



स्वर संक्षेप

हेमचंद विवि के कॉलेजों की प्रायोगिक परीक्षा 22 से

दुर्ग। हेमचंद्र विश्वविद्यालय दुर्ग के सभी कालेजों में बीए, बीएससी, बीएचसी, बीकाम, बीसीए भाग 1,2,3 प्रायोगिक पूरक परीक्षा 22 अक्टूबर से सुबह 11 बजे से शासकीय पाटनकर कन्या कालेज में आयोजित है।

अखंड रामधुनी में शामिल हुए भक्तगण



पातन । शक्तिश्वर धाम ओदरागहन
न अखंड रामधुनी सम्मेलन का
70वें वर्ष का आयोजन बड़े ही
वर्षाल्लास से किया गया है। 48 घंटे
सियारामचंद्र की अविरल धारा
बढ़ी प्रभावशाली अहूति देने
विधायक प्रतिनिधि अशोक साहू
पूज्य उपस्थक्ष विपु दुर्ग पट्टेचे उन्हीं-
न पुरा अर्चना कर ग्राम एवं
क्षेत्रवासियों की सुख, समृद्धि,
खुशहाली की मंगलकामना की।
उन्हींने ऐतिहासिक आयोजन के
लिए ग्रामवासियों को बर्धाई प्रेषित
किए। इस अवसर पर कुलेश्वर
गंजीर, लक्ष्मीनारायण गंजीर,
भोजराम रघुवंशी, नीलकंठ शुक्ला,
होदीश साहू, अशोक साहू, चंद्रहास
साहू, संतोष जैन, योगेश साहू,
सहदेव गौतिया, बन्सू साहू, देवानंद
साहू, दारुलाल यादव, रमेश
हिरवानी, सांवराम साहू, दीनू साहू,
घननाराम साहू, सुखराम यादव,
रामार्जुन साहू, राजेश हिरवानी,
पतिराम साहू, गणेश साहू, घनेश
सिन्हा, डीगेश साहू आयोजक
समिति एवं ग्रामवासियों उपस्थित थे।

मोदी ने स्टेशन में जवानों को पिलाई थी चाय : साब

हरिभूमि न्यूज ►► दुर्ग

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्म दिवस पर सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इसके अंतर्गत प्रबुद्धजन सम्मेलन का आयोजन साइंस कॉलेज के राधाकृष्णन ऑडिटोरियम में किया गया।

■ साइंस कॉलेज के ऑडिटोरियम में प्रबुद्धजन सम्मेलन का आयोजन

मुख्य वक्ता उपमुख्यमंत्री अरुण
साव थे। कार्यक्रम में विधायक
ललित चंद्राकर, डोमनलाल
कोसेवाड़ा, मेयर अलका बाघमार,
जिला अध्यक्ष सुरेन्द्र कौशिक,
जिला संयोजक शिवेंद्र परिहार
प्रमुख रूप से मौजूद थे। सम्मेलन में
सिंधी, सिंधी, बंगाली, साहू,
राजपूत, केरला समाज,

बीएसपी आफिसर्स एसोसिएशन के चार बार अध्यक्ष रहे नरेंद्र कुमार बंधोपा चौधरी द्वांरा प्रेसिडेंट निर्वाचित हुअ है। महासचिव सहायक महाप्रबन्धक अंकुर मिश्रा और कोषाध्यक्ष सौभाग्य रंजन साहू चुने गए हैं। जबकि 11 जोना में 16 जोनल प्रतिनिधि चुने गए हैं। कुल 44 पोस्ट में 26 जेडआर पहले ही निर्विरोध निर्वाचित हो चुके हैं। नतीजे घोषित होते ही अध्यक्ष सहित निर्वाचित सभी प्रत्याशियों और समर्थकों ने अलसुबह तक जीत का जश्न मनाया। आज शनिवार को भी दिनभर प्लांट और टाउनशिप के आफिसर आदि कार्यस्थलों में नई कमेट्री के लोगों को बधाई देने का दौर चलता रहा। चुनाव में मुख्य मुकामला उपके बंधोपा व मुकेश कुलवी बीच था, जिसमें महासचिव व कोषाध्यक्ष कुलवी पैलन से निर्वाचित हुअ।

आएँ। 2025-27 का नव कार्यवाही का चुनाव भिलाई क्लब में शुक्रवार को हुआ। भारी गहमागहमाई के माहौल में मतदान के बाद देर रात महामण्डला शुरु हुई और सुबह साढ़े तीन बजे परिणाम घोषित किए गए। इस दौरान क्लब के अंदर और बाहर प्रत्याशी व उनके सैकड़ों समर्थक अधिकारी भारी उत्सुकता से नतीजे की प्रतीक्षा करते रहे। परिणाम घोषित होते ही अध्यक्ष सहित महासचिव, कोषाध्यक्ष व जेडआर के निर्वाचित पदाधिकारियों और समर्थकों ने मिठाई, फूलमालाओं और जोशीले नारों के साथ जीत का जश्न मनाया। 4 बार के अध्यक्ष रहे उनके



बंखेरे 1570 वोट हासिल कर लगातार रिकार्ड पांचवीं मर्तबा ओए के अध्यक्ष निर्वाचित हुए। वे 1023 वोट से जीते। पहली बार चुनाव लड़े उनके प्रतिद्वंद्वी प्रत्याशी डीजीएम मुकेश कुल्मी को मात्र 547 मत मिले। कुल 2344 सदस्य अधिकारियों में 2123 सदस्यों ने मतदान किया, जिसमें 6 वोट अवैध पाए गए।

महासचिव पद पर कोषाध्यक्ष रहे एजीएम अकुर मिश्रा चुने गए। उन्हें 808 वोट मिले। पंचुकोणीय मुकाबले में उनके निकटतम प्रतिद्वंद्वी एजीएम तुषार सिंह टिकरिहा को 658 और सुधीर रामटेको को 601 वोट पड़े। अन्य दो उम्मीदवार अजय कोरसिया को मात्र 36 वोट और विजय कुमार सैनी 16 वोट में संतोष माना पड़ा। चार वोट अवैध निकले। जबकि कोषाध्यक्ष के लिए सीधी टक्कर में पहली बार चुनाव मैदान में उतरे

सौभाग्य रंजन साहू 1183 मत प्राप्त कर ट्रेजरर चुने गए। उनके प्रतिद्वंद्वी अभिषेक कोचर को 935 वोट मिले। पांच मत अवैध पाए गए। परिणाम घोषित होते ही तीनों पदों के विजेता प्रत्याशियों को समर्थकों ने गुलाल और फूल मालाओं से लादकर व एक दूसरे को मिठाई खिलाकर बधाई दी।

जहाँ सभी अध्यक्ष एनके बडौरा के रिकार्ड पाँचवाँ बार ओए अध्यक्ष चुने जाने पर समर्थकों ने खुशियाँ मनाई वहीं उनके पैनल को महासचिव प्रत्याशी तुषारसिंह और अभिषेक कोचर के पराजित होने पर सपोर्टर्स में किंचित मायूसी भी नजर आई। अंकुर मिश्रा के महासचिव व सभाध्यक्ष रंजन के कोषाध्यक्ष निर्वाचित होने पर युवा समर्थकों ने खुशी से नारेबाजी के साथ जोशीला जश्न मनाते रहे।

शनिवार होने की वजह से ज्वाइनिंग देने के लिए भी करनी पड़ी मशक्कत

महीनेभर बाद हड़ताली 850 संविदा एनएचएम कर्मियों ने सामूहिक ज्वाइनिंग पत्र सौंपा, सोमवार से करेंगे काम

हरिभूमि न्यूज ►► | मिलाई

हड़ताली सिंवादा एनएचएम कर्मी महीनेभर बाद काम पर लौट आयेगे। शनिवार को दुर्ग जिले के 850 एनएचएम कर्मियों ने सामूहिक ज्वाइनिंग पत्र जिला स्वास्थ्य विभाग को सौंपा। खास बात यह रही कि शनिवार होने की वजह से सीएनएचओ कार्यालय में दोपहर ताला लटका रहा और कोई जिम्मेदार अधिकारी नहीं मिले। दोपहर करीब 3 बजे नोडल अधिकारी डॉ. आरसीबीएस बंजारे पहुंचे। तब तक एनएचएम कर्मी इंतजार करते रहे। डॉ. बंजारे को ज्वाइनिंग पत्र सौंपा गया। सोमवार से ये कर्मी अपने विभागों में सेवाएं देंगे।

**बर्खास्त जिलाध्यक्ष का**

आदेश नहीं
राज्य शासन ने दुर्ग जिलाध्यक्ष डॉ. आलोक शर्मा व डॉ. संजीव दुबे को उस समय बर्खास्त किया था जब प्रदेशभर के जिलाध्यक्षों के खिलाफ कार्रवाई की गई थी। दोनों की संविदा डॉक्टरों का बहाली आदेश नहीं आया है। इसलिए उन्हें आदेश का इंतजार करना होगा।

સામૂહિક જ્વાઇનિંગ પત્ર સૌંપા

हस्ताली एनाएनएम कर्मियों ने काम पर वापस लौटने का साहसिक जाइनिंग पर सौंप है। सौमहार से आउने विभागे ने फिर से काम पर लौट रहे हैं। स्वास्थ्य सेवा पहले लैसी हो जाण्गी। शासन के आदेश के बाद एनएचएम के कर्मचारियों ने काम पर लौटने का निर्णय लिया है। शनिवार को उन्होंने इसकी जानकारी दी है। इसमें आधार पर उच्च अधिकारियों को वस्तुस्थिति से अवगत कर दिया है जल्द ही स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार होगा।

-डॉ. आरबीएस बंजारे, नोडल अधिकारी

वास्थ्य सेवाओं में सुधार होगा। -डॉ. आरबीएस बजारे, नोडल अधिकारी

हरिभूमि न्यूज ►► | मिलाई

बीएसपी सहित सेल के हजारों कर्मचारियों के लिए थोड़ी निराशाजनक खबर है। पिछले साल की तरह इस साल भी आज दिल्ली में बोनस को लेकर हुई एग्जेंसीएसपी की बैठक बेनतीजा समाप्त हो गई। प्रबंधन व यूनियनों में बोनस राशि को लेकर सहमति नहीं बन पाई। इससे कर्मियों में असंतोष है। यूनियनों ने चेतावनी है कि यदि पिछले साल की तरह सेल प्रबंधन ने अल्प बोनस राशि वर्कर्स के खाते में एकरफा डाली तो इसका पुरजोर विरोध किया जाएगा।

सालाना बोनस पर आज शनिवार को दिल्ली में हुई एनजेसीएस के बोनस में लंबी मैराथन समागम के बाद देर शाम बिका किसी नतीजा के बरमान हो गई। तीन राउंड की बैक में अतिरिक्त प्रबंधन 32 हजार 500 रुपए बोनस तय करने की मांग पर अडिग रहा जबकि प्रबंधन 31 हजार पर अड़ा रहा। द दिल्ली में आज शनिवार को सुबह सवा ग्यारह बजे बहुप्रतीक्षित बोनस बैक शुरू हुई। एनजेसीएस सदस्य यूनियनों के प्रतिनिधियों ने एकजुटता बनाते हुए पुराने बोनस फार्मूला को

एकतरफा बोनस का होगा पुरजोर विरोध: बीएसपी कमियों की निगाहें बोनस बैठक पर टिकी थीं। लेकिन प्रधान के अडिग रहने से बोनस यत्र नहीं होना पर कमियों में असंतोह है। दिल्ली में भी एमजोसीएस नेताओं ने पंडितजी को बताया है कि यदि पंडितजीने साल की तरह प्रबंधन ने एकतरफा निर्णय लेना राशि वर्कर्स के खाते में डाली तो इसका पुरजोर विरोध किया जाएगा। पंडितजी साल 26500 रुपए ही बोनस मिला था। बोनस बैठक दोनों पक्षों में सहमति नहीं बनने पर एमजोसीएस राहने के बाद प्रधान एकतरफा राशि में उतर राशि वर्कर्स के खाते में डाल दी थी। इसका एक बेवकूफीपूर्ण यूनाजनों ने विरोध किया था। कमियों में मार्ग असंतोह था। हजार के जीएसएट प एमजोसीएस सदस्य यवी शिंदे ने बताया पूर्व में यूनिवर्स 40500 मार्ग से थे फिर 32 हजार पर गिरा हुआ। लेकिन प्रबंधन मार्ग 31 हजार बोनस देने पर अड़ा रहा और बैठक बेवकूफी समाप्त हो गई। वर्कर्स को अंदेशा है कि प्रबंधन सीधे खातों में अपने अनुसार राशि डाल सकता है। यह राशि फार्मुला के अनुसार 29 हजार डालता है कि बैठक में अपने प्रस्ताव के अनुरूप 31 हजार, यह ठीक दो ढिंभ में पाता है। एचएमएस के महासचिव पीके मिश्रा ने कहा कि प्रबंधन का अडिग रहना निराशाजनक है।

बदलने के लिए प्रबंधन पर पुरजोर दबाव बनाया। बैंकड़ में सेल के उत्पादन व प्रॉफिट आदि के प्रबंधन के प्रस्तुतिकरण के बाद इंटक सीटू, एटक, एचएमएस व बीएमएस के नेताओं ने कहा कि यूपुने बोनस फार्मुला को चुकसानदेह बनाते हुए बोनस बदलने की मांग की। युनिकसानदेह 40 हजार 5 सौ रूपए बोनस तय करने कहा। प्रबंधन का कहना था कि तय बोनस फार्मुला के हिसाब से वर्कर्स का बोनस 29 हजार 5 सौ रूपए बंता है। दोनों पक्षों अपनी बात पर अड़े रहे। दोपहर बाद चले बागीरों की वात चलता रहा। लंच के बाद दोबारा बैठक शुरू हुई तो युनियनों के दबाव के चलते 32 हजार

5 सौ पर सहमति बनती दिखा। लेकिन शाम 7 बजे तक प्रबंधन सेल चेयरमेन की सहमति का रोना रोता रहा। यूनियनों ने 32 500 रुपए की मांग पर प्रबंधन 31 हजार पर अड़ा रहा। यूनियन नेताओं ने कहा कि दोनों के आडिग होने से बैकल में सेल प्रबंधन से डायरेक्टर केके सिंह एके पंडा और यूनियनों से इंटक से जी संजीवा रेड्डी, वीएच चौबे, सीटू- ललित मोहन मिश्रा, विश्वरूप बनजी एटक विद्यासागर गिरी, रामाश्रय प्रसाद, एएएमएस से राजेंद्र सिंह व सुकान्त रक्षित और बीएएमएस से डीके पांडेय और रंजन सिंह उपस्थित थे।

कांग्रेसी कार्यकर्ता जनता से मिलकर ले रहे फीडबैक

महंगी बिजली के खिलाफ कांग्रेस करेगी उग्र प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ दुर्ग

भाजपा सरकार के फैसले ने आम जनता की जिंदगी को अंधेरे में धकेल दिया है। हाफ बिजली बिल योजना के दायरे को सीमित कर गरीब और मध्यमवर्गीय परिवारों की जेब पर डाका डाला गया है।



प्रदेशभर के लाखों घरों बिल दोगुना से ज्यादा अजिससे रसोई से लेकर रोज बिगड़ गया है। पूर्व विधायक उक्त बातें कहीं। उन्होंने कहा हाफ बिजली योजना अब तरह खत्म हो चुकी है। ग लिए परिवार चलाना असं भाजपा सरकार झूठे सपनों

के खोखले ढकोसलों से जनता को बरगलाना चाहती है। पहले 400 यूनिट तक राहत देने वाली योजना अब मात्र 100 यूनिट में सिमट गई है। कांग्रेस इसे लेकर जट्ट ही उग्र आंदोलन करेगी। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने इसे लेकर जनता से चर्चा की। इस दौरान राजकुमार पाली, अजय मिश्रा, अस्ताप्ता अहमद, महिप सिंह भुवाल और राजकुमार साहू मौजूद थे।

बिजली बिल देख परेशान हो रही

आम जनता, करेंगे विरोध: देवेन्द्र यादव
एआईसीसी के राष्ट्रीय सचिव व भिलाई विधायक देवेन्द्र यादव ने बिजली बिल में बढ़ोतरी को लेकर प्रदेश सरकार पर हमला बोला है। उन्होंने आरोप लगाया कि छत्तीसगढ़ में विष्णुदेवी की सरकार का स्मार्ट मीटर, जनता की जेब से अप्रत्याशित ढ़क्स लेने का पर्याय बन चुकी है। सत्ता में आते ही साय के मित्रों ने बड़े जोर शोर के साथ दावा किया था कि स्मार्ट मीटर से एण्युरेट बिजली आएगा और लोगों को सस्ती बिजली मिलेगी। इससे उपभोक्ताओं को कौं दिक्कत नहीं होगी। उपभोक्ता घर बैठे बिजली बिल का भुगतान आसानी कर पाएंगे, लेकिन लोगों को साय साय सरकार का स्मार्ट मीटर के नाम पर टैरिफ में बढ़ोतरी का यह निर्णय, बिजली के रूप में ऐसा झड़का देगा, किसी ने सोचा भी नहीं था। बिजली बिल को देखकर आज हर परिवार, हैरान व परेशान है।

यात्रा दिनांक	
25 अक्टूबर 2025	
10 नवंबर 2025	
16 दिसंबर 2025	
16 जनवरी 2026	
11 फ़ेब्रुअरी 2026	

By Train- रिजर्वेशन कोच

7 ज्योतिर्लिंग यात्रा

**श्री द्वारिकााथीश, श्री भेंट द्वारिका, सोमनाथ,
नागेश्वर, ओमकालेश्वर, महाकालेश्वर, भीमाशंकर,
घृष्णेश्वर, मम्मलेश्वर, रूखमीणी मंदिर, गोपी तालाब,
त्रयम्बकेश्वर, शिरडी साई बाबा, शनि सिंच्वापुर,
नाशिक, पंथवती, हनुमान जन्म स्थल**

राशि: स्तीपर 1६5९1/- ऑफर 16,501/-, 3AC 2६5९1/- ऑफर 27,501/-

स्वामी तीर्थ यात्रा

संपूर्ण छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र राज्य में सबसे कम बटों पर तीर्थ यात्रा

91111-11866

Head Office : सिल्टी सेंटर गैल वाइपड पलेर पावर हाउस रोड कोरबा (छ.ग.)

Online Booking- www.tripuryatra.com

**स्लीपर मात्र
9,100/-**

**25 सितंबर 2025 तक
बुकिंग कप्तन पर**

**31
सीटें रोथ**

राजपुर, मिलासपुर, राम्पा, तलमढ़ से लोकट

स्पेशल ट्रेन
04 अक्टूबर से 10 अक्टूबर 2025 (7 दिन)

गंगा सागर यात्रा
गंगा सागर, श्री जगन्नाथ पुरी, माँ कामाख्या देवी

ऑफर राशि **स्लीपर 9,100/-**, 3 एसी-16,500/-, 2 एसी 21,500/- +5% GST

 Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

GAIPPO, D-36, Sector-4 Khar, KORED, Shop No. 391, 392, 393 S.S. Plaza, Power House Road

संपर्क करें:- 7354-411411



सिंपल शिफॉन साड़ी को प्री-ड्रेप में बदलें और पाए एलिगेंट लुक

लाइव इवेंट

5 अक्टूबर को महिला उत्पादों की लगेगी प्रदर्शनी, बाजार भी उपलब्ध कराया जाएगा



दुर्ग। स्वावलंबी भारत अभियान अंतर्गत भारत वर्ष में चलाए जा रहे स्वदेशी अपनाओ-विदेशी हटाओ अभियान के तहत एमएसएमई एवं कैट दुर्गा इकाई के संयुक्त तत्वावधान में भेंट एवं विचार-विमर्श बैठक एवं भेंट कार्यक्रम का आयोजन किया गया। बैठक में भारत सरकार के एमएसएमई डीएफओ रायपुर सहायक

■ स्वदेशी व विदेशी वस्तुओं की जानकारी देने सूची का कैट पदाधिकारी घर-घर कर रहे हैं वितरण

सूचियां तथा स्वावलंबन की ओर बढ़ाओ भारत नामक पुस्तक सभी गणमान्य अतिथियों को भेंट की गई।

प्रकाश सांखला एवं पायल जैन ने बताया कि स्वदेशी-विदेशी वस्तुओं की सूची वितरण कर घर-घर जाकर लोगों को यह बताया जा रहा है कि कौन सी विदेशी वस्तुओं के स्थान पर भारतीय उत्पादों का उपयोग किया जा सकता है। विदेशी ब्रांडों के विकल्प के रूप में स्थानीय एमएसएमई इकाइयों एवं ग्रामीण उत्पादों को बढ़ावा देने पर जोर दिया जा रहा है। सूची में दैनिक जीवन की वस्तुएं शामिल की गई हैं, जैसे साबुन, दूधपेस्ट, कपड़े, इलेक्ट्रॉनिक्स, खिलौने, मोबाइल ऐप्स, फर्नीचर, पैकेज्ड फूड आदि शामिल हैं। आगामी 5 अक्टूबर को महिलाओं के उत्पादों को बाजार उपलब्ध कराने हेतु वार्षिक प्रदर्शनी का आयोजन किया जाएगा। यह प्रदर्शनी महिलाओं को न सिर्फ बाजार देगी बल्कि उनके उत्पादों को राष्ट्रीय स्तर पर पहचान भी दिलाएगी। कैट चेयरमैन पवन बड़जात्या ने कहा कि महिलाओं के लिए आयोजित यह प्रदर्शनी महिला सशक्तिकरण व महिला उद्यमियता की दिशा में बड़ा कदम होगा।

स्वावलंबी भारत अभियान के प्रांत सह समन्वयक संजय चौबे ने बताया कि स्किल डेवलपमेंट कार्यशाला आगामी माह से महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने हेतु विशेष प्रशिक्षण एवं स्किल डेवलपमेंट कार्यशाला आयोजित की जाएगी। इसमें मिलाई, पैकेजिंग, डिजिटल मार्केटिंग, फूड प्रोसेसिंग, हैंडीक्राफ्ट जैसे क्षेत्रों का प्रशिक्षण शामिल रहेगा। मोहम्मद अली हिरानी ने बताया कि यह कार्यक्रम केवल एक औपचारिकता नहीं बल्कि जन-जन तक स्वावलंबन का संदेश पहुंचाने का आंदोलन है।

सिटी इवेंट

व्यवहारिक प्रशिक्षण से निखरी विद्यार्थियों की प्रयोगात्मक दक्षता, इंटरनशिप का समापन



भिलाई। लैब और क्लिनिक को जोड़ना, डायग्नोस्टिक माइक्रोबायोलॉजी और पैथोलॉजी प्रशिक्षण पर 10 दिवसीय इंटरनशिप कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने कौशल को जाना और समझा। स्वामी श्री स्वरूपानंद सरस्वती महाविद्यालय के सूक्ष्म जीव विज्ञान विभाग एवं जूलाँजी विभाग द्वारा, शंकराचार्य इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज भिलाई के सहयोग से 10 दिवसीय इंटरनशिप प्रशिक्षण 1/2 लैब और क्लिनिक को जोड़ना डायग्नोस्टिक माइक्रोबायोलॉजी और पैथोलॉजी का समापन हुआ।

इस अवसर पर वैशाली नगर महाविद्यालय के सहायक प्राध्यापक अजय मनहर ने विद्यार्थियों से कहा कि कौशल-आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम विद्यार्थियों की व्यावसायिक दक्षता को निखारने में सहायक होते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि सूक्ष्मजीवविज्ञान एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें अनुसंधान, चिकित्सा, औद्योगिक उत्पादन और पर्यावरण संरक्षण जैसे अनेक अवसर उपलब्ध हैं। यदि विद्यार्थी लगन और निष्ठा के साथ अध्ययन करें तो उनके लिए राष्ट्रीय ही नहीं, अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी असीम संभावनाएँ हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को अनुसंधान के नए अवसरों की ओर अग्रसर होने तथा चिकित्सा विज्ञान में समर्पण भाव से योगदान करने के लिए प्रेरित किया। सूक्ष्मजीवविज्ञान के क्षेत्र में विद्यार्थियों के लिए अनेक शोध अवसर उपलब्ध हैं। यह अवसर न केवल उनके ज्ञान को बढ़ाता है बल्कि भविष्य में उच्च शिक्षा और करियर की दिशा में भी सहायक सिद्ध होता है।

कार्यक्रम की संयोजक डॉ. शमा अफ़रोज़ बेग ने बताया कि विद्यार्थियों को हीमेटोलॉजी, हिस्टोपैथोलॉजी, क्लिनिकल पैथोलॉजी, बैक्टीरियोलॉजी, वायरोलॉजी, माइक्रोलॉजी एवं पैरासाइटोलॉजी विविध विषयों में प्रत्यक्ष प्रयोगात्मक प्रशिक्षण प्राप्त हुआ। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. हंसा शुक्ला ने कहा कि गतिविधियों से विद्यार्थियों को व्यवहारिक ज्ञान के साथ-साथ आत्मविश्वास प्रदान करती हैं और उन्हें भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार करती हैं।

आठ दिवसीय ट्रेनिंग प्रोग्राम के अंतर्गत शनिवार को दूसरा दिन रहा, ट्विनसिटी की महिलाओं की भीड़ उमड़ी

गरबा का जश्न हरिभूमि के संग... ट्रेनिंग के दूसरे दिन भी दिखा उत्साह, छत्तीसगढ़ी, गरबा और कचुको ने जमाया रंग

हरिभूमि और आईएनएच द्वारा आयोजित दो दिवसीय गरबा प्रतियोगिता 25 और 26 सितंबर को होनी है। इसे लेकर स्टील क्लब सेक्टर-8 में महिलाओं, पुरुषों और बच्चों को निशुल्क ट्रेनिंग दी जा रही है। शनिवार को प्रशिक्षण का दूसरा दिन रहा। वीकेंड होने की वजह से महिलाओं का खासा उत्साह देखने को मिला। सैकड़ों की संख्या में महिलाएं प्रशिक्षण में भाग लेने पहुंचीं। इस दौरान छत्तीसगढ़ी फोक डॉन्स, गरबा और गरबा की जुगलबंदी में सभी जमकर थिरकते नजर आए। प्रशिक्षण परिसर पूरी तरह से खचा-खच भरा हुआ था।

भिलाई। नवरात्र पर्व पर प्रतिवर्ष दैनिक हरिभूमि भिलाई और आईएनएच के संयुक्त तत्वावधान में भव्य गरबा का आयोजन किया जाता है। इस बार भी 25 और 26 सितंबर को स्टील क्लब सेक्टर-8 में गरबा को लेकर प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। इस प्रतियोगिता में कोई भी भाग ले सकता है। प्रतियोगिता पूरी तरह से निशुल्क है। इसकी तैयारी जोरों पर चल रही हैं। सेक्टर 8 स्टील क्लब में चल रहे गरबा ट्रेनिंग के दूसरे दिन शनिवार को ही ट्रेनिंग लेने वालों की संख्या बढ़ गई। लोग बेहद उत्साह और उमंग के साथ खुद से गरबा की ट्रेनिंग ले रहे हैं।

ताकि हरिभूमि और आईएनएच के गरबा कार्यक्रम में धूम मचा सके। शुक्रवार से प्रारंभ हुआ ट्रेनिंग सेशन दूसरे दिन शनिवार को भी चला। दोपहर 1 बजे से शाम 3 बजे तक प्रशिक्षण दिया गया। नृत्य कला मंदिर रिसाली की डायरेक्टर रानी नंदनी और साईं एरोबिक्स क्लासेस के डायरेक्टर संतोष काले के मार्गदर्शन में हरीश किंम्स ऑफ गरबा भवानी, जॉन सन और नवीन ने गरबा के विभिन्न स्टेप्स सिखाए। इसमें छत्तीसगढ़ी गरबा, कचुकों व डाकला प्रमुख आकर्षण का केंद्र रहा। साथ ही लोगों ने टिमली, भवानी व सनेडो में ताल से ताल मिलाते हुए जमकर पसीना बहाया। हरिभूमि द्वारा आयोजित इस ट्रेनिंग सेशन में अनेक गणमान्य जन उपस्थित थे।



आज छत्तीसगढ़ी गरबा और कचुकों के सीखेंगे स्टेप

ट्रेनिंग सेशन के तीसरे दिन सोमवार को छत्तीसगढ़ी गरबा, डाकला व कचुकों स्टेप मुख्य आकर्षण का केंद्र रहेंगे। साथ ही

पोपट, टिमली, सनेडो सहित गरबा व डांडिया के बैसिक स्टेप भी सीखाए जायेंगे। निशुल्क ट्रेनिंग के इस आयोजन में सभी महिलाएं, बच्चे, युवक-युवतियां व सभी आयु वर्ग शामिल हो सकते हैं। डांडिया महोत्सव सीजन 10 के एसोसिएट सर्व समाज कल्याण समिति के अध्यक्ष इंद्रजीत सिंह, स्पर्श हॉस्पिटल रामनगर, एचटीसी रायपुर और बोल बम सेवा एवं कल्याण समिति के सहयोग से किया जा रहा है।



ट्विनसिटी के लोग इन नंबरों पर करा सकते हैं पंजीयन



गरबा महोत्सव सीजन 10 को लेकर ट्विनसिटी के लोग ट्रेनिंग सेशन के दूसरे दिन भी काफी उत्साहित दिखे। कार्यक्रम में नृत्य कला मंदिर व साईं एरोबिक्स क्लासेस के ट्रेनर बिट्टु व भीमा का विशेष सहयोग रहा। इस आयोजन से संबंधित जानकारी के लिए हरिभूमि कार्यालय 0788-4091720 और 9755819129 नंबर में संपर्क किया जा सकता है।



लता मंगेशकर के गीतों की कलाकारों ने सजाई महफिल

भिलाई। सुर साम्राज्ञी लता मंगेशकर के जन्मदिवस को सेलिब्रेट करने उनके द्वारा गाए गीतों से महफिल सजाई गई। सांगीतिक संस्था सुर संगीत संगम मेलोडी मेकर्स भिलाई के कलाकारों ने रशियन काम्प्लेक्स, सेक्टर 7 में सुर मलिका लता मंगेशकर के गानों का सांगीतिक आयोजन किया गया, जिसमें लता मंगेशकर के गानों की प्रस्तुतियां दी गई। कार्यक्रम में अंचल और प्रदेश की सुप्रसिद्ध गायिकाओं अलका शर्मा, शिप्रा मंडल, मंजीता भारद्वाज, प्रनोती गजभिए, माया बैनर्जी, सुनीता मलिक, रेखा ब्राह्मणे, मुनमुन संगुनता आदि ने हिस्सा लिया। एक से बढ़कर एक प्रस्तुतियों ने सभी दर्शकों और श्रोताओं



का मन मोह लिया। गायकों ने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य लता मंगेशकर के जन्मदिन पर उनके गानों की प्रस्तुति से उनको याद कर श्रद्धांजलि अर्पित करना था। कलाकारों की उत्कृष्ट प्रस्तुतियों ने सारे वातावरण को संगीतमय बना दिया। कार्यक्रम का संचालन गायिका माया बैनर्जी ने अपने निराले अंदाज से किया। कार्यक्रम की प्रस्तुति आयोजक महेश कुमार विनोदिया और शांताराम वानखेडे द्वारा की गई। संगीत प्रेमियों ने कार्यक्रम का फेसबुक लाइव प्रसारण भी देखकर गीतों का आनंद लिया। आयोजन में डॉ शैलेन्द्र श्रीवास्तव, जितेंद्र टांडी, ऋषभ राज, मधु विनोदिया आदि विशेष रूप से उपस्थित थे।

पं. राजन की 9 दिवसीय रामकथा ने लिया विराम कथा सुनने पहुंचे डिप्टी सीएम विजय शर्मा

छोटा बनकर रहेंगे तो समस्या भी छोटी बनकर निकल जायेगी जो समझने को तैयार ही नहीं उसे समझाने में ऊर्जा व्यर्थ न करें

कारनर न्यूज

भिलाई। जीवन आनंद फाउंडेशन भिलाई के तत्वावधान में आयोजित 9 दिवसीय राजन महाराज के मुख से रामकथा का शनिवार को विश्राम दिवस रहा। नौवें और अंतिम दिन हजारों की संख्या में भिलाई वासियों ने कथा श्रवण किया। इस दौरान राजन महाराज ने कहा कि छोटा बनकर रहिएगा समस्या भी छोटी बनकर निकल जाएंगे। छोटा बनकर रहने पर हमें शा आशीर्वाद प्राप्त होगा। विभीषण ने रावण को बहुत समझाया पर रावण नहीं समझा। जीवन में केवल जो समझने को तैयार उसे ही समझाने का प्रयास करें। जो समझने के लिए तैयार ही नहीं उसे समझाने में ऊर्जा व्यर्थ नहीं करना चाहिए। उन्होंने व्यासपीठ से 2028 में एक बार फिर कथा करने की घोषणा की। कथा में छग के उपमुख्यमंत्री विजय शर्मा, खादी व ग्रामोद्योग विकास बोर्ड अध्यक्ष राकेश पांडे, जिला भाजपा अध्यक्ष शुरुषोत्तम देवांगन, एडिशनल एसपी दुर्ग शहर और ग्रामीण सुखनंदन राठौर और अभिषेक झा सहित अधिकारी, भाजपा नेता और समाजसेवी उपस्थित रहे।



गाया अपना सुप्रसिद्ध भजन: आ ही गए रघुनंदन

कथा ने सुंदर कांड में प्रवेश किया जहां जामवंत जी हनुमान जी को उनकी शक्तियों का एहसास दिलाते हैं। लंका जाने हनुमान के बल, बुद्धि और पराक्रम का सजीव चित्रण प्रस्तुत किया। लंका कांड में प्रवेश करते हुए रावण द्वारा हनुमान के पूंछ पर आग लगाने से लेकर लंका दहन का जिक्र किया। उत्तर कांड में राम के दिव्य अभिषेक एवं राजतिलक का प्रसंग सुनाया। जिसमें आ ही गए रघुनंदन भजन सुनाया जिसमें समस्त श्रोतागणों ने जमकर नृत्य किया। श्री राम कथा के विराम दिवस पर महाराज ने किष्किंधा कांड, सुंदरकांड, लंका कांड एवं उत्तरकांड का वर्णन किया। 9वें दिवस की कथा की शुरुआत सुबह 10 बजे हुई जो लगभग चार घंटे चली। उपमुख्यमंत्री विजय शर्मा ने व्यासपीठ का पूजन कर सुंदरकांड कथा का श्रवण किया। राजन महाराज ने सामाजिक संदेश देते हुए व्यंगात्मक रूप से कहा कि दो बीमारी बहुत खतरनाक हो गई हैं एक छपास और दूसरा फोटोस। यानी अखबार में छपने की बीमारी और फोटो खिंचने की बीमारी। उन्होंने हनुमान के चरित्र को इससे परे बताया। कहा कि हनुमान जी राम के ऐसे भक्त हैं जो कहकर नहीं करके दिखाते हैं। हम सभी को हनुमान के चरित्र से सीख लेनी चाहिए।

अप्रैल 2028 में मिलाई में पुनः होगी श्री राम कथा: पं. राजन



कथा विराम की घोषणा करते हुए महाराज ने श्रोताओं को बताया कि आगामी 2028 में एक बार फिर से वे जीवन आनंद फाउंडेशन के नेतृत्व में कथा करेंगे। महाराज ने कहा 16 सालों से कथा कर रहा हूँ लेकिन कभी मिलाई में कथा करने का अवसर नहीं मिला, इसलिए लिए आयोजक विनोद सिंह और फाउंडेशन के सभी सदस्यों को साधुवाद देते हुए कहा कि पितृपक्ष पर किए गए पुण्य का लाभ पितरों को मिलता है आप सभी भाग्यशाली हैं जिन्होंने इस कथा को श्रवण किया। आयोजक विनोद सिंह ने भी राजन महाराज और श्रद्धालुओं का आभार व्यक्त किया।

सिटी इवेंट

दिव्यांग बच्चों के साथ बिताया समय
जरूरत के सामानों का किया वितरण



भिलाई। रोटरी चैरिटेबल ट्रस्ट के प्रांगण में हेण्ड्रेड हेण्डस सामाजिक संस्था वैशालीनग सामाजिक कार्य किया गया। अध्यक्ष मंजू बंसल के मार्गदर्शन में नयन दीप विद्या मंदिर के दृष्टि बाधित बच्चों के साथ समय बिताया। सचिव एस सजीव, डायरेक्टर नयनदीप विद्या मंदिर ज्ञानचंद जैन, पीएस बिन्ना, सुमन कन्नौजे, पीसी लालवानी ने संस्था की गतिविधियों से सामाजिक संस्था की महिलाओं को अवगत कराया। इस अवसर पर दृष्टि बाधित बच्चों के साथ सांस्कृतिक कार्यक्रम और और मनोरंजन के कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी गई। नयनदीप विद्या मंदिर के लिए एक कंप्यूटर सेट और एक गैस चूल्हा प्रदान किया गया। कार्यक्रम में स्वाति जैन, गीतिका, डॉ. बीना, संजीव, नीपा अग्रवाल, नीता मेहता, मधुलिका जैन, पार्वती जैन सहित अन्य मौजूद थे।

धर्म लाइव

30 विद्यार्थियों ने किया रक्तदान
सीएचएमओ ने किया सम्मानित



दुर्ग। छत्तीसगढ़ राज्य गठन के रजत जयंती वर्ष के अवसर पर जिला शिक्षण समिति दुर्ग एवं नवदृष्टि फाउंडेशन के संयुक्त तत्वाधान में सेठ आरसीएस कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय के सभागार में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें महाविद्यालय के एनएसएस इकाई, रेड क्रॉस इकाई, एलुमनी समिति के सदस्यों, एनसीसी इकाई एवं रेड रिबन इकाई ने भागीदारी प्रदान की। जिसमें कुल 100 यूनिट रक्तदान किया गया। पहली बार रक्तदान कर रहे छात्रों में उत्साह देखा गया लगभग 30 छात्रों ने पहली बार रक्तदान किया। इस अवसर पर महाविद्यालय में दुर्ग नगर निगम के सभापति श्याम शर्मा, डॉ जेपी मेश्राम ब्लड बैंक नोडल अधिकारी एवं दुर्ग जिला चिकित्सालय के पूर्व सीएचएमओ रक्तदान शिविर में पहुंचे एवं रक्तदानियों को सम्मनित किया एवं भविष्य में रक्तदान के लिए प्रेरित किया।

समाज इवेंट

छग कन्नौजिया समाज ने सामाजिक
कार्यक्रमों में लिया हिस्सा, मिले पुरस्कार



भिलाई। दुर्ग। छग कन्नौजिया सोनार समाज, नयापारा में सामाजिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न प्रतियोगिताएं व समाज के उत्कृष्ट छात्र-छात्राओं का सम्मान किया गया। मेहन्दी प्रतियोगिता एवं 10 एवं 12 की प्रवीण्य सूची प्राप्त बच्चों का सम्मान किया गया। मेहन्दी में प्रथम पायल सोनी, द्वितीय कंचन सोनी, तृतीय डाली सोनी, अन्य कार्यक्रम रामावण मंडली एवं वयोवृद्धों का सम्मान किया गया। जिसमें मुख्य सहयोगी अध्यक्ष सुरज स्वर्णकार, उपाध्यक्ष-विवेक स्वर्णकार, सचिव सुनील स्वर्णकार, कोषाध्यक्ष-नरेश सोनी, अनिल सोनी बोधन स्वर्णकार, बैकुण्ठ सोनी, प्रहलाद स्वर्णकार, गिरीश सोनी, दुष्यंत सोनी, विरेन्द्र स्वर्णकार, जवाहर स्वर्णकार, जनक स्वर्णकार, शिव स्वर्णकार, कृष्ण स्वर्णकार, देवनारायण, अजय (निड्डू) मनीष, आशीष, राकेश, चोखेलाल, सुरेश, विनोद, संदीप स्वर्णकार आदि उपस्थित थे। यह जानकारी संदीप स्वर्णकार ने दी।

समाज इवेंट

पहल : साधन नहीं होने पर
समिति ने किया अंतिम संस्कार



भिलाई। रेशमी आवास, नेहरू नगर के निवासी सुरजीत सिंह का निधन हो गया। परिवार के पास अंतिम संस्कार के लिए पर्याप्त साधन नहीं थे, जिसके बाद समिति के हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क किया गया। मृतक के घर पहुंचकर उन्होंने अंतिम संस्कार के लिए सभी जरूरी सामान की व्यवस्था की। पोस्टमार्टम के बाद, शव को रामनगर मुक्तिधाम लाया गया, जहां सिख रीति-रिवाजों के अनुसार अंतिम अरदास और संस्कार किया गया। समिति के अध्यक्ष इंद्रजीत सिंह छोट्ट, कोषाध्यक्ष मलकीत सिंह, हरजिंदर सिंह व अन्य पदाधिकारी और सदस्य उपस्थित रहे। समिति ने एक और बड़ा फैसला लिया। स्व. सुरजीत सिंह के दो छोटे बच्चे एक 4 साल का बेटा और एक 7 साल की बेटी का यूथ सिख सेवा समिति भिलाई ने इन बच्चों की शिक्षा का पूरा खर्च उठाने का जिम्मा लिया है।

● भिलाई-दुर्ग के चारों सामाजिक भवनों में कार्यक्रम, जुटेगा अग्रवाल समाज

गौ माता को लगाया 56 भोग, बच्चों के कृष्ण रूप को किया पुरस्कृत, आज नगर भ्रमण को निकलेंगे महाराज अग्रसेन

भिलाई/ दुर्ग । अग्रसेन जयंती पर भिलाई-दुर्ग के चार सामाजिक भवनों न्यू खुर्सीपारा, अग्रसेन भवन सेक्टर-6, अग्रसेन भवन दुर्ग और छत्तीसगढ़ी अग्रवाल धर्मशाला में अलग-अलग कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। शनिवार को अग्रवाल युवा मंडल द्वारा पुलगांव स्थित गौशाला में पूरी श्रद्धा के साथ गौ माता की पूजा की गई। गौ माता को छप्पन भोग का प्रसाद लगाया गया। छप्पन भोग में 56 प्रकार की सब्जियां अनाज, फल, गुड़ शामिल थे। अग्रवाल समाज के अध्यक्ष गौरीशंकर अग्रवाल, संरक्षक सुधीर अग्रवाल एवं कैलाश रूंगटा प्रमुख रूप से मौजूद थे। उन्होंने कहा कि पृथ्वी पर गौ माता सर्वांग पूजनीय है। हम सब का दायित्व है कि हम गौ माता की सेवा करें। कार्यक्रम आयोजक युवा मंडल के अध्यक्ष हिमांशु अग्रवाल एवं महिलमंडल की प्रीति राजगढ़िया ने बताया कि 101 दीप से गोमाता की आरती की गई। कृष्ण का रूप लिए बच्चों को पुरस्कृत किया गया। अग्रवाल समाज द्वारा गौशाला को 30 स्थान का सेट प्रदान किया गया। कार्यक्रम में नगर निगम आयुक्त सुमित अग्रवाल भी विशेष रूप से उपस्थित थे। ललित सक्सेरिया ने बताया कि अग्रसेन जयंती का बहु प्रतीक्षित कार्यक्रम आनंद मेला बहुत ही धूमधाम से संपन्न हुआ। आनंद मेला एक ऐसा कार्यक्रम है जिसमें बच्चे युवा महिला बुजुर्ग सभी उत्साह पूर्वक शामिल होते हैं। अध्यक्ष सरिता गोयल एवं सचिव सरोज अग्रवाल ने बताया कि इस वर्ष आनंद मेला में विशेष एवं नए व्यंजनों के स्टाल लगाए गए। सैंडविच, छोले भटूरे, गुलाब फ्रेंच फ्राइज, पापड़ी चाट, दाबेली सहित विविध प्रकार की व्यंजनों का उपस्थितजनों ने स्वाद लिया। कार्यक्रम में भिलाई के अध्यक्ष बंशी अग्रवाल, अनिल अग्रवाल, दिलीप अग्रवाल, राधेश्याम किरतुका, प्रेम अग्रवाल, संदीप खमुका, किशोर रूंगटा, नंद लाल राजगढ़िया, प्रहलाद रूंगटा, संजय गर्ग सहित अन्य प्रमुख रूप से मौजूद थे। 21 सितंबर को महाराज अग्रसेन की शोभायात्रा नगर भ्रमण को निकलेगी।



अलौकिक रथ और झांकियां रहेंगी आकर्षण का केंद्र, गाजे-बाजे के साथ निकलेगी शोभायात्रा

भिलाई । अग्रसेन जनकल्याण समिति सेक्टर 6 द्वारा आयोजित अग्रसेन जयंती महोत्सव से अग्रवाल समाज में उत्साह और उल्लास का माहौल है। महोत्सव में शनिवार को महिलाओं एवं बच्चों की विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। मुख्य अतिथि मनोज अग्रवाल और कैलाश अग्रवाल रहे। प्रतियोगिताओं में समाज की मातृशक्ति और नवहों-मुन्नों ने पूरे जोश के साथ भाग लिया। इन प्रतियोगिताओं ने प्रतिभा के साथ-साथ समाजिक एकता और सहभागिता का भी संदेश दिया। क्रिकेट के रोचक मुकामले में छावा टीम विजेता बनी। उप विजेता बंसल ब्रिगेड रही। खिलाड़ियों के शानदार प्रदर्शन ने दर्शकों को रोमांचित कर दिया। इस दौरान जानकारी दी गई कि 21 सितंबर को प्रातः 9-30 बजे अग्रसेन

भवन, सेक्टर-6 से प्रारंभ होगी। इस शोभायात्रा की भव्यता नगरवासियों के लिए विशेष आकर्षण का केंद्र रहेगी। यात्रा में महाराजा अग्रसेन का अलौकिक रथ, जैट, घोड़े और सुंदर झांकियां शामिल होंगी। समाज के सभी अवबंधु अपने परिवार सहित इस यात्रा में सम्मिलित होकर एकता, समर्पण और समाज की संगठित शक्ति का परिचय देंगे। कार्यक्रम में अध्यक्ष बंशी अग्रवाल, महासचिव अनिल अग्रवाल, सांस्कृतिक प्रमारी दिलीप अग्रवाल, पदाधिकारी मनोज देवरलिया, मनीत जैन, शरद अग्रवाल, दिनेश लोहिया, विजय अग्रवाल, दिनेश सिंहल, महिला मंडल अध्यक्ष गायत्री अग्रवाल सहित अन्य मौजूद थे।



खुर्सीपार में अंताक्षरी ने गुदगुदाया

अग्रसेन भवन खुर्सीपार में महिला मंडल द्वारा अंताक्षरी का कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें महिलाओं के गुप ने भाग लिया। कश्मीर गुप चरोदा ने पहला स्थान प्राप्त किया। दूसरे स्थान पर गरबा गुजराती की टीम रही। वेशभूषा में गुजराती गुप ने पहला स्थान और दूसरे नंबर पर पंजाबी गुप रहा। कैरम में कविता अग्रवाल ने फर्स्ट प्राइज जीता। दूसरे स्थान पर नैना अग्रवाल रही। यह जानकारी पवन अग्रवाल ने दी।

वसुंधरा वैचारिक संगोष्ठी

हिंदी पत्रकारिता की द्विशताब्दी पर समारोह आज, जुटेंगे प्रबुद्धजन



भिलाई। हिंदी पत्रकारिता की द्विशताब्दी के अवसर पर वसुंधरा पत्रिका के द्वारा वैचारिक संगोष्ठी का आयोजन रविवार को दोपहर ढाई बजे महात्मा गांधी कला मंदिर सिविक सेंटर किया गया है। समारोह को देश के वरिष्ठ पत्रकार, संपादक, लेखक संबोधित करेंगे। संयोजक विनोद मिश्र व स्वागत समिति के अध्यक्ष दिनेश बाजपेई ने बताया कि समारोह के मुख्य अतिथि स्कूल शिक्षा मंत्री गजेन्द्र यादव होंगे। अध्यक्षता हरिभूमि और आईएनएच के प्रधान संपादक डॉ. हिमांशु द्विवेदी करेंगे। वरिष्ठ लेखक अनंत विजय तथा भारतीय जनसंचार संस्थान दिल्ली के पूर्व महानिदेशक, माखनलाल चतुर्वेदी पत्रकारिता विश्वविद्यालय के हिंदी विभाग के आचार्य डा.संजय द्विवेदी मुख्य वक्ता व छग साहित्य अकादमी के अध्यक्ष शशांक शर्मा अतिथि वक्ता होंगे। संगोष्ठी का संचालन वरिष्ठ पत्रकार डा.विश्वेश ठाकरे और लेखिका श्वेता उपाध्याय करेंगे। कार्यक्रम में भारतीय पत्रकारिता पर एकाग्र बहुमत के विशेष अंक का लोकार्पण भी किया जाएगा।बीएसपी ओए

अध्यक्ष नरेंद्र बंडोरा,डारक्षा सिंह,प्रो डी.एन. शर्मा, उषा बारले, राधेश्याम बारले, मोरव्ज चंद्राकर, दुर्गा प्रसाद पारकर, शक्ति चक्रवर्ती, अतुल नागले, सुमन कन्नौजे, निधि चंद्राकर, बी पोलम्मा, रामकुमार वर्मा, डीपी देशमुख, वीरेंद्र नाथ पाण्डेय,यश ओबेरॉय, प्रदीप भट्टाचार्य, डा.सुनीता वर्मा, डा.हंसा शुक्ला, नौशाद सिद्दीकी, इंद्रमौली मनु, मयंक दास, संजय कुमार मिश्र, पुनीत चौबे, रामकुमार वर्मा, डा.संजय दानी, रीना देशमुख, विजय वर्तमान ने प्रबुद्ध जनों से उपस्थिति की अपील की है।

दुर्ग प्राधिकरण के सचिव ने दिया प्रशिक्षण

पैरालीगल वॉलेंटियर्स की जिम्मेदारी कि वे जनता तक पहुंचाएं कानूनी जानकारी



दुर्ग। प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश और विधिक सेवा प्राधिकरण के जिला अध्यक्ष के मार्गदर्शन में प्राधिकरण के सचिव द्वारा पैरालीगल वॉलेंटियर्स को विशेष प्रशिक्षण प्रदान किया गया। इस प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य पैरालीगल वॉलेंटियर्स को उनकी जिम्मेदारियों एवं कार्यप्रणाली के प्रति और अधिक संवेदनशील तथा सक्षम बनाना था। कार्यक्रम में सचिव ने कहा कि पैरालीगल वॉलेंटियर्स विधिक सेवा प्राधिकरण और आमजन के मध्य सेतु का कार्य करते हैं। उन्होंने पैरालीगल वॉलेंटियर्स को महिला सशक्तिकरण, बाल संरक्षण, साइबर अपराध की रोकथाम और घरेलू हिंसा जैसे विषयों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता बताई। पैरालीगल वॉलेंटियर्स आमजन तक विधिक अधिकारों, योजनाओं एवं कल्याणकारी नीतियों की जानकारी पहुंचाने में महत्वपूर्ण कड़ी हैं। घरेलू हिंसा, दहेज प्रथा, बाल विवाह, बाल श्रम और साइबर अपराध जैसे विषयों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। लोगों को विवादों के त्वरित एवं सस्ता समाधान के लिए मध्यस्थता और लोक अदालतों की ओर प्रेरित किया गया। सचिव ने पैरालीगल वॉलेंटियर्स से अपेक्षा की कि वे गांव-गांव जाकर विधिक जानकारी देंगे तथा प्रत्येक गतिविधि की रिपोर्ट प्राधिकरण को प्रस्तुत करें।

रूंगटा यूनिवर्सिटी में ईएसआईसी भिलाई हॉस्पिटल ने लगाया मेगा हेल्थ कैंप

जंक फूड, अनियमित दिनचर्या और तनाव से बढ़ रही डायबिटीज के मरीजों की संख्या, मेगा हेल्थ कैंप में किया जागरूक

कार्नर न्यूज

भिलाई। जंक फूड, अनियमित दिनचर्या और तनाव से बढ़ रही डायबिटीज के मरीजों की संख्या और अन्य विमारियों को ध्यान में रखते हुए बीमारी से बचाव और उपचार के लिए मेगा हेल्थ कैंप लगाया गया। जिसमें काफी संख्या में लोगों ने जांच कराकर बचाव संबंधित जानकारी ली।स्वास्थ्य नारी सशक्त परिवार अभियान के अंतर्गत शनिवार को कर्मचारी राज्य बीमा निगम अस्पताल ईएसआईसी भिलाई ने रूंगटा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी में मेगा हेल्थ कैंप लगाया। महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण को लेकर जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से कराए गए इस कैंप में रूंगटा ग्रुप की महिला कर्मचारियों और फैकल्टी ने हिस्सा लिया। ईएसआईसी से आई गाइनाकोलॉजिस्ट डॉ. कीर्ति भंडारी ने महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने विशेष सेशन भी लिया।



डॉक्टर ने दिया परामर्श

गर्भवती और सन्तान कराने वाली माताओं के लिए विशेष जांच और सलाह की व्यवस्था की गई है। ईएसआईसी अस्पताल में यह सेवाएं कर्मचारियों के लिए निःशुल्क हैं। ईएसआईसी की डॉ. पवित्रा और डॉ. अभिनंद ने कर्मचारियों का चेकअप किया। बताया कि इन कैंप के जरिए महिलाओं को संतुलित आहार, जीवनशैली और रोग-निवारण के बारे में जागरूक किया जा रहा है। खासकर गामीण और शहरी क्षेत्रों की महिलाओं को ध्यान में रखते हुए अभियान को व्यापक स्तर पर चलाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि, यह माना जाता है कि अगर नारी स्वस्थ है तो परिवार भी सशक्त और समृद्ध होता है। अभियान के अंतर्गत महिलाओं को कई तरह की निःशुल्क सेवाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। इनमें ब्लड प्रेशर, शुगर, हीमोग्लोबिन की जांच, सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण, पोषण संबंधी परामर्श और गर्भीर बीमारियों की समय रहते पहचान शामिल हैं।

सतर्क रहना सबसे जरूरी

डॉ. कीर्ति ने बताया कि, इस कैंप के जरिए सर्वाधिक महिलाओं में बीपी, शुगर के साथ बैकएक की समस्या मिली। यह आम समस्याएं हैं, लेकिन महिलाओं को इस संबंध में जागरूक होना जरूरी है। इसके अलावा विशेष सेशन में महिलाओं से जुड़े कैंसर के लक्षण और बचाव के उपायों पर भी चर्चा की गई। बताया कि, दुर्ग जिले में मधुमेह के मरीजों की संख्या में दिनोंदिन इजाफा हो रहा है। जंक फूड, अनियमित दिनचर्या और तनाव ने मधुमेय यानी डायबिटीज के मरीजों की संख्या बढ़ रही है। टाइम -1 और टाइप-2 दोनों ही तरह के मधुमेह के मरीज सामने आ रहे हैं। इसके महानजर शुगर की बीमारी से ग्रसित व्यक्ति यदि थोड़ी सावधानियां बरते तो इससे तबीयत हमेशा बेहतर रह सकती है। शिविर के दौरान मरीजों को दवाइयां भी वितरित की गई। कार्यक्रम में रूंगटा यूनिवर्सिटी के कुलाधिपति संतोष रूंगटा और प्रो-चांसलर डॉ. सोरम रूंगटा ने कर्मचारियों का हालचाल जाना। मेगा कैंप में रूंगटा यूनिवर्सिटी के असिस्टेंट रजिस्ट्रार सुमित भल्ला, एचआर एक्जीक्यूटिव श्यामजीत दुबे और रूपा गुप्ता मौजूद रहे।

सिटी स्पोर्ट्स

छत्तीसगढ़ की पद्मा लेगी दक्षिण कोरिया में विशेष प्रशिक्षण



रायपुर। छत्तीसगढ़ की तीरंदाज पद्मा साहू फॉरन एक्सपोजर के माध्यम से कोरिया के लिए चयनित हुई हैं। जिसमें पद्मा एक हफ्ते के लिए कोरिया में विश्व के सुपर कोरियन कोच किम से कोचिंग लेने के लिए रवाना हो रही हैं। प्रदेश आर्चरी एसोसिएशन से राष्ट्रीय उपाध्यक्ष कैलाश मुरारका ने बताया कि मुख्यमंत्री एवं प्रदेश तीरंदाजी संघ के अध्यक्ष विष्णुदेव साय के नेतृत्व में महासमूंद निवासी पद्मा साहू को यह असाधारण उपलब्धि मिली है। आर्चरी इंडिया के समस्त सदस्यों सहित प्रदेश आर्चरी के सभी पदाधिकारियों ने इस उपलब्धि पर खिलाड़ी सहित जिला संघ को बधाई दी है। जिला क्रीड़ा अधिकारी मनोज घृतलहरे ने भी विजेता खिलाड़ी को सभी सम्भव सहायता एवं उपकरण आदि प्रदान किये जाने हेतु आश्चर्य किया है। श्री मुरारका ने बताया कि 2 साल पहले सोनीपत हरियाणा में साई के तीरंदाजी अकादमी में पद्मा का चयन हुआ था, उनके पास अंतर्राष्ट्रीय स्तर का उपकरण नहीं था, सोनीपत अकादमी में इनकी प्रतिभा को देखते हुए तुरंत उपकरण मुहैया कराया और दो साल में ही पद्मा अंतरराष्ट्रीय स्तर की श्रेणी में आ गई।

राष्ट्रीय तीरंदाजी चैम्पियनशिप में हिस्सा लेने रवाना हुए नितीश



रायपुर। हॉली क्रॉस स्कूल की कक्षा दसवीं के छात्र नितीश रत्नेश सीबीएसई नेशनल गेम्स में तीरंदाजी चैम्पियनशिप हेतु पंजाब के संगरूर जिले के जी.सी.एम. कॉन्वेंट स्कूल के लिए रवाना हुए। यह प्रतियोगिता 20 से 27 सितंबर तक आयोजित है। हॉली क्रॉस परिवार ने नितीश रत्नेश को शुभकामनाएँ प्रेषित की है।

राष्ट्रीय किक बॉक्सिंग प्रतियोगिता में हिस्सा लेगी छत्तीसगढ़ टीम



रायपुर। वाको इंडिया किकबॉक्सिंग फेडरेशन के मार्गदर्शन में हिमाचल प्रदेश के सोलान में 22 से 26 सितंबर तक जूनियर (बालक बालिका) वर्ग की राष्ट्रीय प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। उक्त प्रतियोगिता में देश के सभी राज्यों से लगभग 700 से अधिक खिलाड़ी हिस्सा लेंगे। छत्तीसगढ़ एसोसिएशन के अध्यक्ष छगन मुंदड़ा, कार्यकारी अध्यक्ष तारकेश मिश्रा एवं महासचिव आकाश गुरुदिवान ने बताया कि स्पर्धा में शामिल होने वाले राज्य के जूनियर वर्ग के खिलाड़ियों का चयन कोरबा में आयोजित राज्य स्तरीय एवं गत उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर किया गया है। प्रतियोगिता में सभी विधाओं पाईट फाइटिंग, लाइट कॉटेक्ट, किक लाइट, फूल कॉटेक्ट, लोकिक, के-वन, म्यूजिकल फार्म्स एवं क्रिएटिव फार्म्स की स्पर्धाओं में राज्य के 33 बालक बालिका खिलाड़ी विभिन्न वजन वर्गों में भाग लेंगे। उन्होंने बताया कि राज्य की टीम में रायपुर, बिलासपुर, कोरबा, सरगुजा, धमतरी मुंगेली, रायगढ़ सहित विभिन्न जिलों के 33 खिलाड़ी महासचिव आकाश गुरुदिवान, ऑफिशियल प्रभात साहू, लोकिता चौहान, सरवर एक्का, अमन सोनी, सूरज साहू और वरुण बाग के साथ हिस्सा लेंगे।

इनके साथ रायगढ़ अंश बंछोर, क्रिश कुमार, अभिषेक सोनी, वंशिका सिंह. कोरबा आस्था गुप्ता, सिद्धि सिंह सोनवानी, रजत गोयल, अमीन खान, सुयश नामदेव, मयंक सिंह. बलौदा बाजार हरीश दुबे, सागर तुरकर. बिलासपुर कान्हा गुप्ता प्वाइंट फाइट —89 किलोग्राम भार वर्ग में, ऋतिका साहू के 1—48 किलोग्राम भार वर्ग में मोनिका साहू, के 1 —48 किलोग्राम भार वर्ग में, हरिओम प्रसाद लोहार म्यूजिकल फॉर्म में, हरिओम बुनकर किकलाइट 51 किलोग्राम भार वर्ग में. रायपुर नैन्सी महिलांगे, सुरभि ताम्रकार, सुमन साहू, भाविक गोयल, अन्सार अली, यशवंत कुरें, गुरुवेन्द्र साहू, तनमय सिंह पोथाम, एम. डी. असीम खान, सनिध्य चौबे. धमतरी खुशबु ध्रुव, नम्रता साहू, संगीता सिंह, शौर्य वर्धन सिंह, आयुष सारथी और मुंगेली सोमू सोनकर भी टीम में शामिल हैं।

दिल से जुड़ी बीमारियों की बढ़ोतरी ने चिंता बढ़ाई डॉक्टरों की

इन बीमारियों से पीड़ित लोगों को हृदय रोगों का खतरा अधिक, समय रहते सतर्क होना आज की पहली जरूरत

हृदय स्वास्थ्य का ध्यान रखना सभी लोगों के लिए महत्वपूर्ण है, यह शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है जो ऑक्सीजन युक्त रक्त को बाकी हिस्सों में पंप करता है जिससे कोशिकाएं स्वस्थ रहती हैं। हालांकि पिछले कुछ वर्षों में लाइफस्टाइल और आहार में गड़बड़ी जैसे जोखिम कारकों के चलते इस सबसे महत्वपूर्ण अंग पर कई प्रकार से नकारात्मक असर देखा जा रहा है। हृदय रोग विशेषज्ञ कहते हैं, जिस तरह से पिछले कुछ वर्षों में हार्ट डिजीज के मामलों में बढ़ोतरी आई है, ऐसे में आवश्यक हो जाता है कि हम सभी अपनी जीवनशैली में समय रहते स्वस्थ बदलाव करें।

दुनियाभर में बढ़ते हृदय रोग के जोखिमों को लेकर लोगों को सचेत करने और इससे बचाव के लिए जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से हर साल 29 सितंबर को विश्व हृदय दिवस मनाया जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, हृदय स्वास्थ्य के कई जोखिम कारक तो हैं ही, साथ ही कुछ बीमारियों के कारण भी समय के साथ आपमें इस रोग के विकसित होने का जोखिम हो सकता है।



कोरोना संक्रमित रहे हैं तो हो जाइए सावधान

पिछले तीन साल से अधिक समय से वैश्विक स्तर पर कोरोना महामारी का जोखिम बना हुआ है, कुछ नए वैरिएंट्स के कारण बीते दिनों यूके-यूएस में फिर से संक्रमण का जोखिम बढ़ता देखा गया है। अध्ययनकर्ताओं की टीम ने बताया कि कोरोनावायरस के संक्रमण की स्थिति हृदय की सेहत को प्रभावित करने वाली पाई गई है। संक्रमितों में इसका जोखिम अधिक देखा जाता रहा है।

कोरोना संक्रमितों में ब्लड क्लॉटिंग, हार्ट अटैक का खतरा भी अधिक रिपोर्ट किया जाता रहा है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, जो लोग संक्रमण के शिकार रहे हैं उन्हें एहतियातन हृदय की जांच करा लेनी चाहिए।

हाई ब्लड प्रेशर की बीमारी

उच्च रक्तचाप आपकी धमनियों में लोच की कमी को कम करके उन्हें सख्त बना देती है, जिससे उन्हें नुकसान पहुंच सकता है। इस स्थिति में हृदय में रक्त और ऑक्सीजन का प्रवाह भी कम हो जाता है जिसे हृदय रोगों के प्रमुख कारक के तौर पर जाना जाता है। हाई ब्लड प्रेशर की अनियंत्रित स्थिति हार्ट अटैक और कार्डियक अरेस्ट का भी खतरा बढ़ाने वाली मानी

जाती है, जिससे बचाव के उपाय करते रहना बहुत आवश्यक है।

डायबिटीज के कारण जोखिम

मधुमेह की स्थिति जिसमें ग्लूकोज का स्तर काफी बढ़ जाता है, ये आपकी रक्त वाहिकाओं और इससे संबंधित नसों को नुकसान पहुंचा सकती है। समय के साथ, यह क्षति हृदय रोग का कारण बनने लगती है। मधुमेह से पीड़ित लोगों में, अन्य लोगों की तुलना में हार्ट डिजीज विकसित होने का खतरा दो गुना अधिक हो सकता है, यही कारण है कि इससे बचाव के लिए ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल दोनों को कंट्रोल में रखने की सलाह दी जाती है।

मोटापा बड़ा खतरा

अगर आपका वजन अधिक है तो यह शारीरिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित करने वाली स्थिति हो सकती है। मोटापे के कारण हृदय रोगों का भी खतरा काफी बढ़ जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों की टीम ने पाया कि वजन को कंट्रोल करके इस तरह के स्वास्थ्य जोखिमों को कम किया जा सकता है। मोटापा, कई और क्रोनिक बीमारियों के लिए जोखिम कारक है इसे कंट्रोल में रखना बहुत आवश्यक है।



घुटनों के दर्द से छुटकारा पाने करें इन योगासनों का अभ्यास

वैसे तो उम्र बढ़ने के साथ जोड़ों और घुटनों का दर्द होने लगता है। लेकिन सर्दियों में घुटने और जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ जाती है। इसका एक कारण शारीरिक तौर पर सक्रिय न होना है। इसके अलावा अधिक तैलीय खाद्य पदार्थों का सेवन भी सर्दी में घुटने की दर्द की शिकायत बढ़ा देता है। दर्द से राहत पाने के लिए मांसपेशियों में मजबूती लानी चाहिए। इसके लिए योगासन का अभ्यास असरदार है। योग करने से पैरों का रक्त संचार बेहतर होता है और घुटनों के दर्द से राहत मिलती है। रोजाना योग करें ताकि घुटने मजबूत हों और पैरों में होने वाले असंतुलन को कम किया जा सके। घुटनों और जोड़ो के दर्द से निजात पाने के लिए कुछ योगासन का नियमित अभ्यास पैर, टखने, जांच और घुटनों को मजबूत बनाएगा।

त्रिकोणासन



इस योगासन के अभ्यास से मांसपेशियों का दर्द कम होता है। त्रिकोणासन करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं। अब पैरों के बीच करीब दो फीट की दूरी रखें और लंबी गहरी सांस लेते हुए शरीर को दाईं ओर झुकाएं। फिर बाएं हाथ को ऊपर की ओर ले जाएं। अपनी नजरें भी बाएं हाथ की उंगलियों पर टिकाएं। कुछ देर इस मुद्रा में रहे और फिर सामान्य अवस्था में आ जाएं। अब दूसरी ओर से ये प्रक्रिया अपनाएं।

मलासन

मलासन का अभ्यास करने के लिए सीधे खड़े होकर दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखें। अब हाथों को प्रार्थना की मुद्रा में ले आएँ और धीरे से नीचे बैठें। सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें। दोनों कोहनियों को जांचों के बीच 90 डिग्री के एंगल में ले जाएँ और सामान्य तरीके से सांस लें। फिर सामान्य अवस्था में सीधे खड़े हो जाएँ।

पश्वोत्तनासन

इस योग को पिरामिड पोज कहा जाता है। पश्चोत्तनासन का अभ्यास करने के लिए दाहिने पैर को आगे बढ़ाकर 45 डिग्री एंगल बना ले। अब आगे की ओर झुकते हुए हाथों को नीचे जमीन पर सटा लें। घुटनों को मोड़े नहीं। इस अवस्था में कुछ देर रहने के बाद सामान्य अवस्था में आ जाएं।



करेला खाते वक्त अब नहीं सिकोड़ेंगे नाक-मुंह, बस सब्जी बनाने से पहले कर लें ये काम

करेला एक ऐसी सब्जी है जिससे सेहत को ढ़ेरो लाभ मिलते हैं। लेकिन करेले का नाम सुनते ही मुंह नाक सिकोड़ने लगते हैं। वजह करेले का कड़वापन। इस कड़वेपन के चलते कई लोग इससे लाभ नहीं उठा पाते हैं। करेला डायबिटीज, बीपी सहित कई बीमारियों का काट है। ये एक तरह का नेचुरल ब्लड प्यूरिफायर भी है। ऐसे में अगर आप इसका ज्यादा से ज्यादा लाभ उठाना चाहते हैं तो ये कुछ हैक्स अपना कर करेले से उसकी कड़वाहट निकाल सकती हैं।

करेले में नमक मिलाकर छोड़ें

करेले का कड़वापन हटाने के लिए आप सबसे पहले करेले को काट कर एक साफ बर्तन में रख लें। अब करेले पर बहुत सारा नमक छिड़क दें और इसके पानी छोड़ने का इंतैजार करें। 15 से 20 मिनट के बाद करेले से निकलने वाले पानी को निकाल कर फेंक दें। इससे इसका कड़वापन काफी हद तक दूर हो सकता है।

चीनी वाले पानी से दूर करें कड़वापन

करेले का कड़वापन दूर करने के लिए शहद या चीनी वाले पानी में करेले को डिप कर के छोड़ दें। ऐसा करने से करेले का



कड़वापन कम हो सकता है।

दही में करेले को डिप करें

करेले से कड़वापन हटाने का एक और तरीका ये भी है कि आप पकाने से पहले इसे दही (बाजार जैसी दही कैसे जमाएं) में कुछ देर के लिए डिप करके रख दें। कुछ देर बाद करेले को निकालकर अच्छी तरह से पानी से साफ कर लें और फिर सब्जी बनाएं। ऐसा करने से भी करेले की कड़वाहट दूर हो जाएगी।

करेले को सिरके में डाल कर छोड़ें

करेले से कड़वाहट दूर करने के लिए आप सिरके का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आप करेले को टुकड़ों में काट लें। अब एक बर्तन में चीनी और विनेगर का मिश्रण बनाकर करेले में डाल दें। करेले को 20 मिनट तक ऐसे ही छोड़ दें। पकाने से पहले इसे पानी से साफ कर लें। इससे करेले की कड़वाहट काफी हद तक कम हो जाएगी।

कार्नर न्यूज

पिंडदान, तर्पण और श्राद्ध कर्म के लिए करें जरूरी तैयारियां

पितृपक्ष अवसर है अपने पुरखों को याद करने का जानिए श्राद्धपक्ष में क्या करें और क्या न करें



शास्त्र पितृदोष से पीड़ित होने की प्रबल संभावनाएं होती हैं। इसलिए पितृदोष से मुक्ति के लिए भी पितरों की शांति आवश्यक मानी जाती है।

पितृपक्ष के दौरान ध्यान रखने योग्य बातें

यह माना जाता है कि इन 16 दिनों की अवधि के दौरान सभी पूर्वज अपने परिजनों को आशीर्वाद देने के लिए पृथ्वी पर आते हैं। उन्हें प्रसन्न करने के लिए तर्पण, श्राद्ध और पिंड

दान किया जाता है। इन अनुष्ठानों को करना इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे किसी व्यक्ति के पूर्वजों को उनके इष्ट लोकों को पार करने में मदद मिलती है। वहीं जो लोग अपने पूर्वजों का पिंडदान नहीं करते हैं उन्हें पितृ ऋण और पितृदोष सहना पड़ता है। श्राद्धपक्ष के दौरान यदि आप अपने पितरों का श्राद्ध कर रहे हैं तो इन बातों के बारे में खास ध्यान रखना चाहिए। शास्त्रों के अनुसार बड़े पुत्र और सबसे छोटे पुत्र को श्राद्ध करने का अधिकार है, इसके अलावा विशेष परिस्थिति में किसी भी पुत्र को श्राद्ध करने का अधिकार है। पितरों का श्राद्ध करने से पूर्व स्नान करें और स्वच्छ वस्त्र धारण करें। कुश घास से बनी अंगूठी पहनें। इसका उपयोग पूर्वजों का आह्वान करने के लिए किया जाता है। पिंड दान के एक भाग के रूप में जौ के आटे, तिल और चावल से बने गोलाकार पिंड को भेंट करें।

शास्त्रसम्मत मान्यता यही है कि किसी सुयोग्य विद्वान ब्राह्मण द्वारा ही श्राद्ध कर्म (पिंड दान, तर्पण) करवाना चाहिये। श्राद्ध कर्म में पूरी श्रद्धा से ब्राह्मणों को तो दान दिया ही जाता है साथ ही यदि किसी गरीब, जरूरतमंद की सहायता भी आप कर सकें तो बहुत पुण्य मिलता है। इसके साथ-साथ गाय, कुत्ते, कौवे आदि पशु-पक्षियों के लिए भी

भोजन का एक अंश जरूर डालना चाहिए।

श्राद्धपक्ष के दौरान न करें ये काम

शास्त्रों के अनुसार पितृपक्ष के दिनों में कोई भी शुभ कार्य नहीं करना चाहिए। इस दौरान कोई वाहन या नया सामान न खरीदें। इसके अलावा, मांसाहारी भोजन का सेवन बिलकुल न करें। श्राद्ध कर्म के दौरान आप जनेऊ पहनते हैं तो पिंडदान के दौरान उसे बाएं की जगह दाएं कंधे पर रखें। श्राद्ध कर्मकांड करने वाले व्यक्ति को अपने नाखून नहीं काटने चाहिए। इसके अलावा उसे दाढ़ी या बाल भी नहीं कटवाने चाहिए। तंबाकू, धूपपान सिगरेट या शराब का सेवन न करें। इस तरह के बुरे व्यवहार में लिप्त न हों। यह श्राद्ध कर्म करने के फलदायक परिणाम को बाधित करता है। यदि संभव हो, तो 16 दिनों के लिए घर में चप्पल न पहनें।



फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

एकॉन को बड़ा झटका, शादी की 29वीं सालगिरह से पहले पत्नी ने मांगा तलाक

मशहूर गायक एकॉन कुछ दिनों बाद ही अपनी 29वीं शादी सा ल गि र ह मनाने वाले थे। अब उससे पहले ही उनकी पत्नी टोमेका थियम ने तलाक के लिए अर्जी दे दी है। रिपोर्ट के अनुसार, थियम ने गायक एकॉन से तलाक मांगते हुए कोर्ट में अर्जी दाखिल की है। उन्होंने अपने सेपरेशन की तारीख को 'टीबीडी' के रूप में अंकित किया है। साथ ही उन्होंने बताया कि दोनों की एक 17 साल की बेटी जनी है। थियम ने बेटी जनी की जॉइंट कस्टडी की मांग करते हुए अनुरोध किया है कि बेटी उनके साथ ही बनी रहे। हालांकि, एकॉन जब चाहें अपनी बेटी से मिल सकते हैं। उन्होंने अदालत से यह भी अनुरोध किया कि उन्हें गुजारे के लिए आर्थिक सहायता मिले पर एकॉन को किसी तरह की सहायता न दी जाए। 'राइट नाउ' फेम सिंगर एकॉन ने सिर्फ अंग्रेजी फिल्मों में ही गाने नहीं गाए हैं, बल्कि उन्होंने हिंदी फिल्मों में गाने गाए हैं। एकॉन ने साल 2011 में साइंस-फिक्शन फिल्म रावन के रछम्मक छल्लोर और रॉकिमिनलर गानों से बॉलीवुड में गायन की शुरुआत की थी। एकॉन पहले भी कहा है कि वो बहुविवाह (पॉलीगैमी) में विश्वास रखते हैं। 2022 में दिए एक इंटरव्यू में उन्होंने बताया था कि उनके नौ बच्चे हैं। इसके साथ ही एकॉन ने कहा, 'मेरे लिए यह सामान्य लगता है, क्योंकि यह हमारी संस्कृति है। जब हम पश्चिमी दुनिया में आए तो हम अपनी अफ्रीकी संस्कृति से बाहर नहीं गए। पश्चिमी दुनिया की गलती यह है कि उन्होंने प्रकृति को ध्यान में रखे बिना ये सारे नियम बनाए।' आपको बताते चलें कि साल 2023 में, संगीतकार अमिर ने सार्वजनिक रूप से दावा किया था कि वह एकॉन की चार पत्नियों में से एक थींजिससे यह पता चलता है कि उनका निजी जीवन हमेशा से कितना जटिल और विवादित रहा है।

टॉलीवुड

'ड्रैगन' के लिए जूनियर एनटीआर ने किया गजब का ट्रांसफॉर्मेशन, वायरल वीडियो में दिखा नया लुक

साउथ सिनेमा के सुपरस्टार जूनियर एनटीआर इन दिनों अ प नी अ प क मिं ग फिल्म 'ड्रैगन' को लेकर चर्चा में हैं। हाल ही में उनका एक जिम वीडियो सोशल मीडिया पर सामने आया है, जो उनके फैस के बीच तेजी से वायरल हो रहा है। वीडियो में एनटीआर का गजब का ट्रांसफॉर्मेशन नजर आ रहा है। माना जा रहा है कि एक्टर अपनी आने वाली फिल्म के लिए इन दिनों जिम में जमकर पसीना बहा रहे हैं। जूनियर एनटीआर ने प्रशांत नील की इस फिल्म के लिए खुद को पूरी तरह ट्रांसफॉर्म कर लिया है। उन्होंने वजन घटाया है और अब उनका लुक पहले से कहीं ज्यादा लीन और फिट दिखाई दे रहा है। अभिनेता ने पहले भी 'आरआरआर' जैसी फिल्मों में अपने दमदार परफॉर्मेंस से दर्शकों का दिल जीता है और अब 'ड्रैगन' के लिए भी दिन-रात एक कर रहे हैं। ड्रैगन का निर्देशन कर रहे हैं प्रशांत नील, जिन्होंने 'केजीएफ' और 'सालार' जैसी ब्लॉकबस्टर फिल्मों से अपनी पहचान बनाई। इंडस्ट्री में चर्चा है कि यह फिल्म उनकी अब तक की सबसे बड़ी और महत्वाकांक्षी परियोजना है। बताया जा रहा है कि निर्देशक इस बार किसी बजट सीमा से बंधे नहीं हैं। यानी दर्शकों को एक ऐसा सिनेमाई अनुभव मिलने वाला है जिसमें एक्शन, विजुअल्स और स्टोरीटेलिंग सब कुछ भव्य स्तर पर होगा। फिल्म में कैमरे के पीछे भी वही मजबूत टीम है, जिसने केजीएफ जैसे सिनेमाई चमत्कार को संभव किया था। सिनेमेटोग्राफर भुवन गौड़ा और संगीतकार रवि बस्मू एक बार फिर प्रशांत नील के साथ काम कर रहे हैं। फिल्म की लीड एक्ट्रेस के रूप में रुक्मिणी वसंत नजर आएंगी। वहीं खबर यह भी है कि 'कांतारा' फेम अभिनेता-निर्देशक ऋषभ शेट्टी का इसमें कैमियो हो सकता है। हालांकि इस पर आधिकारिक पुष्टि अभी नहीं हुई है, लेकिन अगर यह सच हुआ तो फिल्म के प्रति दर्शकों का उत्साह और भी बढ़ जाएगा। फिल्म की शूटिंग इस साल मार्च में शुरू हो चुकी है और मेकर्स ने इसकी रिलीज डेट 25 जून 2026 तय कर दी है। पहले फिल्म का फर्स्ट लुक जूनियर एनटीआर के जन्मदिन पर जारी होना था, लेकिन इसे आगे बढ़ा दिया गया ताकि अभिनेता की एक और बड़ी फिल्म 'वॉर 2' की घोषणा को स्पेस मिल सके।

भोजपुरी

मुहूर्त के साथ ‘माई के पंचनामा’ की शूटिंग शुरू

अभिनेत्री मनी भट्टाचार्य की नई भोजपुरी फिल्म रमाई के पंचनामा र का मुहूर्त हुआ और इसके सा थ - सा थ शूटिंग भी शुरू कर दी गई है। सक्षम फिल्म, वर्ल्ड सिहाम एंटरटेनमेंट प्राइवेट लिमिटेड के बैनर तले इस फिल्म के प्रोड्यूसर मनोज कुमार,क्रिएटिव हेड गया राज, निर्देशक सुनील मांझी, छायांकन विजय आर.पाण्डेय, लेखक पिंकू दुबे, संगीत मिश्रा, सह निर्देशक मिलन मंजोशी, कार्यकारी निर्माता कोहिनूर बाबू सिंघाल, प्रोडक्शन अजय निगम व अवनीश मांझी है। इनके साथ कलाकारों में मनी भट्टाचार्य ,राघव पाण्डेय ,अनूप आरोड़ा,अजय गौतम, महेश आचार्या, माया यादव,अयाज खान,रिंकू भारती, परी सिंघानिया,साहिल शेख , खुशबू यादव,सोनी पटेल, सुष्मिता मिश्रा , सौरभ सिंह रसगुल्ला, मनोज कुमार, राखी मिश्रा और पुनीत सिंह शामिल हैं।

2025 का रंग



साल 2025 में कुछ ऐसे रंग हैं जो तेजी से लोकप्रिय हुए हैं। पाउडरी पेस्टल, आइसी ब्लू और पेटल के अलावा हरे, लाल और भूरे रंग के एक खास शेड को नई पीढ़ी अपना रही है। अनुमान है कि यह जल्द ही हर जगह छा जाएगा। इन्हें अपने पहनावे में शामिल करने नई पीढ़ी बेहद उत्सुक है।



लाइफ स्टाइल

आपको मालूम होना चाहिए हेयर सीरम लगाने का सही तरीका

बालों के झड़ने, टूटने और हेयर फॉल से काफी पुरुष परेशान हैं। एनसीबीआई की रिपोर्ट के अनुसार, पूरी दुनिया के 50 फीसदी से ज्यादा पुरुषों को डेंड्रफ की समस्या है। वहीं ओमिक्स इंटरनेशनल की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में करीब 19 करोड़ लोग डेंड्रफ की समस्या से परेशान हैं। बालों की समस्याओं को दूर करने के लिए नियमित हेयर केयर रूटीन के अलावा कुछ प्रोडक्ट के सपोर्ट की जरूरत भी पड़ती है जैसे, हेयर सीरम। हेयर सीरम बालों की समस्याओं से काफी हद तक आपको बचाने में मदद कर सकता है। हेयर सीरम को बालों पर उन्हें धोने के बाद लगाया जाता है। इसे किसी भी स्टाइलिंग प्रोडक्ट को इस्तेमाल करने से पहले लगाया जाता है। लोगों में एक गलतफहमी ये भी है कि हेयर सीरम असल में बालों को स्टाइल करने वाला प्रोडक्ट है। जबकि वास्तविकता में, सीरम हेयर केयर रूटीन में इस्तेमाल होने वाले दो अन्य प्रोडक्ट यानी कि शैंपू और कंडीशनर से भी ज्यादा महत्वपूर्ण है। इसलिए ये मानना बंद कर दीजिए कि हेयर सीरम कोई स्टाइलिंग प्रोडक्ट है। इन दिनों ज्यादातर पुरुषों को हेयर केयर में जिन समस्याओं का सामना करना पड़ता है।माकेट में मिलने वाले ज्यादातर हेयर सीरम बालों की विभिन्न समस्याओं पर ही फोकस करते हैं। इन समस्याओं में शामिल है, बालों का झड़ होना बालों का उलझना बालों का पतला होना बालों का चिपचिपा होना आदि। इसलिए आपको प्रोटीन बेस्ड ऐसे हेयर सीरम को खरीदना चाहिए। जो इन सारी समस्याओं से आपको एक साथ बचा सके। इसके अलावा हर हेयर टाइप और बालों की सारी समस्याओं को एक साथ दूर कर सके।



हेयर सीरम लगाने के लिए पहले बाल शैम्पू करें और तौलिए से सूखा लें या हल्का सूखाएं। फिर अपनी हथेली पर सीरम की कुछ बूँदें लेकर अपनी हथेलियों के बीच रगड़कर गर्म करें। इसे धीरे-धीरे बालों के बीच से लेकर सिरों तक लगाएं, स्कैल्प से बचें। सीरम को समान रूप से फैलाने के लिए चौड़े दांतों वाली कंघी का उपयोग करें और फिर बालों को हमेशा की तरह स्टाइल करें। सीरम को धीरे-धीरे बालों के बीच से लेकर सिरों तक लगाएं। स्कैल्प (सिर की त्वचा) पर सीरम लगाने से बचें, क्योंकि इससे बाल चिपचिपे हो सकते हैं। समान रूप से फैलाएं। चौड़े दांतों वाली कंघी या अपने हाथों का उपयोग करके सीरम को बालों में समान रूप से फैलाएं। सीरम लगाने के बाद अपने बालों को अपनी पसंद के अनुसार स्टाइल करें।

40 की उम्र के बाद भी चाहिए ग्लोइंग स्किन तो ऐसे रखें त्वचा का ख्याल

हर कोई चाहता है कि बढ़ती उम्र में उनकी त्वचा दमकती रहे, लेकिन 40 की उम्र आते-आते शरीर में कई तरह के बदलाव सामने आते हैं। यह बदलाव व्यक्ति की जीवनशैली और आहार जैसे कई कारकों पर निर्भर करते हैं। ये बदलाव त्वचा के अंदरूनी स्वास्थ्य, सूर्य की तेज किरणें, बाहरी त्वचा से संबंधित हो सकते हैं। त्वचा के इन बदलावों को कुछ तरीकों से रोका जा सकता है। जैसे कि सूर्य की हानिकारक किरणों से बचाव करके, सही आहार खाकर और त्वचा की देखभाल के उपायों का अनुसरण करके।

सूरज की किरणों से करें बचाव

सूर्य के हानिकारक अल्ट्रावायलेट रेडिएशन से बचने के लिए हमेशा SPF सनस्क्रीन लगाएं। खासकर अगर आप घर से बाहर निकल रहे हैं तो सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें। यह त्वचा को सूरज के हानिकारक प्रभावों से बचाने में मदद करेगा।

त्वचा को रोज करें मॉइश्चराइज



एक उम्र के बाद त्वचा में रूखापन दिखने लगता है। ऐसे में हर रोज त्वचा को मॉइश्चराइज जरूर करें। मॉइश्चराइजर खरीदते वक्त अपनी स्किन टाइप और मॉइश्चराइजर की क्वालिटी का ध्यान अवश्य रखें।

त्वचा की विशेष देखभाल

त्वचा की सही से देखभाल करें। इसके लिए अपने त्वचा के प्रकार के हिसाब से उपयुक्त फेसवॉश और क्रीम का इस्तेमाल करें। ताकि ये स्किन को डैमज न कर पाए।

कार्नर न्यूज

स्टाइल के मामले में खुलकर करें बात, लोग करेंगे तारीफ

लड़के अपने फैशन की इन बातों को लेकर कभी भी न शर्माएं, रखें भरपूर कॉन्फिडेंस



बात नहीं। मगर ये हर किसी के लिए संभव नहीं है। इसलिए अगर आपके पास पुराने ड्रेस हैं तो पहनने में शर्माएं नहीं। कई बार जैसे कपड़े धुले न हो, आयरन किए न हों, सूख न पाए हों तो ऐसे में पुराने कपड़े को पहनकर हम बाहर निकलने से हिचकिचाते हैं। जबकि, उनको पहनने में शर्म महसूस करने की जरूरत नहीं। हम तो ये कहेंगे कि आप उन कपड़ों को भी अच्छी तरह कैरी कर के जाएं। आपके आत्मविश्वास के आगे लोगों की नजर कपड़े पर अधिक देर तक टिक नहीं पाएगी।

न्यू लुक ट्राय करने में

नया भला किस पसंद नहीं है। नए ड्रेस से लेकर बाइक, लैपटॉप, मोबाइल सब कुछ न्यू पसंद है। लेकिन न्यू लुक ट्राय करने के मामले में लड़के पीछे रह जाते हैं। जबकि वहीं पर लड़कियां हमेशा नए लुक के साथ आगे निकल जाती हैं। हमें ऐसी कई बातें लड़कियों के फैशन से सीखनी चाहिए। अगर नया लुक या नए स्टाइल की ड्रेस आ रही है तो उसको एक बार ट्राय करना चाहिए। इससे आप खुद को फैशन के मामले में आगे रख सकते हैं। खासकर अगर आप फैशन या ग्लैमरस दुनिया में करियर बनाने की सोच रहे हैं तो ऐसा जरूर करें।

जैसे- हम हमेशा से एक ही प्रकार की स्लीव वाली शर्ट पहनते आ रहे हैं। मगर अब कुछ नई स्टाइल की स्लीव वाली शर्ट आई हैं। अगर आप उस तरह की शर्ट को भी चाहें तो ट्राय करें। इस तरह की फैशन भी आपको पहचान दिलाने में मदद कर सकती है। खुद ही सोचिए कि इसमें शर्माने वाली बात क्या है।

मेकअप या स्किन केयर करने में

क्या मेकअप लड़के करते हैं? क्या लड़कों को मेकअप करना चाहिए? आप मेकअप को लेकर ऐसे सवालों का जवाब सोच रहे होंगे। इसका एक ही जवाब है, हां, बिल्कुल कर सकते हैं। मेकअप केवल लड़कियों के लिए नहीं है। हम लड़के भी मेकअप कर सकते हैं। काजल, बीबी क्रीम लगाने से लेकर आईब्रो बनाने तक, हमें भी इन चीजों को करना चाहिए।



सिंपल शिफॉन साड़ी को प्री-ड्रेप में बदलें और पाएं एलिगेंट लुक



शिफॉन साड़ी भारतीय फैशन में एक क्लासिक और एलीगेंट साड़ी मानी गई है, जो हर खास अवसर पर पहनने के लिए उपयुक्त है। इसकी हल्की, पारदर्शी और शानदार बनावट इसे बहुत आकर्षक बनाती है। हालांकि, कई बार हम सिंपल शिफॉन साड़ी को एक नए और खूबसूरत अंदाज में पहनना चाहती हैं, तो यहां कुछ सरल और प्रभावशाली तरीके दिए गए हैं, जो आपकी साड़ी को प्री-ड्रेप लुक में बदल सकते हैं और आपको एक एलिगेंट और स्टाइलिश लुक प्रदान कर सकते हैं।

प्री-ड्रेप साड़ी का चयन

प्री-ड्रेप साड़ी का मुख्य लाभ यह है कि यह पहनने में बहुत ही आसान होती है और इसे तैयार करने में कोई भी झंझट नहीं होता। आपको साड़ी पहनने के लिए बहुत अधिक प्रयास नहीं करना पड़ता, क्योंकि यह पहले से ही एक स्टाइलिश और तैयार लुक में होती है। बाजार में कई प्रकार की प्री-ड्रेप साड़ियां उपलब्ध हैं, जैसे कि एम्बेलिशड साड़ी, प्लेन शिफॉन साड़ी, और कई अन्य डिजाइन। अगर आपके पास पहले से कोई शिफॉन साड़ी मौजूद है और उसमें कुछ बदलाव करके उसे प्री-ड्रेप में कंवर्ट करना चाहती हैं, तो आपको उसकी शिफ्टिंग पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होगी, ताकि इसका सौंदर्य और क्लासिक लुक पूरी तरह से बर्बाद न हो। सही शिफॉन साड़ी का चयन करना बहुत महत्वपूर्ण होता है। शिफॉन में कई वेरिएटी आती है। अगर आप बहुत ज्यादा सस्ती और हल्के कपड़े वाली साड़ी का प्री-ड्रेप में कंवर्ट करना चाह रही हैं, तो ऐसा न करें।

