

हरिभूमि

इस्पात भूमि

रायपुर, रविवार 18 जनवरी 2026

तापमान



अधिकतम 29.2 डिग्री

न्यूनतम 9.0 डिग्री

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

नवीन पाठ्य पुस्तकों से बेहतर होगा शिक्षण



गुरु, गायत्री, गीता, गंगा और गौ सेवा के मंत्र जीवन में अपनाएं : दीन



शुभ खरीदी के लिए ओम ज्वेलर्स परिवार में आपका स्वागत है

मिनीमम एमाउंट में बुकिंग करें | जितना सोना उतना चांदी फ्री

संबंधित प्रतिष्ठान : ओम ज्वेलर्स

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

खबर संक्षेप

अफीम का अवैध कारोबार दो पुलिस की गिरफ्त में



भिलाई। अफीम का खरीदी बिक्री करने वाले दो युवकों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। एएसपी मणीशंकर चंद्र ने बताया कि मुखबिर की सूचना पर पुलिस ने बलवीर सिंह को गिरफ्तार किया गया था। उससे 205 ग्राम अफीम, नकदी, मोबाइल, बाइक जब्त किया। आरोपी बलवीर सिंह से पुलिस ने पूछताछ कर निशानदेही पर सेक्टर 6 निवासी राम बाबू उर्फ कैम्बो, गौदम जिला दंतवाड़ा निवासी स्वरूप सोनी को पकड़ा गया। आरोपी बलवीर सिंह ने पुलिस को बताया कि अफीम की खरीदी-बिक्री में रामबाबू के माध्यम से करता था। जबकि अफीम की सप्लाई स्वरूप सोनी द्वारा किया जाना स्वीकार किया। दोनों आरोपियों द्वारा ही भिलाई-दुर्ग में अफीम की सप्लाई की जाती थी। दोनों आरोपियों को न्यायिक रिमांड पर जेल भेज दिया गया है। हिरासत में लेने के बाद आरोपी बलवीर सिंह को तलाशी ली गई। तलाशी के दौरान आरोपी के पास से 205 ग्राम अफीम पकड़ा गया। अपराध में उपयोग किए गए मोबाइल, बाइक भी बरामद किया गया। इसके बाद पुलिस अफीम के सरगना की तलाश में जुटी हुई है।

महिला का मिला शव नहीं हो पाई शिनाख्त

भिलाई। कुम्हारी थाना अंतर्गत ग्राम परसदा स्थित कैवलय धाम के पीछे खेत में एक अज्ञात महिला का सड़ा गला शव मिला है। डीकेपीज हो जाने से शव की शिनाख्त नहीं हो पाई है। कुम्हारी पुलिस मामले की जांच में जुटी है। कुम्हारी पुलिस ने बताया कि महिला की उम्र 40 से 45 वर्ष के बीच की है। महिला की मौत सात दिन पूर्व होना पाया जा रहा है। शव खेत में झाड़ियों के बीच पड़ा मिला। बदन फूलने के बाद लोगों को इसकी जानकारी हुई और उन्होंने थाने में सूचना दी। कुम्हारी थाना प्रभारी पुरषोत्तम कुंर ने बताया कि महिला के पास से पहचान से जुड़ा दस्तावेज भी साक्ष्य नहीं मिला है। मौके पर फॉरेंसिक टीम पहुंची थी, जो मौत के कारणों की बारीकी से जांच कर रही है। महिला की मौत के कारणों का खुलासा पोस्टमार्टम रिपोर्ट मिलने के बाद हो पाएगा। पुलिस आसपास के थानों में लापता हुए महिला की जानकारी जुटा रही है। जिससे महिला की शिनाख्त हो पाए।

वाहन चोर गिराह को पुलिस ने पकड़ा

भिलाई। दो पहिया वाहन चोर गिराह के दो सदस्यों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। अजय सिंह ने रुआबांधा शासकीय अस्पताल के पास सड़क किनारे बाइक खड़ा किया था, जो चोरी हो गई। सूचना पर जिला नयापड़ा, उडिसा निवासी बनवाली कोलथिया दो पहले सेक्टर-10 भिलाई के सीमेंट दुकान में काम करता था। वर्तमान में मैत्री कुंज, रिसाली में मकानों में चौकीदारी का कार्य करता था। आरोपी चोरी की बाइक को बेचने की तलाश में रहता था। पुलिस ने उसे पकड़ लिया। अपने साथियों जिला नयापड़ा, ओडिशा प्रदीप बाग उर्फ राजू, दिलीप के साथ मिलकर वाहन चोरी करना आरोपी ने स्वीकार किया। पुलिस ने आरोपी प्रदीप बाग उर्फ राजू को भी पुलिस गिरफ्त में लिया।

10 साल बाद बन रहे ऐसे हालात, हरिभूमि की पड़ताल में खुलासा, पीएचई में नहीं हो रहा रिकॉर्ड मेंटेन

दुर्ग में जवाहर नगर, पद्मनाभपुर, कातुलबोड़ में भूजल स्तर औसत से 20 फीट एवं भिलाई में नेहरूनगर और स्मृतिनगर में 40 फीट नीचे

अतुल अग्रवाल | दुर्ग

ठंड गुजरने को है और गर्मी आने को है। इस बीच पानी की जरूरत भी बढ़ने लगी है। हरिभूमि की पड़ताल में खुलासा हुआ है कि इस बार भूजल के स्तर में पिछले कुछ सालों की तुलना में ज्यादा तेजी से गिरावट आई है। दुर्ग में दूध क्षेत्रों में जवाहर नगर, कातुलबोड़, पद्मनाभपुर जैसे क्षेत्रों में भूजल स्तर अभी से सामान्य से 20 फीट तक नीचे पहुंच गया है। वहीं भिलाई में नेहरूनगर और स्मृतिनगर में 40 फीट तक नीचे पहुंच गया है। प्रतिवर्ष जनवरी माह में जवाहर नगर, कातुलबोड़, पद्मनाभपुर जैसे क्षेत्रों में औसतन 70 से 120 फीट नीचे पानी रहता है। इस बार यह 100 से 150 तक पहुंच गया है। इसी प्रकार नेहरूनगर, स्मृतिनगर, कैलाशनगर, हाउसिंग बोर्ड, शिवाजी नगर, जामुल जैसे क्षेत्रों में जल का स्तर पर औसतन 100 फीट के करीब रहा है, जो 150 के पार पहुंच गया है।

हरिभूमि ने इस विषय को लेकर स्थानीय पार्षदों, नागरिकों और पूर्व पार्षदों से बात की, जिसके बाद यह खुलासा हुआ है। खास बात यह है कि जब इस बारे में पीएचई से जानकारी चाही गई, तो उनके पास स्पष्ट एक्जाइड आंकड़े नहीं थे। इतना नहीं नहीं अंतिम बार वॉटर लेवल की जांच नवंबर-दिसंबर में कराई गई थी। इधर जनवरी के 17 दिन गुजरने के साथ भूजल स्तर में तेजी से गिरावट आई है। इसकी मुख्य वजह से इस बार सीजन में एक बार भी मौसम में बदलाव का नहीं होना और ठंड के दिनों में बारिश का नहीं होना माना जा रहा है। बता दें कि पिछले दो साल से जिले में सामान्य से कम बारिश हो रही है। 1 जून से 30 सितंबर 2024 की स्थिति में जिले में 736.1 मिलीमीटर बारिश हुई, जो सामान्य यानी 984.8 से 25 प्रतिशत कम रही। इसी समय में 2025 में 865.3 मिमी बारिश हुई, जो सामान्य यानी 961.5 मिमी से 10 प्रतिशत कम रही।



बारिश की बेरुखी बड़ा कारण

शहर के आउटर की 100 से ज्यादा कॉलोनिजों में भूजल का उपयोग

जनकारी के मुताबिक भिलाई, दुर्ग, जामुल, मिलाई-चरोदा, रिसाली सहित आसपास के अन्य शहरी इलाकों के आउटर में नल के बजाए भूजल पर ही निर्भरता है। अंधाधुन भूजल स्तर का उपयोग किया जा रहा है। इसे लेकर कहीं किसी प्रकार की कार्रवाई नहीं की जा रही है। बड़े पैमाने पर भूजल का दोहन करने से धरती सूखती जा रही है। स्थिति घेसी है कि शहर में भू-जलस्तर अब बहुत तेजी से नीचे गिरने लगा है। नेहरू नगर और खुर्सीपार क्षेत्र में हालात ज्यादा खराब हैं। छावनी, हथखोज जैसे क्षेत्र हर साल गर्मी के दिनों में रेपजल संकट से जूझते हैं। दुर्ग शहर में बोरसी जैसे क्षेत्रों में गर्मी के दिनों में पानी खिंकता है। 40 प्रतिशत से ज्यादा बोर सूख जाते हैं।

मिलाई-दुर्ग के कुछ प्रमुख क्षेत्र, जहां वॉटर लेवल

नेहरूनगर - 140 से 160
स्मृतिनगर - 180 से 200
सुपेला - 130 से 150
पद्मनाभपुर - 100 से 150
जवाहर नगर-70 से 100

ब्लॉक स्तर अक्टूबर से जनवरी तक भूजल स्तर (मीटर में)

ब्लॉक	अक्टूबर	नवंबर	दिसंबर
दुर्ग	-11.68	-11.30	-11.38
धमधा	-10.68	-10.40	-10.00
पाटन	-10.03	-10.01	-10.06

नोट - जनवरी के आंकड़े अपडेट नहीं किए गए हैं।

पिछले 5 सालों में तीनों ब्लॉक का औसत भूजल स्तर

वर्ष	दुर्ग	धमधा	पाटन
2025	23.15	21.00	19.71
2024	22.80	23.01	20.00
2023	20.50	21.50	19.00
2022	20.35	21.00	17.5
2021	19.50	20.50	16.50

वाणीय क्षेत्रों में हसदा, चिखला, लिटिया सेमरिया में अमी से बिगड़ने लगे हालात

वाणीयों के मुताबिक धमधा ब्लॉक के हसदा, चिखला, लिटिया, सेमरिया, बोरी जैसे क्षेत्रों में अमी से भूजल स्तर गिरने लगा है। बनाए गए स्टॉपडैम सूखने लगे हैं या उनका जल स्तर बेहद कम हो गया है। हसदा और चिखला में दो बड़े स्टॉपडैम बनाए गए हैं, दोनों ही नाम मात्र का ही पानी शेष है। बता दें कि लगभग 5 करोड़ रुपये खर्च कर दोनों डैम को जल संसाधन विभाग ने तैयार किया है, लेकिन दोनों ही स्टॉपडैम का उपयोग न ही सिंचाई में हो पा रहा है, न ही वाणीय क्षेत्रों में भूजल को रिचार्ज करने में हो पा रहा है। दोनों ही डैम सफेद हाथी साबित हो रहा है।

वॉटर लेवल डाउन, 10 सूख चुके

दुर्ग शहर में 50 से ज्यादा हैडपंप का वॉटर लेवल अमी से डाउन हो चुका है। 10 हैडपंप सूख चुके हैं। यह संख्या बढ़ते जा रही है। इसकी मुख्य वजह कांक्रिट का जंगल है। निकासी का जल जमीन में जाने की बजाए बह जा रहा है। एक सड़क में तीन-तीन बार कांक्रिट फ्लोरिंग हो चुका है।

लगातार रखी जा रही है नजर

वॉटर लेवल पर लगातार नजर रखी जा रही है। नवंबर-दिसंबर में आंकड़े कलेक्ट किए गए थे। जनवरी के आंकड़े कलेक्ट करना शुरू कर दिया गया है। इस बार प्रयास किया जा रहा है कि जलजीवन मिशन के माध्यम से ज्यादा से ज्यादा वाणीय क्षेत्रों तक पानी पहुंचाया जा सके। ताकि गर्मी के दिनों में किसी भी प्रकार की परेशानी न हो।

उपचार के लिए रायपुर रेफर किया गया था

केंद्रीय जेल दुर्ग के कैदी की उपचार के दौरान मौत

हरिभूमि न्यूज | भिलाई

बाद 28 नवंबर 2025 को उसे दोषी ठहराते हुए न्यायालय ने सजा सुनाई गई थी। जिसके बाद से वह जेल में सजा काट रहा था। विनय प्रताप सिंह लंबे समय से लो शुगर और मानसिक बीमारी से पीड़ित था। तबीयत अक्सर बिगड़ती रहती थी, जिस कारण जेल अस्पताल में उसका नियमित इलाज करा रहा था।

अचानक कैदी की हालत गंभीर हो गई। लो शुगर के चलते उसकी तबीयत ज्यादा बिगड़ने लगी, जिसके बाद जेल प्रशासन उसे उपचार के लिए रायपुर रेफर किया। एम्बुलेंस के जरिए कैदी को रायपुर भेजा गया। शुक्रवार की सुबह कैदी की उपचार के दौरान मौत होने की जानकारी मिली।

कानून तोड़ने वालों पर पुलिस ने कसा शिकंजा, 94 पर कार्रवाई



भिलाई। जिले में कानून तोड़ने वालों के खिलाफ पुलिस ने अभियान चलाकर कार्रवाई किया है। इस दौरान 94 पर आबकारी एक्ट के तहत कार्रवाई किया है। अड्डेबाजी, सार्वजनिक स्थलों पर शराब सेवन, इससे उत्पन्न कानून-व्यवस्था की स्थिति को गंभीरता से लेते हुए जिला पुलिस दुर्ग द्वारा ऑपरेशन विश्वास के तहत जिलेभर में एक साथ सघन अभियान चलाया गया। सार्वजनिक स्थानों पर अवैध गतिविधियों पर प्रभावी नियंत्रण स्थापित करना, आम नागरिकों में सुरक्षा का विश्वास मजबूत करना, असामाजिक तत्वों के खिलाफ कड़ा संदेश देना था। इस दौरान थाना सुपेला 21, मोहन नगर 10, छावनी 9, पुरानी भिलाई 8, पाटन 7, वैशाली नगर 6, कुम्हारी खुर्सीपार 5-5, जामुल, अमलेश्वर 4-4 पुलगांव, दुर्ग, धमधा 3-3, नेवई, अण्डा, रानीतराई, जामगांव (एम) 1-1 में आबकारी एक्ट के तहत कार्रवाई की गई। अभियान में जिले के सभी थाना एवं चौकी प्रभारियों को लगाया गया था।

फ्रेंचाइजी दिलाने का झांसा देकर 25.93 लाख रुपए की ठगी, पुलिस जांच में जुटी

हरिभूमि न्यूज | भिलाई

फ्रेंचाइसी दिलाने का झांसा देकर ठगी करने वाले के खिलाफ मोहन नगर थाने में मामला दर्ज हुआ है। राहुल नाम के व्यापारी ने शिकायत में बताया कि टस्कॉर ग्लोबल प्राइवेट लिमिटेड कंपनी की फ्रेंचाइजी दिलाने और हर महीने लाखों रुपए का मुनाफा होने का लालाच देकर उसके साथ 25.93 लाख रुपयों की ठगी की गई है। राहुल ने डायरेक्टर, मार्केटिंग हेड, सेल्स इंचार्ज पर ठगी का आरोप लगाया है।

राहुल परिहार ने पुलिस को बताया कि टस्कॉर ग्लोबल प्राइवेट लिमिटेड के डायरेक्टर उत्कर्ष कश्यप, मार्केटिंग हेड आलोक, अनमोल डुबे, सेल्स इंचार्ज प्रणीता

इस तरह वसूली गई रकम

फ्रेंचाइजी की फीस के नाम पर पहले 3.80 लाख रुपए लिए गए। उसके बाद इंटीरियर के लिए 3.50 लाख रुपये, मार्केटिंग के लिए 2.50 लाख रुपये, दवाइयों के स्टॉक के नाम पर 10 लाख रुपये, एमबीबीएस डॉक्टर, पैथोलॉजी सुविधा के लिए 5 लाख रुपये लिए गए। 28 अक्टूबर 2024 से 23 दिसंबर 2024 के बीच फोन-से, आरटीजीएस समेत अन्य माध्यमों से कुल 25 लाख 93 हजार 400 रुपये कंपनी को पीड़ित ने दिया। पीड़ित के मुताबिक रकम लेने के बाद कंपनी ने न तो तब सुविधाएं उपलब्ध कराईं और न ही अपने वादों को पूरा किया। बल्कि बार-बार ईमेल करने के बाद भी कंपनी की ओर से कोई जवाब नहीं मिला। कंपनी द्वारा उपलब्ध कराई गई दवाइयों में कई दवाएं अनुपयोगी और गलत मेजी गईं।

उत्तर व मध्य छत्तीसगढ़ के एक-दो पॉइंट में शीत लहर चलने की चेतावनी

शीतलहर से टिडूरी ट्विनसिटी, पारा सामान्य से 5.7 डिग्री नीचे

हरिभूमि न्यूज | भिलाई

मौसम ने पिछले दो दिनों से फिर करवट बदला है। न्यूनतम तापमान सामान्य से 5.7 डिग्री सेल्सियस नीचे आ पहुंचा। जिसकी वजह से टिडूरीसिटी शीतलहर की चपेट में है। मौसम विभाग ने आने वाले 3 दिनों तक पूरे प्रदेश में न्यूनतम तापमान में 1 से 3 डिग्री सेल्सियस की क्रमिक वृद्धि होने की जताई है। इस हिसाब से तापमान जरूर आगे जाएगा लेकिन शीतलहर की स्थिति में टिडुरन बनी रह सकती है। तापमान में कोई विशेष परिवर्तन होने की संभावना नहीं है।

इस तरह चल रहा सिनोप्टिक सिस्टम

मौसम विभाग के मुताबिक एक चक्रवाती परिसंचरण के रूप में पश्चिमी विक्षोभ अफगानिस्तान और उसके सटे पाकिस्तान और पड़ोस के ऊपर औसत समुद्र तल से 3.1 किमी ऊपर स्थित है। मध्य और ऊपरी उष्णकटिबंधीय पश्चिमी हवाओं में गर्त के साथ इसका अंशत औसत समुद्र तल से 5.8 किमी ऊपर है अब लगभग 60 ई देशान्तर के अनुदिश अक्षांश 25 उत्तर की ओर स्थित है। उपोष्णकटिबंधीय पश्चिमी जेट स्ट्रीम उत्तर-पूर्व भारत के ऊपर औसत समुद्र तल से 12.6 किमी ऊपर 145 नॉट की गति से चल रही है।

आज भी चलेगी शीतलहर

मौसम विभाग के मुताबिक रविवार को उत्तर व मध्य छत्तीसगढ़ के एक-दो पॉइंट में शीत लहर की स्थिति होने की संभावना है। दो दिनों के बाद प्रदेश में मौसम शुष्क बने रहने की संभावना है। दुर्ग मिलाई शहर में 18 जनवरी को धुंध छाए रहने की संभावना है। अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 30 डिग्री सेल्सियस और 13 डिग्री सेल्सियस के आसपास रहने की संभावना है।

दिनभर चली नम हवाएं, शाम होते ही पारा और गिरा

शनिवार की सुबह से पूरे दिन तक नम हवाएं चलती रही। शाम होते ही न्यूनतम तापमान और नीचे चला गया। जिसकी वजह से शाम व रात को काफी ठंड लोगों ने महसूस की। लोग दिनभर गर्म कपड़ों से लदे मिले। बिना जैकेट के लोग अपने घरों से बाहर नहीं निकल पा रहे हैं। शाम से रात तक ठंड इतनी ज्यादा हो गई है कि सड़क पर गर्म कपड़े भी काम नहीं कर रहे।

एक पृष्ठसास अपनएन का...

स्पर्श

मल्टीस्पेशियलिटी हॉस्पिटल

अंचल का सर्वश्रेष्ठ ICU & CRITICAL CARE

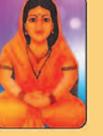
डॉ. संजय गोयल
MBBS, MD
Fellowship in Pain Management
Fellowship in Critical Care

डॉ. तिलेश खसरो
MBBS, MD
Fellowship in Critical Care

डॉ. लिजो डेनियल
MBBS, DNB, MRCP(UK)

24x7 विशेषज्ञ देखभाल • अनुभवी इंटेन्सिविस्ट और स्टाफ दिन-रात आपकी सेवा में • आधुनिक वेंटिलेटर सुविधा • क्रिटिकल मरीजों के लिए हाई-एंड टेक्नोलॉजी • सुरक्षित वातावरण संक्रमण मुक्त और स्वच्छ ICU रूम • विशेषज्ञों की निगरानी • हर मिनिट मरीज की हालत पर पैनी नजर

स्पर्श मल्टीस्पेशियलिटी हॉस्पिटल
रामनगर, सुपेला, भिलाई, जिला-दुर्ग
CALL FOR EMERGENCY
0788-4052040 | 77730 10941 | 62691 62691



दुर्ग संभाग स्तरीय साहू सम्मेलन एवं स्व. ताराचंद साहू जी स्मृति सम्मान समारोह

स्थान : रविशंकर स्टेडियम, दुर्ग
दिनांक : 18-01-2026



स्व. ताराचंद साहू जी
पूर्व सांसद
प्रथम प्रदेश अध्यक्ष भाजपा (छ.ग.)

दीपक ताराचंद साहू
पूर्व अध्यक्ष हस्त शिल्प वि.बो.



नंदलाल साहू अध्यक्ष साहू समाज जिला- दुर्ग
चन्द्रमूषण साहू अध्यक्ष साहू समाज जिला- मिलाईनगर
नारद साहू अधिवक्ता अध्यक्ष साहू समाज जिला- बेगैतरा
महेन्द्र साहू अध्यक्ष जिला साहू समाज, बालोद
भागवत साहू अध्यक्ष साहू समाज जिला- राजनंदगाव
टीलेश्वर साहू अध्यक्ष साहू समाज जिला- वैराज
धरमलाल साहू अध्यक्ष साहू समाज जिला- कबीरघाट
मदनलाल साहू अध्यक्ष साहू समाज जिला- मानपुर मोहला चौकी



आनंद साहू पूर्व प्रदेश अध्यक्ष युवा प्रकोष्ठ छ.ग. साहू संघ
गिरवर बंटी साहू सभापति मिलाई नगर पालिक निगम
देवकुमार साहू दुर्ग संभाग संयोजक युवा प्रकोष्ठ, छ.ग. साहू संघ प्रदेश सह. सोशल मीडिया प्रभारी पिछड़ा वर्ग मोर्चा भाजपा (छ.ग.)
भोला साहू सर्व छ.ग. समाज संगठन अध्यक्ष, वैशाली नगर
मुरली साहू पूर्व प्रदेश संगठन सचिव छत्तीसगढ़ प्रदेश साहू संघ
इंजी. प्रेम किशन साहू पूर्व प्रदेश संगठन महामंत्री युवा प्रकोष्ठ, प्रदेश साहू संघ
निलेश साहू प्रदेश संगठन सचिव युवा प्रकोष्ठ छ.ग. साहू संघ



मुकेश साहू पूर्व दुर्ग जिला संयोजक, युवा प्रकोष्ठ
डॉ. शैलेन्द्र साहू राष्ट्रीय अध्यक्ष मां कर्मा भोग प्रसाद वितरण समिति
डॉ. पंकज राठौर संभाग संयोजक धिक्किरसा प्रकोष्ठ छ.ग. साहू संघ
हरिशंकर साहू संगठन सचिव साहू मित्र सभा मिलाई नगर
सूरज साहू रेड ड्राप फ्रेंड्स क्लब संयोजक
सानदेव साहू दुर्ग संभाग महासचिव युवा प्रकोष्ठ छ.ग. साहू संघ
अजीत साहू मिलाई जिला महासचिव युवा प्रकोष्ठ
गजेन्द्र साहू मिलाई जिला महासचिव युवा प्रकोष्ठ



कबीर साहू
डायरेक्टर
सिगमा ग्रुप ऑफ कंपनी
उपाध्यक्ष-दुर्ग संभाग,
युवा प्रकोष्ठ प्रदेश साहू संघ (छ.ग.)

खबर संक्षेप



हाथ में लोहे का कड़ा पहनने वालों पर सख्ती भिलाई। जिले में आयोजित मड़ई मेला, बाजार क्षेत्रों समेत अन्य भीड़-भाड़ वाले सार्वजनिक स्थलों पर शांति, सुरक्षा, कानून व्यवस्था बनाए रखने के उद्देश्य से दुर्ग पुलिस सघन निगरानी कर विशेष अभियान चला रही है। अभियान के दौरान असामाजिक कस्मि के युवक बड़े-बड़े लोहे के कड़े पहनकर मड़ई मेला, बाजार एवं सार्वजनिक स्थलों पर घूमते हुए अड्डेबाजी कर रहे थे। अभियान के तहत 350 लोहे के कड़े पुलिस ने जब्त किया है। मड़ई मेला, बाजार, सार्वजनिक स्थलों, भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में अड्डेबाजी, हथियारनुमा वस्तुएं पहनकर घूमने, भय का वातावरण निर्मित करने अथवा कानून व्यवस्था को चुनौती देने वाले किसी भी व्यक्ति के खिलाफ भी बिना किसी पूर्व सूचना के कठोर और वैधानिक कार्रवाई की जाएगी।

कार्यालय के उद्घाटन से जनसेवा को मिलेगी दिशा



भिलाई। छत्तीसगढ़ खादी और ग्रामोद्योग बोर्ड के अध्यक्ष तथा कैबिनेट मंत्री दर्जा प्राप्त राकेश पांडेय के कार्यालय का शुभारंभ शनिवार को 32 बंगले में हुआ। इस कार्यालय से संगठन व संस्था जनसेवा, विकास और संगठनात्मक मजबूती की दिशा में नए आयाम स्थापित करेंगे। साथ ही सभी कार्यकर्ताओं को साथ लेकर संगठन को सशक्त बनाने तथा आमजन की समस्याओं के समाधान के लिए सतत प्रयास करेंगे।

रोजगार मार्गदर्शन कार्यक्रम आयोजित

भिलाई। फायर सेफ्टी डिजास्टर मैनेजमेंट इंस्टिट्यूट भिलाई ने राजनादांगवा में भारत रत्न अटल बिहारी वाजपेयी की जयंती के अवसर पर रोजगार मार्गदर्शन कार्यक्रम का आयोजन किया। संस्था के मुख्य प्रबंधक रवि सोनी निदेशक मनोज ठाकरे, एडवोकेट नेहा गुप्ता, ट्रेनर तपन कुमार विश्वास और संस्था में प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे फायर एवं सेफ्टी के विद्यार्थियों ने अपना योगदान दिया। कार्यक्रम का आयोजन रक्त वीर संस्था के नागर्दर यु और उनकी टीम ने किया।

मूकमाटी के नाम से पहचानी जाएगी रायपुर-जबलपुर इंटरसिटी

हरिभूमि न्यूज ॥ दुर्ग

रेल मंत्रालय भारत सरकार द्वारा कुछ समय पहले रायपुर-जबलपुर की महत्ता को देखते हुए इंटरसिटी एक्सप्रेस की शुरुआत की थी। यह ट्रेन रायपुर से छूटकर डोंगरगढ़, गोंदिया, बालाघाट होकर जबलपुर पहुंचती है। उसी दिन आधे घंटे के बाद जबलपुर से रायपुर लौटती है। दुर्ग भिलाई रेल यात्री संघ के अध्यक्ष संजय बोहरा ने बताया कि उक्त ट्रेन के लिए की मांग वर्षों से की जा रही थी, जिसे रेल मंत्रालय ने स्वीकार किया। इस ट्रेन का नामकरण का प्रकाशन रेल मंत्रालय ने कर दिया है। शनिवार को शाम 4-05 पर मुख्यमंत्री विष्णु साय, उपमुख्यमंत्री रविश शर्मा ने रायपुर प्लेटफार्म नंबर 7 से इस ट्रेन को हरी झंडी दिखाई रवाना किया। यह ट्रेन शाम करीब 5 बजे दुर्ग पहुंची। सकल दिग्गंबर जैन समाज, श्रेतांबर समाज दुर्ग, भिलाई, रायपुर, राजनादांगवा के पदाधिकारी ने इस अवसर पर ट्रेन में यात्रा करने वाले लोगों को मिठाई का प्रसाद के रूप में वितरण किया।

सकल जैन समाज के लोगों ने स्टेशन में पहुंचकर प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री का जताया आभार

जबलपुर का संबंध संत विद्यासागर के कर्म रूप में

बोहरा ने बताया जबलपुर का संबंध संत शिरोमणि गुरु विद्यासागर के कर्म रूप में है। डोंगरगढ़ उनका मोक्ष स्थल है। अर्थात् जहां अंतिम समय गुजर, जहां से वह ब्रह्मलोक में गए थे। इस क्षेत्र की उपयोगिता को देखते हुए महाकवि गुरुवर आचार्य विद्यासागर के महाकाव्य खंड जिसका प्रकाशन ज्ञानपीठ में हुआ था। कई विश्वविद्यालय में शोध और पीएचडी के लिए विद्यार्थी ग्रंथ पर अपना अध्ययन कर रहे हैं। इस महाकाव्य खंड के लोकप्रियता को देखते हुए इसमें हिंदी भाषा की उत्कृष्ट काव्य भाषा का उपयोग किया गया है, जो की ज्ञानपीठ प्रकाशन ने भी प्रकाशित किया है।



महाकाव्य के काव्यपाठ पर किया गया ट्रेन का नामकरण

संजय बोहरा ने बताया कि इस लोकप्रिय महाकाव्य के प्रसिद्ध काव्य पाठ पर इस ट्रेन का नाम रेल प्रशासन नई दिल्ली ने मूक माटी एक्सप्रेस रखा है। इसके लिए सकल जैन समाज आभारी है। स्टेशन में ज्ञानचंद्र पाटनी, महावीर गंगवाल, रमेश बाकलीवाल, वीके जैन, संजय बोहरा, अमिषेक जैन, निखिल जैन बाकलीवाल, महेंद्र पाटनी, प्रदीप बाकलीवाल, विमल बडुजाया, सुशील पाटनी, बबिता बाकलीवाल, ममता पाटनी, अनीता बाकलीवाल, महिला वर्ग से मीणा पाटनी सहित अन्य मौजूद थे।

20 को करेंगे नगर सेवाएं कार्यालय का घेराव, रखेंगे मांग

टाउनशिप के सैकड़ों रिटायर आवासधारियों में किराया वृद्धि को लेकर बढ़ा आक्रोश

हरिभूमि न्यूज ॥ भिलाई

वर्षों अपने खून पसीने से भिलाई इस्पात संयंत्र को सेल का सबसे बड़ा संयंत्र बनाने में योगदान देने वाले सैकड़ों सेवानिवृत्त बीएसपी कर्मियों की आवासीय परेशानी कम होने का नाम नहीं ले रही है। रिटेशनधारियों के आवासों की भारी किराया वृद्धि को लेकर प्रबंधन की उदासीनता से आक्रोश बढ़ रहा है। गुस्साए रिटेशनधारी अब बीस जनवरी को नगर सेवाएं विभाग कार्यालय के सामने प्रदर्शन करेंगे।

उल्लेखनीय है कि बीएसपी प्रबंधन द्वारा टाउनशिप में रिटायर संयंत्रकर्मियों को रिटेशन स्कीम के तहत आवास अलाट किए गए हैं। आवास के लिए चौदह सौ रूहवासियों द्वारा नौ लाख रुपए बीएसपी में जमा किए हैं और हर माह आवास, बिजली आदि किराया राशि देते हैं। लेकिन दो महीने पूर्व प्रबंधन ने अचानक कई गुना किराया बढ़ा दिया है। किराया वृद्धि 24 रुपए प्रति वर्ग फुट बढ़ा दिया गया है। रिटेशनधारियों के मुताबिक इतना अधिक किराया भुगतान कर पाना संभव नहीं है। वे कई बार बीएसपी अधिकारियों से राहत की गुहार कर चुके हैं। सांसद विजय बघेल व विधायक देवेन्द्र यादव ने भी प्रबंधन से चर्चा कर रिटेशन स्कीम के नए नियम को वापस लेने की मांग कर चुके हैं लेकिन अब तक परिणाम शून्य है। सभी सांसद विधायक व अफसरों के चक्कर लगा रहे हैं। समाधान नहीं होने से रिटेशनधारियों में असंतोष बढ़ रहा है। बीएसपी रिटेशनधारी संघ की शनिवार को पायोलियर मान्यमेंट पार्क सिविकसेंटर में हुई बैठक में सांसद विजय बघेल ने मुलाकात करने और उनके प्रबंधन के आश्वासन पर अमल नहीं होने की जानकारी दी गई। प्रबंधन के अडिगल रवैये पर आक्रोश जताया गया मनमाना किराया वापस लेने की मांग को लेकर बीस जनवरी को सुबह 8 बजे से बीएसपी के नगर सेवाएं विभाग कार्यालय के सामने विरोध प्रदर्शन करने का निर्णय लिया गया। रिटेशनधारी संघ के पी मोहन राव ने बताया कि विभाग के मुख्य महाप्रबंधक को ज्ञापन सौंपकर तत्काल किराया वृद्धि वापस लेने की मांग की जाएगी। रिटेशनधारी 32 गुना किराया पटा रहे हैं।

कई बुजुर्ग मकान खाली करने हो रहे मजबूर



रिटेशन से बीएसपी को दोहरा लाभ

बीएसपी को बीएसपी आवासों को सेवानिवृत्तों को किराया पर देने से दोहरा लाभ हो रहा है। इसके बाद भी इस स्कीम को खत्म करने कई गुना रेंट बढ़ाने से रहवासी चिंतित व आक्रोशित हैं। रिटेशनधारियों ने बताया कि रिटेशन पर आवास देने से मकानों के निरमित रखरखाव होने के साथ किराया के रूप में बीएसपी को करोड़ों का राजस्व भी मिल रहा है। हर रिटेशनधारी से 9 लाख रुपए सुरक्षा निधि के रूप में जमा करवाए गए हैं। यदि मकान खाली रहेंगे तो कब्जाधारियों व अराजक तत्वों के जमावड़े से अराजकता बढ़ेगी।

सैकड़ों थर्ड पार्टी से नुकसान

रिटेशनधारियों ने बताया कि टाउनशिप में प्रबंधन द्वारा राज्य शासन के अधिकारियों व विभिन्न निजी संस्थानों को हजारों आवास थर्ड पार्टी के रूप में आवंटित किए हैं। कई को तीन चार मकान आवंटित हैं। इनमें कई अफसरों के तबादले व रिटायर होने के बाद भी कब्जा किए हैं। बीएसपी ऑफिसर्स एंजॉसिपेशन व यूनिवर्सिटी के प्रबंधन से मांग के बाद भी कब्जामुक्त नहीं करवाए जा चुके हैं। इससे बीएसपी को लाखों रुपए का नुकसान हो रहा है। सेक्टर 10, 9 व 32 बंगला सहित विभिन्न सेक्टरों में सैकड़ों बड़े मकानों कब्जा बरकरार है। वहीं दूसरी ओर प्रबंधन बीएसपी के विकास में वर्षों पसीना बहाने वाले सैकड़ों सेवानिवृत्त बीएसपी कर्मियों को बुढ़ापे में बेघर करने में अपनी ताकत झोंक रहा है। 18 हजार से 20 हजार किराया बिल आ रहा है।

संग्रहण केंद्रों में कम धान मिलने की हो निष्पक्ष जांच, एसएसपी से शिकायत

हरिभूमि न्यूज ॥ दुर्ग

छत्तीसगढ़ में धान खरीदी और भंडारण व्यवस्था एक बार फिर गंभीर सवाल के घेरे में आ गई है। सत्र 2024-25 में खरीदे गए धान के उठाव के बाद कवर्धा और महासमुंद्र जिलों के धान संग्रहण केंद्रों में करोड़ों रुपये के धान की भारी कमी सामने आई है। अधिकारियों द्वारा इस कमी के लिए चूहों, कीट-पतंगों, नमी और मौसम को जिम्मेदार ठहराए गए। इन मामलों के उजागर होने के बाद वरिष्ठ कांग्रेस नेता एवं दुर्ग शहर के पूर्व विधायक अरुण वीरा ने दुर्ग वेयरहाउस का दौरा किया। उन्होंने कहा कि वे यह देखने आए हैं कि कहीं कवर्धा और महासमुंद्र से बताया जा रहे चूहे दुर्ग तो नहीं पहुंच गए। पूर्व में राज्य भंडार निगम के अध्यक्ष रह चुके वीरा ने कहा कि अपने कार्यकाल में उन्होंने कभी ऐसा मामला नहीं देखा, जहां हजारों क्विंटल धान की कमी को चूहों और कीट-पतंगों



के नाम पर समझाया गया हो। उनका कहना था कि यह लापरवाही नहीं, बल्कि सुनिश्चित गड़बड़ी का संकेत देता है। दौरे के बाद वीरा ने दुर्ग के पुलिस अधीक्षक विजय अग्रवाल से मुलाकात कर पूरे मामले की निष्पक्ष जांच की मांग की। उन्होंने कहा कि असली वीथियों की पहचान जरूरी है और करोड़ों रुपये के इस नुकसान के लिए जिम्मेदार लोगों को जवाबदेह ठहराया जाना चाहिए। कांग्रेस पार्टी ने इन सभी मामलों को गंभीर बताते हुए उच्च स्तरीय, स्वतंत्र और समबद्ध जांच की मांग की है।

साक्ष्य और एनडीपीएस को लेकर ट्रेनिंग

हरिभूमि न्यूज ॥ भिलाई

ई-साक्ष्य एनडीपीएस एक्ट को लेकर विवेचकों द्वारा की जाने वाली त्रुटियों के लिए पुलिस अधिकारी, विवेचकों का प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन दुर्ग प्रशासनिक भवन स्थित प्रशिक्षण हॉल में किया गया। इस दौरान एसएसपी विजय अग्रवाल द्वारा पुलिस अधिकारी विवेचकों को नशीली टेबलेट व कैस्पूल में कार्रवाई धारा 50 एनडीपीएस कार्रवाई, व्यक्तिगत तलाशी घटनास्थल पर स्पष्ट दस्तावेज तैयार करना, ओवरराइटिंग नहीं करने, संपलिंग कार्रवाई के बाद दवाई या मादक पदार्थ का परीक्षण कराने एफएसएल भेजने, संपत्ति पत्रक में सील लगाने, धारा 42, धारा 50, 52-ए इन्वेस्टी की कार्रवाई धारा 55, धारा 57 कार्रवाई की सूचना, एनडीपीएस एक्ट के मामलों में एक से अधिक आरोपी होने से धारा 29



एन.डी.पी.एस.एक्ट में कार्रवाई करने, आगजनी के दौरान हादसों में संपत्ति का विवरण देने, आदतन अपराधियों के खिलाफ कार्रवाई करने आरोपी को सजा दिलाने के उद्देश्य से कार्रवाई करने, मर्ग जांच में कारणों का उल्लेख करने को लेकर विस्तार से जानकारी दी गई। कार्यक्रम में डीएसपी पुलिस लाइन चन्द्र प्रकाश तिवारी, निरीक्षक नीलकंठ वर्मा समेत 75 अधिकारी, विवेचक पहुंचे थे।

आयुक्त ने बैकुंठ धाम क्षेत्र के सुलभ शौचालय, पीएम आवासकिया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ॥ भिलाई

नगर पालिक निगम भिलाई जोन-3 अंतर्गत एसएलआरएम सेंटर, जीवीपी पॉइंट, सुलभ शौचालय, बैकुंठ धाम तालाब, पीएम आवास सहित मुख्यमंत्री स्वल्पन योजना से दुकानों का निरीक्षण आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय द्वारा किया गया है। निगम आयुक्त द्वारा मदर टेरेसा नगर अंतर्गत वार्ड 33 में एसएलआरएम सेंटर का निरीक्षण किया गया। सेंटर में चल रहे कचरा पृथक्करण के कार्यों का जायजा लिए। ई-रिक्शा एवं ऑटो टिप्पर से डोर-टू-डोर कचरा बीट चार्ज अनुसर, एकत्रित करने निर्देशित किये है। नागरिकों द्वारा कचरा फेंकने वाले स्थल जी व्ही पी प्वाइंट को सीदर्थ करण किया गया है। वार्ड में सड़क किनारे लगाए गये पेवर ब्लॉक का जायजा लेते हुए अतिक्रमण को हटाने निर्देशित किये है। रोड साइड अतिक्रमण कर टेंट एवं अन्य कारोबार करने वाले लोगों पर कार्रवाई करने निर्देशित किया गया है।



आयुक्त ने दिवाल एवं चौक-चौराहों में पेंटिंग के माध्यम से स्वच्छता हेतु नागरिकों को जागरूक करने कहा गया है। नागरिकों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए सुलभ शौचालय की नियमित साफ-सफाई एवं पानी की सुविधा बनाये रखने निर्देशित किये है। वार्ड में अवैध तरीके से रह रहे नागरिकों से मुलाकात कर 75000 में प्रधानमंत्री आवास के लिए आवेदन करने और मुख्यमंत्री स्वल्पन योजना से निर्मित दुकानों को स्वयं से खाली करने नागरिकों से चर्चा की। निरीक्षण के दौरान स्वास्थ्य अधिकारी जावेद अली, जोन स्वास्थ्य अधिकारी बौरेंद्र बंजारा, स्वच्छता निरीक्षक चूड़ामणि यादव सहित अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे।

हरिटेज इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल में 11वां वार्षिक आयोजन वार्षिक खेलोत्सव में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ॥ दुर्ग

हरिटेज इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल दुर्ग के प्रांगण में 11 वां वार्षिक खेलोत्सव का आयोजन शनिवार को रविशंकर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. सच्चिदानंद शुक्ला की अध्यक्षता में किया गया। ध्वजारोहण व शपथ ग्रहण के पश्चात मशाल प्रज्वलित कर खेलोत्सव प्रारंभ किया गया। इस अवसर पर सीए अजय जिंदल, सीए मदनमोहन उपाध्याय, शाला की प्रबंधन समिति के एकेडेमिक डायरेक्टर और प्राचार्या दीपति तिवारी, निदेशक बृजमोहन उपाध्याय, संयुक्त सचिव उमाकांत मिश्रा, एकेडेमिक कोऑर्डिनेटर हरबिंदर कौर संघु और



वेदप्रकाश बाजपेयी उपस्थित थे। सर्वप्रथम प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए 50 व 100 मीटर, गुब्बारा दौड़, बॉल रस, नीबू दौड़, जिग जैग रस तथा कक्षा छठवीं से बाहर्वी के विद्यार्थियों के लिए खो-खो, बास्केटबॉल, क्रिकेट, 200 मीटर रस, रिले रस तथा अन्य प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। अतिथियों और अधिकारियों द्वारा विजेता खिलाड़ियों को मेडल व प्रमाण पत्र प्रदान किए गए।

वार्षिक प्रतियोगिताएं व अन्य गतिविधियों के आधार पर इन्वेटर हाऊस येलो हाऊस को ट्रॉफी प्रदान की गई। मुख्य अतिथि रविशंकर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. सच्चिदानंद शुक्ला ने कहा कि छात्रों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं के माध्यम से अपने अंदर की प्रतिभाओं को उजागर किया है। छात्र शैक्षणिक गतिविधियों के साथ ही खेलकूद में भी विद्यालय का नाम रोशन कर रहे हैं। शाला के द्वारा छात्रों के लिए स्पोर्ट्स एकेडेमी में क्रिकेट, बास्केटबॉल, फुटबॉल, कराटे की कक्षाएं ली जाती हैं। जिनसे कई छात्र शालेय, राज्य व राष्ट्रीय स्तर पर भी पुरस्कार प्राप्त कर चुके हैं।

स्वामी जी 93406-38884

ऑफर केवल 15 जनवरी तक

By Train-रिजर्वेशन कांच

20 मार्च 2026 11 दिन की यात्रा

नेपाल विदेश यात्रा

जनकपुर (सीता मैथ्या जन्म स्थल), अयोध्या (श्रीराम जन्मभूमि टेंटल) लुम्बिनी, काठमांडू, बुढा नीलकंड, भक्तपुर, पशुपतिनाथ, पोखरा, गुप्तेश्वर, डेविड फॉल, विंध्यवासिनी मंदिर, फेवालेक, मनोकामना देवी,

राशि: स्लीपर १८९९०/- ऑफर 18,501/-, 3AC-१९,९०१/- ऑफर 28,९०१/-

स्वामी तीर्थ यात्रा

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

91111-11866

Head Office : सिटी सेंटर गैलरी क्राउण्ड प्लेसर पक्कर हाउस रोड कोरबा (छ.प्र.)

online Booking: www.tripuryatra.com

स्लीपर मात्र 9,500/-

7 दिन

रायपुर, उसलापुर, शहडोल से होकर

स्पेशल ट्रेन से - 1 मई से 7 मई 2026

सुविधा ज्यादा सबसे कम राशि पर

माता वैष्णव देवी यात्रा

माता वैष्णव देवी, हरिद्वार, मधुर वृंदावन (श्री कृष्ण जन्मभूमि)

राशि: स्लीपर 9,500/-, 3 एसी-16,500/-, 2 एसी-22,500/ (+5% GST)

Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

संपर्क करें:- 7354-411411



दूरगामी परिवर्तन लाने एमओयू

लाइव इवेंट

खिलाड़ियों को ट्रैकसूट, ड्रेस और जूता किया वितरित



भिलाई। दीनदयाल उपाध्याय विश्वविद्यालय गोरखपुर उ.प्र. में 15 से 19 जनवरी तक आयोजित ईस्ट जोन बास्केटबॉल महिला प्रतियोगिता में भाग लेने हेमचंद्र यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग की टीम रवाना हुई। खेल संचालक डॉ. दिनेश नामदेव ने जानकारी देते हुए बताया कि बास्केटबॉल महिला टीम का 7 दिवसीय प्रशिक्षण शिविर बास्केटबॉल कोर्ट सेक्टर 2 में आयोजित कराया गया। टीम के खिलाड़ियों को विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. डॉ. संजय तिवारी और कुलसचिव भूपेन्द्र कुलदीप ने उत्कृष्ट प्रदर्शन की कामना करते हुए शुभकामनाएं दीं। विश्वविद्यालय द्वारा सभी खिलाड़ियों को ट्रैकसूट, ड्रेस और जूता प्रदान किया गया। इस टीम के मैनेजर शासकीय महाविद्यालय पाटन के सहा प्रा. चन्द्रशेखर देवांगन और कोच पूर्व बास्केटबॉल खिलाड़ी निशा नेताम के मार्गदर्शन में टीम प्रदर्शन करेगी। बास्केटबॉल महिला टीम पिछले सत्र 2024-25 में आयोजित प्रतियोगिता में विजेता रही। टीम में शामिल महिला खिलाड़ियों में अर्चना निषाद शासकीय कन्या महाविद्यालय दुर्ग, हिना कौसर देव संस्कृति महाविद्यालय खपरी दुर्ग, अंशिका साहू सेठ आरसीएस कॉलेज दुर्ग, हर्षिता प्रसाद कल्याण महाविद्यालय भिलाई नगर, प्रीति साहू शासकीय महाविद्यालय वैशाली नगर भिलाई, युक्ति वर्मा शासकीय महाविद्यालय दुर्ग, समृद्धि कौर भट्टी शासकीय कन्या महाविद्यालय दुर्ग, हेमा साहू शासकीय कमला देवी महाविद्यालय राजनांदगांव, सुमन शासकीय कमला देवी महाविद्यालय राजनांदगांव, अनिशा शासकीय कमला देवी महाविद्यालय राजनांदगांव, कंचन वर्मा शासकीय कमला देवी महाविद्यालय राजनांदगांव, योगिता यादव शासकीय दिग्विजय महाविद्यालय राजनांदगांव रवाना हुए।

लाइव इवेंट

अनुशासन, टीम और खेल भावना का विद्यार्थियों ने किया बेहतरीन प्रदर्शन



भिलाई। छत्तीसगढ़ नर्सिंग महाविद्यालय धनोरा में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन महाविद्यालय के प्राचार्य प्रिंस वर्गीस द्वारा रिबन काटकर किया गया। 12 जनवरी से 16 जनवरी तक आयोजित कार्यक्रम के दौरान छात्र-छात्राओं ने विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अनुशासन, टीम भावना और खेल भावना का बेहतरीन प्रदर्शन किया। साथ ही उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया गया।

खेल प्रतियोगिताओं के साथ-साथ विद्यार्थियों द्वारा लगाए गए खाद्य स्टॉल कार्यक्रम का विशेष आकर्षण रहे, जहां उपस्थित लोगों ने विभिन्न स्वादिष्ट व्यंजनों का आनंद लिया। अंतिम दिन सांस्कृतिक कार्यक्रमों के अंतर्गत नृत्य एवं गायन प्रतियोगिताएं तथा हास्य नाटक का आयोजन किया गया, जिसने दर्शकों का भरपूर मनोरंजन किया। समापन समारोह में प्राचार्य प्रिंस वर्गीस ने सभी प्रतिभागियों और विजेताओं को बधाई देते हुए विद्यार्थियों को शैक्षणिक और विभिन्न गतिविधियों में निरंतर उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया।



भिलाई। भिलाई इस्पात संयंत्र द्वारा खेल, स्वास्थ्य एवं सामुदायिक सहभागिता को प्रोत्साहित करने के लिए रविवार, 8 फरवरी ओपन हाफ मैराथन का भव्य आयोजन किया जा रहा है। देशभर के धावकों और फिटनेस प्रेमियों को मंच भी प्रदान किया जाएगा। हाफ मैराथन में तीन प्रतिस्पर्धात्मक श्रेणियां 21 किलोमीटर, 10 किलोमीटर तथा 5 किलोमीटरनिर्धारित की गई हैं। सभी श्रेणियों में पुरुष एवं महिला प्रतिभागियों के लिए आकर्षक नकद पुरस्कार प्रदान किए जाएंगे। हाफ मैराथन में भाग लेने के इच्छुक प्रतिभागियों को ऑनलाइन पंजीकरण अनिवार्य होगा। आयोजन के लिए एक समर्पित वेबसाइट शीघ्र ही लॉन्च की जाएगी।

ग्राउंड में उतरी नए जमाने की गृहणियां, प्रतिभा देख तालियों से गूंज उठा रिसाली का दशहरा मैदान

चूल्हा चौका छोड़ मैदान में महिलाओं ने लगाए चौके-छक्के, आज दिखेगा फाइनल का नजारा

स्टील सिटी में इन दिनों आयोजित हो रहे महिला क्रिकेट की काफी चर्चा है। रिसाली दशहरा मैदान में महिलाएं चौके-छक्के मारती नजर आ रही हैं। महिलाओं का प्रदर्शन देखने शहर भर से लोग पहुंच रहे हैं। लोग इस बात से हैरान हैं कि घर चूल्हा चौका, अन्य जिम्मेदारी को पूरा करते हुए ये नारी शक्ति कैसे प्रैक्टिस का समय निकाल पाई और फिर मैदान में चौके छक्के की बाछार कर रही है। इसी सच्चाई को जानने के लिए हरिभूमि की टीम रिसाली के उस मैदान पहुंची जहां से नारी शक्ति से बनी अलग अलग टीमों एक दूसरे के सामने उतरी हैं। देखने में आया कि महिलाएं केवल शौकिया क्रिकेट खेलने नहीं पहुंची, बल्कि वो एक बेहतरीन बल्लेबाज की तरह गेंद को अपने बल्ले से बाउंड्रीवाल तक पहुंचा रही हैं।



भिलाई। कई ने तो छक्के जड़े तो कई ने चौका लगाकर अपनी टीम का स्कोर जीत की तरफ बढ़ाया। वहां हर चौके-छक्के के साथ तालियों की गूंज सुनाई दे रही थी। वो तालियां महिलाओं को वो जोश दे रही थीं कि अगर नारी कुछ चाह ले तो फिर उसे करके रहती हैं। ये वो महिलाएं हैं जो दिन भर दूसरों के लिए जीती रहीं, आज कुछ पल खुद के लिए निकाल रही हैं। फिट रहने को चाह, खुश रहने की जिद और खुद को साबित करने का जज्बा। इन सबने मिलकर मैदान में इतिहास रच दिया। दशहरा मैदान सिर्फ खेल का गवाह नहीं बना, बल्कि नारी शक्ति के अद्भुत रूप का साक्षी बना।

महिलाओं की 7 टीमों के बीच मुकाबला

शक्ति प्रवाह उड़ान एक मंजिल की स्थापना दिवस के अवसर पर दो दिवसीय महिला क्रिकेट प्रतियोगिता का आयोजन शनिवार को रिसाली मैदान में किया गया। आयोजन का यह छठवां वर्ष है। शनिवार को शुभारंभ अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में रिसाली महापौर शशि सिन्हा और पूर्व गृहमंत्री ताम्रध्वज साहू मौजूद थे। महिलाओं के लिए आयोजित क्रिकेट प्रतियोगिता में कुल 7 टीमों भाग ले रही हैं। इसमें प्रतिभाग एलेक्टर-5, सीजी सेक्टर-2, बालाजी खुर्सीपार, रौनक इलेवन, गोल्डन टीम सेक्टर-10 आदि शामिल हैं।



फाइनल मुकाबला आज

प्रतियोगिता का उद्घाटन मैच प्रतिभा इलेवन सेक्टर-5 और सीजी सेक्टर-2 के बीच खेला गया। इसमें प्रतिभा इलेवन ने मैच जीता। प्रतिभा इलेवन ने 35 रन बनाए, जबकि सीजी सेक्टर-2 की टीम मात्र 34 रन में सिमट गई। दोनों का मुकाबला काफी रोचक रहा। प्रतियोगिता का फाइनल मैच रविवार को खेला जाएगा।

इरादा मजबूत हो तो समय निकल जाता है

सीजी सेक्टर-2 की कप्तान गायत्री साहू ने बताया कि वे वृहणी हैं और दो बच्चों की मां हैं। समय घर के काम काज में ही निकल जाता था। फिर फिट रहने क्रिकेट खेलाना शुरू किया। पिछले 6 सालों से घर के काम काज के साथ-साथ अपने लिए समय निकालते हुए क्रिकेट खेलना शुरू कीं। उन्होंने कहा कि समय निकलता नहीं, निकलाना पड़ता है। शादी और जिम्मेदारियों के बाद भी अगर इरादा मजबूत हो, तो अपने शौक और फिटनेस के लिए समय निकाला जा सकता है। शुभांगी कृष्णा की यह यात्रा हर उस महिला को संदेश देती है, जो परिवार के बीच खुद को कहीं पीछे छोड़ देती है। मैदान पर उनका हर शॉट इसी आत्मविश्वास की गवाही देता है।

छोटी सी सोच बनी जिंदगी का टर्निंग पॉइंट

बालाजी खुर्सीपार टीम की कप्तान जानकी रेड्डी की कहानी उन महिलाओं के लिए है जो परिवार की जिम्मेदारियों में खुद को भूल जाती हैं। जानकी रेड्डी ने बताया कि वे तीन बच्चों की मां हैं और एक की शादी हो चुकी है। उनके पति कामकाज के सिलसिले में दुबई में रहते हैं। घर, बच्चों की पढ़ाई, उनकी देखभाल और रोजमर्रा की जिम्मेदारियां लंबे समय तक उनकी पूरी दुनिया बनी रहीं। ऐसे में अपने लिए वक्त निकालने की बात सोचना भी मुश्किल था।

सपनों को नहीं मरने दिया

रौनक इलेवन की कप्तान और मरोदा निवासी जलिया दाते ने बताया कि वो कई सालों से क्रिकेट खेल रही हैं। वे साल 2019 से क्रिकेट खेल रही हैं और मैदान पर अपने खेल के साथ-साथ अपनी सोच के लिए भी पहचानी जाती हैं। उन्होंने बताया कि शादी के बाद अधिकांश महिलाएं घर के कामकाज में उलझ जाती हैं। घर की जिम्मेदारियों के सामने वे अपनी इच्छाओं मार देती हैं। अब समय के साथ महिलाओं की सोच बदल रही है।

शुभांगी कृष्ण ने बदली अपनी पहचान

प्रतिभा इलेवन सेक्टर-5 की कप्तान शुभांगी कृष्ण ने बताया कि क्रिकेट के प्रति उनकी रुचि पहले से थी। उनकी शुरुआत किसी बड़े मंच से नहीं, बल्कि फिट रहने के एक छोटे से फैसले से हुई। वे डीपीएस स्कूल में शिक्षिका हैं। शादी के बाद लंबे समय तक उनकी दिनचर्या घर और परिवार को जिम्मेदारियों तक ही सीमित रही। बच्चों की देखभाल, घर का काम और मोटरों के बीच उनका ज्यादातर समय निकल जाता था। इस दौरान खुद के लिए वक्त निकालना आसान नहीं था। फिर उन्होंने अपनी सेहत और फिटनेस को लेकर एक फैसला लिया।



गोल्डन बुक ऑफ रिकॉर्ड तक पहुंची महिला क्रिकेट की मुहिम

शक्ति प्रवाह उड़ान एक मंजिल संस्था की संस्थापिका और अध्यक्ष अंजू साहू महिलाओं के बीच बदलाव की एक मजबूत आवाज बन चुकी हैं। उनका मानना है कि महिलाओं को घर के कामकाज के साथ-साथ अपनी इच्छाओं के प्रति भी ईमानदार होना चाहिए। अंजू साहू ने बताया कि करीब छह साल पहले, शादी के बाद महिलाओं की स्थिति को करीब से देखने के बाद उन्होंने कुछ करने का फैसला किया। यहीं से उनके प्रयास की शुरुआत हुई। अंजू साहू ने महिलाओं को एकजुट किया और उनके लिए टीम बनाई। इसी पहल के तहत पिछले छह वर्षों से लगातार महिला क्रिकेट प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। यह प्रतियोगिता आज सिर्फ एक खेल आयोजन नहीं, बल्कि महिलाओं के आत्मविश्वास और पहचान का मंच बन चुकी है। उन्होंने बताया कि इस सामाजिक पहल के लिए उन्हें दो बार गोल्डन बुक ऑफ रिकॉर्ड सम्मान मिल चुका है।

आस्था वृद्ध आश्रम में 10 टेबल का किया दान, ताकि वृद्धजन सम्मान से बैठकर करें भोजन

भिलाई। समाज में संवेदनशीलता, करुणा और सेवा भाव की अनुपम मिसाल प्रस्तुत करते हुए समाजसेवियों द्वारा आस्था वृद्ध आश्रम, सेक्टर 8 भिलाई में वृद्धजनों के सम्मानजनक भोजन की व्यवस्था कराने के लिए 10 टेबल वितरित किया गया। इस सेवा कार्य में विश्वनाथ, रश्मि द्विवेदी, उषा शर्मा, जे. वाणी सूर्या, सतविंदर कौर, संतोष कुमार चौबे, गीता माली, संतोष खंडूजा, स्वाति बोस बिलासपुर और हेमा सक्सेना का विशेष योगदान रहा। उन्होंने बताया कि टेबल सौंपे जाने के अवसर पर वृद्धजनों को स्नेहपूर्वक बिस्किट, नमकीन आदि भी प्रदान किए गए। यह छोटा सा प्रयास उनके चेहरे पर मुस्कान और आत्मसम्मान की अनुभूति लेकर आया। सेवा का यह क्षण भावनात्मक और प्रेरणादायी रहा। इस अवसर पर आर्य समाज के समाजसेवी डॉ. अजय आर्य विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने वृद्धजनों के प्रति सम्मान और सेवा को जीवन का अनिवार्य कर्तव्य बताते हुए कहा कि जिस समाज में बुजुर्गों का आदर सुरक्षित रहता है, वही



समाज सच्चे अर्थों में संस्कारी और समृद्ध कहलाता है। वृद्धजन हमारे संस्कार, अनुभव और जीवन मूल्यों की धरोहर हैं, उनकी सेवा ही सच्ची ईश्वर-सेवा है। कार्यक्रम के दौरान सतीश धीवर, आचार्य अंकित शास्त्री, नरेश सिंगरौल सहित अन्य सामाजिक जन उपस्थित रहे।

छग राजभर महासभा का सम्मेलन आज, अन्य राज्यों से करेंगे शिरकत

भिलाई। छत्तीसगढ़ राजभर महासभा द्वारा एक दिवसीय सामाजिक सम्मेलन का आयोजन आज सुबह 8 से शाम 5 बजे तक श्रीराम चौक, सेक्टर-11, जोन-2 खुर्सीपार में आयोजित किया गया है। कार्यक्रम के दौरान सांस्कृतिक प्रस्तुतियां भी होंगी, जिनमें भोजपुरी लोकगीत गायक कमलेश राजभर, मुंबई से आये बिरहा गायक रामपत राजभर के साथ गीनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर बाहुबली धर्मेश राजभर अपनी नारियल और अखरोट तोड़ने की कला का प्रदर्शन करेंगे। छग राजभर महासभा के अध्यक्ष नर सिंह राजभर, महासचिव सुरेश राज और कोषाध्यक्ष बीएल राज ने जानकारी देते हुए बताया कि यह सम्मेलन राजभर समाज की सामाजिक एकता को सुदृढ़ करने, शैक्षणिक और सामाजिक विकास पर विचार-विमर्श करने के लिए किया जा रहा है। कार्यक्रम में दुर्ग सांसद विजय बघेल, भिलाई विधायक देवेन्द्र यादव, वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन, महापौर नीरज पाल, राजभर सेवा संघ मुंबई के अध्यक्ष दयानंद राजभर, पूर्व अध्यक्ष अनिल राजभर और शिरीष अग्रवाल सिंह, राजगुरु आचार्य शिव प्रसाद सिंह राजभर, पत्रकार एवं साहित्यकार शिवनाथ शुक्ल, अखिल भारतीय राजभर संगठन के अध्यक्ष भवनाथ राजभर, राजेश राजभर, रामचंद्र राजभर, मुंबई के अखिलेश राजभर, संजय राजभर, सहित समाज के कई गणमान्य जन उपस्थित रहेंगे।

कान्यकुब्ज सामाजिक चेतनामंच भिलाई-दुर्ग का आयोजन, लिया खिचड़ी और तिल लड्डू का स्वाद

पारंपरिक गेम्स में पुरुषों ने मारी बाजी, सुहागिणों ने हल्दी-कुमकुम कर बांटी सुहाग सामाग्री



प्रतिभावान हुए सम्मानित

इस अवसर पर आनलाइन आयोजित प्रतियोगिताओं के पुरस्कार भी दिए गए। जिसमें करवाचौथ क्वीन नीना दीक्षित, बेस्ट वेशभूषा वर्षा शुक्ला, फोटोजनिक प्रेस रोशी अवस्थी, रंगोली में प्रथम रोशी अवस्थी, द्वितीय गीता शुक्ला, तृतीय अनु श्रुति तिवारी को पुरस्कृत किया गया। हाउजी कार्यक्रम प्रभारी ममता अवस्थी और ज्योति तिवारी द्वारा विभिन्न खेल खिलाड़ियों को पुरस्कार प्रदान किए गए। इस अवसर पर वंदना पाण्डेय, रत्नमाला और अराधना तिवारी को पीएचडी पूर्ण करने पर समाज के द्वारा सम्मानित किया गया। महिलाओं को हल्दी-कुमकुम कर सुहाग की सामग्री वितरित की गई।

पदाधिकारियों ने दी एक-दूसरे को बधाई

कार्यक्रम में महासचिव रविन्द्र मिश्रा, उपाध्यक्ष आलोक शुक्ला, सतीश शुक्ला, राकेश शुक्ला, राजेश मिश्रा, श्रवण शुक्ला, अतुल अवस्थी, विजय तिवारी, बी के द्विवेदी सहित समाज के अन्य सदस्य और पदाधिकारी उपस्थित रहे और सभी के साथ खिचड़ी और तिल के लड्डूओं का आनंद लेते हुए एक-दूसरे को पर्व की बधाईयां दीं।



भिलाई। कान्यकुब्ज सामाजिक चेतनामंच भिलाई-दुर्ग मानव आश्रम सेक्टर 1 में उत्तर भारत का प्रमुख पर्व संक्रांति सेलिब्रेशन का आयोजन किया गया। इस दौरान समाज की महिलाओं और पुरुषों के लिए पारंपरिक गेम्स रखे गए थे साथ ही सुहागिण महिलाओं ने एक दूसरे को हल्दी-कुमकुम कर सुहाग सामाग्री बांटी। इस दौरान सभी ने पारंपरिक खिचड़ी और तिल के लड्डू की आनंद लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता पं संतोष दीक्षित ने की साथ ही निर्णायक के रूप में शंकराचार्य यूनिवर्सिटी भिलाई की प्रोफेसर डॉ श्रुति तिवारी उपस्थित रही।

विभिन्न गेम्स में रहे विजेता

कार्यक्रम को दौरान सभी आयु वर्गों के लिए पारंपरिक गेम्स रखे गए थे पुरुष वर्गों में प्रथम ने बहचद कर हिस्सा लिया। जिसमें प्रथम डॉ के मिश्रा, द्वितीय पं बी के द्विवेदी, तृतीय पं विजय तिवारी विजेता रहे। महिलाओं की प्रतियोगिता में प्रथम वर्षा शुक्ला, द्वितीय समीक्षा तिवारी, तृतीय नीना दीक्षित और महिलाओं की तात्कालिक अभिनय प्रतियोगिता में प्रथम शान्ता पाण्डेय, द्वितीय नम्रता दीक्षित, तृतीय श्रुति तिवारी विजेता रही। कार्यक्रम का मंच संचालन ज्योति तिवारी और रमा अग्निहोत्री ने किया।

कार्नेर न्यून

सिटी स्पोर्ट्स

क्रिकेट में छत्तीसगढ़ को बढ़त साई और शौर्य की शानदार पारी रायपुर। सेन्ट्रल जोन द्वारा राजसिंह डुंगरपुर



अंडर 14 ट्राफी 2025 का आयोजन 15 जनवरी से जारी है। जिसमें सेन्ट्रल जोन की छत्तीसगढ़, उत्तराखंड, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश तथा विदर्भ की 6 टीमों हिस्सा ले रहीं हैं। छत्तीसगढ़ का पहला मैच (15-16 जनवरी) को राजस्थान के विरुद्ध इंदौर में खेला गया। छत्तीसगढ़ ने टॉस जीतकर पहले क्षेत्ररक्षण करने का निर्णय लिया। राजस्थान ने पहले बल्लेबाजी करते हुये अपनी पहली पारी में 57 ओवरों में 10 विकेट खोकर 213 रन बनाये। राजस्थान की ओर से उत्सव शर्मा ने 47 रन तथा अभिमन्यु चौधरी ने नाबाद 36 रन बनाए। छत्तीसगढ़ की ओर से हर्ष साहु ने 4 विकेट तथा गर्व सचदेव ने 2 विकेट प्राप्त किए। छत्तीसगढ़ ने अपनी पहली पारी में 75.1 ओवरों में 10 विकेट के नुकसान पर 245 रन बनाये। छत्तीसगढ़ के लिये साई आदित्य ने सर्वाधिक ने 102 रन तथा शौर्य जायसवाल ने 76 रन बनाये। वहीं राजस्थान की ओर से गौरव पुनिया ने 8 विकेट प्राप्त किए। मैच की समाप्ति तक राजस्थान ने अपनी दूसरी पारी में 18 ओवरों में 1 विकेट खोकर 101 रन बनाए। राजस्थान की ओर से आदित्य यादव ने नाबाद 59 रन बनाये। मैच ड्रा पर समाप्त हुआ। छत्तीसगढ़ ने पहली पारी की बढ़त प्राप्त की।

काइडोस जूनियर प्रो लीगांडर-15 फुटबॉल लीग मुकाबले आज से रायपुर। ब्रह्मविद स्पोर्ट्स सेंटर द्वारा आयोजित काइडोस जूनियर प्रो लीग अंडर-15 फुटबॉल लीग का आयोजन रविवार 18 जनवरी से ब्रह्मविद



द ग्लोबल स्कूल, रायपुर में किया जा रहा है। इस लीग का उद्देश्य जमीनी स्तर पर फुटबॉल को बढ़ावा देना और युवा खिलाड़ियों को प्रतिस्पर्धात्मक मंच प्रदान करना है। इस लीग में कुल 8 टीमों भाग लेंगी। टूर्नामेंट लीग फॉर्मेट में खेला जाएगा, जिसमें प्रत्येक मैच से प्राप्त अंकों के आधार पर अंक तालिका तैयार की जाएगी। लीग के अंत में अंक तालिका में शीर्ष स्थान प्राप्त करने वाली टीम को विजेता घोषित किया जाएगा। प्रतिभागी टीमों में ब्रह्मविद फुटबॉल अकादमी, ब्रह्मविद फुटबॉल अकादमी रेड, रामा एफसी, रियल रायपुर, एलिट एफसी, यूनाइटेड रायपुर, एमर्स एफसी और एलिट एफसी ब्लू शामिल हैं। काइडोस जूनियर प्रो लीग का उद्देश्य युवा खिलाड़ियों में अनुशासन, टीम भावना, खेल भावना और प्रतिस्पर्धात्मक उत्कृष्टता को विकसित करना है। क्षेत्र की प्रतिभाशाली टीमों की भागीदारी से दर्शकों को रोमांचक और उच्च स्तरीय मुकाबले देखने को मिलेंगे।

सीएससीएस में जारी है रोमांचक मुकाबले



भिलाई। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ (सीएससीएस) द्वारा आयोजित अंडर-19 एलिट ग्रुप अंतर जिला क्रिकेट प्रतियोगिता में अंतिम राउंड के पहले दिन शानदार मुकाबले हुए। साईस कॉलेज राजनंदगांव में टीम रायपुर विरुद्ध कांकेर के मैच में बल्लेबाजी में रायपुर ने पहली पारी में तीन विकेट पर 369 रन बनाए। दल्ली राजहरा में टीम राजनंदगांव विरुद्ध रायपुर ब्लू के मैच में बल्लेबाजी करते हुए रायपुर ब्लू की टीम पहली पारी 191 रन पर आउट हो गई। बल्लेबाजी में राजनंदगांव ने पहली पारी एक विकेट पर 101 रन बनाए। धमतरी में टीम बीएसपी विरुद्ध बिलासपुर के मैच में बल्लेबाजी करते हुए बीएसपी टीम पहली पारी में 182 रन पर आउट हो गई। बल्लेबाजी में बिलासपुर ने पहली पारी में एक विकेट पर 62 रन बनाए। न्यू ग्राउंड कांकेर में टीम दुर्ग विरुद्ध भिलाई क्रिकेट एसोसिएशन (बीसीए) में बल्लेबाजी करते हुए दुर्ग ने पहली पारी 9 विकेट पर 261 रन बनाए।

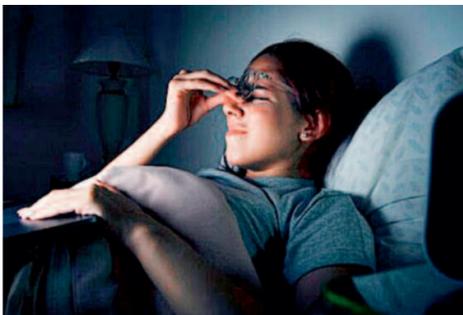
रावण भाटा में क्रिकेट का महामुकाबला आज

रायपुर। यंग इलेवन तथा अर्थव स्ट्राइक के बीच क्रिकेट का फाइनल मुकाबला दशहरा मैदान रावण भाटा में सुबह 8:00 बजे से खेला होगा। पारितोषिक वितरण सुबह 10:00 बजे दशहरा मैदान में किया जाएगा। स्वर्गीय सुखित राम साहू की स्मृति में आयोजित इस मैच में राय भर से अनेक प्रतिभागी शामिल हुए। पारितोषिक वितरण समारोह में मुख्य अतिथि सांसद बृजमोहन अग्रवाल होंगे।

ब्लड शुगर कंट्रोल में न रहने के लिए कारण जरूर जानिए

आपके खून में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित रहे तो बचेंगे कई जटिलताओं से, मुस्कराते हुए बीतेंगे आपके दिन

ब्लड शुगर को नियंत्रित करके मधुमेह जटिलताओं, जैसे किडनी रोग, तंत्रिकाओं की क्षति, दृष्टि से संबंधित समस्याओं, स्ट्रोक और हृदय रोगों से बचा जा सकता है। जिन लोगों के ब्लड शुगर का स्तर अक्सर अनियंत्रित रहता है, उनमें थकान-कमजोरी और नौद की समस्याओं का होना काफी सामान्य है।



आइए जानते हैं किन वजहों से ब्लड शुगर लेवल बार-बार कम या ज्यादा होता रहता है और इसे कंट्रोल करने के लिए क्या किया जाना चाहिए?

कहीं आप ज्यादा देर तक डिहाइड्रेटेड तो नहीं रहते?

डिहाइड्रेशन, यानी शरीर में पानी की कमी के कारण ब्लड शुगर का स्तर बढ़ सकता है। शोषकताओं ने पाया कि शरीर में तरल पदार्थों की मात्रा कम होने से हाइपरग्लेसेमिया हो सकता है। रक्त शर्करा बढ़ने पर आपको अधिक पेशाब आ सकता है, जिसके परिणामस्वरूप निर्जलीकरण और भी बढ़ने का जोखिम रहता है। मधुमेह वाले लोगों को हाइड्रेटेड और स्वस्थ रहने के लिए पूरे दिन खूब सारा पानी या अन्य कैलोरी-फ्री पेय पीते रहना चाहिए।

नौद न पूरी होना भी समस्याकारक

अगर आपकी रात में नौद पूरी नहीं हो रही है तो इससे न सिर्फ अगले दिन आपको मूड और ऊर्जा से संबंधित दिक्कतें हो सकती हैं, साथ ही यह आपमें ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव का कारण बन



सकता है। साल 2015 में प्रकाशित एक समीक्षा के आधार पर निष्कर्ष निकाला कि नौद की कमी टाइप-2 डायबिटीज वाले लोगों में ग्लूकोज नियंत्रण और इंसुलिन संवेदनशीलता में बाधा उत्पन्न कर सकती है।

मासिक धर्म चक्र के कारण भी हो सकती है ये दिक्कत

मासिक धर्म के दौरान पेट में दर्द, सूजन जैसी दिक्कतें होना काफी सामान्य है, पर क्या आप जानते हैं कि यह



ब्लड शुगर में स्पाइक का भी कारण बन सकता है? सीडीसी के अनुसार, प्रोमैस्ट्रुअल फेज के दौरान हार्मोन में परिवर्तन के कारण ब्लड शुगर ज्यादा या कम होता रह सकता है। मधुमेह वाली कुछ महिलाएं पीरियड्स के दौरान इंसुलिन के प्रति कम संवेदनशील हो जाती हैं। इन दिनों आहार और जीवनशैली को ठीक रखना बहुत आवश्यक माना जाता है।

ब्लड शुगर को कैसे करें कंट्रोल?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, कुछ सामान्य से उपायों का पालन करके आप ब्लड शुगर के स्तर को कंट्रोल में रख सकते हैं। नियमित व्यायाम, रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में मदद करता है। तनाव को प्रबंधित करने से भी ब्लड शुगर स्पाइक्स से बचने में मदद मिल सकती है। आहार में कार्बोहाइड्रेट, जंक-फास्ट फूड्स की मात्रा को कम करें। शुगर की दवाइयों का नियमित रूप से डॉक्टर की सलाह पर सेवन करते रहें।

दूध से जुड़े इन मिथकों को कहीं आप भी तो नहीं मानते हैं सच

दूध को लेकर हमारे समाज में कई तरह के मिथक हैं, बहुत से लोग इन मिथकों को मानकर या तो इसका गलत सेवन कर रहे हैं या पूरी तरह से छोड़ दिए हैं। इनके बारे में आपको जानना जरूरी है।

सबसे बड़ा भ्रम यह है कि दूध एक 'संपूर्ण भोजन' है। डॉक्टर शालिनी के अनुसार यह पूरी तरह सच नहीं है। हालांकि दूध में प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन B12 प्रचुर मात्रा में होता है, लेकिन इसमें आयरन, फाइबर और विटामिन-सी जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की कमी होती है। इसलिए संतुलित भोजन को छोड़कर केवल दूध पर निर्भर रहना शरीर में पोषण संबंधी कमी पैदा कर सकता है। दूध आहार का एक हिस्सा हो सकता है, लेकिन यह संपूर्ण भोजन का विकल्प नहीं है। डायबिटीज के मरीजों में यह डर रहता है कि दूध पीने से 'शुगर स्पाइक' होगा। हकीकत यह है कि दूध में मौजूद प्रोटीन और हेल्दी फैट्स की अच्छी मात्रा शुगर के अवशोषण को धीमा कर देती है, जिससे अचानक शुगर नहीं बढ़ती। समस्या तब होती है जब लोग मिलावटी या अत्यधिक हाई फैट वाला दूध पीते हैं। अगर दूध शुद्ध है और फैट संतुलित है, तो यह शुगर के लिए सुरक्षित है। अक्सर माना जाता है कि दूध हमेशा हल्दी और काली मिर्च के साथ ही पीना चाहिए। डॉक्टर इसे एक बड़ा मिथक बताती हैं। उनके अनुसार, हल्दी वाला दूध केवल तभी फायदेमंद है जब शरीर में सूजन हो या किसी विशेषज्ञ ने इसकी सलाह दी हो। बिना कारण रोजाना ओषधीय मसालों का अधिक सेवन हर किसी के लिए जरूरी या सही नहीं होता है। यह समझना जरूरी है कि दूध अपने आप में डायबिटीज या सूजन नहीं बढ़ाता।



जानिए, फूली हुई ज्वार की रोटी बनाने के ट्रिक्स

ठंड के इस मौसम में ज्वार की रोटी बहुत अच्छी लगती है, लेकिन तब जब रोटी सांफ्ट और फूली हुई बनी हो। मगर हर कोई ज्वार की रोटी परफेक्ट नहीं बना पाता, ऐसे में ये ट्रिक्स आपके लिए मददगार साबित हो सकते हैं।



ताजा इस्तेमाल करें ज्वार का आटा

जब भी आप ज्वार की रोटी बनाएं, तो इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि आटा बिल्कुल ताजा और बारीक हो। ऐसा इसलिए क्योंकि रखे हुए आटे की रोटी बनने के थोड़ी देर बाद ही सख्त हो जाती है। अगर आप 15-20 दिन पुराना आटा इस्तेमाल कर रहे हैं, तो कोशिश करें कि न करें। वहीं, अगर आप कर रहे हैं तो हल्की आंच पर आटे को भून लें। इससे रोटी और स्वादिष्ट बनेगी। साथ ही, यह भी देखें कि आटा बारीक पीसा हुआ हो, क्योंकि मोटे आटे की रोटी टूट जाती है और कुछ देर बाद सख्त भी हो जाती है।

ज्वार की रोटी हल्की आंच पर सेंके

रोटी बनाने से पहले तवा अच्छी तरह गर्म कर लें। जब तवा गर्म हो जाए, तो फिर रोटी को तवे पर रखें और हल्की आंच कर दें। इससे रोटी अच्छी तरह से सिक जाएगी, लेकिन अगर गैस का फ्लेम बहुत कम होगा, तो रोटी को सिकने में काफी समय लगेगा और वह सख्त हो जाएगी। वहीं, गैस का तेज फ्लेम होने पर ज्वार की रोटी अंदर से अच्छी तरह नहीं सिक पाएगी और ज्यादा देर तक सेंकने पर जल भी जाएगी। ऐसे में बेहतर होगा कि आप ज्वार की रोटी बनाते वक्त मीडियम फ्लेम रखें।

मसलते हुए तैयार करें ज्वार का आटा

फूली हुई रोटी बनाने के लिए आटा सही तरह से गूंथना बहुत जरूरी है। वहीं, अगर आप सिर्फ आटे को गूंथकर रखेंगे, तो ज्वार की रोटी कभी भी अच्छी नहीं

कैसे बेलें परफेक्ट ज्वार की रोटियां

आटा गूंथने के बाद कुछ देर रखें और फिर रोटी बनाने के लिए इस्तेमाल करें। साथ ही, आटे की लोइयां बनाने से पहले आटे को एक बार फिर से गूंथ लें। फिर से आटा मथ लेने के बाद ही लोई बनाएं। ऐसा करने से आटा लचीला हो जाएगा और बोलना भी आसान हो जाएगा। साथ ही, रोटियां बेलते समय हाथों में

कारनर न्यूज नागपुर में 19 जनवरी से होंगे मैच

नेशनल टेनिस बॉल क्रिकेट के मुकाबले में उतरने छत्तीसगढ़ दोनों वर्ग की टीम तैयार



एवं ऑफिशियल को दुर्ग जिला सांसद एवं दुर्ग जिला ओलंपिक संघ के अध्यक्ष विजय बघेल, दुर्ग जिला ओलंपिक संघ के महासचिव बशीर अहमद खान, बीएसपी टेनिस बॉल क्रिकेट क्लब एवं इस्पात क्लब सेक्टर-1 के सचिव वंश बहादुर सिंह, चयनकर्ता राधेश्याम, जय प्रकाश आर्य, संतोष प्रसाद, ई लक्ष्मी, कुदरत दास एवं छत्तीसगढ़ प्रदेश टेनिस बॉल क्रिकेट संघ के सचिव आजाद अहमद खान ने शुभकामनाएं दी है।



राष्ट्रीय स्कूली खेल गतका में दिल्ली के खिलाड़ियों का जलवा

रायपुर। सालेम इंग्लिश मीडियम स्कूल के हॉल में चल रही 69वां राष्ट्रीय गतका प्रतियोगिता (17 वर्ष आयु वर्ग) में शनिवार को खिलाड़ियों के बीच जबरदस्त उत्साह और कड़ा संघर्ष देखने को मिला। दिन भर चले रोमांचक मुकाबलों के बाद दिल्ली की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए खिताबी जीत हासिल की। फाइनल का रोमांच प्रतियोगिता का फाइनल मैच दिल्ली और पंजाब के बीच खेला गया। दोनों ही टीमों पूरे टूर्नामेंट में अजेय रही थीं। फाइनल में दिल्ली के खिलाड़ियों ने बेहतरीन तकनीक का प्रदर्शन करते हुए पंजाब को 28-17 के स्कोर से हराकर ट्राफी अपने नाम की। वहीं, तीसरे स्थान के लिए हुए मुकाबले में चंडीगढ़ ने उत्तर प्रदेश को कड़े संघर्ष में 28-24 से हराकर कांस्य पदक पक्का किया। सफल संचालन और अधिकारी प्रतियोगिता का सफल संचालन निर्णायन अधिकारी एवं संयोजक मृत्युंजय शर्मा की देखरेख में हुआ। स्कोरिंग की जिम्मेदारी अमित मिश्रा और भूपेंद्र पांडे ने निभाई, जबकि टाइम कीपर दिनेश वर्गीस रहे। रेफरी की भूमिका में पंजाब से ध्यान सिंह, हरमीत सिंह, अवतार सिंह और साउथ से राहुल रेड्डी समेत तरुण सेन और महेश बरेट ने अपने निर्णय दिए।



सहायक जिला खेल अधिकारी श्रीमती छाया प्रकाश राव ने बताया कि 18 जनवरी रविवार को प्रथम पाली की स्पर्धाएं सुबह 9 बजे से दोपहर 12 बजे तक और दूसरी पाली की स्पर्धाएं दोपहर 3 बजे से इंडोर हाल व आउटडोर में प्रारम्भ होंगी।

पहले राउंड में छत्तीसगढ़ ने मध्य प्रदेश से हराया। व्यक्तिगत स्पर्धा में भी दिल्ली अक्वल टीम इवेंट के साथ-साथ व्यक्तिगत मुकाबलों में भी दिल्ली का ही बोलबाला रहा। फाइनल: दिल्ली के देवांश और पंजाब के गुरबाज के बीच खिताबी भिड़ंत हुई, जिसमें देवांश ने जीत दर्ज कर स्वर्ण पदक हासिल किया। इससे पहले सेमीफाइनल में गुरबाज (पंजाब) ने मनवीर सिंह (चंडीगढ़) को हराया था, जबकि देवांश (दिल्ली) ने अमरीश (यूपी) को मात दी थी। चंडीगढ़ के मनवीर सिंह ने उत्तर प्रदेश के अमरीश को हराकर तीसरा स्थान प्राप्त किया। मेजबान छत्तीसगढ़ ने टूर्नामेंट की शुरुआत जीत के साथ की। पहले राउंड में छत्तीसगढ़ ने मध्य प्रदेश को 20-18 के करीबी अंतर से हराया। हालांकि, क्वार्टर फाइनल में उन्हें चंडीगढ़ के हाथों 13-19 से हार का सामना करना पड़ा। मैच के मुख्य परिणाम में सेमीफाइनल में पंजाब ने चंडीगढ़ को (35-14) हराया। सेमीफाइनल में दिल्ली ने उत्तर प्रदेश को (32-14) हराया। क्वार्टर फाइनल के बड़े उलटफेर हुए। पंजाब ने आंध्र प्रदेश को 48-12 के विशाल अंतर से हराया, जबकि आंध्र प्रदेश ने पहले राउंड में तेलंगाना को 29-00 से क्लीन स्वीप किया था।



महिला क्रिकेट की तैयारी, बनेगी बीसीए की टीम

छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ के निर्देशानुसार आगामी दिनों में महिलाओं हेतु क्रिकेट मैच आयोजित किए जाएंगे। इन मैचों में भिलाई क्रिकेट एसोसिएशन (बीसीए) की अंडर-15 अंडर-19 अंडर 23 एवं सीनियर महिला क्रिकेट खिलाड़ी भी भाग लेंगी। बीसीए की महिलाओं की टीम के गठन हेतु एक चयन स्पर्धा का आयोजन 25 जनवरी रविवार को सुबह 8:30 बजे से कल्याण कॉलेज ग्राउंड में आयोजित है। इस चयन स्पर्धा में ड्रेस कोड (लाल रंग को छोड़कर) होगा, यह चयन स्पर्धा सफेद रंग की बॉल्स से आयोजित की जाएगी। आयु वर्ग के लिए कट ऑफ डेट में अंडर-15 हेतु 1 सितंबर 2011 से 31 अगस्त 2014, अंडर-19 के लिए 1 सितंबर 2007 को या उसके पश्चात और अंडर 23 के लिए 1 सितंबर 2003 से 31 अगस्त 2007 के मध्य जन्में लोग पात्र होंगे। सीनियर वर्ग के लिए कोई आयु बाधता नहीं है। इस चयन स्पर्धा में भाग लेने वाले महिला खिलाड़ियों को रजिस्ट्रेशन कराना आवश्यक है रजिस्ट्रेशन हेतु दिनांक 20 जनवरी 22 जनवरी 23 जनवरी एवं 24 जनवरी निर्धारित की गई है। जिसमें सुबह 10:30 बजे से शाम 4:00 बजे तक और लंच ब्रेक 3:00 बजे से 3:30 बजे तक रहेगा। रजिस्ट्रेशन के लिए जन्म प्रमाण पत्र डिजिटल एवं मैनुअल क्यूआर कोड के साथ, आधार कार्ड, पिछले 6 वर्षों की अंकसूची ऑरिजिनल एवं छाया प्रति, पैन कार्ड ऑरिजिनल एवं छाया प्रति, बैंक खाता का पूर्ण विवरण एवं एक वर्तमान फोटो जरूरी है। यह जानकारी भिलाई क्रिकेट एसोसिएशन के सचिव भास्कर गोस्वामी ने दी है।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

जोर्ड बर्नी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली हॉलीवुड की अभिनेत्री

अभिनेत्री जोर्ड सल्डाना हॉलीवुड में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली अभिनेत्री बन गई हैं। यह कामयाबी उन्हें उनकी फिल्म 'अवतार: फायर एंड ऐश' की बॉक्स ऑफिस पर सफलता के बाद मिली है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकिंग वेबसाइट 'नंबरस', के मुताबिक सल्डाना ने 33 फिल्मों से 15.46 बिलियन अमेरिकी डॉलर कमाए हैं। यानी हर फिल्म से उनकी लगभग



469 मिलियन अमेरिकी डॉलर की कमाई हुई है। जोर्ड सल्डाना ने 2025 में फिल्म 'एमिलिया पेरेज' में अपनी परफॉर्मेंस के लिए अपना पहला ऑस्कर अवॉर्ड जीता। हाल ही में उन्होंने कई फिल्मों में काम किया है, जिससे उन्हें यह रिकॉर्ड बनाने में मदद मिली है। उनकी कामयाब फिल्मों में अवतार (2009), अवतार: द वे ऑफ वॉटर (2022), और एवेंजर्स: इन्फिनिटी वॉर (2018) शामिल हैं। इस लिस्ट में अभिनेत्री स्कारलेट जोहानसन दूसरे नंबर पर हैं। उन्होंने 36 फिल्मों से 15.40 बिलियन अमेरिकी डॉलर कमाए हैं। पिछले साल, 'जुरासिक वर्ल्ड रीबर्थ' के दुनिया भर में 869 मिलियन अमेरिकी डॉलर कमाने के बाद स्कारलेट जोहानसन टॉप पर पहुंच गई थीं। यह एक्ट्रेस कई मार्वल फिल्मों में भी नजर आ चुकी हैं। लिस्ट में तीसरे नंबर पर सैमुअल एल जैक्सन हैं। टॉप 10 में शामिल दूसरे सितारों में रॉबर्ट डाउनी जूनियर, क्रिस प्रैट, टॉम क्रूज, क्रिस हेमसवर्थ, विन डीजल, क्रिस इवांस और डेविन जॉनसन शामिल हैं। अपनी कामयाबी पर प्रतिक्रिया देते हुए सल्डाना ने मंगलवार शाम को सोशल मीडिया पर एक वीडियो मैसेज पोस्ट किया।

टॉलीवुड

जन्मदिन पर सेतुपति की 'गांधी टॉक्स' का टीजर रिलीज

साउथ के दिग्गज अभिनेता विजय सेतुपति के 48 वें जन्मदिन पर उनकी आ गा मी फिल्म 'गांधी टॉक्स' का टीजर जारी हुआ। मेकर्स ने विजय के फैंस को



तोहफा देते हुए फिल्म का टीजर रिलीज किया है। इस फिल्म की खासियत ये है कि यह एक साइलेंट फिल्म है। बीते दिनों फिल्म की घोषणा की गई थी। अब आज इसका टीजर सामने आया है। साइलेंट फिल्म होने के नाते टीजर में कोई डायलॉग नहीं। इस टीजर में फिल्म की पूरी कास्ट की झलक दिखती है, जिसमें विजय सेतुपति के अलावा अरविंद स्वामी, अदिति राव हैदरी और सिद्धार्थ जाधव नजर आते हैं। टीजर को शुरुआत करणन से होती है, जिसमें दिखाया जाता है कि कैसे हर जगह रश्वत चलती है। फिर वो चाहें टैफिक पुलिस हो या कोई और सरकारी दफ्तर। बिना डायलॉग के भी इस टीजर में लव, इमोशन, एक्शन और सर्रसं देखने को मिलता है। टीजर में विजय सेतुपति अपनी अलग छाप छोड़ते हैं। साथ ही ये टीजर दर्शाता है कि फिल्म गांधी जी के मूल्यों की वर्तमान समय में क्या हालात हैं, इसको लेकर एक व्यंग्य है। फिल्म में एक संदेश देने का भी प्रयास किया गया है। इतना तो जाहिर है कि ये टीजर 'गांधी टॉक्स' के एक शानदार फिल्म होने का संकेत देता है। किशोर पांडुरंग बेलेंकर द्वारा निर्देशित इस फिल्म में एआर रहमान ने संगीत दिया है। जाहिर है कि जब फिल्म साइलेंट है तो इसमें संगीत की भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। 1 मिनट 34 सेकंड का ये टीजर हर किसी का ध्यान अपनी ओर खींचता है। मौन फिल्म के प्रभाव को और भी बढ़ा देता है, जिससे दर्शक हर सीन के बीच छिपे अर्थ को समझने और अनकही बातों के गहरे अर्थ को महसूस करने के लिए उत्सुक हो जाते हैं।

भोजपुरी

न्याय के लिए संघर्ष करती फिल्म 'बाबूजी' का फर्स्ट लुक आउट, जल्द जारी होगा ट्रेलर

भोजपुरी सिने जगत में कथा आधारित फ़िल्में बनाने के लिए प्रसिद्ध निर्माता र त न क र कुमार की बहुप्रतीक्षित फिल्म 'बाबूजी' का फर्स्ट लुक रिलीज होते ही चर्चा में आ गया है। रिचा दीक्षित और अवधेश मिश्रा स्टारर इस फिल्म का फर्स्ट लुक सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है और दर्शकों के बीच कहानी को लेकर जबरदस्त उत्सुकता देखने को मिल रही है। मेकर्स ने संकेत दिया है कि फिल्म का ट्रेलर भी जल्द ही रिलीज किया जाएगा, जिसका बेसब्री से इंतजार किया जा रहा है। फर्स्ट लुक में अखबार, अदालत, वेबस पति-पत्नी और एक वकील की झलक दिखाई गई है, जो साफ तौर पर किसी गंभीर, सामाजिक और भावनात्मक कहानी की ओर इशारा करती है। इन दृश्यों से यह अंदाजा लगाया जा रहा है कि फिल्म में न्याय, रिश्तों और संघर्ष की एक मजबूत कथा देखने को मिलेगी। पोस्टर में रिचा दीक्षित, अवधेश मिश्रा और अनीता रावत की मौजूदगी ने दर्शकों की जिज्ञासा को और बढ़ा दिया है।



फिल्म को लेकर निर्माता रत्नाकर कुमार ने इसे बेहतरीन और बेजोड़ बताया है। उनका कहना है कि 'बाबूजी' सिर्फ एक फिल्म नहीं, बल्कि एक ऐसी कहानी है, जिससे दर्शक खुद को जुड़ा हुआ महसूस करेंगे। उन्होंने दावा किया कि ट्रेलर सामने आने के बाद दर्शकों की उत्सुकता और भी ज्यादा बढ़ जाएगी और फिल्म भोजपुरी सिनेमा में अपनी अलग पहचान बनाएगी।



समर ग्रे की शान

यूरोपियन फैशन शो में मॉडल रनवे पर स्प्रिंग समर फैशन कलर ट्रेंड्स पहने हुए हैं। ग्रे एक ऐसा रंग है जो हर साल आता है, लेकिन आमतौर पर ठंड के दिनों में यह रंग और भी खिल उठता है। हालांकि, इस सीजन में, स्प्रिंग/समर कैटवॉक इस शांत शेड से भरे हुए हैं। लुई वुडटन, बोटेगा वेनेटा और कोच कुछ ऐसे डिजाइनर थे जिन्होंने अपने समर लुकस में ग्रे रंग को शामिल किया, जिससे यह साबित होता है कि यह अब सिर्फ पतझड़/सर्दियों के लिए नहीं है।

गुलाब जल में कुछ भी मिक्स करने से पहले सोचें

गुलाब जल को स्किन के लिए काफी अच्छा माना जाता है। अमूमन इसे अलग-अलग इंग्रीडिएंट्स के साथ मिक्स करके स्किन पर अप्लाई किया जाता है। लेकिन ऐसे कई इंग्रीडिएंट्स होते हैं, जिन्हें गुलाब जल के साथ मिक्स करने से बचना चाहिए। गुलाब जल को कभी फेस ऑयल के साथ मिक्स करके अप्लाई नहीं करना चाहिए। दरअसल, गुलाब जल वाटर बेस्ड होता है और इसलिए यह काफी हद तक संभव है कि यह ऑयल के साथ अच्छी तरह मिक्स ना हो। अगर आपकी स्किन रूखी है तो ऐसे में आप फेस ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन इसे गुलाब जल के साथ मिक्स ना करें। बेहतर होगा कि आप पहले अपनी स्किन पर गुलाब जल अप्लाई करें और उसके कुछ देर बाद ही फेस ऑयल का इस्तेमाल करें। नींबू के साथ गुलाब जल मिक्स करके अप्लाई करना भी उतना अच्छा नहीं माना जाता है। दरअसल, नींबू विटामिन सी रिच होता है। वहीं, गुलाब जल भी हल्का अम्लीय होता है। ऐसे में जब विटामिन सी रिच नींबू और गुलाब जल को एक साथ मिक्स किया जाता है तो इससे आपकी स्किन में जलन या सेंसेटिविटी की परेशानी हो सकती है। हालांकि, अक्सर लोग इन्हें मिक्स करके लगाते हैं, लेकिन फिर भी आपको एक बार पैच टेस्ट जरूर कर लेना चाहिए। कुछ लोग गुलाब जल को बतौर टोनर इस्तेमाल करना भी पसंद करते हैं या फिर इसे अपने टोनर में मिक्स करना पसंद करते हैं। लेकिन अगर आप अल्कोहल बेस्ड टोनर का इस्तेमाल करते हैं तो उसके साथ गुलाब जल को मिक्स ना करें। इससे आपको अपनी स्किन में बहुत अधिक रुखापन, जलन या इरिटेशन की शिकायत हो सकती है। गुलाब जल में कुछ भी मिलाने से पहले, हमेशा पैच टेस्ट करें और



सामग्री की संगतता जांचें, क्योंकि कठोर रसायन (जैसे ब्लीच, सिरका, नींबू) पीएच बदल सकते हैं और जलन पैदा कर सकते हैं; वहीं, विटामिन ई, ग्लिसरीन, शहद, या एलोवेरा जेल जैसे प्राकृतिक तत्व गुलाब जल के साथ मिलकर त्वचा को मॉइस्चराइज और चमकदार बना सकते हैं, पर संवेदनशील त्वचा वाले लोगों को एसेंशियल ऑयल से बचना चाहिए।

व्या नहीं मिलाना चाहिए (और क्यों)

ब्लीचिंग एजेंट त्वचा पर जलन, असमान रंगत और नुकसान हो सकता है। कठोर एसिडिजेंट त्वचा के प्राकृतिक तेल छीन सकते हैं और रुखापन बढ़ा सकते हैं। बेकिंग सोडा त्वचा का पीएच बिगाड़कर उसे सूखा और संवेदनशील बना सकता है। पीएच स्तर को बदलकर त्वचा को संवेदनशील बना सकता है। एलर्जी या अस्थमा वाले लोगों के लिए प्रतिक्रिया हो सकती है।

जवां दिखने ट्राई करें डिजाइनर सीक्वेन साड़ी के ये खास लुकस

साड़ी का चलन आउट ऑफ फैशन नहीं होता है। इसमें आजकल आपको कई डिजाइंस मिल जाएंगे, लेकिन आजकल की बात करें तो साड़ी में ग्लेमरस लुक पाने के लिए सीक्वेन वर्क के डिजाइन वाली साड़ी बेस्ट रहती है। खासकर रात के फंक्शन के लिए इस तरह की साड़ी बेस्ट रहती है। सीक्वेन साड़ी में आपको बारीक और मोटी सिपियों में कई डिजाइंस आसानी से मिल जाएंगे। तो चलिए आज हम आपको दिखाने वाले हैं सीक्वेन साड़ी के कुछ खास डिजाइंस और बताएंगे इन्हें स्टाइल करने के कुछ आसान टिप्स-

ऑनब्रे साड़ी डिजाइन

सिंपल से अलग कुछ नया सीक्वेन वर्क में ट्राई करना चाहती है तो इस तरीके के दो कवर कॉम्बिनेशन वाली ऑनब्रे साड़ी वार्डरोब में शामिल कर सकती हैं। इस तरीके के लुक को डिजाइनर मनीष मल्होत्रा ने डिजाइन किया है।

गोल्डन साड़ी लुक

यह साड़ी मनीष मल्होत्रा ने डिजाइन की है, लेकिन इस तरीके का लुक आपको मार्केट में लगभग 3000 रुपये में आसानी से मिल जाएगा। बता दें कि गोल्डन कलर एवरग्रीन पसंद किया जाता है। वहीं इसमें आपको लाइट शैम्पेन गोल्ड से लेकर डार्क कॉपर गोल्डन कलर ऑप्शन मिल जाएंगे।



पुरानी सिल्क साड़ी को नया लुक देने के काम आएंगे ब्लाउज के खास डिजाइंस

साड़ी पहनना सभी महिलाओं को पसंद होता है और इसके ए दिन नए से नए डिजाइंस ऑनलाइन से लेकर ऑफलाइन आपको मिल जाएंगे। वहीं सिल्क साड़ी का चलन एवरग्रीन फैशन में रहता है। साड़ी के साथ तरह-तरह के डिजाइन मिल जाएंगे, लेकिन अलमारी में बंद पड़ी साड़ी को न्यू लुक देने के लिए आपको स्टाइलिंग में कुछ बदलाव कर सकते हैं। स्टाइलिंग की बात करें तो सिल्क साड़ी के साथ आप न्यू लुक पाने के लिए ब्लाउज के लिए कोई नया डिजाइन चुन सकती हैं। तो चलिए आज हम आपको दिखाने वाले हैं सिल्क साड़ी के साथ पहनने के लिए ब्लाउज के कुछ स्टाइलिश डिजाइंस और बताएंगे इन्हें स्टाइल करने के आसान टिप्स-

राउंड नेक ब्लाउज डिजाइन

सिंपल और फुल स्लीव्स वाले ब्लाउज के साथ में आप आसानी से बनारसी सिल्क जैसी अन्य सिल्क साड़ी को स्टाइल कर सकती हैं। इस तरीके के ब्लाउज आप ब्लैक या गोल्डन कलर में खरीद सकती हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि यह कलर लगभग सभी तरह की सिल्क साड़ी के साथ आसानी से मैच कर जाते हैं।

हॉल्टर नेक ब्लाउज डिजाइन

वोल्ड और बैकलेस डिजाइन के ब्लाउज पहनना पसंद करती हैं तो इस तरीके के डिजाइन आपके लुक को स्टेटमेंट देने का काम कर सकते हैं। वहीं अगर आपको ब्रेस्ट हैवी है तो हॉल्टर नेक के स्ट्रैप के लिए चौड़े डिजाइन को चुन सकती हैं।



कार्नर न्यूज

कैजुअल मौकों पर भी स्टाइल में रह सकते हैं आप एथलेजर वियर से

एथलेजर वियर है स्टाइल का नया नाम, फैशन की दुनिया में इसे अपनाने गौर करें आसान टिप्स पर



पर कटिन या लेंगिन की जैकेट अच्छी लगेंगी। जैकेट के साथ प्रिंटेड शर्ट पहनिए। गर्मी में लेयरिंग आजमाने के लिए आपको फैब्रिक का सिलेक्शन बहुत सोच-समझकर करना होगा।

तीन जरूरी टिप्स

एथलेजर वियर पहनने से पहले उससे जुड़े तीन टिप्स

पर ध्यान देना चाहिए। क्योंकि यही तीन इसकी खासियतें भी होती हैं। ये तीन प्वाइंट निम्नलिखित हैं- मटेरियल, फिट, फंक्शनैलिटी। कपड़ा आराम वाला एथलेजर वियर की खासियत इसका कपड़ा होता है, जो आरामदायक होने के साथ स्किन के लिए भी अच्छा होता है। इनमें अक्सर पॉलिएस्टर, नायलॉन, रेयॉन और स्पैंडेक्स जैसे फैब्रिक इस्तेमाल होते हैं। इस फैब्रिक की खासियत इनका रिंकल फ्री, मॉइश्चर को सोखने वाला और फ्लेक्सिबल होना होता है।

फिटिंग होगी कमाल

एथलेजर वियर पहनने के बाद फिटिंग की चिंता बिल्कुल न करें क्योंकि ये दूसरे जिम वियर के मुकाबले ज्यादा फिटिंग वाले होते हैं। कैजुअल वियरिंग के समय भी इनका लुक अच्छा आता है।

सबसे अच्छी फंक्शनैलिटी

इन कपड़ों की खासियत फंक्शनैलिटी भी होती है। फंक्शनैलिटी से मतलब कपड़ों में मिलने वाली उस सुविधा से है, जिसके साथ आप इन कपड़ों को कहीं ज्यादा उपयोगी महसूस करते हैं। जैसे एथलेजर वियर में बटन

नहीं मिलेंगे बल्कि जिपर्स होंगे। इसके साथ इसमें इतनी पॉकेट मिलेंगी कि आप कहीं भी जाने से पहले इन्हें ही चुनेंगे।

रिलेक्स्ड ऑकैजन के लिए बेस्ट

जिम में तो एथलेजर वियर पहने ही जाते हैं। इसके अलावा किन कैजुअल मौकों पर आप इन्हें पहन सकते हैं तो जवाब है सभी रिलेक्स्ड ऑकैजन पर। वो मौके जब आप बिल्कुल रिलेक्स महसूस कर रहे हों। जैसे दोस्तों के साथ शाम की पार्टी, यू ही किया जाने वाला फैमिली डिनर या साथ बैठकर मैच देखने का मौका। इन मौकों पर ये कपड़े बहुत अच्छे लगेंगे। ऑफिस मीटिंग जैसे फॉर्मल मौकों को छोड़कर ज्यादातर बार आप इन्हें पहन सकते हैं।

