





**Shrishyam's**

Authorised Distributor ::  
**बरमेचा टेक्सटाईल्स**  
द्विम्बर जैनमन्दिर रोड, यांथी चोक, दुर्ग (छ.ग.)  
मो. +91 90398 79080

## रक्षाबंधन की हार्दिक शुभकामनाएं...

**तुलसा मार्बल्स**

- ब्लैक स्टोन
- ग्रेनाईड • मार्बल
- डिजाईनर कवेलू
- वाल एवं फ्लोर टाईल्स

मनीष शर्मा - मो. 70000 78070  
कुलेश्वर चन्द्राकर - ऑफिस मो. 93028 39202  
पुलगाँव रोड, पोटीया (जन्त बार के सामने) दुर्ग (छ.ग.)

Get Your Passport in 2-3 Days Only...

**C.G. No. 1 in Passport**  
**SHRIKANT JAIN**  
98271 16933, 94791 74525  
**PASSPORT, VISA, AIR TICKET,  
HOLIDAYS & INSURANCE**  
(LIFE MEDICLAIM & MOTOR VEHICLES)

**Modicare**  
**Save & Earn 30% to 50%**  
न किसी को कुछ समझाना, न किसी को कुछ बेचना...  
सिर्फ और सिर्फ अपनी शॉप दुकान बदलें और पायें  
30% से 50% तक बचत का लाभ  
आपकी रोज की जरूरत का लगभग हर सामान...  
**Modicare DP Smriti Nagar, Bhilai**  
Plot - 1, Street - 20, Smriti Nagar, Bhilai

**PEDIATRICS & REHABILITATION CENTER**

**NEURO FORGE**

This Firm Deals In Occupational Therapy

**RAGHVENDRA COMPLEX**

- Autism Spectrum Disorder
- Osteoarthritis
- Sensory Processing Disorder
- ADHD • Physiotherapy
- Cerebral Palsy, Delay development
- Rheumatoid Arthritis,
- Traumatic Brain Injury
- Down Syndrome
- Speech Therapy
- Early Childhood Intervention
- Facial Palsy
- Parkinsonism
- Post Paralysis Therapy
- Stroke • RTA • LBP
- Neuro Developmental Therapy
- Post Polio Rehab Training
- ADL Training
- Post Amputee Rehab Training
- Psychology Counseling
- Parent Counseling Etc

**Dr. Lakshya Baghel**  
BOT-Occupational Therapy  
(NILD Kolkata)  
MSC-Neuro Science

**NEURO FORGE**  
इवनिंग पॉइंट के पीछे, स्मृति नगर, मिलाई (छत्तीसगढ़) 490020  
www.neroforge.in neuroforge01@gmail.com  
7723000594 | 8420557309

**जगदम्बा डेयरी**  
**स्वीट्स एवं स्नैक्स**  
जुनवानी रोड, पुष्पक नगर, दुर्ग  
**Clean & Health Milk**  
**रक्षाबंधन** Milk product for every one  
की हार्दिक शुभकामनाएँ.  
**जगदम्बा डेयरी स्वीट्स एवं स्नैक्स**  
जुनवानी रोड, पुष्पक नगर, दुर्ग  
दूध, दही, घी, पनीर  
शुद्ध - देशी घी से बनी मिठाईयाँ एवं नमकीन व डेयरी उत्पाद..

**श्री खाटू श्याम ज्योतिष**  
**जन्मकुण्डली विशेषज्ञ**

पं. रविकांत शर्मा / पं. एस.के. शास्त्री

हर मुश्किल से मुश्किल समस्या का समाधान  
"ज्योतिष मेरा काम नहीं, मेरी साधना है"  
"जब कहीं ना हो काम, तो हमसे ले समाधान"

व्यापार बढ़ोतरी, किया कराया, शादी के लिए माता-पिता को मनाना

ऑफिस आने पर मात्र ₹101/- फोन से परामर्श केवल ₹251/-

**पं. एस.के. शास्त्री**  
जन्मकुण्डली विशेषज्ञ

**जन्म पत्रिका बनाई जाती है**

- नवग्रह आदि समस्त प्रकार के ज्योतिष समाधान
- व्यापार, विवाह, नौकरी में प्रमोशन
- मकान-संतान योग
- दुकान, बच्चों के कैरियर मार्गदर्शन
- कालसर्प दोष निवारण
- प्रेम विवाह, मोहनी
- मांगलिक दोष निवारण

**बुकिंग के लिए संपर्क करें**  
**7470674060**

नोट : मिलने के लिए अपॉइंटमेंट लेना आवश्यक है।  
**पोलसायपारा चौक, गुप्ता प्रेस के नीचे, स्टेशन रोड, दुर्ग (छ.ग.)**

:- संपर्क सूत्र :-  
**पं. रविकांत शर्मा एवं पं. एस.के. शास्त्री : +91 9755964567**

# बेटियां है तो रक्षाबंधन है



## बेटी है तो रक्षाबंधन है

करो हौसले मेरे बुलंद तुम  
अधूरे सपने पूरे कर दिखलाऊंगी !  
मत आंको कम मेरी ताकत,  
संतान का हर फर्ज निभाऊंगी !!  
समझा देना मात मेरी को  
जिसने नारी का हर दुःख झेला है  
रखे हौसला अब दिन दूर नहीं  
जब तुम दोनों का  
सम्मान बढ़ाउंगी !!

रक्षाबंधन की  
हार्दिक शुभकामनाएं

**SUN VALLEY**  
ENGLISH MEDIUM SCHOOL

KOHKA, MANGAL MARKET, PURANI BASTI, BHILAI

खुशबू मंडल  
डायरेक्टर



## बेटी है तो रक्षाबंधन है



बेटियां होती है  
घर की लक्ष्मी  
बेटी होने से घर में  
सुकून मिलता है  
शांति मिलती है,  
खुशियां आती है  
क्योंकि बेटी  
घर की लक्ष्मी होती है..

रक्षाबंधन की हार्दिक  
शुभकामनाएं

**PAYAL JAIN**

President  
Confederation of all India Traders(CAIT)  
WOMEN'S WING DURG  
SOCIAL WORKER DURG, CHATTISGARH

## बेटी है तो रक्षाबंधन है

मैं गौरव हूँ, मैं सम्मान हूँ,  
मैं भी इन्सान हूँ, मैं भविष्य हूँ  
मैं ही वर्तमान हूँ, मैं बेटी हूँ...

रक्षाबंधन की हार्दिक  
शुभकामनाएं

**रत्ना नारमदेव**

वरिष्ठ समाज सेविका एवं  
पूर्व एल्डरमैन नगर निगम दुर्ग



## बेटी है तो रक्षाबंधन है

माँ, बहन और पत्नी के रूप में  
यह परिवार का  
बेहतर संचालन करती है  
फिर मला अपने घर की शोभा को  
हम वधू नष्ट होने देते हैं...

**श्रीमती ज्योति शर्मा**

डायरेक्टर-  
देव संस्कृति कॉलेज ऑफ एजुकेशन एण्ड टेक्नोलॉजी  
देव संस्कृति विद्यालय



## बेटी है तो रक्षाबंधन है

बेटी है तो यह सुंदर जहां है  
बेटी नहीं तो मानव का  
अस्तित्व कहां है  
बेटी होगी तो घर में  
पायल की छन्-छन् होगी  
बेटी होगी तो घर में  
खुशी से भरी कण-कण होगी  
बेटी पावन पूजा है...  
बेटी के जैसा न  
कोई दूजा है...

**डॉ. स्मिता सक्सेना**

मनसा कॉलेज  
कुरुद रोड, कोहका



## बेटी है तो रक्षाबंधन है

करो हौसले मेरे बुलंद तुम  
अधूरे सपने पूरे कर दिखलाऊंगी !  
मत आंको कम मेरी ताकत,  
संतान का हर फर्ज निभाऊंगी !!  
समझा देना मात मेरी को  
जिसने नारी का हर दुःख झेला है  
रखे हौसला अब दिन दूर नहीं  
जब तुम दोनों का  
सम्मान बढ़ाउंगी !!

रक्षाबंधन की  
हार्दिक  
शुभकामनाएं

**श्रीमती आशा सुब्बा**  
समाजसेवी-भाजपा





रानी दुर्गावती



**अस्मिता**  
अस्तित्व की  
पहचान दिवस पर  
सभी छत्तीसगढ़ वासियों को  
विश्व मूलनिवासी दिवस की  
असीम बधाई एवं  
हार्दिक शुभकामनाएं



अध्यक्ष  
प्रगति गोंडवाना महिला समाज छत्तीसगढ़



रुक्मिणी ओट्टी



दीपिका शर्मा



रेखा मंडली



सुष्मा नेताम



जेल नेताम



कदना उर्डेक



हेमावता धुव



रेखी नेताम



रश्मि उमंडी



दीपिका ठाकुर



कुमुद बाला उर्डेक



सुलोचना धुव



राजकुमारी दुर्जा



ममता धुव



दीपिका मंडली



टी. रूबी, वाकजय

विनीत - प्रगति गोंडवाना महिला समाज छत्तीसगढ़





रक्षाबंधन पर साड़ी पहनकर दिखेंगी स्टाइलिश, बस अपना लें ये तरीका

## लाइव इवेंट

### आदिवासी दिवस पर बस्तर के रीलो नृत्य की पेंटिंग प्रदर्शित

भिलाई। विश्व आदिवासी दिवस के लिए प्रख्यात मॉडर्न आर्ट चित्रकार डी.एस.विद्यार्थी ने नयनाभिराम पेंटिंग का निर्माण किया है। हर साल आदिवासी दिवस 9 अगस्त को मनाया जाता है जहां पूरी दुनिया के आदिवासी लोग हर्षोल्लास के साथ प्रकृति के प्रति कृतज्ञता प्रगट करते हैं। आदिवासी समाज का प्रतिनिधित्व करने वाले वरिष्ठ कलाकार डीएस विद्यार्थी ने अपनी कला में निरंतर सामाजिक परम्परा का चित्रण किया है। प्रस्तुत पेंटिंग में विद्यार्थी ने बस्तर के रीलो नृत्य का वर्णन किया है जिसके पीछे मां दंतेश्वरी परिलक्षित हो रही है। उनकी निरंतर कलायात्रा और शानदार चित्रण शैली पर प्रसिद्ध चित्रकार बी.एल.सोनी, रंगकर्मी विजय शर्मा, मोहन बराल, प्रवीण कालमेष, मीना देवांगन, साहित्यकार मेनका वर्मा और ललित कला अकादमी के बोर्ड मेम्बर अंकुश देवांगन ने उन्हें बधाई दी है। चित्रकार डी.एस.विद्यार्थी समकालीन भारतीय कलाजगत में अपने विशिष्ट प्रकार की शैली के लिए जाने जाते हैं। शोख चटख रंगों से परिपूर्ण उनकी कला बरबस ही भारत के महान चित्रकार राजा रवि वर्मा की याद दिला जाते हैं।



## सिटी इवेंट

### वसुंधरा सम्मान का रजत जयंती समारोह 14 को, जुटेंगे प्रबुद्धजन



भिलाई। कीर्ति शेष देवीप्रसाद चौबे की स्मृति में स्थापित एवं लोकजागरण के लिए प्रदत्त वसुंधरा सम्मान के रजत जयंती वर्ष पर सुपरिचित पत्रकार, लेखक एवं सम्पादक राहुल देव को 25वें वसुंधरा सम्मान से सम्मानित किया जाएगा। लोकजागरण की मासिक पत्रिका वसुंधरा के द्वारा वसुंधरा सम्मान की स्थापना 2001 में की गई थी। यह सम्मान सामाजिक-साहित्यिक पत्रकारिता एवं लेखन के क्षेत्र में प्रदीर्घ समर्पण के लिए प्रदान किया जाता है। भिलाई के कला मंदिर सभागार में छत्तीसगढ़ राज्य के 5 सौ से अधिक प्रबुद्धजनों, लेखकों, पत्रकारों, संपादकों की मौजूदगी में यह सम्मान हर साल 14 अगस्त को प्रदान किया जाता है। समारोह में प्रतिवर्ष पत्रकारिता से संबंधित गम्भीर विषयों पर संवोधन इस आयोजन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। अब तक प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री अजीत जोगी, डॉ. रमन सिंह, भूपेश बघेल, पूर्व विधानसभा अध्यक्ष राजेन्द्र प्रसाद शुक्ल, प्रेम प्रकाश पाण्डेय, डॉ. चरणदास महंत, प्रभाष जोशी, डॉ. प्रभाकर श्रोत्रिय, डॉ. हिमांशु द्विवेदी, रमेश नैयर, सुनील कुमार जैसे अन्य प्रतिष्ठित पत्रकार और लेखक समारोह में मुख्य वक्ता के रूप में समारोह को सम्बोधित कर चुके हैं। वसुंधरा सम्मान छत्तीसगढ़ की ग्रामीण पत्रकारिता के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान करने वाले स्व.देवी प्रसाद चौबे की स्मृति में हर साल प्रदान किया जाता है। 125 वर्ष से लगातार होने वाले इस आयोजन में यह सम्मान अब तक रमेश नैयर, श्यामलाल चतुर्वेदी, कुमार साहू, बसंत कुमार तिवारी, विनोद शुक्ल, शरद कोठारी, बबन प्रसाद मिश्र, डॉ.हिमांशु द्विवेदी, दिवाकर मुक्तिबोध, आशा शुक्ल, गिरिजाशंकर, ज्ञान अवस्थी, श्याम वेताल, अभय किशोर, सुशील त्रिवेदी, गिरीश पंकज, बी.के.एस.रे., प्रकाश दुबे, तुषार कान्ति बोस, ई.वी.मुरली आदि को 2024 को प्रदान किया जा चुका है।

### सावन में दक्षिण भारतीयों ने मनाया वरलक्ष्मी व्रत, घर में कलश सजाया

भिलाई। दक्षिण भारतीय कैलेंडर के अनुसार सावन के तीसरे शुक्रवार को तेलुगू समाज की सुहागिनों द्वारा घर-घर वर लक्ष्मी व्रत और पूजा विधि-विधान किया गया। इस अवसर पर माता लक्ष्मी की मूर्त बनाकर पारंपरिक व्यंजनों का भोग लगाया गया। इस व्रत के लिए गुरुवार को विवाहित महिलाओं ने सूर्योदय से सूर्यास्त तक व्रत रख पूजा की तैयारियाँ की। शुक्रवार को सूर्योदय से ठीक पहले सुबह जल्दी उठकर स्नान कर घर की सफाई की और आंगन रंगोली व कलश से सजाया। कलश को चंदन के लेप से लेपित किया और उसमें विभिन्न क्षेत्रों की विभिन्न वस्तुएँ भरी गई। कलश को भरने के लिए कच्चे चावल, सिक्के, हल्दी और पत्तियों का उपयोग किया गया। हल्दी लगा नारियल की पूजा की। पूजा की शुरुआत भगवान गणेश की पूजा, श्लोकों का पाठ, आरती और भगवान को मिठाई का भोग लगाकर किया गया। महिलाओं ने अपने हाथों पर पीले धागे बांधकर उपहारों का आदान-प्रदान किया। मान्यतानुसार उबली हुई फलियाँ, पोंगल और गुड़ से बनी मिठाइयाँ बाँटी जाती हैं। भक्त शनिवार को अनुष्ठान पूरा करते हैं और स्नान के बाद कलश को हटा देते हैं। ऐसा माना जाता है कि वरलक्ष्मी व्रत करने से शांति, समृद्धि और आर्थिक लाभ मिलता है।



## दुर्ग शहर में पार्थिव शिवलिंग के रुद्राभिषेक के साथ मधुर गीत एवं आकर्षक झांकी की हुई प्रस्तुति

### 100 से अधिक विवाहित जोड़ों ने पार्थिव शिवलिंग का द्रव्यों व अष्टगंधों से किया रुद्राभिषेक, नृत्य की दी प्रस्तुति

दुर्ग। धार्मिक नगरी दुर्ग के गंजपारा में शुक्रवार को पार्थिव शिवलिंग बनाकर संगीतमय महारुद्राभिषेक का आयोजन माहेश्वरी ट्रेडर्स गंजपारा परिसर में आयोजित किया गया था। जिसमें लगभग सौ से अधिक जोड़ों ने 7 अलग-अलग रूपों में बनाई गई भगवान भोलेनाथ के पार्थिव शिवलिंग का रुद्राभिषेक किया। इस आयोजन में शहर के सामाजिक, धार्मिक एवं राजनीतिक जन उपस्थित होकर अपने हाथों से भगवान भोलेनाथ के पार्थिव शिवलिंग का निर्माण कर विभिन्न द्रव्यों और अष्टगंधों से रुद्राभिषेक किया।



#### आमगांव से आए थे भोले के दीवाने गुप

आमगांव से आये हुए भोले के दीवाने गुप के प्रमुख मनीष शर्मा और साथियों ने मिलकर बाबा भोलेनाथ की ऐसी आकर्षक शिवलिंग बनाया, जिसे देखकर सभी भक्त भक्ति में डूब गए। ममता महेश टावरी परिवार द्वारा रुद्राभिषेक के आयोजन में धर्मप्रेमियों ने उपस्थित होकर पार्थिव शिवलिंग का विधि-विधान से अभिषेक किया। इस अवसर पर सात शिवलिंग बनाई गई थी जिसमें सभी धर्मप्रेमियों ने चारों तरफ बैठकर दूध, दही, घी, शहद, गंगाजल, शक्कर सहित विभिन्न द्रव्यों से अभिषेक किया। रुद्राभिषेक के बीच-बीच में भोलेनाथ की आकर्षित झांकी भी प्रस्तुत की गई। जिसमें भगवान शंकर का विकराल तांडव नृत्य और राधाकृष्ण की झांकियों के साथ भजनों में उपस्थित भक्त भक्ति में नाचते-झूमते रहे। शिव की आर्द्र बरत भजन में शिव-पार्वती का सुंदर नृत्य और कन्हैया मोर बरत आयो भजन में राधा-कृष्ण के संग नृत्य में धर्म प्रेमी भक्ति में डूबे रहे।

#### गायत्री मंत्र जाप कर बताया महत्त्व

अभिषेक में पूजन के लिए सभी सामग्री को व्यवस्थित रखा था जिसे उपस्थित सौ से अधिक विवाहित जोड़ों ने 7 अलग-अलग रूपों में बनाई गयी पार्थिव शिवलिंग का रुद्राभिषेक किया। भोले के दीवाने गुप द्वारा पूरे विधि-विधान से सभी औषधि, सभी जल एवं सामग्री से अभिषेक करवाया, अभिषेक पश्चात सभी धर्मप्रेमियों ने भोजन प्रसादी ली। अभिषेक कराने आए मनीष शर्मा ने सभी भक्तों को लगातार गायत्री मंत्र जाप करने कहा और इस मंत्र के लाभ और रामचरितमानस के बालकांड का महत्त्व और अर्थ बताया। इस मंत्र का नियमित जाप करने से बुद्धि शुद्ध होती है और व्यक्ति को सही मार्ग पर चलने की प्रेरणा मिलती है।



#### सपरिवार किया रुद्राभिषेक

कार्यक्रम में विशेष रूप से शहर के विधायक गजेन्द्र यादव, पूर्व विधायक अरुण तोरा, पूर्व महापौर धीरज बाकलीवाल, आर एन वर्मा, राजेश यादव, चतुर्गुज राठी, कृष्ण कुमार टावरी, कैलाश रूनाट, अशोक राठी, योगेन्द्र शर्मा बंटी, प्रहलाद रूनाट, प्रतिभा सुरेश गुप्ता, कुलेश्वर साहू, कुशेश राठी,



राहुल शर्मा, मनोज टावरी, राजेश शर्मा, गोपाल शर्मा, रामदेव टावरी, संतोष चांदक, विनय चांदक, सुरेन्द्र शर्मा, सुजल शर्मा, अजय शर्मा, कृष्णकांत दुबे, मनोज गुप्ता, दिनेश शर्मा, रवि पीडियार, नरेन्द्र राठी, आलोक सुराना, आलोक चांदक, सुरेंद्र राठी सहित सैकड़ों धर्मप्रेमी उपस्थित हुए।

## रासेयो और स्कूली बच्चों ने निकाली नशा मुक्ति के लिए जागरुकता रैली

भिलाई। हेमचंद यादव विश्वविद्यालय दुर्ग के राष्ट्रीय सेवा योजना प्रकोष्ठ एवं स्कूल शिक्षा विभाग, जिला दुर्ग के द्वारा मादक पदार्थों के विरुद्ध नशा मुक्ति हेतु विशाल जागरुकता रैली का आयोजन किया गया। रैली में स्कूल तथा महाविद्यालयों के राष्ट्रीय सेवा योजना एवं स्काउड गाइड के छात्र-छात्राओं ने बड़ी संख्या में हिस्सा लिया। यह आयोजन नशा मुक्त, स्वस्थ एवं सशक्त समाज के निर्माण के लिए किया गया जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साह पूर्वक भाग लिया। रैली मालवीय नगर चौक दुर्ग से प्रारंभ होकर राजेंद्र पार्क चौक होते हुए रेलवे स्टेशन तक पहुंची। तत्पश्चात् छात्र-छात्राओं ने रेलवे स्टेशन पर 'नुकड़ नाटक' की प्रस्तुति दी। छात्र-छात्राओं ने अपनी मनमोहक प्रस्तुति से उपस्थित आमजनमानस को प्रेरित एवं प्रभावित किया।



#### स्वस्थ तन, मन, धन के लिए नशा मुक्त समाज जरूरी

इस जागरुकता रैली के कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में हेमचंद यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग के कुलपति प्रो. संजय तिवारी उपस्थित थे। स्कूल शिक्षा विभाग, दुर्ग के जगद्गन डायरेक्टर, के.आर.एल. ठाकुर एवं जिला शिक्षा अधिकारी अरविंद मिश्रा विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित थे। हेमचंद यादव विश्वविद्यालय कुलसचिव, भूपेन्द्र कुलदीप ने कार्यक्रम में अध्यक्षता की। राष्ट्रीय सेवा योजना, स्काउड गाइड के विद्यार्थियों द्वारा सभी अतिथियों का एन.एस.एस. बैज एवं तिलक लगाकर तथा रक्षा सूत्र बांधकर स्वागत किया। कुलपति ने अपने संबोधन में कहा कि स्वस्थ तन, मन, धन के लिए नशा मुक्त समाज बहुत आवश्यक है।

## सेंट्रल जेल में आर्य समाज दुर्ग का आयोजन

### सेंट्रल जेल दुर्ग में हुआ सत्संग, सकारात्मक विचारों की बही गंगा, भावुक हुए कैदी व बंदी



#### पश्चाताप के आंसू करते हैं पवित्र, सद्कर्म और सद्बिचार लाने में होते हैं मददगार

मुख्य वक्ता के रूप में प्रख्यात वैदिक विद्वान आचार्य डॉ. अजय आर्य ने प्रवचन में कहा कि पश्चाताप के आंसू जीवन को पवित्र करते हैं। जब कोई भक्त सच्चे मन से रोता है, तो ईश्वर करुणा करते हैं और अंधकार को दूर कर देते हैं। उन्होंने भक्ति सूत्र का उल्लेख करते हुए कहा कि भक्ति का फल सत्संगति, सत्कर्म, और सद्बिचारों में परिपक्व होता है। गीता का उद्धरण देते हुए बताया कि किए गए कर्मों का फल अवश्य मिलता है। शुभ कर्मों का शुभ और गलत का अशुभ। एक कैदी हर दिन अपनी सजा गिनकर दुःखी होता था।

#### कार्यक्रम में ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में विशेष रूप से आचार्य अंकित शास्त्री, मनोज ठाकरे, डॉ. अजय आर्य, भजन गायक सुकांत आर्य, रबीबाला गुप्ता, तुषार आर्य, कृष्णमूर्ति, कविता, हिमांशु सहित अनेक बंदीजन व प्रहरीगण उपस्थित रहे। सेंट्रल जेल के अधीक्षक मनीष सम्भाकर और प्रहरी राजेश कुमार साहू के सहयोग के लिए आर्य समाज ने आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में सत्यार्थ प्रकाश की प्रतियाँ वितरित की गईं एवं बंदियों को वैदिक मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी गई।

#### कारनर न्यूज



भिलाई। छत्तीसगढ़ प्रांतीय आर्य प्रतिनिधि सभा और दुर्ग आर्य वीर दल के संयुक्त तत्वावधान में सेंट्रल जेल दुर्ग में एक विशेष भजन-सत्संग और वैदिक प्रेरणा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें भक्ति, आत्मशुद्धि और सुधार की प्रेरक विचारधारा प्रवाहित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत ईश्वर स्तुति, प्रार्थना और उपासना के वैदिक मंत्रों से हुई, जिसका पठन आचार्य अंकित शास्त्री ने किया। उन्होंने बंदियों को प्रेरित करते हुए कहा कि प्रतिदिन ध्यान करें, आध्यात्मिक चिंतन करें, सकारात्मक साहित्य पढ़ें और नियमित व्यायाम के माध्यम से अपने जीवन को नई दिशा दें। जेल का समय आत्मनिर्माण का अवसर बन सकता है। इसके बाद यूपी कासगंज से आए प्रसिद्ध भजन गायक सुकांत आर्य ने अपने सुमधुर भजनों और उपदेशों से भावविभोर कर दिया। उन्होंने समझाया कि ईश्वर की भक्ति से ही जीवन का निर्माण होता है और आत्मा का शुद्धिकरण संभव है।



## सिटी स्पोर्ट्स

राज्य स्तरीय जेवलिन थ्रो में 23 जिलों के 190 खिलाड़ियों ने दी भागीदारी



रायपुर। छत्तीसगढ़ एथलेटिक संघ के द्वारा चौथी राज्य स्तरीय जेवलिन थ्रो प्रतियोगिता का आयोजन बहतराई एथलेटिक स्टेडियम बिलासपुर में किया गया। यह प्रतियोगिता नीरज चोपड़ा के टोक्यो ओलंपिक 2021 में गोल्ड मेडल पाने के उपलक्ष्य में प्रतिवर्ष मनाया जाता है। आज इस प्रतियोगिता के उद्घाटन के मुख्य अतिथि सुशांत शुक्ला विधायक बेलतरा रहे। कार्यक्रम अध्यक्ष सुशील मिश्रा उपाध्यक्ष छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स संघ विशेष अतिथि के रूप में मेलकम हेल रहे। श्री शुक्ला ने आज खिलाड़ियों को कहा कि बहतराई परिसर में 25 करोड़ का कार्य प्रगति पर है। उन्होंने कहा कि एथलेटिक्स खेल के प्रगति के लिए हर संभव प्रयास उनके द्वारा किया जाएगा।

समापन समारोह के मुख्य अतिथि आरके पिल्ले पूर्व महासचिव छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स संघ रहे। कार्यक्रम अध्यक्ष के श्रीनू पूर्व कोषाध्यक्ष छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स संघ थे। विशेष अतिथि अमरनाथ सिंह, पीजी जय किशन, रवि देशमुख, टी रमेश बाबू और रामदेव बोले रहे। इस आयोजन में मुख्य भूमिका में जसविंदर सिंह भाटिया द्रोणाचार्य अवॉर्ड, आर के पिल्लई पूर्व सचिव छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स संघ, सुशील मिश्रा उपाध्यक्ष, अमरनाथ सिंह महासचिव, के श्रीनिवास, रविंद्र देशमुख, पीजी जय कृष्णन, उत्तर चेलकर, रामदेव बोले, रमेश बाबू, मनीष सिंह, मेलकॉम, नैतिक, अमित, अंकित, टी रमेश, मोहन थापा, मंतोष साहू, स्नेह कुमार यादव, दीपक साहू, आदित्य, श्रीनिवास आदि रहे। प्रतियोगिता में 23 जिलों के 190 खिलाड़ियों ने भाग लिया। जिसमें 40 महिला खिलाड़ी एवं 150 छत्तीसगढ़ के सभी जिलों के पुरुष खिलाड़ी शामिल थे। यह प्रतियोगिता बालक बालिका के 6 वर्गों अंडर 14,16,18,20,23, और सीनियर वर्ग में एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया के मार्गदर्शन से संपन्न हुआ। अंडर 14 बालक वर्ग में प्रथम स्थान पर रोहन पटेल, द्वितीय ओंकार और तीसरे स्थान पर लकी कुमार भी बिलासपुर से रहे। अंडर 14 बालिका वर्ग में प्रथम स्थान पर रवीना, द्वितीय दंतेश्वरी और तृतीय स्थान पर चंद्रेशखा बिलासपुर रही। अंडर 16 बालक वर्ग में नामिषकात बिलासपुर, द्वितीय राजेंद्र एमसीबी, तृतीय जय कुमार कोरबा रहे। अंडर 16 बालिका वर्ग में रानय गोटा बिलासपुर, द्वितीय स्थान पर चेष्टा राजनंदगांव, तृतीय स्थान पर अप्रिंता बिलासपुर रही। अंडर 18 बालक वर्ग में अभय कुमार प्रथम, देवलाल दूसरे एवं ललित तीसरे स्थान पर रहे। अंडर 18 बालिका वर्ग में तानिया बिलासपुर प्रथम स्थान अंजलि साहू कोरबा द्वितीय स्थान एवं हिमानी बिलासपुर तीसरे स्थान पर रही। अंडर 20 बालक वर्ग में बुद्ध प्रकाश गरियाबंद से प्रथम अरविंद कुमार सुकमा से दूसरे स्थान एवं मोहित कुमार एमसीबी रहे। अंडर 20 बालिका वर्ग में माया प्रथम, कविता दूसरे स्थान पर एवं हर्षा साहू बिलासपुर से तीसरे स्थान पर रही। अंडर 23 पुरुष वर्ग में सुभाष दुर्ग प्रथम, विशाल बिलासपुर से दूसरे स्थान पर एवं कमल बिलासपुर से तीसरे स्थान पर रहे। अंडर 23 महिला वर्ग में प्रथम स्थान पर दामिनी दुर्ग से रही लिटेश मुंगेली से दूसरे स्थान पर एवं ज्योति बिलासपुर से तीसरे स्थान पर रही। सीनियर पुरुष वर्ग में तुष्मान दुर्ग से प्रथम, वासिअ अख्तर बिलासपुर से द्वितीय एवं गिरधारी शक्ति जिले से तीसरे स्थान पर रहे। महिला सीनियर वर्ग में प्रथम स्थान पर ज्योति नारायणपुर से प्रथम स्थान पर, संगीता बिलासपुर से दूसरे स्थान एवं सविता जांजगीर चांपा से तीसरे स्थान पर रहे। यह जानकारी छत्तीसगढ़ एथलेटिक संघ के प्रवक्ता हेमंत सिंह परिहार ने दिया।

ट्रॉफी के लिए सेंट्रल जोन टीम में चयनित हुए आयुष और संचित



रायपुर। बीसीसीआई द्वारा दिलीप ट्रॉफी के लिए सेंट्रल जोन टीम की घोषणा कल की गई। जिसमें छत्तीसगढ़ से बाए हाथ के ओपनिंग बल्लेबाज आयुष पांडेय एवं मध्य क्रम के बल्लेबाज संचित देसाई का चयन उनके घरेलू क्रिकेट में छत्तीसगढ़ की टीम के साथ खेलते हुए लगातार कंसिस्टेंट प्रदर्शन के आधार पर हुआ है। टीम के कप्तान ध्रुव जुलैल व उप कप्तान रजत पाटीदार होंगे। राज्य क्रिकेट संघ ने दोनों खिलाड़ियों के चयन पर बधाई दी है।।

जिला स्तरीय कुडो मार्शल आर्ट टूर्नामेंट में शामिल हुए 350 से ज्यादा खिलाड़ी भिलाई। चौथी जिला स्तरीय कुडो टूर्नामेंट में जिले के धमधा पाटन और दुर्ग के लगभग 350 से ज्यादा खिलाड़ी। कोच मैनेजर ने हिस्सा लिया। जिसमें शहर के खिलाड़ियों ने ओवर आल चैंपियनशिप का खिताब अपने नाम किया। द्वितीय स्थान पर धमधा ब्लॉक और तृतीय स्थान पर पाटन ब्लॉक रहा। आगामी राज्य स्तरीय टूर्नामेंट के लिए टीम चयन किया गया है।

मजबूत इम्युनिटी के लिए रामबाण नुस्खा हमेशा याद रखें, दिखेगा असर

# अपने शरीर को बीमारियों से लड़ने हमेशा रखें तैयार, भोजन की थाली में इन्हें भी करें शामिल

शरीर फिट रहे और बीमारियों से बचा रहे इसके लिए सबसे जरूरी है कि आपकी इम्युनिटी मजबूत रहे। पर क्या आप जानते हैं कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कैसे मजबूत किया जा सकता है? स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, इम्युनिटी सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए जरूरी है कि आप आहार और दिनचर्या में जरूरी बदलाव कर लें।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, हर उम्र के लोगों को शरीर की इम्युनिटी को बढ़ावा देने पर ध्यान देना चाहिए। इसके लिए आहार पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है। पर इसके लिए स्प्लीमेंट्स के सेवन के बजाय पौष्टिक आहार को थाली का हिस्सा बनाएं। थाली में कुछ चीजों को अगर शामिल कर लिया जाए तो इसमें लाभ पाया जा सकता है। आइए जानते हैं कि विशेषज्ञ किन चीजों को प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने वाला मानते हैं?

एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर मसाले

भारतीय मसाले जैसे हल्दी, लौंग, काली मिर्च, दालचीनी आदि रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले मसाले हैं। ये आपके शरीर को शुद्ध करते हैं और आपके शरीर के रक्षा तंत्र को बढ़ाते हैं। हल्दी में पाया जाने वाला कर्क्यूमिन, शरीर पर एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव डालता है। कर्क्यूमिन को इम्युनिटी बूस्टर माना जाता और यह एंटीवायरल के रूप में भी काम करता है।



डेयरी उत्पादों का सेवन जरूरी

आपके आहार में डेयरी उत्पाद जरूर होने चाहिए। दही, दूध, पनीर जैसे डेयरी उत्पादों को विटामिन और प्रोटीन से भरपूर माना जाता है जो आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। दही को प्रोबायोटिक्स का अच्छा स्रोत माना जाता है जो पाचन को ठीक रखने के लिए आंतों में मौजूद गुड बैक्टीरिया को बढ़ावा देता है। सभी लोगों को नियमित रूप से इसका सेवन करना चाहिए।

रोजाना खाएं दो खट्टे फल

लगभग सभी खट्टे फल विटामिन-सी से भरपूर होते हैं। संतरे, नींबू, अनानास जैसे फलों का सेवन करना शरीर के लिए आवश्यक इस विटामिन की आसानी से पूर्ति करने के साथ इम्युनिटी को बढ़ाने और गंभीर रोगों को खतरे से बचाने में



## घर की छत पर बना रहे हैं टेरेस गार्डन तो वास्तु के इन नियमों का रखें ध्यान



आज के समय में शहरी क्षेत्रों में लोग जिस चीज की सबसे अधिक तलाश करते हैं, वह है सुकून। चूँकि अब घर छोटे होते जा रहे हैं तो ऐसे में सुकून के पल बिताने के लिए लोग अलग से टेरेस गार्डन बनवाते हैं। इन टेरेस गार्डन में वे सुबह व शाम के समय चाय की चुस्कियां लेते हुए अच्छा वक्त बिताते हैं। स्पेस कम होने के कारण टेरेस गार्डन बनवाने का चलन काफी बढ़ गया है। अक्सर टेरेस गार्डन बनवाते समय हम प्लांट्स की प्लेसमेंट के बारे में सबसे ज्यादा सोचते हैं। लेकिन वास्तव में इस समय आपको वास्तु के कुछ छोटे-छोटे नियमों का खास ख्याल रखना चाहिए। इससे आपको यकीनन काफी पॉजिटिव फील होगा।

करवाएं वाटरप्रूफिंग

अगर आप अपने घर की छत पर टेरेस गार्डन बनवा रहे हैं तो सबसे पहले ध्यान करें कि आप छत पर वाटरप्रूफिंग अवश्य करवाएं। अगर टेरेस गार्डन बनाने के कारण उससे मॉइश्चर या नमी के कारण छत टपकती है तो वास्तु के अनुसार यह घर में नेगेटिविटी पैदा करती है। ऐसा माना जाता है कि ऐसे घरों में बच्चों में सुस्ती रहती है।

दिशा अनुसार लगाएं पौधे

अगर आप अपने घर की छत पर टेरेस गार्डन (टेरेस गार्डन में कीटों से छुटकारा पाने के तरीके) तैयार करवा रही हैं तो ऐसे में कोशिश करें कि आप पश्चिम व दक्षिण दिशा में बड़े व भारी पौधे लगाएं। इस दिशा में भारी पौधे लगाना काफी अच्छा माना जाता है। वहीं पूर्व दिशा में छोटे पौधे लगाएं। कोशिश करें कि आप इस दिशा में दुर्वा घास आदि अवश्य रखें। ये पौधे घर में पॉजिटिविटी का माहौल क्रिएट करते हैं।

ना लगाएं कैक्टस का पौधा

जब आप टेरेस गार्डन बनवाते हैं तो आपको पौधों के चयन को लेकर भी सावधानी बरतनी चाहिए। आपको अपने टेरेस गार्डन में कैक्टस या बोनसाई का पौधा नहीं लगाना चाहिए। इसके अलावा, यहां पर ऐसे पौधे लगाने से भी बचना चाहिए, जिनकी लोग आमतौर पर लोग पूजा करते हैं। मसलन, यहां पर आपको पीपल या बड़ आदि का प्लांट नहीं लगाना चाहिए।

साफ-सफाई का रखें ध्यान

अगर आप टेरेस गार्डन बनवा रहे हैं तो आपको वहां की साफ-सफाई का भी पूरा ध्यान रखना चाहिए। अक्सर टेरेस गार्डन में यू ही गंदगी व धूल-मिट्टी जमा होती रहती है। यह देखने में आता है कि लोग टेरेस गार्डन तो बनवाते हैं, लेकिन उसकी मेंटेनेंस पर ध्यान नहीं देते हैं। जिसके कारण वहां पर रखे प्लांट सूख जाते हैं। ऐसा करने से वहां पर नेगेटिविटी फैलती है।

कार्नर न्यूज

आपके जीवन की प्रेरणादायक कहानियों से बच्चों को मिलती है भविष्य की राह

# बच्चों को अपने जीवन से जुड़े किस्से सुनाएं, दे पाएंगे बेहतर परवरिश

अतीत की कहानियां भविष्य संवार सकती हैं। आपके पास संघर्ष की कहानियां हैं। जीवन के अनुभव हैं। असफलता के किस्से हैं और सफलता की खुशियां भी। आप अपने घर में बच्चों को प्रेरित करने के लिए अपनी कहानियां उन्हें सुनाती हैं क्या? सुनाएं, उन्हें नई दिशा मिलेगी।

पूर्व राष्ट्रपति और महान वैज्ञानिक डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम अक्सर अपने संबोधन में माता-पिता के जीवन अनुभवों का जिक्र करते थे। वे बताते थे कि जब भी उन्हें कोई कार्य असंभव-सा प्रतीत होता, तो माता-पिता और परिवार द्वारा सुनाए गए किस्सों, कहानियों और उनके अनुभवों को याद करते। इससे उनको अपने हर काम को संभव बनाने के लिए प्रेरणा मिलती थी। परिवार के अभावों-परिस्थितियों और अभिभावकों के जीवन की कहानियों ने उन्हें यह मुकाम हासिल करने में सबसे ज्यादा मदद की। इसी महीने की शुरुआत में ग्लोबल पैरेंट्स दे मनाया गया। हमारे देश में



हमेशा से बच्चों के व्यक्तित्व विकास में परिवार की अहम भूमिका रही है और मानी गई है। संयुक्त राष्ट्र ने भी बच्चों के पालन-पोषण में माता-पिता की महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर देने और माता-पिता की बच्चों के प्रति प्रतिबद्धताओं का सम्मान करने के लिए वर्ष 2012 से ग्लोबल पैरेंट्स दे मनाने की शुरुआत की। वास्तव में माता-पिता के जीवन और उनके अनुभव बच्चों के व्यक्तित्व को सही आकार देने की अद्भुत

क्षमता रखते हैं। यही वजह है कि इन दिनों पैरेंट्स को अपने बच्चों के साथ समय बिताने और जो कुछ उन्होंने अपने जीवन में अनुभव किया है, उसे कहानियों के रूप में सुनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। कुछ शोध भी इस ओर इशारा करते हैं कि माता-पिता को अपने जीवन के किस्से और पारिवारिक कहानियां बच्चों को जरूर सुनानी चाहिए। इससे बच्चे न सिर्फ अपने परिवार, बल्कि उनकी परिस्थिति को भी

समझ पाते हैं। वहीं माता-पिता ने जो अनुभव अपने जीवन में पाया है, उससे सीख ले पाते हैं।

भावनात्मक जुड़ाव

अमेरिका के नेवादा विश्वविद्यालय में पैरेंट्स और बच्चों की बॉन्डिंग पर अध्ययन किया गया। इसमें अपने जीवन से जुड़ी कहानियां सुनाने वाले और जीवन अनुभव नहीं बताने वाले लोगों को शामिल किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष के अनुसार, जिन माता-पिता ने बच्चों को अपने जीवन के अनुभव बताए, उनके बच्चों ने ज्यादा अच्छे तरीके से सामने आई कठिन परिस्थितियों का सामना किया।

वास्तव में पारिवारिक जीवन की कहानियां या परिवार की परिस्थितियों के बारे में बच्चों को सुनाई गई कहानियां उन्हें सकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं। पारिवारिक कहानियां बच्चों को यह समझाने में मदद करती हैं कि असल में वे कौन हैं। किन हालात में उनके माता-पिता आज यहां तक पहुंचे हैं, साथ ही किस परिवार और विचारधारा से उनका नाता रहा है।



## डेंगू जाने के बाद भी बनी रह सकती हैं कई तरह की दिक्कतें

बारिश के दौरान डेंगू के मामले ज्यादा देखने में आते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, सभी लोगों को डेंगू से बचाव के लिए लगातार प्रयास करते रहना चाहिए, हर साल जुलाई से-अक्तूबर के महीनों में देश के ज्यादातर हिस्सों में डेंगू के मामले काफी बढ़ जाते हैं, ऐसे में जोखिमों को ध्यान में रखते हुए सभी लोगों को एहतियात बरतते रहने की जरूरत होती है।

लंबे समय तक बने रहने वाली समस्या

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, डेंगू से संक्रमण की स्थिति में गंभीर फलू जैसे लक्षण तक हो सकते हैं, इसके कारण रक्तस्रावी बीमारियों के होने का भी जोखिम रहता है। कई लोगों में डेंगू के ठीक हो जाने के लंबे समय बाद तक भी इसके कारण होने वाली स्वास्थ्य जटिलताएं जैसे थकान, जोड़ों में दर्द और कमजोरी बनी रह सकती है। आमतौर पर संक्रमण के दौरान हुई शरीर में माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की कमी के कारण ऐसा होता है। आइए जानते हैं कि डेंगू से तेज रिकवरी और इसके दीर्घकालिक समस्याओं से कैसे बचा सकता है?



जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द की समस्या

डेंगू बुखार के दौरान मांसपेशियों, जोड़ों और हड्डियों में दर्द होना आम है। यही कारण है कि इसे 'ब्रेकबोन फीवर' भी कहा जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, डेंगू बुखार के ठीक होने के बाद भी कई लोगों में जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द की समस्या बनी रह सकती है। डेंगू के ठीक होने के बाद पॉलीअर्थ्राल्जिया (जोड़ों में दर्द) और मायलगिया (मांसपेशियों में दर्द) की समस्या के लंबे समय तक बने रहने का जोखिम रहता है।

मूख न लगना और वजन कम होना

डेंगू में मतली और भूख न लगना एक आम सी समस्या है, ये लक्षण इस रोग के ठीक होने के बाद भी बने रह सकते हैं। भूख की कमी के कारण शरीर में पोषक तत्वों की मात्रा भी कम होना काफी आम माना जाता है। शरीर में खनिजों और विटामिन की कमी हो जाने के कारण डेंगू से ठीक होने के बाद आपको थकान और शरीर बेहद कमजोर महसूस हो सकता है। यही कारण है कि डेंगू से ठीक होने के बाद आपका वजन कम हो सकता है।

क्या कहते हैं स्वास्थ्य विशेषज्ञ?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ डॉ. टीआर बालू कहते हैं, डेंगू के दौरान और ठीक होने के बाद शरीर के पोषण का विशेष ध्यान रखना जरूरी हो जाता है। सुनिश्चित करें कि आपके आहार में ताजे फल-सब्जियां और प्रोटीन वाली चीजें अधिक हों। पनीर, राजमा, छोले, सूप, दही, दूध, सोया, बादाम, सूखे मेवे शाकाहारियों के लिए प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं। प्रोटीन के अलावा कई अन्य प्रकार के पोषक तत्वों की भी शरीर को आवश्यकता होती है, जिनकी भोजन के माध्यम से पूर्ति करना बहुत जरूरी हो जाता है।



अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि जब माता-पिता पारिवारिक कहानियां साझा करते हैं तो बच्चे अपने परिवार की भलाई के बारे में सोचते हैं। वे भावनात्मक स्तर पर मजबूत होते हैं। उनमें चिंता या घबराहट का स्तर भी कम हो जाता है। वे तनाव से बेहतर ढंग से निपटने में सक्षम हो पाते हैं। इससे परिवार के भीतर भावनात्मक जुड़ाव बनाने में मजबूती मिलती है।



फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

100 करोड़ कमाने वाला हॉलीवुड एक्टर भूल बैठा सबकुछ, हालत देख रो पड़े फैंस

हॉलीवुड में भी बॉलीवुड की तरह ही कई ऐसे एक्टर्स हैं, जिन्हें हम बचपन से देखते हुए बड़े हुए हैं। ये एक्टर्स अब बूढ़े होने लगे हैं, और अपने सुपरस्टार्स को बूढ़ा होते हुए देखना किसी को भी अच्छा नहीं लगता। एक ऐसे ही अभिनेता हैं ब्रूस विलिस। 'डाए हार्ट', 'पल्प फिक्शन' जैसी कमाल की फिल्में देने वाले ब्रूस अब खुद को भी मुश्किल से पहचान पा रहे हैं। उन्हें एक गंभीर बीमारी हो गई है, जिससे वो लड़ रहे हैं और धीरे-धीरे सबकुछ भुला बैठे हैं। ब्रूस को फ्रंटोटेमोरल डिमेंशिया है।



मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो ब्रूस को ये बीमारी साल 2022 में डिटैक्ट हुई थी। इस बीमारी के बारे में उनके परिवार वालों ने सभी को 2023 में बताया। उनके परिवार ने जो हेल्थ बुलेटिन जारी किया है उसके मुताबिक ब्रूस पर इस बीमारी का असर ऐसा हुआ है कि वो खुद को ही पहचान नहीं पा रहे हैं। ब्रूस को अब ये भी याद नहीं है कि वो एक नामचीन एक्टर हैं। ब्रूस ना तो बोल पा रहे हैं, ना पढ़ पा रहे हैं और ना ही चल पा रहे हैं। 70 साल के एक्टर की ऐसी हालत जानने के बाद उनके करोड़ों फैंस का दिल टूट गया है। ब्रूस के लिए फैंस दुआ कर रहे हैं कि वो जल्द स्वस्थ हो जाएं और एक बार फिर से उन्हें ये याद आ जाए कि वो कौन हैं। एक रिपोर्ट की मानें तो ब्रूस की नेट वर्थ लगभग \$250 मिलियन यानी लगभग 2,085 करोड़ है। ब्रूस ने 'द सिक्स्थ सेंस', '12 मंकीज', 'मूनलाइटिंग', 'कॉस्मिक सिन', 'एक्सट्रैक्शन' और 'फर्स्ट किल' जैसी शानदार फिल्मों में काम किया है।

टॉलीवुड

अनुष्का की 'घाटी' का ट्रेलर रिलीज जबरदस्त एक्शन मोड में हैं कलाकार

अनुष्का शेट्टी की लंबे समय से अटकी एक्शन-ड्रामा फिल्म 'घाटी' का ट्रेलर रिलीज हो गया है। यह फिल्म 5 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। कृष जगरलामुदी द्वारा निर्देशित फिल्म 'घाटी' के ट्रेलर में खतरनाक पर्वत श्रृंखलाओं में सामने आने वाली गंभीर चुनौती को दिखाया गया है। ट्रेलर में अनुष्का शेट्टी जबरदस्त एक्शन मोड में हैं।

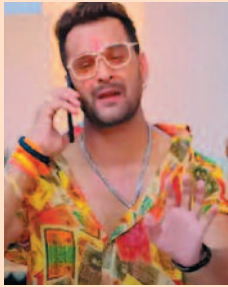


फिल्म 'घाटी' के निर्माताओं ने सोशल मीडिया पर एक नए पोस्टर के साथ ट्रेलर शेयर किया। कैप्शन में लिखा है 'घाटी की एक आवाज है। यह दहाड़ती है। यह विद्रोह करती है। यह गुंजती है। 'घाटी' खुन, पसीने और पत्थर से गढ़ी गई एक कहानी है। घाटी का ट्रेलर अब रिलीज हुआ है।' फिल्म के ट्रेलर में, अनुष्का शेट्टी एक उग्र और साहसी महिला का किरदार निभाती नजर आ रही हैं। वह पहले एक प्यारी साथी होती हैं। इसके बाद उनके साथ कुछ हादसा हो जाता है और वह एक शक्तिशाली बदला लेने वाली महिला बन जाती हैं। ट्रेलर में मादक पदार्थ की तस्करी की दलदली दुनिया दिखाई गई है। सिनेमैटोग्राफर मनोज रेड्डी कटासानी ने बेहद खूबसूरत लेकिन क्रूर परिदृश्यों को अच्छे से फिल्माया है। नागवेल्ली विद्या सागर का संगीत फिल्म के भावनात्मक पहलुओं को उभार रहा है। 'घाटी' अनुष्का शेट्टी और निर्देशक कृष जगरलामुदी के बीच उनकी ब्लॉकबस्टर फिल्म 'वेदम' की सफलता के बाद दूसरा सहयोग है। यूवी क्रिएशंस बैनर के तहत राजीव रेड्डी और साई बाबू जगरलामुदी द्वारा निर्मित, 'घाटी' तेलुगु, तमिल, कन्नड़, मलयालम और हिंदी में रिलीज होगी। अनुष्का शेट्टी को आखिरी बार 'मिस शेट्टी मिस्टर पॉलीशेट्टी' (2023) में देखा गया था। यह फिल्म एक रोमांटिक कॉमेडी थी।

भोजपुरी

श्री 420 में दिखेंगे आज के जमाने के 'नटवरलाल' खेसारी

खेसारी लाल यादव की नई भोजपुरी मूवी 'श्री 420' का मजेदार और धमाकेदार ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है। इस 4 मिनट 11 सेकेंड के वीडियो को अब तक 17 लाख से ज्यादा व्यूज मिल चुके हैं। फिल्म में कॉमेडी है, पर आखिरी में तगड़ा ट्विस्ट और जबरदस्त एक्शन भी है। आज के नटवरलाल 'भैया राजा', जिन्होंने हर किसी को चूना लगाया है। इसमें ह्यूमर भी है, कॉमेडी भर-भरकर है, पर इमोशंस और खूब सारा ड्रामा भी है। इस फिल्म में एक लाइन है, 'ऐसा कोई सगा नहीं, जिसको हमने उगा नहीं...'। ये लाइन खेसारी पर खूब फबती है। फिर उसकी जिंदगी में हीरोइन की एंट्री होती है, लेकिन कुंडली में दोष है, दूसरी शादी करनी पड़ेगी। बस यहीं पर कहानी में ट्विस्ट आता है। खेसारी की जिस लड़की से शादी होती है, वो अपनी सादगी और प्यार से उनका दिल जीत लेती है। फिर खेसारी को पता चलता है कि झूठ बोलकर उसकी दूसरी शादी कराई जाती है। यानी जो शख्स अभी तक सबको ठगता था, उसे ही किसी ने ठग लिया। इसके बाद एक शर्त से कहानी पूरी बदल जाती है। फिल्म में खूब सारा एक्शन भी देखने को मिलेगा। और आखिरी में भोजपुरी सिनेमा के 'पावर स्टार' पर भी एक कॉमेडी है। इस भोजपुरी फिल्म में खेसारी लाल यादव, मधू शर्मा, रवेता महारा, संजय पांडे, समर्थ चतुर्वेदी, प्रकाश जैस और श्रद्धा नवल जैसे स्टार्स हैं।



एशियाई रुझान



लाइफ स्टाइल

फ्रैशन को सांस्कृतिक रुझानों और सामाजिक बदलावों का प्रतिबिंब माना जाता है। हाल के वर्षों में पारंपरिक एशियाई परिधान वैश्विक फ्रैशन मंच पर वापसी कर रहे हैं। इनमें से चीनी चेओंगसम/किपाओ इस रुझान में सबसे आगे रहा है। शंघाई टेंग और विविएन टैम जैसे डिजाइनर इस प्रतिष्ठित परिधान में आधुनिक रूपांतर ला रहे हैं। लेकिन अब सिर्फ किपाओ ही नहीं, पारंपरिक कोरियाई हानबॉक, थाई चुंग ताई, जापानी किमोनो और भारतीय साड़ियाँ भी इन बदलावों को अपना रही हैं।

निखरती त्वचा के लिए आइस वाटर फेशियल

अगर आप हैवी मेकअप करने का सोच रही हैं तो उससे पहले ये फेशियल ज्यादा असरदार रहता है। इसे करने के त्वचा के पोर्स छोटे हो जाते हैं, जिस वजह से मेकअप ज्यादा समय तक टिकता है। अगर आप आइस फेशियल लेने का सोच रही हैं तो पहले चेहरे को अच्छे से साफ जरूर कर लें। बर्फ के पानी में चेहरे को थोड़ी देर के लिए डुबोना या 2-4 बर्फ के टुकड़ों को किसी कॉटन के कपड़े में लपेटकर चेहरे पर मसाज करना, आइस फेशियल कहलाता है। यह स्किन की पफ्रीनेस को कम करने और ब्लड सर्कुलेशन सुधारने के लिए फायदेमंद हो सकता है।

आइस फेशियल करने की विधि

आइस फेशियल करने के लिए सबसे पहले एक बड़ा कटोरा या कोई भी गहरा बरतन लें, जिसमें आप अपना चेहरा डुबा सकें। अब इस कटोरे में ठंडा पानी और बर्फ के टुकड़े डालें। अब ठंडे पानी और आइस क्यूब से भरे बर्तन में अपना चेहरा 5 से 7 सेकेंड के लिए डुबोए रखें और फिर बाहर निकाल लें। इस प्रक्रिया को 8- 10 मिनट के अन्तराल पर कम से कम 5 बार करें। ध्यान रहे, 20 सेकंड से ज्यादा देर तक चेहरे को पानी में न डुबाएं। पानी से चेहरा निकालने पर टॉवेल की मदद से थपथपा कर चेहरा सुखाएं। ध्यान रखें टॉवेल से अपने चेहरे को रगड़ें नहीं। आइस फेशियल के बेहतर परिणाम के लिए जेड रोडर का इस्तेमाल करें। इसे आप चाहें तो कुछ समय के लिए फ्रिज में रख सकते हैं, ताकि वह ठंडा हो जाए। गर्मियों में यह काफी फ्रेशिंग महसूस होता है।



आइस फेशियल के फायदे

आइस फेशियल का सुबह के समय इस्तेमाल करने से चेहरे की पफ्रीनेस कम होती है, खासकर आंखों के पास की। इससे चेहरा कम सूजा हुआ लगता है। इससे चेहरे का ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता, जिससे चेहरे पर निखार आता है। आइल फेशियल से त्वचा के पोर्स कुछ समय के लिए छोटे होते हैं, जिससे मेकअप आसानी से चेरहे पर अप्लाई हो जाता है। स्किन की ऑइलनेस को कम करने में भी आइस फेशियल कारगर हो सकता है।

जानिए हेयर डाई से बालों पर असर

आपको भी लगता है कि हेयर डाई के इस्तेमाल से आपके बाल ज्यादा झड़ने लगते हैं। इसकी जानकारी देंगी एक्सपर्ट। कम उम्र में आजकल बाल सबसे ज्यादा सफेद नजर आने लगे हैं। इसके कारण ज्यादातर महिलाएं हेयर डाई का इस्तेमाल करने लगी हैं। इसकी वजह से उन्हें हेयर फॉल भी होना शुरू हो गया है। अगर आपको भी ऐसा लगत है कि हेयर डाई के इस्तेमाल से बाल सबसे ज्यादा झड़ते हैं तो इसकी जानकारी एक्सपर्ट से लें। डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. आंचल ने बताया कि जरूर हेयर डाई से बाल ज्यादा झड़ते हैं या नहीं? हेयर फॉल होने पर न करें डाई का इस्तेमाल हेयर फॉल की वजह से आपको बालों में एलर्जी की समस्या हो सकती है। इसलिए आपको इसका इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि (शैंपू कंडीशन यूजिंग टिप्स) जब तक बाल झड़ते हैं तो आपका स्कैल्प कमजोर हो जाता है। इसलिए कोशिश करें की कुछ समय के लिए बालों में किसी तरह की कोई भी डाई का इस्तेमाल न करें। जब बालों का झड़ना कम हो जाए तो इसका इस्तेमाल करें।

एक्सपर्ट के बताई गई बातों का ध्यान रखें और इस बात को जाने की हेयर डाई से बाल झड़ते



नहीं हैं। लेकिन अगर आपको स्किन एलर्जी है तो इसका इस्तेमाल (कंडीशनर लगाने का सही तरीका) न करें या फिर अपने एक्सपर्ट की राय लें। ऐसी ही वीडियो आंचल अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर करती रहती हैं जिसको देखकर हेयर या स्किन से जुड़ी समस्या से छुटकारा पा सकती हैं।

कार्नर न्यूज

बहनों को रक्षाबंधन पर अपने मेकअप पर खास ध्यान देने की जरूरत

रक्षाबंधन पर मेकअप करते समय ना करें ये गलतियां, वरना बिगड़ सकता है लुक



अपग्रेड ना करना

समय के हिसाब से अब मेकअप करने का तरीका भी काफी हद तक बदल गया है। ऐसे में समय के अनुसार ही मेकअप करें। अगर आप

रक्षाबंधन पर साड़ी पहनकर दिखेंगी स्टाइलिश, बस अपना लें ये तरीका



रक्षाबंधन का त्योहार हर भाई-बहन के लिए बेहद ही खास होता है, जिसका इंतजार हर कोई साल भर करता है। बहरनें इस दिन अपने भाईयों की कलाई पर राखी बांधती हैं और भाई उन्हें रक्षा का वचन देने के साथ-साथ कई तोहफे देते हैं। इस बार राखी का ये त्योहार 09 अगस्त को मनाया जाएगा। इस दिन को और खास बनाने के लिए हर उम्र की लड़कियां और महिलाएं पहले से ही पूरी तैयारी कर लेती हैं।

बहुत सी लड़कियां अपने भाई को राखी बांधते समय साड़ी पहनना ज्यादा पसंद करती हैं। अगर आप भी ऐसा सोच रही हैं लेकिन साड़ी के वही पुराने पैटर्न से बोर हो चुकी हैं तो ये खबर आपके लिए है। दरअसल, आज के लेख में हम आपको अलग स्टाइल से साड़ी पहनने का सही तरीका बताने जा रहे हैं, ताकि आप भी साड़ी पहनकर स्टाइलिश दिख सकें।

बेल्ट के साथ साड़ी

अगर आप साड़ी पहनकर स्टाइलिश दिखना चाहती हैं तो साड़ी के साथ बेल्ट कैरी करें। ये आपके लुक को अलग दिखाने में मदद करेगा। बेल्ट अपनी साड़ी के हिसाब से ही खरीदें।

श्रृग से पूरा करें साड़ी लुक

अगर आप साड़ी पहनने का सोच रही हैं तो उसके साथ इस तरह का श्रृग या फिर जैकेट पहन सकती हैं। अगर आप साड़ी से अपोजिट रंग की जैकेट कैरी करेंगी तो आपका लुक खूबसूरत दिखेगा।

इंडो वेस्टर्न स्टाइल में साड़ी

साड़ी में अलग दिखने के लिए आप इंडो वेस्टर्न स्टाइल कैरी कर सकती हैं। स्किन टाइट जींस के साथ अगर आप साड़ी पहनेंगी तो आपको लुक सबसे हटकर लगेगा।

स्कर्ट स्टाइल में साड़ी

साड़ी को स्कर्ट के स्टाइल में पहनकर आप अपने लुक में चार चांद लगा सकती हैं। इसे कैरी करना काफी आसन होता है, वहीं ये देखने में भी काफी प्यारी लगती है।



लहंगे के खास डिजाइंस अपनाएं, लोग करेंगे तारीफ

लहंगे को स्टाइल करने के लिए आपको बॉडी टाइट को समझना बेहद जरूरी होता है। साथ ही आपको इसे खरीदते समय लेटेस्ट फैशन ट्रेंड को जरूर फॉलो करना चाहिए। हर छोटे-बड़े फंक्शन के लिए तरह-तरह की ट्रेंडिशनल आउटफिट को स्टाइल किया जाता है।

मिरर वर्क लहंगा-चोली डिजाइन

आजकल मिरर वर्क को काफी पसंद किया जाने लगा है। इस तरह का मिलता-जुलता लहंगा-चोली आपको मार्केट में लगभग 2000 रुपये से लेकर 3000 रुपये में आसानी से मिल जाएगा। वहीं इसके साथ आप ब्लैक कलर के कॉम्बिनेशन से लेकर कोई भी ब्राइट कलर को चुन सकते हैं। इस तरीके के लुक के साथ आप चांदबाली डिजाइन की ज्वेलरी को स्टाइल कर सकते हैं। साथ ही मेकअप के लिए ब्लश पिंक या न्यूड ब्राउन कलर पैलेट को चुनें।

बांधनी डिजाइन लहंगा-चोली

बांधनी डिजाइन को सदाबाहार पसंद किया जाता है।



इसके साथ आप काफी तरह के कलर्स जैसे रेड, येलो, ब्लू जैसे ब्राइट कलर्स को मिक्स करके भी चोली पर लहंगा स्कर्ट अलग-अलग खरीद सकते हैं। इसके अलावा लहंगा स्कर्ट बनवाने के लिए आप घर पर रखी पुरानी साड़ी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इस तरह के लुक के साथ आप सिल्वर जंक ज्वेलरी को स्टाइल कर सकती हैं। साथ ही कोहल आई मेकअप कर लुक को आकर्षक बना सकती हैं।

मल्टी-कलर डिजाइन लहंगा-चोली

आजकल पेस्टल और ब्राइट कलर के साथ व्हाइट कलर के कॉम्बिनेशन को काफी पसंद किया जा रहा है। इस तरह का लुक खासकर कम उम्र की लड़कियों को काफी पसंद आता है। इस तरह का मिलता-जुलता लहंगा आपको मार्केट में लगभग 1500 रुपये से लेकर 2500 रुपये में मिल जाएगा। इस तरह के लुक के साथ आप हेयर एक्सटेंशन लगाकर ब्रेड बना लें और उसे बोहो ज्वेलरी वाली हेयर एक्सेसरीज लगाकर लुक को कम्प्लीट करें।

