







# टाउनशिप में बीएसपी के दो ऑडिटोरियम उपेक्षित पड़े, कहां करें नाट्य व सामाजिक आयोजन

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

टाउनशिप में बीएसपी के दो बड़े ऑडिटोरियम दो साल से बंद पड़े होने का खामियाजा नाट्य और सांस्कृतिक सांस्कृतिक संगठनों को भुगतना पड़ रहा है। सेक्टर 1 नेहरू सांस्कृतिक सदन और ओपन एयर थिएटर सिविक सेंटर के बंद होने से रंगमंचीय और अन्य सांस्कृतिक गतिविधियों थम गई हैं। आयोजनों के लिए कलाकारों को भटकना पड़ रहा है। इस मामले में नगर सेवाएं विभाग उदासीन बना हुआ है। कलाकारों ने प्रबंधन से दोनो भवनों का कायाकल्प जल्द करवाने की मांग की है।

उल्लेखनीय है कि सेक्टर 1 स्थित नेहरू सांस्कृतिक भवन 50 साल पुराना है। इसका निर्माण बीएसपी द्वारा नाट्य आयोजनों और अन्य सांस्कृतिक गतिविधियों के लिए किया गया था। करीबन एक हजार सीटों की क्षमता का यह भवन और प्रसिद्ध प्रेक्षागृह की पूरे प्रदेश

## नेहरू सांस्कृतिक सदन दो साल से बंद, थम गई रंगमंचीय गतिविधियां

रिवालिंडिंग स्टेज पर होते थे मंचन

पिछले 50 साल के दौरान शहर के दर्जनभर से अधिक नाट्य संगठनों द्वारा मंचित नाटकों की चमक अब गमगंय हो गई है। रंगमंचियों ने बताया कि पहले नेहरू हाउस से रिवालिंडिंग स्टेज, व्यवस्थित साउंडसूफ सिस्टम व आटोमेटिक परदा आदि हटाकर मंच को ऊबड़-खाबड़ किया गया और इसके बाद पिछले दो साल से पूरे प्रेक्षागृह को ही बंद कर दिया गया है। बीएसपी द्वारा बहुभाषीय नाट्य प्रतियोगिता, इंटर कालेज ड्रामा कॉम्पीटिशन, मासिक नाट्य मंचन आदि आयोजन पिछले पांच साल से अधिक समय से बंद हो चुके हैं वहीं कलाकारों को बाहर भी अखिल भारतीय नाट्य व संगीत प्रतियोगिता में ही भेजा जा रहा है। इससे कलाकारों में निराशा और बीएसपी कर्मचारियों व परिवार भी स्वस्थ मनोरंजन से वंचित हो रहे हैं।



ओपन एयर थिएटर भी है सालों से जर्जर, होते थे कवि सम्मेलन

नेहरू हाउस की तरह 60 साल पुराना प्रसिद्ध सिविक सेंटर स्थित ओपन एयर थिएटर भी पिछले कई साल से जर्जर और उपेक्षित पड़े होने से यहां भी कोई आयोजन नहीं हो रहा है। इस मध्य खूले ऑडिटोरियम में दस साल पूर्व तक बीएसपी के अखिल भारतीय कवि सम्मेलन, गणतंत्र दिवस पर आर्केस्ट्रा आदि कार्यक्रम हर साल होते थे। इसके अलावा यहां महाराष्ट्र मंडल का महाराष्ट्र दिवस समारोह सहित नाटक आदि भी होते थे। इनके अलावा यहां आम चुनाव के दौरान राष्ट्रीय राजनेताओं की रसमए भी होती थीं। वॉपों सिंह, अटल बिहारी वाजपेयी, राजीव गांधी की रसम यहां हो चुकी है। लेकिन ओपन एयर थिएटर के मंच, शेड, वॉन रूम दरवाजे और दर्शक दीर्घा जर्जर व कचरे से ढंके होने से सांस्कृतिक, सामाजिक व राजनीतिक कार्यक्रम आदि आयोजन नहीं हो पा रहे हैं।

में अपनी एक अलग पहचान रही। यहां स्थानीय रंगमंचीय संस्थाओं के नाट्य आयोजनों के साथ देश के मशहूर कलाकारों द्वारा भी वर्षों कई नाटकों का मंचन किया गया। इससे भिलाई के रंगमंच की राष्ट्रीय पहचान मिली। लेकिन इस भवन के जर्जर होने और बीएसपी द्वारा अब तक संधारण नहीं होने से शहर के नाट्य और अन्य सांस्कृतिक गतिविधियों के आयोजनों को लेकर नाट्य व अन्य सांस्कृतिक सामाजिक संगठनों भटकना पड़ रहा है। कलाकारों ने बताया कि बीएसपी द्वारा संधारण के नाम पर नेहरू हाउस को दो साल से बंद कर दिया गया है। न तो अब तक संधारण हुआ है और न ही इसका ताला ही खोला गया है। इसके चलते पिछले एक दो साल से रंगमंचीय गतिविधियां थम सी गई हैं वहीं कुछ नाट्य संगठनों को आयोजन स्कूल के हाल और अन्य छोटे सामाजिक भवन में करने मजबूर होना पड़ रहा है। 2 साल पूर्व तक नेहरू भवन में स्कूलों के वार्षिकोत्सव व भिलाई महिला समाज का स्थापना दिवस समारोह भी हर साल होता था।

### खतर संक्षेप



आयुक्त ने किया से. 6 क्षेत्र का औचक निरीक्षण

भिलाई। नगर पालिक निगम भिलाई के आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय ने शुक्रवार को जेन-5 अंतर्गत विभिन्न सार्वजनिक स्थलों का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने यात्री प्रतिकालय, उद्यान और टैनिंग कोर्ट की व्यवस्थाओं का जायजा लिया और अधिकारियों को साफ-सफाई कार्य प्राथमिकता से पूर्ण करने के निर्देश दिए। एमजीएम स्कूल के समीप स्थित यात्री प्रतिकालय के निरीक्षण के दौरान आयुक्त ने पाया कि यात्रियों के बैठने के लिए लगाई गई कुर्सियां क्षतिग्रस्त हैं। उन्होंने इसे तत्काल दुरुस्त करने के निर्देश दिए ताकि यात्रियों को असुविधा न हो। सेक्टर-6 बस्तेश्री मंदिर के पास स्थित उद्यान का अवलोकन करते हुए उन्होंने बेहतर साफ-सफाई सुनिश्चित करने को कहा। उन्होंने स्पष्ट किया कि नागरिकों के टहलने और बैठने के लिए वातावरण स्वच्छ होना चाहिए। समीपस्थ टैनिंग कोर्ट का जायजा लेते हुए आयुक्त ने खिलाड़ियों के लिए उपलब्ध सुविधाओं की समीक्षा की और व्यवस्थाओं को और बेहतर बनाने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान जेन आयुक्त अमरनाथ दुबे, कार्यपालन अभियंता प्रिया करसे, सहायक राजस्व अधिकारी अनिल मेश्राम, जेन स्वास्थ्य अधिकारी सागर दुबे एवं स्वच्छता निरीक्षक सूर्या, सुपरवाइजर मनीष चौधरी, वेंकट सहित अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे।

## सीटू ने ड्यूटी के समय मूवमेंट बंद रखे जाने कार्यपालक निदेशक से की मांग

# बीएसपी में लोको और ट्रकों के आवागमन के बीच कर्मचारी बायोमेट्रिक से लगाते हैं अटेंडेंस

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

भिलाई इस्पात संयंत्र के अंदर विभिन्न शिफ्टों में ड्यूटी आने जाने के दौरान ट्रक और लोको का आवागमन कर्मचारियों के लिए परेशानियों का कारण बना हुआ है। उन्हें जल्दबाजी में बायो अटेंडेंस के समय सुरक्षा की चिंता बनी रहती है। हिंदुस्तान स्टील एम्पलाइज यूनियन सीटू ने भिलाई इस्पात संयंत्र प्रबंधन से ड्यूटी शुरू होते और खत्म होते समय संयंत्र के अंदर ड्यूटी आने जाने वाले सड़कों पर लोको मूवमेंट और ट्रक मूवमेंट को निर्धारित समय के लिए बंद किया जाने की मांग की है। इससे संयंत्र में कार्यरत स्टाफ और ठेका कर्मी सुरक्षित रूप से समय पर अपने ड्यूटी स्थल पर पहुंच सकेंगे।

सीटू के महासचिव टी जोगा राव ने बीएसपी के कार्यपालक निदेशक को ज्ञापन देकर बताया कि संयंत्र में कर्मचारियों के ड्यूटी आने जाने के दौरान सुरक्षा को देखते हुए लोको आवागमन बंद करना बहुत जरूरी है। संयंत्र में बायोमेट्रिक अटेंडेंस के लगाने कर्मी ड्यूटी शुरू होते समय जल्दी में अपने विभाग के तरफ जाते हैं। इस समय भी प्लांट के अंदर ड्यूटी आने वाले सड़कों पर लोको मूवमेंट जारी रहता है। इससे हमेशा दुर्घटना की आशंका बनी रहेगी। कर्मियों के ड्यूटी आते एवं जाते समय अक्सर ट्रक चालकों एवं लोको ऑपरेटर से विवाद भी हो रहा है। ड्यूटी टाइम में अचानक ट्रक वाले घुस आते हैं और लोको ऑपरेटर अथवा शटिंग स्टाफ के साथ भी कर्मियों से विवाद होता है।

कर्मचारियों को दर्शना का बना रहता है खतरा, ट्रकों की भी होती है आवाजाही



लगे हैं सीसीटीवी कैमरे

सीटू के सहायक महासचिव जगन्नाथ प्रसाद त्रिवेदी ने बताया कि 2024 से संयंत्र में बायोमेट्रिक सिस्टम लागू है। वाहनों के स्पीड को नियंत्रित करने के लिए पूरे संयंत्र में सीसीटीवी कैमरे लगे हुए हैं। इन सबके बीच जब ड्यूटी टाइम में ट्रक तेजी से आते जाते हैं और डिपार्टमेंट पहुंचने वाले सड़कों पर ड्यूटी शुरू होने अथवा छुट्टी होने के समय लोको मूवमेंट होता रहता है तो कर्मी इससे परेशान होने लगते हैं। प्रबंधन कर्मियों की सुरक्षा को देखते हुए सुरक्षित परिहवन व्यवस्था करें।

मुख्य मार्गों पर लगे डिस्पले बोर्ड

संयंत्र में रफ्तार से ट्रकों के आवागमन के दौरान कर्मियों की सुरक्षा के लिए मुख्य मार्गों पर बड़े बड़े डिस्पले बोर्ड लगाए जाएं। संयंत्र के मुख्य गेटों पर पहुंचने वाले मार्गों में लगे डिस्पले बोर्ड इतना छोटा है कि उसे कई लोग पढ़ नहीं पाते हैं। सीटू ने प्रबंधन से ड्यूटी के समय कुछ समय के लिए लोको मूवमेंट बंद रखे जाने की मांग की है। प्रथम पाली के समय सुबह 5:45 से 6:15 बजे तक, सामान्य पाली में 8:45 से 9:15 बजे तक, द्वितीय पाली के समय में 1:45 से 2:15 बजे तक, शाम सामान्य पाली छुट्टी समय 5:30 बजे से 5:45 बजे तक, रात्रि पाली में 9:45 बजे से 10:15 बजे तक लोको मूवमेंट को बंद रखा जाना चाहिए। इससे कर्मी सरलता के साथ अपने विभागों में पहुंच कर तथा आउट पहुंच कर बंद वापस जाने के लिए रेल क्रासिंग वाले सड़कों से सरलता से आवाजाही कर सकेंगे।

## शोषण के खिलाफ फिर सड़कों पर उतरेंगे ठेका मजदूर

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

वर्षों से उद्योगों में काम करने वाले ठेका मजदूरों की मांगों और संघर्ष के बाद भी चौतरफा शोषण से उनमें असंतोष बढ़ रहा है। मजदूरों को सामाजिक सुरक्षा है और न ही बेहतर वेतन व बोनस ही दिया जा रहा है। देश के दस ट्रेड यूनियनों व फेडरेशनों के आह्वान पर 12 फरवरी को हुई देशव्यापी हड़ताल के बाद अब फिर भारतीय मजदूर संघ बैनर तले ठेका मजदूरों के जीवन स्तर को ऊपर उठाने और नई श्रम संहिता सहित केंद्र सरकार की मजदूर विरोधी नीतियों के खिलाफ 25 फरवरी को राष्ट्रव्यापी आंदोलन किया जाएगा। इस आशय का निर्णय अखिल भारतीय ठेका मजदूर संघ बीएमएस के जगन्नाथपुरी में हुए अखिल

यह हैं प्रमुख मांगें

श्रम कानूनों का सार्वभौमिकरण, श्रम भेदभाव के श्रम कानून समान रूप से लागू किए जाएं, ठेका श्रमिकों के शोषण का समाप्त करने कानूनों में कठोर संशोधन किया जाए, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं व सहायिकाओं को मानदेय के स्थान पर शासकीय कर्मचारी का दर्जा, उचित वेतन व पूर्ण सामाजिक सुरक्षा प्रदान की जाए। सरकार, नियोजता और श्रमिकों के बीच त्रिपक्षीय संवाद तंत्र को पुनर्जीवित कर नियमित व प्रभावी बनाया जाए, सरकारी व सार्वजनिक क्षेत्र में सामान्य मर्ती पर लगी रोक हटायी जाए। सोशल सिक्योरिटी कोड व वेज कोड को शीघ्र प्रभावी रूप से लागू किया, सभी स्क्रीम वर्कर्स को शासकीय कर्मचारी का दर्जा दिया जाए, पीएच, ईएसआई, पेंशन, ग्रेज्युटी और बोनस की मांगों पर सरकार द्वारा सकारात्मक निर्णय व लिए जाने पर 25 फरवरी को देशभर में सरकार जागो आंदोलन करने का निर्णय लिया गया।

भारतीय अधिवेशन लिया गया। सम्मेलन में भिलाई व छग सहित देशभर के ठेका मजदूरों के हितों के साथ देश में लागू मजदूर विरोधी नीतियों पर चर्चा हुई पर चर्चा हुई। अखिल भारतीय ठेका मजदूर महासंघ बीएमएस के राष्ट्रीय सचिव अनिल साहू ने बताया कि 25 जनवरी को जन जागरण आंदोलन के तहत देश के सभी राज्यों में जिलाधिकारी कार्यालयों, शासकीय कार्यालयों, श्रम कार्यालयों व ई-कार्यालयों के सामने धरना आंदोलन किया जाएगा।

## जल प्रकृति का अमूल्य उपहार, इसे संरक्षित रखने की जिम्मेदारी हमारी

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

जल प्रकृति का अमूल्य उपहार है, जीवन की आधारशिला और मानव सभ्यता की जीवनरेखा। जब यह जल स्वच्छ और संरक्षित रहता है, तो केवल पर्यावरण ही नहीं, समाज का सामूहिक स्वास्थ्य और संतुलन भी सुदृढ़ होता है। इसी विचार को साकार रूप देते हुए प्राकृतिक जल स्रोतों, नदियों, तालाबों, झीलों और समुद्री तटों की निस्वार्थ भाव से स्वच्छता एवं संरक्षण का व्यापक अभियान आज जन-जन के लिए प्रेरणा का स्रोत बन रहा है। यह पहल केवल सफाई तक सीमित नहीं, बल्कि जागरूकता, जिम्मेदारी और सामूहिक सहभागिता का सशक्त संदेश है। स्वच्छ जल, स्वच्छ मन' अभियान के चौथे चरण का प्रेरणास्पद आयोजन के तहत



सेक्टर 8 स्थित नहर के पास सफाई अभियान किया गया। सेक्टर-8 में सैकड़ों अनुयायी इस अभियान में अपनी सेवाएं देकर स्वच्छता का संदेश दिया। संत निरंकारी मिशन ब्रांच दुर्ग-भिलाई द्वारा आज स्वच्छ जल स्वच्छ मन अभियान के अंतर्गत सेक्टर-8 नहर के पास सचन सफाई अभियान किया।

## परामर्शदात्री समिति की बैठक में सांसद विजय बघेल ने दिए सुझाव

# रिसाली-धनोरा के बीच बनेगा अंडर ब्रिज, घासीदास बाबा के नाम पर ट्रेन चलाने प्रस्ताव

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

जेनल रेलवे उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति की बैठक में दुर्ग लोकसभा क्षेत्र में के सांसद विजय बघेल ने कई सार महत्वपूर्ण सुझाव दिए हैं। इन सुझावों को माना गया तो रिसाली-धनोरा समतल फाटक पर अंडरब्रिज की जगह ओवरब्रिज बनेगा। इस मार्ग पर यातायात का दबाव लगातार बढ़ता जा रहा है और यहां अंडरब्रिज बनना अधिक उपयोगी नहीं माना जा रहा है। यहां अंडरब्रिज बनने से यातायात की जो समस्या है उसका सही में निराकरण नहीं हो सकेगा। ऐसे में रेलवे के द्वारा सांसद विजय बघेल के सुझाव को स्वीकृत किया जाता है तो इस मार्ग पर ओवरब्रिज बन सकता है। बघेल ने इस बैठक में बिलासपुर से पुणे जाने वाली ट्रेन का गुरु घासीदास गुरु बाबा के नाम पर नामकरण करने तथा इस ट्रेन को प्रतिदिन चलाने सहित अन्य कई महत्वपूर्ण सुझाव दिया है। जेनल रेलवे उपयोगकर्ता परामर्श दात्री समिति जेडआरयूसीसी कि इस महत्वपूर्ण बैठक में राज्यसभा सदस्य देवेन्द्र प्रताप सिंह, राज्य मंत्री तोरण साहू के प्रतिनिधि, रेल महाप्रबंधक डीआरएम रायपुर इत्यादि सहित अन्य कई प्रतिनिधि शामिल हुए थे।



रिसाली-धनोरा रेलवे फाटक में रहता है ट्रैफिक का दबाव

सांसद विजय बघेल ने बैठक में रेलवे से संबंधित क्षेत्र की विभिन्न समस्याओं की ओर ध्यान दिलाते हुए अपनी ओर से कई महत्वपूर्ण सुझाव रखे। उन्होंने इस दौरान कहा कि दुर्ग जिले में रिसाली धनोरा मार्ग पर समतल फाटक पर प्रस्तावित अंडरब्रिज की जगह ओवर ब्रिज बनना जाना यहां आम यात्रियों के लिए अधिक फायदेमंद साबित हो सकता है। इसी तरह से उन्होंने कहा कि मनखे मनखे एक समान का संदेश देने वाले बाबा गुरु घासीदास बाबा के नाम पर छत्तीसगढ़ से एक ट्रेन चलनी चाहिए। बिलासपुर से पुणे जाने वाली ट्रेन का बाबाजी के नाम पर नामकरण किया सकता है। इस ट्रेन को प्रतिदिन चलाने का भी सुझाव रखा।

देर से चलने वाली ट्रेनों के बारे में ली जानकारी

सांसद विजय बघेल ने इस दौरान रेल यात्रियों की सुविधा के लिए देर से चलने वाली सीटों ट्रेनों को नियमित रूप से चलाने, रेलवे स्टेशन पर यात्रियों के लिए प्रस्तावित के सुविधा बिलकुल फ्री उपलब्ध करने, इसके लिए कई अतिरिक्त हाजक नहीं लेने और रेलवे कोचिंग डिपो चालू होने ही बिलासपुर से रेल जाने वाली ट्रेन को दुर्ग से शुरू करने का प्रस्ताव भी रखा। यह संभावना है कि सांसद विजय बघेल के दिए गए सुझावों को उच्च स्तर पर अनुशासक के लिए भेजा जाएगा।

online Booking-[www.tripuryatra.com](http://www.tripuryatra.com)

# मनाली डूर

03 दिन EX-दिल्ली

27 फरवरी 2026

6, 13, 20, 27 मार्च 2026

होटल, टैप्पू ट्रेवलर, खाना, गाईड

सबि- मात्र 6000/- (+5% GST)

Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

संपर्क करें:- 7354-411411

स्वामी जी - 9340638884

# 7 ज्योतिर्लिंग यात्रा

यात्रा दिनांक

मंत्र तपस्वि, हारिकाधीश, सोमनाथ,	28 मार्च, 2026
नागेश्वर, ओम कालेश्वर, महाकालेश्वर,	04 अप्रैल, 2026
भीमाशंकर, घुणेश्वर, ममलेश्वर, सखामणी मंदिर,	04 जून, 2026
त्रयम्बकेश्वर, मोषी तालाब, सिरडी,	14 जून, 2026
शनि हिमनापुर, नासिक, पंचवटी, धनुमान जन्म स्थान	29 जुलाई, 2026

11 दिन की यात्रा

स्वामी तीर्थ यात्रा

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

911111866

Head Office : हाउस फ्लोर सिटी सेंटर मॉड्युलर वाकर हाउस रोड कोरबा (छ.ग.)



## लाइव इवेंट

कादम्बरी नगर में संगीतमय राम कथा रामायण को बताया जीवन का आदर्श



दुर्ग। कादम्बरी नगर वार्ड 17 में संगीतमय राम कथा का आयोजन किया गया। रामायण महिला समिति कादम्बरी नगर द्वारा प्रतिवर्ष इस प्रकार का आयोजन किया जाता है। कार्यक्रम में महापौर अलका बाघमार, एमआईसी मंत्री देवनारायण चंद्राकर प्रमुख रूप से मौजूद थे। कथा के दौरान राम भक्ति से सराबोर भजन, सुंदर कांड के प्रसंग और भक्तिमय वातावरण से पूरा क्षेत्र आध्यात्मिक अनुभूति से भर उठा। श्रद्धालुओं ने कार्यक्रम को अत्यंत सफल बताया और समिति सदस्यों ने भी विश्वास जताया कि यह परंपरा इसी प्रकार आगे भी चलती रहेगी। इस अवसर पर पार्षद सुरेश चंभर, सुषमा गुप्ता, निगी टांक, अरुणा भगनिमा, शोभा गुप्ता, गीता पाण्डे, मंजू पटेल, प्रेमलता कर्मा, नेहा अग्रवाल सहित अन्य मौजूद थे। महापौर ने कहा कि रामायण केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि जीवन को सही दिशा देने वाली आदर्श शिक्षा है। रामायण हमें मर्यादा, त्याग, सेवा और आदर्शों पर चलने की प्रेरणा देती है। 30 वर्षों से कादम्बरी नगर की रामायण माला समिति द्वारा रामायण का आयोजन किया जा रहा है।

## सिटी इवेंट

साहित्यिक अध्ययन अनुभवों को व्यक्त और दर्ज करने में निभाता है अहम भूमिका



दुर्ग। आईआईटी भिलाई में संस्कृति, भाषा और परंपरा अध्ययन केंद्र के सहयोग से एसोसिएशन फॉर लिटरेरी अर्बन स्टडीज के साथ मिलकर पांच दिवसीय आवासीय प्रमाणपत्र पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को साहित्यिक शहरी अध्ययन में शोध करने के लिए आवश्यक सैद्धांतिक आधार प्रदान करना था। इसमें आधुनिक भारतीय साहित्य में घर की अवधारणा और उसके विभिन्न अनुभवों को किस प्रकार प्रस्तुत किया गया। इस पर विशेष ध्यान दिया गया। स्टूडेंट्स ने चर्चित साहित्यिक कृतियों का अध्ययन करते हुए यह समझा कि इन अनुभवों को किस प्रकार अभिव्यक्त किया गया है, और आधुनिक दक्षिण एशिया में आवासीय संरचनाओं के विकास को भी परखा। इस अवसर पर टीयू चैमिनिटीज और एएलएएस के अध्यक्ष प्रो. सेसिले सैंडटन, इंद्रप्रस्थ कॉलेज फॉर विमेन दिल्ली के डॉ. देबजानी सेनगुप्ता, एनआईटी रायपुर के स्वर्णिम स्थापक और सीसीएलटी के एसोसिएट हेड डॉ. अनुभव प्रधान मौजूद थे। प्रो. सैंडटन ने बताया कि साहित्यिक अध्ययन लोगों के रोजमर्रा के जीवनानुभवों को व्यक्त और दर्ज करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उनके व्याख्यान में यह भी समझाया गया कि विभिन्न प्रस्तुतियों के माध्यम से शहरों को किस तरह वर्णित, विवादित और नए अर्थों में समझा जाता है। डॉ. अनुभव प्रधान ने भारत में आवासीय शैलियों के विकास पर चर्चा की। प्रो. स्वर्णिम स्थापक ने भिलाई स्टील प्लांट टाउनशिप की योजना और स्थापत्य इतिहास पर एक महत्वपूर्ण व्याख्यान दिया। उन्होंने बताया कि इसकी मूल अवधारणा क्या थी और समय के साथ इसका क्रमिक विकास कैसे हुआ।

## सिटी इवेंट

भूगर्भशास्त्र की छात्रा रुचि ने जीता राष्ट्रीय सेमीनार में सर्वश्रेष्ठ शोध पत्र का खिताब



दुर्ग। साइंस कॉलेज के भूगर्भशास्त्र विषय की एमएससी चतुर्थ सेमेस्टर की छात्रा रुचि देशमुख ने मोहन लाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय उदयपुर राजस्थान में आयोजित राष्ट्रीय स्तर के जियो यूथ 2026 सेमीनार में श्रेष्ठ शोध पत्र का पुरस्कार प्राप्त किया है। भूगर्भशास्त्र विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. एसडी देशमुख ने बताया कि इस जियो यूथ 2026 कॉन्फ्लेव में 7 राज्यों राजस्थान, छत्तीसगढ़, पंजाब, गुजरात, जम्मू कश्मीर, महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश के 15 विश्वविद्यालयों के छात्र-छात्राओं ने हिस्सा लिया। उदयपुर में आयोजित इस जियो यूथ 2026 के विषय में जानकारी देते हुए प्रभारी प्राध्यापक प्रोफेसर डॉ. प्रशांत श्रीवास्तव ने बताया कि रुचि देशमुख ने अपना शोध पत्र वायु के द्वारा रेगिस्तान में बनने वाली विभिन्न संरचनाओं की संचित्र जानकारी पावर पॉइंट प्रस्तुतिकरण के माध्यम से विस्तार से दी। रुचि देशमुख ने अलावा साइंस कॉलेज दुर्ग के अन्य 12 विद्यार्थियों ने जियो यूथ कॉन्फ्लेव 2026 में ऑरल तथा पोस्टर प्रतियोगिता में हिस्सा लिया। इन विद्यार्थियों में फाल्गुनी साहू एवेन्द्र, अर्जुन सोनकर, छवि परमार, संजना श्रीवास्तव, नेहा कुर्रे, दीपा साहू, निशा, सोम्य पांडेय, चेतना गायकवाड़, जयंती बाघ, लोकेश्वरी देशमुख आदि शामिल थे। विद्यार्थियों ने उदयपुर के समीप स्थित चट्टानों का भूवैज्ञानिक अध्ययन करने के साथ-साथ झमरकोटरा फास्फोराइट डिपॉजिट तथा, अभरक, सजीकरण संयंत्र का भ्रमण भी किया तथा विभिन्न चट्टानों तथा खनिजों के नमूने भी एकत्रित किये।

## 14वीं अखिल भारतीय पुलिस तीरंदाजी प्रतियोगिता का उपमुख्यमंत्री विजय शर्मा ने किया शुभारंभ

# देश के अलग-अलग प्रांतों के तीरंदाज जुटे भिलाई में इंडियन राउंड, रिकर्व एवं कंपाउंड में दिखाएंगे अपना दम



### अखिल भारतीय पुलिस को मिली मेजबानी

विजय शर्मा ने कहा कि विभिन्न राज्यों, केंद्र शासित प्रदेशों एवं केंद्रीय बलों से आए सभी खिलाड़ियों का छत्तीसगढ़ को पावन धरती पर हृदय से स्वागत और अभिनंदन है। उन्होंने कहा कि यह छत्तीसगढ़ के लिए गौरव और सौभाग्य का विषय है कि इतने प्रतिष्ठित स्तर की अखिल भारतीय पुलिस तीरंदाजी प्रतियोगिता को मेजबानी का अवसर राज्य को प्राप्त हुआ है। उन्होंने कहा कि खेल केवल प्रतिस्पर्धा का माध्यम नहीं, बल्कि अनुशासन, समर्पण और राष्ट्रीय एकता की भावना को मजबूत करने का सशक्त साधन है। देश के कोने-कोने से आए खिलाड़ी यहां एक मंच पर एकत्र हुए हैं, जो भारत की विविधता में एकता की भावना को साकार करते हैं। विशेष रूप से पुलिस एवं केंद्रीय बलों के खिलाड़ी, जो देश की सुरक्षा का दायित्व निभाते हैं, खेल मैदान में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं। प्रतियोगिता में अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित खिलाड़ियों की उपस्थिति इस आयोजन की गरिमा को और बढ़ाती है। शर्मा ने कहा कि राज्य गठन के 25 वर्षों में छत्तीसगढ़ ने हर क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की है। छत्तीसगढ़ पुलिस को राष्ट्रपति कलर अवार्ड से सम्मानित किया जाना पूरे प्रदेश के लिए सम्मान की बात है। नक्सलवाद के विरुद्ध प्रभावी कार्रवाई, आधुनिक तकनीकों का उपयोग, ड्रोन के माध्यम से पेट्रोलिंग और सुरक्षा व्यवस्था में निरंतर सुधार ये सभी छत्तीसगढ़ पुलिस की दक्षता और प्रतिबद्धता के प्रमाण हैं।

दुर्ग। प्रथम वाहिनी छत्तीसगढ़ सशस्त्र बल भिलाई में 27 फरवरी तक चलने वाले 14वीं अखिल भारतीय पुलिस तीरंदाजी प्रतियोगिता का सोमवार को आगाज हुआ। बारिश से बाधित इस आयोजन का उपमुख्यमंत्री विजय शर्मा ने उद्घाटन किया। प्रतियोगिता अखिल भारतीय पुलिस कंट्रोल बोर्ड नई दिल्ली एवं छत्तीसगढ़ पुलिस के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित की जा रही है। देश के अलग-अलग राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों से आए 437 प्रतिभागी इसमें भाग ले रहे हैं। इसमें 285 पुरुष एवं 152 महिला खिलाड़ी शामिल हैं। विजय शर्मा ने सभी टीम मैनेजर्स से परिचय प्राप्त किया। तीरंदाजी प्रतियोगिता के तीन प्रमुख इवेंट इंडियन राउंड, रिकर्व एवं कंपाउंड शामिल हैं।



### पूर्व में राष्ट्रीय स्तर पर वेटलिफ्टिंग सहित अन्य स्पर्धाओं का आयोजन

विजय शर्मा ने कहा कि खिलाड़ियों को आश्चर्य करते हुए कहा कि छत्तीसगढ़ सरकार, प्रशासन, पुलिस विभाग एवं नगर निगम द्वारा उनके आवास, स्वास्थ्य, परिवहन और सुरक्षा की सुविधाएं व्यवस्था की गई हैं। राज्य सरकार खेलों को बढ़ावा देने के लिए निरंतर प्रयासरत है और पूर्व में वेटलिफ्टिंग सहित विभिन्न राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं का सफल आयोजन इसका उदाहरण है। उन्होंने सभी खिलाड़ियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि वे खेल भावना के साथ उत्कृष्ट प्रदर्शन कर, अपने-अपने राज्यों और बलों का नाम रोशन करें। महापौर अलका बाघमार ने कहा कि खेल जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। खेल शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक क्षमता के विकास में सहायक होते हैं। उन्होंने कहा कि विभिन्न प्रदेशों से आए खिलाड़ियों के बीच सामंजस्य और एकता की भावना खेलों से ही विकसित होती है। इस अवसर पर डीजीपी अरुण देव गौतम, एडीजी विवेकानन्द सिन्हा, एडीजी एसआरपी कल्पूरी, संगमयुक्त सत्यनारायण राठौर, कलेक्टर अमिर्ता सिंह, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक विजय अग्रवाल सहित अन्य मौजूद थे।

## नेहरू नगर में रामायण : राम-सीता के विवाह प्रसंग ने श्रद्धालुओं में भरा आनंद का भाव

भिलाई। नेहरू नगर स्थित राधा-कृष्ण मंदिर में आयोजित नवधा रामायण पाठ के तीसरे दिन सोमवार को भगवान श्रीराम एवं माता सीता के दिव्य विवाह प्रसंग ने श्रद्धालुओं में आनंद का भाव भर दिया। जोधपुर राजस्थान से पधारे रामायण पाठकर्ता प्रसिद्ध पंडित गिरधर गोपाल आसोपा और पंडित सुशील आसोपा के श्रीमुख से सामूहिक रामायण पाठ से मंदिर परिसर भक्ति, उल्लास और मंगल गीतों से गुंजायमान हो उठा। कार्यक्रम में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने पारंपरिक वेशभूषा में उपस्थित होकर राम-सीता विवाह की झांकी का आनंद लिया। जैसे ही विवाह प्रसंग प्रारंभ हुआ, पूरा वातावरण सीताराम के जयघोष से गुंज उठा। जयपुर की संगीतमय मंडली ने मधुर भजनों और मंगल गीतों के माध्यम से



विवाह प्रसंग को जीवंत कर दिया। जिससे श्रद्धालु स्वयं को त्रेतायुग के पावन क्षण का साक्षी अनुभव कर रहे थे। विवाह समारोह में वरमाला, कन्यादान एवं सप्तपदी जैसे सभी वैदिक अनुष्ठान विधिवत संपन्न कराए गए। श्रद्धालुओं ने पुष्पवर्षा कर भगवान के दिव्य मिलन का उत्सव मनाया। समिति के अध्यक्ष संजय रंगटा ने बताया कि नवधा रामायण पाठ का उद्देश्य समाज में धर्म, संस्कार और एकता का संदेश प्रसारित करना है। प्रतिदिन बड़ी संख्या में श्रद्धालु रामायण पाठ में सहभागी बनकर पुण्य लाभ प्राप्त कर रहे हैं। तृतीय दिवस का यह आयोजन भक्तों के लिए अविस्मरणीय रहा। इस अवसर पर बंशी अग्रवाल, चतुर्भुज राठी, दिनेश सिंघल, राजकुमार अग्रवाल, संतोष रंगटा, दिलीप अग्रवाल, विजय अग्रवाल, सुभाष गुलाटी, विकास सिंघल, विजय गुप्ता, खेमचंद मध्यानी सहित अन्य मौजूद थे।

## पर्यावरण मित्र बालूराम को कुर्मी गौरव सम्मान



भिलाई। छत्तीसगढ़ मन्वा कुर्मी क्षत्रिय समाज द्वारा चापा जिला भाटापारा बलौदाबाजार में आयोजित 80 वां महाअधिवेशन आयोजित हुआ, जिसमें बालूराम वर्मा को सम्मानित किया गया। उन्होंने कहा कि पर्यावरण मित्र मंडल भिलाई के साथ उनका पेड़ लगाओ पानी बचाव और प्लास्टिक मुक्त शहर अभियान लगातार जारी है। बालू राम वर्मा ने स्वयं के हाथों से 10 हजार से भी अधिक पौधे रोपित किए हैं। स्वयं की आमदनी से नर्सरी तैयार कर प्रतिवर्ष 25000 से भी अधिक विभिन्न प्रजाति के फलदार छायादार एवं फूलों का पौधा निशुल्क वितरण करते हैं। ट्रॉली रिक्शा द्वारा डोर डू डोर कचरा इकट्ठा अभियान चलाकर शहर को सुंदर व स्वच्छ बनाने का प्रयास भी किया। उन्हें 40 वर्षों से पर्यावरण के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य के लिए सम्मानित किया।

छग शासन ने बोर्ड परीक्षाओं को लेकर जारी की एडवाइजरी, हेल्थ सेंटरों में भी दी जा रही जानकारी

## बोर्ड परीक्षाओं को लेकर टिप्स : मानसिक तनाव को दूर रखकर करें एग्जाम की तैयारी, भरपूर नींद लें और समय पर करें भोजन

### कार्नर न्यूज

भिलाई। बोर्ड की परीक्षाएं शुरू हो चुकी हैं। सीबीएसई और सीजी बोर्ड के एग्जाम एक साथ चल रहे हैं। जल्द ही 9वीं और 11वीं की परीक्षाएं भी शुरू होनी हैं। ऐसे में अब स्टूडेंट्स पूरी तरह से अपनी पढ़ाई में व्यस्त हैं, लेकिन जिन स्टूडेंट्स की तैयारी पूरी नहीं हो पाई है, वे आगामी परीक्षा को लेकर चिंतित हैं। इस दौरान कई स्टूडेंट्स जानना चाहते हैं कि परीक्षा में किस तरह के सवाल पूछे जा सकते हैं और एग्जाम में कैसे लिखना चाहिए। हरिभूमि ने इस विषय पर शिक्षकों और मनोवैज्ञानिकों से बातचीत की। विशेषज्ञों का कहना है कि कई स्टूडेंट्स तैयारी की कमी के कारण तनाव में हैं, लेकिन जिनकी तैयारी पूरी हो चुकी है, वे अब अपनी रणनीति पर ध्यान दे रहे हैं कि परीक्षा में किस प्रकार से जवाब देना चाहिए। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, स्टूडेंट्स का डर अक्सर परीक्षा के बारे में अनिश्चितता से आता है। इसलिए उन्हें खुद पर विश्वास रखना चाहिए और अधिक से अधिक अभ्यास करना चाहिए। विशेषज्ञों का कहना है कि समय प्रबंधन और सही रणनीति के साथ ही बोर्ड परीक्षा में सफलता प्राप्त की जा सकती है। इस समय स्टूडेंट्स को शांत मन से पढ़ाई करनी चाहिए और परीक्षा से पहले आत्मविश्वास बनाए रखना चाहिए।

### पैरेंट्स रोज बच्चों से कहें, मैं तुम्हारे साथ हूँ

परीक्षा के दौरान पैरेंट्स आउटडोर एक्टिविटी कम करें और अधिक से अधिक समय बच्चों को दें। समय पर खाने का ध्यान रखें और उन्हें हौसला दें। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि सिर्फ एक लाइन बच्चों को पढ़ाई की नई उम्मीद दे सकती है, जिससे आत्महत्या जैसी घटनाओं को रोका जा सकता है। तुम अपने 100 प्रतिशत दो, रिजल्ट जो भी आएगा, मैं तुम्हारे साथ हूँ, यह सामान्य-सी लाइन बच्चों की जिंदगी बदल सकती है। इसलिए बच्चों को प्रोत्साहित करें। उनके आसपास रहें, उनकी हर छोटी-बड़ी चीजों का ध्यान रखें। कोशिश करें कि वे बच्चे टाइम से खाना खाएं, टाइम से सोएं। एग्जाम टाइम में भरपूर नींद बच्चों के मानसिक तनाव को कम करता है। शासन ने मानसिक दबाव को कम करने जारी की एडवाइजरी: छत्तीसगढ़ शासन के शिक्षा विभाग ने इस बार परीक्षा के दौरान होने वाले मानसिक दबाव को कम करने के लिए एडवाइजरी की है। शिक्षकों ने बताया कि यदि चिंता या घबराहट में बदल जाए तो तुरंत मार्गदर्शन लेना चाहिए। विद्यार्थियों से अपील की गई है कि वे किसी भी स्थिति में संकोच न करें और सीधे हेल्पलाइन पर संपर्क करें। शैक्षणिक संस्थानों को सुझाव दिया गया है कि स्कूलों और कॉलेजों में नियमित काउंसलिंग, योग और ध्यान सत्र आयोजित किए जाने चाहिए ताकि छात्र आत्मविश्वास के साथ परीक्षा दे सकें। हेल्थ सेंटरों को भी निर्देशित किया गया है कि प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिकों और सामाजिक कार्यकर्ताओं द्वारा विद्यार्थियों को व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से परामर्श दें। अधिकारियों ने पालकों और शिक्षकों से विशेष आग्रह किया है कि वे बच्चों पर अकों का अनावश्यक दबाव न डालें। उनकी भावनाओं को समझें और मानसिक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य के समान ही महत्व दें।

### उत्तर लिखने के बाद टिक करें सवाल

सनशाइन स्कूल की प्राचार्य नम्रता नागर बताती हैं कि बच्चे परीक्षा सेंटर पर समय से पहले पहुंचें। शुरूआत के 10-15 मिनट प्रश्नपत्र को ध्यान से पढ़ें और जिन प्रश्नों का उत्तर पहले देना है, उन्हें टिक करें। सरल प्रश्नों को पहले हल करने से आत्मविश्वास बढ़ता है और जो प्रश्न कठिन लगते हैं, वे भी आसान लगने लगते हैं। लेखन के दौरान सही उत्तर क्रमांक लिखें और हल करते समय अ और ब का जिक्र जरूर करें। सभी विषयों में अपने शब्दों का इस्तेमाल करना जरूरी है, लेकिन बोलचाल की भाषा का प्रयोग नहीं करना चाहिए। गणित, विज्ञान, समाजिक विज्ञान, गैरिकी, रसायन, अंग्रेजी और हिंदी जैसे विषयों में संबंधित विषय के शब्दों का चयन करें। इससे सटीक उत्तर मिलेगा और नंबर प्राप्त होंगे। पेपर लिखते वक्त क्वांटिटी से ज्यादा क्वालिटी पर ध्यान दें।

**एजुकेशन इवेंट**

शिक्षक न्याय के मूल्यों को आत्मसात करें तो स्टूडेंट्स की सोच भी बदलेगी



दुर्ग। गर्ल्स कॉलेज में फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम के चौथे दिन मुख्य वक्ता डॉ. प्रमोद गुप्ता ने शिक्षकों में लैंगिक संवेदनशीलता का दृष्टिकोण विकसित करना, जागरूकता से लेकर कार्यवाही तक विषय पर अपने विचार रखे। उन्होंने कहा कि शिक्षकों में लैंगिक संवेदनशीलता केवल कानूनी जानकारी तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक परिवर्तन की प्रक्रिया है। जब शिक्षक स्वयं समानता और न्याय के मूल्यों को आत्मसात करते हैं तो छात्रों में भी इस दृष्टिकोण का निर्माण होता है। वक्ता डॉ. टीएस संजय ने लैंगिक सद्भावना वाले समाज में महिला शिक्षकों को सशक्तिकरण केवल व्यक्तिगत उन्नति का प्रश्न नहीं है, यह सामाजिक परिवर्तन का आधारशिला है। सशक्त महिला शिक्षक आने वाली पीढ़ियों में समानता, न्याय व संवेदनशीलता के मूल्य स्थापित करेंगे। अधिवक्ता शमरीन सिद्दीकी ने लैंगिक समानता के दूत के रूप में शिक्षकों को सशक्त बनाना कानूनी दृष्टिकोण विषय पर विचार व्यक्त करते हुए कहा कि भारत सरकार ने लैंगिक पहचानों को समान अधिकार, अवसर प्रदान करने के लिए विधि व्यवस्था द्वारा अनेक प्रावधान एवं कानूनी निर्माण किए हैं, जो लैंगिक भेदभाव समाप्त कर समानता स्थापित करने में सहायता करते हैं। इसके अंतर्गत उन्होंने प्रमुख कानून और अधिनियमों की जानकारी दी। कार्यस्थल पर सुरक्षा, बाल संरक्षण, घरेलू हिंसा से सुरक्षा, विशाखा वामा राजस्थान राज्य आदि के बारे में अवगत कराया। डॉ. सुभाष सावंत ने कार्यस्थल पर महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि जब महिलाएं मानसिक रूप से स्वस्थ और सुरक्षित महसूस करती हैं, तो अपना काम आत्मविश्वास और दक्षता के साथ पूर्ण करती हैं। नारी सशक्तिकरण पर पृथ्वी, आर्वा अस्थी ने काव्यपाठ किया। चंचल यादव ने कुशल निर्देशनों में साथियों के साथ मिलकर लैंगिक समानता पर नुककड़ नाटक प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का संचालन दीपक ठाकुर और आभार प्रदर्शन डॉ. श्वेता गायकवाड़ ने प्रस्तुत किया। प्राचार्य डॉ. रंजना श्रीवास्तव के मार्गदर्शन में कार्यक्रम संपन्न हुआ।



**समाज लाइव**

रोजगार के अवसर डेवलप करने 12 दिवसीय उद्यमिता प्रशिक्षण की शुरुआत



भिलाई। वाणिज्य एवं उद्योग विभाग और भारतीय उद्यमिता विकास संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में लोधी भवन न्यू खुर्सीपार में 12 दिवसीय सूक्ष्म उद्यम विकास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम राज्य में उद्यमिता को प्रोत्साहित करने एवं स्थानीय स्तर पर स्वरोजगार के अवसर सृजित करने के उद्देश्य से आयोजित किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य युवाओं एवं महिलाओं को आत्मनिर्भरता की दिशा में प्रेरित करना तथा उन्हें व्यवहारिक प्रशिक्षण के माध्यम से स्वयं का उद्यम स्थापित करने हेतु सक्षम बनाना रहा। प्रशिक्षण अवधि के दौरान प्रतिभागियों को व्यवसाय चयन की प्रक्रिया, परियोजना रिपोर्ट तैयार करना, पूंजी प्रबंधन, विपणन रणनीतियां, डिजिटल प्लेटफॉर्म का उपयोग एवं विभिन्न शासकीय योजनाओं का लाभ प्राप्त करने संबंधी विस्तृत जानकारी प्रदान की जाएगी। मुख्य अतिथि न्यू खुर्सीपार के पापंद दया सिंह ने उद्यमिता को आत्मनिर्भर भारत की आधारशिला बताते हुए प्रतिभागियों को अपने कौशल को पहचानकर उसे व्यवसाय के रूप में विकसित करने हेतु प्रेरित किया। विशिष्ट अतिथि बीजेपी की महिला मोर्चा अध्यक्ष स्वीटी कौशिक ने कहा कि दृढ़ संकल्प, निरंतर प्रयास एवं उचित मार्गदर्शन से छोटे स्तर का व्यवसाय भी बड़ी सफलता में परिवर्तित हो सकता है। इस अवसर पर बोध कुमार, राजकुमार यादव, अरविन्द कुमार द्विवेदी, डॉ. पोषण लाल सिन्हा, तेज साहू, सविता सोनी, उषा पाल सहित अन्य मौजूद थे।



नारी शक्ति सम्मान से डॉ. भावना दिवाकर को किया गया अलंकृत

भिलाई। वीरांगना रानी दुर्गावती की स्मृति में नारी शक्ति सम्मान से इस वर्ष डॉ. भावना दिवाकर को अलंकृत किया गया। यह सम्मान समता साहित्य अकादमी, छत्तीसगढ़ राज्य द्वारा रा म जा न की सामुदायिक भवन, कुशलपुर, रायपुर में आयोजित भव्य एवं गरिमामयी समारोह में प्रदान किया गया। उनके पिता स्वर्गीय नारायण गवई एवं माता स्वर्गीय कमला गवई ने उन्हें बचपन से ही सत्य, संवेदना, अनुशासन और समाज के प्रति उत्तरदायित्व का भाव दिया। उनका निवास बोरसी दुर्ग में है। वे राकेश दिवाकर की धर्मपत्नी हैं।

**फागुन कृष्ण पंचमी पर भिलाई-दुर्ग के दिगंबर जैन मंदिरों में अलग-अलग आयोजन**

**टिवनसिटी में पूरे भक्ति-भाव से मना भगवान मल्लिनाथ का मोक्ष कल्याणक दिवस, आपसी भाईचारे का दिया संदेश**

भिलाई। भगवान मल्लिनाथ के मोक्ष कल्याणक दिवस पर रिसाली में मंगल अभिषेक और निर्वाण लाडू अर्पण का कार्यक्रम हुआ। इस अवसर पर मूलनायक भगवान का 21 वर्षों के बाद मस्तकाभिषेक किया गया। फागुन कृष्ण पंचमी पर यह विशेष आयोजन किया गया। 1008 मल्लिनाथ भगवान का मोक्ष कल्याणक दिवस पर भक्तों ने जयघोष में लगाया। दिगंबर जैन समाज ने मोक्ष कल्याणक को महोत्सव के रूप में मनाया। श्री जी की विधि-विधान से पूजा-अर्चना और आरती की गई। बड़ी संख्या में जैन भक्तों में कार्यक्रम में भाग लिया। सुबह श्री जी के अभिषेक और शांतिधारा से आयोजन की शुरुआत हुई। विशेष पूजन-अर्चना के साथ महोत्सव संपन्न हुआ। देवाधिदेव 1008 मल्लिनाथ भगवान का मोक्ष कल्याणक महोत्सव निर्वाण कांड का पाठ कर और श्री जी को लाडू समर्पित किया गया। इस अवसर पर समाज के विमल जैन, डॉ. सविता जैन, राकेश जैन, अंजु जैन, पुनीत जैन, प्रशांत जैन, ममता जैन, संपास जैन, डॉ. संप्रति जैन सहित अन्य मौजूद थे।



**महिलाओं ने दी भजन की प्रस्तुति**

मल्लिनाथ भगवान के मोक्ष कल्याणक दिवस पर मनीत जैन रिसाली महिला मंडल के साथ भक्तों ने पूजन आरती की। महिलाओं ने भजन की प्रस्तुति दी। पंडित अनेकांत जैन के निर्देशन में क्षितिज जैन के साथ भक्तों ने अभिषेक पूजन किया। कार्यक्रम में त्रिवेणी जैन तीर्थ सेक्टर 6, पाश्र्वनाथ दिगंबर जैन समाज के उपाध्यक्ष प्रदीप बाकलीवाल, महामंत्री सोमेश बाकलीवाल, भारत जैन, रिसाली मंदिर के कमलेश जैन, राकेश जैन, सुलभ जैन, विमलेश जैन सहित अन्य मौजूद थे।



**जैन धर्म में 24 तीर्थंकर, जिसमें मल्लिनाथ 19वें तीर्थंकर**

जैन धर्म में 24 तीर्थंकर हुए। सभी तीर्थंकर का महत्त्व अपनी जगह है। 19 वें तीर्थंकर भगवान मेमिनाथ को फाल्गुन शुक्ल पंचमी को मोक्ष की प्राप्ति हुई थी। इसीलिए जैन समाज द्वारा इस दिन को भगवान के मोक्ष अर्थात् निर्वाण कल्याणक के रूप में मनाते हैं। यह विचार आयोजित कार्यक्रम में आचार्य ने रखी। उन्होंने कहा कि भगवान मल्लिनाथ को तीर्थंकर सम्मद शिखर क्षेत्र से मोक्ष कल्याणक अर्थात् वह परम अवस्था प्राप्त हुई थी, जिसे प्राप्त करने के बाद चारों गतियों में आना जाना छूट जाता है। पंच बालयति तीर्थंकरों में भगवान मल्लिनाथ का नाम आता है। यानी 24 तीर्थंकर में से जो पांच तीर्थंकर बाल ब्रह्मचारी हुए हैं, उनमें भगवान मल्लिनाथ का नाम भी शामिल है।

**भिलाई-दुर्ग के दिगंबर जैन मंदिरों में आयोजन**

भिलाई-दुर्ग सहित ग्रामीण क्षेत्रों में स्थित जैन मंदिरों में महोत्सव मनाया गया। सुबह 7.30 से दुर्ग के दिगंबर जैन मंदिर में कार्यक्रम शुरू हुआ। सबसे पहले भगवान का अभिषेक हुआ। श्रावकों ने संयुक्त रूप से भगवान की वृहद शांतिधारा की और शांतिधारा का वाचन किया। इसके बाद भगवान की पूजा अर्चना का आयोजन हुआ। भगवान मल्लिनाथ की पूजा के साथ उन्हें मोक्ष कल्याणक का अर्ध समर्पण कर पूजा अर्चना की गई। शाम को भगवान की आरती भक्ति का कार्यक्रम आयोजित हुआ। इसके बाद भगवान के जीवन दर्शन की जानकारी पाठशाला में बच्चों को प्रदान की गई। इसके बाद उनसे प्रश्न भी पूछे गए, जिन बच्चों ने सही जवाब दिया, उन्हें सम्मानित किया गया।

**अभिनंदन समारोह**

**न्यायिक अकादमी की विरासत पर आधारित ई-स्मारिका का हुआ डिजिटल विमोचन**



दुर्ग। छत्तीसगढ़ उच्च न्यायालय द्वारा मुख्य न्यायमूर्ति सूर्यकांत के सम्मान में एक गहिमाय अभिनंदन समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में सुप्रीम कोर्ट के न्यायमूर्ति पीएस नरसिम्हा, न्यायमूर्ति प्रशांत कुमार मिश्रा, न्यायमूर्ति रमेश सिन्हा प्रमुख रूप से मौजूद थे। न्यायमूर्ति सूर्यकांत ने छत्तीसगढ़ राज्य न्यायिक अकादमी की ई-स्मारिका का डिजिटल विमोचन किया। नर्चरिंग द फ्यूचर ऑफ द ज्यूडिशियरी शीर्षक वाली डिजिटल स्मारिका का प्रकाशन 2003 में अपनी स्थापना के बाद से अकादमी की उत्कृष्टता की यात्रा का स्मरण करती है। हाईकोर्ट बिलासपुर के न्यायमूर्ति रमेश सिन्हा ने कहा कि भारत के मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति सूर्यकांत के संवैधानिक मूल्यों तथा न्यायिक निष्पक्षता के प्रति गहन प्रतिबद्धता संपूर्ण न्यायिक समुदाय को प्रेरित करती है। यह छत्तीसगढ़ की न्यायपालिका के लिए गौरव और प्रेरणा के स्रोत हैं। उन्होंने कहा कि हम आज एक ऐतिहासिक पल के साक्षी हैं। न्यायमूर्ति सूर्यकांत ने कहा यह अवसर सामूहिक गौरव का क्षण है। ये संस्थाओं को एक-दूसरे को गहराई से समझने का अवसर प्रदान करते हैं। ये केवल कृतज्ञता ही नहीं, बल्कि आत्मचिंतन के भी अवसर होते हैं। उन्होंने कहा कि प्रत्येक न्यायाधीश को अपने दायित्व में एक संरक्षक के रूप में दृढ़ रहना चाहिए। छत्तीसगढ़ नाम का पारंपरिक अर्थ छत्तीस किलों की भूमि माना जाता है। उन्होंने प्रतीकात्मक रूप से कहा कि ये किले केवल रक्षा संरचनाएं नहीं थे, बल्कि शासन प्रशासन और सामुदायिक जीवन के केंद्र थे। वे केवल सैन्य शक्ति से नहीं बल्कि जिन मूल्यों की रक्षा करते थे उनसे सुदृढ़ बने रहे। इस अवसर पर न्यायमूर्ति संजय के. अग्रवाल, न्यायमूर्ति पी. सेम कोशी सहित अन्य मौजूद थे।

दुर्ग। दुर्ग के रुआबांधा सेक्टर में इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय एवं छत्तीसगढ़ राज्य बीज एवं कृषि विकास निगम के संयुक्त तत्वावधान में स्थापित साथी बाजार के भूमिपूजन कार्यक्रम में चेंबर ऑफ कामर्स के अध्यक्ष अनूप गटागट का सम्मान किया गया। कार्यक्रम में कृषि मंत्री रामविचार नेताम, शिक्षा मंत्री गर्जंद यादव, विधायक ललित चंद्राकर, खादी ग्रामोद्योग के अध्यक्ष राकेश पांडे, बीजेपी के जिला अध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक प्रमुख रूप से मौजूद थे। गटागट ने मंत्री रामविचार नेताम के हाथों सम्मान ग्रहण किया। उन्हें शाल और श्रीफल भेंट कर सम्मानित किया गया।

**सम्मान**

**चेंबर के अध्यक्ष अनूप को मंत्री नेताम ने किया सम्मानित**



मंत्री ने उनके उत्कृष्ट नेतृत्व, व्यापारिक हितों के संरक्षण एवं संगठन को सशक्त बनाने में दिए गए योगदान की सराहना करते हुए कहा कि चेंबर का सक्रिय सहयोग क्षेत्रीय विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस अवसर पर तेलघानी बोर्ड के अध्यक्ष जितेंद्र साहू, बीज निगम के अध्यक्ष चंद्राकर चंद्राकर, गजेन्द्र चंद्राकर, संजय सिंह, चेंबर के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सतीश समर्थ, सुदीप सनातनी, नीतू श्रीवास्तव सहित अन्य मौजूद थे। सतीश समर्थ ने कहा कि कार्यक्रम किसान सशक्तिकरण एवं महिला आत्मनिर्भरता का ऐतिहासिक दिन बन गया। साथी बाजार के माध्यम से किसानों को सीधा विपणन मंच प्राप्त होगा। स्व-सहायता समूहों से जुड़ी महिलाओं को अपने उत्पादों के विपणन का सशक्त अवसर मिलेगा, जिससे उनकी आय में वृद्धि एवं आर्थिक सुदृढ़ता को बल मिलेगा।

**छत्तीसगढ़ पीपुल्स यूनिन फॉर सिविल लिबर्टीज का वार्षिक राज्य सम्मेलन**

**पीयूसीएल के सम्मेलन में वार्षिक कार्ययोजना पर की चर्चा संगठन की मजबूती के लिए मुहिम चलाने लिया निर्णय**

भिलाई। छत्तीसगढ़ पीपुल्स यूनिन फॉर सिविल लिबर्टीज का वार्षिक राज्य सम्मेलन आयोजित किया गया। सम्मेलन में राज्य के सभी संभागों से संगठन के सदस्य बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। बैठक का उद्देश्य पिछले वर्ष के कार्यों की समीक्षा करना, वर्तमान राजनीतिक-सामाजिक परिस्थितियों का विश्लेषण करना तथा आने वाले समय के लिए दिशा और कार्ययोजनाएं तय करना था। कार्यक्रम का संचालन दीपक साहू ने किया। अध्यक्ष जूनस तिरकी ने स्वागत भाषण दिया। महासचिव कलादास डहरिया ने वर्षभर के कार्यों और संगठन द्वारा किए गए हस्तक्षेपों की रिपोर्ट प्रस्तुत की। आर्थिक रिपोर्ट भी पेश की गई। विभिन्न जिलों की इकाइयों दुर्ग, बस्तर, रायपुर, और सरगुजा से आए साथियों ने अपनी-अपनी गतिविधियों और स्थानीय चुनौतियों पर रिपोर्ट साझा की।



**पीयूसीएल की भूमिका पर चर्चा**

राष्ट्रीय महासचिव कविता श्रीवास्तव ने राज्य और देश की मौजूदा राजनीतिक स्थिति पर विस्तार से बात की। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र और संविधानिक अधिकारों के सवाल पर जनसंगठनों की भूमिका पहले से अधिक महत्वपूर्ण हो गई है। उन्होंने पीयूसीएल की भूमिका को जनता के मौलिक अधिकारों की रक्षा और हिंसा तथा अन्याय के विरुद्ध आवाज उठाने के रूप में मजबूत करने की अपील की।

मानवाधिकार के मुद्दों को उठाएगा संगठन सम्मेलन में मानवाधिकार और जनसरोकारों से जुड़े कई महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा हुई। छत्तीसगढ़ के प्रकृतिक संसाधनों पर तेजी से बढ़ते निजी नियंत्रण और दोहन, बस्तर में जारी नक्सल-मुक्त अभियानों के मानवीय प्रभाव, अल्पसंख्यकों पर हमले, नए श्रम कोड्स के प्रभाव, न्यायपालिका एवं सत्ता द्वारा महिलाओं के मुद्दों की समझ जैसे विषय प्रमुख रहे। इस सत्र में अधिवक्ता शांतिनी गेरा ने न्यायिक प्रक्रिया के माध्यम से संघर्ष की दिशा पर बात की और राज्य में न्यायपालिका के कामकाज की स्थिति का गहन विश्लेषण प्रस्तुत किया। प्रमुख रूप से अखिलता पिंगका शुक्ला, सुरेंद्र मोहनजी, समा, केशव, प्रसाद राव, कल्याण पटेल, तुहिन देव सहित अन्य मौजूद थे।

**सिटी स्पोर्ट्स**

**बिना ब्रांड और बिना लेबल वाले उत्पादों में मिलावट का रिस्क सबसे ज्यादा**

**किवनूर के 210 से रायपुर की स्थिति मजबूत, भिलाई 305 रनों से पीछे**

रायपुर। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा आयोजित सीनियर एलीट ग्रुप इंटर डिस्ट्रिक्ट मल्टी डे टूर्नामेंट में रायपुर और भिलाई के मध्य मैच कांकेर में खेला गया। रायपुर ने टॉस जीतकर

पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। रायपुर ने पहले बल्लेबाजी करते हुए अपनी पहली पारी में 179 ओवर में 8 विकेट के नुकसान पर 509 रन बनाए। रायपुर की ओर से किवनूर सिंह छाबड़ा ने शानदार बल्लेबाजी करते हुए नाबाद 210 रन बनाए। किवनूर की इस पारी से रायपुर को अच्छी बढ़त मिली। 210 रनों के सहयोग से टीम मजबूत स्थिति में पहुंची। इसके अलावा अनुराग साहू ने भी 71 रन का योगदान दिया। उनके अतिरिक्त अनुज तिवारी ने 56 रन व ऋषि शर्मा ने 54 रन बनाए। वहीं भिलाई की ओर से हर्ष शर्मा तथा और ध्रुव ने 2-2 विकेट हासिल किए। तीसरे दिन की समाप्ति तक भिलाई ने अपनी पहली पारी में 81 ओवरों में 6 विकेट खोकर 204 रन बनाए। भिलाई की ओर से संजीत देसाई ने नाबाद 61 रन व हर्ष शर्मा ने 33 रन बनाए। वहीं रायपुर की ओर से गगनदीप सिंह ने 3 विकेट तथा आयुष ठाकुर ने 2 विकेट प्राप्त किए। तीसरे दिन की समाप्ति तक भिलाई 305 रनों से पीछे है।

**टेबल टेनिस में ऋषभ और शिवम की जोड़ी विजेता**



रायपुर। टेबल टेनिस संघ, जिला रायपुर द्वारा सप्रे शाला टेबल टेनिस हॉल में जिले के समस्त शासकीय, अर्द्धशासकीय, सार्वजनिक संस्थान, प्रतिष्ठित संस्थान, निजी संस्थान के कर्मचारियों व प्रोफेशनल्स सीए, डॉक्टर, वकील, पत्रकार, प्रशिक्षक आदि के लिए आयोजित पं. विद्याचरण शुक्ल स्मृति द्वितीय रायपुर जिला अंतर संस्थान युगल लीग टेबल टेनिस प्रतियोगिता संपन्न हुई। सचिव विनय बैसवाड़े ने बताया कि युगल वर्ग में (लक्ष्मी एप्रोटेक) एवं शिवम सिंह (एस एकेडमी) की जोड़ी विजेता बनी। प्रतियोगिता के समापन एवं पुरस्कार वितरण समारोह के मुख्य अतिथि गरियाबंद जिला टेबल टेनिस संघ के अध्यक्ष प्रदीप वर्मा रहे। अध्यक्षता छत्तीसगढ़ टेबल टेनिस संघ के सहसचिव विमल नायर ने की। मंच पर छत्तीसगढ़ टेबल टेनिस संघ के तकनीकी समिति के चेयरमैन अरविंद कुमार शर्मा व आयोजन सचिव विनय बैसवाड़े उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन अजीत बेनर्जी ने किया। युगल वर्ग में विजेता ऋषभ नागवानी (लक्ष्मी एप्रोटेक) व शिवम सिंह (सुभाष स्टेडियम सेंटर), उपविजेता- निखिल बानी (बानी डेकोर) एवं निशांत कानुगा (पुखराज कानुगा ज्वेलर्स) रहे। प्रतियोगिता के मुख्य निर्णायक राष्ट्रीय अंपायर पुलकित यदु थे। इस अवसर पर जीएल अग्रवाल, गिरिराज बागड़ी, डा. शिरीष यदु, पीएन मन्मथदर, सुश्री दिव्या आमदे, सुश्री शिवानी पांडे, प्रदीप दासगुप्ता, डा. अविनाश इंग्ले, जेएम राठोड़ एवं अन्य सदस्य, खिलाड़ी उपस्थित थे।

**स्ट्रेंथ लिफ्टिंग में 74 साल की कमला बर्नी स्ट्रॉंग वूमन**

रायपुर। चंदूलाल साहू की स्मृति में 7वीं छग पॉवर लिफ्टिंग व स्ट्रेंथ लिफ्टिंग चैंपियनशिप का आयोजन पुरानी



बस्ती में किया गया। छग पॉवर लिफ्टिंग एसोसिएशन के महासचिव मानिक ताम्रकार ने बताया कि स्ट्रेंथ लिफ्टिंग में छग पुलिस की माधुरी सोनवानी स्ट्रॉंग वूमन एवं पॉवर लिफ्टिंग में अंजना सिंह, मर्नदगढ़ की 74 साल की कमला देवी मंगतानी मास्टर वर्ग में स्ट्रॉंग वूमन बर्नी, जबकि पुरुष वर्ग में दिल्ली राजहरा के सागर यादव ने स्ट्रॉंगमैन पर कब्जा जमाया। सब जूनियर वर्ग में आशीष यादव रायपुर को स्ट्रॉंगमैन का खिताब दिया गया। पुरस्कार वितरण समारोह के मुख्य अतिथि ब्राह्मण पारा वार्ड के अजय साहू एवं प्रोटीन विला के डायरेक्टर दुर्गाश साहू ने सभी विजयी खिलाड़ियों क्रमशः प्रथम 4000, द्वितीय 3000, तृतीय 2500 रुपए नकद राशि एवं मेडल से सम्मानित किया। सभी स्ट्रॉंगमैन, वूमन को प्रोटीन विला के तरफ से आकर्षक कप के साथ 1500 रुपए नकद इनाम भी दिया गया। कुल टोटल 2 लाख रुपए कैश बांटे गए। छत्तीसगढ़ में पहली बार इतनी राशि पॉवर लिफ्टिंग को मिली। प्रतियोगिता में सभी प्रथम विजयी खिलाड़ी 1 से 4 अप्रैल तक आयोजित नेशनल पॉवर लिफ्टिंग चैंपियनशिप आगरा में भाग लेंगे। विजयी और चर्चित खिलाड़ी में आशीष निषाद, वैदर्भ चौरका, नरेंद्र निषाद, यश सोनी, वेदांत साहू, किंशु सागर, सत्यजीत पृष्ठि, रोहन तिवारी, जयनारायण अग्रवाल, योगेंद्र साहू शामिल हैं।

**होली : चमकदार रंगों की चमक सेहत पर न पड़े भारी, मिलावटी रंगों से बचने के आसान तरीके**

होली का त्योहार करीब आते ही बाजार रंगों से सज जाते हैं, लेकिन हर चमकदार दिखने वाला रंग आपकी सेहत के लिए सुरक्षित नहीं होता। मुनाफाखोरी के चलते कई जगहों पर सिंथेटिक और केमिकल बेस्ड रंग, अबीर और गुलाल बेचे जा रहे हैं, जो त्वचा और आंखों को गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स ने लोगों को सावधान रहने और सुरक्षित रंगों के इस्तेमाल की सलाह दी है।



**मिलावटी रंगों में होते हैं खतरनाक केमिकल**

रंगों को सस्ता और आकर्षक बनाने के लिए उनमें इंडस्ट्रियल डाई, सिंथेटिक पिगमेंट और सस्ते फिलर्स मिलाए जाते हैं। वॉल्यूम बढ़ाने के लिए टैल्क, कॉक पाउडर या स्टार्च का इस्तेमाल किया जाता है। ये पदार्थ स्किन पर रगड़ के दौरान जलन और खुजली पैदा कर सकते हैं। लोकल स्तर पर तैयार होने वाले रंगों में क्वालिटी कंट्रोल न के बराबर होता है, जिससे रिस्क और बढ़ जाता है। चमकदार रंग बनाने वाले केमिकल्स से ऐसे बचें

केमिकल्स रिजन इरिटेशन, बर्निंग सेंसेशन और एलर्जिक रिपेक्शन का कारण बनते हैं। आंखों में जाने पर रेडनेस, वाटरिंग और इन्फ्लेमेशन का खतरा रहता है। विशेषज्ञों के मुताबिक बहुत ज्यादा चमकदार या असामान्य रूप से तेज रंगों से दूरी बनाना ही बेहतर है। अबीर-गुलाल में भी हो सकती है मिलावट

आमतौर पर अबीर और गुलाल को सुरक्षित माना जाता है, लेकिन इनमें भी मिलावट आम है। सस्ता गुलाल तैयार करने में सिंथेटिक डाई, कृत्रिम सुगंध और पाउडर फिलर्स का यूज किया जाता है। नेचुरल दिखने के लिए हल्के पाउडर में केमिकल रंग मिलाकर बाजार में उतार दिया जाता है। ये गुलाल पसीने या पानी के संपर्क में आते ही जलन पैदा कर सकता है।

**होली के बाद अस्पतालों में बढ़ जाते हैं मरीज**

डॉक्टरों के मुताबिक होली के बाद ऑपीडी में रिक्ज एलर्जी, आंखों में जलन और इन्फ्लेमेशन के केस तेजी से बढ़ जाते हैं। बच्चों और सेंसिटिव स्किन वालों में रिपेक्शन ज्यादा देखने को मिलता है। कई मरीजों में कॉन्टैक्ट डर्मेटाइटिस और कंजक्टिवाइटिस जैसी समस्याएं सामने आती हैं। चिकित्सकों का कहना है कि अबीर-गुलाल में मिलावट से चेहरे को नुकसान पहुंच सकता है, इसलिए रंगों का इस्तेमाल साफ-समझकर करना चाहिए।

**ऐसे करें सुरक्षित रंगों की पहचान और बचाव**

फूड सेफ्टी अफेयर्स और केमिकल एक्सपर्ट्स के अनुसार सुरक्षित रंग चुनने में कुछ आसान सावधानियां मददगार हो सकती हैं: बहुत ज्यादा चमकदार, तेज गंध वाले या असामान्य रूप से सस्ते रंगों से बचें। बांडेड और लेबल वाले उत्पाद ही खरीदें। ड्राई रंगों की जगह हर्बल या नेचुरल बेस्ड रंग चुनें। रंग खेलने से पहले स्किन पर मॉइस्चराइजर या ऑइल लगाएं। आंखों की सुरक्षा का खास ध्यान रखें। खेलने के बाद तुरंत साफ पानी से धोएं। समस्या होने पर डॉक्टर से संपर्क करें।



**नवजात शिशु को पेट के बल लिटाने से मिलते हैं कई फायदे, टमी टाइम एक बेहद प्रक्रिया जरूरी**

शिशु के जन्म के बाद माता-पिता उसकी हर छोटी बात का ख्याल रखते हैं। बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए 'टमी टाइम' एक बेहद जरूरी प्रक्रिया है। इसका अर्थ है कि जब बच्चा हिलने-डुलने लगे तथा वो जाग रहा हो, तो उसे कुछ देर के लिए पेट के बल लिटाया जाए। एक्सपर्ट्स के अनुसार, यह सरल अभ्यास बच्चे की गर्दन, कंधे और रीढ़ की हड्डियों को मजबूती देता है। समय पर टमी टाइम शुरू करने से बच्चा जल्दी पलटना, बैठना और रेंगना सीखता है।

**गर्दन और कंधों की मांसपेशियों में आती है मजबूती**

जब शिशु पेट के बल लेटता है, तो वह सिर उठाने की कोशिश करता है। अपने हाथों के सहारे ऊपर उठने का प्रयास उसकी मांसपेशियों को सक्रिय करता है। शुरुआत में बच्चा केवल कुछ सेकंड के लिए सिर उठा पाता है। नियमित अभ्यास से उसकी पीठ और कंधों की ताकत धीरे-धीरे बढ़ जाती है। यह विकास बच्चे को भविष्य में शारीरिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।



**सिर को चपटा होने से बचाने में है मददगार**

अक्सर बच्चे लंबे समय तक पीठ के बल लेते रहते हैं। इससे उनके सिर का पिछला हिस्सा चपटा होने का डर रहता है। टमी टाइम इस दबाव को कम करता है और सिर के प्राकृतिक आकार को बनाए रखता है। इसके अलावा, पेट के बल रहने से बच्चे की मोटर स्किल्स बेहतर होती हैं। वह खिलौनों की ओर बढ़ने और आसपास की चीजों को देखने के लिए प्रेरित होता है।

**पाचन क्रिया में सुधार और गैस से राहत**

छोटे बच्चों में गैस और कब्ज की समस्या काफी आम होती है। टमी टाइम के दौरान पेट पर हल्का दबाव पड़ता है। यह दबाव प्राकृतिक रूप से गैस निकालने में मदद करता है। इससे शिशु को पेट की परेशानी में काफी राहत मिलती है। साथ ही, पेट के बल लेटने से बच्चे का दुनिया को देखने का नजरिया बदलता है, जिससे उसकी मानसिक सजगता बढ़ती है।

**टमी टाइम के दौरान बरतें ये जरूरी सावधानियां**

शिशु को टमी टाइम करवाते समय हमेशा अपनी निगरानी में रखें। उसे कभी भी अकेला न छोड़ें। शुरुआत दिन में 2-3 बार, केवल 3-5 मिनट से करें। जब बच्चा खुश और पूरी तरह जाग रहा हो, तभी उसे पेट के बल लिटाएं। याद रखें, सोते समय बच्चे को हमेशा पीठ के बल ही सुलाना चाहिए। अगर बच्चा रोने लगे, तो उसके सीने के नीचे नरम तौलिया रखकर उसे आरामदायक महसूस कराएं।

**केसर बढ़ा देता है किसी भी चीज का स्वाद, होते हैं एंटी-ऑक्सीडेंट**

केसर को सबसे महंगा मसाला माना जाता है। यह न केवल खाने में स्वाद बढ़ाने के लिए उपयोग होता है, बल्कि कई पेय में भी मिलाया जाता है। यह एंटी-ऑक्सीडेंट और सूजन कम करने वाले गुणों से भरपूर होता है और कई औषधीय फायदे देता है। आइए आज हम आपको ऐसे केसर युक्त पेय की रेसिपी बताते हैं, जो सर्दियों के दौरान गर्माहट देने में काफी मदद कर सकते हैं और गर्मियों में ताजगी प्रदान कर सकते हैं।



**केसर वाला दूध** : केसर वाला दूध एक पारंपरिक और पौष्टिक पेय है, जो सर्दियों में खास तौर से पिया जाता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले दूध को उबालें, फिर उसमें थोड़ी-सी केसर डालें और अच्छे से मिलाएं। अब इसमें स्वादानुसार चीनी या शहद और मिलाएं और इसे धीमी आंच पर कुछ मिनट तक पकने दें। इस पेय को हल्दी और इलायची के साथ भी बनाया जा सकता है, जिनके जरिए इसका स्वाद और पोषण बढ़ जाता है। **केसर की चाय** : केसर की चाय एक खास और सेहतमंद पेय है, जिसका स्वाद चखते ही मन तृप्त हो जाता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले पानी को उबालें, फिर उसमें केसर की पत्तियां डालें और कुछ मिनट तक पकने दें। अब इसमें चायपत्ती डालें

और अच्छी तरह से उबाल आने दें। इसके बाद छानकर इसमें चीनी या शहद मिलाएं। आप चाहें तो इस चाय में दूध भी शामिल कर सकते हैं और अदरक भी मिला सकते हैं। **केसर का लस्सी** : केसर का लस्सी एक ताजगी भरा पेय है, जो पेट को ठंडा रखता है और सर्दियों में भी पीने में लाजवाब लगता है। इसे बनाने के लिए दही को फेंट लें, फिर उसमें थोड़ी-सी केसर की पत्तियां डालें और मथनी से मिलाएं। अब इसमें चीनी या शहद डालकर कुछ देर और फेंट लें। आप चाहें तो इसमें बर्फ भी डाल सकते हैं, जिससे इसका स्वाद और भी बढ़ जाएगा। जब ज्ञान आने लग जाए तो इस पेय को परोसें। **केसर का शरबत** : केसर का शरबत एक ताजगी भरा पेय है, जो गर्मियों में ठंडक देने के साथ-साथ सर्दियों में आराम भी देता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले पानी को उबालें, फिर उसमें चीनी या शहद मिलाएं।

**बदलते मौसम में बच्चों को जुखाम-बुखार से सुरक्षित रखने के लिए अपनाएं घरेलू तरीके**

बदलते मौसम के दौरान बच्चों को जुखाम-बुखार होने का खतरा ज्यादा होता है। इस समय तापमान में उतार-चढ़ाव के कारण हवा में मौजूद कीटाणु तेजी से पनपने लगते हैं। ये कीटाणु बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर उन्हें खांसी-जुकाम, बुखार और सांस की समस्याओं का शिकार बना सकते हैं। आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपने बच्चों को जुखाम-बुखार से सुरक्षित रख सकते हैं और उनके स्वास्थ्य का ध्यान रख सकते हैं।

खाने से पहले हाथ धोना है जरूरी : बच्चों को जुखाम-बुखार से सुरक्षित रखने के लिए उन्हें नियमित रूप से हाथ धोने की आदत डालें। इसके लिए उन्हें खाना खाने से पहले और बाद में, बाथरूम का उपयोग करने के बाद और किसी भी चीज को छूने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोने के लिए कहें। उन्हें बाहर खेलते समय या किसी भी अन्य काम के बाद हाथों को साफ करने के लिए हाथों पर कीटाणु नहीं जमंगे और वे स्वस्थ रहेंगे।



**हाइड्रेटेड भरपूर पानी व जूस-छाछ पिलाएं** : बच्चों को हाइड्रेटेड रखना भी जुखाम-बुखार से सुरक्षित रखने का एक अहम तरीका है। इसके लिए बच्चों को पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाएं। इसके साथ ही नारियल पानी, ताजे फलों का रस और छाछ जैसे तरल पदार्थों का सेवन कराएं। यह न केवल उनकी प्यास भूलें। इससे उनके शरीर के जहरीले तत्व बाहर निकल जाएंगे और उनका शरीर हाइड्रेटेड बना रहेगा। इसके अलावा उन्हें बाहर का खाना खिलाने से परहेज करें, जो बीमारियों का घर होता है।

**हाइड्रेटेड भरपूर पानी व जूस-छाछ पिलाएं** : बच्चों को हाइड्रेटेड रखना भी जुखाम-बुखार से सुरक्षित रखने का एक अहम तरीका है। इसके लिए बच्चों को पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाएं। इसके साथ ही नारियल पानी, ताजे फलों का रस और छाछ जैसे तरल पदार्थों का सेवन कराएं। यह न केवल उनकी प्यास भूलें। इससे उनके शरीर के जहरीले तत्व बाहर निकल जाएंगे और उनका शरीर हाइड्रेटेड बना रहेगा। इसके अलावा उन्हें बाहर का खाना खिलाने से परहेज करें, जो बीमारियों का घर होता है।

**कार्नर न्यूज**

**आपको बता देंगे कि बढ़ रही है गड़बड़ी**

**दिखने लगते हैं थायरॉयड के ये लक्षण, नजर अंदाज करना पड़ सकता है भारी**



**सामान्य मौसम में भी ज्यादा ठंड लगना**

एक्सप्लोर की हेल्थ रिपोर्ट के अनुसार, अगर मौसम सामान्य है लेकिन आपको दूसरों की तुलना में ज्यादा ठंड महसूस हो रही है, तो यह मेटाबॉलिज्म के धीमा पड़ने का संकेत है। थायरॉयड हार्मोन कम होने पर शरीर कम ऊर्जा बनाता है, जिससे ठंड ज्यादा लगती है।

**ध्यान लगाने में दिक्कत और भूलने की समस्या**

बार-बार भूलना, फोकस न कर पाना या दिमाग सुस्त महसूस होना भी थायरॉयड की गड़बड़ी का लक्षण हो सकता है। हार्मोन असंतुलन सीधे दिमागी काम करने की क्षमता को प्रभावित करता है।

**महिलाओं में पीरियड्स से जुड़ी समस्याएं**

महिलाओं में पीरियड्स का ज्यादा आना, अनियमित होना या सामान्य से भारी ब्लॉडिंग होना थायरॉयड असंतुलन से जुड़ा हो सकता है। हार्मोनल गड़बड़ी का सीधा असर पीरियड्स साइकिल पर पड़ता है।

**बिना वजन वजन बढ़ना**

अगर खान-पान और जीवनशैली में कोई खास बदलाव नहीं है, फिर भी वजन तेजी से बढ़ रहा है, तो यह धीमे मेटाबॉलिज्म की ओर इशारा है। थायरॉयड हार्मोन कम होने पर शरीर कैलोरी को धीरे-धीरे जलाता है।

**त्वचा का रूखा और बेजान होना**

त्वचाका ड्राई और बेजान हो जाना, बालों का खुरदुरा और रूखा होना भी थायरॉयड असंतुलन के लक्षण हो सकते हैं।

**इन लोगों को थायरॉयड का खतरा ज्यादा?**

क्लीवलैंड क्लिनिक के अनुसार, थायरॉयड का खतरा कुछ लोगों में ज्यादा होता है। महिलाओं में यह समस्या पुरुषों की तुलना में कई गुना अधिक देखी जाती है। अगर परिवार में पहले से किसी को यह समस्या रही हो, 60 वर्ष से अधिक उम्र हो, टर्नर सिंड्रोम हो या सिर-गर्दन पर रेडिएशन थेरेपी ले चुके हों तो जोखिम बढ़ जाता है। डॉक्टर के पास कब जाएं? अगर ये लक्षण कई हफ्तों से बने हुए हैं या धीरे-धीरे बढ़ रहे हैं, तो तुरंत टीएसएच, टी3, टी4 को जांच करवाएं। समय रहते इलाज शुरू हो जाए तो थायरॉयड को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है। इलाज में देरी से यह हार्ट, वजन, मानसिक स्वास्थ्य और प्रजनन क्षमता को भी प्रभावित कर सकता है। शरीर के इन संकेतों को हल्के में न लें।



फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

बाफ्टा के मंच पर प्रिंस विलियम ने की डेम डोना लैंगली की तारीफ

बाफ्टा अवॉर्ड्स 2026 में प्रिंस विलियम ने अपनी पत्नी केट मिडलटन के साथ शिरकत की। इस दौरान प्रिंस विलियम का भावुक भाषण चर्चा का विषय बना हुआ है। रविवार रात लंदन में हुए बाफ्टा फिल्म पुरस्कार की रेड कार्पेट पर कई दिग्गज फिल्मी हस्तियों ने शिरकत की। लेकिन इन फिल्मी हस्तियों से इतर रॉयल परिवार से प्रिंस विलियम और राजकुमारी केट मिडलटन भी बाफ्टा के रेड कार्पेट पर नजर आए। इस दौरान प्रिंस विलियम स्टेज पर अवॉर्ड प्रेजेंट करने भी पहुंचे। जहां उन्होंने मंच से स्पीच भी दी। बाफ्टा की रेड कार्पेट पर प्रिंस विलियम बरगंडी रंग की मखमली जैकेट में नजर आए। इसके साथ उन्होंने एक क्लासिक काली टाई पहनी थी। जबकि केट मिडलटन ने फर्श तक लंबी गुलाबी गुच्छी ड्रेस पहनी थी। दोनों ने साथ-साथ रेड कार्पेट पर वॉक किया। हालांकि, कपल ने रेड कार्पेट के दौरान मीडिया से बात करने से परहेज किया और सीधे रॉयल फेस्टिवल हॉल में प्रवेश किया। प्रिंस विलियम साल 2010 से बाफ्टा के अध्यक्ष हैं। प्रिंस विलियम ने बाफ्टा के मंच पर आकर डेम डोना लैंगली को बाफ्टा फेलोशिप का अवॉर्ड भी दिया। इस दौरान प्रिंस विलियम ने एक इमोशनल स्पीच भी दिया। अपने बारे में बात करते हुए प्रिंस ने कहा कि मुझे काफी शांत रहने की जरूरत है और मैं इस समय शांत नहीं हूँ। मैं इसे बाद में बताऊंगा।



टॉलीवुड

'टॉक्सिक' में करमाडी के किरदार में नजर आएं सुदेव

फिल्म 'टॉक्सिक' के टीजर में यश के ट्रांसफॉर्मेशन की चर्चा जोरो पर है। फिल्म में दोहरी भूमिका निभा रहे यश का 'टिफ्टि' के किरदार का एक बीटीएस वीडियो सामने आया है, जो फैंस के बीच जमकर वायरल हो रहा है। निर्माताओं ने 'टॉक्सिक' से करमाडी के किरदार में सुदेव नायर का लुक जारी किया है। पहले यश को राया के रूप में दाढ़ी के साथ दिखाया गया था, जो काफी ध्यान खींच रहा था। अब एक वायरल बिहाईट-द-सीन वीडियो में यश को स्टाइलिस्ट के साथ मेकअप लेते हुए देखा जा सकता है। इसमें वे घनी दाढ़ी से हटकर पूरी तरह क्लीन-शेव लुक में नजर आ रहे हैं। यश का यह लुक फैंस के बीच चर्चा का विषय बना हुआ है। पोस्टर और टीजर से लगता है कि यश फिल्म में दो अलग-अलग भूमिकाएं निभा सकते हैं। यह क्लीन-शेव लुक खास इसलिए है क्योंकि लगभग 10 साल बाद (2016 की फिल्म 'संथु स्टेट फॉरवर्ड' के बाद) यश इस तरह दिख रहे हैं। KGF सीरीज के बाद उनका दाढ़ी वाला दमदार लुक बहुत पॉपुलर हो गया था, इसलिए यह बदलाव फिल्म की कहानी में बड़ा टि्वस्ट दिखा सकता है। निर्देशक गीतु मोहनदास की इस एक्शन फिल्म में अब सुदेव नायर का पहला लुक भी सामने आ गया है। निर्माताओं ने सोमवार को उनका पोस्टर जारी किया। सुदेव फिल्म में करमाडी नाम का किरदार निभा रहे हैं। पोस्टर में वे बहुत पावरफुल और डरावने अंदाज में दिख रहे हैं। हाथ में बंदूक लिए, मूँछें रखे हुए, चश्मा और ब्रेट टोपी के साथ रेडो स्टाइल में सुदेव का स्टाइल अनोखा है। उनके पीछे पुरानी कार और धमाकों से धुआं उड़ता हुआ नजर आ रहा है।

भोजपुरी

पत्नी से कभी नहीं हो सका प्यार, गिल्ट होता है : निरहुआ

भोजपुरी के जाने-माने एक्टर-सिंगर निरहुआ उर्फ दिनेश लाल यादव अपने काम के कारण ज्यादा सुर्खियों में रहते हैं। मगर इस बार वह अपनी पत्नी ललायन की वजह से खबरों में छाप हुए हैं। उन्होंने एक पॉडकास्ट में अपनी शादी, बच्चों और माता-पिता के बारे में बात की है। उन्होंने ने खुलासा किया कि उनकी जबरन शादी करवाई गई थी। वह करना नहीं चाहते थे। भोजपुरी स्टार ने बताया, 'मैं बोला कि ये मेरे साथ नहीं हो पाया। मैंने जीवन में प्रेम नहीं किया और इस बात को मैं उनसे कहा क्योंकि बच्चों से आप झूठ बोलकर क्या करेंगे? मैंने उनकी मां से भी कहा कि आपसे प्रेम नहीं हो पाया मुझे। कभी नहीं हो पाया। हां वो फर्ज है कि मां-बाप ने किया है, तो वो फर्ज निभाना है। तो मैं निभा रहा हूँ। मुझे गिल्ट होता है और इसीलिए मैं अपने बच्चों के साथ वो नहीं करूंगा। मैं अपने बच्चों के साथ ये नहीं करूंगा कि मैं उनको कहूँ कि नहीं तुमको यही करना है। ऐसे करना है या अपनी किसी इच्छा की वजह से।' निरहुआ के पिता का नाम कुमार यादव और मां का नाम चंद्रज्योति यादव है। उनके भाई का नाम प्रवेश लाल यादव और बहन का नाम ललितता यादव है। उन्होंने 2000 में मनसा यादव से शादी की थी और दो बेटे आदित्य और अमित यादव के पिता बने थे। साथ ही बेटी अदिति भी हुई थी। उनका नाम अक्सर आभ्रपाली दुबे के साथ जुड़ता रहता है। जबकि वह दोनों असल में अच्छे दोस्त हैं। निरहुआ के बड़े बेटे चैनई में डायरेक्शन का कोर्स कर रहे हैं और छोटे बेटे विस्लिन बुद्ध में एक्टिंग का कोर्स कर रहे हैं। अब एक्टर ने 'डिजिटल कमेंट्री' के पॉडकास्ट में अपने दोनों बेटों के बारे में बात की। कहा, 'मैंने उन दोनों से पूछा पहले कि आप किस फील्ड में जाना चाहते हैं क्योंकि मैं थोड़ा नहीं। आपको क्या चाहिए, आप वो बताओ। तो उन्होंने कहा कि हमको डायरेक्शन करना है बड़े बेटे ने। तो वो डायरेक्शन में चले गए। और छोटे बेटे ने कहा कि मुझे एक्टर बनना है।



दीपिका पादुकोण बॉडीकॉन गाउन में नजर आ रही हैं। उसने अपने ऑल-ब्लैक लुक से फैंस को दीवाना बना दिया है। दीपिका ने डायमंड का नेकलेस और ईयरिंग्स कैरी किए हैं, जो उनकी पर्सनेलिटी को और दिलकश बना रहे हैं। दीपिका ने मशहूर डिजाइनर गौरव गुप्ता का डिजाइन किया हुआ आउटफिट पहना है। दीपिका ने इस लुक में जो हीरे का हार और ईयरिंग्स पहने हैं, वे काफी खूबसूरत हैं और उन्हें यूनिक लुक दे रहे हैं। उनके फैंस को दीपिका की ज्वेलरी भी खूब पसंद आ रही है।



दीपिका के ऑल ब्लैक लुक ने नीता दिल

लाइफ स्टाइल

शादी के लिए दुल्हन चुनें ऐसी खूबसूरत हेयर स्टाइल, मिलेगा बेहद शाही लुक, सब करेंगे तारीफ

शादी का दिन हर महिला के लिए खास होता है और इस दिन हर महिला चाहती है कि वह सबसे खूबसूरत दिखे। इसके लिए सिर्फ कपड़े और मेकअप ही नहीं, बल्कि बालों का स्टाइल भी अहम भूमिका निभाता है। सही हेयर स्टाइल आपके लुक को और भी खास बना सकता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे हेयर स्टाइल्स के विकल्प बताएंगे, जो आपको शादी के दिन आपको बेहद आकर्षक दिखा सकते हैं। फूलों से सजा जूड़ा : फूलों से सजा जूड़ा हमेशा से ही भारतीय दुल्हनों के बीच लोकप्रिय रहा है। यह न केवल पारंपरिक लगता है, बल्कि बहुत सुंदर भी दिखता है। आप अपने बालों में गुलाब, मोंगरा या चमेली के फूल लगा सकती हैं। इनसे आपका लुक और भी खास हो जाएगा। पहले बाल समेत कर पीछे एक टाइट जूड़ा बना लें, फिर आगे से अपनी मन चाही हेयर स्टाइल कर लें। अब जूड़े के साइड में या बीचों बीच अपनी पसंद के फूल लगाएं। लू जूड़ा : अगर आपके बाल लंबे हैं तो आप लू जूड़े का विकल्प अपना सकती हैं, जो ज्यादा टाइट नहीं होता है। इसमें जूड़ा ढीला और थोड़ा नीचे की ओर बनाया जाता है, जिससे बाल खींचते नहीं हैं। आप इसे अपनी पसंद के स्टाइल में बनवा सकती हैं, जो आपके लहंगे से मेल खाता हो। इसमें भी आप फूल या मोती जैसी हेयर एक्सेसरी लगा सकती हैं। इससे हेयर स्टाइल की शोभा बढ़ जाएगी और आप शाही लगेंगी। गुथी हुई चोटी : इन दिनों ज्यादातर महिलाएं जूड़े के बजाय गुथी हुई चोटी बनवाना ज्यादा पसंद कर रही हैं। इसमें सिरदर्द की समस्या पैदा नहीं होती है और बेहद खूबसूरत पारंपरिक लुक भी मिल जाता है। आप अपने बालों से ही या फिर नकली बाल जोड़कर लंबी चोटी बनवा सकती हैं।



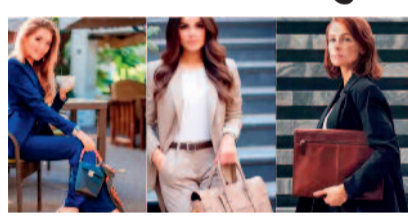
आधा बांधा हुआ हेयर स्टाइल आधा बांधा हुआ हेयर स्टाइल एक ऐसा हेयर स्टाइल है, जो हर प्रकार के चेहरे पर अच्छा लगता है। इसमें आपके बालों का आधा हिस्सा ऊपर बांधा जाता है, जबकि नीचे वाला हिस्सा खुला रहता है। यह स्टाइल बहुत ही आकर्षक दिखता है और इसमें आपके बालों की पूरी लंबाई नजर आती है। इस तरह का हेयर स्टाइल बनाने के लिए सबसे पहले बालों को हल्का सा कंधी करें, फिर आधे हिस्से को बांधकर पिन कर दें।

आधा बांधा हुआ हेयर स्टाइल

आधा बांधा हुआ हेयर स्टाइल एक ऐसा हेयर स्टाइल है, जो हर प्रकार के चेहरे पर अच्छा लगता है। इसमें आपके बालों का आधा हिस्सा ऊपर बांधा जाता है, जबकि नीचे वाला हिस्सा खुला रहता है। यह स्टाइल बहुत ही आकर्षक दिखता है और इसमें आपके बालों की पूरी लंबाई नजर आती है। इस तरह का हेयर स्टाइल बनाने के लिए सबसे पहले बालों को हल्का सा कंधी करें, फिर आधे हिस्से को बांधकर पिन कर दें।

ऑफिस के लिए बेहतरीन बैग, जो आपको दे सकते हैं ज्यादा स्पेस और स्टाइलिश लुक

ऑफिस में स्टाइलिश दिखना चाहती हैं तो एक अच्छा बैग आपके लुक को पूरा कर सकता है। ये न केवल सामान को व्यवस्थित रखने में मदद करते हैं, बल्कि आपको पेशेवर और आकर्षक दिखाने में भी खासा योगदान दे सकते हैं। सही बैग चुनना थोड़ा मुश्किल हो सकता है, लेकिन हम आपके लिए यह काम आसान कर देंगे। आज के फैशन टिप्स में हम आपको ऐसे बैग बताएंगे, जो हर ऑफिस के माहौल में फिट बैठेंगे। चमड़े का बड़ा बैग : चमड़े का बड़ा बैग एक ऐसा विकल्प है, जो कभी भी फैशन से बाहर नहीं होता। यह मजबूत होता है और लंबे समय तक चलता है। चमड़े के बैग में आप अपने लैपटॉप, फाइलें और अन्य जरूरी सामान आसानी से रख सकती हैं। इसके अलावा यह देखने में भी बहुत सुंदर लगता है और हर तरह के कपड़ों के साथ जंचता है। ऑफिस हो या कोई मीटिंग, चमड़े का बड़ा बैग हर मौके पर आपको स्टाइलिश दिखाएगा।



कपड़े का बैग

अगर आप रोजमर्रा के उपयोग के लिए एक आरामदायक और टिकाऊ बैग ढूँढ रही हैं तो कपड़े का बैग एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। यह हल्का होता है और इसमें कई जेबें होती हैं, जिससे आपका सामान आसानी से व्यवस्थित रहता है। इसके अलावा कपड़े का बैग देखने में भी अच्छा लगता है और इसे आप किसी भी कपड़े के साथ कैरी कर सकती हैं। आप कपड़े से बना टोट बैग चुन सकती हैं। छोटा पाउच बैग : अगर आपको सिर्फ जरूरी सामान साथ ले जाना है तो छोटा पाउच बैग एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इसमें आपका फोन, पर्स और कुछ छोटे-मोटे आइटम आसानी से समा सकते हैं। छोटा पाउच बैग देखने में भी बहुत आकर्षक होता है और इसे आप आसानी से अपने बड़े बैग में रख सकती हैं या हाथ में लेकर चल सकती हैं। यह आपके लुक को तो खास बनाएगा ही, साथ ही काफी सुविधाजनक भी होगा।

साधारण साड़ियों के साथ अच्छे लगते हैं भारी ब्लाउज, पहनकर मिल जाएगा खूबसूरत लुक

भारतीय महिलाएं पारंपरिक कपड़ों में बहुत रुचि रखती हैं। इनमें से सबसे लोकप्रिय पोशाक साड़ी ही है। साड़ी के साथ कई बार महिलाएं सही ब्लाउज का चुनाव नहीं कर पाती हैं, जिससे लुक खराब हो जाता है। अगर आप अपनी साधारण साड़ियों को एक नया और आकर्षक लुक देना चाहती हैं तो उनके साथ भारी ब्लाउज बेहतरीन लगेंगे। आप अपनी साधारण साड़ी के साथ डिजाइन वाले भारी ब्लाउज पहन सकती हैं। कढ़ाई वाला भारी ब्लाउज : कढ़ाई वाला भारी ब्लाउज आपके लुक को शाही अंदाज दे सकता है। यह ब्लाउज किसी भी साधारण साड़ी के साथ अच्छी तरह मेल खाता है। आप अपनी पसंद की



कढ़ाई के काम वाला ब्लाउज चुन सकती हैं, जिनमें चिकनकारी, फुलकारी या कंथा आदि शामिल करें। इस हदलते मौसम के लिए सूती कपड़े सबसे अच्छे होते हैं, क्योंकि ये ज्यादा असुविधाजनक नहीं होते हैं। इसके अलावा लिनेन और खादी जैसे कपड़े भी अच्छे विकल्प हो सकते हैं। इन सभी टिप्स को अपनाकर आप बदलते मौसम में भी स्टाइलिश दिख सकती हैं और बीमार पड़ने से भी बच सकती हैं।

देगा। यह भारतीय कढ़ाई का एक प्राचीन और शानदार रूप है, जिसमें मखमल, सैटिन और रेशम जैसे कपड़ों पर जटिल डिजाइन बनाने के लिए धातु की धागों का उपयोग किया जाता है। मोती और पत्थरों से सजा हुआ भारी ब्लाउज : मोती और कीमती पत्थरों से सजा हुआ भारी ब्लाउज बहुत आकर्षक लगता है। इस तरह का ब्लाउज कई रंगों और डिजाइन में उपलब्ध रहता है और हर किसी पर अच्छा लग सकता है। इसे आप किसी भी रंग की साधारण साड़ी के ऊपर पहन सकती हैं, चाहे वह कढ़ाई वाली हो या बिल्कुल सादी ही क्यों न हो। मोती और पत्थरों से सजा हुआ भारी ब्लाउज पहनने पर आपको एक शाही लुक मिल जाएगा।

कार्न न्यूज

कुर्ती को ऐसे स्टाइल करना चाहिए कि न ज्यादा गर्मी लगे और न ही ठंड

सर्दियों से गर्मियों में बदलाव होने के कारण कई महिलाएं अपने कपड़े बदलना शुरू कर देती हैं। ऐसे में महिलाएं कुर्ती को अपने स्टाइल का हिस्सा बनाती हैं, क्योंकि ये न केवल आरामदायक होती है, बल्कि स्टाइलिश भी दिखती है। हालांकि, इस बदलते मौसम में कुर्ती को ऐसे स्टाइल करना चाहिए कि न ज्यादा गर्मी लगे और न ही ठंड। इसके लिए आप इन फैशन टिप्स को अपना सकती हैं और बेहद आकर्षक लुक पा सकती हैं।

इस बदलते मौसम में इस तरह पहनें कुर्तियां, स्टाइल से नहीं करना पड़ेगा समझौता



जैकेट के साथ स्टाइल करें बदलते मौसम के दौरान कमी भी ठंड पड़ने लगती है और अचानक गर्मी हो जाती है। ऐसे में आपको कुर्ती के ऊपर एक पतली जैकेट लेयर कर लेनी चाहिए। आप डेनिम जैकेट या फिर लिट चीटर जैकेट का चुनाव कर सकती हैं। ये लुक को बिगाड़ेंगी भी नहीं और हवा से आपको बचाए भी रखेंगी। अगर आप जैकेट नहीं पहनना चाहती हैं तो कोई पारंपरिक कोटी या कार्डिगन लेयर करके शानदार लुक पा सकती हैं।

सही रंग चुनें सर्दियों में गहरे रंगों का चलन रहता है, लेकिन गर्मियों में हल्के और चमकीले रंग ज्यादा अच्छे लगते हैं। आप अपनी कुर्ती को हल्के नीले, गुलाबी या फिर पीले रंग की सलवार या पायजामा के साथ पहन सकती हैं। इसके अलावा आप विपरीत रंगों का मेल भी आजमा सकती हैं, जैसे हरे रंग की कुर्ती के साथ सफेद सलवार पहनना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

फैब्रिक का सोच-समझकर चुनाव करें

गर्मियों में हल्के कपड़ों का चयन करना सही रहता है, ताकि त्वचा को हवा लगे और आप आरामदायक महसूस करें। इस हदलते मौसम के लिए सूती कपड़े सबसे अच्छे होते हैं, क्योंकि ये ज्यादा असुविधाजनक नहीं होते हैं। इसके अलावा लिनेन और खादी जैसे कपड़े भी अच्छे विकल्प हो सकते हैं। इन सभी टिप्स को अपनाकर आप बदलते मौसम में भी स्टाइलिश दिख सकती हैं और बीमार पड़ने से भी बच सकती हैं।



अलग-अलग लंबाई का चयन करें

गर्मियों में अलग-अलग लंबाई वाली कुर्तियों का चयन करना बेहतर होता है। लंबी कुर्ती, मध्यम लंबाई वाली कुर्ती या छोटी कुर्ती, सभी विकल्प अच्छे लगते हैं। आप अपनी ऊंचाई और शरीर के आकार के अनुसार कुर्ती की लंबाई चुन सकती हैं, ताकि आपको आरामदायक महसूस हो और आपका लुक भी खास लगे। इसके अलावा आप अलग-अलग लंबाई वाली कुर्तियों को अलग-अलग अवसरों पर पहन सकती हैं, जिससे आपका स्टाइल और भी खास लगेगा।