

लाइव इवेंट

समता सुरक्षा सेना छत्तीसगढ़ ने किया डॉक्टर उदय का सम्मान, दी बधाई



भिलाई। सेल-भिलाई स्टील प्लांट में पदोन्नति उपरांत मुख्य चिकित्सा अधिकारी (सीएमओ) बनाए जाने पर डॉ. उदय कुमार धाबडें का समता सुरक्षा सेना छत्तीसगढ़ की पूरी टीम ने तालपुरी भिलाई स्थित उनके निवास पहुंच कर विशिष्ट सम्मान किया। यह पहली बार हुआ कि, बौद्ध समुदाय के प्रतिनिधि के तौर पर बीएसपी के जवाहरलाल नेहरू चिकित्सालय एवं अनुसंधान केंद्र-सेक्टर 9 में यह पदोन्नति हुई है।

इस दौरान समता सुरक्षा सेना छत्तीसगढ़ के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. अरविन्द चौधरी ने कहा, डॉ. धाबडें अस्पताल की बर्न यूनिट का प्रभावी होने के साथ-साथ अपने तमाम कर्तव्यों का निर्वहन करते हुए समाज के लिए भी समय निकालते हैं, समय समय पर निशुल्क चिकित्सा शिविर के साथ अनेको समाज हित के कार्य एवं सेवा निरन्तर करते हैं। उन्होंने उम्मीद जताई कि सीएमओ पद पर जाने के बाद डॉ उदय अपने अनुभव के साथ चिकित्सा सेवा से सेक्टर-9 हॉस्पिटल को और भी ऊंचाइयों तक ले जाएंगे। डॉ. उदय का सम्मान करने पहुंची समता सुरक्षा सेना छत्तीसगढ़ की टीम ने अपनी खुशियां बांटते हुए जम कर आतिशबाजी की और पटाखे फोड़े। इस दौरान केक काटकर एवं फूल गुलदस्ता भेंट देकर डॉक्टर धाबडें दंपति को सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर अनिल जोग, विजय बोरकर, अजय शेंडे, विकास सापेकर, शैलेश चाहदे, आनंद भावे, योगेंद्र चोरे, कौशिक पंचभाई, आशीष ऊके, सी. के. डोंगरे, बी. आर. कठाने, सार्थक गजभिघे, प्रमोद वासनिक, आकाश रामटेके, प्रबुद्ध गणवीर, अजित वैद्य, संकेश राहुलकर, सुनील श्यामकुवर, अविनाश अड़काने, सेवकराम बांगरे, कुम्भराज खांडेकर. डॉ. वैदिता जोग, राया बागडे, पूनम शेंडे, बबिता भौतिक, रेखा भौतिक, रत्नमाला भौतिक, रसिया सहारे, सचिता चौधरी, जयमाला नंदेश्वर, पुष्पा बडोले, काजल नंदेश्वर, देवला सागोडे , प्रेरणा चौधरी और अस्तित्व चौधरी के साथ बच्चे, युवा, बुजुर्ग सभी उपस्थित थे।

सिटी इवेंट

मंडल देवांगन समाज का चुनाव, निर्विरोध चुने गए पदाधिकारी



भिलाई। नगर मंडल देवांगन समाज भिलाई -3 की नई कार्यकारिणी का चुनाव रविवार को परमेश्वरी भवन भिलाई -3 में हुआ। शत्रुघन देवांगन सर्वसम्मति से अध्यक्ष चुने गए। दुर्गा जिला देवांगन समाज के देखरेख में संपन्न चुनाव में सभी पदाधिकारी निर्विरोध निर्वाचित घोषित हुए। समिति में बृजभूषण देवांगन सचिव, विक्रेंद्र देवांगन कोषाध्यक्ष, सालिगराम देवांगन उपाध्यक्ष, मोहनलाल देवांगन सह-सचिव तथा रूपराम देवांगन एवं भगवती देवांगन कार्यकारिणी सदस्य निर्वाचित घोषित किए गए। चुनाव के बाद सभी निर्वाचित पदाधिकारियों को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। जिला अध्यक्ष पुरानिक देवांगन ने कहा कि सामाजिक चुनाव में निर्विरोध निर्वाचन सामाजिक एकता को दर्शाता है। उन्होंने सभी पदाधिकारियों को आपस में तालमेल बनाकर सभी को साथ लेकर समाज के विकास हेतु मिलजुल कर कार्य करने की नसीहत दी। चुनाव प्रक्रिया के संचालन हेतु जिला देवांगन समाज के कोषाध्यक्ष राजेंद्र लिमजे मुख्य चुनाव अधिकारी, प्रह्लाद देवांगन चुनाव अधिकारी, जगदीश देवांगन उप चुनाव अधिकारी, राजेश देवांगन एवं नारायण देवांगन सहायक चुनाव अधिकारी थे। देवांगन जन कल्याण समिति के अध्यक्ष घनश्याम देवांगन ने सभी पदाधिकारियों को बधाई दी है।

सर्वसमाज ने किया पंचायत और निकाय के जनप्रतिनिधियों को सम्मानित

भिलाई। छत्तीसगढ़ सर्व समाज संगठन के तत्वावधान में महात्मा गांधी कला मंदिर सिविक सेंटर में जिला स्तरीय सामाजिक समरसता एवं सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। आयोजन में निकाय और पंचायत के जनप्रतिनिधियों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर 300 से ज्यादा प्रतिनिधि सम्मानित किए गए। समारोह के मुख्य अतिथि सेफी के अध्यक्ष नरेन्द्र बंधोर थे। संगठन के प्रदेश अध्यक्ष मेघनाथ यादव ने अध्यक्षता की। अतिथियों के आगमन पर स्वागत द्वार से पंथी नृत्य के कलाकारों एवं बाजे-गाजे के साथ अगुवानी करते हुए ससम्मान मंच तक लाया गया। कार्यक्रम की शुरुवात ख्यातिप्राप्त कलाकार डॉ. कृष्ण कुमार पाटिल द्वारा रचित संगीतबद्ध छत्तीसगढ़ महतारी की आकर्षक सामूहिक आरती से की गई, जिसे सभी ने सराहा। प्रदेश संयोजक ब्रह्मदेव पटेल ने स्वागत भाषण दिया। वरिष्ठ उपाध्यक्ष संतकुमार केसकर ने संस्था के उद्देश्य एवं भावी योजना पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में रिसाली निगम महापौर शशि सिन्हा, जिला पंचायत अध्यक्ष सरस्वती बंजारे, दुर्गा महापौर अलका बाघमार, जनपद अध्यक्ष पाटन कीर्ति नायक सहित अन्य मौजूद थे।

● चंडी मंदिर प्रांगण में छत्तीसगढ़िया विप्र कल्याण परिषद ने कराया सामूहिक यज्ञोपवीत संस्कार

14 बटुकों का उपनयन संस्कार: मंत्रोच्चार के बीच हवन कुंडों में डाली आहुतियां, गुरुमंत्र के साथ ली दीक्षा, भिक्षा भी मांगी

छत्तीसगढ़िया विप्र कल्याण परिषद द्वारा चंडी मंदिर मठपारा में रविवार को भव्य सामूहिक यज्ञोपवीत संस्कार का आयोजन किया गया। इसमें बिलासपुर, कांकेर, राजनांदगांव, दुर्ग-भिलाई के 14 बटुक शामिल हुए। विप्र कल्याण समिति के अध्यक्ष आचार्य डॉ. विक्रान्त प्रसाद दुबे ने बताया कि पूरे विधि-विधान के साथ 14 बटुकों ने यज्ञोपवीत (जनेऊ) धारण किया। गणेश पूजन के बाद हवन हुआ। अलग-अलग यज्ञ कुंडों पर बटुकों ने मंत्रोच्चार के बीच आहुतियां दीं। यज्ञोपवीत धारण करने के बाद सभी अपने गुरु के लिए भिक्षा मांगकर लाए। यज्ञोपवीत संस्कार के दौरान उपस्थित आचार्यों एवं पंडितों ने बटुकों को गुरुमंत्र दिया। यज्ञोपवीत धारण करने का महत्व बताया। उन्होंने कहा प्रतिदिन सभी बटुक गुरु मंत्र का यथासंभव जाप करें। इसमें बहुत शक्ति है।



दुर्गा। कार्यक्रम में उपस्थित विप्र कल्याण परिषद के संरक्षक रुपेश शर्मा, विनय जोशी, पं. पूरन प्रसाद दुबे, भीष्म प्रसाद तिवारी एवं चंडी मंदिर न्यास समिति के प्रधान जय शर्मा को सम्मानित किया गया। सभी उपस्थित संरक्षकों ने बटुकों को मंत्रोच्चार के साथ यज्ञोपवीत धारण करवाते हुए इसकी उपयोगिता व नियमों पर प्रकाश डालते हुए बताया कि जनेऊ धारण करना व इसके नियमों पर दृढ़तापूर्वक चलाना प्रत्येक ब्राह्मण का नैतिक कर्तव्य है। उपनयन संस्कार के दौरान बटुकों को तेल हल्दी की रस्म के साथ ही मंडप पूजन की विधि की गई। आचार्य ने उपनयन संस्कार के बारे में बताते हुए ब्रह्मचर्य का महत्व बताया और गुरु मंत्र के साथ ही दीक्षा दी।

इस अवसर पर बटुकों की शिक्षा के लिए काशी गमन स्वरूप की विधि हुई। एक साथ 14 बटुकों का भ्रमण आकर्षण का केंद्र रहा। उनके वापस आने के बाद बटुकों के परिजन ने उनका स्वागत किया। बटुकों ने भी भिक्षाम देही... के स्वर के साथ गुरु-शिष्य परंपरा के तहत भिक्षा भी मांगी। इसमें उनके परिजन और उपस्थित लोगों ने उन्हें नए वस्त्र, शगुन की राशि सहित अनेक उपहार दिए। विक्रान्त दुबे ने बताया कि सभी संस्कारों से उपनयन संस्कार सबसे महत्वपूर्ण होता है। इससे जीवन में अनुशासन आता है। धर्म की शिक्षा भी मिलती है। उपनयन संस्कार के समय चंडी मंदिर परिसर बटुकों और उनके परिजन से भरा रहा।

इस आयोजन में जीत दुबे, विनायक शर्मा, निखिल तिवारी, मुकुंद दुबे, धर्मेन्द्र शर्मा, नमन उपाध्याय, हितेश शुक्ला, सहस शर्मा, भावेश शुक्ला, गोपाल दुबे, यश शर्मा सहित अन्य मौजूद थे।

आचार्यों ने जनेऊ धारण करने वाले बटुकों को यज्ञोपवीत का महत्व बताया बटुक ब्राह्मणों ने यज्ञ में आहुति देने के बाद माताओं से भिक्षा लेने की परंपरा निभाई। इसके पहले बटुकों ने माता पूजन किया। परंपरा अनुसार भगवान गणेश की पूजन कर जनेऊ संस्कार की शुरुआत की।

विधि-विधान से भगवान गणेश सहित देवताओं का पूजन, यज्ञवेदी एवं बटुकों को अधोवस्त्र के साथ माला पहनाकर बैठाया गया। विनियोग मंत्र ब्रह्मचर्य के पालन की शिक्षा के साथ विभिन्न धार्मिक जानकारी दी गई। गायत्री मंत्र की दीक्षा देने के बाद बटुकों ने भिक्षा लेकर गुरु को अर्पण की। इसके बाद गुरु ने उनके कानों में गुरु मंत्र दिया। बताया गया कि वैदिक धर्म में यज्ञोपवीत दशम संस्कार है। इस संस्कार में बटुक को गायत्री मंत्र की दीक्षा देने के बाद यज्ञोपवीत धारण कराया जाता है। ऋषि मुनियों ने जनेऊ

धारण करने के बाद ही विविध धार्मिक व मांगलिक अनुष्ठान कराना उचित बताया है। उनका कहना है कि जनेऊ धारण करने से तन और मन पवित्र रहता है। गायत्री मंत्र द्वारा निर्मित और ब्रह्म गांठ युक्त यज्ञोपवीत धारण करने तथा नियम संयम का पालन करने से शरीर उपरक्षित तो रहता ही है, साथ ही निरोगी भी रहता है। जनेऊ को कान में धारण करने का भी वैज्ञानिक कारण है। यज्ञोपवीत सिर्फ धागा ही नहीं, हमारी दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा है। तन-मन को शुद्ध, सुंदर और निरोगी रखने का आधार है।



ललित कला अकादमी की स्थापना को लेकर टिवनसिटी के कलाकार मिले सांसद से



भिलाई। ललित कला अकादमी का रिजनल सेंटर खोलने को लेकर टिवनसिटी के कलाकार को दोहराया, साथ ही कहा कि घोषणा के बाद अब तक इस विषय को लेकर सार्थक पहल नहीं हो पाई है। सांसद निवास पहुंचे कलाकारों में चित्रकार हरिसेन, गिलबर्ट जोसफ, रोहिणी पाटणकर, विजय शर्मा, कला साहित्य मित्र समूह से शक्तिपद चक्रवर्ती, बबलू विश्वास, बारोम चक्रवर्ती, गीत वितान कलाकेन्द्र से मिथुन दास, ललित कला

अकादमी समूह से कमलेश वर्मा, तरुण धोटे, प्रशांत क्षीरसागर, वीरेन्द्र पटनायक, इंद्रजीत सिंह, ललित कला अकादमी में प्रथम बोर्ड मेम्बर डॉ. अंकुश देवांगन उपस्थित थे। कलाकारों ने कहा कि हम कलाकारों में वैश्विक कलाकारों के समक्ष खड़े होने का भाव तैयार होने लगा है, लेकिन एकेडमी खुलने का सपना अब भी अधूरा है। मूर्तिकार अंकुश देवांगन ने कहा कि अकादमी के

एकजीक्यूटिव बोर्ड और जनरल काउंसिल में प्रस्ताव लाया गया, दिल्ली से हाईपावर कमेटी का भी शहर में आगमन हुआ। यही नहीं सांसद के कारण ही भिलाई इस्पात संयंत्र ने अपने सुव्यवस्थित हाईस्कूल भवन देने की पेशकश की।बावजूद मामला अटका हुआ है। सांसद ने कहा कि विरासत की समृद्धता संजोए छत्तीसगढ़िया कलाकारों की बहुप्रतीक्षित मांग पूरी होकर रहेगी।

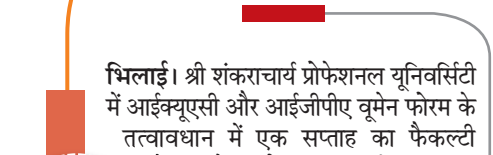
बाजारों में ट्रैफिक व्यवस्था दुरुस्त कराने एसएसपी से मिले व्यापारी

भिलाई। छत्तीसगढ़ चेम्बर ऑफ कामर्स एंड इंडस्ट्रीज के बैनरतले व्यापारियों ने नए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक विजय अग्रवाल से मुलाकात की। इस दौरान औद्योगिक क्षेत्रों में हो रही चोरी रोकने के लिए नियमित गश्त किए जाने की मांग की गई। साथ ही बाजारों में ट्रैफिक व्यवस्था दुरुस्त रखने सार्थक प्रयास की गुजारिश की गई। चेम्बर ने कहा कि बाजारों में सुरक्षा के

इंतजाम पुख्ता किए जाएं एसएसपी ने सारे विषयों को गंभीरता से लिया। ट्रैफिक के विषय पर भी चर्चा की गई। बाजारों में जाम की स्थिति निर्मित न हो उसके लिए भी व्यवस्था की जाए। इस अवसर पर भिलाई इकाई के महामंत्री अजय भसीन, अशोक राठी, सुनील मिश्रा, कुलदीप सिंह, दीपक चोपड़ा, विनय टोनी खंडेलवाल सहित अन्य मौजूद थे।



शिक्षण विधियों में नवाचार, रिपोर्ट राइटिंग और शोध कार्य की गुणवत्ता विषय पर किया फोकस



कार्नर न्यूज

भिलाई। श्री शंकराचार्य प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी में आईक्यूएसी और आईजीपीए वूमैन फोरम के तत्वावधान में एक सप्ताह का फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम कार्यशाला का आयोजन किया गया था। इस दौरान वक्ताओं ने शिक्षण विधियों में नवाचार, प्रभावी शिक्षण शैली, रिपोर्ट राइटिंग और शोध कार्य की गुणवत्ता विषय पर फोकस किया। साथ ही शिक्षण में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की उपयोगिता, फैकल्टी को विद्यार्थियों को आत्म आंकलन के लिए प्रेरित करने, उन्हें ज्ञान, कौशल, शोध कार्य में नई तकनीक और पद्धति का उपयोग करते हुए बेहतर शोध परियोजनाओं पर कार्य करने की जानकारी दी। कार्यशाला में उच्च शिक्षा में गुणवत्ता वृद्धि के अंतर्गत शिक्षण और मूल्यांकन पद्धति पर विशेषज्ञों के व्याख्यान आयोजित हुए।

शिक्षण विधियों में नवाचार को दे बढ़ावा

कार्यशाला के उद्घाटन सत्र में गुरु घासीदास केंद्रीय विश्वविद्यालय बिलासपुर के डॉ विवेकानंद मंडल ने अपना मुख्य वक्तव्य दिया। उन्होंने प्रभावी शिक्षण शैली और शोध कार्य की गुणवत्ता पर फोकस करते हुए कहा कि उच्च शिक्षा में शिक्षण, अध्ययन और विकास प्रक्रिया को मजबूत बनाने के लिए शिक्षण विधियों में नवाचार को बढ़ाना होगा



और शिक्षकों के प्रशिक्षण, तकनीक के बेहतर उपयोग की आवश्यकता है। विद्यार्थियों को आत्म आंकलन के लिए प्रेरित करने उन्हें ज्ञान, कौशल और मूल्य सीखना होगा। शोध कार्य में नई तकनीक और पद्धति का उपयोग करते हुए बेहतर शोध परियोजनाओं पर कार्य किया जाना चाहिए।

कार्यशाला में आईआईटी भिलाई के प्राध्यापक डॉ संजीव बैनर्जी ने रिसर्च प्रोजेक्ट के संबंध में जानकारी देते हुए बताया कि हमें ऐसे रिसर्च प्रोजेक्ट बनाना चाहिए जिसका रोड मैप स्पष्ट हो और उसकी उपयोगिता सार्थक रहे। उन्होंने विभिन्न प्रकार की पद्धतियों की चर्चा करते हुए रिपोर्ट राइटिंग पर भी प्रकाश डाला।

आईपीजीए छत्तीसगढ़ इकाई की अध्यक्ष डॉ मंजु सिंह रावल ने अपने उद्घोषण में फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम की उपयोगिता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि उच्च शिक्षा में गुणवत्ता वृद्धि के लिए नई प्रौद्योगिकी का उपयोग किया जाए, पाठ्यक्रम में बदलाव किया जाए तो बेहतर परिणाम मिलेंगे।

आई आई टी भिलाई के प्राध्यापक डॉ अभिषेक अधिकारी ने मॉडल सिलेक्शन पर और पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय की प्राध्यापक डॉ प्रीति के सुरेश ने विद्यार्थियों की भूमिका की चर्चा करते हुए कहा कि हमें सीखने की पद्धतियों को बढ़ावा देना होगा, विद्यार्थियों को उनकी गलतियों को बताना होगा जिससे वे उसे सुधार सकें। फार्मैसी की प्रोफेसर डॉ गुंजन जैसवानी ने शिक्षण में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की उपयोगिता और डॉ राजेश चौधरी ने डिजिटल टूल्स पर व्याख्यान दिया

जिसे सभी ने सराहा और प्रश्नों के माध्यम से जानकारी हासिल की।

कार्यशाला में विश्वविद्यालय की कुलसचिव डॉ स्मिता सिलेट ने स्वागत भाषण दिया। उन्होंने कहा कि गुणवत्ता वृद्धि में मूल्यांकन प्रणाली को बेहतर बनाना होगा साथ ही फीड बैक पर विशेष ध्यान देते हुए नई विकसित पद्धतियों का प्रयोग करना होगा। शिक्षण पद्धति रुचि पूर्ण और आत्ममूल्यांकन से जुड़ी हो।

कार्यशाला में बड़ी संख्या में छात्र और शिक्षकों ने भाग लिया। विश्वविद्यालय के शोध छात्रों ने बड़े उत्साह से भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन डॉ जयश्री ने किया और आभार प्रदर्शन डॉ स्वर्णली दास पॉल ने कहा।

इस अवसर पर विश्वविद्यालय के डायरेक्टर विकास डॉ सुशील चंद्र तिवारी, डिप्टी रजिस्ट्रार डॉ श्रुति तिवारी उपस्थित रही।

सिटी इवेंट

तन मन धन, सबसे ऊपर वन
के नारे लगाते निकाली रैली



भिलाई। बीएसपी शिक्षा विभाग जिला संघ भिलाई की ओर से स्काउट गाइड की हौरक जयंती के अवसर पर साइकिल रैली निकाली गई। जिसमें बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने साइकिल से सवारी करते हुए पर्यावरण सुरक्षा व संरक्षण और वृक्षारोपण का संदेश दिया। बच्चों ने भिलाई विद्यालय से आगे जाकर पूरे परिवेश को तन मन धन, सबसे ऊपर वन' नारे से गुंजायमान कर दिया। इस आयोजन में आयोजन में बड़ी संख्या में विभाग के अधिकारी, शिक्षक और पालक सम्मिलित हुए। भिलाई संघ के इस आयोजन में प्रमुख रूप से सरिता शाक्य जिला सचिव, डी.ओ सी गाइड कीर्तिता देशमुख, डी.ओ.सी. स्काउट सत्य नारायण साहू, डॉ. शीतल चंद्र शर्मा, डी.टी.सी. वंदना सोनवाने, डी.टी.सी. मीनाक्षी अय्यर, रजनी रजक, अविनाश चंद्र शील, वरिष्ठ व्याख्याता डी. के. साहू और श्रवण कुमार साहू ने कार्यक्रम में भागीदारी दी।

स्पोर्ट्स लाइव

प्रेरणा और कृष्णा का एशियन
पावर लिफ्टिंग स्पर्धा में चयन



भिलाई। पावरलिफ्टिंग इंडिया द्वारा 5 से 12 मई तक देहरादून उत्तराखण्ड में आयोजित होने वाली एशियन पावरलिफ्टिंग चैंपियनशिप में भाग लेने के लिए भिलाई की राष्ट्रीय पदक विजेता पावरलिफ्टर प्रेरणा नथवानी का चयन भारतीय टीम में महिला खिलाड़ी के लिए और कृष्णा साहू का चयन भारतीय टीम के प्रशिक्षण व राष्ट्रीय निर्णायक जूरी मेंबर के रूप में हुआ है। प्रेरणा ने श्री गंगानगर, राजस्थान में संपन्न राष्ट्रीय पावरलिफ्टिंग प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर स्वर्ण पदक जीतने पर इन्हें भारतीय टीम में शामिल किया गया है। प्रेरणा के लिए यह पहला अवसर है जब वह अंतर्राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में भारतीय पावरलिफ्टिंग टीम में हिस्सा लेने को तैयार है। वहीं कृष्णा साहू 19वीं बार भारतीय टीम में प्रशिक्षक एवं निर्णायक के रूप में चयनित हुए है, इससे पूर्व उन्होंने खिलाड़ी के रूप में 15 अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग लेकर पदक जीता और पूरे छत्तीसगढ़ सहित भिलाई इस्पात संयंत्र का गौरव बढ़ाया है। इन उपलब्धियों के कारण पावरलिफ्टिंग खेल में इन्हें मध्यप्रदेश शासन द्वारा वर्ष 1992 में विक्रम खेल पुरस्कार तथा छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा वर्ष 2002 में गुंडाधुर खेल पुरस्कार तथा वर्ष 2016 में वीर हनुमान सिंह खेल पुरस्कार प्रदान किया जा चुका है, तथा बॉडी बिल्डिंग खेल में मिस्टर मध्यप्रदेश, मिस्टर छत्तीसगढ़ एवं मिस्टर इंडिया का खिताब दिया जा चुका है। वर्तमान में कृष्णा साहू बीएसपी में अपनी सेवाएं देते हुए खिलाड़ियों को पावरलिफ्टिंग तथा बॉडी बिल्डिंग खेल का प्रशिक्षण दे रहे हैं। प्रेरणा नथवानी और कृष्णा साहू को भारतीय टीम में शामिल किए जाने पर छत्तीसगढ़ पावर लिफ्टिंग एसोसिएशन के अध्यक्ष विधायक रिकेश सेन सहित छत्तीसगढ़ पावरलिफ्टिंग संघ के समस्त पदाधिकारी और खिलाड़ियों ने शुभकामनाएं दी है।

लाइव इवेंट

महिलाओं को निःशुल्क दिया जाएगा
सिलाई प्रशिक्षण, आज से कक्षाएं शुरू



भिलाई। भिलाई सोशल वेलफेयर सोसायटी के तत्वावधान में निशुल्क सिलाई प्रशिक्षण केंद्र की शुरुआत की गई। जिसमें 20 से अधिक महिलाओं ने प्रशिक्षण के लिए अपना नाम दर्ज कराया। जानकारी देते हुए उपाध्यक्ष अजरह अली एडवोकेट ने बताया कि भिलाई वेलफेयर सोसाइटी के द्वारा संचालित मॉडर्न सिलाई प्रशिक्षण केंद्र का उद्घाटन समारोह सोसायटी के कार्यालय इंदगाह चौक में आयोजित किया गया। जिसमें सोसायटी के अधिकतम सदस्यों ने शिरकत की। इस प्रशिक्षण शिविर में 20 महिलाओं ने प्रशिक्षण के लिए अपना नाम दर्ज कराया है। सोसायटी के सक्रिय सदस्य और सिलाई सेंटर की शिक्षिका के मार्गदर्शन में सिलाई प्रशिक्षण महिलाओं को दिया जाएगा। उद्घाटन समारोह में भिलाई वेलफेयर सोसाइटी के सदस्य शामिल हुए। आज सुबह 11 बजे से कक्षाएं शुरू हो जाएंगी। मॉडर्न सिलाई प्रशिक्षण केंद्र जुनवानी रोड, इंदगाह चौक भिलाई में सभी जाति धर्म के लोगों को निशुल्क सिलाई प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा।

● हाउसिंग बोर्ड में आयोजित समर कैंप में बच्चों को उदाहरण देकर सिखाई जीवन में जीने की कला

चित्र और प्वाइंट बनाकर बढ़ाएं स्मरण शक्ति, मिलेगी सफलता, मन और बुद्धि को एकाग्र करने बच्चों को दिए टिप्स, सीखे डांस के स्टेप

भिलाई। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी हाउसिंग बोर्ड में समर कैंप का आयोजन किया गया है। जहां बच्चों रोज जीवन जीने की कला सीखते हुए राजयोग मेडिटेशन कर रहे हैं। समर कैंप के दूसरे व तीसरे दिन बच्चों को जीवन में एकाग्रता और सफलता के टिप्स दिए गए। विशेष स्पिरिट एकेडमी शांति नगर की डांस टीचर शिवानी ने बच्चों डांस के स्टेप भी बताए और बच्चों ने खूब एंजॉय किया और डांस में थिरकते हुए सारे स्टेप भी सीखे। इस दौरान ब्रम्हकुमारी मनीषा दीदी ने बच्चों को मन व बुद्धि को कैसे एकाग्र करे, एकाग्रता से होने वाले लाभ, स्मरण शक्ति को बढ़ाने के लिए कुछ प्रयोगों को उदाहरण के साथ समझाया।



एकाग्र मन से मिलेगा लक्ष्य

समर कैंप में बौके मनीषा दीदी ने बताया की जैसे सूर्य का प्रकाश चारों ओर फैला हुआ है और एक कागज का टुकड़ा सूर्य के प्रकाश में रख दे तो वह नहीं जलेगा। लेकिन जब हम एक लेंस का प्रयोग करते हैं तो कुछ ही मिनट में कागज जलने लगता है। हमने क्या किया केवल बिखरे हुए प्रकाश को एक स्थान पर केंद्रित कर दिया बस। ठीक इसी तरह हमारे मन में भी कई अच्छे या बुरे विचार उठते ही रहते हैं। मनुष्य जब तक जीवित है तब तक संकल्प करता ही रहता है। लेकिन अपने संकल्पों से लक्ष्य को प्राप्त नहीं किया जा सकता। जब हम अपने मन और बुद्धि को लेंस की तरह केवल एक ही संकल्प में केंद्रित करते हैं तो लक्ष्य सिद्ध हो जाता है। उन्होंने बच्चों को बतायाकि कोई विषय मे पॉइंट्स जल्दी याद नहीं कर पाते तो उन्हें सरल बनाने के लिए उन पॉइंट्स के आधार पर कुछ चित्र बना ले, क्योंकि मन चित्र को जल्दी समझ लेता है और बुद्धि में उस पॉइंट्स के आधार पर इमेज बनाये, इस प्रकार पढ़ना बोर नहीं लगेगा और उस विषय में रूचि बढ़ जाएगी।



आयोजन

दो दिवसीय राज्य स्तरीय सेमिनार
में सीखी गतका की बारीकियां



भिलाई। न्यू गतका स्पोर्ट्स एसोसिएशन छत्तीसगढ़ के तत्वावधान में दो दिवसीय राज्य स्तरीय गतका सेमिनार का आयोजन 3 और 4 मई को गुरुनानक स्कूल सेक्टर 6 भिलाई में आयोजित किया गया। जिसमें दुर्ग जिले के साथ ही अन्य जिले के लगभग 70 खिलाड़ियों ने भाग लिया। इस दौरान गतका के तकनीकी विशेषज्ञों ने गतका की बारिकियों महत्वपूर्ण जानकारी दी। जिसके बाद खिलाड़ियों का टेस्ट लेकर उन्हें प्रमाणपत्र दिया गया। दो दिवसीय गतका कोच, रैफरी सेमिनार का आयोजन सेक्टर 6 गुरुद्वारे में शनिवार और रविवार को आयोजित किया गया था। जिसमें दुर्ग, रायपुर, बिलासपुर, सूरजपुर, महासमुंद, कोरबा, धमतरी, बालोद, बेमतरा कबीरधाम, मानपुर मोहला के 70 से अधिक खिलाड़ियों, पीटीआई और आफिशियल ने भाग लिया। एसोसिएशन के सहसचिव और तकनीकी विशेषज्ञ अमन सिंग, करन सिंग और राजवीर सिंग द्वारा गतके की बारिकियों, पाइंट्स, फाउल्स, ग्रांड और सभी गतके संबंधी आवश्यक जानकारी से

अवगत कराया। जिससे सभी रैफरी और कोच अपने जिलों में खिलाड़ियों को गतके का प्रशिक्षण दे सकें। वर्कशॉप में सभी आफिशियल के टेस्ट भी लिये गये और अंकों के आधार पर उनके प्रमाणपत्र दिये गए। इस अवसर पर एसोसिएशन के अध्यक्ष इंदरजीत सिंग छोट्ट ने बताया कि हमारा उद्देश्य इस ऐतिहासिक पारंपरिक खेल का पूरे प्रदेश में प्रचार प्रसार करना है, जिससे खिलाड़ी इस खेल के माध्यम से अपना भविष्य बना सकें। इसके लिए सभी खिलाड़ियों को बेहतर सुविधाएं दी जायेगी, जिससे वो राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में प्रदर्शन कर छत्तीसगढ़ का नाम रोशन कर सकें। इस अवसर पर एसोसिएशन के अध्यक्ष इंदरजीत सिंग, महासचिव जसवंत सिंग खालसा, कोषाध्यक्ष मलकीत सिंग, उपाध्यक्ष रंजीत सिंह, कल्पना स्वामी, रामदास सिंघ, गुरुनानक स्कूल के चैयरमैन मनजीत सिंग, लखविंदर सिंग सहित कई गतका खिलाड़ी उपस्थित रहे।



विशेषज्ञों ने पाइंट्स, फाउल्स और ग्रांड की दी जानकारी

बेटी बचाओ मंच की पहल

महिलाओं को स्वावलंबी बनाने वितरित
की सिलाई मशीन और व्हीलचेयर



भिलाई। बेटी बचाओ मंच के तत्वावधान में रविवार को महिला स्वावलंबन को बढ़ावा देने के लिए कार्यक्रम का आयोजन कमला मोटर्स गंजपारा में आयोजित किया गया था। जिसमें 4 जरूरतमंद महिलाओं को सिलाई मशीन और दिव्यांगों को व्हील चैयर प्रदान की गई। जिसे पाकर सभी के चेहरों पर खुशी दिखाई दी। आयोजन की जानकारी देते हुए कैलाश बरमेचा ने बताया कि बेटी बचाव मंच द्वारा समय-समय पर महिलाओं व युवतियों की जागरूकता के लिए कई कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य समाज में महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाना एवं जरूरतमंदों को सहायता प्रदान करना था। इस दौरान पिंकी सोनी, कुंतल कुर्ग, दुर्गा पटेल और अरुणा सोनी को सिलाई मशीनें प्रदान की गई। साथ ही एक जरूरतमंद व्यक्ति गजेन्द्र निर्मलकर को व्हील चैयर दी गई। इस अवसर पर प्रदेश अध्यक्ष ललित मिश्रा,

प्रदेश महासचिव शशिकांत तिवारी, वरिष्ठ समाजसेवी कैलाश जैन बरमेचा, सतीश चंद सुराना, प्रदेश सचिव सुमन पांडे, जिला अध्यक्ष रश्मि अग्रवाल, उपाध्यक्ष आयशा अहमद, सुमित शर्मा और इनाया अग्रवाल उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में कैलाश जैन बरमेचा और सतीश सुराना को समाज सेवा में उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए मोमेंटो और प्रशस्ति पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया। साथ ही मंजू बरमेचा को जिला उपाध्यक्ष के रूप में नियुक्त किया गया। इस दौरान नवनियुक्त सदस्यों ने कहा कि बेटी बचाओ मंच महिला सशक्तिकरण की दिशा में इसी प्रकार समाजहित में कार्य करता रहेगा। कार्यक्रम में संरक्षक कैलाश जैन बरमेचा, सतीश साहू, मयूर शूटिंग और जना स्मॉल फाइनैस बैंक का सहयोग रहा। महिला स्वावलंबन के इस आयोजन को उपस्थित सभी गणमान्य नागरिकों द्वारा सराहा गया।

महिला स्वावलंबन को मिलेगा बढ़ावा

14 दिवसीय आध्यात्मिक प्रवचन श्रृंखला का बारहवां दिन

ज्ञान मार्ग पर चलना कलयुग में बहुत मुश्किल है, प्रभु की शरणागति से मिलेगी श्रीकृष्ण की भक्ति: श्रीश्वेरी

कार्ने न्यूज़



भिलाई। श्रीजी पैलेस उमरपोटी में आयोजित 14 दिवसीय आध्यात्मिक प्रवचन श्रृंखला के बारहवें दिन कथावाचिका द्वारा भगवान श्रीकृष्ण के तीन स्वरूपों के बारे में बताया गया। जगद्गुरु कृपालुज महाराज की प्रमुख प्रवार्तिका श्रीश्वेरी देवी ने बताया कि ज्ञान मार्ग पर चलना कलयुग में बहुत मुश्किल है। लेकिन श्रीकृष्ण की भक्ति जाने के लिए भगवान की शरणागति में होना जरूरी है। भगवान श्रीकृष्ण के तीन स्वरूप हैं। एक निराकार निर्गुण ब्रह्म, दूसरे सगुण साकार परमात्मा, तीसरे सगुण साकार भगवान। ज्ञानी ब्रह्म के उपासक होते हैं, योगी परमात्मा के उपासक होते हैं और भक्त भगवान के उपासक होते हैं। ज्ञानी अपने बल पर शास्त्र वेदों के ज्ञान के आधार पर साधना करता है तो स्वयं की ही ब्रह्म समझता है, भगवान के शरणागत नहीं होता।



ज्ञानी रहे अगिमान रहित

ज्ञानमार्ग से भक्तिमार्ग श्रेष्ठ है क्योंकि ज्ञानमार्ग का पतन हो जाता है क्योंकि ज्ञानी को अपने ज्ञान का मिथ्या अभिमान होता है बल्कि भक्त अपने आप को दीन हीन, पतित मानता है तो उस पर दीनानाथ भगवान की कृपा जल्दी हो जाती है। ज्ञानी अपने बल पर चलता है जबकि भक्त भगवान के बल पर आश्रित होता है। इसलिए भक्त का पतन नहीं होता क्योंकि वहाँ पर गुरु उसका योगक्षेम वहन करते हैं। भगवान ने गीता में कहा है कि 'मामेव ये प्रपद्यन्ते, मायामेतां तरन्ति ते' अर्थात् भगवान के पूर्ण शरणागत होने पर ही माया से पार हो सकते हैं। मुकुंददेवगुनि जो भगवत के रचयिता हुए हैं वो पहले ज्ञानी थे परंतु फिर श्रीकृष्ण की भक्ति करके श्रीकृष्ण का प्रेम प्राप्त किया। भक्ति मार्ग में भगवान श्री कृष्ण का प्रेमानंद या बजरस मिलता है, जिसकी महिमा सभी संतों ने बताई है, वृंदावन में उद्धवजी बजरस में बज के प्रेम में पागल हो गये और गोपियों को गुरु बना लिया था तथा ज्ञान मार्ग को छोड़कर भक्ति मार्ग में आ गये, जनकजी जो ब्रह्मलोन थे भगवान राम को देखकर सगुण ब्रह्म की भक्ति करने लगे। इस प्रकार ज्ञान मार्ग को बहुत कठिन और भक्ति मार्ग को अत्यंत सरल बताया गया है।

भक्ति मार्ग में गुरु के शरणागत रहे

ज्ञान मार्ग पर चलना कलयुग में बहुत मुश्किल है क्योंकि उसमें अधिकारी होना चाहिए। संसार से पूर्ण विरक्त व्यक्ति ही ज्ञान मार्ग में अधिकारी बनेगा और दूसरी बात ज्ञानी भगवान की शरण में नहीं जाता है और नियम ये है कि सगुण साकार भगवान के शरणागत होने पर ही मायानिवृत्ति हो सकती है। ज्ञानी का ज्ञान मार्ग में बार बार पतन होता है जिसकी रक्षा करने वाला न भगवान होता है न गुरु ही होता है और जो भक्त है भक्ति मार्ग में वो भगवान तथा गुरु के शरणागत रहता है, आश्रित रहता है इसलिए भगवान उसकी रक्षा करते हैं। भक्त की रक्षा करते हैं भगवान, किंतु ज्ञानी की रक्षा नहीं करते। ज्ञानी की रक्षा तब करते हैं जब ज्ञानी भगवान की शरण में जायेगा। जब ज्ञानी भगवान के शरण में जायेगा तभी उसको ब्रह्मज्ञान अथवा मोक्ष हो सकता है। ज्ञानी भगवान के शरण में जायेगा तभी उसको ब्रह्मज्ञान अथवा मोक्ष हो सकता है। उसी प्रकार योगी को भी अपने स्वरूप का ही ज्ञान रहता है, ज्ञानी सब कुछ ब्रह्म कहते हैं और जीव को भी ब्रह्म बताते हैं। अतः न जीव को शास्त्रों में इसलिए ब्रह्म बताया गया क्योंकि भगवान सबके अंदर बैठे हैं, सबके अंदर ब्रह्म व्याप्त है न कि जीव ही ब्रह्म है वरना जीव में इतनी सारी कमियाँ हैं और ब्रह्म सर्वसमर्थ सर्वगुण सम्पन्न है। बहुत अंतर है। माया भगवान की शक्ति होने के कारण बिना उनकी कृपा के नहीं जा सकती। जब तक माया नहीं जायेगी तब तक भगवद्भक्ति नहीं होगी इसलिए भगवान की शरणागति करना एवं साधना करना आवश्यक है।

सिटी स्पोर्ट्स

एलिट ग्रुप क्रिकेट में रायपुर के सुहैल और बीएसपी के देव ने लिए 4-4 विकेट



रायपुर। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा आयोजित सीनियर एलिट ग्रुप इंटर डिस्ट्रिक्ट टी-20 टूर्नामेंट 2024-25 26 अप्रैल से जारी है। जिसमें छत्तीसगढ़ की विभिन्न 10 टीमों भाग ले रही है। 03 मई को 2 मैच खेले गये।

महासमुंद के विरुद्ध रायपुर ब्लू की 4 विकेट से जीत : पहला टी 20 मैच महासमुंद एवं रायपुर ब्लू के मध्य आर डी सी ए मैदान, रायपुर में खेला गया। महासमुंद ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। महासमुंद ने पहले बल्लेबाजी करते हुये 18.2 ओवरों में 10 विकेट के नुकसान पर 126 रन ही बनाये। महासमुंद की ओर से हामिद ने 33 रन तथा मनीष शर्मा ने 23 रन बनाये। रायपुर ब्लू की ओर से मो. सुहेल ने 4 विकेट, भरत गोंडवानी तथा वरुण सिंह भुई ने 2-2 विकेट प्राप्त किये। 127 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी रायपुर ब्लू ने 17.3 ओवरों में 6 विकेट के नुकसान पर 127 रन बनाकर मैच आसानी से जीत लिया। रायपुर ब्लू की ओर से ऋषि शर्मा ने 42 रन तथा कीवनुर सिंह 29 रन बनाये। महासमुंद की ओर से सुधांशु वर्मा तथा देव राय ने 3-3 विकेट प्राप्त किये। रायपुर ब्लू ने मैच 4 विकेट से जीत लिया।

जांजगीर चांपा के विरुद्ध बी.एस.पी. की 7 विकेट से जीत : दूसरा टी 20 मैच बी.एस.पी. एवं जांजगीर चांपा के मध्य भिलाई सिविक सेंटर मैदान में खेला गया। बी.एस.पी. ने टॉस जीतकर पहले क्षेत्ररक्षण करने का निर्णय लिया। जांजगीर चांपा ने पहले बल्लेबाजी करते हुये 19.5 ओवरों में 10 विकेट के नुकसान पर 117 रन ही बनाये। जांजगीर चांपा की ओर से सौरभ ने सर्वाधिक 37 रन तथा शाहबान खान ने 20 रन बनाये। वहीं बी.एस.पी. की ओर से देव आदित्य सिंह ने 4 विकेट प्राप्त किये। 118 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी बी.एस.पी. ने 14.1 ओवरों में 3 विकेट खोकर 119 रन बनाकर आसानी से मैच जीत लिया। बी.एस.पी. की ओर से कार्तिक नायडु ने 60 रन तथा संगीत सोनी ने 45 रन नाबाद बनाये। वहीं जांजगीर चांपा की ओर से लव्यम, शाहबान तथा आयुष वर्मा ने 1-1 विकेट लिये। बी.एस.पी. ने मैच 7 विकेट से जीत लिया।

दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे बिलासपुर में ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर शुरू



बिलासपुर। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे खेल संघ (सेक्रसा) द्वारा आयोजित ग्रीष्मकालीन कोचिंग शिविर का शुभारंभ हो चुका है। इस शिविर का उद्देश्य रेलवे कर्मचारियों, उनके परिजनों तथा स्थानीय नागरिकों को खेलों के प्रति प्रेरित करना, स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना तथा एक मजबूत खेल संस्कृति का निर्माण करना है। यह शिविर 1 मई से 15 जून तक सेक्रसा के खेल परिसर में आयोजित किया जा रहा है, जिसमें प्रतिभागियों को तीरंदाजी, मुक्केबाजी और क्रिकेट जैसे खेलों में प्रशिक्षित किया जा रहा है। प्रशिक्षण कार्य अंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय स्तर के अनुभवी प्रशिक्षकों द्वारा किया जा रहा है।

साथ ही, नॉर्थ ईस्ट इंस्टीट्यूट (एनईआई), बिलासपुर में भी ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर प्रारंभ हो गया है, जिसमें विभिन्न खेलों और रचनात्मक गतिविधियों का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। इसमें विशेष रूप से फुटबॉल, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल, टेबल टेनिस, मार्शल आर्ट, शतरंज, डाइंग, पेंटिंग और एडवांस योगा जैसी गतिविधियाँ शामिल हैं। यह शिविर विद्यार्थियों और युवाओं के लिए सीखने, सशक्त बनने और अपनी प्रतिभा निखारने का सुनहरा अवसर है।

राज्य स्तरीय न्यू थाई चैंपियनशिप में 36 स्वर्ण जीत कर रायपुर ओवरऑल चैंपियन



रायपुर। अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ से मान्यता प्राप्त संस्था आईएफएमए की भारत मे मान्यता प्राप्त संस्था यूनाटेड म्यू थाई एसोसिएशन इण्डिया के तत्वावधान में म्यू थाई स्पोर्ट्स एसोसिएशन हरियाणा द्वारा सीनियर, जूनियर, सब जूनियर (बालक – बालिका) वर्ग की राष्ट्रीय म्यू थाई चैंपियनशिप का आयोजन 09 से 14 जून तक एमडी यूनिवर्सिटी, रोहतक (हरियाणा) में होगा। यह जानकारी देते हुए राज्य म्यू थाई संघ के अध्यक्ष लखन कुमार साहू, महासचिव अनीस मेमन ने आगे बताया कि राष्ट्रीय म्यू थाई चैंपियनशिप में छत्तीसगढ़ के दल के चयन हेतु ओपन एयर थिएटर, दिल्लीराजहरा में 02 से 03 मई को 24वीं राज्य स्तरीय म्यू थाई चैंपियनशिप का आयोजन छ ग एम्पेच्योर म्यू थाई एसोसिएशन के तत्वावधान में जिला संघ बालोद एवं राजहरा मार्शल आर्ट्स क्लब के द्वारा आयोजित किया गया।

पूरी दुनिया में वैज्ञानिक इस बात पर एकमत हैं कि जंक फूड लोगों की नींद छीन रहा

जंक फूड सिर्फ पेट ही नहीं नींद को भी करता है खराब, चैन से सो नहीं पाते लोग

वैज्ञानिक और कई शोध यह बता चुके हैं कि जंक फूड का सेवन हमारी गहरी नींद की गुणवत्ता को काफी हद तक प्रभावित करता है। नींद के मुख्य रूप से पांच चरण होते हैं, जिनमें तीसरा चरण गहरी नींद है, जिसे स्लो-वेव स्लीप या नॉन-रैपिड आई मूवमेंट (एनआरआईएम) के रूप में जाना जाता है। यह नींद चक्र का सबसे महत्वपूर्ण चरण होता है, क्योंकि इसमें ही हमें सबसे ज्यादा आरामदायक नींद आती है। नींद का यह चरण ठीक न होने से हमें कई तरह की परेशानियां हो सकती हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रकाशित होने वाली 'ओर्बेसिटी' पत्रिका में एक अध्ययन प्रकाशित हुआ। यह अध्ययन स्वीडन की उप्साला यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा किया गया था। इसमें बताया गया कि नींद बहुत ही गतिशील होती है और इसके कई चरण होते हैं। इन चरणों में मस्तिष्क में विभिन्न प्रकार की विद्युत गतिविधियां होती हैं। नींद का सबसे महत्वपूर्ण चरण गहरी नींद (धीमी नींद) है। यह हार्मोन के स्त्राव के साथ कुछ पहलुओं को भी नियंत्रित करती है, जैसे कि आपकी नींद कितनी आरामदायक होगी। गहरी नींद मांसपेशियों, हड्डियों और ऊतकों के निर्माण के साथ उनकी मरम्मत में भी मदद करती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।



कितना सोना है जरूरी

गहरी नींद मस्तिष्क से अपशिष्ट उत्पादों को हटाकर उसे स्वस्थ रखने में मदद करती है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, नींद के पैटर्न में बदलाव आते हैं। समय के साथ नींद की मात्रा और गुणवत्ता में कमी आती है। गहरी नींद न लेने से आपको मानसिक परेशानियां हो सकती हैं और कई अन्य विकार भी घेर सकते हैं।



तो क्या बहुत अधिक नींद लेने से कोई समस्या नहीं होगी? कैमब्रिज विश्वविद्यालय के अध्ययनकर्ताओं ने 5 लाख वयस्कों के डेटा का विश्लेषण किया, जिसमें पाया कि अत्यधिक नींद लेना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है।

वैज्ञानिक पत्रिका 'नेचर एजिंग' में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार, सात घंटे की नींद वयस्कों के लिए सर्वोत्तम है। जो लोग अधिक या कम सोते हैं, वे एंज्जायटी और डिप्रेशन का अधिक शिकार होते हैं।

उम्र के हिसाब से

नवजात शिशु को 14 से 17 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है। इससे बच्चे

का विकास ठीक ढंग से होता है। एक से दो साल के बच्चों को 11 से 14 घंटे सोना चाहिए। तीन से पांच साल के बच्चे लार्निंग फेज में होते हैं। ऐसे में उन्हें 10 से 13 घंटे तक सोना चाहिए।

6 से 12 साल के बच्चों को 9-12 घंटे की नींद लेनी चाहिए, क्योंकि इस दौरान उनके शरीर का विकास होता है और लंबाई भी बढ़ रही होती है। 13 से 18 साल के बच्चों में किशोरावस्था एक ऐसा समय होता है, जब पढ़ाई का दबाव उन पर सबसे ज्यादा रहता है। ऐसे में सही विकास के लिए उन्हें 8 से 10 घंटे की नींद की जरूरत होती है।

18 से 64 साल तक के वयस्कों का



अधिकतर समय काम और परिवार की जिम्मेदारियों के बीच बीतता है और तनाव भी अधिक होता है, इसलिए उन्हें 7 से 9 घंटे तक सोना चाहिए।

64 साल से अधिक उम्र में काम करने की क्षमता कम हो जाती है और उर्जा की अधिक जरूरत होती है। कई लोग तो शारीरिक समस्याओं से भी जूझते हैं और उनके लिए ठीक से चल पाना भी मुश्किल होता है। ऐसे में उन्हें 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए।



नियमित योगासन के बावजूद नहीं मिलता परिणाम, जानिए कुछ वजह

खुद को स्वस्थ रखने के लिए हम सभी कई तरीकों को अपनाते हैं। इनमें योगाभ्यास करना काफी अच्छा माना जाता है। योगाभ्यास को बच्चे से लेकर बूढ़े व्यक्ति तक, हर कोई बिना किसी परेशानी के कर सकता है। योग आपको वजन कम करने या फिर शरीर को अधिक फ्लेक्सिबल बनाने में ही मदद नहीं करता है, बल्कि इसके जरिए आप शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं। यह कई तरह की गंभीर बीमारियों को ठीक करने में भी मददगार है।

शायद यही कारण है कि आज पूरी दुनिया में लोग योग के महत्व को समझने लगे हैं और नियमित रूप से योगाभ्यास करने लगे हैं। हो सकता है कि आपने भी स्वस्थ रहने के लिए योग का रास्ता अपनाया हो। लेकिन नियमित रूप से योगाभ्यास करने के बाद भी अगर आपको रिजल्ट नहीं मिल रहा है तो इसके पीछे कई कारण जिम्मेदार हो सकते हैं।

गलत तरीके से योगाभ्यास करना

अगर आप चाहते हैं कि आपको योगासनों से पूरा लाभ मिले, तो इसके लिए आपको तकनीक भी सही होनी चाहिए। हालांकि, अधिकतर लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं, जिससे उन्हें मनचाहा परिणाम नहीं मिल पाता। आपकी योग मुद्रा से लेकर श्वास लेने का तरीका भी सही होना चाहिए। जब आप शरीर के अंगों पर बेवजह अतिरिक्त दबाव देते हैं



या फिर गलत तरीके से योगासन करते हैं तो आपको कोई लाभ नहीं मिल पाता है।

आहार पर ध्यान ना देना

सिर्फ योगाभ्यास करने से ही किसी व्यक्ति को अपेक्षित परिणाम नहीं मिल सकता है। अगर आप अपने आहार या खान-पान का ध्यान नहीं रखते हैं तो इससे योगाभ्यास के प्रभाव बेहद ही सीमित हो जाते हैं। इसलिए, नियमित रूप से योगाभ्यास करने के साथ-साथ आप पोषक तत्वों से युक्त संतुलित आहार अवश्य लें।

स्वास्थ्य से जुड़ी समस्या

हर व्यक्ति अलग होता है और इसलिए उसे कुछ अलग तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में अगर आप दूसरों की देखा-देखी योगाभ्यास करते हैं तो यह हो सकता है कि आपको कोई लाभ न मिले। आपको शायद यह पता ना हो, लेकिन एक ही आसन को कई अलग-अलग वैरिएशन के साथ किया जा सकता है। इसलिए, आप हमेशा अपनी स्वास्थ्य समस्या को ध्यान में रखकर ही योगाभ्यास करें। यूं तो योगाभ्यास करने से व्यक्ति का तन व मन शांत होता है और उसे अच्छी नींद आती है। लेकिन अगर आप खुद को अक्सर तनावग्रस्त महसूस करते हैं और काम के चक्कर में पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं तो इससे भी आपको योगाभ्यास से अपेक्षित परिणाम नहीं मिल पाते हैं।

अचार रखना है लम्बे समय तक तो अपनाएं ऐसे बर्तन

आप जिस तरह के कंटेनर में अचार को स्टोर करते

हैं, अचार को लंबे समय तक खराब होने या न होने में महत्वपूर्ण है। यदि आपको भी यह नहीं पता कि अचार को रखने के लिए कौन सा बर्तन सही होगा, तो चलिए जानते हैं इसके बारे में...

आज के समय में कांच का जारआसानी से सभी घरों में मिल जाता है और इसमें चीजें रखने से मटेरियल और सामग्री रिएक्ट नहीं करती है। इसलिए यह अचार और बाकी चीजें स्टोर करने के लिए बेस्ट है। अचार का स्वाद खट्टा और मसाले दार होता है, जो दूसरे बर्तनों के धातु के साथ रिएक्ट कर जाता है। ऐसे में अचार सालों साल अपने स्वाद और सुगंध को बरकरार रखे।



नियमित पूजा में शामिल करें मंत्र जाप

नियमित पूजा में आप जो कुछ भी करते हैं, उसे उसी तरह करें लेकिन मंत्र जाप अवश्य जोड़ लें। ऐसा माना जाता है कि जब हम किसी मंत्र को रोजाना जापते हैं तो वह मंत्र धीरे-धीरे सिद्ध होने लग जाता है। शास्त्रों में ऐसा बताया गया है कि जब कोई मंत्र सिद्ध होता है उससे अनेकों लाभ मिलते हैं।

पूजा के बाद आसन उठाना न भूलें

पूजा करने के बाद आसन अवश्य उठाना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि अगर पूजा के बाद आसन यूं ही पड़ा छूट जाए तो आपको सारी पूजा में दोष लग जाता है और पूजा व्यर्थ हो जाती है। इसलिए पूजा के बाद आसन जरूर उठाएं और आसन उठाने से पहले आसन के नीचे जल अवश्य छिड़कें।

कार्नर न्यूज

कॉलेज जाना उम्र का एक अहम पड़ाव, परिजन अपनाएं दोस्ताना व्यवहार

आपके बच्चे अब कॉलेज में दाखिला लेने लायक हो रहे, पैरेंट्स भी करें तैयारियां



कॉलेज भेजने से पहले कुछ जरूरी बातें बता देनी चाहिए, ताकि बच्चा कॉलेज लाइफ में भटक न जाए, बल्कि अपने लक्ष्य को पाने के साथ ही समाज में रहने और आत्मनिर्भर बनने की ट्रेनिंग भी शुरू कर सके।

इस लेख में पहली बार कॉलेज जाने की तैयारी कर रहे बच्चों

के लिए कुछ सलाह और सुझाव दिए जा रहे हैं, जो हर माता पिता को ही अपने बच्चों को सिखाने व समझाने होंगे।

स्कूल और कॉलेज का अंतर

स्कूल से कॉलेज में जाना बच्चों के लिए महत्वपूर्ण दौर होता है। यह वह समय है जब बच्चा नियमों और अनुशासित जीवन से बिल्कुल अलग ऐसी जगह पर होता है, जहां वह खुद के नियम बनाता है और उसे जीता है। कॉलेज बच्चों को स्वतंत्रता देता है, जिस के वह लंबे इंतजार में होते हैं। ऐसे में इस स्वतंत्रता को बच्चा गलत तरीके से न अपनाने लगे, इसलिए उन्हें कॉलेज और स्कूल का



अंतर पहले से समझाते हुए करियर को लेकर इसकी गंभीरता के बारे में भी बताएं।

केवल शिक्षा पर ध्यान केंद्रित न करें

भले ही पढ़ाई महत्वपूर्ण है और स्कूल से कहीं ज्यादा कॉलेज में आकर गंभीर हो जाती है लेकिन पूरी तरह के शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करके दूसरी चीजों को अनदेखा करना सही नहीं। बच्चे को पढ़ाई के साथ ही अच्छे दोस्तों के साथ वक्त बिताना, प्रोफेसर से संवाद, कैटीन का अनुभव लेने के लिए भी प्रेरित करें।

पैसों की कद्र

कॉलेज जाने से पहले बच्चों को आर्थिक व्यवस्था को भी समझ लेना चाहिए। हर कॉलेज जाने बच्चे को पता होना चाहिए कि समझदारी से पॉकेट मनी को कैसे खर्च करना है। पैसों की कदर करना सिखाएं। उन्हें बताएं कि तय पॉकेट मनी में उन्हें अपने कॉलेज का खर्च उठाना है। पढ़ाई, कैटीन और दोस्तों के बीच पैसों को कितना और कैसे खर्च करना है, ये सिखाएं।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

'मिशन इम्पॉसिबल' की टीम ने बर्फीले इलाके में की शूटिंग, टॉम क्रूज ने शेयर किया वीडियो

टॉम क्रूज अपनी एक्शन थ्रिलर फिल्म 'मिशन इम्पॉसिबल - द फा इ न ल रेकर्निंग' की शूटिंग में व्यस्त हैं। टॉम ने फिल्म की शूटिंग का एक शा न वा र बि हाइंड - द - सीन वीडियो शेयर किया है, जो प्रशंसकों के बीच जमकर वायरल हो रहा है।



हॉलीवुड स्टार टॉम क्रूज ने अपनी आगामी लोकप्रिय जासूसी-एक्शन फिल्म सीरीज, 'मिशन इम्पॉसिबल' की लोकेशन शूटिंग का एक शानदार वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर किया है, जो प्रशंसकों के बीच वायरल हो रहा है।

62 साल के टॉम ने अपने प्रशंसकों के लिए इंस्टाग्राम पर स्वालबार्ड से एक खास वीडियो शेयर किया है। यह वीडियो उनकी आगामी फिल्म 'मिशन इम्पॉसिबल' का है। स्वालबार्ड, नॉर्वे और उत्तरी ध्रुव के बीच का एक बेहद ठंडा और बर्फीला इलाका है। टॉम ने इस शानदार वीडियो के साथ कैप्शन में लिखा, 'स्वालबार्ड जैसी जगह को दर्शकों के सामने लाना सोभाग्य की बात है। यह हर मायने में अद्भुत है और हम आपके द्वारा इसे सिनेमाघरों में देखने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।' टॉम की फिल्म 'मिशन इम्पॉसिबल- फाइनल चैप्टर' 23 मई, 2025 को रिलीज होगी। इस वीडियो में स्वालबार्ड की खूबसूरत और ठंडी जगह दिखाई गई, जहां फिल्म की शूटिंग चल रही है। वीडियो में टॉम और उनकी टीम को दिखाया गया है, जो कड़के की ठंड और मुश्किल मौसम में फिल्म के आखिरी हिस्से को शूट कर रहे हैं। फिल्म का निर्देशन क्रिस्टोफर नैकव्हेरी ने किया है। इसकी स्क्रिप्ट उन्होंने एरिक जेंड्रेसन के साथ मिलकर लिखी है। फ

टॉलीवुड

'हिट 3' का तीसरा गाना 'थानु' हुआ रिलीज
रोमांस की जगह दिखा जबरदस्त एक्शन

नानी की फिल्म र'हिट 3' एक हफ्ते बाद सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। सैलेश कोलानु ने निर्देशन में बनी यह एक्शन थ्रिलर फिल्म नानी के करियर की सबसे हिंसक फिल्म मानी जा रही है। आज इस फिल्म का तीसरा गाना 'थानु' रिलीज किया गया है, जिसने फैंस के उत्साह को बढ़ा दिया है।



साउथ अभिनेता नानी की एक्शन ड्रामा फिल्म 'हिट 3 द थर्ड केस' 1 मई को रिलीज के लिए तैयार है। इस फिल्म की रिलीज से पहले प्रशंसकों का उत्साह बनाए रखने के लिए फिल्म मेकर्स ने आज इसका तीसरा गाना 'थानु' रिलीज किया है। फिल्म 'हिट 3' में नानी के साथ केजीएफ फेम श्रीनिधि शेड्डी मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। फिल्म का प्रमोशन जोर-शोर से चल रहा है। आज शाम, मेकर्स ने फिल्म का तीसरा गाना 'थानु' रिलीज किया, जिसे अनिरुद्ध रविचंद्र ने गाया है। इस गाने को राघव ने लिखा और संगीत मिकी जे मेयर ने तैयार किया है।

इस गाने के वीडियो में फिल्म के सीन नहीं हैं, क्योंकि इसमें कहानी के अहम हिस्से हैं। इसलिए, प्रमोशन के लिए एक अलग वर्जन शूट किया गया है। मेकर्स ने एसएस राजामौली को रविवार को हैदराबाद में होने वाले प्री-रिलीज इवेंट के लिए बुलाया है। 'हिट 3' ने सेंसर की औपचारिकताएं पहले ही पूरी कर ली हैं ताकि आखिरी समय में कोई परेशानी न हो।

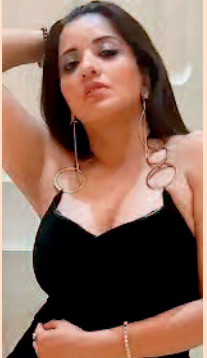
'हिट: द थर्ड केस' एक तेलुगु -भाषा की एक्शन थ्रिलर फिल्म है, जिसे सैलेश कोलानु ने लिखा और निर्देशित किया है। यह फिल्म 'हिट' सीरीज की तीसरी किस्त है। इस फिल्म में नानी और श्रीनिधि शेड्डी के अलावा आदिल पाला, राव रमेश, ब्रह्माजी और मंगती श्रीनाथ अहम भूमिका में नजर आएंगे।

हिट 3 के गाने थानु को एक घंटे के अंदर यूट्यूब पर 67 हजार लोगों ने देखा है। इस फिल्म को लेकर कई नेटिजेंस अपनी राय भी व्यक्त कर रहे हैं।

भोजपुरी

मोनालिसा ने स्विमिंग पूल में 'हमें तो लूट लिया' पर किया दिलकश डांस

भोजपुरी क्वीन मोनालिसा अपनी अदाओं से सोशल मीडिया पर छाई रहती हैं। बैकलेस टॉप में उनकी लेटेस्ट तस्वीरें वायरल हो रही हैं, जिनमें वह कातिलाना अंदाज दिखा रही हैं। इसके साथ ही, दीपिका पादुकोण के गाने पर उनका डांस भी खूब पसंद किया जा रहा है।



भोजपुरी इंडस्ट्री की क्वीन मोनालिसा अपने लुक को लेकर अक्सर चर्चा में रहती हैं। सोशल मीडिया परअपने पोस्ट के जरिए वो अपने फैन्स का ध्यान खींचने में हमेशा कामयाब रहती हैं। कभी वह अपने विकिनी लुक को लेकर चर्चाओं में रहती हैं, तो कभी अपने डांस से फैंस की नींदें चुरा लेती हैं। इस वक्त मोनालिसा की कुछ तस्वीरों के साथ उनका वो डांस भी चर्चा में है, जिसमें वो आमिर खान और सोनाली बेंद्रे के गाने 'इस दीवाने लड़के को' पर दुमके लगाती दिख रही हैं।

हाल ही में एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वह बैकलेस टॉप में कातिल अदाएं दिखाती नजर आ रही हैं। उनकी ये फोटोज तेजी से सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं। अपनी तस्वीरों के साथ एक्ट्रेस ने एक गाने से खास लगाव की भी बात बताई है।

फोटो में एक्ट्रेस बेबी पिंग कलर के बैकलेस टॉप में नजर आ रही हैं। पहली फोटो में वह अपना बैकलेस टॉप फ्लॉन्ट करती नजर आ रही हैं और कैमरे की ओर देख रही हैं।

बदलता मिस्त्र



लाइट स्टाइल

टेमराजा मिस्त्र का ऐसा पहला ब्रांड है जिसने न्यूयॉर्क फैशन वीक में आधिकारिक तौर पर अपना कलेक्शन प्रदर्शित किया है। स्प्रिंग/समर' शो में कलेक्शन का एक पीस रेड कार्पेट पर सेलिब्रिटी ने पहना। जिसकी फैशन पत्रिकाओं में खूब चर्चा हुई। दरअसल, यह बदलते हुए मिस्त्र का प्रतीक है। यहां पुराना फैशन भी है और नया भी।

देसी घी से बनाएं अपनी नाइट क्रीम, मिलेगा त्वचा की कई परेशानियों से भी छुटकारा

आप चाहें तो खूबसूरत और ग्लोइंग त्वचा पाने के लिए घी का इस्तेमाल कर सकते हैं। घी आपके चेहरे के दाग-धब्बे समेत कई परेशानियों को कम करने में सहायक है। अगर आप इसका इस्तेमाल करना चाहते हैं, तो घी से इस्तेमाल से नाइट क्रीम तैयार करें। इसके लिए सबसे पहले एक बड़ा चम्मच घी लें। इसके बाद उसमें 2 से 3 बर्फ के टुकड़े डालकर चलाएं। घी में बार-बार पानी निकलेगा, उसे हटाते रहें। जब बर्फ पिघल जाए तो बचे हुए गाढ़े घी तो एक डिब्बी में बंद करके रख लें। ये आपके लिए नाइट क्रीम का काम करेगा। ये त्वचा को कोमल बनाए रखने में सहायक है।

सनबर्न से मिलेगी राहत

अगर तेज धूप में आपकी त्वचा झुलस गई है, तो आप इस नाइट क्रीम का इस्तेमाल कर सकते हैं। इस्तेमाल के लिए सबसे पहले अपने चेहरे को साफ करें और फिर इस घी से बनी क्रीम को चेहरे पर लगाएं। इससे आपकी



त्वचा प्राकृतिक रूप से चमक उठेगी और आपको सनबर्न से भी राहत मिलेगी।

दाग-धब्बों से मिलेगा छुटकारा

इस नाइट क्रीम के इस्तेमाल से आपको चेहरे के दाग-धब्बों से छुटकारा मिलेगा। इसमें कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो चेहरे के दाग कम करने में सहायक हैं। ऐसे में आप इसका इस्तेमाल हर रोज कर सकते हैं।

इस नाइट क्रीम के इस्तेमाल से आपको चेहरे की ड्राईनेस से छुटकारा मिलेगा। घी में पाए जाने वाले तत्व त्वचा को मुलायम बनाने में सहायक होते हैं। ऐसे में आप इसका इस्तेमाल हर रोज कर सकते हैं।

जंपसूट के साथ अपनाइए ऐसे फुटवियर, लोग करेंगे तारीफ

इन दिनों जंपसूट काफी ट्रेंड में है और महिलाएं घूमने या किसी पार्टी के दौरान जंपसूट पहनना काफी पसंद करती हैं। जंपसूट एक परफेक्ट आउटफिट हैं जहां इस आउटफिट में आप काफी कफर्टेबल रहती हैं तो स्टाइलिश लुक के लिए जंपसूट परफेक्ट ऑप्शन है लेकिन महिलाएं इस आउटफिट के साथ किसी तरह के फुटवियर पहने इस बात को लेकर काफी परेशान रहती हैं।

वहीं अगर आप इस बात को लेकर परेशान हैं कि जंपसूट के साथ किस तरह का फुटवियर पहने या कन्यूज्ड हैं इस तरह के जंपसूट के साथ कौन से फुटवियर पहने तो इस आर्टिकल की मदद से आप



अपने आउटफिट के साथ एक परफेक्ट फुटवियर का चुनाव कर सकती हैं।

स्ट्रैपी हील्स

अगर आप किसी पार्टी या दोस्तों के साथ घूमने जा रही हैं तो स्ट्रैपी हील्स वियर कर सकती हैं। इस तरह की हील्स जहां इस आउटफिट के साथ परफेक्ट रहेगी तो वहीं अगर आप डार्क कलर या ब्लैक

कलर का आउटफिट पहन रही हैं तो आप इस रेड, ग्रीन, व्हाइट कलर की स्ट्रैपी हील्स पहन कटी हैं। ये स्ट्रैपी हील्स आपको आसानी से बाजार में मिल जाएंगी साथ ही ऑनलाइन भी आप इन स्ट्रैपी हील्स को खरीद सकती हैं।

मीडियम हील्स सैंडल

अगर आपको हील्स पहनना पसंद हैं तो आप जंपसूट के साथ मीडियम हील्स सैंडल पहन सकती हैं। वहीं मीडियम हील्स सैंडल में लाइट कलर के सैंडल के चुनाव कर सकती हैं। अगर आप डार्क कलर का जंपसूट पहन रही हैं या फिर डार्क कलर का मीडियम हील्स सैंडल इन दोनों आउटफिट के साथ पहनने के लिए बेस्ट ऑप्शन है।

कार्नर न्यूज

हाफ स्लीव्स शर्ट्स गर्मी के दिनों के लिए ही बेहतर मानी जाती हैं। गर्मियों के फैशन ट्रेंड्स में भी हाफ शर्ट्स की डिमांड खूब दिख रही है क्योंकि इनको किसी भी बॉटम वियर के साथ आसानी से मैच कर सकते हैं। लेकिन परफेक्ट लुक के लिए हाफ स्लीव्स शर्ट्स की गाइड पढ़नी जरूरी है। क्योंकि केवल हाफ शर्ट की करने से बात नहीं बनने वाली। अधिकतर उम्रदराज पुरुषों इस तरह की शर्ट्स अपनाते हैं। इसलिए भी कई लड़के हाफ शर्ट पहनने से कतराते हैं। फिलहाल इस परेशानी को दूर करने के लिए आपको यहां पर कुछ स्टाइलिश हाफ स्लीव्स शर्ट्स की जानकारी दे रहे हैं।

ट्राइब प्रिंटेड शर्ट्स

अगर हाफ स्लीव शर्ट्स स्टाइलिश और नॉर्मल से थोड़ी हटकर हो तो हर किसी का पहनने का मन करेगा। इस तरह के प्रिंट देखने में काफी मनमोहक लगते हैं।

बैंड कॉलर शर्ट्स

शर्ट्स के कॉलर लुक को निखारने के काम करते हैं। इसलिए



इस तरह की कॉलर स्टाइल वाली हाफ स्लीव शर्ट पहनें। इनको पहनते वक्त कॉलर बटन जरूर बंद करें।

हाफ स्लीव प्रिंटेड शर्ट

वैसे तो प्रिंट में कई डिजाइन की शर्ट्स मिलेंगी लेकिन आप गर्मी के लिए इस तरह की हाफ स्लीव शर्ट्स ट्राय करें। इनका कलर और डिजाइन सुकून देने वाला है।

नैप प्रिंट हाफ स्लीव शर्ट

नैप प्रिंट हाफ स्लीव शर्ट सामान्य शर्ट्स की तुलना में अच्छी दिखती हैं। इस स्टाइल की शर्ट्स को कहीं भी पहनकर जा सकते हैं।

व्यूबन कॉलर शर्ट्स

व्यूबन कॉलर वाली शर्ट्स को पहनना बहुत कम लोग पसंद करते हैं। लेकिन जिन्हें गले और सीने के पास थोड़ा खुलापन चाहिए वे इस स्टाइल वाली शर्ट पहनते हैं।

लीफ प्रिंट शर्ट्स

फ्लोरल और लीफ प्रिंट शर्ट्स में बहुत अधिक अंतर नहीं है। लेकिन आपको केवल पत्तों का प्रिंट चाहिए तो ये शर्ट सही रहेगी।

स्ट्राइप शर्ट

स्ट्राइप शर्ट लंबे समय से हम पहनते आ रहे हैं। मगर यहां पर दी गई हाफ स्लीव शर्ट में थोड़ा नयापन दिख रहा है। इसलिए लेटेस्ट ट्रेंड को पसंद करने वालों के लिए ये सही है।



चूड़ीदार पजामा सिलवाते समय इन बातों का रखें ध्यान, सूट का लुक नहीं होगा खराब



सलवार-सूट पहनना हम सभी पसंद करते हैं। वहीं बोरिंग और सिंपल सलवार की जगह हम कमीज के साथ में पजामी को पहनना पसंद करते हैं। पजामी में चूड़ीदार डिजाइन को सबसे ज्यादा पहना जाता है। वहीं इसे आप कई तरह से कस्टमाइज भी कर सकते हैं। अक्सर चूड़ीदार पजामी में हमें मनचाली फिटिंग नहीं मिल पाती है, जिसके कारण हमारा पूरा लुक बिगड़ सकता है। तो आइये आज हम आपको बताने वाले हैं चूड़ीदार पजामी सिलवाने के आसान टिप्स और बताएं इन्हें स्टाइल करने के आसान हैक्स- कैसे दें चूड़ीदार पजामी को परफेक्ट फिटिंग ?

चूड़ीदार पजामी को परफेक्ट लुक देने के लिए आप

इसके आसन को थोड़ा थोड़ा रखें। इसके अलावा बॉडी फिटेड

पजामी बनवाने से बचें। पजामी में ज्यादा चूड़ी बनाना चाहती हैं तो इसकी लेंथ को अपनी हाइट से ज्यादा लंबा रखें। वहीं इसे पहनने से पहले आप पैरों में थैली को बांध लें और फिर चूड़ीदार पजामी को पहनें। परफेक्ट फिटिंग पाने के लिए आप इसे हल्का लूज ही बनवाएं। ऐसा करने से आपको उठने-बैठने में आरामदायक महसूस होगा।

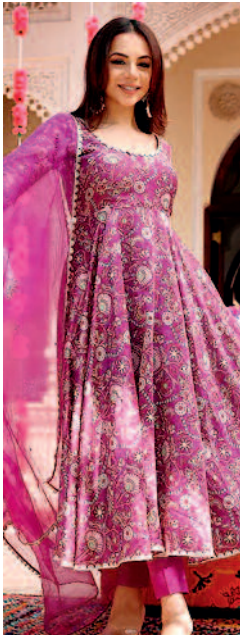
चूड़ीदार पजामी को फैंसी लुक कैसे दें ?

चूड़ीदार पजामी को स्टाइलिश लुक देने के लिए आप पोंचे में रफल डिजाइन बनवा सकती हैं। इसके अलावा आप पजामी के पोंचे में अलग-अलग तरह की लेस भी लगावा सकती हैं।

दिखना हैं सबसे अलग तो अपनाएं चंदेरी सिल्क सूट

सूट कई सारे मौके पर पहनने के बेस्ट है लेकिन कई बार महिलाएं इस तरह का सूट पहनना चाहती हैं जिसमें वो स्टाइलिश और भीड़ से नजर आए। वहीं अगर आप भी कुछ नया ट्राई करने का सोच रही हैं तो आप इस तरह के लेटेस्ट डिजाइंस वाले चंदेरी सिल्क सूट वियर कर सकती हैं। इस आर्टिकल में हम आपको कुछ लेटेस्ट डिजाइंस वाले चंदेरी सिल्क सूट दिखाएंगे जिन्हें आप कई सारे खास मौके पर वियर कर सकती हैं

फ्लोरल चंदेरी सूट



इस दिनों फ्लोरल सूट काफी ट्रेंड हैं और इस तरह फ्लोरल चंदेरी सूट भी आप कई सारे खास मौके पर वियर कर सकती हैं। इस तरह सूट डिजाइन आपको जहां न्यू लुक देंगे तो वहीं इस तरह के सूट में भीड़ से भी अलग नजर आयेंगी। यह सूट फ्लोरल प्रिंट और सिल्क में है साथ ही ये राउंड नैकलाइन में आता है। इस तरह का सूट आपको ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों ही जगहों 1000 तक की कीमत में मिल जायेगा।इसे भी पढ़ें : वेंडिंग फंक्शन में चाहती हैं स्टाइलिश लुक तो लेटेस्ट डिजाइंस वाले ये पटौदी सूट करें वियर

गोटा पट्टी वर्क सूट

चंदेरी सूट में आप गोटा पट्टी वर्क में आता हैं। आर आप लाइट कलर चाहती हैं या हल्दी का फंक्शन अटेंड कर रही हैं तो आप इस तरह सूट वियर कर सकती हैं। येलो कलर का ये सूट गोटा पट्टी वर्क में है और इसका दुपट्टा कोटा सिल्क में है। वहीं इस तरह का सूट आप ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों ही जगहों से खरीद सकती हैं। ये सूट आपको कई 1000 के रेंज तक मिल सकते हैं।

श्रेड एम्ब्रायडरी सूट

अगर आप सिंपल लुक चाहती हैं तो सी तरह का श्रेड एम्ब्रायडरी वाला सूट वियर कर सकती हैं। पिंग कलर के यह सूट कट वर्क स्लेवीस के साथ आता है।

गर्मी में हर फैशनेबल लड़के को पहननी चाहिए स्टाइलिश हाफ स्लीव्स शर्ट्स

