हरिभूमि

इस्पात भूमि

रायपुर, बुधवार 4 मार्च 2026

तापमान

अधिकतम 32.2 डिग्री

न्यूनतम 15.2 डिग्री

खबर संक्षेप

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की जनगोष्ठी 5 को

भिलाई। चैत्र मास कृष्ण पक्ष द्वितीया तिथि गुरुवार को दोपहर 2 बजे से एस.एन.जी. स्कूल ऑडोटोरियम, से. 4, भिलाई राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के तत्वावधान में प्रमुख जन गोष्ठी का आयोजन किया जायेगा। जिसमें मुख्य वक्ता राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ अखिल भारतीय सह बौद्धिक शिक्षण प्रमुख दीपक विस्पूते मौजूद रहेंगे। संघ के 100 वर्ष पूरे होने पर शताब्दी वर्ष के कार्यक्रमों की श्रृंखला में समाज के प्रमुख जनों से समसामयिक तथा सामाजिक विषयों पर संवाद का कार्यक्रम आयोजित किया जायेगा।

रिसाली महापौर ने ब्राम्हण भोज और धार्मिक टूर के लिए निगम से मांगा मद, पार्षदों ने इसे बताया-गलत

जनप्रतिनिधियों की सांस्कृतिक चेतना, नैतिक मूल्यों और आपसी समन्वय को प्रोत्साहित करने के लिए लिखा पत्र

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिलाई

रिसाली नगर निगम की महापौर शशि सिन्हा अपने वार्ड को पार्षदों की सांस्कृतिक चेतना, नैतिक मूल्यों और आपसी समन्वय को प्रोत्साहित करने के लिए इतना चिंतित हैं कि उन्होंने निगम से लाखों रुपए का बजट मांग डाला।

उनकी इस मांग को देखकर निगम के पार्षद और सभापति व नेता प्रतिपक्ष तक हैरान हैं। उनका कहना है कि इस तरह का प्रस्ताव पूरी तरह से गलत है। महापौर ने 23 फरवरी को इस संबंध में एक पत्र आयुक्त नगर पालिक निगम रिसाली को लिखा है। उन्होंने लिखा कि नगर पालिका निगम रिसाली के सभी 40 वार्डों के नवनिर्वाचित पार्षदगण के लिए धार्मिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक समरसता की दृष्टि से जगन्नाथ पुरी धाम (ओडिशा) भ्रमण कार्यक्रम आयोजित किया जाना प्रस्तावित है। उक्त कार्यक्रम में वैदिक मंत्रोच्चार, पूजन-अर्चन, ब्राह्मण भोज और धार्मिक अनुष्ठान में शामिल रहेंगे। ऐसा करने से जनप्रतिनिधियों की सांस्कृतिक चेतना, नैतिक मूल्यों एवं आपसी समन्वय को प्रोत्साहन मिलेगा। उन्होंने इस प्रस्ताव को महापौर परिषद में भी लाने की कोशिश की और इस पर लगने वाले खर्च को निगम मद से स्वीकृत कराने के लिए आयुक्त से मांग की।

प्रस्ताव को बताया जा रहा मजाक

इस तरह के प्रस्ताव को लेकर निगम में होली न्यूज की तरह उसका मजाक बनाया जा रहा है। सभापति केशव बंछोर का कहना है कि उन्हें इस तरह के पत्र की जानकारी नहीं है, लेकिन अगर यह मांग पत्र लिखा गया है तो काफी हस्तात्पद है। महापौर इतने बड़े जिम्मेदार पद पर बैठकर ऐसा लिख रही हैं। उन्होंने कहा कि निगम एक्ट में इस तरह के किसी भी मद के भुगतान के लिए कोई प्रावधान नहीं है। वहीं एक कांग्रेस पार्षद ने यहां तक कहा कि चुनाव सिर पर महापौर इस तरह का पत्र लिखकर पार्टी की छवि खराब कर रही हैं। उन्होंने कहा कि वो इस मुद्दे को पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के सामने रखकर महापौर को ऐसा न करने की चेतावनी देने की मांग करेंगे। कुछ का तो यहां तक कहना है कि महापौर ये तक भूल गईं कि निगम में वर्तमान में 38 पार्षद हैं, इसके बाद भी वो 40 के लिए मद की मांग कर रही हैं।

फंड का इस तरह से दुरुपयोग करना गलत

निगम के नेता प्रतिपक्ष शैलेंद्र साहू का कहना है कि निगम के दो पार्षदों का एक के बाद एक स्वर्गवास हुआ उस समय मैंने ये प्रस्ताव रखा था कि हनुमान चालीसा या किसी धार्मिक आयोजन को निगम में कराया जाए। महापौर ने उस समय कोई जवाब नहीं दिया था। अब वो निगम से मद मांगकर पार्षदों को धार्मिक भ्रमण का पत्र लिख रही हैं तो ये गलत है। अभी चुनावी समय है।

इंदौर भ्रमण के लिए भेजा गया प्रस्ताव

“ धार्मिक उद्देश्य से भ्रमण के लिए प्रस्ताव दिया गया था, जिसे आयुक्त ने माना कर दिया। हमने बात रखी थी कि दूसरे निगम इस तरह के भ्रमण हुए है। इसके बाद इंदौर भ्रमण के लिए प्रस्ताव भेजा गया है।

-शशि सिन्हा, महापौर नगर निगम रिसाली

जिला और सिविल अस्पताल की ओपीडी रहेगी बंद इमरजेंसी सेवाएं बढ़ी, सफाई को लेकर निगम एलर्ट

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिलाई

होली पर्व पर निगम, स्वास्थ्य, बिजली, पुलिस प्रशासन जनता को विशेष सुविधाएं भी मुहैया करवा रही है। नगर निगमों में पेयजल, सफाई को लेकर एलर्ट किया गया है। किसी भी वार्ड में पेयजल की दिक्कत न हो इसके लिए जलगृह विभाग को विशेष हिदायत दी गई है। बिजली की समस्या आने पर बिजली कंपनी ने विशेष ड्यूटी लगाई है। स्वास्थ्य विभाग में ओपीडी बंद रहेगी लेकिन पूरे 24 घंटे केजुअलिटी की सेवाएं चलेगी। यहां डॉक्टर, वार्ड ब्वॉय और नर्स की तीन शिफ्टों में ड्यूटी लगाई गई है। पुलिस विभाग में दिन और रात गश्त शहर के कोने-कोने में होगी।

जिला व सिविल अस्पताल में ऑन कॉल रहेंगे स्पेशलिस्ट

जिला व सिविल अस्पताल सुपेला में होली पर्व के मद्देनजर स्पेशलिस्ट डॉक्टर ऑन कॉल पर रहेंगे। खास कर नेत्ररोग विशेषज्ञों को विशेष हिदायत दी गई है। रंग लगाने के दौरान ज्यादातर लोगों की आखों में केमिकलयुक्त गुलाल चला जाता हैं। इससे आखों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। ऐसे केस ज्यादातर केजुअलिटी में आते हैं इसलिए नेत्र रोग विशेषज्ञों को एलर्ट किया गया है।

जिला व सिविल अस्पताल में ज्यादातर बेड खाली

होली की खुमारी मरीजों में भी छाई हुई है। जिला व सिविल अस्पताल सुपेला में ऐसा हाल है कि मरीज त्योहार मनाने के लिए खुद से डिस्चार्ज करवाकर अपने घर जा रहे हैं। जिला अस्पताल में दो दिन पहले 293 मरीज भर्ती थे लेकिन मंगलवार तक केवल 268 मरीज ही भर्ती हैं। लाल बहादुर शास्त्री अस्पताल सुपेला में दो दिन पहले 60 मरीज भर्ती थे लेकिन यह संख्या घटकर 30 ही रह गई। यानी 40 प्रतिशत मरीज ऐसे हैं जो त्योहार को देखते हुए अस्पताल से अपने घर छुट्टी करवा लिए। इन दोनों अस्पतालों में केवल वे ही मरीज भर्ती हैं जो गंभीर हैं और उन्हे डॉक्टर किसी भी प्रकार का रिस्क लेना नहीं चाहते।

रिसाली व भिलाई निगम में टैंकर का इंतजाम, दुर्ग में ज्यादा पानी

होली पर पानी की खपत बढ़ जाती है। इसलिए भिलाई और रिसाली निगम अपने निर्धारित समय पर नलों से पानी सप्लाई तो करेंगे ही साथ ही कहीं दिक्कत आई तो टैंकर से भी पानी भिजवाने की व्यवस्था करेगी। इसके लिए लोगों को अपने वार्ड पार्षदों के नंबर पर कॉल कर जानकारी पहुंचाई जा सकती है। वार्ड पार्षद निगम के जलगृह विभाग से संपर्क कर मांग व जरूरत के अनुरूप पानी का इंतजाम करवाएगा। दुर्ग निगम द्वारा वार्डों में भरपूर पानी देने की सुविधा होगी। जलकार्य प्रभारी लीना दिनेश देवांगन ने बताया कि कहीं पानी की दिक्कत न हो इसके लिए विभागीय अमले को हिदायत दी गई है।

सफाई को लेकर दरोगा व सुपरवाइजर रहेंगे एलर्ट

होली पर साफ- सफाई को लेकर भी इस बार निगम एलर्ट मोड में हैं। बाजार और सार्वजनिक स्थलों पर साफ-सफाई हो इसके लिए रिसाली और भिलाई निगम ने दरोगा व सुपरवाईजरों को एलर्ट किया है। रिसाली निगम आयुक्त मोनिका वर्मा और भिलाई निगम आयुक्त राजीव कुमार पांडेय ने बताया कि सुपरवाइजर मार्केट और सार्वजनिक स्थलों पर भ्रमण भी करेंगे। ताकि दूसरे दिन उन स्थलों की साफ-सफाई बेहतर ढ़ग से करवाया जा सके।

जिलेभर के थानों से 73 पेट्रोलिंग पार्टी

जिलेभर के थानों से 73 पेट्रोलिंग पार्टी दिन व रातभर गश्त करेगी। भीतरी गलियों व बस्तियों पर नजर रखने के लिए पुलिस की 30 बाईक सवार बाज दल की तैनाती की गई है। दुर्ग, मोहनगर, पद्मनाभपुर, पुलगांव, भिलाई नगर, सुपेला, छावनी, कुम्हारी, पाटन आदि क्षेत्रों में तैनाती की गई है।

बिजली की समस्या हो तो यहां करें कॉल

बिजली की समस्या आने पर लोग मोर बिजली ऐप 1912 में कॉल कर सकते हैं। इसके अलावा लोग नजदीकी विद्युत वितरण केंद्र और जोन में कॉल कर सकते हैं। जहां से विशेष ड्यूटी में तैनात कर्मचारी को भेजा जाएगा।

तीन शिफ्टों में आठ डॉक्टर तैनात, ऑफ रहेगा कैंसिल

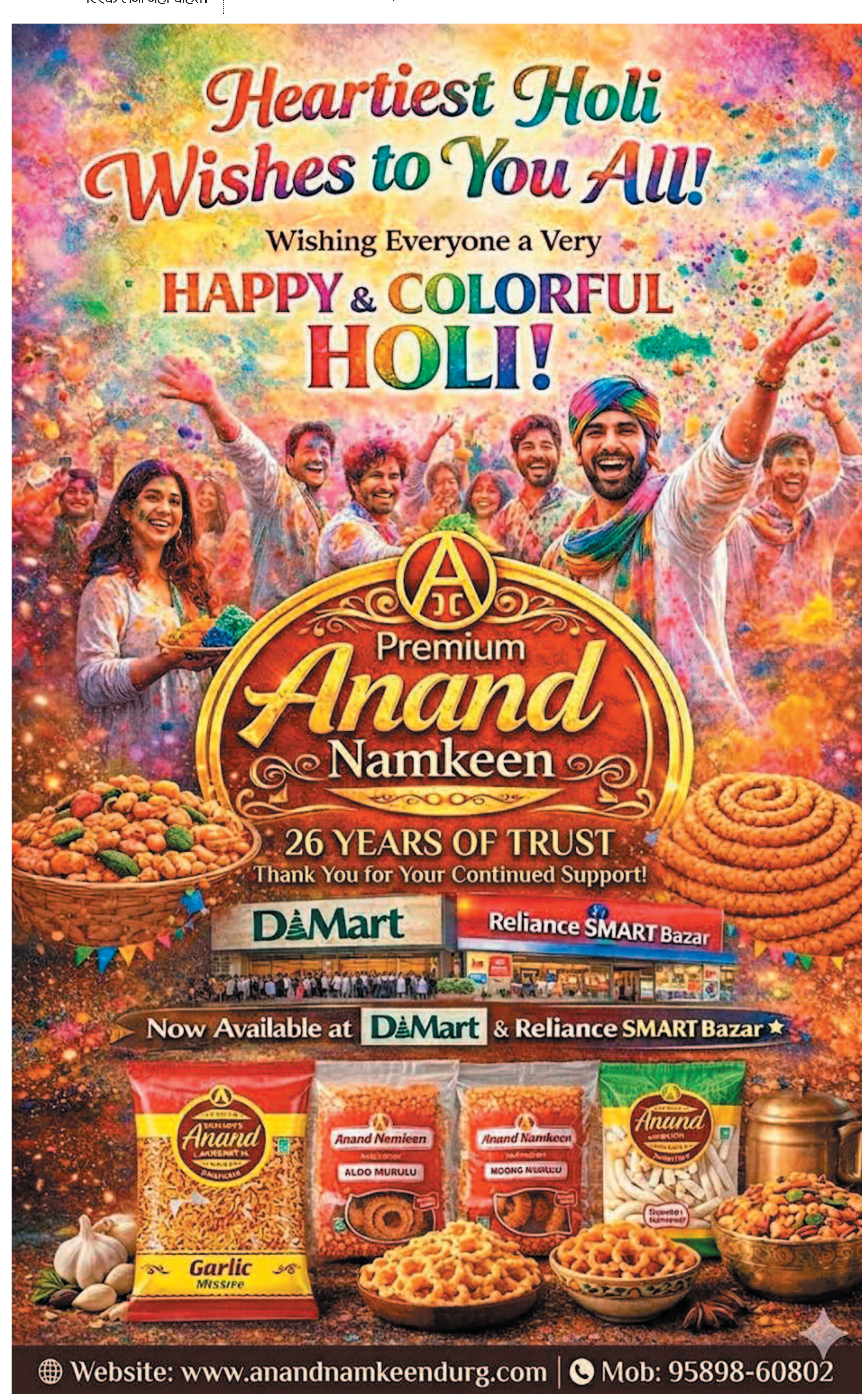
जिला व सिविल अस्पताल सुपेला में तीन शिफ्टों में आठ-आठ डॉक्टरों की ड्यूटी लगाई गई है। तीन डॉक्टर मार्निंग शिफ्ट में, दो डॉक्टर दोपहर पाली में और 2 डॉक्टर रात पाली में ड्यूटी देंगे। एक डॉक्टर की ड्यूटी पोस्टमार्टम में लगाई गई है। इन अस्पतालों में जिस भी डॉक्टर या स्टॉफ का वीकली ऑफ पड़ेगा उसे केसिंल कर दिया गया है।वे त्योहार के बाद अवकाश ले सकेंगे। एक-एक अतिरिक्त वार्ड व्वॉय व ड्रेसरों की ड्यूटी भी केजुअलिटी में लगाई गई है।

होलिका दहन में रंजिश के चलते युवक की हत्या, एक गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिलाई

मृतक

सोमवार रात होलिका दहन के दौरान नशे की हालत में दो दोस्तों के बीच झगड़ा हुआ और उसमें एक युवक की हत्या कर दी गई। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जामुल पुलिस ने बताया कि संगम चौक रावणभाठा जामुल में रात को होलिका दहन की तैयारी चल रही थी। इस दौरान रावणभाठा जामुल निवासी हेमंत साहू उर्फ भूरु और आशीष साहू पहुंचे थे। दोनों नशे की हालत में थे, रंजिश को लेकर आशीष ने लोहे की रॉड (शॉकब) से मारकर हत्या कर फरार हो गया। आसपास के लोगों की मदद से गंभीर रुप से घायल हेमंत को निजी अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को पीएम के लिए अस्पताल भेज दिया। घटना की रात ही पुलिस ने आरोपी आशीष साहू की खोजबीन में जुट गई। देर रात पुलिस आशीष को खोजकर पकड़ा गया। मृतक हेमंत निजी कंपनी में काम करता था। घटना की रात काम से हेमंत घर लौटा था। तभी आरोपी आशीष उसे घर से बुलाकर अपने साथ लेकर गया था। 1 मार्च को भी दोनों के बीच किसी बात को लेकर विवाद हुआ था। लेकिन अन्य दोस्तों के हस्तक्षेप के बाद मामला शांत हो गया था। इसी बात को लेकर आरोपी आशीष रंजिश पालते हुए मौके मिलते ही हेमंत को रास्ते से हटा दिया। कार्रवाई में जामुल थाना प्रभारी रामेन्द्र सिंह समेत उनकी टीम का योगदान रहा है।



कुरूद व गोकुल नगर क्षेत्र में निर्माण कार्यों में आएगी तेजी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिलाई

नगर पालिक निगम भिलाई के आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय ने जोन-2 क्षेत्र का दौरा कर शासन द्वारा स्वीकृत विभिन्न विकास कार्यों के प्रस्तावित स्थलों का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने बायोगैस प्लांट, पूर्व निर्मित शेड, नवीन सड़क और सामुदायिक भवन के निर्माण कार्यों की समीक्षा की एवं संबंधित अधिकारियों व एजेंसियों को कार्य अविलंब प्रारंभ कर गुणवत्ता के साथ पूर्ण करने के कड़े निर्देश दिए।

आयुक्त ने वैशाली नगर क्षेत्रांतर्गत कुरूद बस्ती से गोकुल नगर तक स्वीकृत सड़क स्थल का मुआयना किया। उन्होंने कहा कि शासन की मंशानुसार जनहित के कार्यों में देरी न की जाए, ताकि स्थानीय नागरिकों को आवागमन में शीघ्र सुगमता प्राप्त हो सके।

■ निगम आयुक्त ने किया जोन-2 के विकास कार्यों का निरीक्षण

बायोगैस प्लांट एवं शेड निर्माण हेतु चिन्हित स्थल का अवलोकन करते हुए उन्होंने निर्माण एजेंसी को तत्काल कार्य शुरू करने के लिए निर्देशित किया। सामुदायिक भवन कुरूद बाजार क्षेत्र में स्वीकृत नवीन सामुदायिक भवन के स्थल का निरीक्षण करते हुए आयुक्त ने कहा कि इस भवन के बनने से क्षेत्र के नागरिकों को सामाजिक एवं मांगलिक कार्यक्रमों के आयोजन के लिए एक व्यवस्थित स्थान उपलब्ध होगा। विकास कार्यों का लाभ जनता को समय पर मिलना अनिवार्य है।

इस अवसर पर मुख्य रूप से जोन आयुक्त येशा लहरे, कार्यपालन अभियंता अरविंद शर्मा, उप अभियंता श्वेता वर्मा, सहायक राजस्व अधिकारी प्रशन्न तिवारी, जोन स्वास्थ्य अधिकारी शंकर सहानी एवं जोन स्वच्छता निरीक्षक अंजनी सिंह सहित निगम के अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे।

महिला दिवस पर रक्तदान शिविर

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिलाई

अंतराष्ट्रीय महिला दिवस 8 मार्च के अवसर पर लिनेस वीरांगना भिलाई क्लब द्वारा स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया है। जो गुरुद्वारा चेरिटेबल अस्पताल नेहरु नगर में होगा। सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे तक शिविर रहेगा। रक्तदान करने वाले रक्त मित्रों को हेलमेट प्रदान किया जाएगा। इस दौरान हेल्थ चेकअप के अलावा बीपी शुगर का भी जांच कराया जाएगा। यह क्लब महिला, बच्चों के लिए बेहतर कार्य करती है। उक्ताशय की जानकारी अध्यक्ष रीना सिंह ने दी है।

होली: परंपरा, उत्साह और भारतीय संस्कृति का जीवंत उत्सव

भारत के प्रमुख त्योहारों में होली का विशेष स्थान है। यह पर्व हर वर्ष फाल्गुन पूर्णिमा को पूरे देश में हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता है। होली का आगमन प्रकृति में नवजीवन और मानव जीवन में नई आशाओं का संदेश देता है।

ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व

होली का उल्लेख प्राचीन ग्रंथों और पुराणों में मिलता है। यह उत्सव कृषि संस्कृति से भी जुड़ा है, क्योंकि रबी की फसल पकने का समय इसी अवधि में होता है। किसान इस पर्व को अच्छी पैदावार और समृद्धि के प्रतीक के रूप में मनाते हैं।

रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव

होली का पर्व जीवन में सकारात्मक ऊर्जा भरते हैं। लाल रंग उत्साह और प्रेम का प्रतीक है, हरा रंग समृद्धि का, पीला रंग खुशहाली का और नीला रंग शांति का संदेश देता है। होली के दिन इन रंगों के माध्यम से लोग अपनी भावनाओं का इजहार करते हैं।

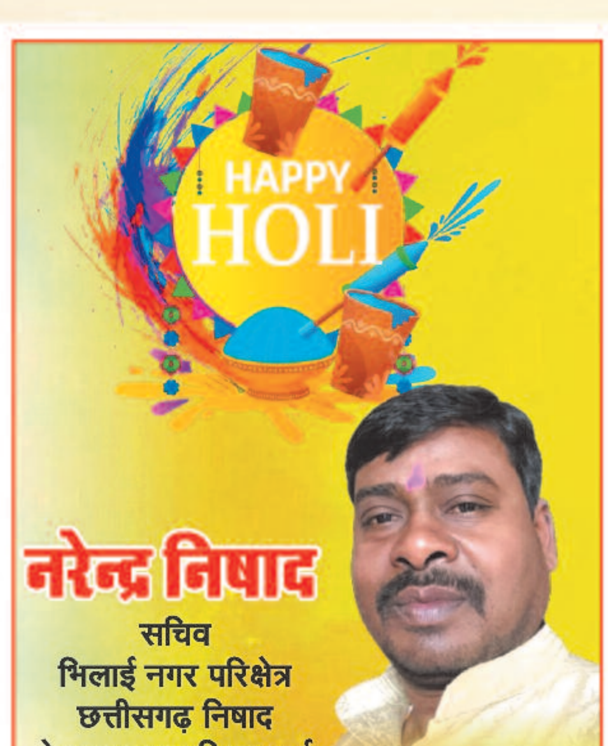
आधुनिक समय में होली का स्वरूप

आजकल होली का स्वरूप आधुनिकता के साथ बदल रहा है। शहरों में रंगोत्सव, डीजे पार्टी और सामूहिक आयोजन देखने को मिलते हैं। वहीं सोशल मीडिया के माध्यम से लोग दूर बैठे अपनों को भी शुभकामनाएं भेजते हैं।
देश-विदेश में बसे भारतीय समुदाय भी इस पर्व को गर्व और उल्लास के साथ मनाते हैं, जिससे भारतीय संस्कृति की पहचान वैश्विक स्तर पर मजबूत होती है।

सावधानियां और संदेश

सुरक्षित और प्राकृतिक रंगों का उपयोग करें। पानी की बर्बादी से बचें।
बुजुर्गों और बच्चों का विशेष ध्यान रखें।आपसी सम्मान और मर्यादा बनाए रखें।

होली भारतीय संस्कृति की जीवंतता का प्रतीक है। यह पर्व हमें सिखाता है कि जीवन में रंगों की तरह विविधता और आनंद होना चाहिए। प्रेम, सौहार्द और भाईचारे के साथ मनाई गई होली ही सच्चे अर्थों में सफल होली है।



खबर संक्षेप

डॉ. अमित ने डेटा सुरक्षा और गोपनीयता पर किया शोध, मिली पीएचडी

भिलाई। इस्पात नगरी भिलाई निवासी डॉ. अमित कुमार पाढ़ी को महाराष्ट्र नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी, नागपुर के चतुर्थ दीक्षांत समारोह में डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी (पीएचडी) की उपाधि प्रदान की गई। उन्हें यह उपाधि मुख्य अतिथि न्यायमूर्ति के. वी. विश्वनाथन न्यायाधीश, सर्वोच्च न्यायालय, न्यायमूर्ति अतुल एस. चंदूरकर न्यायाधीश, सर्वोच्च न्यायालय एवं चांसलर, न्यायमूर्ति शरद ए. बोबडे एवं न्यायमूर्ति भूषण आर. गवई पूर्व मुख्य न्यायाधीश, सर्वोच्च न्यायालय, न्यायमूर्ति भारती एच. डांगरे, न्यायमूर्ति अनिल एस. किलोर, न्यायमूर्ति उर्मिला जोशी-फाल्के बॉम्बे उच्च न्यायालय, डॉ. विजयेंद्र कुमार वाइस चांसलर एवं प्रोफेसर, दीपक भागवत रजिस्ट्रार तथा मिलिंद साठे एडवोकेट जनरल की गरिमामयी उपस्थिति में प्रदान की गई। डॉ. अमित का शोध विषय "डेटा सुरक्षा और गोपनीयता को समाहित करने वाले विधिक ढांचे का अध्ययनः मुद्दे और चुनौतियाँ" है। यह शोधकार्य वर्तमान डिजिटल युग में डेटा संरक्षण से संबंधित विधिक प्रावधानों, उनकी प्रभावशीलता तथा व्यावहारिक चुनौतियों का गहन विश्लेषण प्रस्तुत करता है। यह शोधकार्य डॉ. शिल्पा जैन, प्रोफेसर विधि, महाराष्ट्र नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी, नागपुर के मार्गदर्शन में हुआ। वे अधिवक्ता पुष्परानी पाढ़ी एवं ए. एन. पाढ़ी के पुत्र हैं।

होली के अवसर पर आज शुष्क दिवस घोषित

दुर्ग। कलेक्टर अभिजीत सिंह के आदेशानुसार 4 मार्च होली के अवसर पर शुष्क दिवस घोषित किया गया है। कलेक्टर ने जिले में स्थित समस्त देशी मदिरा एवं विदेशी मदिरा की फुटकर दुकानों, रेस्टॉरेन्ट, बार, होटल-बार, क्लब, भांग, भांगघोटा एवं भण्डारण भाण्डागार भिलाई को 4 मार्च को पूर्णतः बंद रखने के आदेश दिए हैं। उक्त आदेश का कड़ाई से पालन करने कहा गया है।

होली पर्व शांतिपूर्ण मनाने की अपील

अंडा। होली पर्व को शांतिपूर्ण एवं सौहार्दपूर्ण वातावरण में मनाने के उद्देश्य से थाना अंडा परिसर में शांति समिति की बैठक आयोजित की गई। थाना प्रभारी पारस राम ठाकुर ने होली का त्यौहार आपसी भाईचारे से मनाने की अपील की।

निधन

रामकृष्ण हरबाजी चौकड़े

दुर्ग। दीपक नगर दुर्ग निवासी रामकृष्ण हरबाजी चौकड़े (87) वर्ष का निधन 3 मार्च को हो गया। उनकी अंतिम यात्रा बुधवार 4 मार्च को उनके निवास स्थान से 11 बजे शिवनाथ नदी तट के लिए निकलेगी। वे विकास चौकड़े, अरूण चौकड़े के पिता एवं गीतेश, सोमेश, पृथ्वी के दादा थे।

नीरा बाई वैष्णव

सेलूद। सेलूद बावाकुटी निवासी नीरा बाई वैष्णव 89 वर्ष पति स्व. श्रीनारायण दास वैष्णव का निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार 2 मार्च को किया गया। वे तुलसीदास, हेमंत दास, जगमोहन दास, रोमन दास, होमन दास वैष्णव की मां थीं। वे अपने पीछे भरापूरा परिवार छोड़ गए हैं।

होली पर एक-दूसरे को बधाई दे रहे लोग, ग्रामीण अंचल में फाग की धूम

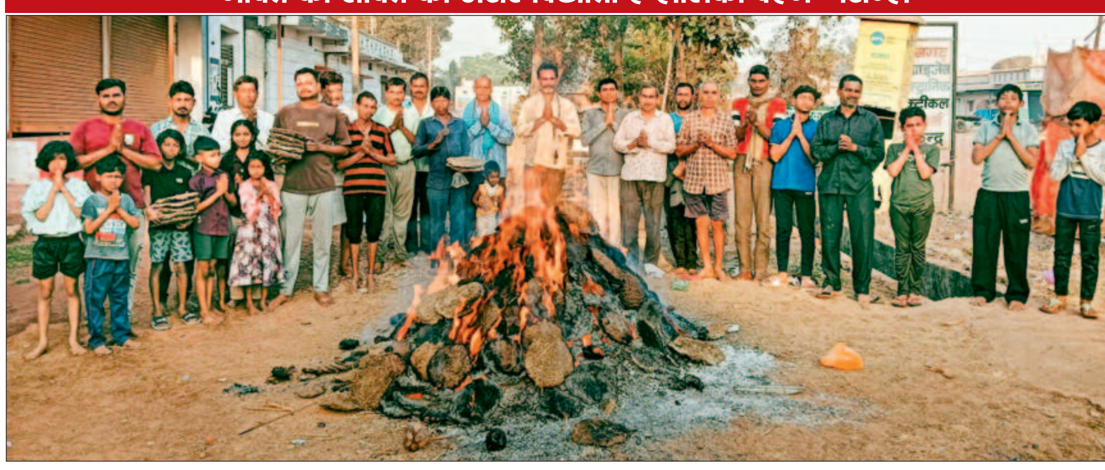
ग्रामीण अंचल में होली का माहौल जमा होलिका दहन के बाद रंगों की रौनक छाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जामगांव आर

होली त्यौहार में छत्तीसगढ़ योग आयोग अध्यक्ष रूपनारायण सिन्हा अपने पुत्र नीरज सिन्हा लोकेश सिन्हा के साथ गृह ग्राम कुम्हली जामगांव आर प्रवास पर रहकर मेल मिलाप किए होली की बधाइयां दी। इस दौरान योग आयोग अध्यक्ष रूपनारायण सिन्हा ने कहा कि कोई कितना भी शक्तिशाली हो अति सर्वस्त्र वर्जित है। हिरण्यकश्यप की बहन भक्त प्रहलाद की बुआ होलिका को आग में भी नहीं जलने का वरदान था लेकिन प्रभु के अनन्य भक्त प्रहलाद को आग में जलाने की गलत भावना के साथ अग्नि में बैठी तो होलिका धू धू कर स्वयं जलकर नष्ट हो गई और इस प्रकार असत्य पर सत्य विजय होती है।

योग आयोग अध्यक्ष रूपनारायण सिन्हा ने कहा कि योग मानव जीवन को प्रदत्त ईश्वरीय ऊर्जा है क्योंकि विधाता ने इस दुनिया में पंच तत्वों से निर्मित काया प्रदान किया तो पांचों तत्वों में से प्रत्येक तत्व को ऊर्जावान बनाए रखने के लिए योग की विद्या ऋषि मुनियों के माध्यम से सांसारिक प्राणी को प्रदत्त कराए है तभी तो कहते है करे योग रहे निरोग। उन्होंने कहा कि योग केवल मानव ही नहीं समस्त प्राणी जगत करता है। मानव को तो सिखाना पड़ रहा है जबकि योग की अनेकों विधा जीव जंतु प्राणी जगत की स्वस्थ जीवन शैली पर नामित है।

भक्ति की शक्ति का असर दिखाता है होलिका दहन : सिन्हा



होली मिलन मनाया

नंदिनी अहिवारा। ग्राम पंचायत नंदिनी खुंदनी में होली मिलन समारोह रखा गया। जिसमें सरपंच खुशबू घनश्याम यादव, उप सरपंच लोकेश नाहटा,सचिव भगवत यादव ,पंच महादेव साहू,मुकेश साहू ,ओमप्रकाश साहू, तरुण जैन, तारण दास,राजकुमारी साहू,पुन्नी साहू,संतोषी निषाद,रामकली ध्रुव,राजकुमारी पाल,पार्वती जांगड़े और राधा पटेल आदि उपस्थित रहे।

धनोरा में जलाई गई नारियल, नींबू और पुराने कपड़े की होली

अंडा। बाबा दरबार पावन धाम धनोरा दुर्ग में होलिका दहन हर साल की भांति इस वर्ष भी धूमधाम के साथ मनाया गया। सभी भक्तगण दरबार के आगे इकट्ठा होकर दुर्ग बोरसी रोड पर स्थित बघवा की मूर्ति तक पहुंचे और पूजा पाठ कर चार रंग की चुनरी, गुलाल, कपूरी पान, मिश्री व नींबु का चढ़ावा चढ़ाया। यहां सभी भक्तों एवं ग्रामीणों की खुशहाली के लिए प्रार्थना की गई। यहां सभी लोग इस मूर्ति के पेट भीतर से एक एक कर पार हुए और अपने अपने घरों की सारी परेशानी एवं मनोकामना पूरी के लिए प्रार्थना की। नाला के पास से दरबार के सामने नारियल, नींबु और पुराने कपड़े की होली के लिए नंद पंडा ने चकमक पत्थर की चिंगारी से होलिका दहन की शुरूआत की। फिर एक दूसरे के उपर से नारियल, नींबु और पुराना कपड़ा व भेलवा उतार कर होली मे डाला गया। दरबार के लक्ष्मण बाबा ने बताया कि गुलाब साहू की मंडली ने होलिका के पास फाग गीत गाया गया। जिसे सुनकर सभी लोग नाचने झूमने लगे और एक दूसरे को गुलाल रंग डालकर होली के बधाई दी। यहां नगरी सिहावा, धमतरी, बालोद, राजनांदगांव, रायपुर, बेमेतरा, बिलासपुर, छुरिया, मानपुर और अंबागढ़ चौकी सहित दूर-दूर से भक्त आते हैं। इनमें मुख्य रूप से विनोद साहू, राजू यादव, मनसुखा साहू, मनोज पटेल, रोमनाथ साहू, बबलू, गज्जू रायपुरिहा, जीवराखन ठेकेदार, बाबू लाल साहू, दिनेश साहू, मारियल साहू, वासुदेव स्प्रे, दिनेश यादव, रामु यादव, ओमकार साहू, टीकम, गुमान साहू, चंद्रकांत देवांगन, एमलाल देवांगन, कल्याण देवांगन, ललित साहू, भोलू, खिलेशवर साहू ,सुंदर सपरे और उपसरपंच श्रीमती संगीता सपरे सहित अनेक भक्त गण बड़ी संख्या में मौजूद थे। यह जानकारी दरबार प्रतिनिधि चन्द्रकांत कोसरे एवं कुंज लाल साहू ने दी।

पनिका समाज की होली मिलन समारोह में शामिल हुए ताम्रध्वज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिलाई

कबीर मंदिर प्रांगण पंथी चौक रुआबांधा में मानिकपुरी पनिका समाज द्वारा आयोजित पूर्णिमा, होलिका दहन, धर्मदास साहेब निर्वाण दिवस के मौके होली मिलन होलिका दहन कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें पूर्व गृहमंत्री ताम्रध्वज साहू, रिसाली महापौर शशि सिन्हा, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक सुखनंदन सिंह राठौर शामिल हुए। इस मौके पर पूर्व गृहमंत्री ताम्रध्वज साहू ने कहा कि होली का पर्व पावन पर्व है। सद्भावन व प्रेम का प्रतीक इस पर्व पर हमें सभी को मिलकर मनाना चाहिए। हुड़दंग से दूर रहकर यह पर्व मनाएं। उन्होने लोगों का शुभकामनाएं दी।

संगीत महाविद्यालय में फगुनिया का आयोजन

दुर्ग। नवीन शासकीय संगीत महाविद्यालय में आयोजित फगुनिया महोत्सव कार्यक्रम उत्साह एवं सांस्कृतिक वातावरण में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में संगीत की अतिथि प्राध्यापक सरला साहू द्वारा प्रस्तुत मुख मुरली बजाए छोटे से श्याम कन्हैया एवं होली खेले नंदलाल, होली खेले राधा नंदलाल ब्रज में ने सभी को फागुन के रंग में सराबोर कर दिया। लोक संगीत विभाग की भारती जंघेल ने भी अपनी सहभागिता से कार्यक्रम की गरिमा बढ़ाई। अमन साहू ने अंबे माता पर आधारित होली की प्रस्तुति दी। संगतकारों में माधवराव ने हारमोनियम पर, अरुण ने नगाड़ा (दुदुम) पर, पंकज ने बैंजो पर तथा मनीष ने ढोलक पर शानदार संगत देकर कार्यक्रम को संगीतपूर्ण बना दिया। मंजीरा एवं करताल की मधुर ध्वनि के साथ प्रस्तुत फाग गीतों ने पूरे वातावरण को उत्सवमय बना दिया। सुमन, वंदना देशमुख, नेहा कोसले, पुष्पा देवदास, प्रेमकुमार नेगी, राजेंद्र कुमार गुप्ता, सुरेश, विवेक मौर्य सहित सभी प्रतिभागियों ने सक्रिय भागीदारी निभाई। प्राचार्य डॉ ऋचा ठाकुर ने कहा कि फाग गायन हमारी परंपरा का एक हिस्सा है। इस अवसर पर कार्यालय प्रमुख यशवंत साहू, धनराज भोयर, गौरव मनहरे, वत्सल तिवारी, डॉ. निधि वर्मा सहित समस्त शिक्षक एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

केंद्रीय गोंड महासभा के विवाद पर प्रशासन सख्त, गोंडवाना भवन को किया गया सील

हरिभूमि न्यूज ▶▶| दुर्ग

- फर्म एंड सोसायटी ने भवन को लिया अपने आधिपत्य में
- कलेक्टर के निर्देश पर हुई कार्रवाई

दुर्ग जिले में स्थित केंद्रीय गोंड महासभा, धमधागढ़ में चल रहे चुनावी विवाद को देखते हुए पंजीयक फर्म्स एवं संस्थाएं, छत्तीसगढ़ ने एक बड़ा आदेश जारी किया है। संस्था के भीतर बढ़ते विवाद और अपीलीय प्रकरणों को देखते हुए सिविल लाइन स्थित गोंडवाना भवन को आधिकारिक रूप से सहायक पंजीयक, दुर्ग संभाग के सुपुर्द कर दिया गया है।

जानकारी के मुताबिक संस्था में निर्वाचन की प्रक्रिया को लेकर लंबे समय से खींचतान चल रही थी। जिला कलेक्टर दुर्ग अभिजीत सिंह के पास संस्था के चुनाव के विरुद्ध शिकायत की गई थी। शिकायतों की जांच के बाद कलेक्टर ने आदेश दिया कि जब तक इन अपीलीय और पुनरीक्षण प्रकरणों का अंतिम निराकरण नहीं हो जाता और नई कार्यकारिणी का विधिवत गठन नहीं हो जाता, तब तक भवन के प्रबंधन पूरा कार्य फर्म एंड सोसायटी के अधीन होगा। इसके बाद एसडीएम ने मंगलवार को भवन को सील कर दिया। इस दौरान पद्मनाभपुर थाने की पुलिस भी मौजूद थी।

प्रशासन के कड़े निर्देश

पंजीयक पद्मिनी भोई साहू ने कलेक्टर के निर्देश पर आदेश जारी किया है कि गोंडवाना भवन (सिविल लाइन, दुर्ग) अब पूरी तरह से सहायक पंजीयक, फर्म्स एवं संस्थाएं, दुर्ग संभाग के नियंत्रण में रहेगा। जब तक नई कार्यकारिणी का गठन विधवत नहीं हो जाता, तब तक इस भवन में किसी भी प्रकार के कार्यक्रम या बैठक आयोजित करने की अनुमति नहीं होगी। यदि कोई अत्यंत आवश्यक आयोजन करना हो, तो उसके लिए जिला प्रशासन और पुलिस अधीक्षक (SP) दुर्ग की अनुमति अनिवार्य होगी।

संस्था का इतिहास

बता दें कि केंद्रीय गोंड महासभा, धमधागढ़ एक पुरानी पंजीकृत संस्था है (पंजीयन क्रमांक 332, दिनांक 02.03.1963), जिस पर छत्तीसगढ़ सोसायटी रजिस्ट्रीकरण अधिनियम 1973 के प्रावधान लागू होते हैं। निर्वाचन संबंधी विवादों के कारण फिलहाल संस्था की गतिविधियों पर प्रशासन की पैनी नजर है।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें : 0771-4242213, 7987119756, 9303508130

होली
रंग, उल्लास और सामाजिक समरसता का महापर्व

भारत विविधताओं का देश है, और इन्हीं विविधताओं में एकता का सबसे सुंदर उदाहरण है होली का पर्व। फाल्गुन मास की पूर्णिमा को मनाया जाने वाला यह उत्सव केवल रंगों का खेल नहीं, बल्कि प्रेम, भाईचारे और बुराई पर अच्छाई की विजय का प्रतीक है। सर्दी के विदा और वसंत के आगमन के साथ होली नई ऊर्जा और उमंग लेकर आती है।

पौराणिक पृष्ठभूमि: प्रह्लाद और होलिका की कथा

होली का संबंध भक्त प्रह्लाद और हिरण्यकश्यप की कथा से जुड़ा है। हिरण्यकश्यप अपनी शक्ति के घमंड में स्वयं को भगवान मानता था, जबकि उसका पुत्र प्रह्लाद भगवान विष्णु का भक्त था। क्रोधित होकर उसने अपनी बहन होलिका से प्रह्लाद को अग्नि में बैठाने को कहा। किंतु ईश्वर की कृपा से प्रह्लाद सुरक्षित रहे और होलिका दहन हो गई।

इसी घटना की स्मृति में होली से एक दिन पहले होलिका दहन किया जाता है, जो बुराई पर अच्छाई की विजय का प्रतीक है।

सामाजिक समरसता का संदेश

होली का पर्व जाति, वर्ग और ऊँच-नीच के भेदभाव को मिटाने का संदेश देता है। इस दिन लोग पुराने गिले-शिकवे भुलाकर एक-दूसरे को रंग लगाते हैं और गले मिलते हैं। समाज में आपसी सौहार्द और एकता को मजबूत करने में इस पर्व की महत्वपूर्ण भूमिका है।

सांस्कृतिक रंग और लोक परंपराएं

देश के अलग-अलग हिस्सों में होली विभिन्न रूपों में मनाई जाती है।
बरसाना की लठमार होली विश्वभर में प्रसिद्ध है।
मथुरा और वृंदावन में कई दिनों तक उत्सव का माहौल रहता है।
पंजाब में होली के साथ होला मोहल्ला का आयोजन होता है।
लोकगीत, ढोल, मंजीरे और नृत्य के साथ होली का उल्लास कई गुना बढ़ जाता है।

पर्यावरण के प्रति सजगता

आधुनिक समय में रासायनिक रंगों के दुष्प्रभाव को देखते हुए प्राकृतिक रंगों के प्रयोग की आवश्यकता है। जल संरक्षण और स्वच्छता का ध्यान रखते हुए होली मनाना समय की मांग है।

होली केवल रंगों का त्योहार नहीं, बल्कि यह प्रेम, क्षमा और सामाजिक एकता का संदेश देता है। यदि हम इस पर्व की मूल भावना को समझें और अपनाएं, तो समाज में सद्भाव और सकारात्मकता का विस्तार निश्चित है।

हरिभूमि लाइव
रायपुर, बुधवार 4 मार्च 2026
Email id- haribhoomibhilai@gmail.com
7747020002, Message at - 9755819129

02

साइकिलिंग करते समय याद रखें ये टिप्स, मिलेंगे अधिक फायदे

लाइव इवेंट

'भिलाई सिर्फ औद्योगिक नहीं, प्रेम नगरी भी है' : सांसद विजय बघेल

भिलाई। न्यू प्रेस क्लब ऑफ भिलाई नगर द्वारा आकाश गंगा प्रेस परिसर गार्डन में होली मिलन समारोह का आयोजन किया गया। खास बात यह रही कि क्लब की नव-निर्वाचित कार्यकारिणी ने पदभार ग्रहण करने के मात्र 12 घंटों के भीतर इस आयोजन को सफलतापूर्वक संपन्न कराकर अपनी कार्यकुशलता का परिचय दिया। मुख्य अतिथि सांसद विजय बघेल थे। उन्होने कहा कि भिलाई केवल एक औद्योगिक नगरी ही नहीं है, बल्कि यह अपनी एक अलग पहचान 'प्रेम नगरी' के रूप में भी रखती है। उन्होंने यहां की सामाजिक समरसता को पूरे प्रदेश के लिए प्रेरणास्त्रोत बताया। शुरू में कलेक्टर अभिजीत सिंह और एसएसपी विजय अग्रवाल ने होलिका दहन की परंपरा निभाई।

श्री सिंह ने कहा कि जिले में उनके एक वर्ष के कार्यकाल के दौरान पत्रकारों का भरपूर सहयोग मिला है। उन्होंने कहा कि पत्रकारों की कलम न केवल प्रशासनिक कार्यों में दक्षता लाती है, बल्कि कमियों को उजागर कर प्रशासन का मार्गदर्शन भी करती है। वहीं, एसएसपी विजय अग्रवाल ने कहा कि होली जैसे त्योहारों पर पुलिस की जिम्मेदारी और चुनौतियां काफी बढ़ जाती हैं, ऐसे में इस तरह के आयोजन मानसिक सुकून देते हैं। दोनों अधिकारियों ने भिलाई प्रेस क्लब के सभी नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। रंगों और सौहार्द का संगमइस अवसर पर शहर के जनप्रतिनिधियों और पत्रकारों ने एक-दूसरे को गुलाल लगाकर होली की बधाई दी। कार्यक्रम में पत्रकार, सामाजिक कार्यकर्ता और गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे। पूरे आयोजन के दौरान समाज में प्रेम, सौहार्द और सद्भाव बनाए रखने का संदेश दिया गया।

होली समता का पर्व -निर्मल

नगर पालिक निगम भिलाई-चरोदा महापौर निर्मल कोसरे ने कहा कि होली का पर्व भाईचारे का है। गुलाल की खुशबू और मिठाइयों की मिठास के साथ यह होली हमारे जीवन में प्रेम और खुशहाली लेकर आता है। ईश्वर से प्रार्थना है कि यह होली सभी के जीवन में सफलता और खुशियों के रंग भर दे। होली में पानी की बचत जरुरी करे। हम सभी को प्यार से एक साथ पर्व को धूमधाम से मनाना चाहिए। हर साल आने वाला यह पर्व रंगो का त्योहार है। धार्मिक आस्था के साथ होली मनाने वालों के लिए भी यह खास पर्व है। होली का रंग अलग-अलग रूप में इस दिन नजर आता है। होली में यहां शहर के हजारों हितचिंतक खुशियां शेयर कर इसे और समृद्ध करते हैं।

पर्व, एकता का प्रतीक है ईश्वर सिंह

नगर पालिका परिषद जामुल अध्यक्ष ईश्वर सिंह ठाकुर ने होली को लेकर कहा है कि यह पर्व एकता को दिखाता है। देश भर में मनाए जाने वाला होली पर्व भाईचारे का होता है। इस दिन हर कोई अलग-अलग रंगों में दिखता है। अपने रिश्तेदारों, दोस्तों, पड़ोसियों के साथ पर्व को मनाए। इससे रिश्ते बनते हैं और झगड़े,मनमुटाव खत्म कर उत्साह के साथ होली पर्व को मनाना चाहिए। जो इस पर्व में अपने से दूर है वह भी इस पर्व को अलग रहकर भी होली मनाने घर पहुंचते है। इस कारण होली पर्व का महत्व अलग होता है।

पर्व को उत्साह के साथ मनाना चाहिए - मेहता

भाजपा किसान मोर्चा प्रदेश कार्यसमिति सदस्य गोपाल मेहता ने होली पर्व को लेकर कहा कि रंग बिरंगी होली हमारे जीवन से जुड़ा हुआ है। भाईचारे के इस पर्व को आपस में मिलजुल कर उत्साह पूर्व मनाना चाहिए। होली पर्व हमेशा सुरक्षित मनाना चाहिए। खूब अपनी मर्जी से मस्ती होली में किया जाता है लेकिन होली ऐसा हो कि किसी को कोई परेशानी ना हो। इस कारण सुरक्षित व अनुशासन वाली होली खेले। इस दिन परिवार और समाज को जोड़ने का दिन होता है। आपस में सभी गिले सिकवे को छोड़कर भाईचारे के साथ पर्व को मनाए।

बुराई पर अच्छाई की जीत : रामकुमार

जिला कांग्रेस कमेटी ग्रामीण महामंत्री राम कुमार सूर्यवंशी ने कहा कि बुराई पर अच्छाई की जीत और बसंत ऋतु के आगमन का पूरे दिल से और रंग बिरंगे हाथों में जश्न के साथ होली पर्व मनाया जाता है। गुलाल की खुशबू और मिठाइयों की मिठास के साथ होली जीवन में प्रेम और खुशहाली लेकर आता है। ईश्वर से प्रार्थना है कि यह होली हम सभी के जीवन में सफलता और खुशियां रंग से भर दे। होली पर्व ही याद दिलाती है कि रिश्ते बहुत जरुरी है। होली पर्व को परिवार में सब एक साथ मिलकर मनाना चाहिए।

● आज दिग्गज नेताओं व जनप्रतिनिधियों के निवास पर उड़ेगा शुभकामनाओं व मस्ती का गुलाल

ट्विनसिटी के सियासतदानों के रंगोत्सव की संगत में दिखेगी, प्रेम सामाजिक सद्भाव और एकता की रंगत

भिलाई। लघु भारत के नाम से जाने जाने वाले भिलाई में रंगों का त्योहार होली अपने असल रंग में नजर आता है। रंगोत्सव पर यहां भारत की विभिन्नता में एकता की रंगत में हर भिलाइयंस पूरी तरह रंगा दिखाई देता है। जात पांत और मजहब के बढ़ते भेदभाव के मौजूदा दौर में प्रेम और सांप्रदायिक सदभाव का संदेश देने वाले इस महापर्व पर दिग्गज पालिटिशियंस (राजनीतिकों) की होली तो वाह क्या कहना वाली होती है। शहर व प्रदेश के विकास के कर्णधार और जनता के दुख सुख से जुड़े नेताजी के प्रेम के रंगोत्सव में गुलाल अबीर के माहौल में वे खुद ही खास से आम दिखाई नहीं देते बल्कि यहां हर होलियारा समानता के चटक रंग में रंगा पुता दिखाई देता है। इस बार भी बुधवार को रंगोत्सव में अपने निवास पर नगाड़ों की थाप और फाग गीतों की मस्ती में जन प्रतिनिधियों की होली की शुभकामनाओं की ठंडाई और उनके अपनेपन की अंगड़ाई में हर को मदमस्त दिखाई देगा। न कोई छोटा- बड़ा, गोरा काला और न ही जात धरम और अमीर गरीब का भेदभाव नजर आएगा। ट्विनसिटी के सभी हमारे प्रतिष्ठित जन प्रतिनिधियों की मुबारकी संगत में एक समान प्रेम की रंगत में नजर आएंगे। सांसद विजय बघेल, पूर्व विधानसभा अध्यक्ष प्रेमप्रकाश पांडेय, केबिनेट मंत्री गजेंद्र यादव व विधायक देवेंद्र यादव,रिकेश सेन, ललित चंद्राकर और महापौर नीरज पाल, शशि सिन्हा, अलका बाघमार और निर्मल कोसरे अपने निवास पर आयोजित पारंपरिक होली सेलिब्रेशन में रंग गुलाल की मस्ती के बीच शहरवासियों को त्योहार की शभकामनाएं देंगे। यहां त्योहार का आगाज तो आकर्षक होगा ही अंदाज भी उतना ही प्रेरक, दिलचस्प और संदेशपरक होगा।

सेवा सदन में होली होगी खास- मंत्री यादव

प्रदेश के केबिनेट व स्कूल शिक्षा मंत्री गजेन्द्र यादव की होली इस बार सेवा सदन में खास होगी। नगाड़ों की थाप पर फाग गीतों की धूम यहां रहेगी। मंत्री यादव बताते हैं कि होली पर हर बार इस तरह खास आयोजन करते हैं जिसमें आम लोग भी बड़े-छोटे का भेद भुलाकर आएं और लुत्फ उठाएं। सेवा सदन में रंग-गुलाल से ही सरोबार नहीं रहेगा बल्कि यहां हर किस्म के खान-पान का भी इंतजाम रहेगा। फाग गीत हमारे छत्तीसगढ़ की संस्कृति और परंपरा से भी जुड़ा हुआ है इसलिए इसका निवर्हन करने में आंतरिक खुशी होती है। हर वर्ग के लोग पूरी आत्ममीयता के साथ होलीकोत्सव में शामिल होते हैं। मंत्री यादव ने क्षेत्रवासियों से अपील की है शांति, सद्भावना और नशे से दूर रहकर होली पर्व मनाएं। होली आपके लिए नई शुरुआत, नई ऊर्जा और नई सफलता लेकर आए।

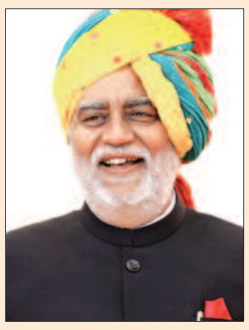
भाईचारे व सादगी का पर्व -सरोज

भाजपा की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सरोज पांडेय होली सादगी से मनाती हैं और शहरवासियों से भी उन्होंने रंगोत्सव की शुभकामनाएं देते हुए इस पर्व को पूरी सामाजिक सरसता के मौहल में मनाने का आह्वान किया है। उनके निवास पर हर साल की तरह इस बार भी बुधवार को कार्यकर्ता रंगोत्सव पर जुटेंगे। महापौर से व्हाया विधायक व सांसद फिर राष्ट्रीय उपाध्यक्ष के लंबे सफर तक होली वे अपने निवास जल परिसर में गुलाल अबीर की सादगी से मनाती रही हैं। कल रंगों के त्योहार पर भी दुर्ग भिलाई के कार्यकर्ताओं के साथ खुशियां बांटेंगीं। उनके भाई व छग खादी ग्रामोद्योग बोर्ड के अध्यक्ष राकेश पांडेय भी अपने निवास पर भाजपा कार्यकर्ताओं के साथ खुशनुमा माहौल में होली मनाएंगे।

मेलमिलाप का त्योहार है-विजय

दुर्ग के सांसद विजय बघेल के निवास में होली पर शहर का भदेस और ग्राम्य परिवेश का ठेठ खुशगवार नजारा दिखेगा। यहां इंद्रधनुषी रंगों और सतरंगी गुलाबी माहौल में वे अपने संसदीय क्षेत्र के आने वाले कार्यकर्ताओं और जन सामान्य जनों को शुभकामनाएं देंगे। भिलाई तीन पालिका से लेकर सांसदी तक जन सामान्य से जुड़ाव होने पर त्योहार की खुशी बढ़ जाती है। बकौल श्री बघेल हमारे तीज त्योहारों में लोक समरसता संस्कृति और परंपरा का प्रेरक संगम होता है। होली पर तो लोग सभी मनमुटाव और वर्ग भेद भुलाकर एक रंग में रंग जाते हैं। खुशहाली, प्रेम और सामाजिक सदभाव ही रंगोत्सव का पैगाम है।

प्रेमप्रकाश देंगे प्रेम का संदेश



कद्दावर भाजपा नेता और छग के पूर्व विधानसभा अध्यक्ष प्रेमप्रकाश पांडेय के सेक्टर 4 निवास पर कल बुधवार को रंगोत्सव पर त्योहार का पारंपरिक अंदाज दिखेगा। पिछले 36 साल की तरह इस साल भी आयोजित होली मिलन समारोह में श्री पांडेय के साथ सैकड़ों कार्यकर्ता ही नहीं बल्कि संस्कृतिप्रेमी भिलाइयंस भी नगाड़ों की थाप पर फाग गीतों पर थिरकते नजर आएंगे। त्योहार की शुभकामनाओं और खुशहाली के संदेश के यह लम्हे सभी के लिए यादगार होंगे। पूर्व केबिनेट मंत्री श्री पांडेय ने सभी को होली की शुभकामनाएं देते हुए कहा है कि होली मिलन की शुरुआत वर्षों पहले कार्यकर्ताओं ने की थी, जो आज अनुकरणीय परंपरा बन चुकी है।

विधायक रिकेश बिखेरेंगे सद्भाव का रंग

भिलाई के 5 बार रिकार्ड पार्षद रहे वैशालीनगर के विधायक रिकेश सेन रंगोत्सव पर अपने निवास लोकांगन परिसर अपने मिजाज के अनुरुप सबसे रंगों की तरह खुलते मिलते नजर आएंगे। हर साल की तरह इस साल भी होली मिलन पर कार्यकर्ताओं के साथ सभी शुभचिंतकों को वे गुलाल की मस्ती के साथ शुभकामनाएं लुटाएंगे। इसके लिए कार्यकर्ता जोशोखरोश से तैयारी में जुटे हुए हैं। इस बार का होली सेलिब्रेशन अविस्मरणीय तो होगा ही, शहरवासियों के लिए विकास को और की रफ्तार को और अधिक बढ़ाने के लिहाज से उम्मीदजदा भी होगा। विधायक श्री सेन बताते हैं कि पार्षदी के समय से ही होली ही नहीं सभी पर्वों पर लोगों के साथ मिलकर खुशियां शेयर करने की लंबी परंपरा रही है। होली में यहां शहर के हजारों हितचिंतक खुशियां शेयर कर इसे और समृद्ध करते हैं।

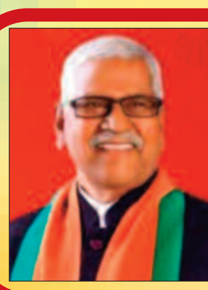
विधानसभा क्षेत्रवासियों के बीच मनेगी होली- विधायक ललित चंद्राकर

दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर की होली इस बार दुर्ग विधानसभा क्षेत्रवासियों के बीच मनेगी। वे बताते हैं कि घर-परिवार के साथ होली तो हर साल मनाते आए हैं और अब भी मनाएंगे लेकिन उनकी प्राथमिकता क्षेत्र की जनता है। इसलिए वे स्वयं उनके बीच जाएंगे। इसके लिए गांव-गांव भ्रमण करेंगे। क्षेत्रवासियों ने उनके आगमन पर होली मिलन समारोह भी आयोजित कर रखे हैं। विधायक ललित कहना है कि यह पर्व हमें नकारात्मकता त्यागकर सकारात्मक सोच अपनाने की प्रेरणा देता है। यह पर्व बुराई पर अच्छाई की विजय का प्रतीक है और समाज में प्रेम, भाईचारे एवं सौहार्द को मजबूत करता है। उन्होने अपील की है कि पर्व को सुरक्षित, शांति और हर्षोल्लास के साथ मनाएं तथा आपसी स्द्भाव बनाए रखें।

सदभाव का पैगाम है रंगोत्सव -देवेंद्र

भिलाई नगर के विधायक देवेंद्र यादव के लिए होली का पर्व मोहब्बत और भाईचारे के पैगाम के साथ बुराई पर अच्छाई के संकल्प को मजबूज करने का त्योहार है। क्योंकि यह पर्व के खुशहाल माहौल में हर रंगीला जाति, धरम, छोटे बड़े और सारे रंग और वर्ग भेद की दीवार को गिरा देता है। यदि होली के स्थाई भाव को लोग हर पल हर दम याद रखें तो सामाजिक एकता और प्रेम की डोर और मजबूत होगी। श्री यादव ने कार्यकर्ताओं के साथ शहरवासियों को रंगोत्सव की शुभेच्छाएं जाहिर की हैं। होली सादगी व भाईचारे से मनाने का आह्वान किया है।

होली का त्योहार है समता और एकता का महापर्व- कोर्सेवाड़ा



अहिवारा के विधायक डोमनलाल कोर्सेवाड़ा के साथ उनके विधानसभा क्षेत्र के कार्यकर्ता और दुर्ग के हितैषी जन बुधवार को रंगोत्सव की खुशियां बिखेरेंगे। श्री कोर्सेवाड़ा ने होली के प्रेम व मिलमिलाप के मूल भाव के संदेश को बरकरार रखने क्षेत्र का क्षेत्र के लोगों का आह्वान किया है। उनका कहना है कि हमारा शहर व जिला ही नहीं वरन पूरा प्रदेश एक साथ मिलजुलकर सभी त्योहार मनाता रहा है। खासकर होली का रंगोत्सव तो सामाजिक एकजुटता का संदेश देता है। सभी लोग रंग गुलाल की बौछार में अपने सारे गिले शिकवे भूलकर समता के एकसूत्र में बंध जाते हैं। शहर की जनता भी इस उत्सव में शामिल होगी। उनके लिए रंग-गुलाल और पारंपरिक व्यंजन की भी व्यवस्था की गई है। उन्होने शहरवासियों से अपील की है कि इस पर्व पर पानी की बचत कर अपना उत्सव मनाएं। नशे से दूर रहे। शांति व सौहार्द्रपूर्ण होली पर्व की मिसाल कायम करें।

प्राइमरी स्कूल के 11 मित्रों की खास होली - महापौर पाल

भिलाई निगम महापौर नीरज पाल को रंगोत्सव पर्व का खास इंतजार रहता है। इसलिए कि वे इस दिन अपने प्राइमरी व मिडिल स्कूल के 11 मित्रों के साथ होली का आनंद लेते हैं। वे बताते हैं कि हर ये उनके मित्र उनके यहां आते हैं। सभी के घर-परिवार मिलकर होलीकोत्सव की खुशियां बांटते हैं। रंग-गुलाल, हंसी ठिठोली करना में एक अलग ही आनंद की अनुभूति होती है। राजनीति से जुड़े लोगों का भी घर पर आते हैं। महापौर पाल ने भिलाई शहरवासियों से अपील की है कि पानी का बचत कर होली खेलें। रसायनिक रंग- गुलाल का इस्तेमाल करने से परहेज करें जिससे किसी को तकलीफ न हो।

प्रेम व सदभावना का संदेश - शशि सिन्हा महापौर

रिसाली महापौर शशि सिन्हा का फाल्गुन त्योहार मनाने का अपना तरीका है। वे बताती हैं कि वे सुबह उठती हैं और सबसे पहले अपने राजनीतिक मार्गदर्शक बाबू जी ताम्रध्वज साहू के यहां जाती हूं और उनका आशीर्वाद लेती हूं। वहां से आकर अपने घर-परिवार और पार्षदों सहित जनता के साथ रंग-गुलाल खेलती हैं। पूरे दिन लोगों का आना-जाना उनके घर पर लगा रहता है। क्षेत्र में होली मिलन समारोह भी आयोजित होते हैं जिनके आमंत्रण पर वहां जाती हैं।उनका कहना है कि रंगोत्सव का यह पर्व प्रेम, सद्भभावना और उत्साह का प्रतीक है। इसलिए नशा-पान छोड़ने का भी संकल्प लेकर इस पर्व को खास बनाएं।

मेयर के रूप में पहली होली- अलका बाघमार महापौर

दुर्ग मेयर के रूप में अलका बाघमार अपनी पहली होली मनाएंगी। उनकी होली सिविल लाइन स्थित उनके निवास में मनेगी। निवास स्थान पर धूमधाम से होली मनाने की व्यापक तैयारी की गई है। महापौर बाघमार बताती हैं कि रंगोत्सव का पर्व आपसी सद्भाव, भाईचारा और प्रेम का प्रतीक है इसी तर्ज पर ही हमारे यहां भी होली मनाने की पूरी तैयारी की गई हैं। शहर की जनता भी इस उत्सव में शामिल होगी। उनके लिए रंग-गुलाल और पारंपरिक व्यंजन की भी व्यवस्था की गई है। उन्होने शहरवासियों से अपील की है कि इस पर्व पर पानी की बचत कर अपना उत्सव मनाएं। नशे से दूर रहे। शांति व सौहार्द्रपूर्ण होली पर्व की मिसाल कायम करें।

स्पोर्ट्स इवेंट

खिलाड़ियों को ट्रैकसूट और जूते का वितरण, हरियाणा हुए रवाना

भिलाई। हेमचंद यादव विश्वविद्यालय दुर्ग की बेस्ट फिजिक पुरुष 3 व 4 मार्च तक आंध्र विश्वविद्यालय आंध्र प्रदेश में एवं बॉक्सिंग पुरुष 2 से 7 मार्च तक कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय कुरुक्षेत्र हरियाणा में आयोजित ऑल इंडिया प्रतियोगिता में भाग लेगे। दोनों ही टीमों के खिलाड़ियो को विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो डॉ. संजय तिवारी और कुलसचिव भूपेन्द्र कुलदीप ने अच्छे प्रदर्शन की कामना करते हुए शुभकामनाएं दी। टीम के सभी खिलाड़ियों को ट्रैकसूट, ड्रेस और जूता प्रदान किया गया। खेल संचालक डॉ दिनेश नामदेव ने जानकारी देते हुए बताया कि बेस्ट फिजिक पुरुष टीम का प्रशिक्षण शिविर राजनांदगांव में तथा बॉक्सिंग पुरुष टीम का प्रशिक्षण शिविर बॉक्सिंग क्लब सेक्टर 2 भिलाई में आयोजित कराया गया। बेस्ट फिजिक पुरुष टीम के मैनेजर अपोलो महाविद्यालय अंजोरा दुर्ग क्रीड़ाधिकारी राजेश कुशवहा और कोच महेन्द्र टेकाम वरिष्ठ सहकारी निरीक्षक बेमेतरा है। वही बॉक्सिंग टीम के मैनेजर डॉ. ईश्वर सिंह सहायक प्राध्यापक कल्याण महाविद्यालय भिलाई और कोच प्रवीण ठाकुर बॉक्सिंग कोच भिलाई है। जिनके मार्गदर्शन में टीम प्रतियोगिता में प्रदर्शन करेगी। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के उपकुलसचिव डॉ. राजमनी पटेल, सहायक कुलसचिव राजेन्द्र चौहान उपस्थित रहे।

बेस्ट फिजिक पुरूष टीम में शामिल खिलाड़ियों में निशांत उमरे शासकीय दिग्विजय कॉलेज राजनांदगांव, आदित्य खरांशु भिलाई मैत्री कॉलेज रिसाली, गोविंद कुमार शासकीय दिग्विजय कॉलेज राजनांदगांव है। बॉक्सिंग पुरूष टीम में शामिल खिलाड़ियों में रजनीश यादव शासकीय पीजी कॉलेज दुर्ग, रुद्र कुमार टंडन संदीपनी एकेडमिक कॉलेज कुम्हारी, पी. साई सुमन रूंगटा कॉलेज साइंस एंड टेक. गंजपारा दुर्ग, अभय कुमार रूंगटा कॉलेज साइंस एंड टेक. गंजपारा दुर्ग, ए समीर स्वामी स्वरूपानंद कॉलेज हुडको, जगदीश राव रूंगटा कॉलेज साइंस एंड टेक. गंजपारा दुर्ग, हितेश शर्मा सेठ रतनचंद सुराना कॉलेज दुर्ग, ओम सोनी रूंटा इंस्टिट्यूट ऑफ साइंस एंड मैनेजमेंट भिलाई, समर्थ सिंह बेदी शंकराचार्य कॉलेज जुनवानी भिलाई खेल का प्रदर्शन करेंगे।

सिटी लाइव

चंद्रनगर कोहका में होलिका दहन व होली मिलन समारोह

भिलाई। चंद्रनगर कोहका में होलिका दहन व होली मिलन समारोह आयोजित हुआ। भाजपा नेता शारदा गुप्ता ने कहा कि होली का यह पावन त्योहार हमें अच्छाई की जीत और बुराई के नाश का संदेश देता है। इस अवसर पर शारदा गुप्ता, संतोष सोनी, यश डुलानी, सत्यनारायण, अजय प्रसाद, रेखा ब्रम्हे, राजकुमार ब्रम्हे, सुनीता राणे, गीता चौधरी, नीलम भारती, सुधा शिवकुमारी प्रजापति, अनीता सिंह, यशोदा मिश्रा, नीलम देवी, प्रभावती, कोमल दुलानी, यश दुलानी, लीलावती वर्मा, शोभा चौरे, रेखा देवी, गीता चौधरी, चमेली देवी, शिव कुमारी प्रजापति सहित सैकड़ो प्रमुख कार्यकर्ता उपस्थित थे।

योग लंगर परिवार ने मनाया रंगोत्सव

भिलाई। रिसाली दशहरा मैदान में योग लंगर परिवार के गुरुजी अशोक माहेश्वरी द्वारा होली मिलन समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि महापौर शशि सिन्हा थी। इस मौके पर महापौर सिन्हा ने सभी लोगों को होली की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि योग लंगर परिवार के इस आयोजन में आकर मैं अभिभूत हूं। सभी लोगों का आपसी सद्भभाव यहां देखने मिला यह मेरे लिए गौरव की बात है। उन्होन बड़े बुर्जुगों से आशीर्वाद लिया। आयोजन में बड़ी संख्या में महिलाएं भी शामिल हुई। महिलाएं अपने घरों से निकलकर इस समारोह में शामिल होने आई और एक-दूसरे को रंग-गुलाल लगाकर रंगोत्सव का आनंद लिया।

अधर्म पर धर्म की जीत का प्रतीक होलिका, नमो भगवते वासु देवाय मंत्र का किया जाप

ब्रजमंडल में राधा-कृष्ण संग खेली फूलों की होली, वितरित किया ठंडई का प्रसाद, प्री होली सेलिब्रेशन में लगाएं ठुमके

भिलाई। परंपरानुसार सोमवार को भद्रा के बाद देर रात होलिका दहन कर अधर्म पर धर्म की जीत का प्रतीक होलिका जलाकर भक्त प्रहलाद को याद किया और कर नमो भगवते वासु देवाय मंत्र का जाप कर विभिन्न स्थानों पर होलिका दहन किया गया। वही कई स्थानों और महिलाओं की ग्रुप द्वारा प्री होली सेलिब्रेशन का आयोजन भी किया गया था। इस अवसर पर ब्रजमंडल भिलाई के गीताभवन प्रांगण में सुंदर होलिका दहन और फूलों की होली कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बीएसपी के पूर्व अधिशासी निर्देशक अशोक कुमार, ब्रजमंडल के राकेश यदुवंशी और अनिल कुमार प्रमुख रूप से उपस्थित थे। इस दौरान पं सुनील द्विवेदी की मंडली द्वारा ब्रज के होली फाग गीतों की मधुर प्रस्तुति दी गई। शाम को महाआरती के बाद विधि-विधान से पूजा-अर्चना कर होलिका दहन किया गया। उपस्थित श्रद्धालुओं ने होलिका में कपूर, लौंग और इलायची एवं नारियल अर्पित कर होलिका की परिक्रमा लगाते हुए भक्त प्रहलाद और भगवान नारायण के भी जयकारे लगाए। इस अवसर पर ब्रजमंडल कार्यकारिणी अध्यक्ष राकेश यदुवंशी, गिरीश गुप्ता, अतवीर सिंह राघव, मुनीश गोयल सहित वरिष्ठ सदस्य डॉ आर.के. मंगल, महासचिव सूरज मंगला, शील राघव, प्रदीप वर्मा, विरेन्द्र शर्मा, विरेन्द्र सिंह ठाकुर, राजेश शर्मा, दिलीप वर्मा, हरीश कुमार गुहे सहित महिला समिति की चित्रा राघव, अनिता यदुवंशी, मोनिका मंगल, दीपशिखा राघव, सुनीता वर्मा सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु मौजूद थे। होलिका दहन के बाद राधा-कृष्ण के साथ फूलों से होली खेली गई और आपस में सभी ने अबीर-गुलाल से तिलक लगाकर होली खेली और ठंडाई का प्रसाद वितरित किया गया।

गेम खेलकर डांस में लगाए ठुमके

अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा वीरांगना का होली मिलन और महिला दिवस कार्यक्रम का सेलिब्रेश किया गया। इस अवसर पर सदस्याओं ने एक-दूसरे को रंग बिरंगे गुलाल लगाकर होली की शुभकामनाएं दीं और विभिन्न मजेदार गेम खेले गये। इस अवसर पर सोनी सिंह, कीर्ति चौहान, संगीता, दीपांशु सिंह और सपना सिंह को मुमेटों देकर सम्मानित किया गया। वीरांगना ग्रुप की सचिव संध्या सिंह, प्रदेश उपाध्यक्ष किरण सिंह, मंजू भदोरिया और अनीता सिंह ने से अपने विचार व्यक्त किए। निरिक्षा राठौर ने हास्य नृत्य प्रस्तुत करके सभी बहुत मनोरंजन किया। जिसके बाद सभी महिलाओं ने फूलों की होली खेली एवं होली के गीत पर डांस करते हुए जमकर ठुमके लगाये। जिला अध्यक्ष ललिता सिंह ने सभी विरांगनाओं को होली की शुभकामनाएं देते हुए आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर गायत्री सिंह, गीता सिंह, रंजना सिंह, अनीमा सिंह, रचना सिंह, अंजली सिंह, संध्या सिंह, रिंकी सिंह, नीतू सैगर, नेहा सिंह, सुखा सिंह राठौर, सुषमा सिंह, कुसुम सिंह, उमा सिंह सहित अन्य सदस्याएं उपस्थित रही।

सर्व ब्राम्हण समाज की बैठक

राष्ट्रीय सर्व ब्राह्मण समाज होगा मजबूत सदस्य ही करेंगे सदस्यों की जनगणना

भिलाई। राष्ट्रीय सर्व ब्राह्मण समाज की प्रदेश संगठन की बैठक प्रदेश कार्यालय रायपुर में आयोजित की गई थी। बैठक में राष्ट्रीय अध्यक्ष ललित मिश्रा, राष्ट्रीय महासचिव शशिकांत तिवारी प्रमुख रुप से उपस्थित थे। बैठक में संगठनात्मक रूप से दुर्ग, बेमेतरा और अंबिकापुर जिला संगठन मजबूत करने की चर्चा करते हुए छत्तीसगढ़ में निवासरत ब्राह्मण परिवारों को संगठन से जोड़ने और घर घर जाकर जनसंपर्क करने राष्ट्रीय सर्व ब्राह्मण समाज के सदस्यों को कहा गया। साथ ही ब्राह्मण सदस्यों की जनगणना भी पूरे प्रदेश भर में की जाएगी। ब्राह्मण विशेषता सरयूपारिण, कान्यकुब्ज, बंगाली, तेलुगु, महाराष्ट्रीयन, तेलुगु, तमिल, उत्कल, उत्तरांचल, मैथिल, राजस्थानी गौंड ब्राह्मण, गुजराती ब्राह्मण, बुंदेल खंड, नर्मदा आंचलिक ब्राह्मण सहित वे सभी ब्राह्मण बन्धुओं की

जानकारी एकत्रित जनगणना के माध्यम से राष्ट्रीय सर्व ब्राह्मण समाज के पदाधिकारी और सदस्यों द्वारा करने का निर्णय लिया गया। ललित मिश्रा ने कहा कि इस कार्य का उद्देश्य सभी ब्राह्मणों को एक मंच पर लाना है। बैठक में सभी जिला अध्यक्ष एवं जिला संगठन को अप्रैल में सभी जिलों में भगवान परशुराम की जयंती मनाने शोभा यात्रा निकालकर पूजा अर्चना कर लोगो को एकत्रित करने की बातें कही। बैठक में बेमेतरा, दुर्ग, अंबिकापुर, संगठन को मजबूती प्रदान करने के लिए नियुक्ति की गई। जिसमें बेमेतरा जिला अध्यक्ष शिरीष शर्मा, जिला महासचिव आशीष तिवारी, दुर्ग संभाग महासचिव सूर्य प्रकाश शर्मा, सरगुजा संभाग महासचिव डॉ. सुशील मिश्रा, बेमेतरा जिला अध्यक्ष, डॉ. शिवेंद्र त्रिपाठी,जिला उपाध्यक्ष जेवरा,जिला उपाध्यक्ष, देवकर, किशोर दुबे, विनायक धर दीवान, विशेष आमंत्रित सदस्य, संगठन सचिव अश्विनी तिवारी, कुसमी, प्रवीण शर्मा, देवसरा भिम्बोरी, युवा मंच अध्यक्ष पंडित कान्हा दुर्ग जिला महासचिव डॉ. आलोक मिश्रा, राकेश शर्मा, पुरुषोत्तम तिवारी आदि मौजूद थे।

प्रतियोगिता

बीएसपीएल सीजन-3 क्रिकेट टूर्नामेंट का आगाज 9 मार्च से

भिलाई। बीएसपीएल सीजन -3 क्रिकेट टूर्नामेंट का 9 मार्च से होने जा रहा है। इसमें कुल 14 टीमें (फ्रेंचाइजी) भाग ले रही है। जिसमें बीएसपी, राइट्स और सीआईएसएफ के करीब 220 एम्प्लॉय खेलने को काफी उत्साहित हैं। सभी 14 टीमों में खिलाड़ियों का चयन ऑक्शन प्रक्रिया द्वारा किया गया है। सभी टीमों को प्वाइंट दिया गया था, उस प्वाइंट से ही उन्होंने अपने -अपने 15 प्लेयर खरीदी।

सभी टीमें बीपीएल टेनिस बॉल क्रिकेट टूर्नामेंट के लिए प्रैक्टिस शुरू कर दी है। ऑक्शन प्रक्रिया से खिलाड़ियों के चयन के कारण सभी टीमें बैलेंस नजर आ रही है, कौन सी टीम टूर्नामेंट जीतेगी इसका अंदाजा लगाना मुश्किल है। 9 मार्च को बीएसपीएल का शुभारंभ हो रहा है। इस अवसर पर मुख्य संरक्षक सांसद विजय बघेल होंगे। टूर्नामेंट को लेकर बीएसपीएल कमिटी, भाग लेने वाले सभी टीमें और सभी खिलाड़ी बहुत उत्साहित हैं।

सांसद विजय बघेल ने किया टी-शर्ट का उद्घाटन

उद्घाटन समारोह में दुर्ग सांसद विजय बघेल को निमंत्रण दिया है। बीएसपीएल का वर्किंग कमेटी के सदस्य रवि सिंह, शारदा गुप्ता, विनोद उपाध्याय, वशिष्ठ वर्मा, वेगी अविनाश, उषाकर चौधरी, गौरव कुमार, रवि, वेंकटेश, प्रेम, सिमांचल बेहरा, कृष्णा मूर्ति, संतोष, टी-शर्ट का उद्घाटन सांसद विजय बघेल से करवाया गया है।

साइंस कालेज के भूगर्भशास्त्र के स्नातकोत्तर विद्यार्थियों ने राजस्थान माइंस का किया भ्रमण

जियोलॉजिकल विद्यार्थियों ने उदयपुर के पिंक मारबल, जीवाश्मों और रत्नों को किया एकत्रित, अध्ययन कर देंगे प्रेजेन्टेशन

कार्नर न्यूज

भिलाई। शासकीय विश्वनाथ यादव तामस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग के भूगर्भशास्त्र विभाग के स्नातकोत्तर विद्यार्थियों ने राजस्थान के उदयपुर के खदानों का भ्रमण कर विभिन्न प्रकार के खनिजों और चट्टानों के सेंपल संग्रहीत किये। इन नमूनों का उपयोग भूगर्भशास्त्र के संग्रहालय एवं प्रायोगिक कक्षाओं के दौरान किया जायेगा। जानकारी देते हुए भूगर्भशास्त्र के प्राध्यापक डॉ. प्रशांत श्रीवास्तव ने बताया कि अपने दस दिवसीय जियोलॉजिकल फील्ड वर्क के दौरान विद्यार्थियों ने संगमरमर, फॉस्फोराइट, ग्रेनाईट, सेंडस्टोन, कन्गलोमरेट, स्ट्रेमेटोलिटिक लाइमस्टोन आदि के महत्वपूर्ण नमूने संकलित किये।

खनिजों, चट्टानों, जीवाष्मों और रत्नों का अध्ययन

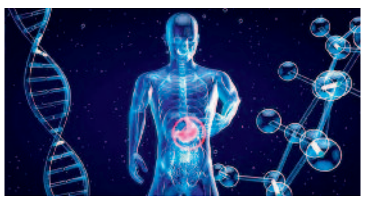
विद्यार्थियों ने भौतिक रूप से उदयपुर स्थित झामरकोटरा फॉस्फोराइट माइंस और बाबरमाल स्थित पिंक मारबल की खदानों का भ्रमण कर वहां की भूवैज्ञानिक परिस्थितियां तथा पर्यावरणीय अध्ययन किया। भूगर्भशास्त्र के विभागाध्यक्ष डॉ. एस.डी. देशमुख ने बताया कि विद्यार्थियों ने राजस्थान में चूना पत्थर से निर्मित गुफाओं में स्थित स्टेलेक्टाइट और स्टेलेमाइट का भी अध्ययन किया। विद्यार्थियों ने भारतीय भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण द्वारा निर्मित म्यूजियम का भ्रमण कर पृथ्वी में जीवों के उत्पति से लेकर वर्तमान समय तक के क्रमिक विकास और विभिन्न प्रकार के खनिजों, चट्टानों, जीवाष्मों और रत्नों का अध्ययन किया।

यूथ कान्क्लेव में 8 राज्यों के 15 वि वि के विद्यार्थियों ने लिया हिस्सा

जियोलॉजिकल फील्ड वर्क के दौरान उदयपुर स्थित मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय के भूगर्भशास्त्र विभाग द्वारा आयोजित जियो यूथ कान्क्लेव में 8 राज्यों के 15 विश्वविद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य पावर प्वाइंट प्रस्तुति करते हुए साईंस कालेज की भूगर्भशास्त्र की छात्रा रूचि देशमुख ने श्रेष्ठ पेपर प्रस्तुतिकरण का पुरस्कार जीता। इसके अलावा 6 विद्यार्थियों ने पेपर प्रस्तुतिकरण तथा पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता में हिस्सा लिया। भूविज्ञान के विद्यार्थियों की राष्ट्रीय स्तर पर सफलता प्राप्त करने के लिए महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अजय कुमार सिंह ने बधाई दी। ग्वालियर में भारतीय ज्ञान परंपरा के भूविज्ञान में प्रयोग विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सेमीनार में भी साईंस कालेज दुर्ग की रूचि देशमुख, फाल्गुनी साहू और दीपा साहू के पावर पांइट प्रेजेंटेशन की सभी सराहना की।

हेल्थ टिप्स

डाइजेशन खराब तो दिल को भी खतरा, वक्त रहते हो जाएं सतर्क



आंतों की सेहत और हृदय रोग के खतरे के बीच संबंध को लेकर कई शोध सामने आए हैं। खासतौर पर ट्राइमिथाइलअमीन एन-ऑक्साइड नामक कंपाउंड पर ध्यान देना जरूरी हो जाता है। इससे आपके दिल के लिए समस्याएं बढ़ सकती हैं।

एक बड़ी पुरानी कहावत है- 'पाचन ठीक तो पूरा शरीर ठीक'। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों का पाचन से सीधा और गहरा संबंध होता है। कई रिपोर्ट्स में पहले ये दावा किया जा चुका है कि जिन लोगों का गट हेल्थ ठीक नहीं रहता है, उनमें मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे स्ट्रेस से लेकर डिप्रेशन तक का खतरा बढ़ जाता है। गट हेल्थ की समस्याओं और पाचन में गड़बड़ी के दुष्प्रभाव इससे भी कहीं ज्यादा हो सकते हैं। गट हेल्थ की समस्याएं हार्ट अटैक जैसी जानलेवा स्थितियों तक का कारण बन सकती हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, पाचन स्वास्थ्य और हेल्दी गट की अहमियत को हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। हमें दिख भले न रहा हो, पर शरीर के भीतर कई चीजें लगातार चलती रहती हैं, जिनका सेहत पर सीधा असर होता है। विशेषज्ञों की टीम ने अलर्ट किया है कि अपने दिल को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो सिर्फ बीपी-कोलेस्ट्रॉल पर ही ध्यान देते रहना काफी नहीं है, इसके लिए गट हेल्थ को ठीक रखने के लिए भी निरंतर प्रयास करते रहना जरूरी हो जाता है।

गट और हार्ट हेल्थ का कनेक्शन

जब बात गट हेल्थ और इसके कार्यों की आती है तो सबसे पहले हमारे दिमाग में भोजन के ठीक से पाचन, पोषक तत्वों के सही तरीके से अवशोषण, ब्लड शुगर कंट्रोल जैसे कामकाज ही नजर आते हैं। हालांकि गट का ठीक से काम करते रहना कई अन्य मामलों में भी जरूरी है, विशेषकर हृदय को स्वस्थ रखने में। अध्ययनों में गट-हार्ट हेल्थ के बीच गहरा कनेक्शन बताया गया है। जब गट माइक्रोबायोम या गुड बैक्टीरिया में असंतुलन होता है, तो इससे कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। आपकी पाचन गड़बड़ होने लगता है, मूड खराब रहता है, चिड़चिड़ापन और नींद गड़बड़ हो सकती है। इन सबके साथ आपके दिल की सेहत भी प्रभावित होने लग जाती है। अगर गट यानी आंतों से संबंधित समस्याएं लंबे समय तक बनी रहती हैं तो इसके कारण हार्ट अटैक तक का खतरा बढ़ सकता है।

डाइजेशन का दिल पर कैसे होता है असर?

गट और हार्ट हेल्थ के संबंधों को कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. आलोक चोपड़ा ने बड़े आसान तरीके से समझाया है। डॉ. चोपड़ा कहते हैं, ये सुनने में थोड़ा अजीब जरूर लग सकता है पर कई अध्ययनों से पता चला है कि हमारे पाचन तंत्र का हार्ट से बेहद गहरा संबंध हो सकता है, जिसके बारे में आमतौर पर हम सभी सोचते भी नहीं हैं। हमारा गट करोड़ों बैक्टीरिया, वायरस और फंगी का घर होता है।

ये संतुलन में रहते हैं तो डाइजेशन में मदद करते हैं, पोषक तत्वों के अवशोषण को ठीक रखते हैं, मेटाबॉलिज्म को रेगुलेट करते हैं, इम्युनिटी बूस्ट करते हैं और इन्फ्लेमेशन कम करते हैं। हालांकि अध्ययनों से पता चलता कि अगर आपको पाचन से संबंधित कोई समस्या है जिसके कारण गट लाइनिंग में कोई दिक्कत होती है तो खतरनाक बैक्टीरिया और टॉक्सिन लीक करके हमारे खून में पहुंच सकते हैं और इंफ्लेमेशन बढ़ा सकते हैं।

ट्राइमेथिलमाइन एन-ऑक्साइड का क्या रोल है?

डॉ चोपड़ा कहते हैं, शरीर में इंफ्लेमेशन बढ़ने की वजह से प्लाक बढ़ने और आर्टरी ब्लॉक होने का खतरा बढ़ जाता है, जो हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ाने वाले हो सकते हैं। अध्ययनों से ये भी पता चलता है कि गट बैक्टीरिया की वजह से उत्पन्न होने वाले ट्राइमेथिलमाइन एन-ऑक्साइड का भी हृदय की सेहत से कनेक्शन हो सकता है। जिन लोगों में टीएमएओ का स्तर बढ़ा हुआ रहता है उनमें भी दिल से संबंधित समस्याओं का जोखिम काफी अधिक हो सकता है। यहां तक कि जिनका कोलेस्ट्रॉल या ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है, ये उन लोगों में भी हार्ट अटैक के खतरे को बढ़ाने वाली स्थिति हो सकती है। इसके अलावा, खराब पाचन का मेटाबॉलिज्म पर भी बुरा असर पड़ता है, जिससे मोटापा और डायबिटीज जैसी बीमारियां हो सकती हैं।

अपनी सक्रियता बढ़ाइए तो रहेंगे फुर्तीले

कुछ भी खाने के बाद नींद और आलस की लग गई है आदत, इन्हें दूर करने अपनाएं कुछ सरल उपाय

शायद ही किसी का यह जवाब हो कि मुझे सोना अच्छा नहीं लगता। हां, यह हो सकता है किसी को सुबह देर तक सोना पसंद हो, किसी को दोपहर में तो किसी को रात में जल्दी..!8 घंटे से ज्यादा सोने / नींद लेने के कई फायदे होते हैं। लेकिन ये सिर्फ रात में डीप स्लीप लेने पर ही होते हैं। वर्कआउट के बाद मसल्स रिकवरी के लिए गहरी नींद जरूरी है। यदि किसी को नींद आने में परेशानी होती है तो कुछ एक्सरसाइज से यह परेशानी दूर की जा सकती है। अनिद्रा /इंसोम्निया की समस्या को योगासन एवं घरेलू उपायों से दूर किया जा सकता है। ऑफिस जॉब करने वाले अधिकतर लोगों को दोपहर का भोजन करने के बाद आलस आने लगता है। खाने के बाद नींद आना डाइजेशन प्रोसेस के दौरान केमिकल रासायनिक चेंज के लिए शरीर की प्रक्रिया है। यह सामान्य प्रक्रिया है और हर किसी के साथ ऐसा होता है। लेकिन यदि आपको हर बार खाने के बाद नींद आती है तो चिंता का विषय हो सकता है। जिसे नींद आती है, उसका काम में मन नहीं लगेगा और डेली रूटीन भी प्रभावित हो सकता है। आपको खाने के बाद आलस आने का कारण और उसे दूर करने के उपाय जानना जरूरी।

डाइजेशन साइकिल

बॉडी को काम करने के लिए एनर्जी की जरूरत होती है और यह फूड से मिलती है। जब आप कुछ खाते हैं तो यह डाइजेस्टिव सिस्टम में पहुंचते ही ग्लूकोज यानी एनर्जी में ब्रेक हो जाता है। साथ ही मैक्रोन्यूट्रिएंट्स जैसे प्रोटीन शरीर को कैलोरी यानी एनर्जी देता है।

ऐसे में फूड को एनर्जी में कन्वर्ट करने के लिए डाइजेस्टिव सिस्टम विभिन्न रिस्पांसेज को ट्रिगर करता है। इस प्रोसेस में पेट भरा हुआ महसूस कराने वाले हार्मोन जैसे, कोलेलिस्टोकिनिन, ग्लूकाजन और एमाइलिन रिलीज होते हैं। ये हार्मोन माइंड में झपकी के सिग्नल पैदा करते हैं और आलस या नींद का कारण बनते हैं।

आपकी डाइट

फूड डाइजेस्ट होने का तरीका एक ही होता है लेकिन कुछ फूड बॉडी को समान रूप से इफेक्ट नहीं करते। कुछ फूड नॉर्मल से अधिक नींद दिलाते हैं। इनमें पालक,सोया,अंडे, पनीर,टोफू और मछली शामिल हैं। सेरोटोनिनबनाने के लिए बॉडी ट्रिप्टोफैन का यूज करती है। सेरोटोनिन एक न्यूरोट्रांसमीटर है, जो नींद को रेग्युलेट करने में हेल्प करता है। इसका लेवल बढ़ने पर निश्चित ही आपको नींद आएगी। यानी जिन फूड में ट्रिप्टोफैन अधिक होगा वो सेरोटोनिन बढ़ाएंगे, जिससे नींद अधिक आएगी। ट्रिप्टोफैन अमीनो एसिड हाई प्रोटीन वाले फूड्स में पाया जाता है। इसलिए दिन में अधिक प्रोटीन या ट्रिप्टोफेन में हाई फूड्स नींद आने का कारण बन सकते हैं।

नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज के अनुसार, एक वयस्क के लिए प्रतिदिन ट्रिप्टोफैन की मात्रा 5 मिलीग्राम/1 किलोग्राम बॉडी वेट रखी गई है।

अधूरी नींद

जाहिर तौर पर हर किसी को 7-8 घंटे की गहरी नींद की जरूरत होती है। यदि रात में नींद पूरी नहीं होती तो सुबह नाश्ता करने या लंच करने के बाद आपको नींद जरूर आएगी। मायो क्लीनिक की रिपोर्ट के मुताबिक नींद रेग्यूलेट करने, स्ट्रेस दूर करने के लिए एक्सरसाइज जरूरी मानी गई है। यदि आप रात में लेट सोते हैं और सुबह जल्दी उठते हैं तो यह भी दिन में नींद आने का कारण बन सकता है। इसलिए जरूरी है कि रात में 7-8 घंटे की गहरी नींद लें।

फिजिकल एक्टिविटी

रात में बेहतर नींद लेने में मदद करने के साथ ही एक्सरसाइज दिन में एनर्जेटिक और अलर्ट रखने में भी मदद करती है। कई स्टडीज में पाया गया है कि रेग्युलर एक्सरसाइज से एनर्जी बढ़ाने और थकान को कम करने में मदद मिलती है।

छोटे-छोटे कुकिंग टिप्स आपके काम को बनाएंगे आसान, मिलेंगे राहत के पल

ऐसा कई बार होता है कि हमें घर से निकलने की जल्दी होती है और जल्दी-जल्दी में क्या बनाएं, यह भी समझ नहीं आता है। कुछ नए ट्रिक्स आप के लिए सहायक हो सकते हैं।

2 मिनट में झाग वाली कॉफी

गर्म कॉफी पीनी हो या फिर कोल्ड कॉफी, मजा तो फ्रॉथी कॉफी में ही आता है। मगर रोज-रोज कैफे में जाकर 150-200 रुपये खर्च करना कहां की समझदारी है? अब अगर किचन में ब्लेंडर या फ्रॉथर न हो, तो भी आप अच्छी कॉफी बना सकते हैं।

क्या करें-

एक कांच की बोतल में इंस्टेंट कॉफी मिक्स, चीनी और थोड़ा-सा पानी डालकर अच्छी तरह से शेक करें। ध्यान रखें कि चीनी अच्छी तरह से घुल जाए। दूसरी ओर, दूध को एक बार उबालकर रख लें। अब एक कप में एक बड़ा चम्मच कॉफी और ऊपर से गर्मागर्म दूध डालकर मिला लें। आपकी कैफे वाली कॉफी तैयार है।

इस ट्रिक से तवे में नहीं चिपकेगी रोटी

कई बार जब तवा बहुत ज्यादा गर्म होता है, तो आटा उसमें चिपक जाता है। इसके कारण रोटी बीच से फट जाती है और फिर फूलती भी नहीं। रोटी अच्छी और फूली हुई बने इसके लिए यह ट्रिक जरूर आजमाएं।

क्या करें-

तवा जब बहुत ज्यादा गर्म हो जाए, तो उसकी आंच को एकदम धीमा कर दें। अब एक स्प्रे बोतल में एक चौथाई पानी और दो से तीन बड़े चम्मच तेल

मिलाकर शेक कर लें। गर्म तवे पर इसे स्प्रे करें और टिश्यू पेपर से साफ कर लें। इसमें बेली हुई रोटी फैलाएं और पका लें। आपकी रोटी बिना चिपके अच्छी तरह फूलेगी।

खिले-खिले चावल बनाने के ट्रिक्स

प्रेशर कुकर में चावल कई बार गीले हो जाते हैं। कई बार इकट्ठे हो जाते हैं और कई बार नीचे लग जाते हैं। चावल को खिला-खिला कैसे बनाना है, यह ट्रिक अगर आपको पता लग जाए, तो खाना खाने का मजा भी दोगुना हो जाएगा।

क्या करें-

पहले चावल को अच्छी तरह से धोकर भिगोकर रख लें। इसके बाद, प्रेशर कुकर में 1 बड़ा चम्मच तेल डालकर फैला लें। इसमें चावल और पानी डालने के बाद एक छोटा चम्मच घी डालकर सीटी लगा लें। इस तरह से आपका चावल एकदम खिला-खिला बनेगा।

होली पर घर के मुख्य द्वार में किस पत्ते का तोरण लगाएं, जानिए

होली के दिन तोरण लगाने का विशेष महत्व है। तोरण को विजय का प्रतीक माना जाता है। होली के दिन तोरण लगाने की परंपरा प्राचीन काल से चली आ रही है। पीपल के पत्ते को पवित्र और शुभ माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि इसे घर के मुख्य द्वार पर लगाने से घर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

मान्यता है कि पीपल के पत्ते का तोरण लगाने से घर में देवी-देवताओं का वास होता है और उनका आशीर्वाद प्राप्त होता है। यह भी माना जाता है कि पीपल के पत्ते नकारात्मक ऊर्जा को दूर करते हैं और घर को बुरी नजर से बचाते हैं। आपको बता दें, मान्यता है कि घर के मुख्य द्वार पर पीपल के पत्ते का तोरण लगाने से घर की वास्तु दोष भी ठीक हो जाती है। इतना ही नहीं, घर के मुख्य द्वार पर पीपल के पत्ते का तोरण लगाने से माता लक्ष्मी का आगमन होता है। और घर में सुख-शांति का भी आगमन होता है। पान के पत्ते को भगवान गणेश और देवी लक्ष्मी का प्रिय माना जाता है। तोरण लगाने से उनका आशीर्वाद प्राप्त होता है। पान के पत्ते में भगवान शिव का वास माना जाता है। इतना ही नहीं, पान के पत्ते में मां सरस्वती का वास माना जाता है। होली पर घर के मुख्य द्वार पर आम के पत्तों या अशोक के पत्तों का तोरण लगाना सबसे शुभ और मांगलिक माना जाता है। इसे गेंदे के फूलों के साथ मिलाकर लगाने से नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है और घर में सुख-समृद्धिसकारात्मकता व देवी लक्ष्मी का वास होता है।

होली के लिए तोरण टिप्स : तोरण के लिए 5, 7, 11 या 21 ताजे आम/अशोक के पत्ते का प्रयोग करें। पत्तों पर पीले या लाल चंदन से "शुभ-लाभ" लिखना अत्यंत शुभ माना जाता है।

साइकिलिंग करते समय याद रखें ये टिप्स, मिलेंगे अधिक फायदे

साइकिल चलाने के कई फायदे होते हैं। जैसे, हार्ट हेल्थ बेहतर रहती है, वेट कंट्रोल रहता है, टाइप 2 डाइबिटीज कंट्रोल रहती है, मसल्स मजबूत होते हैं, लोअर बॉडी टोन होती है और गठिया रोग कम होता है। पिछले कुछ समय में साइकिल के मार्केट में काफी बढ़त हुई है। इस कारण लोग महंगी से महंगी साइकिल खरीद रहे हैं। लेकिन महंगी साइकिल की अपेक्षा जरूरत है, गोल के मुताबिक सही साइकिल खरीदने की।

आपका लक्ष्य

साइकिलिंग करने से पहले सबसे पहले जो डिसाइड करना है, वो है गोल यानी लक्ष्य। गोल डिसाइड करने से फोकस्ड और एनर्जेटिक रहने में मदद मिलेगी। लेकिन ध्यान रखें, शुरुआत में छोटे गोल ही रखें। ऐसा नहीं होना चाहिए, कि पहले ही दिन आप खुद को 10 किलोमीटर साइकिलिंग का टारगेट दे दें। जो कि काफी मुश्किल होगा। ऐसा करने से आप डिमोटिवेट हो जाएंगे। बल्कि रोजाना थोड़ी-थोड़ी दूरी बढ़ाते हुए बड़े गोल तक पहुंचें। विशेषज्ञों का सुझाव है कि बार-बार छोटे ट्रेनिंग सेशन करना, लंबे सेशन की तुलना में अधिक प्रभावी होते हैं।

समय

18 से 64 साल के वयस्कों को फिट रहने के लिए हर हफ्ते मीडियम इंटेंसिटी से 2 से 2.5 घंटे एक्सरसाइज करनी चाहिए। लेकिन अगर आप साइकिलिंग कर रहे हैं तो रोजाना कम से कम 30 से 45 मिनट जरूर करनी चाहिए। अगर आपका लक्ष्य फिट रहना है तो हर हफ्ते तीन बार साइकिलिंग जरूर करें। समय के साथ साइकिलिंग की दूरी और साइकिलिंग के समय को भी कम या ज्यादा किया जा सकता है।

अपनी ताकत बचाएं

जब साइकिलिंग की शुरुआत करते हैं, तो पहले कुछ समय तक पैरों में सोरनेस नहीं रहती। लेकिन जैसे-जैसे दूरी बढ़ती जाती है तो पैरों में भारीपन आने लगता है। इसलिए अधिक ऊंचे रास्ते, ऊबड़-खाबड़ रास्ते और पहाड़ी एरिया में साइकिलिंग की अपेक्षा सीधी रोड पर साइकिलिंग करें। इससे आप जल्दी नहीं थकेंगे और स्ट्रेंथ बनाए रखकर लंबी दूरी तय कर पाएंगे।

अपनी पसंदीदा जगह खोजें

किसी को पहाड़ी वाली जगह पसंद होती है, तो किसी को मॉल्स और मार्केट घूमना पसंद होता है। अब सोचिए, जिसे पहाड़ी एरिया में घूमना पसंद है उसे मॉल में ले जाकर घूमने को बोला जाए तो उसे कैसा लगेगा ? वो मॉल में घूम तो लेगा, लेकिन एंजॉय नहीं कर पाएगा। ऐसा ही साइकिलिंग करते समय भी होता है। अगर आप साइकिलिंग करने के अधिक फायदे लेना चाहते हैं तो अपनी पसंदीदा जगह चुनें। जैसे, रोड, घाटी वाला एरिया, नदी किनारे, कॉलोनी, इनडोर आदि। अगर आप अपनी पसंदीदा जगह पर साइकिलिंग करने जाते हैं, तो उसके अधिक बेनिफिट ले पाएंगे।

कार्नर न्यूज

फिटनेस गोल की प्लानिंग करने के साथ फॉलो जरूर करें

फिट रहने के लिए लाइफ स्टाइल में शामिल होना चाहिए फिटनेस ट्रेंड, बदलाव दिखेगा खुद आपको

कुछ लोगों का यह हर साल का काम होता है, जैसे ही जनवरी शुरू होने वाला होता है, लोग अपने फिटनेस गोल को हासिल करने की प्लानिंग शुरू कर देते हैं। लेकिन कुछ दिन के बाद वे उसे फॉलो नहीं कर पाते। फिटनेस फ्रीक लोगों के लिए कोराना काल काफी मुश्किल भरा रहा। लोगों ने खुद को फिट रखने के लिए अलग-अलग तरीके अपनाए। यहां कुछ ऐसे तरीके जानिए, जिनसे आप खुद को फिट रख सकते हैं। अगर आप बाहर जा कर वर्जिश करना नहीं चाहते तो टेक्नोलॉजी ने इस समस्या का हल निकाला और वर्चुअल क्लास के जरिए लोगों को फिट रहने में मदद की है। लॉकडाउन के दौरान फिटनेस ट्रेनर्स और ऑनलाइन एक्सपर्ट ने वर्चुअल क्लास से लोगों को फिट रहने के टिप्स दिए थे। तब इन क्लास में सेलेब्रिटी ट्रेनर्स ने भी बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया था। अब बदली हुई परिस्थिति में भी आप वर्चुअल क्लास के माध्यम से में भी फिट रह सकते हैं। इसके लिए आप वीडियो कॉल से क्लास अटैंड कर सकते हैं।

पर्सनल रिमोट कोचिंग

घर पर मोटिवेट रहने का शानदार तरीका अपने ट्रेनर के साथ ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर क्लास अटैंड करना हो सकता है। इसमें आपके ट्रेनर आपको रेगुलर वर्कआउट शेड्यूल और फिटनेस सामग्री प्रदान करते हैं, जिससे आप खुद को फिट रख सकते हैं।

आप ट्रेनर के साथ ऑनलाइन पर्सनल कोचिंग ले सकते हैं। हालांकि इसके लिए आपको ज्यादा पेमेंट करनी पड़ सकती है।

होम जिम

कोरोना काल में जिम बंद रहने के कारण कई फिटनेस फ्रीक ने घर पर ही मिनी जिम बना लिया था। अब नए दौर में आप अपने शेड्यूल के हिसाब से घर पर कभी भी वर्कआउट कर सकते हैं। इस दौरान आपके साथ घर वाले भी एक्सरसाइज जरूरी करेंगे। यदि आप घर में जिम का सेटअप करना चाहते हैं तो ऑनलाइन ऐसी कंपनियों की डिटेल निकालकर जिम सेटअप करा सकते हैं।

डांस क्लास

डांस करना काफी लोगों को पसंद होता है। डांस एक कार्डियो एक्सरसाइज है, जो हार्ट रेट को बढ़ा देती है। लॉकडाउन के दौरान कई कोरियोग्राफर्स ने डांस क्लास शुरू कर लोगों से ऑनलाइन कनेक्ट किया। इससे लोगों ने घर से ही ऑनलाइन क्लास से डांस सीखा। वहीं कुछ लोगों ने भांगड़ा और जुम्बा को वजन कम करने के लिए भी किया। अगर आप भी वजन कम करना चाहते हैं तो डांस क्लास अटैंड कर सकते हैं। ये क्लास ऑलनलाइन या ऑफलाइन भी ली जा सकती है।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

एआई का हमला, चीन के वीडियो मॉडल ने हॉलीवुड की उड़ाई नींद

वो हॉलीवुड जिसके इंटेंस एक्शन सीक्वेंस को टक्कर देने के लिए मेकर्स करोड़ों रुपये खर्च करते थे और कुछ को रीक्रिएट करने में प्रोड्यूसर्स के पसीने छूट जाते हैं... अब वो सीन्स एआई के जरिए मिनटों में बनाए जा सकते हैं।

जी हां, एक नए एआई वीडियो मॉडल के आने से माना जा रहा है कि यह हॉलीवुड के लिए खतरा बन सकता है। कुछ लोग तो इसे 'हॉलीवुड किलर' बता रहे हैं। यह एआई वीडियो मॉडल चीन से आया है। बाइट डांस का लेटेस्ट जेनरेटिव एआई मॉडल सीडेंस 2.0 यूजर्स को सिनेमैटिक शॉट्स के साथ बहुत रियलिस्टिक वीडियो बनाने में मदद कर रहा है। यह एआई मॉडल 10 फरवरी को लॉन्च हो चुका है, लेकिन इसने चंद दिनों के अंदर हॉलीवुड के होश उड़ा दिए हैं।

सीडेंस 2.0 के कुछ सैम्पल्स सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं जिसे देख लोग कह रहे हैं कि हॉलीवुड अब मुसीबत में पड़ गया है। यह नया मॉडल यूजर्स को टेक्स्ट प्रॉम्प्ट, इमेज, वीडियो रेफरेंस और यहां तक कि ऑडियो इनपुट के मिक्स का इस्तेमाल करके, आमतौर पर 4 से 15 सेकंड के बीच छोटी सिनेमैटिक क्लिप बनाने की सुविधा देता है।

सीडेंस 2.0 से बने एक्टर्स के क्लिप या फिर जानी-मानी फ्रेंचाइजी की नकल से कॉपीराइट की चिंता भी बढ़ रही है, जिससे हॉलीवुड भी परेशान है। हाल ही में, हॉलीवुड स्टार्स टॉम क्रूज और ब्रैड पिट के फाइटिंग सीन का वीडियो वायरल हुआ तो हॉलीवुड टेंशन में आ गया। साग-आफ्तरा ने कॉपीराइट उल्लंघन को लेकर अपनी चिंता जताई है।

टॉलीवुड

'कारा' को मिली रिलीज डेट, अप्रैल में सिनेमाघरों में देने जा रही दस्तक

बॉलीवुड फिल्म 'तेरे इश्क में' से तारीफें बटोर चुके धनुष अब नई फिल्म को लेकर सुर्खियों में हैं। मेकर्स ने अभिनेता की अपकमिंग फिल्म 'कारा' की रिलीज का एलान कर दिया है। इस फिल्म का निर्देशन विग्नेश राजा ने किया है। फिल्म अगले महीने रिलीज होने वाली है।

'कारा' के मेकर्स ने एलान किया है कि एक्शन एंटरटेनर फिल्म 30 अप्रैल को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। फिल्म की रिलीज का एलान इशारी के गणेश ने किया। फिल्म उनके प्रोडक्शन हाउस, वेल्स फिल्म इंटरनेशनल के बैनर तले बनी है।

वेल्स यूनिवर्सिटी के दो दिन के कल्चरल फेस्टिवल में प्रोड्यूसर इशारी के गणेश ने कहा, 'अगर मुझे किसी चीज को अपना ड्रीम प्रोजेक्ट कहना हो, तो वह निश्चित रूप से एक्टर धनुष के साथ 'वदा चेन्नई 2' होगी। साथ ही धनुष की आने वाली फिल्म 'कारा' 30 अप्रैल को थिएटर में रिलीज होने वाली है।' गणेश यूनिवर्सिटी के फाउंडर और चांसलर भी हैं।

फिल्म के मेकर्स ने इस साल पोंगल पर फिल्म का टाइटल शेयर किया था। मेकर्स ने फिल्म का एक पोस्टर भी रिलीज किया था। इसमें धनुष इंटेंस लुक में दिख रहे थे। पोस्टर पर लिखा था, 'कभी-कभी, खतरनाक बने रहना ही जिंदा रहने का एकमात्र तरीका होता है।' फिल्म 'कारा' को अब तक #डी54 कहा जा रहा था। इसमें ममिता बैजू हीरोइन हैं। इनके अलावा, फिल्म में डायरेक्टर के एस रविकुमार, जयराम, सूरज वेंजारामूडु, करुणास और पृथ्वी पंडिराज भी अहम रोल में होंगे।

भोजपुरी

अक्षरा ने अक्षय के साथ शेयर की फोटो, कहा- मिलने वाला है सरप्राइज

भोजपुरी एक्ट्रेस अक्षरा सिंह के हालिया सोशल मीडिया पोस्ट ने हलचल बढ़ा दी है। दरअसल, उन्होंने बॉलीवुड के खिलाड़ी अक्षय कुमार के साथ एक फोटो साझा किया है। इसके साथ कहा है कि फैंस को सरप्राइज मिलने वाला है।

भोजपुरी क्वीन अक्षरा सिंह अक्सर सुर्खियों में रहती हैं। वे सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव हैं और आए दिन अपनी फिल्मों और गानों की वजह से लाइमलाइट में रहती हैं। अक्षरा एक बार फिर चर्चा में हैं और इस बार वजह काफी दिलचस्प है। दरअसल, उन्होंने अक्षय कुमार के साथ एक फोटो साझा किया है। इसके साथ उन्होंने जो कैप्शन लिखा है, उसे देख फैंस भी कयास लगा रहे हैं कि क्या दोनों सितारे साथ आने वाले हैं?अक्षरा सिंह ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम अकाउंट से अपनी और अक्षय कुमार की फोटो साझा की है। वे ब्लू कलर की ड्रेस में नजर आ रही हैं। वहीं, अक्षय कुमार ग्रीन शर्ट में हैं और कैप लगा रखी है। अक्षरा ने पोस्ट के साथ कैप्शन लिखा है, 'जब खिलाड़ी की मुलाकात मृगनयनी से हो। और, कहानी अभी बाकी है। बड़ा सरप्राइज लोड हो रहा है।' इस पोस्ट में अक्षरा ने अक्षय कुमार को भी टैग किया है।

अक्षरा सिंह के इस पोस्ट पर नेटिजन्स के दिलचस्प कमेंट्स आ रहे हैं। यूजर्स तरह-तरह के कयास लगा रहे हैं। कुछ यूजर्स अनुमान लगा रहे हैं कि दोनों शायद किसी फिल्म में साथ नजर आ सकते हैं। वहीं, कुछ लोग पूछ रहे हैं कि क्या किसी नए गाने में इनकी जोड़ी देखने को मिलेगी? एक यूजर ने लिखा, 'भोजपुरी और बॉलीवुड की साझेदारी'। एक अन्य यूजर ने लिखा है, 'कुछ तो पक रहा है'। वैसे देखना दिलचस्प होगा कि अक्षरा सिंह इस सरप्राइज से कब पर्दा उठाती हैं?

2026 रंगों से भर चुका है। चमकीले कंट्रास्ट, बेखौफ कॉम्बिनेशन और मूड बढ़ाने वाले पैलेट खुद को एक्सप्रेस करने के नए दौर को अपनाते हैं। ऐसे में बोल्ड, वाइब्रेंट और बिना किसी झिझक के पॉजिटिव फैशन एक सेलिब्रेशन बन जाता है। यह स्टाइल आपका हौसला बढ़ाने, बातचीत शुरू करने और आप जहां भी जाएं, कॉन्फिडेंस दिखाने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

हाथों का रूखापन खत्म करने आजमाएं घरेलू नुस्खे

महिलाओं के हाथ में रूखापन होने के कई सारे कारण हैं। कपड़े धोने के दौरान डिटर्जेंट पाउडर, बर्तन धोते समय साबुन का इस्तेमाल साथ ही कई सारे और भी कारण हैं जिनकी वजह से हाथों की स्किन रूखी हो जाती है। हाथों की इस ड्राईनेस से निजात पाने के लिए महिलाएं कई तरह के प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं जो काफी महंगे होते हैं लेकिन अब सस्ते में ही हाथों की ड्राईनेस को खत्म किया जा सकता है। हाथों की ड्राईनेस कैसे खत्म हो इस बारे में हमने ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बात की जिन्होंने हमें हाथों की ड्राईनेस खत्म करने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे बताए हैं जिनका इस्तेमाल से हाथों की ड्राईनेस खत्म हो जाएगी।

इन नुस्खों का करें इस्तेमाल

ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से हमने पूछा कि किन घरेलू नुस्खों के जरिए हाथों की ड्राईनेस को खत्म किया जा सकता हैं तब एक्सपर्ट ने हमें कई सारी चीजों के बारे में बताया जिनकी मदद से हाथों की ड्राईनेस खत्म हो सकती है एक्सपर्ट ने बताया कि शहद, बादाम का तेल, गिल्सरिन, वैसलीन का इस्तेमाल हाथों को ड्राईनेस खत्म करने के लिए किया जा सकता है। एक्सपर्ट द्वारा बताई गयी चीजों में कई सारे गुण होते हैं तो त्वचा के लिए काफी फायदेमंद हैं साथ ही ये सभी चीजें हाथों की ड्राईनेस भी खत्म करने के काम आते हैं। इसी के साथ एक्सपर्ट ने बताया कि इन चीजों का इस्तेमाल कैसे करें।

इस तरह से करें इन चीजों का इस्तेमाल

एक्सपर्ट ने बताया कि शहद के साथ 1 चम्मच गिल्सरिन, 1/2 चम्मच नींबू का रस मिक्स करके ले साथ ही इसमें गुलाब जल भी मिक्स कर लें। इसी के साथ इसमें विटामिन ई कैप्सूल और गिल्सरिन मिलाकर इस्तेमाल कर सकते हैं। वहीं एक्सपर्ट ने ये भी जानकरी दी कि बादाम का तेल के साथ वैसलीन का इस्तेमाल करके हाथों की ड्राईनेस को खत्म किया जा सकता है।

पुरानी टीशर्ट में भी दिखेंगे स्टाइलिश और मिलेगा नया लुक, अपनाएं टिप्स

गर्मियों के मौसम में आरामदायक और सहज लुक के लिए टी-शर्ट बेहतर विकल्प है। लड़कों से लेकर लड़कियां तक टी शर्ट पहनना पसंद करते हैं। लड़कियां तो जींस, पैंट या स्कर्ट के साथ टी शर्ट को कैरी करती हैं। बाजार में टी शर्ट के कई स्टाइल उपलब्ध होते हैं। महिलाएं स्लीवलेस, क्रॉप या प्रिंटेड टी शर्ट्स कैरी कर सकती हैं। आजकल ओवरसाइज टी शर्ट का भी काफी ट्रेंड है। कूल और कंफर्टेबल लुक के लिए लड़कियां ओवरसाइज टीशर्ट खरीदती हैं या फिर अपने पिता व भाई की टी शर्ट को स्टाइलिश तरीके से कैरी करती हैं। अगर आप भी टी शर्ट पहनना पसंद करते हैं तो हो सकता है कि आपके पास टी शर्ट का बड़ा कलेक्शन हो। पहले से ही काफी टी शर्ट होने के कारण आपके वॉर्डरोब में नई टी शर्ट के लिए जगह नहीं है, लेकिन पुरानी टी शर्ट आप पहनना नहीं चाहते हैं। ऐसे में पुरानी टी शर्ट को नए तरीके से कैरी करने के लिए कुछ फैशन टिप्स को अपना सकते हैं।

ऑफ शोल्डर लुक

अगर आपके पास एक्स्ट्रा ओवरसाइज टी शर्ट हो या लॉन्ग ओवर साइज टी शर्ट हो तो उससे ऑफ शोल्डर लुक रिक्रिएट कर सकते हैं। टी-शर्ट के गले को ऑफ शोल्डर डिजाइन का बना लें। इसके अलावा लॉन्ग टी-शर्ट को कॉर्सेट बेल्ट के साथ स्टाइल कर सकते हैं।

ड्रेस स्टाइल

ओवरसाइज टी शर्ट को आप शॉर्ट ड्रेस की तरह स्टाइल कर सकते हैं। टी-शर्ट ड्रेस को बेल्ट के साथ स्टाइल कर सकते हैं। बूट्स व बोहो ज्वेलरी के साथ लुक को पूरा करें। ड्रेस स्टाइल टी शर्ट को ब्लेजर के साथ पहन सकते हैं।

नॉट स्टाइल

आप चाहें तो अपनी टी शर्ट को नॉट स्टाइल में कैरी कर सकती हैं। टी शर्ट में साइट नॉट दे सकती हैं, इससे यूनिक लुक मिलेगा।

साड़ी से लेकर शरारा तक के साथ खूब जचेंगे पैनल वाले ब्लाउज के डिजाइंस

स्टाइलिश लुक पाने के लिए आपको बॉडी शेप और लेटेस्ट फैशन ट्रेंड के हिसाब से ही ब्लाउज का डिजाइन चुनना चाहिए। शरारा से लेकर साड़ी तक के साथ ब्लाउज के कई डिजाइंस रेडीमेड तथा फैब्रिक लेकर बनवाने के लिए आसानी से मिल जाएंगे। बदलते दौर में आजकल हम सभी स्टाइलिश और मॉडर्न ही दिखना पसंद करते हैं।

मॉडर्न लुक की बात करें तो आजकल पैनल वाले ब्लाउज को काफी पसंद किया जा रहा है। तो चलिए आज हम आपको दिखाने वाले हैं पैनल स्टाइल ब्लाउज के लेटेस्ट डिजाइंस और बताएंगे इन ब्लाउज को स्टाइलिश लुक देने के आसान टिप्स-

स्लीव्स को डिजाइनर लुक

आजकल स्टाइलिश लुक पाने के लिए स्लीव्स में भी आपको कई तरीके के डिजाइंस आसानी से मिल जाएंगे। वहीं इस बीच आजकल हैंगिंग स्लीव्स को काफी पसंद किया जा रहा है। इस तरह की स्लीव्स को बनवाने के लिए आप वर्क वाले फैब्रिक का इस्तेमाल कर सकती हैं। वहीं हैवी लुक के लिए स्लीव्स में टैसल्स लगवा सकती हैं। इसमें आपको बीड्स व पर्ल्स में काफी डिजाइंस आसानी से मिल जाएंगे। इस तरह के लुक को आप स्ट्रैट शरारा के साथ कैरी कर सकती हैं।

ब्लाउज को कैसे करें स्टाइल?

अगर आप एक ही ब्लाउज को अलग-अलग तरीके से स्टाइल करना चाहती हैं तो इस तरीके के पैनल वाले ब्लाउज को पहन सकती हैं। पैनल के लिए आप इस तरह से स्लीवलेस ब्लाउज के साथ में कढ़ाई वर्क वाली जैकेट को पहन सकती हैं। इस तरह की जैकेट के साथ गर्दन पर डोरी लगवा सकते हैं।

वेस्टर्न ड्रेस के साथ पहन सकती हैं डिजाइनर चूड़ी

वेस्टर्न ऑउटफिट के साथ किस तरह की चूड़ी पहनें इस बात को लेकर कन्फ्यूज्ड हैं तो आप आर्टिकल से आईडिया ले सकती हैं। वेस्टर्न आउटफिट पहनने के दौरान लड़कियां इस बात को लेकर कन्फ्यूज्ड रहती हैं इस ऑउटफिट के हाथ में क्या पहने। जहां कई लड़कियां वेस्टर्न आउटफिट के साथ हाथ में घड़ी पहन लेती हैं तो वहीं कुछ लड़कियां अपने दोस्तों से राय मांगती है कि वो वेस्टर्न आउटफिट कैरी कर रही हैं लेकीन इस ऑउटफिट के साथ हाथ में क्या पहने जिससे उनका लुक बेहतरीन नजर आए। वहीं अगर आप भी इस तरह की समस्या में फंसी हुई तो इस आर्टिकल में हम आपको कुछ चूड़ी के डिजाइन के बारे बताने जा रहे हैं जिन्हें आप वेस्टर्न आउटफिट के साथ पहन सकती हैं।

गोल्डन बैंगल्स

जहां गोल्डन बैंगल्स कई तरह के आउटफिट के साथ पहन सकते हैं। तो वहीं वेस्टर्न आउटफिट के साथ भी आप इस तरह के गोल्डन बैंगल्स पहनें जा सकते हैं। मार्किट में कई तरह की गोल्डन बैंगल्स के डिजाइन आपको मिल जाएंगे जिन्हें आप वेस्टर्न आउटफिट के साथ कैरी कर सकती हैं। मार्किट में आप अपने आउटफिट के हिसाब से गोल्डन बैंगल्स ले सकती हैं। ये गोल्डन बैंगल्स आपको बाजार में कई सारे आप्शन के साथ काफी कम दाम में मिल जायेंगे। आप ये बैंगल्स ऑनलाइन या ऑफलाइन मार्केट में खरीद सकती हैं। ये बैंगल्स जहां देखने में बेहद स्टाइलिश हैं तो वहीं वेस्टर्न आउटफिट के साथ आपके लुक में चार चांद लगा देंगे।

अफगानी बैंगल्स

अफगानी बैंगल्स भी वेस्टर्न ड्रेस के साथ पहन सकते हैं। ये बैंगल्स काफी ट्रेंड में हैं। इस तरह की बैंगल्स जहां देखने में बहुत ही खूबसूरत लगते हैं तो वहीं वेस्टर्न आउटफिट के साथ भी इस तरह की बैंगल्स अट्रैक्टिव लुक देंगे।

कार्नर न्यूज

एसेसरीज पहनने का भी होता है एक तरीका, पाइए इन टिप्स से परफेक्ट लुक

त्यौहारों और शादियों के दौर में मेंस फैशन में एसेसरीज की भरमार, मौके पर पहनें और बिखेर दें अपना जलवा

पुरुषों के लिए ढेरों फैशनेबल एसेसरीज अब मार्केट में हैं। पुरुष भी कपड़ों के साथ एसेसरीज के कलेक्शन से अपने लुक को संवारने की पूरी कोशिश करते हैं। जब ऐसा है तो यह जरूरी है कि एसेसरीज पहनने और इससे जुड़े टिप्स जान लिए जाएं, ताकि आप खुद का बेस्ट लुक देख पाएं।

आप इस तरह खुद को आत्मविश्वास से लबरेज पाएंगे और अपने लुक को लेकर भी 'नो टेंशन' फील करेंगे। इसलिए आपके पास जितनी भी एसेसरीज हैं, उनको अब इन टिप्स के साथ पहनना आपके काम आने वाला है।

एसेसरीज के बेस्ट लुक के लिए कौन से टिप्स हैं जरूरी, जानने से पहले इंटरनेट पर एसेसरीज पहनने से जुड़ी कई सर्च की जाती हैं, पहले इनको जान लीजिए।

कम में ज्यादा का मजा

एसेसरीज आपके कपड़ों का लुक बेहतर करने का एक साधन है। लेकिन अच्छे लुक के लिए एसेसरीज ज्यादा होना नहीं बल्कि इनका सही चुनाव जरूरी होता है।

दरअसल कई लोग एसेसरीज अच्छी लगते ही इन्हें इतना ज्यादा पहन लेते हैं कि सबकुछ ज्यादा-ज्यादा लगने लगता है। कई पुरुष तो हाथों में अंगूठी ही बहुत सारी पहन लेते हैं। जबकि एसेसरीज के साथ सिंपल और वाला लुक आना चाहिए। इसलिए कम से कम में ज्यादा से ज्यादा अच्छा लुक पाने के लिए एसेसरीज कम पर अच्छी पहनें।

मौके के हिसाब से एसेसरीज

ज्यादातर बार पुरुष एसेसरीज ऐसी खरीदते हैं जो हर मौके पर चल जाए। लेकिन ये सही नहीं है आपको अलग मौकों के हिसाब से अलग एसेसरीज पहननी होती है। तब ही इसका लुक अच्छा आता है। जैसे फंकी लुक वाली घड़ी फॉर्मल कपड़ों पर बिल्कुल अच्छी नहीं लगती है।

कपड़ों का रंग, एसेसरीज का रंग

एसेसरीज पहनने के लिए आपको कपड़ों के रंग पर भी ध्यान देना होगा। आपको कपड़ों के रंग के हिसाब से एसेसरीज का रंग भी चुनना होगा। इसके लिए जरूरी है कि आप कलर स्कीम को समझ लीजिए। जैसे आप गोल्ड एसेसरीज को जींस के साथ नहीं पहन सकते हैं। या फॉर्मल सूट के साथ चमकते रंग वाला चश्मा बिल्कुल भी नहीं पहना जा सकता है। आपको रंगों को थोड़ा आपस में मैच करना होगा जैसे बेल्ट, टाई और घड़ी की स्ट्रेप का कलर एक जैसा होना चाहिए।

चंकी ज्वेलरी की मैचिंग

पुरुषों के लिए भी कई तरह की चंकी ज्वेलरी बाजार में मौजूद है। लेकिन इनको पहनने के लिए खास तरह के कपड़ों की जरूरत होती है। और ये हर ड्रेस के साथ मैच बिल्कुल नहीं होते हैं। फॉर्मल कपड़ों के साथ तो बिल्कुल भी नहीं।

सिल्वर ज्वेलरी ट्रेंड

सिल्वर ज्वेलरी का ट्रेंड पुरुषों के मामले में अक्सर सही रहता है। पुरुष इनको पसंद भी खूब करते हैं। सिल्वर रंग किसी तरह की कलर स्कीम का हिस्सा नहीं है लेकिन ये बात भी सही है कि किसी भी कलर के साथ ऑड (odd) भी नहीं लगता है। सिल्वर ज्वेलरी को काले और डार्क ग्रे कलर के साथ पहनकर टाइमलेस लुक पाया जा सकता है। गर्मी में आप हल्के रंगों के साथ भी इसे आसानी से पहन सकते हैं।