सर्दियों में सीताफल खाने से कौन-कौन सी बीमारियों से बचाव होता है और इसके क्या-क्या लाभ हैं।

सीताफल न केवल पौष्टिक फल, कई गुणों से है भरपूर, रोजाना खाने से दूर होती हैं ये समस्याएं



प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि

सर्दियों में अक्सर सर्दी-खांसी और बुखार जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं। सीताफल में विटामिन सी की उच्च मात्रा होती है, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। इससे शरीर को वायरल संक्रमणों से लड़ने में सहायक होती है।

हड्डियों को मजबूत बनाता है

सीताफल में कैल्शियम और फॉस्फोरस प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होते हैं। सर्दियों में शरीर की हड्डियों में दर्द या जोड़ों की समस्या बढ़ सकती है, ऐसे में सीताफल का सेवन हड्डियों की सेहत के लिए लाभकारी होता है।

त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद

सीताफल में एंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन ए और विटामिन ई की भरपूर मात्रा होती है, जो त्वचा को नमी प्रदान करते हैं और ठंड के कारण होने वाले रूखेपन से बचाते हैं। साथ ही, इसके नियमित सेवन से बालों की चमक बनी रहती है और बाल स्वस्थ होते हैं।

डायबिटीज नियंत्रित

सीताफल में प्राकृतिक रूप से शुगर की मात्रा कम होती है, जिससे यह डायबिटीज के मरीजों के लिए एक सुरक्षित विकल्प है। इसमें फाइबर की उच्च मात्रा होती है, जो ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करता है। सर्दियों में मधुमेह के मरीजों के लिए यह एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

पाचन संबंधी समस्याएं दूर

सर्दियों में लोग तैलीय और गरिष्ठ भोजन अधिक खाते हैं, जिससे पाचन संबंधी समस्याएं बढ़ सकती हैं। सीताफल में फाइबर की प्रचुरता होती है, जो पाचन को सुधारने में सहायक होती है। इसके सेवन से कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत मिलती है।



एनीमिया से बचाव

सीताफल में आयरन और फोलेट होता है, जो शरीर में खून की कमी को पूरा करने में मदद करता है। सर्दियों में शरीर की अतिरिक्त आयरन की आवश्यकता होती है, जिससे हीमोग्लोबिन का स्तर बना रहे और एनीमिया जैसी समस्याएं न हों।

दिल स्वस्थ

सीताफल में पोटैशियम और मैग्नीशियम जैसे खनिज तत्व होते हैं, जो दिल की सेहत को बनाए रखते हैं। यह रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है और हृदय को स्वस्थ रखता है। सर्दियों में हृदय संबंधी समस्याओं के जोखिम को कम करने में सीताफल का सेवन लाभकारी हो सकता है।

विटामिन सी युक्त फलों का सेवन

बदलते मौसम में विटामिन सी युक्त फलों जैसे संतरा, नींबू, और मौसमी का सेवन करना फायदेमंद होता है। ये फल शरीर को संक्रमण से बचाते हैं और इन्फ्लूएंजा सिस्टम को मजबूत बनाते हैं।

नींगे हुए बादाम खाएं

बादाम में मौजूद पोषक तत्व शरीर को गर्म रखने में मदद करते हैं। रात भर पानी में भिगोए हुए बादाम सुबह खाने से शरीर की ऊर्जा बढ़ती है और ठंड से लड़ने की क्षमता में वृद्धि होती है।

माप लेना

बदलते मौसम में सर्दी और जुकाम से बचने के लिए माप लेना बहुत फायदेमंद होता है। यह बंद नाक और गले की सूजन को कम करता है।

आंवला का सेवन करें

आंवला विटामिन सी का प्रमुख स्रोत है, जो प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करता है। यह शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

भरपूर नींद लें

बदलते मौसम में शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, इसलिए जरूरी है कि रोजाना 7-8 घंटे की नींद लें। इससे शरीर का इन्फ्लूएंजा सिस्टम मजबूत होता है और बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है।



मॉर्निंग वॉक करते समय कुछ बातों का नहीं रखा ध्यान तो घुटनों पर पड़ेगा बुरा असर

सुबह की सैर को सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। यह न केवल आपको तरोताजा महसूस कराती है, बल्कि वजन कम करने, दिल की सेहत सुधारने और मानसिक शांति पाने में भी मदद करती है। लेकिन अगर इसे सही तरीके से न किया जाए, तो यह फायदेमंद होने के बजाय आपके घुटनों और जोड़ों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। खासकर घुटनों पर ज्यादा दबाव पड़ सकता है, जिससे घुटने खराब हो सकते हैं। इसलिए, सुबह की सैर करते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखना जरूरी है। आइए जानते हैं वे बातें जिनका ध्यान रखना घुटनों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है।

सही जूते का चयन करें : सुबह की सैर करते समय सही जूते पहनना बेहद जरूरी है। अगर आप सही तरीके से सपोर्ट देने वाले जूते नहीं पहनते, तो आपके घुटनों पर अधिक दबाव पड़ सकता है, जिससे दर्द और समस्याएं पैदा हो सकती हैं। हमेशा ऐसे जूते पहनें, जो आपके पैर और एड़ी को सही तरीके से सपोर्ट करें और घुटनों पर कम से कम दबाव डालें।

सपाट सतह पर चलें : मॉर्निंग वॉक के लिए रास्ते का चयन करते समय ध्यान दें कि वह सपाट हो। ऊबड़-खाबड़ और असमान सतह पर चलने से आपके घुटनों पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है, जिससे घुटने जल्दी खराब हो सकते हैं। बेहतर होगा कि आप पार्क, सड़क या अन्य सपाट जगहों पर ही सुबह की सैर करें।

सही चलने की मुद्रा अपनाएं : सही तरीके से चलना बहुत जरूरी है। जब आप चलते हैं, तो आपके शरीर का सारा भार घुटनों पर पड़ता है। अगर चलने की मुद्रा गलत है, तो घुटनों पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। इसलिए चलते समय अपनी पीठ सीधी रखें, कंधे रिलैक्स रखें, और घुटनों को धीरे-धीरे झुकाकर कदम उठाएं। इससे घुटनों को आराम मिलेगा और दर्द से बचाव होगा।

शुरुआत में तेज न चलें : अगर आप अचानक से तेज गति में चलने लगते हैं, तो घुटनों पर झटका लग सकता है। मॉर्निंग वॉक की शुरुआत धीरे-धीरे करें और फिर धीरे-धीरे अपनी गति बढ़ाएं। घुटनों को आराम देने के लिए बीच-बीच में रुकें और स्ट्रेचिंग करें। इससे आपकी मांसपेशियों और घुटनों को आराम मिलेगा और घुटने खराब नहीं होंगे।

अत्यधिक वजन न उठाएं

मॉर्निंग वॉक के दौरान अगर आप अपने साथ भारी बैग या अन्य वजन लेकर चलते हैं, तो इससे आपके घुटनों पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। यह घुटनों के खराब होने का एक बड़ा कारण बन सकता है। इसलिए मॉर्निंग वॉक के समय हल्के वजन के साथ चलें और जितना हो सके अतिरिक्त सामान से बचें।

हाइड्रेशन का ध्यान रखें

सुबह की सैर के दौरान शरीर में पानी की कमी भी घुटनों पर असर डाल सकती है। अगर शरीर में पानी की कमी होती है, तो जोड़ों में टर्बिकेशन कम हो जाता है, जिससे घुटनों पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। इसलिए मॉर्निंग वॉक पर जाने से पहले और बाद में पानी जरूर पीएं ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे और घुटनों की सेहत बनी रहे।

प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में होते हैं सहायक

त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद

सीताफल में एंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन ए और विटामिन ई की भरपूर मात्रा होती है, जो त्वचा को नमी प्रदान करते हैं और ठंड के कारण होने वाले रूखेपन से बचाते हैं। साथ ही, इसके नियमित सेवन से बालों की चमक बनी रहती है और बाल स्वस्थ होते हैं।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

अरबों में बनी ये फिल्म अब तक नहीं हो पाई रिलीज



एक्शन एडवेंचर और एनिमेशन से भरपूर महंगी फिल्मों की बात करें तो अवतार और एवेंजर सीरीज की मूवी का नाम याद आता है। ऐसे में आप को ये जानकर आश्चर्य होगा कि एक्शन और एडवेंचर से भरपूर जो सबसे महंगी फिल्म है वो तो आज तक रिलीज ही नहीं हो सकी है। बात चौकाने वाली है लेकिन सच है। ऐसी एक फिल्म को बनाने की शुरुआत की थी चीन के एक रईस रियल एस्टेट एजेंट जॉन जियांग ने। जॉन जियांग इतनी बड़ी फिल्म बनाना चाहते थे जो अवतार जैसी फिल्मों को मात दे सके और सालों साल उसका नाम याद रखा जाए। पैसों की कमी नहीं थी, इसलिए बड़े स्टार्स से संपर्क करना शुरू कर दिया। लेकिन, उनकी ये तमन्ना कभी पूरी नहीं हो सकी। वीकिपीडिया के अनुसार, तो जॉन जियांग की इस फिल्म का नाम था एम्मायर्स ऑफ द डीप। इस फिल्म की स्क्रिप्ट तैयार करने में ही चार साल का समय लग गया। दस से ज्यादा राइटर्स ने मिलकर फिल्म के लिए चालीस ड्राफ्ट तैयार किए, तब जाकर फिल्म पर काम शुरू हो सका। ये तय हुआ कि ये फिल्म पानी के अंदर की दुनिया की कहानी ही कहेगी। ये साफ था कि फिल्म का काफी हिस्सा पानी के अंदर ही शूट होगा।

टॉलीवुड

साउथ की लेडी सुपरस्टार की फिल्म का एक्शन भरा टीजर



नयनतारा साउथ ही नहीं अब बॉलीवुड की भी बेहतरीन स्टार बन गई हैं। उन्होंने जवान से बॉलीवुड में कदम रखा और उसके बाद से हर किसी की फेवरेट बन गई हैं। उनकी एक्टिंग इतनी शानदार है कि कोई भी उनकी एक फिल्म देख ले तो उनका फैन बन जाता है। नयनतारा की फिल्म रक्काई का टीजर रिलीज हो गया है। टीजर में वो ऐसे एक्शन करती नजर आ रही हैं कि उनके सामने पुष्पा और केजीएफ भी पानी भरते नजर आएंगे। नयनतारा लेडी सुपरस्टार हैं। जिस तरह से वो एक्शन करती नजर आ रही हैं उनका ये अंदाज देखकर आप चौंक जाएंगे। वो अकेले 50-100 लोगों से लड़ती नजर आ रही हैं। ऐसे लोगों को काट रही हैं जिसे देखकर हर कोई चौंक जाएगा। रक्काई टीजर की शुरुआत एक बच्चे के रोने से होती है। बच्चा रो रहा होता है। उसके बाद नयनतारा मिर्ची पीसती हैं और बच्चे को दूध पिलाकर चुप कराती हैं। बच्चे के चुप होने के बाद वो उन्हें मारने आ रहे 50-100 लोगों से लड़ने के लिए बाहर चली जाती हैं और एक-एक करके सभी को मारती हैं। उस समय नयनतारा का लुक देखने वाला है। रक्काई टीजर देखने के बाद लोग ढेर सारे कमेंट कर रहे हैं। एक यूजर ने लिखा- नयन ऑन फायर। वहीं, दूसरे ने लिखा- ये एक्सपेक्ट नहीं किया था। नयनतारा यू रॉकड।

भोजपुरी

'दशहरा' की लखनऊ में चल रही है शूटिंग, देव सिंह और ऋचा चड्ढा की जोड़ी करेगी धमाल



लखनऊ में इन दिनों भोजपुरी फिल्म 'दशहरा' की शूटिंग जोरों पर है, जिसमें लीड रोल में एक्टर देव सिंह नजर आएंगे। इस फिल्म में उनके साथ एक्ट्रेस ऋचा दीक्षित हैं, जो उनके अपोजिट नजर आएंगी। देव और ऋचा की जोड़ी पद पर बेहद शानदार लग रही है, जिसे लेकर दर्शकों में भी खासा उत्साह देखा जा रहा है। फिल्म में देव सिंह की एक्टिंग को लेकर उनके फैंस के बीच काफी चर्चा है। देव सिंह के साथ संजय पांडे भी महत्वपूर्ण भूमिका में विलेन के रूप में दिखाई देंगे। देव सिंह ने फिल्म 'दशहरा' को लेकर अपने विचार साझा करते हुए कहा, 'इस फिल्म का किरदार मेरे लिए बेहद खास है। मैंने कई फिल्मों में काम किया है, लेकिन 'दशहरा' की कहानी और इसमें मेरे किरदार में जो शेड्स हैं, वह इसे बाकियों से अलग बनाते हैं। यह रोल एक एक्टर के तौर पर मुझे अपनी सीमाओं से आगे बढ़ने का अवसर देता है। स्क्रिप्ट में इतने गहरे डायलॉग्स और सीन हैं कि मैं खुद को इस भूमिका में पूरी तरह समर्पित कर सका।' देव ने आगे कहा, 'मैं हमेशा स्क्रिप्ट में अपने किरदार के कुछ खास सीन खोजता हूँ, लेकिन 'दशहरा' में तो ऐसा लगा जैसे पूरी कहानी में मेरे किरदार के नए-नए आयाम सामने आते हैं। यह मेरे लिए न केवल चुनौतीपूर्ण रहा है, बल्कि बेहद संतोषजनक भी। मुझे यकीन है कि दर्शकों को फिल्म का संदेश और मेरा अभिनय पसंद आएगा।' देव सिंह इस प्रोजेक्ट को लेकर काफी उत्साहित हैं और उम्मीद करते हैं कि यह फिल्म दर्शकों के दिलों में जगह बनाएगी और एक नई सोच पैदा करेगी।

जब सर्दी शुरू होती है, तो बाहरी कपड़ों का संग्रह हर किसी की अलमारी में सबसे बड़ा इजाजा होता है। अक्सर ऐसा होता है कि हम हर वक्त इनके इस्तेमाल से बोर होने लगते हैं। यदि आप साड़ी को स्टाइल करना चाहती हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आपके पास एक अच्छा, गर्म कार्डिगन हो। इससे आप साड़ी अच्छे से पहन सकेंगी। साड़ी को कार्डिगन के साथ पहनने के लिए सबसे पहले कार्डिगन को अपने ब्लाउज के ऊपर पहनें। अगर आपके पास लंबा कोट या जैकेट है तो आप साड़ी भी पहन सकती हैं। इसके (डिनर साड़ी लुक) के लिए सबसे पहले ब्लाउज पहनें और साड़ी को प्लैट करके पल्ला अंदर रखें। अब ऊपर एक कोट और एक बेल्ट लगाएं। अगर आप लुक को सिंपल रखना चाहती हैं तो साड़ी के ऊपर डेनिम जैकेट पहन सकती हैं। इस तरह आप भी बेहद खूबसूरत लगेंगी। इसके लिए आपको इसे सिंपल तरीके से पहनना होगा जैसे कि साड़ी पहनना और फिर उसके ऊपर डेनिम जैकेट पहनना। बस 10 मिनट में आप तैयार हो जायेंगे।



विटर में ऑफिस के लिए पहनना है कुछ खास

सर्दियाँ आते ही बढ़ गया है डैंड्रफ और रूसी का खतरा, तो इस तरह से पाएं छुटकारा

डैंड्रफ की समस्या सर्दियों के मौसम में हर किसी को होती है लेकिन इस मौसम में सबसे ज्यादा नजर आती है। ऐसा इसलिए क्योंकि बदलता मौसम और हवा के कारण बालों में नमी कम हो जाती है। इसकी वजह से स्केल्प ड्राई होने लगता है। ऐसे में बालों में डैंड्रफ की समस्या सबसे ज्यादा नजर आती है। इसकी वजह से स्केल्प सफेद-सफेद लगते हैं। डैंड्रफ की प्रॉब्लम बालों को खराब करती है। ऐसा इसलिए क्योंकि इसकी वजह से खुजली सबसे ज्यादा होने लगती है। साथ ही, रूडनेस होने लगती है। ऐसे में जरूरी है कि आप कुछ गलतियाँ न करें। इससे आपके बालों में डैंड्रफ की प्रॉब्लम कम हो जाएगी। अगर आप भी इस प्रॉब्लम से परेशान है, तो इसके लिए जरूरी है कि आप कुछ चीजों का खास ध्यान रखें। इससे आप अपने बालों को डैंड्रफ प्रॉब्लम को कम हो जाएगी।

स्केल्प को न छोड़े ड्राई : आपके बालों में अगर डैंड्रफ की प्रॉब्लम ज्यादा होने लगी है, तो इसका कारण होता है स्केल्प को ड्राई रखना। ऐसा इसलिए क्योंकि ड्राई स्केल्प की वजह से बालों में धूल-मिट्टी ज्यादा होती है। फिर इसके बाद अगर आप बालों को गीला करते हैं, तो



वो वहीं चिपकी रह जाती है। इससे डैंड्रफ होने लगता है। इसकी वजह से बाल खराब दिखने लगते हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप बालों को साफ रखने के लिए समय-समय पर वॉश करें। साथ ही, अच्छे से सीरम लगाकर हेल्दी रखें। इससे आपके बालों में डैंड्रफ प्रॉब्लम करेगी। **सिर को हमेशा कवर करके न रखें** : सर्दियों में ठंड ज्यादा लगती है। इसकी वजह से हम अक्सर अपने बालों को कवर रखते हैं। इसकी वजह से बाल टूटने लगते हैं। साथ ही, बालों में हवा न लगने की वजह से डैंड्रफ भी होने लगता है। ऐसी स्थिति में जरूरी है कि आप अपने बालों को ढककर कम रखें। ऐसा करने से आपके बालों में डैंड्रफ की प्रॉब्लम कम हो जाएगी।

डैंड्रफ होने पर बालों में न लगाएं तेल

अगर आपके बालों में डैंड्रफ की प्रॉब्लम ज्यादा हो रही है, तो ऐसे में जरूरी है कि आप तेल का इस्तेमाल न करें। ऐसा इसलिए क्योंकि आप तेल का इस्तेमाल ज्यादा करेंगी, तो डैंड्रफ चिपक जाएगी। इसकी वजह से आपके बालों में हमेशा खुजली रहेगी। फिर सिर पर जख्म बनने लगेंगे। इसके लिए जरूरी है कि आप उस समय बालों में तेल का इस्तेमाल न करें। इससे आपके बालों में डैंड्रफ कम हो जाएगी।

अगर पिंपल ने बिगाड़ दिया है चेहरे का लुक तो आज से ही शुरू कर दें यह काम

शादी का दिन हर लड़की के लिए खास होता है। इस खास मौके पर वह सबसे खूबसूरत दिखना चाहती है लेकिन शादी से पहले ही अगर पिंपल निकल आए तो खूबसूरती पर घबरा लग सकता है। ऐसे में सही स्किन केयर रूटीन को फॉलो करना जरूरी है। कई बार तो ट्रीटमेंट लेने के बाद भी स्किन से पिंपल नहीं जाते हैं। पिंपल अपने साथ निशान भी छोड़ सकते हैं। अगर आप चेहरे के पिंपल से परेशान हैं तो इसके लिए कुछ घरेलू नुस्खे फॉलो कर सकती हैं। आयुर्वेद में ऐसी कई सारी चीजें हैं, जिनकी मदद से आप स्किन पर होने वाले एक्ने से बच जाएंगे। आइए जानते हैं कि कौन सी चीजें स्किन के लिए फायदेमंद हो सकती हैं।

चंदन का इस्तेमाल : दुल्हन बनने वाली हैं तो शादी से पहले चंदन का इस्तेमाल करें। इससे न सिर्फ आपके स्किन रंगो करती है बल्कि मुहांसे भी दूर होते हैं। बता दें कि चंदन में एंटी-वायरल और एंटीसेप्टिक गुण होते हैं जो पिंपल को दूर करने में मदद करते हैं।



एलोवेरा जेल

स्किन पर रोजाना एलोवेरा जेल लगाने से स्किन को कई समस्याएं दूर होती हैं। मुहांसे होने पर भी आप एलोवेरा का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें मौजूद एंटी-बैक्टीरियल गुण एजिंग के लक्षणों को भी कम करते हैं। इससे स्किन पर नमी बरकरार रहती है। इसे लगाने से फॉलोस स्किन मिलती है।

नीम भी फायदेमंद

कील मुहांसे दूर करने के लिए मार्केट में मिलने वाले प्रोडक्ट्स में नीम का इस्तेमाल किया जाता है। नीम को आयुर्वेद में बहुत गुणकारी माना गया है। नीम का फेस पैक लगाने से एक्ने की समस्या दूर होगी। नीम में एंटीसेप्टिक, एंटी-फंगल और एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो स्किन के बेहद फायदेमंद हैं।

कुर्ती पहनते वक्त भूलकर भी न करें यह गलतियाँ वरना लुक बिगड़ने में नहीं लगेगी देर

कुर्ती लगभग हर लड़की पर खूबसूरत लगती है। फिगर कोई भी हो, सिंपल और एलिगेंट कुर्ती से पूरे लुक को क्लासी बनाया जा सकता है। लेकिन बाकी आउटफिट्स की तरह इसे भी सही तरीके से स्टाइल करना जरूरी है। अगर आप इन स्टाइल गलतियों को दोहराती हैं तो आप कुर्ती पहनकर भी खूबसूरत नहीं दिखेंगी।

फ्लेयर्ड पलाजो को कुर्ती के साथ मैच न करें। अगर आपकी हाइट औसत है और फिगर भी नाशपाती के आकार का है तो शॉर्ट कुर्ती के साथ फ्लेयर्ड पलाजो मैच करना न भूलें। ये मिक्स एंड मैच आपके लुक को खराब कर सकता है। इससे आपकी हाइट छोटी दिखेगी। साथ



ही आप और भी मोटे दिखेंगे। इसलिए फ्लेयर्ड पलाजो की जगह कुर्ती के साथ मैच पैट, सिगरेट पैट, प्लेन पलाजो पहनें। जिससे आपकी हाइट पूरी दिखे। **जींस के साथ कुर्ती मैच करते समय रखें ध्यान** : जींस के साथ कुर्ती मैचिंग का आइडिया सिर्फ

केजुअल लुक में ही अच्छा लगता है। इसलिए हमेशा प्लेन और रेगुलर डिजाइन की कुर्ती को जींस के साथ पैयर करें। जींस के साथ कभी भी भारी कुर्ती या कुर्ती न पहनें। यह न सिर्फ बेमेल दिखता है बल्कि हेवी कुर्ती के साथ जींस का कॉम्बिनेशन खास मौकों पर लुक को डल बना देता है। **हेवी कुर्ती के साथ मैचिंग बॉटम वियर पहनें** : हेवी कुर्ती के साथ हमेशा मैचिंग बॉटम वियर पहनें। तभी लुक खूबसूरत लगता है साथ ही जींस को कुर्ती के साथ पैयर करते समय सिर्फ इन दो तरह की जींस ही पहनें- नैरो फिट जींस और क्रॉप फिट जींस। कुर्ती किसी अन्य डिजाइन की जींस के साथ फिट नहीं बैठती और लुक खराब कर सकती है।

रोजाना और हर त्यौहार से थोड़ा अलग लुक भी मिलता है

अगर फ्रेंड्स की शादी में पहन रही हैं लहंगा तो स्टाइलिंग के लिए फॉलो करें यह टिप्स



अपने रंग व शरीर के हिसाब से करें लहंगे का चयन

लहंगा चुनने से पहले ये जानना बहुत जरूरी है कि आपको किस तरह का लहंगा चाहिए। हल्के शेड्स जैसे कि गुलाबी, बेज, लाइट ब्लू, पीच या पेरल कलर या गहरे रंग। इसमें आप अपने स्किन टोन के मुताबिक लहंगे के रंग का चयन करेंगे तो ज्यादा सही होगा। अगर आपकी स्किन टोन हल्की है, तो पेरल शेड्स और सॉफ्ट कलर्स आपको सूट करेंगे। वहीं अगर आपके रंग गहरा है तो आपको चमकीले रंग जैसे लाल, हरा या मरून बहुत सूट करेंगे। इसके अलावा लहंगे के स्टाइल को अपनी बाँटी टाइप के अनुसार चुनना जरूरी है।

दुपट्टा स्टाइल

लहंगा को साड़ी की तरह ड्रैप करने से आपको एक पारंपरिक और क्लासिक लुक मिलता है। इसलिए आप स्टाइलिश तरह से लहंगा का दुपट्टा पहनें। जिससे की आपको स्टाइलिश और आकर्षक लुक मिले। आजकल लहंगे के साथ बेल्ट पहनने का ट्रेंड भी है। आप भी प्लॉयडरी वर्क लहंगा के साथ मैचिंग की बेल्ट बनवा सकती हैं।

ब्लाउज डिजाइनदार पहनें

इसी के साथ ही लहंगे के साथ ब्लाउज का डिजाइन सही चुनें। आप हाई नेक ब्लाउज डिजाइन, वी नेक, डीप नेक और स्टाइलिश बैक ब्लाउज डिजाइन सिलवा सकते हैं। इसके अलावा इसमें डोरी और तरह-तरह की स्टाइलिश लटकन लगा सकती हैं।



ज्वेलरी और एक्सेसरीज

लहंगा में एलिगेंट और स्टाइलिश लुक पाने के लिए ज्वेलरी का सही चयन करना बहुत जरूरी है। शादी में आप ट्रेडिशनल गोल्ड ज्वेलरी, बाइट स्टोन ज्वेलरी, डायमंड स्टाइल और पोलकी स्टाइल ज्वेलरी पहन सकती हैं। नेकलेस, बैंगलस, कड़ा और चोकर सेट आपके लुक को और निखारने में मदद करते हैं। इसके अलावा आप सिर पर मांग टूिका या बेसलेट भी पहन सकती हैं।

हेयर स्टाइल

लहंगे में स्टाइलिश और एलिगेंट लुक पाने के लिए हेयर स्टाइल का अहम रोल होता है। आप अपने बालों को खुला छोड़ सकती हैं या फिर टोले कर्ल, बने हेयर स्टाइल, गजरा या बेडन के साथ लुक को स्टाइलिश बना सकती हैं। शादी के मौके पर बालों को अच्छे से सेट करें, ताकि आपका लुक आकर्षक लगे।