

तापमान



अधिकतम 33.6 डिग्री

न्यूनतम 23.2 डिग्री

हरिभूमि इसपात मूमि

रायपुर, रविवार, 22 जून 2025

मिलाई | दुर्ग | मिलाई-3 | कुम्हारी | जामुल | उतई | सेलूद | पाटन | अहिंवारा | मुरमुंदा | धमधा | अण्डा | जामगांव - आर

02 तन-मन को स्वस्थ रखने के लिए योग को दिनचर्या में अपनाए: सीएम साय



02 योग के प्रति लोगों को किया जागरूक, दिया संदेश





हर 6000/- की खरीदी पर एक चांदी का सिक्का फ्री

शुद्ध सोने एवं चांदी के जेवरों के विक्रेता

टोटल हालमार्क ज्वेलरी उपलब्ध

जवाहर मार्केट, मेन सर्विस रोड, पावर हाऊस, भिलाई

SUNDAY OPEN

शुभ खरीदी के लिए ओम ज्वेलर्स परिवार में आपका स्वागत है

हमारे यहां सर्टिफाइड राशि रत्न उपलब्ध है

■ **मिनीमम एमाउंट में बुकिंग करें** ■ **जितना सोना उतना चांदी फ्री**

संबंधित प्रतिष्ठान : ओम ज्वेलर्स

शॉप नं. 64 बी इंदिरा मार्केट, दुर्ग | बाजार चौक, कुम्हारी | रिसाईपारा, धमतरी

नियमों की उड़ रही धज्जियां : देर रात पहुंचती है मशीन और शुरु होता है रेत निकालने का खेल

दुर्ग जिले में चल रहा धड़ल्ले से रेत का उत्खनन जिम्मेदारों को राजनांदगांव जैसी घटना का इंतजार

हरिमूमि न्यूज ►► मिलाई

दुर्ग जिले में एनजीटी की गाइडलाइंस की धज्जियां उड़ते हुए धड़ल्ले से अवैध रेत उत्खनन का खेल चल रहा है। शिकायत के बाद खनिज विभाग के जिम्मेदार अधिकारी कार्रवाई करके कुछ दिन के लिए रेत उत्खनन बंद करवा देते हैं, लेकिन कुछ दिन बाद फिर से ये खेल शुरू हो जा रहा है। वर्तमान में दुर्ग जिले के धमधा ब्लॉक में नंदिनी थाना अंतर्गत नंदकट्टी गांव में शिवनाथ नदी पर बने ब्रिज के नीचे धड़ल्ले से रेत का अवैध उत्खनन किया जा रहा है। यहां बाकायदा चैन माउंटने को उतारकर ब्रिज से 100 मीटर की दूरी पर ही सैकड़ों हाइवा रेत का खनन कर डाला गया है। ऐसा कहा जा रहा है कि इस अवैध उत्खनन के लिए नव-निर्वाचित सरपंच सुशील साहू और उप सरपंच की सहमति है। कुछ दिन पहले ग्रामीणों ने अवैध रेत उत्खनन का विरोध किया था, लेकिन फिर से सरपंच और उप सरपंच के दबाव में रेत का उत्खनन किया जाने लगा। यहां रात में चैन माउंटने मशीन को नदी में उतारा जा रहा है और धड़ल्ले से सैकड़ों हाइवा अवैध रेत पार कर दी जा रही है।



नदी में इस तरह रेत के ढेर रखकर किया जाता है परिवहन।

एनजीटी की गाइड लाइन की उड़ रही धज्जियां

बता दें कि ननकट्टी ग्राम पंचायत के अंतर्गत बोरी जाने वाले मार्ग में शिवनाथ नदी पर 100 मीटर से अधिक लंबा ब्रिज बना है। एनजीटी की गाइडलाइन के मुताबिक किसी भी ब्रिज से 300 से 500 मीटर की दूरी पर रेत खनन नहीं करना चाहिए। ऐसा करने पर ब्रिज के पिलर कमजोर हो जाते हैं और उससे ब्रिज के गिरने का खतरा बढ़ जाता है। लेकिन जा तो खनन माफियाओं को इससे कोई लेना देना है ना अधिकारियों को।

प्रस्ताव के बिना चल रहा रेत घाट

जानकारी के मुताबिक ननकट्टी गांव में रेत उत्खनन के लिए सुनील सिंह नाम के युवक ने बकायदा ग्राम पंचायत से प्रस्ताव पास कराया था, लेकिन बाद में उसने उस प्रस्ताव को वापस कर दिया। बताया जा रहा है कि अब बिना प्रस्ताव के ही कुछ लोग रात में धड़ल्ले से रेत का उत्खनन कर रहे हैं।



इस तरह निकाली जा रही थी रेत, खनिज विभाग ने जब की थी मशीन।

करहीडीह में हो रहा अवैध रेत उत्खनन

धमधा ब्लॉक में ही करहीडीह गांव के पास शिवनाथ नदी में अवैध रेत घाट शुरू हुई है। यहां तो बकायदा पनडुब्बी लगाकर रेत निकाली जा रही है। इस रेत घाट में भी कई बड़े लोगों और राजनेताओं का भी संरक्षण होना बताया जा रहा है। यहां कुछ दिन पहले खनिज विभाग ने कार्रवाई की थी, लेकिन फिर से रेत उत्खनन शुरू हो गया है। वर्तमान में यहां मंडी बोर्ड के द्वारा गांव से नदी को जाने के लिए के सीसी रोड बनाई जा रही है। यदि यहां अवैध रेत खनन नहीं रोका गया और इसी तरह रेत से भरे हाइवा गुजरते रहे तो यहां करोड़ों की लागत से बने वाली सीसी रोड भी कुछ दिन में ही खराब हो जाएगी। इसे लेकर ग्रामीणों में आक्रोश है।

गौ सेवकों ने भैंस लेकर जा रहे भाजपा नेता को पुलिस के सामने बुरी तरह पीटा

हरिमूमि न्यूज ►► मिलाई

भिलाई के भाजपा नेता और भिलाई नगर निगम के वार्ड 35 से निर्विरोध पार्श्व का उप चुनाव जीते चंदन यादव की बुरी तरह पिटाई का वीडियो सोशल मीडिया में वायरल हो रहा है।

चंदन यादव ने बताया कि वो दूध और मवेशी बेचने का व्यवसाय करता है। वो समस्तीपुर बिहार भैंस खरीदने गया था। 17 जून को उसने जनार्दनपुर, कल्याणपुर के मवेशी मेला से 11 भैंस और उसके 10 बच्चों को 10 लाख रुपये से अधिक कीमत में खरीदा था। 19-20 जून की दरम्यानी रात 3-4 बजे के करीब रायपुर जिले के तरपोंगी टोल प्लाजा के पास 15-20 लड़के डंडा हॉकी और चाकू लेकर आ गए और गाली गलौज करने लगे। वो नशे में थे। उसमें विश्व हिंदू परिषद बजरंग दल रायपुर के जिला सह संयोजक गोल्डी शर्मा उसके दोस्त प्रिंस सिंह परमार और बबलू भी मौजूद थे। गोल्डी ने गौ तस्करी का आरोप लगाते हुए चंदन व ट्रक चालक से गाली-गलौज करते हुए बुरी तरह मारपीट की।



पुलिस के सामने की पिटाई

चंदन ने बताया घटना के समय 112 की टीम भी पहुंची उसने उनसे मदद की गुहार लगाई, लेकिन गोल्डी व उसके साथी उनके सामने ही उन लोगों को मारते रहे। इसके बाद उन्होंने घरसीवां थाने में मामले की शिकायत की। वहां टीआई को मवेशियों के दस्तावेज दिखाए, लेकिन पुलिस ने कोई मामला दर्ज नहीं किया।

व्यापारियों में रोष

चंदन ने बताया कि उसने घटना की जानकारी रायपुर, दुर्ग और राजनांदगांव के मवेशी व्यापारियों को दी। वो लोग भी रात में वहां पहुंच गए। उन्होंने आरोप लगाया कि तरपोंगी टोल प्लाजा में गौसेवकों के नाम पर इसी तरह अवैध वसूली की जाती है। व्यापारियों के साथ गाली गलौज व मारपीट कर उनसे पैसे की मांग की जाती है। उन्होंने मामले में कड़ी कार्रवाई की मांग की।

चालान काटकर मामले को किया रफा-दफा

चंदन ने बताया कि धरवींसा टीआई ने कागजात देखने के बाद मवेशी को उसके सुपुर्द तो कर दिया, लेकिन किसी बड़े नेता के फोन आने पर उसने उसकी एफआईआर दर्ज नहीं की। उल्टा उसके ट्रक का ओवरलोड का 5 हजार रुपये का चालान काट दिया गया। विरोधी सोशल मीडिया में कर रहे वीडियो वायरल इस घटना के बाद भिलाई में चंदन यादव के विरोधी उसके मारपीट के वीडियो को सोशल मीडिया में वायरल करके उसे गौ तस्करो बता रहे हैं। चंदन का कहना है कि उसके साथ मारपीट करने वालों और सोशल मीडिया में वीडियो वायरल करने वालों के खिलाफ पुलिस को कार्रवाई करनी चाहिए।

फ्लाइट बुकिंग में कमीशन का झांसा देकर 14.71 लाख की ठगी

भिलाई। फ्लाइट बुकिंग का झांसा देकर प्रोफेसर से लाखों रुपये का ठगी करने का मामला सामने आया है। शिकायत पर पुलिस ने कार्रवाई किया है। पदमनाभपुर पुलिस ने बताया कि प्लॉट नं० 151/27 गली 4 विवेकानंद नगर दुर्ग निवासी चंद्रशेखर नागेन्द्र रूंगटा कालेज में प्रोफेसर है। ई स्काई फ्लाइट बुकिंग कंपनी में ऑनलाईन टिकट बुकिंग में कमीशन बेस पर लाभ दिलाने का झांसा देकर पीड़ित से 14 लाख 71 हजार 453 रुपये का ठगी किया गया है। ई स्काई फ्लाइट बुकिंग कंपनी के द्वारा ऑनलाईन ठगी पीड़ित से किया है। ई स्काई कंपनी की निशि वर्मा, सचिन गुप्ता ने मिलकर पीड़ित को कमीशन बेस ऑनलाईन का झांसा देकर अलग-अलग समय पर बताए गए खाते पर पीड़ित से रकम ट्रांसफर करवाया। ठगी करने वाले दोनों आरोपियों की तलाश में पुलिस जुटी हुई है। पदमनाभपुर पुलिस ने प्रोफेसर के ठगी के मामले को साइबर क्राइम की भी मदद ले रहा है। इसके अलावा जिस खाते में रुपए ट्रांसफर हुआ है उसकी भी जानकारी जुटाई जा रही है।

वालकिंस
Valkin's
USFDA स्वीकृत अत्याधुनिक उपचार

GFC therapy

परामर्श फ्रीक 199/-

डॉ. सुकृति अग्रवाल
एम.डी. गैल्ल मेडिसिन
पदमनाभपुर, दुर्ग

7880090220

छ.ग. के सभी शासकीय ITI में प्रवेश हेतु रजिस्ट्रेशन
cgiti.admissions.nic.in

बी.एम. आई.टी.आई.
कोषा इलेक्ट्रिशियन
हेल्थ सेनेटरी इंस्पेक्टर
डीजल मैकेनिक
फायर टेक्नालॉजी
स्टेनो हिन्दी

गोकुल नगर, पुलगांव, दुर्ग
8770638793, 9340311314
9303893829, 9300850065
अंतिम तिथि-25/06/25

शुभम के मार्ट
शॉपिंग करो खुलके, पैसे बचाओ जमके!

ब्रांडेड स्टेलर कम्फ़र्टर सेट
MRP ₹6699 SRP ₹1340
फ्लैट 80% छूट

वाटरप्रूफ़ फुटवियर
₹149 से शुरू
मेन्स • वुमेन्स • किड्स

छाता
₹149 से शुरू

रेनकोट
₹99 से शुरू

इन्वर्टर बल्ब
9W,10W,12W (एचरीडे, बजाज, हेवेल्स, फिलिप्स)
₹249

टी-बर्द ₹99 से
बर्द ₹99 से
हार्ड ₹249 से
जैल ₹399 से

2000+ फैशन कलेक्शन ₹399 से कम दाम पर

शुभ शुद्ध चक्की आटा 5KG MRP ₹260 शुभम मूल्य ₹183	कोरा फटका तूर दाल 1KG शुभम मूल्य ₹115	शुभम लच्छकारी चावल 1KG शुभम मूल्य ₹49	एवरेस्ट मसाले सभी वैरिएंट FLAT 15% OFF
ज़ोर कड़क चाय 1KG MRP ₹300 शुभम मूल्य ₹179	पॉर्ले जी ग्लूकोज़ बिस्किट 800 GM MRP ₹100 शुभम मूल्य ₹85	कुकी बाइट कोकोनट बिस्किट 1KG MRP ₹210 शुभम मूल्य ₹99	फ्रूटी मैंगो 2 Ltr. MRP ₹130 शुभम मूल्य ₹99
मैगी 2 मिनट नूडल्स मसाला 8 पैक 560 GM MRP ₹120 शुभम मूल्य ₹99	अग्रवाल 420 स्पेशल पापड़ 200 GM MRP ₹69 शुभम मूल्य ₹56	ब्रिटानिया ट्रीट वेनिला क्रीम 515 GM MRP ₹180 शुभम मूल्य ₹90	सुरुचि आम का अचार 1KG / मिक्स 1KG MRP ₹270 शुभम मूल्य ₹109
लिटल्स सॉफ्ट क्लीनिंग वेबी वाइप्स 80 पीस MRP ₹220 शुभम मूल्य ₹79	स्टेफ्री सिक्योर एक्स्ट्रा लार्ज XL 40PAD MRP ₹275 शुभम मूल्य ₹250	पीयर्स प्योर एंड जेंटल सॉप 125GM*3 MRP ₹214 शुभम मूल्य ₹181	सर्फ एक्सेल इजी वॉश पाउडर 7KG MRP ₹1030 शुभम मूल्य ₹699

वाइपर, मोप्स, ड्राइ & वाल्टी सेट (वाइपर, मिल्टन, गाला, नैप्पास & स्पॉन्जरी)

UPTO 50% OFF

Minimum 9% OFF + **5% CASHBACK** SBI card

*Min. Trxn.: ₹3,500; Max. Cashback: ₹200 per card account; Validity: 18 Jun - 20 Jul 2025. T&C Apply.

शंकराचार्य मेडिकल कॉलेज के पास, जुनवानी, भिलाई | अंजोरा, मैत्री डेंटल कॉलेज के बाजू में

BM एग्लुस के बाजू में, पोतिया रोड, दुर्ग | पाटन, भरर चौक, कॉलेज रोड | उतई, द विजन कॉम्प्लेक्स, बाजार रोड

निवाम एवं शतं लोभ: सभी ऑफर सूचना के बिना बदलाव के अधीन हैं | ऑफर स्टॉक रहने तक | दिखाये गए उत्पादों के ग्राफिकस केवल सांकेतिक मात्र हैं | ऑफर स्थान के अनुसार भिन्न हो सकते हैं | सभी नदनेद केवल रायपुर अदालत के अधिकार क्षेत्र के अधीन हैं | सभी क्रेडिट, डेबिट एवं यूपीआई से शुभमाल स्वीकार किये जाते हैं |

कस्टमर केयर हेल्पलाइन नंबर : 91091 99110 | FOLLOW US ON: ShubhamKmartoficial Shubham K Mart @shubhamkmart2926

खबर संक्षेप



जेवरा सिरसा स्कूल में मना प्रवेशोत्सव

ननकटटी । पूर्व माध्यमिक शाला एवं प्राथमिक शाला जेवरा सिरसा में शाला प्रवेश उत्सव मना। सर्वप्रथम मां सरस्वती की पूजा, अर्चना माल्यार्पण कर कार्यक्रम की शुरुआत हुई। मुख्य अतिथि सरपंच भुनेश्वरी कुरें, जनपद पंचायत सभापति संतोष निषाद, एसएमसी अध्यक्ष, संतोष साहू, उपाध्यक्ष लक्ष्मण सावं, सदस्य गण पुनीत राम साहू, लक्ष्मी कुंभकार, कमला पटेल, गिरिजा साहू, जमुना यादव, मधु यादव, सीएससी आनंद तिवारी, शापूमाशा प्रधान पाठक संध्या सेंगर, प्राशा प्रधान पाठक श्वेता ठाकुर, समस्त शिक्षक, पालक व बालक-बालिकाएं उपस्थित थे।

निधन

छाया किरण साहू

अंडा। गाम कुथरेल (अण्डा) निवासी डॉ. जितेंद्र साहू की पुत्री छाया किरण (पूजा) साहू का शुक्रवार को आकस्मिक निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार शनिवार को गाम मुक्तिधाम कुथरेल में किया गया। वे डॉ. नीलकंठ साहू, पूर्व सरपंच लोकनाथ साहू, नूतन साहू, पोषण साहू की नातिन व अंचल साहू, गिरीश, डॉ. विमल, विश्वजीत, प्रमोद साहू, सूक्तकान्त साहू की भतीजी थीं।

सरस बाई अग्नेकर

मिलाई। गाम गोंडपेडरी (सेलूद) निवासी सरस बाई अग्नेकर का निधन शनिवार को हो गया। उनका अंतिम संस्कार गृह गाम में कर दिया गया। वे अर्जुन सिंह अग्नेकर की पत्नी, महेश कुमार की मां, आशा बाई की सास, इंद्रजीत अग्नेकर की चाची थीं।

नोहर सिंह साहू

मिलाई। गाम भगवांन (जेवरा- सिरसा) निवासी नोहर सिंह साहू उम्र 87 वर्ष का 21 जून को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार शनिवार को स्थानीय मुक्तिधाम में किया गया। वे थानसिंह साहू व सीताराम साहू के भाई, गोदावरी, खेमिन, गायत्री, मायादेवी साहू व शेषनारायण साहू के पिता, देविका, प्रांति, रिया व धनैन्द्र साहू के दादा और शैल साहू के ससुर थे।

योग के प्रति लोगों को किया जागरूक, दिया संदेश

मिलाई। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के 11वें संस्करण के अवसर पर जिला प्रशासन द्वारा बालोद इंडोर स्टेडियम में आयोजित योग महोत्सव में दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चन्द्राकर सम्मिलित होकर योग प्रेमियों के साथ योग किया। साथ ही एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत बाढ़म पौधा लगाकर वृक्ष रोपण संरक्षण का संदेश दिया। चन्द्राकर ने कहा कि 21 जून को पूरा देश ही नहीं दुनिया में भी कई जगहों पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। 2014 में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में इसका प्रस्ताव दिया था। संयुक्त राष्ट्र ने इस प्रस्ताव को स्वीकार किया और दुनियाभर में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाए जाने का ऐलान किया। उन्होंने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य, योग के लाभ और हजारों तरह के योग के फायदे से लोगों की खबर करना है। दुनिया को योग के प्रति जागरूक करना है। इस अवसर पर जिला कलेक्टर दिव्या उमेश मिश्र, जिला पुलिस अधीक्षक, योगेश पटेल, अजय कुमार, चेमन देशमुख, तारणी चंद्राकर, तोमन साहू, सरस्वती तेमरिया, पवन साहू, यशवंत जैन, कृष्णकांत पवार, यक्षदत्त शर्मा, राकेश छोट्टा यादव, राजेश द्विवेदी, संजय साहू,कमल पिंपलिया, नागेन्द्र मौजू चौधरी दुर्ग कार्यालय मंत्री मनोज सोनी आदि मौजूद थे।



सुश्री सरोज पाण्डेय दीदी
(राष्ट्रीय उपाध्यक्ष भाजपा, पूर्व सांसद, दुर्ग लोकसभा क्षेत्र)



रमेश देशमुख
ग्राम चंदखुरी, क्षेत्रीय कुर्मी समाज
सर्किल अध्यक्ष, चिंगरी के तरफ से
कोटि-कोटि बधाई...



श्रीमती हेमलता सुरेश देशमुख
पूर्व सरपंच
ग्राम पंचायत चंदखुरी



स्व. सुरेश देशमुख
वरिष्ठ भाजपा कार्यकर्ता

को जन्मदिन की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

22 जून



हरिभूमि न्यूज >>> जामगांव आर

छत्तीसगढ़ योग आयोग के तत्वावधान में प्रदेश स्तरीय विश्व योग दिवस का आयोजन जशपुर में 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य हरित योगा की थीम पर शनिवार को आयोजित हुआ। जिसमें जामगांव आर पाटन(घुघवा) सहित योग प्रचार समिति के सदस्य शामिल हुए। विश्व योग दिवस समारोह के मुख्य अतिथि छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री विष्णु देव साय थे। अध्यक्षता समाज कल्याण मंत्री लक्ष्मी रजवाड़े ने किया।

छत्तीसगढ़ योग आयोग अध्यक्ष रुपनारायण सिन्हा की मंच में उपस्थिति ने व्यवस्था को ऐतिहासिक बना दिया। जशपुर में पांच दिनों से अनवरत वर्षा के बीच जिला कलेक्टर रोहित व्यास के प्रभावी कुशल नेतृत्व में हजारों लोगों ने निर्बाध गति से योग किए। मंच में विधायक रायमुनी भगत राजा रण, विजय सिंह जुदेव, सच्चिदानंद उपासने, राम स्वर्ूप दास, जुड़वान सिंह ठाकुर, रतन चक्रधर, गोपाल टाबरी, योगिराज, ज्योति देवकर, योगेश्वरानंद योगी, शौर्य प्रसाद जुदेव, मुख्य योग प्रशिक्षक छबिराम साहू, रायपुर योग ज्योति रायपुर सहायक प्रशिक्षक जयश्री साहू, गुंजन सिन्हा राजनांदांगव, झामिनी साहू, रेणुका साहू दुर्ग, डमरू स्वर्णकार, अशोक यादव, श्रद्धा स्वर्णकार, मेधा स्वर्णकार जगदलपुर ने हजारों लोगों को प्रभावी ढंग से योग कराए।



प्रतिदिन योग करने से मनुष्य रहता है स्वस्थ: ओमेश्वर

अंडा। शाउमा विद्यालय, मिडिल स्कूल बोर्ड में गाम पंचायत बोर्ड के संयुक्त तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सामूहिक योग शिविर आयोजित किया गया। इस अवसर पर गाम सरपंच, सरपंच संघ के अध्यक्ष,ओमेश्वर यादव, प्राचार्य जया चंद्राकर, टिकेश्वरी गणवीर, दिव्येश ताम्बकार, परमानंद यादव, सचिव तामेश्वर साहू, स्कूल विद्यार्थी एवं ग्रामीण उपस्थित थे। इस अवसर पर गाम सरपंच, सरपंच संघ अध्यक्ष, ओमेश्वर यादव ने कहा कि दैनिक योग करने से मनुष्य हमेशा स्वस्थ रह सकता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अंचल सहित स्कूलों में योग के विभिन्न आसानों का कराया अभ्यास

तन-मन को स्वस्थ रखने के लिए योग को दिनचर्या में अपनाएं: सीएम साय



विरासत में संतान को योग दे

समाज कल्याण मंत्री लक्ष्मी रजवाड़े ने कहा कि खुशहाल भविष्य के लिए संतान को विरासत में योग अवश्य दे। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने एक पेड़ मां के नाम लगाने की जो प्रेरणा दिए है वह पेड़ भविष्य में वट वृक्ष बनकर आने वाली पीढ़ी को स्वस्थ रखेगी।



बच्चों ने सीखा योग

अंडा। सनराईज पब्लिक स्कूल गाम अंडा में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। विद्यार्थियों ने स्कूल में क्षमारी प्राणायाम, योग, हास्यसन, ह्वानमुद्रा, आदि योग किए। योग मानसिक व शारीरिक विकास के लिए योग बहुत आवश्यक है। प्रिंसिपल जितेंद्र साहू ने बताया कि योग सिर्फ 1 एक दिन के लिए ही नहीं, अपितु अपने दैनिक जीवन में रोज करें। योग शिक्षक युक्ति साहू, व नरेश, हेमैद, काजल, किरण, सुमन व बच्चों के साथ मिलकर योग प्राणायाम किया।

शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक चेतना जगाने की विधि है योग: डॉ. नीलकंठ

ननकटटी । योग सिर्फ आसन नहीं, प्राणायाम नहीं, ध्यान नहीं, व्यायाम नहीं, चरन तन, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने का विज्ञान है। एक ऐसा विज्ञान जिसके माध्यम से शरीर की ऊर्जा को नियंत्रित और संतुलित किया जाता है। एक ऐसा अभ्यास है जिसमें हठका व्यायाम और ध्यान तो है, साथ ही ध्वनि, श्वसन और मुद्राओं का भी महत्व है। यह शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक चेतना के लिए आवश्यक है। इससे चित की चंचलता मिटती और परमात्मा से विलग हुए जीवात्मा को परमात्मा में लौन कर देती, मिलन करा देती। योग का लक्ष्य है वेदना से सर्वथा मुक्त करा देना। शारीरिक स्वास्थ्य की पद्धति है हठ योग और मानसिक उत्थान, संतुलन की पद्धति है राजयोग। यह योग मन पर अधिकार कर लेता और मन पर अधिकार हो जाना ही सर्वस्व की प्राप्ति है, दासता ही सर्वस्व पतन है। योग ही एक मात्र साधन है जो मानसिक विकारों से मुक्ति देने में समर्थ है। मन और शरीर को स्वस्थ रखने, आत्मा को शक्तिशाली बनाने के लिए योग आवश्यक है। योग का सरल अर्थ है- शरीर और व्यक्तित्व को अनुशासित करना, उसे एक उद्देश्य के लिए तैयार करना। मनुष्य जीवन का लक्ष्य होना चाहिए - आत्मा की निकटता।



योग जीवन साधना है: छत्तीसगढ़ योग आयोग अध्यक्ष रुपनारायण सिन्हा ने कहा कि योग भाषण का विषय नहीं है योग तो आत्मसात करके जीवन को साधने विषय है। उन्होंने मुख्यमंत्री विष्णु देव साय की जनहिंकारी कर्मठ कार्यशैली की भूरी भूरी प्रसन्नता करते हुए उपस्थिति के लिए आभार व्यक्त किए। इस अवसर पर छत्तीसगढ़ योग आयोग प्रचार समिति मार्गदर्शक मंडल सदस्य पाटन जनपद वन सभापति प्रणव शर्मा, आसकरण जैन, शंकरदास, परमानन्द सिन्हा , चपका आश्रम संत शंकर, राजकुमार बघेल, नीरज सिन्हा, सुरारीलाल चंदन छवि आदि मौजूद थे।

अपने जीवन में नियमित करें योग: भाले

पाटन। नगर पंचायत पाटन में योग संगम एवं हरित योग की थीम पर शनिवार को 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, बालक आत्मानंद विद्यालय पाटन में सुबह से कार्यक्रम आयोजित की गई। जिसमें योग प्रशिक्षक ईश्वरी धीवर एवं रश्मि मिश्रा द्वारा योग एवं प्राणायाम कराया गया। नगर पंचायत अध्यक्ष योगेश निक्की भाले ने नियमित रूप से योग करने एवं अपने जीवन में लाने की बात कही। योग प्रशिक्षकों को अध्यक्ष योगेश निक्की भाले द्वारा श्रीफल व शाल देकर सम्मानित किया। नगर पंचायत पाटन सीएसओ हेमंत वर्मा, इंजीनियर अर्जुन निर्मल, विद्यालय के प्राचार्य वेलेंटीना मसीह नगर पंचायत उपाध्यक्ष निशा सोनी, नगर पंचायत पाटन सभापति केवल देवांगन, पार्षद जीतू निर्मलकर, पार्षद जयप्रकाश देवांगन, पार्षद देवेन्द्र ठाकुर, पार्षद संगीता धुरंधर पार्षद अन्नपूर्णा पटेल, पाटन मंडल अध्यक्ष रानी बंछेर, अखिलेश मिश्रा,केशव बंछेर, भास्कर सवर्णी, गंगादीन साहू नारायण पटेल राज देवांगन, मिलन देवांगन, विजय बंछेर, छविश्याम देवांगन आदि मौजूद थे।

योग कर स्वस्थ जीवन जीने का दिया संदेश

कुमहारी। 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 'एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग' योग संगम एवं हरित योग थीम पर सामूहिक योग कार्यक्रम नगर के विभिन्न स्थानों पर मनाया गया। पीएम श्री सेजेस विद्यालय में नगरपालिकाध्यक्ष मीना वर्मा के मुख्य आतिथ्य में मुख्य नगरपालिका अधिकारी नेतराम चन्द्राकर, राकेश पाण्डेय, मंडल अध्यक्ष धर्मेन्द्र सिन्हा, पार्षद अश्वनी देशलहरे, सांसद प्रतिनिधि सुजीत यादव, पार्षद उमकांत साहू, रामाधार शर्मा, पीएन वड्डे, रामकुमार सोनी, गोल्डी गोस्वामी, राजू निषाद अवधेश शुक्ला, मिथलेश यादव, पार्षद उमेश्वरी साहू, तृपित चन्द्राकर , रीता पाण्डेय, रागिनी निषाद एवं प्राचार्य लता रघुकुमार सहित 50 जनप्रतिनिधि, नगरपालिका के अधिकारी कर्मचारी एवं 500 बच्चों ने भाग लिया। वर्मा ने कहा कि- योग न केवल भारतीय संस्कृति की प्राचीन धरोहर है बल्कि यह आत्मिक संतुलन, मानसिक शांति तथा शारीरिक सुदृढ़ता का अद्वितीय मार्ग भी है। इस मौके पर जनप्रतिनिधियों ने जगह-जगह वृक्षारोपण भी किया। वार्ड क्रमांक 15 स्थित गार्डन में योग प्रमारी तृपित चन्द्राकर के कुशल निदेशन में लोगों ने योगाभ्यास किया, वहीं स्व. बिदेश्वरी बघेल शासकीय महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ. सोमिता सत्संगी के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों ने सामूहिक योगाभ्यास किया जिसमें भुजंगासन, वज्रासन, ताड़ासन, चक्रासन एवं प्राणायाम सहित ध्यान का भी अभ्यास किया गया। प्राचार्य ने सभी को प्रतिदिन योग करने हेतु प्रेरित किया ताकि तनावरहित जीवन जीया जा सके। इस अवसर पर महाविद्यालय के समस्त सहायक प्राध्यापक एवं कर्मचारी भी उपस्थित रहे।

जीवन में योग की उपयोगिता से कराया अवगत



उताई। दाऊ उत्तम साव शासकीय महाविद्यालय मवांदूर में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई एवं आईव्यूएसी के संयुक्त तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास का आयोजन किया गया। आईव्यूएसी समन्वय डॉ. अबरीश त्रिपाठी ने योग गुरु की भूमिका निभाते हुए योग एवं प्राणायाम के विभिन्न आसन कराए एवं भावव जीवन में उनकी उपयोगिता से भी अवगत कराया। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. नीरजा रानी पाठक ने अंत में योग का जीवन पर महत्व समझाते हुए स्वयंसेवकों को उनके स्वस्थ जीवन की शुभकामनाएं दीं।

बिजनेस साइट

आईटीआई प्रवेश हेतु आवेदन 25 जून तक



भिलाई। छत्तीसगढ़ राज्य के समस्त शासकीय आईटीआई में एनसीवीटी दिल्ली एवं एससीवीटी द्वारा मान्यता प्राप्त व्यवसाय/ ट्रेडों में प्रवेश हेतु ऑनलाइन आवेदन करने की अंतिम तिथि 25 जून है। बीएम प्राइवेट आईटीआई, गोकुल नगर, पुलगांव, दुर्ग, एनसीवीटी दिल्ली द्वारा मान्यता प्राप्त संस्था है जिसके अंतर्गत ट्रेड-कोपा (कंप्यूटर), इलेक्ट्रीशियन, डीजल मैकेनिक, हेल्थ सेंटेरी इस्पेक्टर, स्टेनो हिंदी तथा फायर टेक्नोलॉजी एंड इंडस्ट्रियल सेप्टी मैनेजमेंट कोर्स संचालित है। बीएम आईटीआई की स्थापना वर्ष 2015 में हुई है। संस्था का विगत वर्षों का रिजल्ट शत प्रतिशत रहा है। आरक्षित वर्ग हेतु संस्था में छात्रवृत्ति की सुविधा भी उपलब्ध है। इच्छुक अभ्यर्थी प्रवेश के लिए निःशुल्क ऑनलाइन आवेदन बीएम आईटीआई, गोकुल नगर, पुलगांव, दुर्ग में आकर कर सकते हैं। ऑनलाइन आवेदन के लिए वेबसाइट में देख सकते हैं। विद्यार्थी फीस सुविधा अनुसार किरतों में भी जमा कर सकते हैं। यह जानकारी संस्था के प्राचार्य ने दिया।

शैलदेवी महाविद्यालय

ADMISSION OPEN

BA (Home Science Geography)	BCA AICTE Approved
BSc Maths CS/Bio	DCA
BCom	PGDCA
MCom	MSW
MSC Chemistry/CS	B.Lib
PG Diploma in YOGA	

Anda, Durg

☎ : 9575037637, 6265377477
7880172431, 7880172432

॥ श्री शिवाय नमस्तुभ्यं ॥

श्री शिव पं. प्रदीप मिश्रा जी
(सिंहोर वाले)

महापुरुषाण कथा

निकुम, भाटापारा, जिला-दुर्ग (छ.ग.)

सभी धर्मप्रेमियों का दुर्ग ग्रामीण विधानसभा की पावन धरा में शत-शत अभिनंदन

ताम्रध्वज साहू
पूर्व गृहमंत्री छ.ग. शासन, पूर्व विधायक, दुर्ग ग्रामीण

Welcome to Bhilai's First Exclusive
NATURAL DIAMOND STORE



NAYANTARA

D I A M O N D S

Nr. HIMALAYA COMPLEX, AKASH GANGA SUPELA, BHILAI.

9522770009

Inaugural Offer
0 Making Charges
on Diamond Jewellery

DIAMOND JEWELLERY RANGE
STARTING FROM

₹5000/-

100% Buyback
On Value Of
Gold & Diamond

Nayantara Jewellers
Akashganga Bhilai 0788-2295681

भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त
916 हॉलमार्क गोल्ड ज्वेलरी

829000/-

प्रति 10 ग्राम
ऑफर केवल 22 | 23 जून के लिए

VALET
PARKING
AVAILABLE



खबर संक्षेप

हाई सिक्वोरिटी नंबर के लिए विभिन्न स्थानों में लगाए जाएंगे शिविर

दुर्ग। छत्तीसगढ़ में 1 अप्रैल 2019 के पूर्व के वाहनों में हाई सिक्वोरिटी रजिस्ट्रीकरण चिन्ह लगाया जाना अनिवार्य किया गया है। क्षेत्रीय परिवहन अधिकारी दुर्ग से मिली जानकारी अनुसार आम जनता, कार्यालयीन अधिकारी-कर्मचारियों की सुविधा को दृष्टिगत रखते हुए विभिन्न स्थानों पर शिविर आयोजित कर हाई सिक्वोरिटी नंबर प्लेट लगाये जाने की कार्यवाही संबंधित कंपनी यथा रोस्मेटी सेफ्टी सिस्टम लिमिटेड के कर्मचारी उपस्थित रहकर कार्यवाही करेंगे। इसी कड़ी में हाई सिक्वोरिटी नंबर प्लेट लगाये जाने के लिए भिलाई स्टील प्लांट के मुख्य द्वार पर 23 से 28 जून तक, कार्यालय नगर पालिक निगम भिलाई में 23 से 28 जून तक, कार्यालय नगर पालिक निगम भिलाई चरोदा में 23 से 28 जून तक, जनपद पंचायत कार्यालय परिसर पाटन में 30 से 5 जुलाई तक और जनपद पंचायत कार्यालय परिसर धमधा में 30 से 5 जुलाई तक शिविर लगाये जाएंगे। उक्त प्रस्तावित शिविर में अपने वाहन का रजिस्ट्रेशन प्रमाण पत्र एवं आधार कार्ड के साथ उपस्थित होकर निर्धारित शुल्क जमा कर हाई सिक्वोरिटी नंबर प्लेट हेतु आर्डर किया जा सकता है।

जिलाध्यक्ष राकेश ने जन्मदिन पर रोपे पौधे



दुर्ग। जिला कांग्रेस कमेटी दुर्ग ग्रामीण अध्यक्ष राकेश ठाकुर के 47वें जन्म पर दुर्ग जिले के कांग्रेस नेता और उनके समर्थक बधाई देने उनके गृह ग्राम धौराभांठा पहुंचे। जिला अध्यक्ष श्री ठाकुर ने सुबह 9 बजे धान खरीदी केन्द्र सेलुद में पर्यावरण संरक्षण की संदेश देने सबसे पहले वृक्षारोपण किया। उसके बाद पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल से भिलाई 3 स्थित निवास में भेंट मुलाकात कर आशीर्वाद लिए इस मौके पर पूर्व मुख्यमंत्री मिठाई खिलाकर जन्म दिन की बधाई दी। अतिथियों एवं समर्थकों के साथ पौधारोपण किया। इस मौके पर उन्होंने ने कहा कि पर्यावरण का संतुलन बनाए रखने पौधा रोपण करना जरूरी है। हम सभी को पौधारोपण और पर्यावरण संरक्षण को अपनी आदत बनाना चाहिए ताकि हम आने वाली पीढ़ियों को एक अच्छा स्वच्छ वातावरण दे सकें। बधाई देने गृह ग्राम धौराभांठा में पूर्व विधायक दुर्ग शहर अरुण वोरा, पूर्व ओएसडी आशीष वर्मा, दुर्ग शहर अध्यक्ष गया पटेल, आर एन वर्मा, ओनी महिलांग, रामय्यारी वर्मा, सुनीता चनेवार सहित अन्य उपस्थित थे।

क्षत्रिय कल्याण कार्यकारिणी का चुनाव 25 को

भिलाई। क्षत्रिय कल्याण सभा भिलाई नगर (पंजीयन नंबर 9687) के 17 सदस्यीय कार्यकारिणी का चुनाव निर्विरोध संपन्न हो गया। पदाधिकारियों एवं कार्यकारिणी सदस्यों का चुनाव 17 सदस्यीय कार्यकारिणी 25 जून बुधवार शाम 6 बजे करेगी। चुनाव अधिकारी अरविंद कुमार सिंह व बद्री सिंह ने बताया कि क्षत्रिय कल्याण सभा के कार्यकारिणी का चुनाव विगत दिवस हो गया है।

किसान संगठन की बैठक में लिया निर्णय

किसानों का काम शुरू हो गया है। लेकिन आवश्यकता के अनुसार समितियों में खाद का पर्याप्त भंडार नहीं किया गया है। विशेष रूप से बोनी के समय जरूरी डीएपी खाद का संकट है। जिसके लिए किसानों को जड़ोहद करना पड़ रहा है। जिससे इस खरीफ में धान के

निकुम में दिवाली जैसा माहौल, हर घर में जल रहे हैं महादेव के नाम पर दिये

हरिभूमि न्यूज़ ►► निकुम/मिलाई

दुर्ग जिले से महज 12 किलोमीटर दूर निकुम गांव में इन दिनों हर दिन दिवाली है। पांच दिनों तक ये दिवाली देवाधिदेव महादेव के आगमन पर मनाई जा रही है। जैसे ही शाम होता है महादेव के नाम पर हर घर-आंगन दिये से रोशन हो रहे हैं। गांव में उल्लास का ऐसा वातावरण इसलिए है कि यहां पांच दिनों तक अंतर्राष्ट्रीय कथावाचक पं. प्रदीप मिश्रा सिहोर वाले की शिवमहापुराण कथा चल रही है। पं. मिश्रा के मुताबिक जिस गांव या शहर में शिवमहापुराण की कथा जितने दिन होती है उतने दिनों तक भगवान भोलेनाथ अपना कैलाश छोड़कर वहां वास करते हैं।

घरों के दरवाजे श्रद्धालुओं के ठहरने के लिए भी खोल रखे हैं निकुमवासी

व्यवस्था का कमान यहां के युवाओं के हाथ

शिवमहापुराण में आठ पंडाल लगाए गए हैं। इन आठों पंडालों में करोड़ों शिवभक्त कथा सुनने पहुंचे हैं। ऐसे में व्यवस्था को संभालने में निकुम सहित आसपास के गांव के नवयुवक जुटे हुए हैं। हर पंडाल में शिवभक्तों का मार्गदर्शन करने और जरूरत पड़ने में सभी तरह की सुविधाएं मुहैया उपलब्ध करवाने में नवयुवकों की भूमिका गजब का है।



घर-आंगन में सजी रंगोली

निकुम गांव में जैसे ही प्रवेश करने तो घर-आंगन में रंगोली भी सजी मिलेगी। रंगोली में देवाधिदेव महादेव और मेरा भोला नगर में आया है इस भाव के साथ रंगोली उकेरी जा रही है। गांव की बेटियां, बहू से लेकर बुजुर्ग महिलाएं तक हर दिन भगवान शंकर का जाप कर रही हैं।

शिव महिमा अपरंपार

भगवान शिव की महिमा अपरंपार है। ये निकुम गांव के लोगों का भगवान शिव के प्रति आस्था व विश्वास के बल पर शिवमहापुराण कथा मिली है। इसलिए गांव में पांच दिनों तक दिवाली जैसा माहौल है। -रूपेश देशमुख, संयोजक, जय महाकाल समिति

हर घर में श्रद्धालुओं का है डेरा

निकुम गांव वैसे तो मां निकुमला देवी के प्रसिद्ध मंदिर की वजह से चर्चित है। लेकिन इन दिनों शिवमहापुराण की कथा आयोजन के बाद इस गांव की ख्याति पूरे देशभर में फैल गई है। आस्था केवल के माध्यम से दुर्ग के निकुम गांव की लाइव शिवमहापुराण कथा पूरे देशभर में देखी व सुनी जा रही है। यहां के ग्रामीणों में भगवान भोलेनाथ के प्रति अटूट आस्था व समर्पण का भाव ऐसा भी देखने मिल रहा है कि हर घर श्रद्धालुओं का डेरा बना हुआ है। लोग न केवल अपने नाते-रिश्तेदार बल्कि किसी भी शिवभक्त की मेहमान नवाजी करने में कोई कसर नहीं छोड़ रहे।

अव्यवस्था :कस्टम मिलिंग का बुरा हाल, बाजार में चल रहा करोड़ों का कारोबार

मिलरों ने उठारा 82 लाख विंव. धान बदले में सिर्फ 40 फीसदी चावल जमा

हरिभूमि न्यूज़ ►►दुर्ग

कस्टम मिलिंग की जिले में बुरा हाल है। प्रशासनिक कमजोरी का फायदा उठाकर जिले के मिलर सरकारी धान की जमकर हेराफेरी कर रहे हैं। कस्टम मिलिंग के लिए उठाए गए धान का मिलिंग कर मिलर इसे बाजार में बेचकर मोटी कमाई कर रहे हैं। धान खरीदी निपटने के बाद दूसरी सीजन शुरू होने वाला है। लेकिन अब तक वर्ष 2024-25 सीजन का चावल अब तक मिलरों ने जमा ही नहीं किया है। हालात यह है कि, अब तक सिर्फ चालीस फीसदी चावल जमा किया गया है।

कस्टम मिलिंग का सीधी मानिट्रिंग कलेक्टर द्वारा की जाती है। लेकिन जिले में कस्टम मिलिंग में जरा भी कसावट नजर नहीं आ रही है। जानकारी अनुसार दुर्ग जिले के मिलरों को मार्कफेड द्वारा 82 लाख 78 हजार 390 किंवटल डीओ जारी कर दिया गया था। जिसका उठाव भी मिलरों ने कर लिया है। मिलरों द्वारा जितना धान उठाया गया है, उसके अनुसार प्रति किंवटल धान में 66 किलो यानि करीब 54 लाख 34 हजार 948 किंवटल चावल जमा करना था। लेकिन दुर्ग के पंजीकृत मिलरों ने सिर्फ 22 लाख 69 हजार 773 किंवटल ही चावल जमा किया है। जबकि पिछले खरीफ सीजन निकल चुका है और वर्तमान में नए खरीफ सीजन शुरू होने वाला है। इसके बाद भी एग्रीमेंट के नियमों के तहत चावल जमा नहीं कराया गया है।

सरकारी धान की जमकर हो रही है हेरा-फेरी



भौतिक सत्यापन नहीं, बाजार में खप रहा चावल

कस्टम मिलिंग के लिए राज्य शासन द्वारा निर्देश जारी किया गया था। जिसमें जिला प्रशासन को टीम बनाकर राईस मिलरों की भौतिक सत्यापन करने के निर्देश दिए गए थे। लेकिन कस्टम मिलिंग को लेकर एक बार भी मार्कफेड और फूड विभाग द्वारा सत्यापन तक नहीं किया गया है। यही कारण है कि, इसका फायदा उठाकर मिलर सरकारी धान से चावल बनाकर इसे बाजार में महंगे दाम पर बेचकर मुनाफा कमा रहे हैं।

अंतराष्ट्रीय स्तर पर चावल का बड़ा कारोबार

दुर्ग जिले में 102 मिलरों ने कस्टम मिलिंग के लिए पंजीयन कराया था। पिछले खरीफ 2024-25 में जिले से 1 लाख 6624 किसानों ने 57 लाख 6107 किंवटल धान बेचा था। इसमें करीब पांच लाख किंवटल धान संग्रहण केन्द्रों में हैं। शेष धान मिलरों ने उठारा लिया है। जानकारी अनुसार दुर्ग जिले के मिलरों ने दुर्ग, राजनांदगांव, मानपुर मोहला, खैरागढ़, बेमेतरा सहित अन्य जिलों से 82 लाख 34770 किंवटल धान का उठाव किया है। जिसमें 54 लाख 34 हजार किंवटल से अधिक चावल जमा करना है, जिसमें सिर्फ 22 लाख 66 हजार किंवटल जमा हुआ है। बताया जाता है कि, मिलर सरकारी धान के चावल को बाहर राज्यों तक सप्लाई करते हैं। जिसका कारोबार अंतराष्ट्रीय स्तर तक बना हुआ है।

इथेनॉल प्लांट में चल रहा बड़ा कारोबार

प्रदेश के राजनांदगांव, रायपुर और बेमेतरा जिले में इथेनॉल प्लांट लगाया गया है। जहां बड़े पैमाने पर चावल की खपत हो रही है। बायोगैस बनाने के लिए स्थापित किए गए इस प्लांट में चावल का बड़ा टारगेट दिया गया है। जिसके चलते प्रदेशभर के मिलर कस्टम मिलिंग में चावल जमा करना छोड़, इथेनॉल प्लांट के चावल उपलब्ध करा रहे हैं। यही कारण है कि, कस्टम मिलिंग की धड़ियां उड़ रही हैं।

खरीफ और रबी सीजन का धान भी डंप

खरीफ सीजन का धान उठाव के बाद इसका चावल तो जमा नहीं किया गया है। वहीं रबी सीजन में भी जिले के मिलरों ने किसानों से सीधे 15 सी रूपए किंवटल तक धान की खरीदी की है। सुत्रों ने बताया कि, रबी सीजन के धान का कस्टम मिलिंग कर इसे कस्टम मिलिंग में खपाया जाता है। लेकिन इसके बाद भी निर्धारित टारगेट के मुकाबले मिलरों ने बेहद कम चावल जमा किया है।

निर्देश दिए गए हैं | कस्टम मिलिंग के तहत पंजीकृत मिलरों को चावल जमा करने के निर्देश दिए हैं। उन्हें पूर्व में नोटिस भी जारी किया गया था। निर्धारित समय पर चावल जमा नहीं करने पर बड़ी कार्रवाई की जाएगी। -टीएस अतरी, खाद नियंत्रक दुर्ग

बागडूमर में मना योग दिवस



अहिवारा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ग्राम पंचायत भवन बागडूमर में सरपंच दामिनी साहू, पंच गण ग्रामवासी के साथ सामूहिक योग किया गया। सरपंच साहू ने कहा योग सर्फ व्यायाम नहीं बल्कि, तन मन, आत्मा के एकात्म का पर्व है। कार्यक्रम में सरपंच सुश्री दामिनी साहू, अमित साहू पंच, उर्मिला साहू प्रीति क्षत्रिय मौजूद थे।



भिलाई। भाजपा प्रदेश संगठन के आह्वान पर चरोदा मंडल में मंडल अध्यक्ष ए गौरीशंकर के द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर वार्ड 29 जोन 3 में योगभ्यास किया। जिला उपाध्यक्ष प्रभारी राम उपकार तिवारी, मंडल अध्यक्ष ए गौरी शंकर ,उप नेता प्रतिपक्ष चंद्र प्रकाश पांडे, आयोजक वेद प्रकाश पांडे आदि मौजूद थे।

बीएमवाई रेलवे इंस्टीट्यूट में योगाभ्यास

भिलाई। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मजदूर कांग्रेस के तत्वाधान में चरोदा स्थित बीएमवाई रेलवे इंस्टीट्यूट परिसर में शनिवार को योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान रेलवे प्रशासन, अधिकारीगण, कर्मचारी और उनके परिजन मौजूद थे। योग प्रेमियों ने उत्साहपूर्वक कार्यक्रम में हिस्सा लिया। योगासन और प्राणायाम कर विश्व योग दिवस को यादगार बनाया। योग शिक्षक श्रीनिवास राव ने विभिन्न मुद्राओं, श्वास, तकनीकों और ध्यान अभ्यास की ट्रेनिंग दी। कार्यक्रम में मजदूर कांग्रेस के मंडल समन्वयक डी विजय कुमार ने कहा कि तनावपूर्ण जीवन में योग मानसिक शांति और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी साधन है। कार्यक्रम में डॉ. केरकेट्टा, डॉ. दुर्गेश, एडीई डीएलएस प्रसाद राव, एडीई कुरें आदि मौजूद थे।

बिजली कंपनी के आईटीआई योग्यताधारियों को मिलेगी पदोन्नति

भिलाई। बिजली कंपनी के बचे आईटीआई योग्यधारी कर्मियों को जल्द टीए और टीडी पदोन्नति मिलने

■ ज्वार्निंग तिथि से मिलेगा इंक्रीमेंट

वाली है। पूर्व में बने टीए, टीडी कर्मियों को ज्वार्निंग तिथि से उन्हें इंक्रीमेंट मिलेगा। इसे लेकर पावर कंपनी के आमंत्रण पर चेयरमैन डॉ रहित यादव से महासंघ ने मुलाकात किया।

सेमरिया स्कूल के जर्जर हाल को देखने पहुंची सरपंच

अहिवारा। ग्राम पंचायत बागडूमर आश्रित ग्राम सेमरिया में शासकीय प्राथमिक शाला एवं आंगनबाड़ी में धमधा सरपंच संघ अध्यक्ष सरपंच सुश्री दामिनी साहू के द्वारा निरीक्षण किया गया। दोनों क्षेत्रों स्थिति काफी जर्जर है। प्राथमिक शाला के प्रधान पाठक ने बताया कि कांग्रेस की पूर्वती सरकार को निराकरण के लिए आवेदन दिया गया था। जिसमें अब तक कुछ प्रस्ताव नहीं किया गया। स्कूल की दीवार तक जर्जर हो गया। छत से बरसात के समय पानी टपकाता है। स्कूली छात्र-छात्राएं हादसे का शिकार हो सकते हैं। ग्राम पंचायत बागडूमर सरपंच सुश्री दामिनी साहू ने शिक्षकों व विद्यार्थियों को विश्वास दिलाया कि उनके मांग को जल्द पूरी की जाएगी।

महासंघ की द्विपक्षीय वार्ता में पुरानी पेंशन, सविदा नियमितकरण, तकनीकी भत्ता, टीए, टीडी की नियुक्ति समेत कई विषयों पर चर्चा की गई। इस दौरान चेयरमैन डॉक्टर रोहित यादव ने उक्त मांगों को जल्द पूर्ण करने का आश्वासन दिया है। सभी केंडर के कर्मचारियों नियुक्ति तिथि के आधार पर शीघ्रा पदोन्नति, चतुर्थ उच्च वेतनमान,केंद्रीयकृत वरिष्ठता सूची का पुनरीक्षण, टीए-टी डी की नियुक्ति में प्रशिक्षण की शर्त को

हटाने, कर्मचारी पदों के रिस्ट्रक्चरिंग के बारे में विभागों को निर्देश दिए। उम्मीद जताई जा रही है कि उक्त मांगों को 15 अगस्त तक अमलीजामा पहनाया जा सकता है। बैठक में प्रबंधन की ओर से अध्यक्ष के साथ एमडी ट्रांसमिशन राजेश शुक्ला, एमडी डिस्ट्रीब्यूशन भीम सिंह के साथ तीनों कंपनों के मानव संसाधन प्रमुख और अतिरिक्त महाप्रबंधक विनोद अग्रवाल आदि मौजूद थे।

पाठक सूचना

हरिभूमि के सुधि पाठकों को अखबार की प्रतियां नहीं मिल रही हो या अन्य अखबार दिया जा रहा हो तो हमें निम्न नंबर पर संपर्क करें या वाट्सअप करें- दुर्ग, भिलाई 9300663610, 7489348301

online Booking:-www.tripuryatra.com

Individual & Group Tour
Honeymoon Tours
School Collage Tour

25 जुलाई, 14 अगस्त, 11 सितंबर, 3 अक्टूबर, 13 नवंबर, 18 दिसंबर, 24 दिसंबर 2025 (10 दिन)

सुविधा ज्यादा सबसे कम राशि पर

नेपाल विदेश यात्रा

लुम्बिनी (भगवान बुद्ध का जन्म स्थान), काठमांडू (बुद्ध नैलकंठ, बुद्ध स्तूप, काठमांडू दरबार),पशुपतिनाथ, जनकपुर (सीता मैया का जन्म स्थान),

राशि-स्लीपर 13,500/-, 3 एसी 22,500/-, 2 एसी 25,500/-+ 5% GST।

Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

संपर्क करें:-7354-411411

खेती-किसानी के बीच डीएपी की किल्लत से किसान आक्रोशित

सात दिन में खाद नहीं मिली तो सड़क पर उतरेंगे किसान

हरिभूमि न्यूज़ ►► दुर्ग

छत्तीसगढ़ प्रगतिशील किसान संगठन की बैठक कसारीडीह में आयोजित हुई। बैठक में कृषि और किसानों से संबंधित विषयों पर चर्चा हुई। बैठक में खेती

■ किसान संगठन की बैठक में लिया निर्णय

किसानों का काम शुरू हो गया है। लेकिन आवश्यकता के अनुसार समितियों में खाद का पर्याप्त भंडार नहीं किया गया है। विशेष रूप से बोनी के समय जरूरी डीएपी खाद का संकट है। जिसके लिए किसानों को जड़ोहद करना पड़ रहा है। जिससे इस खरीफ में धान के

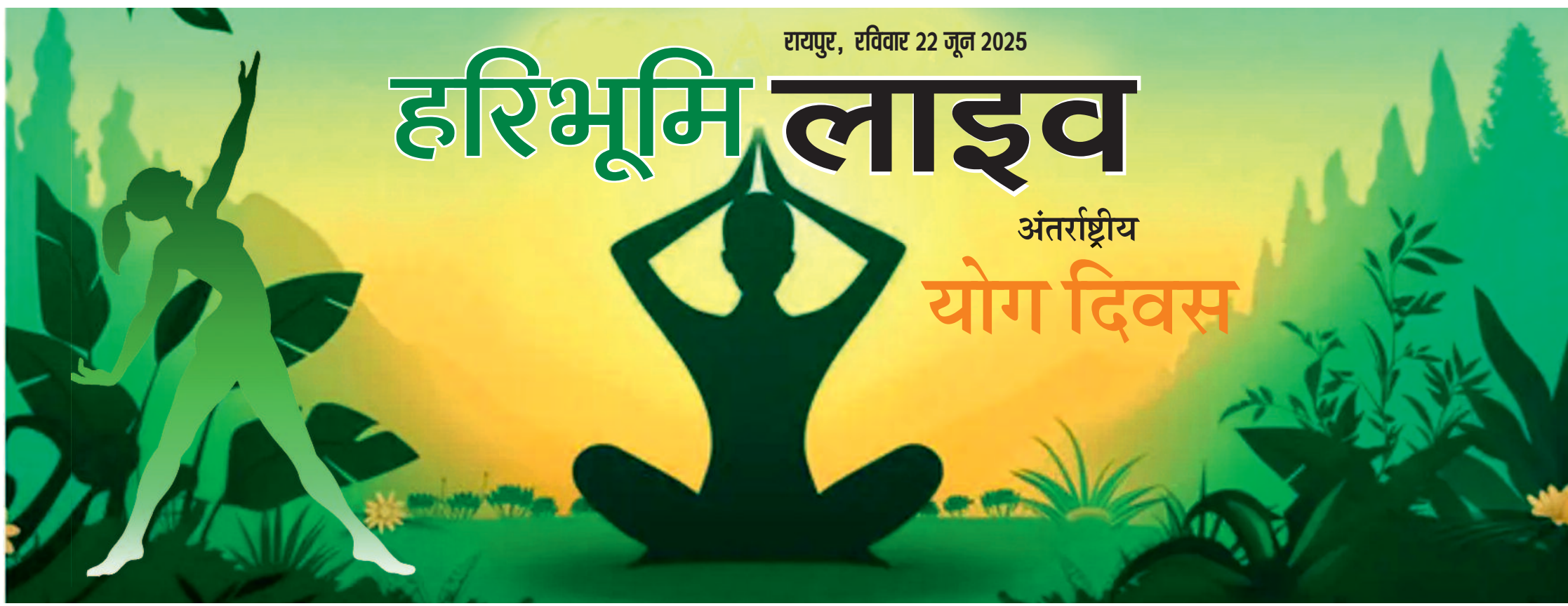
उत्पादन पर प्रभाव पड़ सकता है, किसान संगठन ने आवश्यकता अनुसार समितियों में सभी खाद उपलब्ध कराने की मांग की गई है। संगठन की बैठक में इस बात पर चिंता जताई गई है कि किसानों की मजबूरी का नाजयोज फायदा उठाया जा रहा है और धड़ल्ले से अमानक खाद किसानों को कि बाजार में किसी भी स्थिति में अमानक खाद, बीज और दवा की विक्री नहीं होना चाहिये। किसान संगठन की बैठक में खेती किसानों के समस्या बिजली कटौती की समस्या पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा गया है कि इसके कारण रोपाई की तैयारी नहीं कर पा रहे हैं, बिजली की गुणवत्ता भी घटिया है, तारों की क्षमता भार के

किसान संघ ने मुख्यमंत्री के नाम तहसीलदार को सौंपा ज्ञापन

भारतीय किसान संघ के बैनर तले दुर्ग जिले के किसानों ने विभिन्न मांगों को लेकर मुख्यमंत्री विश्वेन्द्र साय के नाम तहसीलदार को ज्ञापन सौंपा। यह ज्ञापन छत्तीसगढ़ प्रदेश के सभी 33 जिलों में एक साथ सौंपते हुए किसानों की समस्याओं के त्वरित समाधान की मांग की गई। भारतीय किसान संघ के दुर्ग तहसील अध्यक्ष भागवत राम पटेल और अध्यक्ष भारतीय किसान संघ लोकेश्वर बंधोहर ने बताया कि वे कहा कि, छत्तीसगढ़ में भारतीय जनता पार्टी की सरकार ने किसान हित को सर्वोच्च प्राथमिकता देने और मोदी की गारंटी को लागू करने का आश्वासन देकर कार्यभार संभाला था। किंतु विगत एक वर्ष से अधिक समय बीत जाने के बाद भी किसानों को अपेक्षित लाभ नहीं मिल पा रहा है। वर्तमान में किसान वर्ग अनेक गंभीर समस्याओं से जूझ रहा है, किंतु शासन-प्रशासन की ओर से समाधान हेतु



कोई प्रभावी कदम नहीं उठाया गया है। ज्ञापन सौंपने के दौरान भागवतराम पटेल निकुम, लोकेश्वर पटेल कचावदूर, मुकेशचंद हरमुख थनौद, युवराज देशमुख तिरंगा, राजकुमार बंधोहर कचावदूर, उमेश कुमार सिन्हा थनौद, पिताम्बर लाल यादव निकुम, भरतलाल साहू निकुम, मंजुषा मैश्राम निकुम, विश्राम पटेल निकुम, भिमेश्वर सिन्हा थनौद, कृष्णा निषाद आद किसान उपस्थित थे।



रायपुर, रविवार 22 जून 2025

हरिभूमि लाइव

अंतर्राष्ट्रीय

योग दिवस

11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

भिलाई। जिला प्रशासन द्वारा खालसा पब्लिक स्कूल परिसर में योग कार्यक्रम आयोजित की गई। दुर्ग सांसद विजय बघेल के मुख्य आतिथ्य में आयोजित इस कार्यक्रम में विधायक डोमन लाल कोसेवाड़ा, पूर्व मंत्री रमशीला साहू, संभाग आयुक्त सत्यनारायण राठौर, आईजी आरजी गर्ग, कलेक्टर अभिजीत सिंह, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक विजय अग्रवाल, विभाग के अधिकारी, कर्मचारी, गणमान्य नागरिक और नगर के विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों ने संयुक्त रूप से योगाभ्यास किया। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए अपने उद्बोधन में सांसद श्री बघेल ने सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि योग जीवन जीने की प्राचीन ऋषि परम्परा है। आज योग को देश के प्रधानमंत्री श्री मोदी ने वैश्विक मंच पर प्रतिष्ठा दिलाई। प्रधानमंत्री के प्रयासों से पूरी दुनिया योग के महत्व को समझ रही है। उन्होंने कहा कि 21 जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आज 190 से अधिक देशों में मनाया जा रहा है। सांसद ने लोगों का आह्वान किया कि करें योग और रहें निरोग। उन्होंने योग दिवस पर प्रधानमंत्री के संदेश का वाचन भी किया। योग प्रशिक्षक प्राची भट्टाचार्य एवं डिलिमा मजूमदार ने कपाल भारती प्रयाणाम, अनुलोम विलोम प्रायाणाम आदि योगा के विभिन्न आसन का अभ्यास कराए।

योग जीवन जीने की प्राचीन ऋषि परम्परा, मानवता के लिए योग की थीम पर करें योग और रहें निरोग का दिया संदेश

ग्यारहवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को मानवता के लिए योग की थीम पर दिवससिटी में निजी और शासकीय संस्थानों में योग का आयोजन किया गया। इस दौरान सभी ने स्वस्फूर्त होकर आयोजनों का हिस्सा बनकर योगासन किया। जिला प्रशासन द्वारा दुर्ग में आयोजित योग कार्यक्रम में जनप्रतिनिधि और प्रशासनिक जन उपस्थित रहे तो वहीं केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल के आयोजन में अधिकारियों सहित अन्य बल सदस्यों के साथ 2200 प्रशिक्षणार्थियों ने उत्साहपूर्वक योगाभ्यास किया।



ब्रह्माकुमारी रीटा ने कहा योग तन और मन की औषधि

भिलाई। ब्रह्माकुमारीज के बघेरा स्थित आनंद सरोवर में अनेक भाई-बहनों ने योग किया। इस अवसर पर संस्था की संवाल्किा बीके रीटा ने बताया कि स्वामी विवेकानंद ने कहा है कि स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास होता है जब तन स्वस्थ हो-मन स्वस्थ हो योग से तन और मन दोनों स्वस्थ होते हैं मन में अच्छे विचार रखने से जहां रहते हैं वहां का वातावरण सौहार्दपूर्ण बन जाता है। हमारी देह रूप में भले ही भिन्न-भिन्न जाति, भाषा, धर्म देश हो सकती है किंतु देह को संवालिा करने वाली जो शक्ति है जिसे आत्मा, सोल, रूह या एनर्जी कहते हैं वह सभी देहधारियों में है और सब में व्याप्त वह चैतन्य शक्ति जिसे आत्मा कहते हैं सब का पिता एक परम आत्मा ही है इस नाते हम एक पिता के संतान हुए। योग शिक्षक डॉ नारायण चंद्राकर ने सभी को योग का महत्व समझाते हुए बताया कि योग कोई एक दिन करने का नहीं है यह भारतीय संस्कृति की जीवन शैली है। हमारे महर्षियों ने हमें स्वस्थ जीवन जीने के लिए राम नियम प्राणायाम योग की जो विधियां सिखाई हैं वह आज तक तन और मन को संबल प्रदान कर रहा है।

केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल, क्षेत्रीय प्रशिक्षण केंद्र, भिलाई ने किया योगाभ्यास



केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल, क्षेत्रीय प्रशिक्षण केंद्र, भिलाई में 11th अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े हर्ष और उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर संस्था के प्रांगण में एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया, जिसमें प्रशिक्षण केंद्र के अधिकारियों, अधीनस्थ अधिकारियों एवं अन्य बल सदस्यों के साथ साथ 2200 प्रशिक्षणार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत में डॉ. अभिजीत पोपट के द्वारा योग के महत्व को रेखांकित करते हुए बताया गया कि योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं है, यह जीवन जीने की एक कला है, जो हमारे शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करती है। प्रतिभागियों ने ताजगी और मानसिक शांति का अनुभव करते हुए कार्यक्रम की सराहना की। इस वर्ष का योग दिवस मानवता के लिए योग की थीम पर केंद्रित रहा।

ब्रह्माकुमारीज आनंद सरोवर में भाई-बहनों ने योग किया



सीमा सुरक्षा बल में मना योग दिवस

भिलाई। योग दिवस के अवसर पर सीमा सुरक्षा बल भिलाई में मना। इस दौरान महानिरीक्षक समारिक मुख्यालय आनंद प्रताप सिंह के कुशल मानदंर्शन में जवानों और अधिकारियों ने सामूहिक योगाभ्यास किया। विशेष रूप से नक्सल ऑपरेशन और उच्च जिम्मेदारी वाली इयुटी के दौरान शरीर को एकाग्र, शांत, सुदृढ़ बनाए रखने में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला।



शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग कारगर- आई पी मिश्रा

श्री शंकराचार्य प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी में विश्व योग दिवस के अवसर पर समूह की सभी संस्थाओं में योग के कार्यक्रम आयोजित किए गए विश्वविद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में अधिकारी, कर्मचारी एवं विद्यार्थियों ने योग की विभिन्न आसनों का अभ्यास किया। इस अवसर पर कुलाधिपति आई पी मिश्रा ने अपने संदेश में कहा कि योग आज मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है। योग से केवल स्वास्थ्य ही नहीं मन भी शांत होता है। अनेक व्याधियों में यह कारगर रहा है।



तीन दिवसीय प्रशिक्षण का हुआ समापन

11वीं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर गुरुनानक डैफोडिल स्कूल में पतंजलि विद्यापीठ संस्थान के योग प्रशिक्षक सुखपाल कौर रंधावा और उनके साथियों द्वारा शाला के कक्षा 5वीं से 10वीं तक के विद्यार्थियों को योगा का तीन दिवसीय प्रशिक्षण दिया गया। इस दौरान शाला की प्रिंसिपल नाजिया बानो और शाला के शिक्षक उपस्थित थे।



केंद्रीय विद्यालय दुर्ग में 1000 विद्यार्थियों और शिक्षकों ने किया सामूहिक योगाभ्यास

केंद्रीय विद्यालय दुर्ग में 11 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस दौरान विद्यालय परिसर में सर्वे भवतु सुखिनः प्रार्थना श्लोक गुंजा। योग शिक्षिका मीनाक्षी चंद्राकर के नेतृत्व में योग प्रोटोकॉल का अभ्यास किया गया। आसन, प्राणायाम मंत्र उच्चारण आदि कराया गया। इस दौरान उमाशंकर मिश्र ने कहा योग हमारी सनातन पुरातन परंपरा है। योग दिवस मनाने का अर्थ है कि हम योग के प्रति संकल्प बढ़ें। जो जीवन में योग को शारीरिक अभ्यास को अपना लेता है वह शारीरिक और मानसिक रूप से संतुलित होकर स्वस्थ सुखी जीवन जीता है। डॉ. अजय आर्य ने योग जीवन के लिए संजीवनी शक्ति है बताया। कार्यक्रम में उप प्राचार्य पुष्पा बड़ा, मुख्याध्यापक कमल सोनी, नीता दास, संजीव भट्टेरिया, सतीश धीवर, आशुतोष सिंह, टकेश्वर साहू, रचना पाल, अमरनाथ सिंह, संजय चतुर्वेदी, राहत तस्लीम, प्रकाश देवांगन, गीता माली, वंदनी साहू, तरुणा संकरा, डॉ. श्रावणी सिंह सहित 1000 छात्रों एवं शिक्षक शिक्षिकाओं ने भाग लिया।



11वें योग दिवस के अवसर पर अंचल के जनप्रतिनिधियों ने योगाभ्यास कर योग कर स्वस्थ रहने का संदेश दिया। इस दौरान भिलाई नगर विधायक देवेन्द्र यादव ने पद्म उत्कटासन मुद्रा कर योग किया। भाजपा की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सरोज पांडेय ने अपने कार्यकर्ताओं के साथ योगाभ्यास कर योग कर निरोग रहने का संदेश दिया।



सूर्य नमस्कार से शुरुआत, स्टूडेंट्स ने किए योगासन

भिलाई। केएच ग्रुप ऑफ स्कूल्स में योग के प्रशिक्षित स्टूडेंट्स ने मंच पर योगासन करके दिखाया। जिसे देखकर क्लास वन से 12वीं तक के स्टूडेंट्स ने योग किया। योग दिवस की शुरुआत सूर्यनमस्कार से हुई। एक-एक कर स्टूडेंट्स ने सभी आसनों को मंच पर करके दिखाया। इस अवसर पर स्टूडेंट धृति और शुभम ने योग दिवस पर छोटी सी स्पीच दी और योग के महत्व को बताया। इस अवसर पर प्रिंसिपल विमा झा और एकेडमिक डायरेक्टर सुष्टि झा उपस्थित रही।



उदय महाविद्यालय में योग शिविर

उदय महाविद्यालय जामुल-भिलाई में शनिवार को योग संगम एवं हरित योग की थीम पर योग दिवस मनाया। इस दौरान महाविद्यालय के स्टाफ व स्कूल के स्टाफ सहित विद्यार्थियों द्वारा योग कर पौधरोपण किया गया। महाविद्यालय कि प्राचार्या डॉ अलिपा साहू, स.प्रा. डॉ. कलावती राव और उदय पब्लिक स्कूल के प्राचार्या तस्लीम सहित सभी शिक्षक उपस्थित रहे।



भिलाई पब्लिक स्कूल में बच्चों ने स्वस्थ जीवन का दिया संदेश

भिलाई पब्लिक स्कूल में योगाभ्यास कार्यक्रम स्कूल के प्रांगण में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं, शिक्षकों और स्कूल प्रबंधन ने बड़-चढ़कर हिस्सा लिया। बच्चों ने बड़ी ऊर्जा और उत्साह के साथ विभिन्न योगासन किए और शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझा। स्कूल डायरेक्टर एच पी एस, उप्पल, प्रिंसिपल हरविंदर कौर सहित सभी स्टाफ ने बच्चों का उत्साह बढ़ाया और योग के नियमित अभ्यास के लिए प्रेरित किया। डायरेक्टर उप्पल ने कहा 'योग न सिर्फ शरीर को स्वस्थ रखता है।



योग कर बच्चों को स्वस्थ रहने दिये टिप्स

सन वैली इंग्लिश मीडियम स्कूल पुरानी बस्ती सुपेला भिलाई में बच्चों को योग कर स्वस्थ रहने के टिप्स देते हुए योग दिवस मनाया गया। इस दौरान स्कूल की टीचर्स ने बच्चों को योग के विभिन्न आसनों द्वारा स्वस्थ रहने और बाहर की तली-शुनी चीजों को एवाइड करते हुए पिज्जा, बर्गर आदि न खाने की समझाईश दी गई। इस दौरान स्कूल की डायरेक्टर खुशबू मंडल, वृंदा, दुर्गा यादव, बबीता, दुर्गा प्रसाद, कामेश्वरी, वंदना, कुसुम, सीमा, रीना, आंचल, देवांशु सहित अन्य स्टाफ ने भी मिलकर योग किया।

योग और मेडिटेशन से तनाव दूर होता है : आफरीन

भिलाई पावर हाउस निवासी बास्केटबॉल खिलाड़ी आफरीन ने योगा में डिप्लोमा किया है। उन्होंने बताया कि योग करने से पहले उन्हें चिड़चिड़ाहट, पावन संबंधित तकलीफ और तनाव वगैरह रहता था। लेकिन लगातार 2 साल से योग करने से सभी तकलीफें धुमंटर हो चुकी हैं। योग से बाँड़ी प्लेक्टोसीबल होने के साथ ही मेंटली और फिजीकली फिट हो गई है। आफरीन ने बताया कि योग धर्म से परे है और योगा को धर्म से रिलेट न करते हुए हेल्थ बेनिफिट से रिलेट करना चाहिए।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

योग धर्म से परे है, योग अनुशासन और समर्पण, इसे जीवन भर अपनाना चाहिए

संगीता मिश्रा ►►भिलाई

योग भारत की प्राचीन परंपरा से पूरे विश्व को एक अनमोल उपहार है। योग मानवता को ऋषियों और सिद्धों द्वारा दिया गया है और यह सभी को भलाई के लिए जाति, भाषा, क्षेत्र, धर्म, रीति-रिवाजों आदि की सभी बाधाओं को काटता है। योग में गोल्ड मेडलिस्ट दुर्ग साईंस कालेज की योग प्रोफेसर डॉ नीरा सिंह ने योग की जानकारी देते हुए कहा कि उनके पास सभी धर्म समाज के लोग योग सिखने आते हैं। वे धर्म समाज से परे होकर शारीरिक तकलीफों को दूर करने के लिए योग का सहारा लेते हैं। डॉ नीरा ने बताया कि कई लोग ध्यान करने पर ऊं की चैंटिंग नहीं करते जो गलतफहमी है। यहां हम उन्हें बताते हैं कि ऊं तीन शब्द अ-ऊ और म हैं जिसमें अ शब्द का उच्चारण पैरों के लिए, ऊं उदर या नाभि के लिए और म का उच्चारण मस्तिष्क को रिप्रेजेंट करते हुए वाइब्रेशन हील करता है।



स्लिप डिस्क की समस्या से मिला निजात

फोटो। 20-12 रमजी अविश शरीफ भिलाई पावर हाउस निवासी रमजी अविश शरीफ ने बताया कि उन्हें लगातार 1 साल से योग करने से काफी लाभ हुआ है। रमजी को 7-8 घंटे की टीविंग जॉब करने से कमर दर्द की समस्या हुई डॉक्टर ने उन्हें डिस्क के लिए पेन क्लर दिया। लेकिन इस समस्या को दूर करने उन्होंने जिम के बजाए योग करना बेहतर समझा। और उन्हें काफी लाभ हुआ। उन्होंने बताया कि मेडिटेशन में ऊं चैंटिंग का सही अर्थ और उसके बेनिफिट जानने पर उन्हें यह उच्चारण करने में कोई समस्या नहीं हुई। रमजी को देखकर घर वाले भी योग करने लगे हैं। रमजी का कहना है कि ध्यान करने से चिड़चिड़ापन दूर हुआ।





निकुम में शिवोहम शिवमहापुराण कथा के तीसरे दिन तेज व चिलचिलाती धूप भी शिवभक्तों को नहीं डिगा पाई। धूप में घंटों तक बैठे श्रद्धालु कहीं चादर का छांव कर तो कहीं छतरी लेकर कथा सुनते रहे। यहां आस्था का ऐसा सैलाब उमड़ पड़ा कि आठ पंडाल भी छोटे पड़ गए। दोपहर 1 बजे से कथा शुरू होकर अपराह्न 4 बजे विराम हुई लेकिन भक्तजन सुबह 10 बजे ही पंडाल फुल हो गए। उसके बाद आने वाले भक्त खुद से ही चादर, ओढ़नी और छाते जैसे जुगाड़ कर कथा पूरे मनोभाव से सुन रहे थे जैसे उन्हें सूर्यदेव की तपिश से कोई सरोकार न हो।

तीन चीजें कभी नहीं भूलना चाहिए : पं. मिश्रा

अंतर्राष्ट्रीय कथावाचक पं. मिश्रा ने तारकासुर की कथा सुनते हुए कहा कि तारकासुर एक असुर था। वह अपने तीन बेटों तारकाक्ष, विदुममाली और कमलाक्ष से कहा कि तीन को कभी मत भूलना। एक मुसीबत में डालने वाले को, दूसरा मुसीबत से निकालने वाले को और तीसरा मुसीबत में साथ देने वाले को कभी नहीं भूलना चाहिए। बेटों ने उनके पूछा कि क्या तीनों गुण किसी एक में पाया जा सकता है। इस पर तारकासुर ने कहा कि हां, एक देवर्षि नारद ऐसे हैं।

इंसान को भगवान मत बनाओ, विवाद यही-बेकार के धंधे बंद हो गए

अंतर्राष्ट्रीय कथावाचक पं. मिश्रा ने व्यासपीठ से फिर अपने चित्परिवित अंदाज में तेवर दिखाए। उन्होंने कहा कि भले ही लोगों को हमारी बातें बुरा लग जाए तो लगने दो। उन्होंने कहा कि भगवान को भगवान रहने दो और इंसान को भगवान मत बनाओ। विवाद यही है अब कोई भी व्यक्ति किसी के पास नहीं जा रहा। तो शिवमहापुराण बाचने वालों के पीछे पड़ गए। इसलिए कि आज लोगों को जब भी विकट परिस्थिति आती है तो वे एक लोटा जल लेकर अपने नजदीक के मंदिर चले जाते हैं। बेलपत्र चढ़ा दिया और भोलेनाथ उनकी सुन लेते हैं। आज लोगों को इसलिए बुरा लगता है। बेकार के धंधे बंद हो गए। केवल एक लोटा जल दुनिया का कल्याण करते जा रहा है।

चिलचिलाती धूप भी नहीं डिगा पाई शिवभक्तों की आस्था, लाखों का उमड़ा जनसैलाब



संयोजक रूपेश ने किया कथावाचक का पारंपरिक ढंग से सम्मान

अंतर्राष्ट्रीय कथावाचक पं. प्रदीप मिश्रा का व्यासपीठ पर शिवमहापुराण कथा के आयोजक व जय महाकाल समिति के संयोजक रूपेश देशमुख में छत्तीसगढ़ परंपरा के अनुरूप खुमरी व फूलसज्जायुक्त डंडे भेंट कर सम्मान किया। पं. मिश्रा यह सम्मान पाकर अभिभूत हुए। उन्हें इस वेश में देखकर श्रद्धालुओं ने जमकर ताली बजाई। व्यासपीठ का पूजन आयोजक परिवार के सरयूप्रसाद देशमुख, श्रीमती टिकेश्वरी देशमुख, रूपेश देशमुख, लीलावती देशमुख व महाकाल परिवार के सदस्यों ने की। पूर्व गृहमंत्री ताम्रध्वज साहू, विधायक कुंवर सिंह निषाद, पूर्व विधायक दयाराम साहू, बालोद नगर पालिका अध्यक्ष प्रतिभा चौधरी, भाजपा नेता प्रतापलाल बेलवदन आदि भी शामिल हुए।



किसानों से कथावाचक की अपील खेती-खार बेचकर ना जाएं शहर

शांति और प्रेम चाहिए तो गांव में ही मिलेगा

अंतर्राष्ट्रीय कथावाचक पं. मिश्रा ने कहा कि मुझे छत्तीसगढ़ में यह देखने मिला कि छोटे-छोटे किसान हैं जो धान व अन्य फसल लगाते हैं वे अपनी जमीनें बेच रहे हैं। उन्होंने किसानों से व्यासपीठ से अपील कि वे अपना खेत-खार न बेचें। शहर में धन-दौलत, गाड़ी, बंगला जरूर आ जाएगी लेकिन जो गांव में सुख-शांति और प्रेम है वह नहीं मिल सकता। कितना बड़ा अंतर है। एक साधु-संत यदि शहर में आ जाए तो वहां लोग भिक्षुक समझ लेते हैं और गांव में यदि भिक्षुक आ जाए तो उसे साधु-संत मान लेते हैं। अपनी जमीन मले की कम हो, तुम सभी जमींदार हो। अपनी मस्ती से जीओ।



शिवमहापुराण कथा में सुरक्षा व्यवस्था को लेकर पुलिस प्रशासन पूरी तरह मुस्तैद है। हर दिन एसपी विजय अग्रवाल की टीम जुटी हुई है।

मानव शरीर में पानी और वाणी का बड़ा महत्व

जय महाकाल समिति द्वारा आयोजित शिवमहापुराण में अंतर्राष्ट्रीय कथावाचक पं. प्रदीप मिश्रा ने कहा कि इस मानव शरीर में पानी और वाणी का बड़ा महत्व है। उन्होंने कहा कि पानी गंदा हो गया तो वह पीने लायक नहीं रहता। वाणी गंदी होने पर बात करने लायक नहीं होता। मेरे शंकर भगवान ने एक पानी और एक वाणी दोनों से लोगों को उद्धार किया है। पानी से एक लोटा जल और वाणी से श्री शिवाय नमस्सुख दिया। ये दोनों भगवान शंकर को चाहिए वहीं दुनिया को भी चाहिए। अतिथि यदि घर आए तो उनका सम्मान पानी देकर और मीठी वाणी से सत्कार करें।

शिवपुराण कथा, मंदिर और तीर्थ इंजॉय के लिए नहीं, यहां करें आराधना

अंतर्राष्ट्रीय कथावाचक पं. मिश्रा ने कहा कि शिवमहापुराण कथा, मंदिर और तीर्थ इंजॉय के लिए नहीं है। ये भक्ति करने के लिए है। जब भी इन तीनों जगह पर जाओ खुद अपनी व्यवस्था से आओ। भगवान शंकर अपने 12 ज्योतिर्लिंग में उन्हीं को बुलाते हैं जिनका कल्याण करना है। इन तीनों स्थान पर टाइमपास करने न जाएं। पवित्रता, मन की शुद्धता और भगवान की भक्ति का ध्यान रखना चाहिए।

एजुकेशन इवेंट

शाला प्रवेशोत्सव में बच्चों ने दी रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुति



भिलाई। दिव्य अनुभूति विद्यालय चांदनी चौक कोहका भिलाई में शाला प्रवेशोत्सव हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। विद्यालय में योग दिवस के मौके पर शाला प्रवेश के कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान सभी बच्चों को तिलक लगाकर स्वागत किया गया। बच्चों ने एक से बढ़कर एक अपनी सांस्कृतिक प्रस्तुति दी। इस अवसर पर जिसके मुख्य अतिथि जिला संयोजक चिकित्सा प्रकोष्ठ डॉ प्रदीप चौधरी, पूर्व जिला अध्यक्ष महेश वर्मा, व्यापारी संघ अध्यक्ष कन्हैया सोनी, भाजपा नेता शारदा गुप्ता उपस्थित रहे। इस दौरान डांस आरेक्टर प्रवीण बड़गे के निर्देशन में सुवा नृत्य, आदिवासी नृत्य व देश भक्ति नृत्य में सबका मन मोह लिया। इस दौरान अतिथियों द्वारा सभी बच्चों का तिलक लगाकर, चॉकलेट व पुस्तक वितरण किया गया। शाला के डायरेक्टर जेपी घनघोरकर और अतिथियों के द्वारा डॉ संदीप उपाध्याय का शॉल व श्रीफल से सम्मान किया गया। कार्यक्रम में शाला की प्राचार्या माधुरी वर्मा, लेखापाल, रूपेश्वरी खाहू, प्रभारी अन्नपूर्ण, ममता पांडे, अनिता, शर्मा, गिरीजा जंघेल, रोहनी जंघेल, चित्रलेखा साहू, तिलेश्वरी साहू, विद्या, जागेश्वरी, भूषण सहित सभी शिक्षक और स्टाफ उपस्थित थे।



सिटी लाइव

रूपाली महतारी गुड़ी बहुउद्देशीय संस्था ने फील परमार्थ में दी अन्न सेवा



भिलाई। रूपाली महतारी गुड़ी बहुउद्देशीय संस्था भिलाई द्वारा मानव सेवा ही माधव के उद्देश्य से फील परमार्थ सेक्टर तीन भिलाई और राज्य बाल कल्याण परिषद माना रायपुर में जरूरतमंदों को भोजन सेवा दी गई। जहां सात्विक भोजन पाकर सभी के चेहरे खुश दिखाई दिये। फील परमार्थ सेक्टर तीन भिलाई में आयोजित भोजन की सेवा में सात्विक आहार में चावल, दाल, सब्जी, खीर, पुड़ी, हलवा, रोटी का भोजन कराया गया। इस पूरे आयोजन में रायपुर माना से सेवा संस्था संरक्षक मिनेश साहू, भिलाई की संस्था अध्यक्ष शांता शर्मा, नन्दनी साहू, सारदा साहू, संस्था संरक्षक बिन्दु ठाकुर, सुनीता द्वारा भोजन परोसने में सेवा और आस्ट्रेलिया मेलबर्न से अंजु देवांगन द्वारा सहयोग किया गया।

मानसून व प्राकृतिक आपदा से निपटने के लिए एसडीआरएफ तैयार मॉकड्रिल में डूबते लोगों की बचाई जान, रेस्क्यू कर दिया सीपीआर

भिलाई। छत्तीसगढ़ में मानसून पहुंच गया है। फिलहाल तेज बारिश नहीं हो रही है लेकिन आने वाले दिनों में भारी बारिश से नदियों में बाढ़ की स्थिति बन सकती है। बाढ़ और जलभराव से बचने के लिए दुर्ग में शिवनाथ नदी पर एसडीआरएफ ने मॉकड्रिल किया। इस दौरान एसडीआरएफ की टीम ने कई महत्वपूर्ण बचाव अभियानों का अभ्यास किया। शनिवार को कलेक्टर दवरा बाढ़ आपदा से बचाव की आवश्यक तैयारियों का जायजा लेने के लिए शिवनाथ नदी में मॉकड्रिल का आयोजन किया गया। इस दौरान एसडीआरएफ और से बाढ़ बचाव सामग्रियों का मॉकड्रिल किया गया। मॉकड्रिल में तेज बारिश के दौरान शिवनाथ नदी में ग्रामीण लकड़ी या छोटे बोट के माध्यम से नदी पार करते हैं। इस दौरान बोट पलटने और गांव में पानी भर जाने की स्थिति बन जाती है। ऐसी किसी भी परिस्थिति से निपटने के लिए मॉक ड्रिल किया गया।



शिवनाथ नदी में मॉकड्रिल

ये मॉकड्रिल कलेक्टर अभिजीत सिंह के मार्गदर्शन में किया गया। मॉकड्रिल के दौरान एसडीआरएफ की टीम ने कई महत्वपूर्ण बचाव अभियानों का अभ्यास किया। इनमें नदी में डूबने वाले व्यक्तियों का बचाव, तेज बहाव में फंसे लोगों को सुरक्षित स्थान पर पहुंचाना और बाढ़ के दौरान क्षतिग्रस्त इमारतों में फंसे लोगों को निकालना शामिल था। इस अभ्यास में आधुनिक बचाव उपकरणों और तकनीकों का भी प्रदर्शन किया गया, जिससे टीम को वास्तविक आपदा के समय इन उपकरणों का सही और प्रभावी उपयोग करने का अनुभव प्राप्त हो सके। मॉकड्रिल के दौरान स्थानीय प्रशासन और नागरिकों को भी शामिल किया गया। ताकि उन्हें आपदा के समय सही कदम उठाने और एसडीआरएफ की सहायता करने की जानकारी मिल सके।



एसडीआरएफ के तैयारियों की हुई सराहना

कलेक्टर श्री सिंह ने एसडीआरएफ की तैयारियों की सराहना करते हुए कहा कि इस तरह के मॉकड्रिल से आपदा के समय त्वरित और समन्वित कार्यों में मदद मिलेगी। इस अवसर पर एडीएम विरेन्द्र सिंह, संयुक्त कलेक्टर हरवंश सिंह मिरी व लाता उर्वशा, डिप्टी कलेक्टर हितेश पिरदा एवं उत्तम ध्रुव, नगर सेना पुलिस नागेन्द्र सिंह, स्वास्थ्य विभाग अधिकारी सहित राज्य आपदा मोचन बल और नगर सेना के दल एवं ग्रामीण उपस्थित थे।



रेस्क्यू ऑपरेशन का दिया डेमो

जिला सैनिक एवं एसडीआरएफ दुर्ग प्रमारी नागेन्द्र कुमार सिंह ने बताया कि स्मॉल ड्रिल में विभिन्न प्रकार के रेस्क्यू ऑपरेशन को करके दिखाया गया। किसी गांव में फंसे हुए रहवासियों को रेस्क्यू करना, पूल से कूदकर सुसाइड करने वाले व्यक्ति को बचाना, डीप डाइविंग के द्वारा नदी में डूबे मृतक की बॉडी को निकालना, रेस्क्यू टीम द्वारा बचाव कार्य करते समय रेस्क्यू टीम का मोटर बोट पानी में पलटना और डूबे हुए व्यक्ति को सी.पी.आर. देना, तत्काल मेडिकल उपचार देना और विभिन्न प्रकार के आधुनिक उपकरणों द्वारा सारी जारी जानकारी एसडीआरएफ जवानों द्वारा दिया गया।

बाढ़ के दौरान बचने के दिए गए टिप्स

इस दौरान बताया गया कि जिले में शिवनाथ नदी के आस-पास के बहुत से गांव बारिश में जलमग्न हो जाते हैं। इस अभ्यास में ग्रामीणों को जागरूक करने के लिए घरेलू सामग्री टीपा, भगोना, ड्रम, मटका, ट्यूब आदि से राफट बनाना और पानी की बतल को एयरटाइट कर अस्थायी लाइफ जैकेट के रूप में उपयोग करना सिखाया गया। एसडीआरएफ और जिला बचाव दल के जवानों ने इन उपर्यों का प्रदर्शन कर ग्रामीणों को जीवन रक्षक तकनीकों की जानकारी दी। मॉकड्रिल के दौरान राज्य आपदा मोचन बल एसडीआरएफ की टीम ने नदी में डूब रहे व्यक्तियों को बचाने, तेज बहाव में फंसे लोगों को सुरक्षित निकालने और गांव में पानी भरने की स्थिति में राहत पहुंचाने जैसे महत्वपूर्ण अभियानों का अभ्यास किया। इस मौके पर आधुनिक उपकरणों जैसे मोटर बोट, स्क्वॉज डाइविंग फिट, अंडरवाटर कैमरा, लाइफ जैकेट, लाइफ बॉय, आस्का लाइट, पोलिकन लाइट और सर्व लाइट का उपयोग कर लाइव डेमो प्रस्तुत किया गया।

मई माह के रिटायर कर्मियों को दी विदाई

रिटायर कर्मी बोले सोसाइटी से कभी नहीं रही कोई शिकायत, अपने अनुभव भी किए साझा

कार्नर न्यूज



भिलाई। बीएसपी एम्पलाइज कोऑपरेटिव एंड वेलफेयर सोसाइटी लिमिटेड सेक्टर-4 ने समारोह का आयोजन कर माह मई 2025 में मिलाई स्टॉल प्लांट की सेवा से निवृत्त हुए अपने सदस्य कर्मियों को सम्मान विदाई दी। इस दौरान रिटायर कर्मियों ने सम्मान के लिए आभार जताते हुए सोसाइटी से अपने लगाव को लेकर उद्धार व्यक्त किए। इनमें कुछ सदस्य ऐसे भी थे जो अपने पिता के बाद स्वयं इस सोसाइटी के सदस्य बने। इस दौरान सोसाइटी के अध्यक्ष पूरनलाल देवांगन ने रिटायर कर्मियों को सम्मान पत्र, मिठाई, श्रीफल व अंतिम भुगतान का चेक प्रदान कर उन्हें भविष्य की शुभकामनाएं दीं।



कर्मियों ने भी अपनी बातें रखी

उन्होंने कहा कि रिटायर हुए वरिष्ठ साथियों का सोसाइटी को आज इस मकाम पर लाने अहम योगदान है, जिसे कभी भुलाया नहीं जा सकेगा। स्वागत व सम्मान के लिए आभार जताते हुए वरिष्ठ कर्मियों ने भी अपनी बातें रखीं। ऑक्सीजन प्लांट-2 के उत्तम कुमार ने बताया कि उनके सेवाकाल के शुरुआती दिनों में वरिष्ठों ने इस सोसाइटी को लेकर जो पलाह दी थी, वही सलाह हम बीएसपी ज्वाइन करने वाली नई पीढ़ी को भी देते रहे हैं कि कि सदस्य बनना है तो सेक्टर 4 सोसाइटी ही बेहतर है।

सदस्यों ने अनुभव बताए

बलुमिंग एंड बिलेट मिल से गृहराम उड़के ने कहा कि इस सोसाइटी से कभी कोई शिकायत नहीं रही और आने भी किसी तरह की शिकायत नहीं रहेगी। सुदर्शन लाल तामुरकर ने कहा कि सदस्य बनने 1995 में किन्हीं वजहों से रोक लगी हुई थी। लेकिन हम लोगों ने इंतजार किया। हमने तय कर लिया था कि भले ही देर हो जाए लेकिन सदस्य तो सेक्टर 4 सोसाइटी का ही बनना है। कुछ समय बाद हमें अवसर मिला। आनंद कुमार वर्मा ने भावुक होकर बताया कि उन्हें उनके पिता ने इस सोसाइटी का सदस्य बनाया था और एक ही परिवार की दूसरी पीढ़ी के दौर पर उन्होंने सदस्यता ली थी। इकरामुद्दीन ने कहा कि मेरा जन्म सेक्टर-4 में हुआ और यहीं पढ़ लिख कर भिलाई स्टॉल प्लांट की सेवा के बाद अब सेक्टर-4 में इस आत्मीय समारोह में विदाई ले रहा हूँ। उन्होंने कहा कि बच्चों की पढ़ाई सोसाइटी के लोन से हुई और सोसाइटी के अंतिम भुगतान के रूप में एक लाख रुपये से भी ऊपर लेकर आ रहा हूँ यह गर्व की बात है। धर्मेन्द्र कुमार अग्रवाल और कामला सिंह ने कहा सोसाइटी के ऊपर हमेशा विश्वास रहा है, अब रिटायरमेंट के बाद भी हम सोसाइटी में नियमित सदस्य बने रहे इसकी व्यवस्था जरूर करें। रिटायर कर्मियों में भोजराम ठाकुर, ईश्वरी लाल खंडास, ईश्यामसुंदर राव, किस्टोफर कुजूर, नागेश्वर आचार्य, नारायण राणा, बी मोहन राव, कृष्ण नंदन सिंह, आनंद कुमार मिश्रा, छवि बिहारी, ललित कुमार नायक, विल्सन लामेव, मोहम्मद ताहिर, डी अप्पारव, सीएच पूर्ण चंद राव, उमेश कुमार सिंह, सुरेंद्र कुमार ठाकुर, धर्मेन्द्र कुमार अग्रवाल, वीएस नूरी, अदल राम, प्रमोद कुमार और उत्तम कुमार नायक शामिल रहे। इस अवसर पर उपाध्यक्ष अशोक राठौर, असमा पटवौन,संचालक मंडल सदस्यगण विपिन बन्धोरे, जानकी राव, सदानंद चंदकर, पूरुषोत्तम सिंह कंकर और नितीशा साहू तथा सोसाइटी के कर्मियों में मैनेजर सुदीप बनर्जी, जिजुष कर, नारायण साहू, सुरेश कुमार सहित अन्य लोग भी उपस्थित थे। मंच संचालन संचालक शशि भूषण सिंह ठाकुर और आभार प्रदर्शन वेद प्रकाश सूर्यवंशी ने किया।

सिटी स्पोर्ट्स

रॉलबॉल विश्वकप के लिए क्लॉडियस करेंगे केन्या में कमेंट्री
रायपुर। केन्या के नैरोबी में पहली जूनियर रॉलबॉल विश्वकप 2025 का आयोजन 22 से 29 जून तक किया जा रहा है। इसमें दुनिया के सभी महाद्वीपों की टीम भाग ले रही है। जिसमें भारतीय बॉयज़ और गर्ल्स टीम की भी हिस्सेदारी है। प्रतियोगिता के विभिन्न मुकाबलों का आंखों देखा हाल इलेक्ट्रॉनिक मीडिया द्वारा प्रसारित किया जाएगा। भारत की ओर से छत्तीसगढ़ के वरिष्ठ कमेंटेटर जसवंत क्लॉडियस को भी आमंत्रित किया गया है।

पुणे में 2023 में आयोजित रॉलबॉल विश्वकप, 2024 में आयोजित एशियाई रॉलबॉल विश्वकप के साथ ही 2023 में गोवा में सम्पन्न राष्ट्रीय खेलों में पहली बार शामिल रॉलबॉल खेल के मैचों का भी आंखों देखा हाल क्लॉडियस सुना चुके हैं। आंखों देखा हाल सुनाने के पिछले 32 वर्षों के सफर में इसके पहले वे 6 अन्य खेलों जिनमें टेनिस तीरंदाजी, साइकिलपोलो, श्रो बॉल रग्बी 07, कबड्डी के अंतर्राष्ट्रीय चैम्पियनशिप की जीवंत कमेंट्री कर चुके हैं साथ ही वे 09 अन्य खेलों के राष्ट्रीय स्तर की स्पर्धाओं की टेलीविजन के लिए लाइव कमेंट्री भी कर चुके हैं।

नेशनल कराटे में राज्य के खिलाड़ियों ने जीते 4 मेडल



भिलाई। भिलाई इस्पात क्लब से प्रशिक्षण प्राप्त कर रही 8 खिलाड़ियों ने चौथी कियो-नेशनल कैडेट-जूनियर व सब-जूनियर कराटे चैंपियनशिप में छत्तीसगढ़ का नाम रौशन किया। स्पर्धा 11 से 15 जून तक देहरादून, उत्तराखंड में आयोजित थी। प्रतियोगिता में पुष्पांजली बंजारे ने काता इवेंट में सिल्वर और कुमिति इवेंट में ब्रॉन्ज मेडल अपने नाम किए, वहीं बरखा ओरांव ने कुमिति में सिल्वर व रजनी ने ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त किया।

लंबे समय तक होने वाला तनाव बदल जाता है 'बर्नआउट' में

कार्यस्थल का बार-बार का तनाव आपको बना रहा 'बर्नआउट' का शिकार तो इससे बचने के लिए अपनाएं आसान से उपाय

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक तनाव होना बहुत आम बात है। ये तनाव बार बार होने लगे और लंबे समय तक होने लगे तो ये बर्नआउट में बदल जाता है। आइए इस लेख में इससे बचने के चार प्रमुख उपायों के बारे में जानते हैं।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी और वर्कप्लेस पर बढ़ता काम का दबाव, ये दो ऐसी चुनौतियां हैं जो हमें लगातार घेरे रहती हैं। इसी के चलते, बहुत से लोग एक गंभीर समस्या का शिकार हो रहे हैं, जिसे हम 'बर्नआउट' कहते हैं। यह सिर्फ काम का थकान नहीं, बल्कि एक ऐसी मानसिक और शारीरिक थकावट की स्थिति है, जिसमें व्यक्ति खुद को पूरी तरह से खाली और निरुत्साहित महसूस करता है। बर्नआउट एक गंभीर मानसिक और शारीरिक थकावट की स्थिति है, जो लंबे समय तक काम के अत्यधिक दबाव या तनाव के कारण होती है। बर्नआउट के शिकार व्यक्ति को लगातार तनाव, अत्यधिक थकान और प्रेरणा की सकारात्मक उम्मीद की गहरी कमी महसूस होती है। यह स्थिति न सिर्फ हमारी कार्यक्षमता को प्रभावित करती है, बल्कि धीरे-धीरे हमारे मानसिक स्वास्थ्य और निजी रिश्तों को भी नुकसान पहुंचाने लगती है।



समय प्रबंधन और ब्रेक लें

बर्नआउट का एक बड़ा कारण है अनियोजित कार्य और लगातार काम करना है। इससे बचने का तरीका बहुत सरल है कि आप अपने दिन की शुरुआत प्राथमिकताओं की सूची बनाकर करें। हर 60-90 मिनट में 5-10 मिनट का ब्रेक लें, जिसमें गहरी सांस लें, टहलें, या पानी पिएं। पोमोडोरो तकनीक (25 मिनट काम, 5 मिनट ब्रेक) समय प्रबंधन में मदद करती है। इससे दिमाग हल्का रहता है और तनाव को कम करता है।

वर्क-लाइफ बैलेंस बनाएं

वर्कप्लेस का तनाव तब बढ़ता है, जब निजी और पेशेवर जीवन में संतुलन बिगड़ जाता है। ऑफिस का काम घर न लाएं और निजी समय में परिवार व दोस्तों के साथ समय बिताएं। ऑफिस के बाद डिजिटल डिटॉक्स अपनाएं, यानी मोबाइल और ईमेल से दूरी बनाएं। इस समय में अपने पसंदीदा काम करें जैसे पेंटिंग, बागवानी, या किताब पढ़ना तनाव को कम करते हैं।



केले के पत्ते में भोग लगाने से पहले जान लें इसके नियम

ऐसे में केले के पत्ते में किन देवी-देवताओं को भोग लगाने से लाभ हो सकता है। इसके बारे में ज्योतिषाचार्य पंडित अरविंद त्रिपाठी से विस्तार से बताया है।

भगवान विष्णु को लगाएं भोग

भगवान विष्णु को केले के पत्ते पर तुलसी, कमल का फूल, और फल रखकर भोग लगाना चाहिए। ऐसा करने से जातक के विवाह में चल रही परेशानियां दूर हो सकती हैं। साथ ही सुख-समृद्धि का भी आगमन हो सकता है। इसके अलावा दौपत्य जीवन में चल रही समस्याएं दूर हो

सकती हैं। केले के पत्ते में भगवान विष्णु को भोग लगाने से उनकी कृपा बनी रहती है। साथ ही कुंडली में स्थित ग्रहों की स्थिति ठीक हो जाती है।

भगवान गणेश को लगाएं भोग

भगवान गणेश को केले के पत्ते में भोग लगाना



चाहिए। ऐसा कहा जाता है कि गणेश जी को केले के पत्ते बेहद प्रिय हैं। केले के पत्ते में भोग लगाने से जातक को बुध दोष से छुटकारा मिल सकता है। साथ ही जीवन में कभी किसी परेशानी का सामना नहीं करना पड़ता है।

मां लक्ष्मी को लगाएं भोग

माता लक्ष्मी को केले के पत्ते में भोग लगाने से लाभ हो सकता है। ऐसा कहा जाता है कि केले के पत्ते में भोग लगाने से धन-धान्य की प्राप्ति हो सकती है। साथ ही जातक के जीवन में कभी धन की कमी नहीं होती है।



अच्छी सेहत के लिए कार्ब्स नहीं, इसकी कीजिए कमी तो दूर होंगी कई बीमारियां

आहार विशेषज्ञ कहते हैं, भोजन को लेकर अक्सर हम सभी कही-सुनी बातों पर ज्यादा भरोसा करते रहते हैं। हमारे शरीर के लिए अन्य पोषक तत्वों की ही तरह से कार्बोहाइड्रेट की भी आवश्यकता होती है। लो फैट वाले खाद्य पदार्थ आपको लंबी आयु दे सकते हैं।

पौष्टिक आहार, शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं। इसके लिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ सभी लोगों को हरी सब्जियां और खूब सारे फलों के सेवन की सलाह देते हैं। आमतौर पर फिटनेस के शौकीन लोगों को आहार से कार्ब्स की मात्रा को हटाते हुए भी देखा जाता है, पर क्या कार्बोहाइड्रेट (कार्ब्स) वास्तव में इतने नुकसानदायक हैं? क्या शरीर के वजन बढ़ने और फिटनेस की समस्याओं के लिए कार्ब्स ही जिम्मेदार हैं? और सबसे बड़ा सवाल क्या सभी लोगों को अपने आहार में कार्ब्स की मात्रा को कम कर लेना चाहिए?

आहार विशेषज्ञ कहते हैं, भोजन को लेकर अक्सर हम सभी कही-सुनी बातों पर ज्यादा भरोसा करते रहते हैं। आहार में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को लेकर भी ऐसा ही है। हमारे शरीर के लिए अन्य पोषक तत्वों की ही तरह से कार्बोहाइड्रेट की भी आवश्यकता होती है, इसे भोजन से पूरी तरह कम कर देना शरीर के लिए गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है, इतना ही नहीं आहार में कार्ब्स की कमी समय से पहले मृत्यु के खतरे को भी बढ़ाने वाली हो सकती है।

कार्ब्स से ज्यादा नुकसानदायक है फैट

कार्ब्स की अधिकता वाले आहार को वजन बढ़ाने के साथ डायबिटीज-हार्ट की समस्याओं का कारण माना जाता है। असल में कार्बोहाइड्रेट, शरीर को ग्लूकोज प्रदान करते हैं, हालांकि ग्लूकोज की अधिकता कई प्रकार से नुकसानदायक जरूर हो सकती है। वजन घटाने और हृदय संबंधी लाभ के लिए लो-कार्बोहाइड्रेट और लो फैट डाइट की प्रभावशीलता को जानने के लिए किए गए अध्ययन में शोधकर्ताओं ने बड़ा खुलासा किया है। जर्नल ऑफ इंटरनल मेडिसिन में प्रकाशित निष्कर्षों में दावा किया गया है कि जो लोग लो-कार्बोहाइड्रेट वाले आहार का अधिक सेवन करते हैं उनमें समय से पहले मौत का खतरा बढ़ सकता है, जबकि लो फैट वाले खाद्य पदार्थ आपको लंबी आयु दे सकते हैं।

अध्ययन में क्या पता चला?

इस अध्ययन में चीन-अमेरिका के विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं की टीम ने 50-71 वर्ष की आयु के 371,159 प्रतिभागियों को शामिल किया गया। करीब 23 साल तक प्रतिभागियों का फॉलोअप किया गया।



मा. सुश्री सरोज पाण्डेय जी को

(राष्ट्रीय उपाध्यक्ष भाजपा)

जन्मदिन की

हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

22 जून

ईश्वर सिंह ठाकुर
अध्यक्ष
नगर पालिका परिषद, जामुल
जिला दुर्ग (छ.ग.)



फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

ब्रैड पिट की ‘एफ-1’ के मुरीद हुए क्रिटिक्स, बोले- ‘20 वर्षों की सर्वश्रेष्ठ फिल्मों में से एक’

हॉलीवुड स्टार ब्रैड पिट रेंसिंग फिल्म 'एफ 1' लेकर आ रहे हैं।

रिलीज से पहले न्यूयॉर्क के रेडियो सिटी म्यूजिक हॉल में फिल्म की एक र पे श ल स्क्रीनिंग रखी गई। अब इस स्क्रीनिंग के बाद फिल्म के रिव्यू आने भी शुरू हो गए हैं। जिनमें कुछ लोग फिल्म की तारीफ कर रहे हैं, तो वहीं कई क्रिटिक्स फिल्म के एक्शन से काफी प्रभावित हैं। जानते हैं फिल्म के फर्स्ट रिव्यू और एक्स पर आई क्रिटिक्स की प्रतिक्रियाओं के बारे में।



एक क्रिटिक्स ने फिल्म का रिव्यू करते हुए एक्स पर लिखा, 'एफ1 एक बहुत अच्छी स्पोर्ट्स मूवी है। फिल्म थोड़ी लंबी है। ब्रैड पिट का शानदार अभिनय ये दिखाता है कि वह टॉम क्रूज की तरह एक जबरदस्त मूवी स्टार हैं। जोसेफ कोसिंस्की ने इस चीज को बेहतरीन तरीके से निर्देशित किया है। फिल्म में कई जबरदस्त रेंसिंग सीन हैं।' एक अन्य क्रिटिक्स रयान मैकक्वाडे ने फिल्म की तारीफ करते हुए लिखा, 'एफ1 साल की सर्वश्रेष्ठ फिल्मों में से एक है और पिछले बीस वर्षों की बेस्ट ब्लॉकबस्टर में से एक है। कोसिंस्की, बुकहाइमर और कंपनी ने हर रेंसिंग सीक्वेंस को काफी अच्छे से दिखाया है। इसे आईमैक्स में देखें।' फिल्म निर्माता और फोटोग्राफर टैविन डी.नेल्सन ने एफ-1 को एक ऐसी फिल्म बताया जिसे आपको देखना चाहिए, चाहे आप इस खेल को पसंद करते हों या नहीं। उन्होंने लिखा, 'एफ1 में वह सब कुछ है जो आप एक रेंसिंग फिल्म में चाहते हैं। सभी रेंसिंग सीन आपको अपनी सीट से बांधे रखेंगे। ब्रैड पिट और डैमसन इदरीस की की राइवली ने फिल्म को एक अलग लेवल पर पहुंचा दिया।'

टॉलीवुड

सूर्या की 'करुण्णु' का पोस्टर आया, निर्माता ने लिखा-जिसे दिल भावना उद्देश्य ने आकार दिया

सूर्या की 45वीं फिल्म का नाम 'कन्नप्पा' रखा गया था।

निर्माताओं ने नि दर् श क आ र जे बालाजी के जन्मदिन पर फिल्म का प्री-लुक पोस्टर जारी किया है।



अब इस फिल्म का नाम 'करुण्णु' ऑफिशियली अनाउंस कर दिया है। फिल्म का पोस्टर लाल रंग है। इसमें एक साइड में एक घोड़े की धुंधली तस्वीर दिखाई दे रही है, जिस पर एक घुड़सवार दिखाई दे रहा है। साथ ही पोस्टर के बीच में एक शख्स खड़ा नजर आ रहा है, जिसके हाथ में एक खतरनाक हथियार दिखाई दे रहा है। हो सकता है कि यह शख्स सूर्या ही हों। सूर्या को आखिरी बार फिल्म 'पेट्रो' में देखा गया था, जो ज्यादा सफल नहीं हुई। इस फिल्म को आरजे बालाजी डायरेक्ट कर रहे हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार 'करुण्णु' में तुषा कृष्णन मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। फिल्म का निर्माण ड्रीम वॉरियर पिक्चर्स के बैनर तले किया जा रहा है। फिल्म का संगीत साई अश्वंकर तैयार कर रहे हैं।

निर्माताओं ने फिल्म 'करुण्पा' का पोस्टर जारी किया और कैप्शन में लिखा, 'गर्व और उत्साह के साथ, हम शीर्षक प्रस्तुत करते हैं। एक ऐसा नाम जो हमारी कहानी की आत्मा को दर्शाता है, जिसे दिल, भावना और उद्देश्य ने आकार दिया है। इसके साथ ही निर्माताओं ने फिल्म के निर्देशक को जन्मदिन की बधाई देते हुए लिखा, 'हमारे निर्देशक को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं आरजे बालाजी।'

भोजपुरी

'नथुनिया' की सफलता के बाद खेसारी लाए नया गाना 'नथुनिया 2', डेजी संग लगाएंगे

भोजपुरी म्यूजिक इंडस्ट्री में एक बार फिर बड़ा धमाका होने जा रहा है,

क यों कि सु प र स् ट ा र खेसारी लाल यादव अपना नया गाना 'नथुनिया 2' लेकर आ रहे हैं। यह गाना 23 जून को रिलीज होगा। इस गाने में पहली बार खेसारी के साथ बॉलीवुड एक्ट्रेस डेजी शाह नजर आएंगी, जो सलमान खान संग 'जय हो' में काम कर चुकी है।



शादी के माहौल में फिल्माए गए इस गाने में जबरदस्त देसी रोमांस, नोक-झोंक और रंग-बिरंगे लोकेशनस् का तड़का देखने को मिलेगा। दर्शकों को इस फ्रेश जोड़ी से काफी उम्मीदें हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, खेसारी लाल और डेजी शाह की केमिस्ट्री बेहद दमदार है।मालूम हो कि खेसारी लाल यादव ने साल 2022 में 'नथुनिया' गाना रिलीज किया था, जो सुपरहिट रहा था। तब इसने यूट्यूब और अन्य म्यूजिक प्लेटफॉर्म्स पर कई रिकॉर्ड तोड़े थे। इस गाने को 1200 मिनट्स से अधिक बार सुना जा चुका है और यह 21 हफ्तों से अधिक समय तक यूट्यूब के ग्लोबल टॉप चार्टर्स में शामिल रहा था। 'नथुनिया' स्पॉटिफाई पर भी तकरीबन 2 साल (128 हफ्तों) तक वीकली चार्ट में नंबर 1 बना रहा। अब 'नथुनिया 2' उसी विरासत को आगे बढ़ाते हुए और भी बड़े स्केल पर भोजपुरिया दर्शकों के दिलों को जीतने के लिए आ रहा है। खेसारी लाल यादव ने इस गाने को लेकर कहा कि यह सिर्फ एक म्यूजिक ट्रैक नहीं बल्कि भोजपुरी संगीत को एक नई ऊंचाई देने वाला अनुभव है। गाने में देसी फोक स्टाइल को बरकरार रखते हुए प्रोडक्शन क्वालिटी को बॉलीवुड स्तर पर लाया गया है। लोकेशन से लेकर कॉस्ट्यूम, कोरियोग्राफी और सिनेमैटोग्राफी तक, हर चीज को बेहद भव्य और स्टाइलिश अंदाज में तैयार किया गया है।

हम किसी से कम नहीं...



लाइफ स्टाइल

अमेरिका में निःशक्तजनों की आबादी एक चौथाई है और यह समुदाय पूरी गरिमा के साथ यहां रहता है। हाल ही में एसॉस ब्रांड ने फैशन शो में इन निःशक्तों को मंच पर उतारा। एसॉस ने क्लीचैयर के अनुकूल जंपसूट बनाया और एक कान की बाली के विज्ञापन अभियान में श्रवण यंत्र के साथ एक मॉडल को प्रदर्शित किया। यह निःशक्त समुदाय के लिए प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

त्वचा को डीप करने के लिए फेशियल की जगह ये चीजें आएंगी काम, चमकेगा चेहरा

गर्मी का मौसम चरम पर है। इस मौसम में अक्सर त्वचा में मौजूद पोर्स में ऑयल की मात्रा बढ़ जाती है, जिसके कारण त्वचा चिपचिपी नजर आने लगती है। आमतौर पर गर्मी ही नहीं, बल्कि त्वचा का निखार खो जाने के कई अन्य कारण भी हो सकते हैं। त्वचा की देखभाल करने के लिए घर में मौजूद चीजें बेहद फायदेमंद होती हैं। तो आइये जानते हैं स्किन को डीप क्लीन करने के लिए घरेलू नुस्खा। साथ ही, बताएंगे इस नुस्खे से त्वचा को मिलने वाले फायदों के बारे में-

काँफी और खीरा स्किन में मौजूद पोर्स को डीप क्लीन करने में मदद करते हैं। त्वचा से टैनिंग हटाने के काम आती है। स्किन को ब्राइट करने में लाभदायक है। त्वचा के लिए नेचुरल स्क्रब की तरह से काम करती है।

खीरे को चेहरे पर लगाने के फायदे क्या हैं?

खीरे में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स तत्व त्वचा को नमी प्रदान करने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद तत्व स्किन को डीप क्लीन करने के काम आते हैं। खीरे में मौजूद मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट तत्व चेहरे पर मौजूद पोर्स का साइज बढ़ने से रोकने में मदद करते हैं।

चेहरे की त्वचा को डीप क्लीन करने के लिए घरेलू उपाय चेहरे की त्वचा को डीप क्लीन करने के लिए सबसे पहले वक खीरे को पीस लें। इसके बाद एक बाउल में आधा चम्मच काँफी की डालें। आपस में दोनों को अच्छी तरह से मिलाने के बाद चेहरे पर लगा



लें। 5 मिनट तक हल्के हाथों के दबाव से नाक पर स्क्रब करें। पानी और कॉटन की मदद से नाक आर लगे स्क्रब को साफ कर लें। इस तरह आप हफ्ते में 2 से 3 बार तक काँफी से बनी स्क्रब चेहरे पर इस्तेमाल कर सकती हैं। पहली ही बार में आपको अपनी चेहरे की त्वचा में निखार नजर आने लगेगा। किसी भी नुस्खे को आजमाने से पहले आप एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें। साथ ही एक बार पैच टेस्ट जरूर कर लें।

इन देसी तरीकों को अपनाकर आप भी सनबर्न की समस्या से पा सकती हैं राहत

गर्मियों में घर से बाहर निकलते सनबर्न की समय हो सकती हैं। ऐसे में गर्मियों में बाहर निकलने से डर लगता है। अगर आप भी सनबर्न के कारण अपने जरूरी से जरूरी काम के लिए भी घर से बाहर नहीं निकल पाती हैं तो हम आपको बताएंगे कि आप इस गर्मी किन देसी तरीकों को अपनाकर आसानी से सनबर्न की समस्या से राहत पा सकती हैं।



एलोवेरा जेल जरूर लगाएं

सनबर्न से तुरंत राहत पाना है तो आपको एलोवेरा जेल का इस्तेमाल करना चाहिए। सबसे पहले आपको ठंडे पानी से अपने चेहरे को धोना है। इसके बाद आप टिशू की मदद से अपने चेहरे को पोछें। फिर एलोवेरा जेल को पूरे चेहरे और गर्दन पर लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। आधे घंटे के बाद आप अपने चेहरे को धो सकती हैं। ध्यान रखें कि आपको फ्रेश एलोवेरा का ही अपने चेहरे पर इस्तेमाल करना चाहिए।

बर्फ लगाएं

सनबर्न अगर ज्यादा हो गया है तो आपको

कार्न न्यूज

आजकल फैशन बियर्ड का ही है। अपने चेहरे के हिसाब से सभी पुरुष अलग-अलग तरह की बियर्ड रखते हैं। कभी विराट कोहली वाली तो कभी विक्की कोशल का स्टाइल पुरुषों को भा जाता है। इन्हीं लुक में से एक है बियर्ड फेडिंग। फेडिंग के साथ बियर्ड का लुक थोड़ा और नेचुरल आ जाता है।

दाढ़ी को कैसे परफेक्टली फेड करें

जिन पुरुषों ने अभी तक बियर्ड फेडिंग नहीं कराई है, उन्हें इसके बारे में पता भी नहीं है। लेकिन स्टेप बाय स्टेप इस ट्रिक को आसानी से समझा जा सकता है।

सबसे पहले सफाई

बियर्ड फेडिंग शुरू करने से पहले बालों को धोकर बियर्ड कॉम्ब से सुलझा भी लें। ताकि फेडिंग करते हुए कोई दिक्कत न आए। सुलझाते हुए कॉम्ब नीचे की ओर चलाएं। बालों के ग्रोथ पैटर्न को फॉलो भी किया जा सकता है। अगर आप कंधा ऊपर की ओर चलाएंगे तो दाढ़ी के बाल ऊपर उठ



जाएंगे। फेडिंग करते हुए ये उठे हुए बाल परेशानी बन सकते हैं। दरअसल बाल उठे हुए होंगे तो इनकी लेंथ बराबर से पता नहीं चलेगी। इसलिए नीचे की ओर कंधा करने के बाद दाढ़ी को बराबर से काट लीजिए। इस वक्त दाढ़ी जिस दिशा में उग रही है उसके उल्ट ऊपर की ओर हाथ चलाते हुए बियर्ड काटे। इस तरह से दाढ़ी की लम्बाई बराबर से आ सकेगी।

क्रॉप टॉप में फ्यूजन लुक क्रिएट करने के लिए उसे इस तरह से करें स्टाइल

अगर आप क्रॉप टॉप को एक फ्यूजन लुक में कैरी करना चाहती हैं तो ऐसे में आप खुद को कई अलग-अलग तरीकों से स्टाइल कर सकती हैं। गर्मी के मौसम में हम सभी क्रॉप टॉप को अपने स्टाइल का हिस्सा बनाते हैं और उसे अपने समर वाइरोब में जगह देते हैं। हालांकि, यह देखने में आता है कि क्रॉप टॉप को अक्सर जीन्स या शॉर्ट्स के साथ ही स्टाइल किया जाता है। यह क्रॉप टॉप को स्टाइल करने का एक सिंपल तरीका है। लेकिन जरूरी नहीं है कि हर बार क्रॉप टॉप को वहीं सिंपल व बोरिंग तरीके से पहना जाए। अगर आप चाहें तो क्रॉप टॉप को बतौर फ्यूजन लुक भी कैरी किया जा सकता है। यह एक मॉडर्न स्टाइल है, जिसमें आप अपनी पसंद व फैशन च्वाइस को ध्यान में रखकर थोड़ा वेस्टर्न व थोड़ा इंडियन मिलाकर कुछ हटकर स्टाइल बना सकती हैं। फ्यूजन स्टाइल में क्रॉप टॉप आपका लुक यकीनन बेहद ही डिफरेंट व स्टर्निंग लगेगा।



क्रॉप टॉप के साथ पहनें धोती पैंट व स्टेटमेंट दुपट्टा

क्रॉप टॉप में फ्यूजन लुक क्रिएट करने के लिए उसके साथ धोती पैंट या स्टेटमेंट दुपट्टा कैरी किया जा सकता है। इसके लिए आप कोई सॉलिड कलर या प्रिंटेड क्रॉप टॉप लें। अगर आप किसी फंक्शन के लिए तैयार हो रही हैं तो ऐसे में सीक्वेंस या जरी वाला टॉप भी स्टाइल किया जा सकता है। इसके साथ आप बॉटम वियर में धोती पैंट्स या शरारा पैंट्स पहन सकती हैं। अगर टॉप स्टाइल ज्यादा लाउड है तो ऐसे में आप पैंट्स को वाइट, बेज या ब्लैक जैसे सिंपल कलर को चुनें। अब आप इसके साथ कोई स्टेटमेंट दुपट्टा लें। इसे एक कंधे पर डालें या फिर स्कार्फ की तरह भी स्टाइल किया जा सकता है।

दो मिनट में मेकअप कर हो जाएं तैयार, जानें तरीका

पार्टी या फंक्शन में जाना हम सभी को पसंद होता है। लेकिन यहां पर जानें से पहले अपने लुक को सोचकर रखते हैं। ऐसा इसलिए ताकि हम तैयार होने में समय कम लगे। साथ ही जब हम तैयार हो जाएं तो सबसे अलग नजर आए। कई सारे लोग रेडी होने के लिए पालर्र जाना भी पसंद करते हैं, ताकि मेकअप और हेयर स्टाइल क्रिएट करा सके। लेकिन हम आपको मेकअप आर्टिस्ट मीनाषी दत्ता ने जिन टिप्स को अपने वीडियो में बताया है उसके बारे में बताएंगे। इसमें उन्होंने 2 मिनट में मेकअप करने के तरीके को शेयर किया है। चलिए आपको भी बताते हैं कैसे आप 2 मिनट में मेकअप कर सकती हैं।



मेकअप बेस के लिए लगाएं बीबी और सीसी क्रीम

अगर आपको बजट कम है तो ऐसे में आप बेस के लिए कंसीलर और फाउंडेशन की जगह बीबी और सीसी क्रीम का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसे आप अपनी स्किन टोन के हिसाब से खरीदें और चेहरे पर

बीयर्ड का फैशन भा रहा लोगों को

बियर्ड फेडिंग से पा सकते हैं कूल फेडेड बियर्ड लुक, लोग की नजरें नहीं हटेंगी आप पर से

अब बनानी हैं लाइन

बियर्ड को बराबर से काटने के बाद अब बारी है कि लाइन बनाई जाएं। जिसमें गर्दन और गलों की लाइन शामिल है। आपको करना ये है कि ये लाइन बराबर से और परफेक्ट होनी चाहिए। इसकी शुरुआत गर्दन की ओर से करें। इसके लिए चेहरा उठाकर रखें।

अब गर्दन के बीच से एडम के ठीक ऊपर तक जाएं। इस वक्त आपको गर्दन के बीच से कान तक जोड़ने वाली लाइन भी बनानी होगी।



अब गालों से मुंह के कोनों पर जाएं और नेचुरल चीकलाइन से साइडबर्न तक आएं। इन लाइन से किनारे शेविंग कर दें।

फेडिंग के लिए हो जाएं तैयार

अब जब आपकी बियर्ड ट्रिम हो चुकी है और लाइन भी बन चुकी हैं तो आप फेड के लिए तैयार हैं। इस वक्त आपको फेडिंग ऊपर से नीचे की ओर करनी है।

गर्दन पर फेडिंग

गर्दन पर फेडिंग करके आपको और नेचुरल लुक मिल जाता है।इससे बियर्ड देखने में ज्यादा स्मूथ लगती है। इस दौरान आपको अपनी चिन उठाकर ही रखनी है।

बियर्ड के साइड

फेडिंग करते हुए बियर्ड के साइड पर भी काम करना होगा। इसमें कान के बीच से होते हुए ऊपर की ओर जाएं। हमेशा बाल उगने की उलटी दिशा में कटिंग करें।