

खबर संक्षेप



घर-घर लगाया कमल ध्वज एकजुटता का दिया संदेश

दुर्ग। भारतीय जनता पार्टी के 46वें स्थापना दिवस पर भाजपा झुग्गी-झोपड़ी प्रकोष्ठ ने शहीद चौक स्थित स्लम क्षेत्र में घर-घर कमल ध्वज लगाया। कार्यक्रम में अध्यक्ष सुंदर कौशिक, महापौर अलका बाघमार, संभागा प्रभारी दिनेश देवांगन ने श्रमिक बस्ती के नागरिकों से संवाद करते हुए भाजपा के विकास यात्रा की जानकारी देकर केंद्र व राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं से अवगत कराया साथ ही भाजपा की सेवा, समर्पण और संघर्ष की विचारधारा को लोगों के बीच साझा किया इससे पूर्व स्लम बस्ती के महिलाओं ने अपने अपने घरों में भाजपा का ध्वज लगाकर बीजेपी के विचार धारा के प्रति प्रतिबद्धता प्रकट किया इस दौरान पर जिला संयोजक दिनेश मिश्रा ने स्वागत भाषण दिया तथा कार्यक्रम का संचालन सह संयोजक दीपक सिन्हा ने किया। कार्यक्रम में गायत्री वर्मा, तृपति चंद्रकर, तेखन सिन्हा, शशि साहू, पार्षद ललिता ठाकुर, सावित्री दमाहे, रंजीता पाटिल, पूर्व पार्षद मीना सिंह, श्रद्धा सोनी, जयश्री राजपूत सहित अन्य मौजूद थे।

आपदा पीड़ित परिवजनों को मिली 4-4 लाख की सहायता
दुर्ग। कलेक्टर ने आपदा पीड़ित 3 परिवजनों को 4-4 लाख रूपए की आर्थिक सहायता अनुदान राशि स्वीकृत की है। जानकारी के अनुसार चिखली जिला दुर्ग निवासी मृतक हीरा सिंह यादव को 31 जुलाई 2023 को तालाब के पास जहरीले सांप के काटने से ईलाज के दौरान शासकीय अस्पताल दुर्ग में, चरोदा भिलाई 3 निवासी मृतिका हिमेश्वरी महिपाल को 23 जुलाई 2019 को सिगाड़ी से खाना पकाते समय कपड़े में आग लगने से उपचार के दौरान 25 जुलाई 2019 को, तेलीगुंडरा तहसील पाटन जिला दुर्ग निवासी मृतक देव्यांशा साहू की 9 मई 2025 को खेलते-खेलते घर के पीछे तालाब में डुबने से मृत्यु हुई थी। राजस्व एवं आपदा प्रबंधन के प्रावधानों के अनुरूप स्व. हीरा सिंह यादव की पत्नी पूजा यादव, स्व. देव्यांशा साहू के पिता प्रेमशंकर साहू एवं माता युगेश्वरी साहू और स्व. हिमेश्वरी महिपाल की पति रवि कुमार महिपाल को 4-4 लाख की सहायता की स्वीकृति दी गई है।

स्कूल पहुंचकर पढ़ने के लिए किया प्रेरित फिर राशन दुकान की जांच की

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

स्कूल शिक्षा मंत्री गजेन्द्र यादव आज दुर्ग के शनिचरी बाजार स्थित सरदार वल्लभ भाई पटेल प्राथमिक स्कूल पहुंचे। यहां उन्होंने स्कूल परिसर का निरीक्षण किया और बच्चों से सीधे बात कर उनकी पढ़ाई और जरूरतों के बारे में जानकारी ली।

शिक्षा, प्रामोद्योग एवं विधी विधायी मंत्री गजेन्द्र यादव ने कहा की आज दुर्ग के सरदार वल्लभ भाई पटेल प्राथमिक स्कूल पहुंचकर बच्चों से संवाद किया। बच्चों के साथ स्कूल परिसर का निरीक्षण कर बच्चों द्वारा बताई गई आवश्यकताओं को शीघ्र पूरा करने हेतु संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया। निरीक्षण के दौरान स्कूल के शिक्षकों से बच्चों की पढ़ाई को प्राथमिकता देते हुए गंभीरता से कार्य करने कहा, विद्यार्थियों को मजबूत शिक्षा ही उज्ज्वल भविष्य का आधार है। मंत्री गजेन्द्र यादव ने कहा की आज दुर्ग के शनिचरी बाजार स्थित

सरदार वल्लभ भाई पटेल स्कूल का निरीक्षण किया। इस दौरान विद्यार्थियों से प्रत्यक्ष संवाद कर उनकी पढ़ाई, आवश्यकताओं एवं सीखने के अनुभवों की जानकारी ली। स्कूल में तैयार हो रहे स्मार्ट क्लास को लेकर बच्चों में विशेष उत्साह देखने को मिला। आगामी सत्र से स्कूल में स्मार्ट क्लास से पढ़ाई होगी। आधुनिक शिक्षा सुविधाओं से बच्चों को बेहतर सीखने का अवसर मिलेगा और उनका भविष्य और अधिक सशक्त होगा। हमारा प्रयास है कि शिक्षा के क्षेत्र में निरंतर सुधार हो और हर बच्चे को गुणवत्तापूर्ण एवं आधुनिक सुविधाओं से युक्त शिक्षा प्राप्त हो सके। मंत्री श्री यादव ने आगे कहा की प्रदेश सरकार द्वारा शासकीय विद्यालयों में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सुनिश्चित करने के लिए लगातार प्रभावी कदम उठाए जा रहे हैं। इस अवसर पर सभापति श्याम शर्मा, मंडल अध्यक्ष कमलेश फेकर, पार्षद नरेंद्र बंजारे, मनीष कोठारी, गोविन्द देवांगन, हर्षिका संभव जैन, दिनेश देवांगन, अमित पटेल, नवीन साहू सहित वार्ड के नागरिक उपस्थित रहे।

शिक्षा मंत्री गजेन्द्र यादव ने हितग्राही का चावल माफकर मशीन की सटीकता जांची



दुर्ग विधानसभा अंतर्गत गयानगर वार्ड 4 में आज वार्ड कमण के दौरान उचित मूल्य की दुकान का कैबिनेट मंत्री गजेन्द्र यादव ने औचक निरीक्षण किया। इस दौरान वहां उपस्थित हितग्राहियों से सीधे संवाद कर राशन वितरण व्यवस्था की जानकारी लिए एवं उन्हें मिलने वाली राशन सामग्री के संबंध में विस्तार से चर्चा किया। मंत्री गजेन्द्र यादव ने निरीक्षण के दौरान स्वयं चावल का जांच कर हितग्राही को दिया। ऐसा करके उन्होंने माप वंत्र की सटीकता की जांच की। मंत्री श्री यादव ने वार्डवासियों की समस्याओं को सुनाई और उनसे सुझाव मांगे। इसके बाद संबंधित अधिकारियों को तत्काल आवश्यक दिशा-निर्देश दिए, जिससे राशन वितरण व्यवस्था को और अधिक सुचारु, पारदर्शी एवं प्रभावी बनाया जा सके। गजेन्द्र यादव ने कहा कि प्रदेश सरकार का मुख्य उद्देश्य है कि शासन की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचे। इसके लिए सरकार और प्रशासन निरंतर निगरानी, जनता से संवाद किया जाता है ताकि किसी भी प्रकार की अनियमितता की गुंजाइश न रहे। हितग्राहियों को जागरूक करते हुए उन्हें उनके अधिकारों एवं निर्धारित राशन की जानकारी देने निर्देश दिए, जिससे जिससे वे स्वयं भी व्यवस्था की पारदर्शिता में सहभागी बन सकें।

63.50 रुपए लीटर के हिसाब से हितग्राहियों को उपलब्ध कराए जाने की तैयारी

राशन दुकानों में जल्द मिलेगा कैरोसीन डिमांड के हिसाब से सप्लाई की तैयारी

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

रसोई गैस और कमर्शियल गैस सिलेंडरों की किल्लत के बीच शासन ने एक बार फिर कैरोसीन की सप्लाई बढ़ाने की तैयारी की है। केंद्र के आदेश के बाद राज्य शासन ने इसे लेकर सभी जिलों में सप्लाई सुनिश्चित करने के निर्देश जारी किए हैं। दुर्ग जिले में भी इसकी तैयारी शुरू कर दी गई है। प्रारंभिक जानकारी के मुताबिक सबसे पहले शहरी क्षेत्रों की राशन दुकानों में कैरोसीन उपलब्ध कराने की तैयारी है। हर राशनकार्ड में दो लीटर मिट्टी का तेल यानी कैरोसीन दिया जाना है। इसके लिए राशन दुकानों से डिमांड मांगा जा रहा है।

डिमांड के अनुरूप ही सप्लाई की जाएगी। शासन ने इस बार प्रति लीटर के हिसाब से कैरोसीन की कीमत करीब 63.50 रुपए निर्धारित की है। इस दर पर ही कैरोसीन उपलब्ध कराया जाएगा। इसे लेकर जल्द ही शहरी क्षेत्रों में दुकान संचालित करने वाले दुकानदारों की बैठक भी बुलाई जानी है। सभी दुकानदारों को हितग्राहियों को वितरित करने के लिए कम से कम एक-एक हजार लीटर कैरोसीन जारी किया जाना है। दुकानों में स्टॉक बोर्ड में प्रतिदिन के स्टॉक की एंटी दर्शनी होगी। हितग्राहियों को कैरोसिन वितरण के बाद रजिस्टर में उनकी एंटी और हस्ताक्षर भी कराने के लिए कहा गया है। जिले में इस समय 568 राशन दुकानें संचालित हैं, जिनमें से 50 प्रतिशत से ज्यादा शहरी क्षेत्र में संचालित हैं, जहां कोर पीडीएस लागू है। इन दुकानों में कैरोसीन सप्लाई की तैयारी की जा रही है।

शहरी क्षेत्रों की दुकानों में रहेगी उपलब्धता, दुकानों से मांगी जा रही जानकारी



एपीएल को छोड़कर सभी कार्डधारियों को मिलेगा कैरोसीन

कार्ड	गामीण	शहरी	कुल
अंत्योदय	27783	47992	75775
निर्धन	1141	793	1934
प्राथमिक	157398	143673	301071
नि्यातजन	1686	1297	2983
एपीएल-	100252	115932	203688
कुल	203688	294007	497695

प्रत्येक कार्डधारक को देना है 2-2 लीटर कैरोसीन

जानकारी के मुताबिक जारी किए गए निर्देश के तहत प्रत्येक कार्डधारक को अधिकतम 2 लीटर कैरोसिन ही मिलेगा। किसी भी हितग्राही को इससे अधिक कैरोसीन का वितरण नहीं करना होगा। आवंटन के अनुसार कम से कम प्रत्येक दुकानदार को एक हजार लीटर कैरोसिन रखना है। जल्द ही दुकानों से डिमांड मंगाने की तैयारी पूरी कर ली गई है। खाद्य विभाग के अधिकारियों ने बताया कि शासन द्वारा जारी गाइडलाइन के अनुसार ही कार्य किया जाना है। फिलहाल किसी भी राशन दुकान ने डिमांड नहीं भेजी है। इस वजह से मामला अटक हुआ है। जल्द ही राशन दुकानदारों को बैठक बुलाकर उन्हें इस बारे में जानकारी दी जाएगी।

8 महीने पहले 100 रुपए के पार पहुंच गई थी कीमत

जानकारी के मुताबिक कैरोसीन अब राशन दुकानों में नहीं के बराबर उपलब्ध है। वर्ष 2018 में उच्चजला गैस योजना लागू होने के बाद इसकी सप्लाई कम कर दी गई। इसके साथ ही कैरोसीन के दामों में बेतहाशा वृद्धि देखी गई। इस वजह से लोगों ने भी कैरोसीन लेना कम कर दिया। डिमांड नहीं आने के कारण इसकी सप्लाई ही रोक दी गई। 8 महीने पहले करीब 101 रुपए प्रति लीटर तक कैरोसीन की कीमत पहुंच गई थी। इसके बाद राशन दुकानदारों ने कैरोसीन की डिमांड करना ही बंद कर दिया। कुछ दुकानों में हितग्राही लगातार कैरोसीन की मांग करते रहे, लेकिन कीमत की वजह से दुकानदारों ने ऑर्डर ही नहीं भेजा। अब एक बार भी राशन दुकानों से कैरोसीन की सप्लाई की तैयारी है।

शासन के आदेश के अनुसार किया जाएगा कार्य

कैरोसीन को लेकर शासन से गाइडलाइन जारी की गई है। इसके लिए डिमांड आने पर राशन दुकानों को कैरोसीन की सप्लाई की जानी है। निर्धारित दाये पर यह राशन दुकानों में उपलब्ध होगा। पारिभाषिक रूप से शहर की दुकानों में कैरोसीन उपलब्ध कराया जाना है।
-अनुराग गौरीया, खाद्य निंत्रक दुर्ग

रोजगार दिवस पर जल संरक्षण के जरिए आय अर्जित करने दिए टिप्स



दुर्ग। मेडेसरा में रोजगार दिवस सह आवास दिवस का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि सीईओ जिला पंचायत बजरंग कुमार दुबे थे। कार्यक्रम में उपाध्यक्ष पवन शर्मा, जितेंद्र यादव, सरपंच राजेश्वरी देशलहरे सहित अन्य ग्राम पंचायतों के सरपंच एवं सचिवगण उपस्थित थे। कार्यक्रम के दौरान मोर गांव मोर पानी अभियान के अंतर्गत मोर तरिया आय के जरिया पहल का शुभारंभ किया गया। इस पहल के माध्यम से जल संरक्षण को बढ़ावा देने के साथ-साथ ग्रामीणों के लिए आय के नए स्रोत

विकसित करने पर जोर दिया गया। महिला स्व-सहायता समूहों के साथ विस्तृत चर्चा कर मोर तरिया की कार्ययोजना तैयार की गई तथा जल एवं स्वच्छता समूहों से जुड़ी महिलाओं को आजीविका संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की गई। इस अवसर पर 10 नए तरिया (तालाब) की स्वीकृति भी प्रदान की गई। न्यूनतम 80x80 मीटर आकार के तालाब निर्माण हेतु उपयुक्त स्थल चयन कलक्टर एवं जलधारा के आधार पर किया गया, जिससे महिलाओं के लिए रोजगार के बेहतर अवसर सृजित होंगे।



धमधा नाका अंडर ब्रिज में सीएम की तस्वीर पर लगा दिया पेंट, शिकायत

दुर्ग। धमधा नाका अंडर ब्रिज के मुख्य द्वार पर मुख्यमंत्री, उपमुख्यमंत्री और मंत्री की तस्वीर पर पेंट लगाए जाने को लेकर हंसराज नवयुवक मंडल ने कलेक्टर अभिजीत सिंह से शिकायत की। उन्होंने कहा कि इस मामले में जांच कर दोषियों पर कार्रवाई की जाए। इसके बाद तत्काल हंसराज नवयुवक मंडल को सखी वन स्टॉप सेंटर की तस्वीरों को हटाने के लिए पत्र लिखकर दुर्ग में सखी वन स्टॉप सेंटर संचालित करने की भी मांग की है।

कर्मचारियों को विशेष परिस्थितियों में मिलेगा अवकाश

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

कलेक्टर अभिजीत सिंह ने मंगलवार को कलेक्टर सभाकक्ष में आयोजित समय-सीमा की बैठक में जनगणना कार्य को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने

जनगणना के कान में लगे अधिकारियों के लिए जारी किए गए निर्देश



■ कलेक्टर अभिजीत सिंह ने समय सीमा की बैठक में विभागीय कार्यों की समीक्षा की

कहा कि जनगणना कार्य के लिए प्रणाली और पर्यवेक्षकों को समय पर प्रशिक्षण दिया जाना अनिवार्य है। इसके लिए इंचार्ज अधिकारियों को प्रशिक्षण हेतु उपयुक्त भवनों का चयन कर प्रशिक्षण सुनिश्चित कराने के निर्देश दिए। कलेक्टर ने कहा कि जिन अधिकारी-कर्मचारियों की ड्यूटी

जनगणना कार्य में लगाई गई है, उनका अवकाश स्वीकृत विशेष परिस्थितियों में ही किया जाए। उन्होंने बताया कि जनगणना दो चरणों में आयोजित होगी। पहला चरण 1 मई से 30 मई 2026 तक मकान सूचीकरण एवं गणना का होगा, जबकि दूसरा चरण फरवरी 2027 में परिवारों की व्यक्तिगत जानकारी एकत्रित करने के लिए किया जाएगा। बैठक में ग्राम

पंचायतों में राजस्व संबंधी कार्यों की भी समीक्षा की गई। कलेक्टर ने अतिरिक्त नामांतरण, बंटवारा और पंजीयन प्रक्रिया को तेजी से पूरा करने के निर्देश दिए। बैठक में कलेक्टर ने निर्माण कार्यों से जुड़ी जानकारी भी ली। नियमित रूप से गुणवत्ता की जांच और समय पर काम पूरा करने के निर्देश भी दिए। उन्होंने शिकायतों के निराकरण की समीक्षा भी की।

कलेक्टर ने जिले में विद्यार्थियों के बायोमेट्रिक अपडेट कार्य की भी समीक्षा की। कलेक्टर के मार्गदर्शन में शासकीय और निजी स्कूलों में यह कार्य निरंतर जारी है। वर्तमान में कई स्कूलों में परीक्षाएं चल रही हैं और कुछ में समाप्त हो चुकी हैं। जिसके कारण विद्यार्थियों की उपस्थिति कम है। इस स्थिति को देखते हुए कलेक्टर ने शिक्षा विभाग के निर्देश दिए कि स्कूल प्राचार्यों के साथ समन्वय स्थापित कर निःशुल्क बायोमेट्रिक अपडेट कार्य को शीघ्र पूरी कराए। इस अवसर पर एडीएम वीरेंद्र सिंह, अपर कलेक्टर योगिता देवांगन, आयुक्त राजीव पाण्डेय, सुमित अग्रवाल, मौलिका वर्मा आदि मौजूद थे।

महापौर बाघमार ने हरी झंडी दिखाकर वाहन को किया रवाना अब मशीनों से होगी शहर के सड़कों की सफाई

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

शहर की स्वच्छता व्यवस्था को और अधिक प्रभावी बनाने की दिशा में अहम कदम उठाया गया है। शहर में बढ़ते धूल प्रदूषण को नियंत्रित करने एवं वायु गुणवत्ता सुधारने के उद्देश्य से निगम द्वारा अत्याधुनिक मैकेनाइज्ड रोड स्वीपिंग मशीनों का उपयोग शुरू किया गया है।

महापौर अलका बाघमार ने लोक कर्म प्रभारी देवनारायण चंद्रकार, स्वास्थ्य विभाग प्रभारी नीलेश अग्रवाल, एमआईसी सदस्य ज्ञानेश्वर ताम्रकर, पार्षद देव नारायण तांडी, अभियंता विनीता वर्मा, स्वास्थ्य अधिकारी दुर्गा गुप्ता, कर्म शाला अधिकक्षक शोब अहमद सहित निगम के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की उपस्थिति में विधिवत पूजा-अर्चना कर मैकेनाइज्ड रोड स्वीपिंग वाहन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।



वैद्युत तकनीक से होगी धूल-मुक्त सफाई

यह अत्याधुनिक मशीन वैद्युत वायु तकनीक पर आधारित है, जो सड़कों पर जमा धूल, रेत एवं छोटे मलबे को प्रभावी ढंग से हटाती है। इससे न केवल सफाई बेहतर होगी, बल्कि धूल प्रदूषण में भी कमी आएगी। अब मुख्य सड़कों, चौड़ी सड़कों एवं कॉलोनियों में मैयुअल ड्राफ्ट के स्थान पर मशीनों से सफाई की जाएगी।

गलियों में सफाई की जिम्मेदारी कर्मियों की

यह पहल शहर को स्वच्छ और प्रदूषण मुक्त बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण साबित होगी। गलियों में सफाई की जिम्मेदारी कर्मियों को जहां बड़ी मशीनें नहीं पहुंच पाएंगी, वहां की तंग गलियों एवं आंतरिक भागों की सफाई की जिम्मेदारी निगम के सफाई कर्मियों को दी जाएगी। इस व्यवस्था से पूरे शहर में संतुलित और प्रभावी सफाई सुनिश्चित की जाएगी। शुभारंभ के दौरान महापौर ने कहा कि नगर निगम शहर को स्वच्छ, सुंदर और धूल मुक्त बनाने के लिए लगातार प्रयासरत है। मशीनीकृत सफाई व्यवस्था से न केवल कार्य में तेजी आएगी, बल्कि नागरिकों को स्वच्छ वातावरण भी प्राप्त होगा।

डेंगू-मलेरिया को लेकर नेहरू नगर जोन में चला मच्छर उन्मूलन अभियान

भिलाई। शहर में मच्छर जनित रोगों के प्रभावी नियंत्रण हेतु नगर पालिक निगम भिलाई द्वारा विशेष स्वच्छता एवं जन-जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में जोन-1 नेहरू नगर के अंतर्गत वार्ड-10 लक्ष्मीनगर (सुपेला) क्षेत्र में सघन मच्छर उन्मूलन कार्यक्रम का संपादन किया गया।

प्रसाद बिल्डिंग के पीछे स्थित बस्ती में निगम के विशेष दस्ते और जिला मलेरिया विभाग के सर्वलेंस कार्यकर्ताओं की संयुक्त टीम ने घर-घर जाकर सर्वेक्षण किया। इस दौरान टीम ने मच्छरों के प्रजनन स्थलों की बारीकी से जांच की। प्रजनन स्रोतों का खात्मा करने हेतु गृह भेंट के दौरान कूलर, पानी की टंकी, ड्रम और पुराने कंटेनरों की जांच की गई। जहाँ भी पुराना पानी जमा मिला, उसे तत्काल खाली कराया गया ताकि लार्वा जनन के संभावना को समाप्त किया जा सके।

मच्छर लार्वा के नियंत्रण हेतु स्प्रेयर पंप के माध्यम से पानी मिश्रित एक्ज्यूगार्ड का छिड़काव किया गया। व्यवस्क मच्छरों के खात्मे के लिए प्रभावित क्षेत्रों में पानी मिश्रित



मैलाथियान का छिड़काव कराया गया। मोहल्ले की पक्की और कच्ची नालियों में जहां पानी का जमाव था, वहां दवाइयों का छिड़काव कर मच्छरों के पनपने पर रोक लगाई गई। सर्वेक्षित घरों को मच्छर जनित बीमारियों से बचाव के उपाय बताए गए। बचाव संबंधी जानकारी के लिए पाम्पलेट वितरित कर नागरिकों को अपने आसपास स्वच्छता बनाए रखने हेतु प्रेरित किया गया।

चर्च भवन को अवैध बताकर निगम में की शिकायत, फिर मामला सेटल करने मांगे रुपए

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

कैप 1 सुंदर नगर में एनुएल प्रार्थनालय सेवा संस्थान द्वारा निर्माणधीन चर्च विवाद बढ़ता जा रहा है। समुदाय के लोगों ने रवि निगम और भिलाई निगम के द्वारा गलत शिकायत और गलत कार्यवाही का आरोप लगाया है। उन्होंने इसको लेकर छावनी थाना और भिलाई निगम आयुक्त को शिकायत भी सौंपी है। समाज के लोगों ने शिकायत में बताया है कि कुछ लोगों की शिकायत पर भिलाई निगम ने संस्था के लोगों को नोटिस जारी कर उनके द्वारा कराए जा रहे चर्च के निर्माण को अवैध बताया जा रहा है। निगम ने मामले की जांच कराकर पंचनामा भी तैयार किया है, जिसमें शिकायत पूरी तरह से झूठ निकली है। उन्होंने बताया कि निगम ने अज्ञात व्यक्ति की शिकायत



सामुदायिक भवन में कब्जा कर चल रहा अवैध चर्च

समाज के सदस्य एस बाला राजू ने बताया कि रवि निगम के कठने पर उनके समाज की महिलाएं मेरी पुष्पा, एस लता और गिरिलोरी ने शिकायत की है उनके द्वारा बनाया जा रहा चर्च भवन अवैध है। उन्होंने कहा कि उन महिलाओं के द्वारा 2012 में निगम द्वारा बनाए गए सामुदायिक भवन में कब्जा करके चर्च अवैध रूप से चलाया जा रहा है। निगम और पुलिस प्रशासन को चाहिए कि उस पर कार्रवाई कर भवन को समाज की सौंपा जाए, जिससे सभी समाज के लोग उसका सदुपयोग कर सकें। उन्होंने कहा कैप 1 का चर्च मिजो जमीन में बन रहा है, उसे निगम द्वारा अवैध बताया जा रहा है इसमें नगर निगम भिलाई और रवि निगम की सांठगाठ साफ दिखाई दे रही है।

पर कार्रवाई की और बिना जांच किए नोटिस जारी कर दिया। अब उस नोटिस को वापस लेने के लिए कुछ लोगों द्वारा एक हिंदू दल का नाम लेकर लाखों रुपए की डिमांड की जा रही है। इसकी शिकायत समाज के लोगों ने छावनी थाने में की और वो रिकार्डिंग भी सौंपी, जिसमें उनसे पैसों की डिमांड की जा रही है। आरोप है कि अज्ञात शिकायतकर्ता द्वारा एनुएल प्रार्थनालय से 5 लाख रुपये की डिमांड की गई है। पैसा न देने पर निगम से शिकायत कर निर्माणधीन भवन को तुड़वाने की धमकी दी जा रही है। शिकायत

पर छावनी पुलिस ने जांच की और आरोपी को गिरफ्तार भी किया था, फिर जांच की बात कहते हुए उन्हें छोड़ दिया गया। समाज के लोगों का दावा है कि उक्त चर्च भवन अवैध नहीं है, चर्च निजी भूमि पर बनाया जा रहा है। चर्च का पुराना भवन जर्जर हो गया था, कोई अप्रिय हादसा न हो इसको देखते हुए सुधारात्मक निर्माण कार्य किया जा रहा है। इस चर्च से सैकड़ों लोगों की धार्मिक भावनाएं जुड़ी हैं। उन्होंने मांग की है कि मामले पर सज्जन लेकर जांच की जाए और समुचित कार्रवाई की जाए।

खबर संक्षेप

कन्हैया बने चेम्बर ऑफ कॉमर्स मिलाई के सलाहकार

भिलाई। छत्तीसगढ़ चेम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री भिलाई ने वरिष्ठ एवं अनुभवी व्यापारी कन्हैया सोनी को संगठन का सलाहकार नियुक्त किया है। प्रदेश महामंत्री अजय भसीन ने बताया कि इस

नियुक्ति से चेम्बर को उनके अनुभव, दूरदृष्टि एवं व्यापारिक समझ का लाभ मिलेगा। इस अवसर पर चेम्बर के सदस्यों एवं व्यापारिक संगठनों ने कन्हैया सोनी को नई जिम्मेदारी के लिए बधाई दी। इस नियुक्ति समारोह में चेम्बर के पदाधिकारियों में उद्योग चेम्बर अध्यक्ष जेपी गुप्ता, अजित सिंह, प्रभुनाथ मिश्रा, पंकज सेठी, रितेश अग्रवाल, लक्ष्मण बकतानी, विकास जायसवाल, शंकर सचदेव आदि मौजूद थे।

एसएमएस-2 का कीर्तिमान स्टील लेडल लाइफ 143 हीटस तक पहुंचा

भिलाई। भिलाई इस्पात संयंत्र के इस्पात गलन शाला-2 ने नया कीर्तिमान स्थापित करते हुए 143 हीटस स्टील लेडल लाइफ प्राप्त कर एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल किया। इससे पूर्व अधिकतम लेडल लाइफ 140 हीटस था। यह उपलब्धि संयंत्र की तकनीकी दक्षता, सतत निगरानी एवं सुव्यवस्थित अनुसंधान प्रणाली का उत्कृष्ट उदाहरण है। लेडल संख्या-31 का अभियान 16 जनवरी 2025 से प्रारंभ हुआ, जिसके दौरान प्रत्येक हीट के बादलेडल बे ऑपरेशन टीम एवं रिफ्रेक्टरी इंजीनियरिंग विभाग द्वारा सतत निरीक्षण एवं निगरानी सुनिश्चित की गई। मध्यवर्ती अनुसंधान के दौरान बॉटम, मेटल जोन एवं स्लैग जोन पर विशेष ध्यान दिया गया, जिससे लेडल की कार्यक्षमता एवं जीवन अवधि में उल्लेखनीय वृद्धि संभव हो सकी।

ट्रैफिक पुलिस की सख्ती से मौत में आई कमी

भिलाई। ट्रैफिक पुलिस द्वारा वर्ष 2026 में सड़क सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए सघन वाहन जांच, चालानी कार्रवाई की जा रही है। विशेष रूप से बिना हेलमेट वाहन चलाने वाले, शराब पीकर, लापरवाहीपूर्वक वाहन चलाने वाले चालकों के खिलाफ कार्रवाई की गई है। ट्रैफिक पुलिस द्वारा की गई सख्ती से सकारात्मक प्रभाव सड़क हादसों में दिख रहा है। इसमें मौत के आंकड़ों में कमी आ रही है। वर्ष 2025 में जनवरी से मार्च तक सड़क हादसों में 114 व्यक्तिवृत्तियों की मौत हुई थी। जबकि वर्ष 2026 में इसी अवधि में यह संख्या घटकर 88 हो गई है। वर्ष 2025 में जनवरी से मार्च तक कुल 20,045 चालान किए गए थे।

बीएसपी में जल्द और बढ़ेगा मैजपावर क्राइसेस, वर्कलोड में भी वृद्धि नियमित कर्मियों के लिए वीआर स्कीम को मंजूरी व टेका श्रमिकों की होगी 20% कटौती

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

सेल के सबसे बड़े उपक्रम भिलाई इस्पात संयंत्र में जल्द मैजपावर क्राइसेस की समस्या और बढ़ेगी। नियमित कर्मचारियों के साथ अब टेका श्रमिकों की संख्या कम करने प्रबंधन ने शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। इसके लिए कवायद शुरू हो गई है। उल्लेखनीय है कि सेल के विस्तारीकरण योजना में विलंब के लिए बढ़ती लागत के साथ मेन पावर को भी एक बड़ा कारण माना जा रहा है। सरकार की विनिवेशीकरण नीति के तहत सार्वजनिक उपक्रमों में नई भर्तियां बंद होने के साथ इनमें आउटसोर्सिंग बढ़ाने के साथ निजीकरण का दौर भी जारी है। बीएसपी में भी कई विभागों व अनुभागों में कई काम आउटसोर्स पर दे दिये गये हैं। वहीं नई भर्ती पर पिछले कई साल से रोक लगी हुई है। वहीं हर माह कर्मियों के थोक में रिटायर होने से मेन पावर कम होता जा रहा है। इसके बाद भी अब सेल ने अब नियमित कर्मियों के साथ पहली बार टेका मजदूरों की संख्या कम

कर्मियों व श्रमिकों की संख्या कम होने से बढ़ेगा चौरफा दबाव, यूनियनों ने किया पुरजोर विरोध



नियमित व टेका श्रमिक होंगे कम

बीएसपी में मेन पावर कम करने के लिए कंपनी जहां नियमित कर्मियों के लिए स्टेचिडक सेवा निवृत्ति योजना (वीआर स्कीम) ला रही है वहीं टेका श्रमिकों को काम करने के लिए बीएस प्रतिशत छंटनी का कदम उठाया जा रहा है। बीआर स्कीम को उच्च प्रबंधन ने मंजूरी दे दी है और जल्द ही इसकी प्रारंभिक प्रक्रिया शुरू हो जाएगी। वहीं बीएस प्रतिशत मजदूरों को कटौती के लिए सर्वे हो रहा है। इसके तहत सभी विभागों में श्रमिक कम किए जाने हैं। वर्तमान में बीएसपी में 24 हजार टेका मजदूर व मात्र 10 हजार नियमित कर्मचारी व 3 हजार अधिकारी बचे हैं। हर महीने बीएसपी में करीबन सौ कर्मिक रिटायर हो रहे हैं। स्टील टेका श्रमिक यूनिवर्सल इंटक के महासचिव संजय साहू बताते हैं कि मजदूरों को बीएस प्रतिशत छंटनी का निर्णय श्रमिक हित में नहीं है इसका यूनिवर्सल पुरजोर विरोध करेंगे।

चौरफा बढ़ेगी समस्या

बीएसपी में एक ओर विस्तारीकरण होना है। वहीं दूसरी ओर पहले से कम मेन पावर को और कम किया जा रहा है। इससे चौरफा समस्याएं बढ़ेंगी। यूनियनों के मुताबिक वर्तमान में संयंत्र में कई अनुभागों में गिनती के कर्मचारी बचे हैं। गैर उत्पादन कार्यों में टेका मजदूरों पर निर्भरता बढ़ रही है। यदि नियमित व टेका श्रमिक को और कम किया जाएगा तो दोनों वर्गों के लोगों पर वर्कलोड बढ़ने से हादसे बढ़ेंगे। मिलाई कर्मचारी यूनिवर्सल के महासचिव अशोक माहौर ने कहा कि नियमित कर्मचारियों की भर्ती होना जरूरी है, ताकि टेका मजदूरों के कार्य नियमित कर सकें।

करने की कवायद शुरू हो गई है। इसके साथ ही यूनियनों ने इसका विरोध भी शुरू कर दिया है। श्रमिक संगठनों के मुताबिक प्रबंधन ने बीएसपी में आने वाले समय में मात्र 6 हजार नियमित कर्मियों रखे जाने का लक्ष्य तय किया है वहीं अब टेका मजदूरों की संख्या में 20 प्रतिशत कटौती किए जाने का भी फरमान जारी कर दिया है। इससे संयंत्र में वर्कलोड, दुर्घटनाओं में बढ़ोतरी और श्रमिक वर्ग में बेकारी की समस्या बढ़ेगी। एटक के महासचिव विनोद कुमार सोनी बताते हैं कि मेनपावर संकट बढ़ने से काम का दबाव व मजदूरों में बेकारी जैसी कई तरह की समस्याएं बढ़ जाएगी। यह श्रमिक विरोध कदम है।

पिता को जान से मारने की धमकी, एसएसपी से शिकायत

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

पुत्र ने अपने ही पिता को जान से मारने की धमकी देने का मामला सामने आया है। घटना की शिकायत पीड़ित ने एसएसपी से की है। बाजार चौक भिलाई तीन निवासी सतनाम सिंह ने बताया कि उसके बेटा ध्यान सिंह के नाम 17 डिजिटल जमीन पर बने 6 दुकानों की वसियत मां ने कर दिया था। जिसमें 3.50-4 करोड़ रुपए में कोरोना के समय बेच कर सारा रकम अपने पास रख लिया। पीड़ित के नाम पर चार दुकान, डबल मंजिला मकान भी ध्यान पाकर परेशान कर रहा है। अब अपने बेटा ध्यान से अपनी संपत्ति वापस पाने के लिए पीड़ित गुहार लगा रहा है। सतनाम सिंह के मुताबिक सब मिलने के बाद बेटा ध्यान ने उसकी उपेक्षा करना शुरू कर दिया और दाने दाने के लिए आज पीड़ित मोहताज है। सतनाम के पास जीवन चलाने का कोई साधन नहीं है। सतनाम सिंह ने अपने बेटे के नाम मकान को खुद के नाम करने के लिए अदालत में गुहार लगाई है। पीड़ित का आरोप है कि बेटा अब पिता को जान से मारने की धमकी दे रहा है। पीड़ित हाई बीपी और शुगर का मरीज हैं। सतनाम सिंह ने बताया कि बेटा ध्यान ने धमकी दी है कि जो भी मदद करेगा उसकी खैर नहीं है।

वार्ड 30 में विकास कार्य को लेकर दिगभ्रमित हो रहे हैं वार्डवासी



स्वीकृत किया गया। फिर सांसद बघेल की करकमलों से भूमिपूजन भी संपन्न हो गया। अब जब यहां नाली निर्माण, पुलिया निर्माण एवं सड़क निर्माण का कार्य प्रगति पर है, तब क्षेत्र के कुछ लोग

नगर पालिक निगम भिलाई अंतर्गत आने वाले वार्ड 30 प्रगति नगर पंजाबी मोहल्ला एवं हैदराबाद कॉलोनी में रोड, नाली, पुलिया नहीं होने से क्षेत्र में गंदगी का आलम नदकुरमार ताम्रकार, संतोष ताम्रकार अधिवक्ता, हुकुम ताम्रकार, नगर पंचायत गंडई के पूर्व अध्यक्ष अश्वनी ताम्रकार, पाषंद ताम्रकार, कल्याण सिंह चौहान, तारन सिंह ठाकुर, नरेंद्र सिंह ठाकुर, लाला सिंह ठाकुर, अम्बरिश, श्रवण ताम्रकार और अशोक ताम्रकार के साथ दुर्ग रायपुर भिलाई गंडई के साथ नगर के श्रद्धालु गण उपस्थित थे।

97 साल पुराने हनुमान मंदिर का किया गया जीर्णोद्धार

धमधा। नगर में हनुमान जन्मोत्सव भारी धूमधाम से मनाया गया तमरे पारा स्थित मंदिर वाले परिवार द्वारा निर्मित 97 साल पुराने हनुमान मंदिर का जीर्णोद्धार किया गया। राम, लक्ष्मण, सीता और हनुमान की भव्य प्रतिमा का प्राण प्रतिष्ठा कर स्थापित की गई। इस अवसर पर मंदिर से कलश यात्रा निकाली गई। कार्यक्रम के मुख्य यजमान मंदिर वाले परिवार धमधा के भिलाई निवासी टेक चंद्र इंदू देवी ताम्रकार व प्रदीप मंजु देवी ताम्रकार, पुराहित पंडित शत्रुघ्न जोशी व धर्मरंज जोशी के द्वारा विधि विधान से प्राण प्रतिष्ठा एवं हनुमान जयंती का कार्यक्रम संपन्न कराया गया। पूर्वजों ने 97 वर्ष पहले मंदिर का निर्माण कराया था। जिसे आज मंदिर वाले परिवार के प्रमुख टेक चंद्र ताम्रकार के द्वारा भारी भव्य रूप में जीर्णोद्धार कराया गया है। मंदिर वाले परिवार सभी शुभचिंतकों का हनुमान जन्मोत्सव में आने पर आभार व्यक्त किया है। इस अवसर पर मिनेष चंद्र ताम्रकार, कौशल प्रसाद ताम्रकार, नंदकुमार ताम्रकार, संतोष ताम्रकार अधिवक्ता, हुकुम ताम्रकार, नगर पंचायत गंडई के पूर्व अध्यक्ष अश्वनी ताम्रकार, पाषंद देवकी ताम्रकार उज्जवल ताम्रकार, अरुण ताम्रकार, कल्याण सिंह चौहान, तारन सिंह ठाकुर, नरेंद्र सिंह ठाकुर, लाला सिंह ठाकुर, अम्बरिश, श्रवण ताम्रकार और अशोक ताम्रकार के साथ दुर्ग रायपुर भिलाई गंडई के साथ नगर के श्रद्धालु गण उपस्थित थे।

पानी आपूर्ति बहाल करने पाइपलाइन इंटर कनेक्शन का काम जारी



हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

नगर पालिक निगम भिलाई द्वारा शहर में पेयजल व्यवस्था को बेहतर बनाने के उद्देश्य से सुपेला क्षेत्र के लक्ष्मी नगर निजामी चौक में नई टंकी पाइपलाइन इंटरकनेक्शन का कार्य तेजी से प्रगति पर है। इस कार्य के पूर्ण होने से क्षेत्रवासियों को नियमित एवं पर्याप्त जल आपूर्ति सुनिश्चित हो सकेगी। निगम आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय के निर्देशानुसार, नई टंकी से पुरानी पाइपलाइन को जोड़ने का कार्य योजनाबद्ध तरीके से किया जा रहा है, ताकि जल वितरण प्रणाली में किसी प्रकार की बाधा न आए। कार्य के दौरान तकनीकी मापदंडों और गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखा जा रहा है। स्थानीय नागरिकों को कार्य पूर्ण होने के बाद जल संकट से राहत मिलने की उम्मीद है। निगम प्रशासन ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया है कि कार्य को शीघ्रता से पूर्ण करते हुए आम नागरिकों को बेहतर सुविधा उपलब्ध कराई जाए।

आग से करोड़ों रुपए के नुकसान की आशंका मिलाई इस्पात संयंत्र में फिर हादसा, पीएबी में लगी आग से टरबाईन राख

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

भिलाई इस्पात संयंत्र में दुर्घटनाएं धमने का नाम नहीं ले रही हैं। मंगलवार को फिर हुए एक हादसे में नौ लोग घायल हो गए। संयंत्र के पावर एंड ब्लोइंग स्टेशन 2 में अचानक लगी आग से दो नियमित कर्मचारी सहित 8 टेका मजदूर घायल हो गए। दुर्घटना से कोई जनहानि नहीं हुई। सभी घायलों के मेन मेडिकल काल पोस्ट व सेक्टर नौ अस्पताल दाखिल कराया गया। प्राथमिक उपचार के 7 लोगों को छोड़ दिया गया। सेक्टर नौ हास्पिटल पैर फ्रैक्चर होने से घायल एक मजदूर का उपचार चल रहा है। सुबह करीब 10 बजे एस्टीजी -4 में उस समय दहशत और अफरा-तफरी मच गई जब यह हादसा टरबाईन में हुए अचानक विस्फोट से आग लग गई। आग लगने से टरबाईन हॉल में धुआं फैल गया। इस दौरान कर्मचारी व टेका मजदूर 30 फीट ऊपर

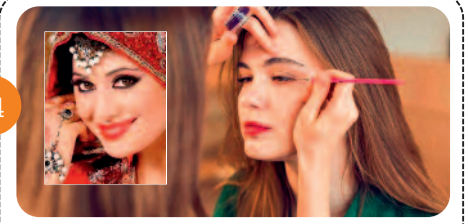
चढ़कर कूलर फिट कर रहे थे। आग देख सभी जान बचाने के लिए नीचे कूदे। इससे दो नियमित कर्मचारी और 7 टेका मजदूर घायल हो गए। करीबन दो घंटे में आग पर काबू पाने के साथ घायलों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया। बाहर निकलते समय अफरा-तफरी के दौरान एक संविदा कर्मचारी के पैर में फ्रैक्चर हो गया वहीं सात मजदूर चोटिल हो गए। लेकिन कोई जनहानि नहीं हुई है। एहतियात के तौर पर दो नियमित कर्मचारी व पांच संविदा श्रमिकों को सेक्टर-9 मुख्य अस्पताल भेजा गया, जहां उन्हें प्राथमिक उपचार बाद डिस्चार्ज कर दिया गया। एक कर्मचारी का पांव फ्रैक्चर है जिसका उपचार चल रहा है। आग से करोड़ों रुपए का टरबाईन व केबल आदि जल गया। रिपेयर काम की प्रक्रिया शुरू हो गई है। प्रबंधन ने घटना की जांच के आदेश दे दिये हैं। गौरतलब हो कि पिछले पखवाड़े भर में तीन टेका मजदूरों की मौत हो चुकी है।



नीचे कूदकर बचाई जान

टरबाईन फटने से आग लगने पर किसी को बचने का रास्ता नहीं मिल रहा था। छत पर भी गप, लेकिन वहां धुआं से कुछ समझ में नहीं आया। इसके बाद केबल के बंगल को खोलकर विडो में बांधा गया। इसके सहारे सबको बारी-बारी से नीचे टीन शेड पर सुरक्षित उतारा गया। घायल मजदूरों ने बताया कि आग टरबाईन फटने से लगी। शिवमोहन ने बताया की सभी मजदूर कूलर बदलने के लिए ऊपर चढ़े थे। जान बचाने के लिए वायर पकड़कर नीचे उतरे। इससे हाथ और पैर में चोट लगी। हादसे की खबर लगते ही इंटक के महासचिव संजय साहू, सौपी वर्मा, गुरुदेव साहू, पूरन वर्मा मेन मेडिकल पोस्ट पहुंचे। घायलों का प्राथमिक उपचार करने के बाद सेक्टर 9 हास्पिटल भेजवाने में सहयोग दिए।

online Booking- www.tripuryatra.com
सुविधा, ज्यादा, सबसे कम राशि पर
स्लीपर मात्र 21,500/-
15 दिन
चार धाम यात्रा
श्री केदारनाथ, श्री बद्रीनाथ, श्री गंगोत्री
श्री यमुनोत्री, श्री हरिद्वार, श्री ऋषिकेश
श्री त्रिपुरीनारायण, श्री तुमनाथ महादेव
अन्य दर्शन - कशी दर्शन, पंच प्रयाग दर्शन (विष्णुप्रयाग, नंदप्रयाग, कर्णप्रयाग, रुद्रप्रयाग, देवप्रयाग), मन्न नौव (मन्नत का अंतिम नौव), छठी देवी, योगल
04 मई, 07 मई, 11 मई, 16 मई,
25 मई, 02 जून, 06 जून, 15 जून 2026
राशि- स्लीपर 21,500/-, 3 एसी- 29,500/-, 2 एसी- 35,500/- (+5% GST)
Since-2007
श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति
संपर्क करें:- 7354-411411



आंखें दिखेगी बोल्ड और खूबसूरत...

लाइव इवेंट

पृथ्वी से आकाश तक का सफर भूगर्भशास्त्र में सभी विषयों का समावेश

दुर्ग। भूगर्भशास्त्र में सभी विषयों का समावेश होता है, पृथ्वी से लेकर आकाश तक सभी के बारे में भूगर्भशास्त्र विषय में अध्ययन किया जाता है। ये उद्गार शासकीय विश्वनाथ यादव तामस्कर स्नातकोत्तर स्वशास्त्री महाविद्यालय दुर्ग के प्राचार्य डॉ. अजय कुमार सिंह ने विश्व जियोलाॉजिस्ट दिवस के अवसर पर भूगर्भशास्त्र विभाग द्वारा ऑनलाईन रूप से आयोजित कार्यक्रम के दौरान व्यक्त किये। इस अवसर पर भूगर्भशास्त्र विषय के लगभग 100 से अधिक स्नातक एवं स्नातकोत्तर विद्यार्थी ऑनलाईन रूप से उपस्थित थे।

भूगर्भशास्त्र विभाग की उपलब्धियों पर हर्ष व्यक्त करते हुए डॉ. सिंह ने कहा कि अन्य विभागों को भी इससे प्रेरणा लेना चाहिए। कार्यक्रम के आरंभ में भूगर्भशास्त्र के प्रोफेसर डॉ. प्रशांत श्रीवास्तव ने बताया कि विश्व स्तर पर प्रतिवर्ष अप्रैल माह के प्रथम रविवार को जियोलाॉजिस्ट दिवस मनाया जाता है। भूगर्भशास्त्र विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. एस.डी. देशमुख ने विभाग की उपलब्धियों का उल्लेख करते हुए बताया कि सत्र 2025-26 में विभाग के विद्यार्थियों ने प्रतियोगी परिक्षाओं में सफलता प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया है।

मुख्य अतिथि स्वामी आत्मानंद मॉडल कॉलेज जगदलपुर के प्राचार्य डॉ. राजीव गुहे ने भूवैज्ञानिकों के संघर्षमय जीवन और भूगर्भशास्त्र विषय की महत्ता पर प्रकाश डाला। डॉ. गुहे ने विद्यार्थियों से कहा कि वे थोड़ी के साथ-साथ मुख्य रूप से फील्ड वर्क पर अपना ध्यान केन्द्रित करें। भारतीय भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण जीएसआई के पूर्व डायरेक्टर जनरल नीतिश दत्ता ने विद्यार्थियों को जियोलाॉजिस्ट डे की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह विषय काफी रोचक है, लेकिन इसको समझने के लिए विद्यार्थियों को ज्यादा से ज्यादा फील्ड वर्क करना होगा। अंत में आभार व्यक्त डॉ. प्रशांत श्रीवास्तव ने किया।

लाइव इवेंट

ग्रीष्मकालीन सेवा सप्ताह की शुरुआत, 7 दिनों तक राहगीरों को शीतल पेय और फलों का वितरण



दुर्ग। अग्रवाल समाज दुर्ग की इकाई अग्रवाल महिला मंडल द्वारा इस वर्ष भी ग्रीष्मकालीन सेवा सप्ताह की शुरुआत की गई। इस सेवा सप्ताह के अंतर्गत अग्रसेन भवन दुर्ग के सामने सात दिनों तक प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के शीतल पेय एवं फलों का वितरण राहगीरों को किया जाएगा। सेवा सप्ताह के पहले दिन मीठी एवं नमकीन टेंडी लस्सी का वितरण किया गया, जिसका सैकड़ों राहगीरों ने लाभ उठाया और महिला मंडल की इस सेवा भावना की सराहना की। उद्घाटन समारोह में अग्रवाल समाज दुर्ग के अध्यक्ष एवं संपूर्ण कार्यकारिणी, अग्रवाल यूथ क्लब एवं युवा मित्र मंडल के पदाधिकारी, संरक्षक, संरक्षिकाएं और महिला मंडल की सभी मातृशक्ति की विशेष रूप से उपस्थिति रही। कार्यक्रम के दौरान सभी सदस्यों में उत्साह और सेवा के भाव दिखाई दिये। कार्यक्रम की जानकारी देते हुए मीडिया प्रभारी सीमा सेवसरिया, शारदा अग्रवाल, सीमा खेमका और सुमन मोदी ने बताया कि कार्यक्रम में अग्रवाल समाज दुर्ग के पूर्व अध्यक्ष, संरक्षक, युवा मंडल अध्यक्ष, अग्रवाल यूथ क्लब के अध्यक्ष एवं सभी कार्यकारिणी सदस्य उपस्थित रहे। कार्यक्रम में महिला मंडल की पूर्व अध्यक्ष उषा अग्रवाल, सरिता गोयल, मंजू अग्रवाल, संगीता राजगढ़िया, राजरानी अग्रवाल, अनीता बंसल, आरती अग्रवाल वर्तमान अध्यक्ष नीलू अग्रवाल, महासचिव श्वेता अग्रवाल, सचिव प्रीति राजगढ़िया, कोषाध्यक्ष तृपति अग्रवाल सहित पूरी कार्यकारिणी सदस्यों ने सक्रिय रूप से उपस्थित रहकर अपनी सहभागिता दी।



गजानन महाराज मंदिर हुडको में किया सामूहिक पूजन

भिलाई। नई पीढ़ी को चैत्र में हिंदू नव वर्ष की शुरुआत समझाने के लिए विक्रम संवत् 2083 की रामनवमी के अवसर पर संस्कार भारती दुर्ग जिला इकाई के सदस्यों ने सूर्योदय के समय हुडको तालाब भिलाई में अर्घ्य चढ़ाकर सूर्यनारायण की पूजन कर नमन किया। इस अवसर पर संस्था के अध्यक्ष कीर्ति व्यास, महामंत्री संजय तनखीवाले, कोषाध्यक्ष विकास पांडे के साथ ही एम.आर.नायडू, प्रभाकर क्षीरसागर और राजेश चौकसे उपस्थित थे।

रूंगटा यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने प्लास्टिक का देसी विकल्प खोजा, रिसर्च के लिए मिले 32 लाख

खेतों के कचरे से बनेगी बोतल, ढक्कन और खाने के डिब्बे, प्लास्टिक का देसी विकल्प किया गया तैयार

रूंगटा यूनिवर्सिटी की फैकल्टी ने प्लास्टिक का विकल्प तैयार किया है, जो पूरी तरह से डिस्पोज किया जा सकता है। उस उत्पाद से खाद भी तैयार किया जा सकेगा। वर्तमान समय में प्लास्टिक की पानी की बोतल, उसका ढक्कन, प्लास्टिक के खाने के डिब्बे इस्तेमाल करने के बाद कचरा नहीं डिस्पोज नहीं होता है।

भिलाई। वर्तमान में की फैकल्टी ने खेतों के कचरे से ऐसी नई तकनीक विकसित की है, जो प्लास्टिक का सस्ता, मजबूत और पूरी तरह पर्यावरण के अनुकूल विकल्प बनेगा। इस तकनीक में बांस के रेशे, इमली के बीज का पाउडर, स्टार्च और बायोपॉलिमर पीएलए मिलाकर एक खास बायोकोम्पोजिट तैयार किया गया है। यह पूरी तरह स्वदेशी और प्राकृतिक संसाधनों से बना है। इसे इस तरह डिजाइन किया गया है कि यह उपयोग के समय मजबूत रहे और उपयोग के बाद आसानी से मिट्टी में मिल जाए। यानी अभी तक जो काम प्लास्टिक कर रहा है, वही अब यह नई तकनीक करेगी। इससे पानी की बोतल से लेकर सबकुछ बनाया जा सकेगा। इस प्रोजेक्ट को अखिल भारतीय तकनीकी शिक्षा परिषद की रिसर्च प्रमोशन स्कीम के तहत 32.56 लाख रूपए का सहयोग मिला है, जिससे इसे बाजार तक लाने की प्रक्रिया तेज हुई है। इसके साथ ही इसको कर्मांशिल बनाने के लिए बड़े पैमाने पर रिसर्च भी की जा रही है।

कितनी जल्दी बन जाएगी खाद

इस तकनीक का इजाद करने वाले एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. अभिनवेश सिन्हा ने बताया कि, इस मटेरियल की सबसे बड़ी खासियत यह है कि यह लगभग 170 दिनों में 90 प्रतिशत से ज्यादा जैव-अपघटित हो जाता है। यानी यह प्लास्टिक की तरह सालों तक नहीं रहता, बल्कि कुछ महीनों में ही मिट्टी में मिलकर खाद बन जाएगा। यह नया पैकेजिंग उत्पाद प्लास्टिक के बराबर मजबूत है। इनमें अच्छी ताकत, लचीलापन और नमी व ऑक्सीजन को रोकने की क्षमता है। साथ ही यह खाने-पीने की चीजों के लिए सुरक्षित है, इसलिए खाद्य पैकेजिंग के लिए भरोसेमंद विकल्प के रूप में देखा जा रहा है। यह तकनीक खासतौर पर पैकेजिंग सेक्टर के लिए विकसित की गई है। इसके जरिए बोतलों के ढक्कन, छोटे कंटेनर और खाद्य पैकेजिंग जैसे कठोर उत्पाद बनाए जा रहे हैं।



पर्यावरण को मिलेगी राहत

इस तकनीक से प्लास्टिक का कचरा कम होगा, जिससे जमीन और पानी का प्रदूषण घटेगा। साथ ही कार्बन उत्सर्जन में भी कमी आएगी। यह सर्कुलर इकोनॉमी को बढ़ावा देगा, जिसमें कचरे को ही उपयोगी चीजों में बदल दिया जाएगा। इस कोशिश से खेती का बचा हुआ कचरा अब बेकार नहीं जाएगा। इससे किसानों को अतिरिक्त आय मिलेगी और ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के नए अवसर बनेंगे। साथ ही पर्यावरण के प्रति जागरूकता भी बढ़ेगी।

सिंगल यूज प्लास्टिक पर लगी है रोक

आज प्लास्टिक दुनियाभर में सबसे बड़ी समस्या बन चुका है। यह आसानी से खत्म नहीं होता और जमीन, पानी व हवा को लंबे समय तक नुकसान पहुंचाता है। सिंगल यूज प्लास्टिक के कारण नदियां गंदी हो रही हैं, फसलें प्रभावित हो रही हैं और लोगों की सेहत पर भी असर पड़ रहा है। इसी वजह से सरकार ने 2022 में इस पर रोक लगाई, लेकिन इसके बेहतर विकल्प की कमी अब तक बनी हुई थी। इस तकनीक के जरिए इस गैप को सही करने की कोशिश दोबारा से शुरू की गई है।

उद्योग के लिए आसान और सस्ता

रूंगटा यूनिवर्सिटी के डायरेक्टर रिसर्च एंड डेवलपमेंट डॉ. एजाजुद्दीन ने बताया कि, इस तकनीक को मौजूदा इंजेक्शन मोल्डिंग मशीनों पर ही बड़े पैमाने पर तैयार किया जा सकता है। यानी कंपनियों को नई मशीनों पर खर्च नहीं करना पड़ेगा। इससे उत्पादन सस्ता और आसान रहेगा। यह पूरी तरह स्वदेशी तकनीक है, जिससे आयात पर निर्भरता कम होगी और देश में ही उत्पादन को बढ़ावा मिलेगा। फिलहाल यह तकनीक परीक्षण और पायलट स्तर पर है। इसे जल्द ही व्यावसायिक स्तर तक ले जाकर बाजार में उतारने की योजना पर काम तेज हो गया है।



श्रद्धा, भक्ति और उत्साह से भाव रामायण की ढी प्रस्तुति, मिली सराहना

भिलाई। सृजन महिला महाराष्ट्र मंडल के तत्वावधान में भाव रामायण का आयोजन लोकांगन परिसर वैशाली नगर में श्रद्धा, भक्ति भाव और उत्साह के साथ किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रचलन और राम स्तुति व प्रार्थना से किया गया।

इस अवसर पर विधायक पत्नी रिचा रिकेश सेन उपस्थित रही। साथ ही सृजन महिला महाराष्ट्र मंडल वैशाली नगर की पूर्व अध्यक्ष व संस्थापक सदस्य मूलुवा रोजिंदार और सुलभा राजपूत, डॉ. संविता देशमुख, वरदा जोशी सहित कई वरिष्ठ सदस्यएं उपस्थित रही। मंजोरी देशपांडे, भारती गनोरकर सहित महिला महाराष्ट्र मंडल से शामिल पराधिकारियों का सम्मान किया गया।

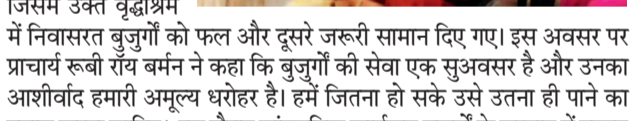
कार्यक्रम की जानकारी देते हुए सृजन महिला महाराष्ट्र मंडल की अध्यक्ष कोषाध्यक्ष वसुधा गंगणे ने बताया कि



भाव रामायण के आयोजन में मंडल की वरिष्ठ सदस्य अलका गोवर्धन और शिवांगी पारधी का विशेष सहयोग रहा। भाव रामायण में प्रभु श्रीराम चन्द्र के जीवन पर आधारित उनकी लघु नाटिका को संवाद, गीत और नृत्य के माध्यम से श्रद्धा व भक्ति भाव के साथ महिलाओं ने प्रस्तुत किया, जिसे देख उपस्थित जन

बुजुर्गों का आशीर्वाद हमारी अमूल्य धरोहर वृद्धाश्रम में बांटे फल और सामान

भिलाई। वी.एस पी सीनियर सेकेंडरी स्कूल सेक्टर-7 रेडक्रॉस सोसायटी की ओर से बुजुर्गों की सेवा की पहल पुलागांव स्थित वृद्धाश्रम में की गई। जिसमें उक्त वृद्धाश्रम में निवासरत बुजुर्गों को फल और दूसरे जरूरी सामान दिए गए। इस अवसर पर प्राचार्य रूबी रॉय बर्मन ने कहा कि बुजुर्गों की सेवा एक सुअवसर है और उनका आशीर्वाद हमारी अमूल्य धरोहर है। हमें जितना हो सके उसे उतना ही पाने का प्रयास करना चाहिए। इस दौरान सांस्कृतिक कार्यक्रम बुजुर्गों के सम्मान में प्रस्तुत किया गया। वरिष्ठ व्याख्याता लक्ष्मीनारायण दुबे ने भजन ऐसा प्यार बहा दे मैया सुनाकर सबको भाव विभोर कर दिया। अल्पा वैद्य ने गीत तू प्यार का सागर है प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का संचालन करते हुए शिक्षक डॉ. शीतल चंद्र शर्मा ने बुजुर्गों के बारे में शास्त्र परंपरा का उल्लेख करते हुए कहा कि जो भी व्यक्ति बड़ों का अभिवादन करता है उसके आयु, दिया यश और बल में वृद्धि होती है इसलिए हमें प्रत्येक अवसर पर बुजुर्गों की सेवा करनी चाहिए। धन्यवाद ज्ञापन वरिष्ठ व्याख्याता एवं उप प्रबंधक लक्ष्मी नारायण दुबे ने किया। संचालन डॉ. शीतल चंद्र शर्मा ने किया।



लागातार दूसरी बार चमका दुर्ग का दम- खो-खो में फिर उपविजेता, अंकुर बने टूर्नामेंट के सितारे

दुर्ग की खो-खो टीम ने दूसरी बार उपविजेता का खिताब हासिल कर जीत का परचम लहराया, अंकुर बने टूर्नामेंट के सितारे

कार्नर न्यूज

भिलाई। शिक्षाधानी दुर्ग के खिलाड़ियों ने एक बार फिर पारंपरिक खेलों में अपना परचम लहराया है। हेमचंद्र यादव विश्वविद्यालय की पुरुष खो-खो टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए लगातार दूसरे वर्ष उपविजेता का खिताब अपने नाम किया है। यह उपलब्धि सिधो कान्हो बिरसा विश्वविद्यालय, पुरुलिया, पश्चिम बंगाल में आयोजित ईस्ट जोन अंतर विश्वविद्यालयीन खो-खो प्रतियोगिता में हासिल की गई। टीम ने शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए पूरे टूर्नामेंट में दमदार जीत दर्ज कराकर फाइनल तक का सफर तय किया। खास बात यह रही कि टीम के खिलाड़ी अंकुर सिंह को उनके बेहतरीन प्रदर्शन के लिए प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट के खिताब से नवाजा गया। प्रतियोगिता के शुरुआती क्वालीफाईंग मुकाबले में दुर्ग की टीम ने कलिंगा विश्वविद्यालय भुवनेश्वर को 50-34 अंकों से हराकर अपनी मजबूत दावेदारी पेश की। इसके बाद लीग मुकाबलों में भी टीम का प्रदर्शन शानदार रहा। पहले मैच में कल्याणी विश्वविद्यालय को 39-30 से हराया, वहीं दूसरे मुकाबले में विद्यासागर विश्वविद्यालय को एक पारी और 5 अंकों से एकतरफा मात दी। अंतिम लीग मुकाबले में मेजबान सिधो कान्हो बिरसा विश्वविद्यालय से महज 6 अंकों के अंतर से हार का सामना करना पड़ा, जिसके चलते टीम उपविजेता रही। टीम की निरंतरता और मेहनत के चलते लगातार दूसरी बार टीम ने यह मुकाम हासिल किया है।



15 खिलाड़ियों की टीम ने किया शानदार प्रदर्शन

खेल संचालक डॉ. दिनेश नामदेव ने बताया कि छग शासन उच्च शिक्षा विभाग द्वारा खेल एवं खेल के विकास के तहत हेमचंद्र यादव विश्वविद्यालय दुर्ग द्वारा 15 खिलाड़ियों की टीम भेजी गयी थी। दुर्ग की टीम अब राष्ट्रीय स्तर पर अपनी छाप छोड़ने के लिए तैयार है। विश्वविद्यालय प्रशासन ने इस उपलब्धि पर खिलाड़ियों, कोच और मैनेजर को बधाई देते हुए आगामी ऑल इंडिया प्रतियोगिता के लिए शुभकामनाएं दी हैं, जो छत्रपति शाहू महाराज विश्वविद्यालय कानपुर में आयोजित होगी। साथ ही सभी खिलाड़ियों को 7 हजार रूपए की पुरस्कार राशि और प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा।

टीम में शामिल हुए खिलाड़ी

टीम में शामिल खिलाड़ी दुर्गेश कुमार साहू, लक्ष्यदीप बंजारे, अंकुर सिंह, सेजल कुमार, विकास कुमार, राहुल कुमार साहू, राकेश कुमार साहू शासकीय महाविद्यालय दुर्ग, चमन कुमार, तरुण देवांगन, तरुण देवांगन, ओमप्रकाश साहू, विमल टंडन शासकीय दानवीर तुलाराम महाविद्यालय उतई, राजदीप साहू मनसा महाविद्यालय कोहका भिलाई, वेदप्रकाश कल्याण पीजी महाविद्यालय भिलाई, थामलेश्वर शासकीय महाविद्यालय अंबागढ़ चौकी, चोमेश कुमार शासकीय महाविद्यालय डोंगरगांव के है।



सिटी इवेंट

इकाई साहू समाज तालपुरी में भक्त माता कर्मा जयंती मनाई गई



भिलाई। तालपुरी, रूआबांधा सेक्टर, एनएसपीसीएल, एचएसपीएल कॉलोनी में इकाई साहू समाज के द्वारा भक्त माता कर्मा जयंती धूमधाम से मनाई गई। तालपुरी बी ब्लॉक के क्लब हाउस में शनिवार को कर्मा जयंती के अवसर पर महिलाओं ने कलश यात्रा निकाली गई। यात्रा के पश्चात भक्त माता कर्मा की आरती से कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम में बालक एवं बालिकाओं, महिलाओं के द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम का प्रस्तुतीकरण किया गया। कार्यक्रम में प्रतिभावान छात्र-छात्राओं और सामाजिक लोगों का सम्मान किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राम किशन साहू थे। अध्यक्षता डॉ. कामता प्रसाद साहू अध्यक्ष तहसील साहू संघ रिसाली के द्वारा किया गया। जयंती कार्यक्रम को सफल बनाने में वरिष्ठजनों के अलावा इकाई के अध्यक्ष मोहनलाल साहू, लीलाधर साहू, थान सिंह साहू, भूषण, देव प्रभा एवं सभी सामाजिक भाइयों बहनों का सहयोग रहा। किशोर साव एवं अभिषेक साहू द्वारा राजीम माता की जीवनी पर प्रकाश डाला गया। संचालन रश्मि बाला एवं सारिका साहू एवं आभार प्रदर्शन पूर्णिमा साहू ने किया। यह जानकारी इकाई साहू समाज तालपुरी के अध्यक्ष मोहनलाल साहू ने दी।

प्रतिभावान छात्र-छात्राओं और सामाजिक लोगों का किया गया सम्मान

धर्म लाइव

सेवा जोहार उद्यान मरोदा सेक्टर का उद्घाटन, मिला नया गार्डन



भिलाई। सेवा जोहार उद्यान मरोदा सेक्टर भिलाई के उद्घाटन समारोह कार्यक्रम में मुख्य अतिथि रिसाली निगम के सभापति केशव बंधोर, महापौर परिषद के सदस्य सनीर कुमार साहू थे। अध्यक्षता गोंडवाना समृद्धि समिति रिसाली के अध्यक्ष अशोक कंगाली, संचालन महासचिव बसंत सिंह नेताम, आभार प्रदर्शन कार्यपालन अभियंता दिनेश कुमार नेताम ने किया। इस अवसर पर गजाधर नेताम, पारसमणी मंडावी, डेहर लाल धुर्वे, रामनारायण धुर्वे, आत्मा राम मंडावी, छत्रसिंह मंडावी, भीमलाल मंडावी, महेंद्र मंडावी, तोरण कुंजाम, संतराम नेताम, सोमनाथ नेताम, चन्द्रहास सूर्यवंशी, सुदामा ठाकुर, नारद मंडावी, संतोष मंडावी, पाल सिंह ठाकुर, ऋषि ठाकुर, कन्हैयालाल मरकाम, मिनेश मरकाम, देवधर सलामे, हरीश मंडावी आदि उपस्थित थे।

कार्यक्रम में रिसाली सभापति केशव बंधोर हुए शामिल



समाज इवेंट

चैरिटी से मिलने वाली राशि से सरकारी स्कूल में बनेंगे कमरे



भिलाई। भिलाई-दुर्ग में इस बार हंसी सिर्फ मनोरंजन नहीं, बल्कि किसी का भविष्य संवारने का जरिया बनने जा रही है। 11 अप्रैल को शाम कुछ ऐसी होने वाली है, जहां हर ठहाका सीधे शिक्षा के उजाले से जुड़ जाएगा। इस शाम मशहूर स्टैंडअप कॉमेडियन गौरव कपूर अपने दमदार अंदाज और जबरदस्त कॉमिक टाइमिंग के साथ दुर्ग के पृथ्वी पैलेस में लाइव परफॉर्म करेंगे। यह खास कार्यक्रम चैरिटी फंडरेजर शो रोटरी क्लब दुर्ग और भिलाई राउंड टेबल द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित किया जा रहा है। इस फैमिली एंटरटेनमेंट शो में दर्शकों को हंसी का फुल डोज मिलेगा, लेकिन इसके पीछे एक बड़ा मकसद भी छिपा है। शो से मिलने वाली पूरी राशि नारथा स्थित उच्चतर माध्यमिक शाला में 8 नए क्लासरूम बनाने के लिए इस्तेमाल की जाएगी। यानी आप जितना हंसेंगे, उतना ही किसी बच्चे की पढ़ाई मजबूत होगी।

इस आयोजन को सफल बनाने में रंगटा यूनिवर्सिटी और सिल्वर रूट की भी अहम भूमिका है। रोटरी क्लब दुर्ग वर्षों से शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता और सामुदायिक विकास के क्षेत्र में सक्रिय है। क्लब द्वारा स्वास्थ्य शिविर, शिक्षा सहायता, स्वच्छता अभियान और जागरूकता कार्यक्रम लगातार चलाए जा रहे हैं, जिससे समाज के वंचित वर्गों को मदद मिलती है। राउंड टेबल ने बिरेभाट, कोडिया, समोदा, कोसा नगर, बापू नगर, भसीन, ननखट्टी, धौर और बोरी सहित कई क्षेत्रों में अब तक 48 कक्षाएं और शौचालय का निर्माण कराया है।

कॉमेडियन गौरव कपूर का चैरिटी शो 11 अप्रैल को

दिल्ली पब्लिक स्कूल दुर्ग का 23वां स्थापना दिवस भव्यता, गरिमा एवं उत्साह के साथ सम्पन्न

शिवस्तुति और डीपीएस एंथम के नाट्य रूपांतरण ने किया आकर्षित, दिखी सांस्कृतिक समृद्धि की झलक

भिलाई। दिल्ली पब्लिक स्कूल दुर्ग का 23वां स्थापना दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस दौरान स्कूल की गरिमा और सांस्कृतिक समृद्धि की झलक दिखाई दी। इस अवसर पर आयोजित समारोह ने विद्यालय की उत्कृष्ट परंपराओं, शैक्षणिक गुणवत्ता एवं संस्कारप्रधान वातावरण का प्रभावी प्रतिबिंब प्रस्तुत किया। विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत शिवस्तुति ने पूरे वातावरण को अनुशासन और आध्यात्मिक ऊर्जा का संचार किया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण डीपीएस एंथम का नाट्य-रूपांतरण के अभिनय के माध्यम से प्रस्तुति रहा। कार्यक्रम की शुरुआत मधुर, भावपूर्ण और आध्यात्मिक प्रार्थना गीत-सत्यम वद धर्म चर से की गई, जिसने पूरे वातावरण को सकारात्मक ऊर्जा एवं शांति से ओत-प्रोत कर दिया। इसके बाद विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत शिवस्तुति, आज का विचार और समाचार वाचन ने उनके आत्मविश्वास, अभिव्यक्ति-कोशल तथा बौद्धिक परिपक्वता का उत्कृष्ट परिचय दिया। कार्यक्रम में विशेष आकर्षण के रूप में डीपीएस एंथम को एक अभिनव नाट्य-रूपांतरण के माध्यम से प्रस्तुत किया गया, जिसमें विद्यालय के आदर्शों, अनुशासन, समर्पण एवं उत्कृष्टता की भावना को अत्यंत सर्जीव एवं प्रभावशाली ढंग से अभिव्यक्त किया गया।



पूर्व विद्यार्थियों ने अपने अनुभव किये साझा : इस अवसर पर आयोजित अनुभव साझा संवाद सत्र कार्यक्रम का एक अत्यंत प्रेरक एवं सर्जीव पक्ष रहा, जिसमें पूर्व विद्यार्थियों ने अपने अनुभव साझा करते हुए वर्तमान विद्यार्थियों को लक्ष्य के प्रति समर्पण, परिश्रम एवं दृढ़ता के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। यह आयोजन न केवल विद्यालय की गौरवशाली परंपरा का उत्सव था, बल्कि भविष्य की उपलब्धियों की ओर अग्रसर एक प्रेरणास्पद कदम भी सिद्ध हुआ।



दिखाया स्थापना से लेकर वर्तमान तक की गौरवपूर्ण यात्रा समारोह के अंतर्गत विश्व स्वास्थ्य संगठन का भी सारगर्भित एवं ज्ञानार्थक उल्लेख किया गया। विद्यार्थियों ने इसके इतिहास एवं महत्व को प्रभावपूर्ण शैली में प्रस्तुत करते हुए स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता का संभवतः संदेश दिया। सांस्कृतिक प्रस्तुतियों की श्रृंखला में रिश्वास ऑफ हार्वेस्ट शीर्षक से प्रस्तुत मनमोहक नृत्य ने कार्यक्रम में सर्जीवता और उत्साह का संचार किया। विद्यार्थियों की लयबद्धता, सृजनात्मकता एवं ऊर्जा ने दर्शकों को अभिभूत कर दिया। कार्यक्रम के दौरान प्रदर्शित वीडियो प्रस्तुति ने विद्यालय की स्थापना से लेकर वर्तमान तक की गौरवपूर्ण यात्रा, उल्लेखनीय उपलब्धियों एवं निरंतर प्रगति को अत्यंत आकर्षक एवं प्रेरणादायी रूप में प्रस्तुत किया, जिससे उपस्थित जनों में गर्व एवं प्रेरणा की भावना जागृत हुई।

जमाअत-ए-इस्लामी हिन्द का आयोजन

ईद मिलन में दिखी भाईचारे की मिसाल शामिल हुए सर्व धर्म के प्रतिनिधि

भिलाई। जमाअत-ए-इस्लामी हिन्द भिलाई के तत्वावधान में ईद मिलन समारोह का आयोजन जुनवानी रोड स्थित हॉल में किया गया। यह आयोजन ईद के अवसर पर विभिन्न समुदायों के बीच आपसी भाईचारे, संवाद और सामाजिक समरसता को बढ़ावा देने के लिए किया गया था। कार्यक्रम में समाज के विभिन्न वर्गों एवं संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने सहभागिता की। प्रमुख रूप से गायत्री परिवार, कैथोलिक चर्च सेक्टर-6 भिलाई, गुरुद्वारा नेहरू नगर, बौद्ध आश्रम सेक्टर-6, सतनाम भवन सेक्टर-6 सहित विभिन्न नागरिक संगठनों के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

इस अवसर पर वक्ताओं ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि समाज में बढ़ती दूरियों और गलतफहमियों को समाप्त करने के लिए संवाद और आपसी मेल-जोल अत्यंत आवश्यक है। ईद जैसे पर्व हमें प्रेम, करुणा और एकता का संदेश देते हैं, जिसे समाज में व्यापक रूप से अपनाने की आवश्यकता है। आयोजन को गुरुद्वारा नानकसर के



मुख्य ग्रंथी ज्ञानी प्रवीण सिंह, भारतीय बौद्ध महासभा अध्यक्ष शीलरतन, पेरिश प्रिस्ट कैथोलिक चर्च सेक्टर-6 के रेव्हेरेंट फादर साबू जोसेफ, सतनाम भवन सेक्टर-6 के प्रेसिडेंट बीएल कुरें और गायत्री परिवार के सब जोन कोऑर्डिनेटर एसपी सिंह ने संबोधित किया।

जमाअत-ए-इस्लामी हिन्द ने इस अवसर पर अपने संकल्प को दोहराया कि वह समाज में नफरत और भेदभाव को समाप्त करने तथा विभिन्न समुदायों के बीच सौहार्द और एकता को बढ़ावा देने के लिए निरंतर प्रयासत रहेगा। कार्यक्रम का समापन सकारात्मक वातावरण में हुआ, जिसमें सभी उपस्थित लोगों ने मिलकर एक समरस और एकजुट समाज के निर्माण का संकल्प लिया। आयोजन की अध्यक्षता नौशाद उस्मान इस्लामिक इंग्लिश सेंटर, महाराष्ट्र ने की। उद्घाटन भाषण शम्बीर खान, पूर्व अध्यक्ष जमाते इस्लामी हिंद छत्तीसगढ़ ने दिया। आखिर में जेआईएच भिलाई के अध्यक्ष एजाज अहमद ने सभी अतिथियों, प्रतिभागियों और आयोजकों के प्रति आभार व्यक्त किया।

राज्य स्तरीय पंजा कुश्ती प्रतियोगिता

जूनियर ग्रुप में आदित्य राज शर्मा सीनियर में तिलक ने जीता खिताब



भिलाई। छत्तीसगढ़ प्रदेश आर्म रेस्टलिंग फेडरेशन के तत्वावधान में मनसा कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन में 23वीं राज्य स्तरीय पंजा कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें छत्तीसगढ़ के विभिन्न जिलों से 275 खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया। जिसमें विभिन्न वर्जनों के पैरा खिलाड़ी, सब जूनियर, जूनियर यूथ, सीनियर, मास्टर सभी खिलाड़ी मौजूद थे। प्रतियोगिता का शुभारंभ मुख्य अतिथि संजीव सक्सेना, कैलाश जैन को छत्तीसगढ़ पंजा कुश्ती संघ के महासचिव श्रीकांत एवं अंतरराष्ट्रीय पावर लिफ्टर एवं गुण्डाधुर अर्वांडी कृष्ण साहू द्वारा सम्मान किया गया। जिसमें अतिथियों द्वारा टेबल का उद्घाटन रिबन काट कर एवं पंजा लड़ाकर किया। प्रतियोगिता में मुख्य रूप से रुद्र प्रताप, राहुल सोनी, विकास पवार, लिलेश प्रधान, तिलक बेहरा, सिद्धार्थ

नायर, समिति तिवारी, आर्यन सोनी ने स्वर्ण पदक पर कब्जा किया। फिर चैंपियन ऑफ चैंपियन प्रतियोगिता जहां सभी चैंपियन आपस में पंजा लड़ाते हैं और एक चैंपियन बनता है। सब जूनियर और जूनियर ग्रुप में आदित्य राज शर्मा, सीनियर वर्ग में तिलक बेहरा एवं महिला वर्ग में डी कुमारी ने ओवरऑल चैंपियन होने का खिताब जीता। चैंपियन ऑफ चैंपियन प्रतियोगिता का शुभारंभ के लिए प्रेसिडेंट जी सुरेश बाबे एवं बृजमोहन सिंह के करकमलों द्वारा किया गया। प्रतियोगिता में निर्णायक के तौर पर अंतरराष्ट्रीय पदक विजेता श्रीमंत झा, डॉ. पीयूष प्रकाश शर्मा, श्रवण चौतान, ऋषभ संतोष, दीपा अर्जुन, उमा, जतिन शुक्ल एवं टीम एवं मनसा कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग के विभागाध्यक्ष मेजर सिंह अपने पूरे विद्यार्थियों के साथ उपस्थित थे।

विश्व शांति हेतु आर्य समाज का राष्ट्रीय आह्वान- देशभर में यज्ञ और प्रार्थनाएं

वैश्विक तनाव के बीच वसुधैव कुटुम्बकम् का संदेश, छठ के 99 आर्य समाजों में हुआ यज्ञ



भिलाई। विश्व में बढ़ते युद्ध जैसे हालात और वैश्विक तनाव के बीच, आर्य समाज द्वारा शांति और मानवता के संदेश को एक बार फिर से स्थापित करने के उद्देश्य से राष्ट्रीय स्तर पर विशेष अभियान चलाया जा रहा है। सार्वदेशिक दिल्ली मुख्यालय के आह्वान पर देशभर के आर्य समाजों में विश्व शांति के लिए यज्ञ एवं प्रार्थना का आयोजन किया गया। इसी क्रम में छत्तीसगढ़ के 99 आर्य समाजों में भी विश्व शांति के लिए विशेष प्रार्थनाएं की गईं। सेक्टर-6 स्थित आर्य समाज मंदिर में आयोजित कार्यक्रम में श्रद्धालुओं ने बड़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान आचार्य अकिंत शर्मा ने वैदिक मंत्रों एवं शांति मंत्रों का उच्चारण करते हुए समस्त विश्व के कल्याण और शांति की प्रार्थना की।



शांति मंत्र सम्पूर्ण सृष्टि में शांति की कामना करता है कार्यक्रम को संबोधित करते हुए आचार्य डॉ. अजय आर्य ने कहा कि वर्तमान समय में विश्व युद्ध जैसी परिस्थितियों का भय पूरे मानव समाज को प्रभावित कर रहा है। उन्होंने कहा कि यह दौर हमें वसुधैव कुटुम्बकम् का वास्तविक अर्थ समझा रहा है, जिसका संदेश भारत सदैव विश्व को देता आया है। उन्होंने शांति पाठ की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए बताया कि वैदिक शांति मंत्र सम्पूर्ण सृष्टि, अंतरिक्ष, पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि, सागर और नदियों में शांति की कामना करता है। इसके पश्चात व्यक्ति स्वयं के लिए शांति की प्रार्थना करता है, जो इस बात का प्रतीक है कि व्यक्तिगत शांति तभी संभव है जब हमारे आसपास का वातावरण शांतिपूर्ण हो।

अपने कर्तव्यों पर ध्यान केंद्रित करें उन्होंने महान समाज सुधारक महर्षि स्वामी दयानंद के विचारों को आज के समय में प्रासंगिक बताते हुए कहा कि उनके सिद्धांत ही विश्व में स्थायी शांति की स्थापना कर सकते हैं। स्वामी दयानंद ने छुआछूत और जन्म-आधारित जाति व्यवस्था का विरोध करते हुए कर्म आधारित समाज की स्थापना पर बल दिया। उन्होंने कहा कि मनुष्य के कर्म ही उसे सम्मान दिलाते हैं, इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने कर्तव्यों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। आर्य समाज द्वारा आयोजित यह अभियान न केवल धार्मिक आस्था का प्रतीक है, बल्कि विश्व में शांति, एकता और मानवता के मूल्यों को सुदृढ़ करने का एक महत्वपूर्ण प्रयास भी है। कार्यक्रम में राजीव नागपाल, सुदर्शन गुप्ता, प्रवीण गुप्ता, अतनी भूषण पुरंग, यतीन्द्र पुरंग, रवि आर्य, अरविंद मिश्रा, शुभा नागपाल, प्रमिला सरपाल, सुनीता गुप्ता, मधु गुप्ता, ज्योति पुरंग, सोनिया पुरंग, कमलेश आर्य सहित अनेक श्रद्धालुओं ने विश्व शांति महायज्ञ में आहुति प्रदान की।

सिटी स्पोर्ट्स

बालाजी कप महिला क्रिकेट की विजेता रही नित्या-11 की टीम



भिलाई। बालाजी-11 खुर्सीपार महिला क्रिकेट क्लब द्वारा आयोजित बालाजी कप महिला क्रिकेट प्रतियोगिता में फाइनल मैच की विजेता नित्या-11 सेक्टर-7 की टीम रही। रौनक -11 मरोदा को 22 रन से पराजय मिली और टीम उपविजेता बनीं। वहीं तीसरे स्थान पर सेक्टर 5 की प्रतिभा-11 महिला क्रिकेट क्लब रही।

बल्लेबाजी नित्या-11 सेक्टर 7 ने तीन विकेट पर 71 रन बनाएं। गरिमा ने 29, रानू प्रधान ने नॉट आउट 17 रन और संतोषी ने नॉट आउट 10 रन बनाए। गेंदाबाजी में रौनक 11 मरोदा की भावना ने दो एवं डॉली ने एक विकेट लिए। बल्लेबाजी में रौनक-11 ने एक विकेट पर 49 रन, डॉली ने नॉट आउट 37 रन और प्रिया ने 8 रन बनाए। एक खिलाड़ी रन आउट हुआ।

प्लेयर ऑफ द मैच गरिमा रही। प्रतियोगिता की बेस्ट बैटर रानू प्रधान, बेस्ट बॉलर पेनिन एवं प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट रानू प्रधान रही। मैच के अंपायर हेमंत कुमार एवं तरुण पटनायक, स्कोरर विनोद देवघर एवं संदीप कोही, कमेंटरी अभय मोहरिल एवं श्याम राव रहे। फाइनल मैच एवं पारितोषिक वितरण कार्यक्रम के मुख्य अतिथि मनीष पांडे एवं भिलाई नगर विधायक देवेन्द्र यादव की माताश्री थे। दोनों अतिथियों ने विजेता एवं उपविजेता टीम को ट्रॉफी प्रदान की। इस अवसर पर डॉक्टर पी परी राव, श्री बाला रेड्डी एवं कामराज रेड्डी सहित खेल प्रेमी जनता उपस्थित थे। प्रतियोगिता को सफल बनाने में भिलाई नगर विधायक देवेन्द्र यादव, महापौर नीरज पाल, भाजपा नेता मनीष पांडे, दया सिंह, इंद्रजीत सिंह, विनोद सिंह, प्रभा, डॉक्टर परी राव, शुक्ला एवं श्याम सुंदर राव का महत्वपूर्ण योगदान रहा। कार्यक्रम का संचालन श्याम राव ने किया। प्रतियोगिता को सफल बनाने में बालाजी-11 खुर्सीपार महिला क्रिकेट क्लब की सदस्य जानकी रेड्डी, माधवी, मोहिनी, रंजना, ललिता, कविता, कनक, पार्वती, दीपमाला, मनीषा, सुमन भारती, सतरूपा एवं नंदिनी का विशिष्ट प्रयास रहा।

विकेटकीपर मयंक का चयन अंडर-25 इमर्जिंग शिविर के लिए भिलाई। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ एवं



भिलाई क्रिकेट एसोसिएशन के विकेटकीपर बल्लेबाज मयंक वर्मा का चयन बीसीसीआई द्वारा आयोजित अंडर-25 इमर्जिंग शिविर में चयन हुआ है। मयंक वर्मा ने अंडर-16 विजय मर्चेट ट्रॉफी में छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ की टीम की कप्तानी की है। अंडर-19 कृच बेहार ट्रॉफी में रन स्कोर करने में भारत के प्रथम 10 खिलाड़ियों में शामिल मयंक वर्मा ने 6 मैचों में कुल 550 रन बनाए। इस प्रदर्शन के आधार पर बीसीसीआई द्वारा आयोजित किए जाने वाले अंडर-19 क्रिकेट कैम्प में चयन हुआ है। अंडर 23 सीके नायडू ट्रॉफी सन 2025 26 में रन स्कोर करने में भारत के प्रथम 10 खिलाड़ियों में शामिल मयंक वर्मा ने कुल 650 रन बनाए। रणजी ट्रॉफी सत्र (2025 26) में दो लगातार शतक पांडिचेरी एवं हिमाचल प्रदेश के विरुद्ध लगाए विजय हजारें ट्रॉफी सत्र (2025 26) में पदार्पण के साथ दो लगातार अर्धशतक एवं सैयद मुशताक अली ट्रॉफी (T20) के सत्र (2025 26) में छत्तीसगढ़ की ओर से पदार्पण किया। मयंक वर्मा की इस उपलब्धि पर भिलाई क्रिकेट एसोसिएशन के अध्यक्ष अरविंद जैन एवं सचिव भास्कर गोस्वामी सहित सभी पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने शुभकामनाएं दी हैं।

दुर्ग जिला कबड्डी प्रीमियर लीग आज से कोलिहापुरी में



अंडा। स्वर्गीय भरत लाल देशमुख स्मृति क्रीडा संस्था के द्वारा तीन दिवसीय दुर्ग जिला कबड्डी प्रीमियर लीग 8 अप्रैल से 10 अप्रैल खेल मैदान कोलिहापुरी में आयोजित है। इसमें दुर्ग जिले के तीनों विकासखंड धमधा, पाटन व दुर्ग ग्रामीण व शहर के सीनियर महिला /पुरुष वर्ग के कबड्डी लीग मैच का शुभारंभ 8 अप्रैल शाम 6:00 बजे खेल मैदान कोलिहापुरी में किया जाएगा। दुर्ग जिला कबड्डी प्रीमियर लीग में लगभग 150 खिलाड़ियों के 10 टीमों के मध्य मैच खेला जाना है। जिसमें 36 फोर्ट फाइटर, कबीर वॉरियर्स, मन देव महाबली, फ्लोटिंग विंग, तेजस टाइगर, अभी एवेंजर्स खुडवा पैथर्स, जनपद के जांबाज, रिसाली टाइगर सभी के बीच लीग मैच होगा। कार्यक्रम की अतिथि गण अलबिबुस एक्का संचालक खेल एवं युवा कल्याण विभागा दुर्ग, केशव बंटी हनुमंत अध्यक्ष दुर्ग जिला कबड्डी संघ, आशा विक्की मिश्रा जिला पंचायत सदस्य, प्यारी बाई निषाद जनपद पंचायत दुर्ग उपस्थित रहेंगे।

लाइफ स्टाइल और खानपान में गड़बड़ी

ब्रेन स्ट्रोक में हर मिनट कीमती, जानिए 'एफएएसटी' फॉर्मूला कैसे बन सकता है आपके लिए लाइफसेवर

स्ट्रोक तब होता है जब मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त की आपूर्ति रुक जाती है या कोई रक्त वाहिका फट जाती है। ये जानलेवा समस्या है। हालांकि 'एफएएसटी' फॉर्मूला की मदद से आप इसकी समय पर पहचान करके किसी का जान बचा सकते हैं।

लाइफस्टाइल और खानपान में गड़बड़ी ने हमारी सेहत को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचाया है। लिहाजा डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर और हृदय से संबंधित बीमारियों का खतरा काफी बढ़ गया है। हार्ट अटैक, स्ट्रोक जैसी समस्याएं भी आम होती जा रही हैं, जिसके कारण हर साल लाखों लोगों की मौत हो जाती है। ब्रेन स्ट्रोक को विशेषज्ञ कई मामलों में खतरनाक मानते हैं। ब्रेन स्ट्रोक से ठीक हो चुके लोगों में लकवा और विकलांगता का भी जोखिम रहता है।

दुनियाभर में स्ट्रोक के मामलों में वृद्धि गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या बनी हुई है। जीवनशैली की गड़बड़ी जैसे शारीरिक गतिविधियों में कमी, लंबे समय तक बैठकर काम करने, जंक फूड और प्रोसेस्ड फूड्स का बढ़ता सेवन लोगों को इन बीमारियों का शिकार बनाता जा रहा है। लाइफस्टाइल की गड़बड़ आदतें हाई ब्लड प्रेशर का कारण बनती हैं जो स्ट्रोक होने का



प्रमुख कारण है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, ब्रेन स्ट्रोक की स्थिति में 'एफएएसटी' फॉर्मूला आपकी जान बचा सकता है। आइए इस बारे में जानते हैं।

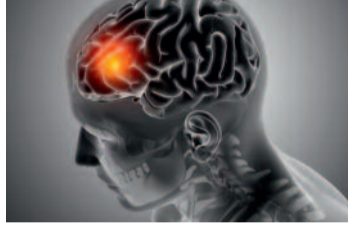
ब्रेन स्ट्रोक की समय रहते पहचान जरूरी

मस्तिष्क से जुड़ी समस्याओं और ब्रेन स्ट्रोक को लेकर लोगों के मन में कई भ्रम और सवाल रहते हैं। इन्हें विषयों और बीमारियों को लेकर लोगों के मन में बनी भ्रमक जानकारी को दूर करने के उद्देश्य से साल 2026 के विश्व स्वास्थ्य दिवस का थीम रखा गया है- रक्षा स्वास्थ्य के लिए एकजुट, विज्ञान के साथ खड़े रहें।

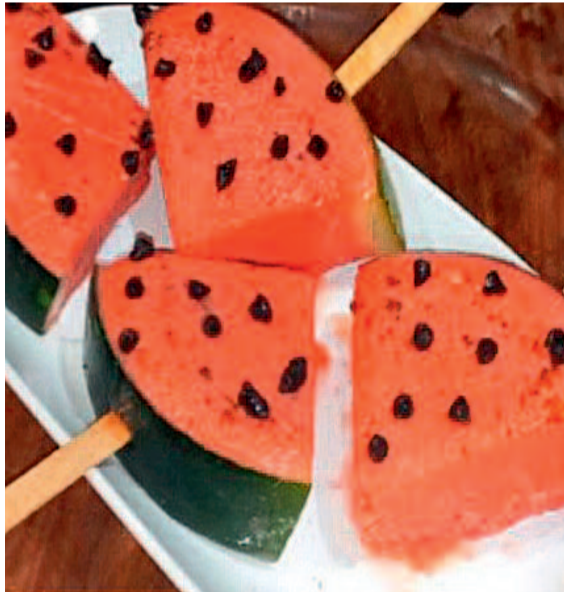
डॉक्टर कहते हैं, अगर किसी को स्ट्रोक हो जाए और उसे समय रहते अस्पताल पहुंचा दिया जाए तो इससे जान बचने की संभावना बढ़ जाती है। पर बड़ा सवाल ये है कि इसे पहचाना कैसे जाए कि किसी को स्ट्रोक तो नहीं हुआ है?

स्ट्रोक के कारण और इसका खतरा

स्ट्रोक तब होता है जब मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त की आपूर्ति या तो बाधित हो जाती है या कोई रक्त वाहिका फट जाती है। लगभग 80-85% मामलों में इस्केमिक स्ट्रोक होता है, जिसमें खून का थक्का बनकर



तरबूज से बनाएं ये स्वादिष्ट रेसिपी, स्वाद भी और टंडक भी



गर्मियों में तरबूज से जूस, सलाद, स्मूदी, पॉपसिकल और चाट जैसी हेल्दी और रिफ्रेशिंग डिश बनाई जा सकती हैं। ये रेसिपी शरीर को टंडक देने के साथ हाइड्रेट भी रखती हैं।

तरबूज जूस

आप घर पर ही तरबूज का जूस या तरबूज का शरबत बना सकते हैं। ये आसानी से बनने वाली ड्रिंक गर्मियों की बेस्ट रहती है। जूस बनाने के लिए तरबूज को टुकड़ों में काट लें। इसमें थोड़ा नींबू का रस, पुदीना मिलाकर ब्लेंड कर लें। यह ड्रिंक शरीर को तुरंत

टंडक देती है और डिहाइड्रेशन से बचाती है।

तरबूज सलाद

तरबूज सलाद एक हेल्दी और टेस्टी विकल्प है। इसमें तरबूज के टुकड़े, खीरा, फेटा चीज और पुदीना मिलाकर हल्का नमक और ऑलिव ऑयल डालें। यह सलाद हल्का होने के साथ-साथ बहुत रिफ्रेशिंग भी होता है।

तरबूज स्मूदी

तरबूज स्मूदी बनाने के लिए तरबूज, दही या दूध और थोड़ा शहद मिलाकर ब्लेंड करें। यह स्मूदी बच्चों के लिए खासतौर पर फायदेमंद होती है और उन्हें एर्जी देती है।

तरबूज चाट

तरबूज चाट एक यूनिक और चटपटी रेसिपी है। इसमें तरबूज के टुकड़े, काला नमक, चाट मसाला और नींबू रस मिलाएं। यह डिश स्वाद में खट्टा-मीठा और बहुत मजेदार होता है।

तरबूज पॉपसिकल

गर्मियों में बच्चों के लिए तरबूज पॉपसिकल एक बेहतरीन विकल्प है। तरबूज जूस को मोल्ड में डालकर फ्रीज करें और टंडी-टंडी आइसक्रीम का मजा लें। यह हेल्दी और शुगर-फ्री डेजर्ट है।

कार्नर न्यूज

हार्ट में हो सकती है समस्या, न करें इसे अनदेखा

चक्कर आना और खरटे लेना जुड़ा है सीधे आपके दिल से, वक्त रहते विशेषज्ञ को दिखाएं

हृदय रोग, वैश्विक स्तर पर असमय मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक माने जाते हैं। आश्चर्यजनक रूप से कम उम्र के लोगों में भी इसका खतरा बढ़ता हुआ देखा जा रहा है। गड़बड़ लाइफस्टाइल से लेकर आहार के चुनाव में गड़बड़ी इन समस्याओं का प्रमुख कारण मानी जाती है। पिछले कुछ वर्षों में कम उम्र के लोगों में भी हार्ट अटैक का जोखिम देखा जा रहा है, जो निश्चित ही चिंता बढ़ाने वाली है।

अगर आपके हृदय में कुछ गड़बड़ हो जाए, तो आपको कैसे पता चलेगा? इसके लक्षणों पर ध्यान देकर। पर क्या आप जानते हैं कि हर बार हृदय संबंधी समस्याओं के स्पष्ट संकेत नजर आएँ ऐसा जरूरी नहीं है। हार्ट अटैक के मामलों में भी हमेशा ऐसा नहीं होता कि छाती में अचानक दर्द हो और फिर आप जमीन पर गिर पड़ें, जैसा कि फिल्मों में दिखाया जाता है। हृदय संबंधी कई लक्षण जरूरी नहीं हैं कि आपकी छाती से संबंधित ही हों।

आइए जानते हैं कि हृदय की समस्याओं के किन संकेतों को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है जिनपर गंभीरता से ध्यान दिए जाने की जरूरत है?



हृदय रोगों का जोखिम

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन में हृदय रोग विशेषज्ञ विन्सेंट बुफालिनो कहते हैं हृदय रोगों का जोखिम तब और अधिक हो जाता है जब आप 60 वर्ष या उससे अधिक उम्र के हों, आपका वजन अधिक हो, या आपको मधुमेह, हाई कोलेस्ट्रॉल या उच्च रक्तचाप की समस्या हो। जितने अधिक

रक्त प्रवाह को रोक देता है। जिन लोगों का ब्लड प्रेशर अक्सर बढ़ा हुआ रहता है उनमें स्ट्रोक होने का खतरा अधिक होता है। डायबिटीज रक्त वाहिकाओं को कमजोर करती है और कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर से धमनियों में प्लाक जमा होता है। धूम्रपान रक्त को गाढ़ा बना देती है और ऑक्सीजन की आपूर्ति कम कर देती है। मोटापा और शारीरिक निष्क्रियता भी जोखिम को कई गुना बढ़ाते हैं।

'एफएएसटी' फॉर्मूला से समय पर कर सकते हैं पहचान



स्ट्रोक की स्थिति में हर मिनट कीमती होता है। 'एफएएसटी' फॉर्मूला एक आसान तरीका है जिससे आम लोग भी शुरूआती लक्षण पहचान सकते हैं।

एफ (फेस): क्या चेहरे का एक हिस्सा लटक रहा है? व्यक्ति को मुस्कुराने को कहें, यदि चेहरे में एक तरफ झुकाव दिखे तो सावधान हो जाएं।

ए (आर्म्स): क्या एक हाथ उठाने में कमजोरी है? दोनों हाथ उठाने को कहें, यदि एक नीचे गिर जाता है तो यह स्ट्रोक का संकेत हो सकता है।

एस (स्पीच): क्या बोलने में लड़खड़ाहट है या शब्द स्पष्ट नहीं निकल रहे?

टी (टाइम): ऐसे लक्षण दिखें तो समय न गंवाएं। तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएं।

शिवलिंग पर घी चढ़ाने का प्रभाव जरूर जानिए



शिवलिंग पर घी चढ़ाना बेहद शुभ माना जाता है। ऐसी मान्यता है कि शिवलिंग की पूजा करते समय घी चढ़ाने से शिव जी जल्द प्रसन्न हो सकते हैं और व्यक्ति की मनोकामनाएं जल्द पूरी हो सकती हैं। इसके अलावा शिवलिंग पर घी चढ़ाने से तेज की प्राप्ति होती है और व्यक्ति को जीवन में उल्लास का आगमन होता है। साथ ही मानसिक परेशानियों से भी छुटकारा मिल सकता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार ऐसा कहा जाता है कि शिवलिंग पर घी चढ़ाने से व्यक्ति को मनवांछित फलों की प्राप्ति हो सकती है और सुख-समृद्धि की प्राप्ति हो सकती है। अगर आप शिवलिंग पर घी चढ़ा रहे हैं, तो सोमवार के दिन अर्पित करें। ऐसी मान्यता है कि सोमवार का दिन शिव जी को समर्पित है। इसलिए अगर आप उन्हें जल्द प्रसन्न करना चाहते हैं, तो सोमवार का दिन उत्तम माना जाता है।

शिवलिंग पर घी चढ़ाने के दौरान इन मंत्रों का जाप करें। इससे व्यक्ति के सौभाग्य में वृद्धि हो सकती है। ॐ नमः शिवाय ॐ सोमेश्वराय नमःॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् उर्वारिकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥ शिवलिंग की पूजा करने के दौरान घी जरूर चढ़ाएं। इससे लाभ हो सकता है।



एक्सरसाइज करने से पहले जानें सही तरीका, फायदे और गलतियां

आदि एक्स बनाने की बेस्ट एक्सरसाइज है। इन सभी एक्सरसाइज से फ्लैट टमी पाने और एक्स बनाने में मदद मिल सकती है। कुछ लोग 6-8 पैक एक्स और फ्लैट टमी पाने के लिए फूड या डाइट फॉलो करते हैं। कुछ लोग एक्स बनाते समय गलतियां करने से बचते हैं। एक्स के लिए जिम में लोग कई तरह की एक्सरसाइज करते हैं। इनमें सबसे ज्यादा 'सिट अप्स' (Sit ups) एक्सरसाइज की जाती है। हो सकता है आप भी यही करते हों। लेकिन इस एक्सरसाइज को करने से पहले इसके बारे में जानकारी होनी जरूरी है।

इसलिए आज हम आपको सिट अप्स वर्कआउट/ एक्सरसाइज क्या है, इसे करने का सही तरीका, फायदे, सावधानी और गलतियों के बारे में बताएंगे। इस तरह आप इस एक्सरसाइज को करके अधिक बेनिफिट ले पाएंगे।

सिट अप्स एक्सरसाइज क्या है

सिटअप्स, क्लासिक एब्डोमिनल एक्सरसाइज है। इसे



पीठ के बल लेटकर किया जाता है। इस बाँड़ी वेट एक्सरसाइज को धड़ को ऊपर उठाकर किया जाता है। इस एक्सरसाइज को कोर को स्थिर करने, एब्डोमिनल मसल को मजबूत करने और एब्डोमिनल मसल को टोन करने के लिए करते हैं। सिटअप्स एक्सरसाइज मुख्य रूप से रेक्टस एब्डोमिनस, ट्रांसवर्स एब्डोमिनस और ऑब्लिक्स मसल पर काम करते हैं लेकिन इसे करते समय हिप फ्लेक्सर्स, चेस्ट, पीठ के निचले और गर्दन पर भी टेंशन क्रिएट होती है। इसे करने से लोअर बैक मसल और न्यूट्रल मसल का पोश्चर सही रहता है। लार्ज रेंज ऑफ मोशन के साथ, सिटअप्स एक्सरसाइज क्रंचेस और स्टैटिक कोर एक्सरसाइज की तुलना में अधिक मसल को टारगेट करते हैं।

सिट अप्स के लिए मशीन/इक्युपमेंट

वैसे तो सिट अप्स एक्सरसाइज को बाँड़ी वेट से ही किया जाता है। लेकिन कुछ लोग इसे करते समय अधिक टेंशन क्रिएट करने के लिए प्लेट, केटलबेल, डम्बल आदि प्रयोग करते हैं। लेकिन बिगिनर्स इस एक्सरसाइज को बाँड़ी वेट से ही करें और अलग से वेट एड करने से पहले ट्रेनर की सलाह जरूर लें।

सिट अप्स एक्सरसाइज के प्रकार

सिट अप्स एक्सरसाइज को बाँड़ी वेट से फर्श पर लेटकर किया जाता है। इसे बार पर हेंग करके ही किया जाता है। इसमें अधिक टेंशन क्रिएट करने के लिए कुछ मूवमेंट एड कर सकते हैं। अगर आप इंटरमीडिएट या एडवांस लेवल पर हैं तो इसके डम्बल सिट अप्स वेटेड प्लेट सिट अप्स, बाइसिकल क्रंच, रिक्स क्रंच, वी-अप्स, डेड वग्स और सीजर्स वैरिएशन ट्राई कर सकते हैं। आप चाहें तो सिट अप्स की जगह प्लैंक, माउंटेन क्लाइम्बर्स, ब्रिज और हेंगिंग लैंग रेज एक्सरसाइज भी ट्राय कर सकते हैं।



खरटे की दिक्कत

नौद के दौरान हल्के खरटे लेना सामान्य बात है। लेकिन असामान्य रूप से तेज खरटे लेना जो हांफने या दम घुटने जैसा लगता है, ये स्लीप एपनिया का संकेत हो सकता है। यह तब होता है जब आप रात में कई बार सोते समय कुछ पलों के लिए सांस नहीं ले पाते हैं। इससे आपके दिल पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। जिन लोगों को स्लीप एपनिया की समस्या होती है उनमें हृदय संबंधित समस्याओं के विकसित होने का जोखिम अधिक हो सकता है। खरटे की इस तरह की समस्याओं को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।



हाथ-गले या जबड़े में दर्द

गले या जबड़े में दर्द को अक्सर मांसपेशियों की समस्या, सर्दी या साइनस की समस्या मान लिया जाता है। लेकिन अगर आपको सोने के बीच में दर्द या दबाव महसूस हो जो आपके हाथ-गले या जबड़े तक फैल जाता है, तो यह दिल के दौरों का संकेत हो

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

'बीटीएस 2.0' का ऐलान
फैंस काफी उत्साहित

मशहूर के-पॉप ग्रुप बीटीएस ने 'बीटीएस 2.0' का ऐलान किया है। इससे फैंस का फी उत्साहित है। यह ग्रुप जल्द ही वर्ल्ड टूर पर निकलेगा। दुनिया भर में मशहूर के-पॉप ग्रुप बीटीएस ने लंबे ब्रेक के बाद वापसी की है। उन्होंने नेटफ्लिक्स के कॉन्सर्ट स्पेशल 'बीटीएस द कमबैक लाइव एरिंग' के दौरान अपने एक नए दौर की शुरुआत का ऐलान किया है। इसका नाम 'बीटीएस 2.0' है।

2022 के बाद पहली बार सियोल के ग्वांगहाम्नुम स्क्वायर में बीटीएस के कार्यक्रम को लाइव-स्ट्रीम किया गया। 2022 में सदस्यों ने अपनी अनिवार्य सैन्य सेवा पूरी करने के लिए इसे रोक दिया था। शो के दौरान फैंस को संबोधित करते हुए, सदस्य जे-होप ने कोरियाई भाषा में आभार व्यक्त किया और 'बीटीएस 2.0' की घोषणा की। उन्होंने कहा 'बीटीएस 2.0 की तो अभी बस शुरुआत हुई है!' ग्रुप के एक और सदस्य जिन ने कहा, 'इंतजार करने के लिए शुक्रिया।' इस तरह उन्होंने उस स्क्वायर फेनबेस का आभार जताया जिसने ग्रुप के ब्रेक के दौरान भी उनका साथ दिया। लीडर आरएम ने कहा, 'चाहे कुछ भी हो जाए, हम साथ मिलकर आगे बढ़ते रहने का वादा करते हैं।' इस कॉन्सर्ट में 'एरिंग' के आठ गानों का लाइव डेब्यू हुआ, साथ ही बीटीएस के कुछ सबसे बड़े हिट गाने जैसे 'बटर', 'डायनामाइट' और 'माइक डॉन' भी पेश किए गए। इस परफॉर्मिंग से ग्रुप की मौजूदगी को दोबारा स्थापित किया। इससे उन्होंने बड़े स्तर पर अपनी वापसी का संकेत दिया। इतना ही नहीं नेटफ्लिक्स ने 'बीटीएस: द रिटर्न' नाम की एक डॉक्यूमेंट्री का भी ऐलान किया है।

टॉलीवुड

इस अंदाज में 'पेद्दी पहलवान' दिखे कुश्ती में
हाथ आजमाते, आधा रामचरण का नया लुक

साउथ स्टार राम चरण के जन्मदिन के मौके पर 'पेद्दी' के मेकर्स ने फिल्म से राम चरण का नया लुक और पहली झलक साझा की है। मेकर्स की ओर से साझा की गई इस झलक में राम चरण पेद्दी पहलवान के किरदार में नजर आ रहे हैं। अखाड़े में कुश्ती में हाथ आजमाते राम चरण का ये लुक और पहली झलक जमकर सुर्खियां बटोर रही है। मेकर्स ने राम चरण का जो नया पोस्टर साझा किया है, उसमें एक्टर एक पहलवान के तौर पर नजर आ रहे हैं। पोस्टर में राम चरण लंबोटा में अखाड़े में बैठे हुए हैं। वो एक भारी सी गदा को पकड़े हुए उस पर अपना सिर टिकाए हुए हैं। पोस्टर में राम चरण बड़े बालों में सिर पर चोटी बांधे हुए हैं।

उनकी जबरदस्त बॉडी फिल्म के लिए की गई उनकी मेहनत को दर्शाती है। इस पोस्टर को साझा करते हुए मेकर्स ने कैप्शन में लिखा, 'उसका दृढ़ संकल्प। उसका खेल। उसका गौरव। पेद्दी पहलवान उर्फ राम चरण को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं।' इसके साथ ही मेकर्स ने पेद्दी पहलवान की एक झलक भी साझा की है। इसमें राम चरण को अखाड़े में कुश्ती में हाथ आजमाते दिखाया गया है। छोटी सी वीडियो में राम चरण की गजब बॉडी नजर आती है। हाथ में मोगरी लिए राम चरण जमकर कसरत करते दिखते हैं और फिर वो अंत में भारी सी गदा लिए भी कसरत करते नजर आते हैं। इस वीडियो की शुरुआत में एक वॉइस ओवर कहता है, 'कुश्ती मतलब बल्ला पकड़कर गेंद का सामना करना नहीं, जान हथेली में लेकर मौत से लड़ना है।' इसके बाद राम चरण कई पहलवानों को कुश्ती में पटखनी देते नजर आते हैं। फिल्म की इस नई झलक ने फैंस में और भी उत्सुकता पैदा कर दी है। क्योंकि इससे पहले मेकर्स ने फिल्म की जो पहली झलक साझा की थी।

भोजपुरी

अदिवी की 'डकैत' के गाने में नजर
आए भोजपुरी एक्टर पवन

भोजपुरी इंडस्ट्री के पावर स्टार पवन सिंह अपनी गायकी के लिए भी मशहूर हैं। बॉलीवुड फिल्मों के बाद अब साउथ फिल्म में उनकी आवाज का जादू चलेगा। फिल्म 'डकैत' से उनका गाना आज लॉन्च हो गया है। भोजपुरी सिनेमा के लोकप्रिय अभिनेता पवन सिंह की सुरीली आवाज का जादू भोजपुरी के अलावा बॉलीवुड में भी चला है। अब इसका विस्तार हो रहा है और अब साउथ तक उनकी आवाज गुंजने को तैयार है। दरअसल, अदिवी शेष और मृणाल ठाकुर अभिनीत फिल्म 'डकैत' में उन्होंने गाना गाया है। फिल्म से उनका 'टच बडी' गाना आज गोरखपुर में भव्य स्तर पर लॉन्च पावर स्टार पवन सिंह आज 'डकैत' का 'टच बडी' गाना लॉन्च करने के लिए गोरखपुर पहुंचे। शाम सात बजे गोरखपुर के महंत दिग्विजय नाथ पार्क में भव्य कार्यक्रम आयोजित हुआ, जहां 'टच बडी' गाना लॉन्च किया गया। पवन सिंह के साथ-साथ क्वीन ऑफ द चाट्स कही जाने वाली जोनिटा गांधी ने भी इस गाने को अपनी खूबसूरत आवाज से सजाया है। फिल्म 'डकैत' का 'टच बडी' गाना यूं तो अदिवी शेष और जोनिटा पर फिल्माया गया है। अदिवी ने अपने डॉस मूव्स से चार चांद लगा दिए हैं। मगर, इस गाने में पवन सिंह की झलक भी है और यह उनके फैंस के लिए स्पेशल ट्रीट है। गाने में पवन सिंह साउथ की पारंपरिक वेशभूषा में नजर आए हैं। मगर, इस गाने में पवन सिंह को देखे हैं। इस गाने में हिंदी, साउथ और पंजाबी का तड़का मिला है।

सागर किनारे



अगर आप सोच रहे हैं कि समंदर के किनारे के फैशन में क्या खास है तो आप को स्कोस्टल कूल ₹ का असल मतलब जानना होगा। दरअसल, इसे एस्थेटिक का ही एक नया रूप समझिए। धरों के सामने खिले नीले हाइड्रोजिया फूलों की शांत सुंदरता और समुद्र किनारे रहने का सुकून भरा अंदाज इस फैशन से समझ सकते हैं। इसे यह ज्यादा मॉडर्न और अपना-सा समझना होगा, हाँ, यह हमेशा नया और ताजा रहता है।

तेजी से सफेद हो रहे हैं बाल तो इन बातों का रखें ध्यान

आज के समय में लाइफस्टाइल इतनी बिगड़ गई है कि उसका असर सीधा लोगों के बालों पर पड़ रहा है। इसी के चलते कम उम्र में ही ज्यादातर लोगों के बाल सफेद होने लगते हैं। यदि आप भी इस परेशानी से जूझ रहे हैं तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। यदि बाल सफेद हो रहे हैं तो आप बस कुछ बातों का ध्यान रखकर इन्हें रोक सकते हैं। हालांकि ये जरूरी नहीं है कि इन बातों का ध्यान रखकर आपके बाल सफेद होने से रुक ही जाएं, लेकिन आप एक बार ट्राई करके तो देख ही सकते हैं। इस लेख में हम आपको इसी बारे में बताने जा रहे हैं कि जिन लोगों के बाल सफेद हो रहे हैं, उनको किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

धूप से रखें बचाकर

यदि आपके बाल बेहद कम उम्र में ही सफेद होने लगे हैं, तो उन्हें धूप से बचाकर रखें। यदि आप अपने बालों को धूप की हानिकारक किरणों में खुला रखेंगे तो उससे बालों पर और भी ज्यादा खराब असर पड़ेगा। यदि आप नहीं चाहते कि आपके पूरे बाल सफेद हो जाएं तो धूप में जाते समय बालों को कवर कर लें।

घरेलू नुस्खे अपनाएं

कम उम्र में कभी भी बाजार में मिलने वाले रंगों का इस्तेमाल अपने बालों पर नहीं करें। ऐसा करने से आपके बाल और भी ज्यादा सफेद हो जाएंगे। ध्यान रखें कि इस समय आपको जितना हो सके उतना घरेलू नुस्खों को ही इस्तेमाल करना है। घरेलू नुस्खे भी पैच टेस्ट के बाद ही इस्तेमाल करें, क्योंकि कई बार इससे भी परेशानी बढ़ जाती है।

अपनी उम्र के हिसाब से खरीदें फेस
सीरम, जानें किसको क्या सूट करेगा

यदि आप फेस सीरम का इस्तेमाल करना चाहते हैं तो इसे हमेशा अपने उम्र के हिसाब से ही खरीदें। हर उम्र के लोगों को अलग फेस सीरम इस्तेमाल करना चाहिए।

आज के समय में लोग अपने चेहरे की परेशानियों से काफी परेशान रहते हैं। इन्हीं परेशानियों को दूर करने के लिए तमाम चीजों का इस्तेमाल किया जाता है। इन्हीं चीजों में फेस सीरम शामिल है। फेस सीरम का इस्तेमाल चेहरे की कई परेशानियों को दूर करने के लिए किया जाता है। जैसे तो इसके इस्तेमाल से चेहरे की कई परेशानियां दूर होती हैं, लेकिन यदि आप अपनी उम्र के हिसाब से फेस सीरम का इस्तेमाल नहीं करेंगे तो इससे आपको काफी परेशानी हो सकती है। इसी के चलते हम यहां आपको बताएंगे कि किस उम्र के लोगों को किस तरह का फेस सीरम इस्तेमाल करना चाहिए।

18 से 25 साल तक के लोगों के लिए

यदि आपकी उम्र 18 से 25 के बीच है तो आपको ज्यादा हेवी तत्वों वाले सीरम की जरूरत नहीं है। इसके लिए ऐसा फेस सीरम इस्तेमाल करें, जिसमें हाइलुरोनिक एसिड, ग्लिसरीन पाया जाता है। इसके

कार्न
न्यूज

अपने चेहरे की खूबसूरती को बढ़ाने के लिए महिलाएं मेकअप का इस्तेमाल करती हैं। ऐसे में अब आप अपनी आंखों को खूबसूरत दिखाने के लिए घर पर खबर खास मेकअप कर सकती हैं। आइए मेकअप आर्टिस्ट से जानते हैं इसके बारे में। अधिकतर महिलाएं अपने चेहरे को खूबसूरत बनाने के साथ-साथ कई चीजों का ध्यान रखती हैं। वे अपने चेहरे पर मेकअप के अलावा आंखों को खूबसूरत बनाने के लिए भी कई तरह की कोशिश करती हैं। अगर आप भी अपनी आंखों को खूबसूरत बनाना चाहती हैं और इसके लिए परफेक्ट आई मेकअप करना चाहती हैं, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। यह खबर आपके लिए बेस्ट हो सकती है। आज हम आपको मेकअप आर्टिस्ट की मदद से कुछ आसान टिप्स बताएंगे, जो आपकी आंखों को खूबसूरत बनाने में मदद करेंगे।

आंखों को खूबसूरत बनाने के टिप्स मेकअप आर्टिस्ट और ब्यूटी एक्सपर्ट छाया, जिन्हें मेकअप का करीबन 7 साल से ज्यादा का



अलावा यदि आपके चेहरे पर टैनिंग है तो ऐसा सीरम इस्तेमाल करें, जिसमें विटामिन सी हो। वहीं यदि आप मुंहासे या ब्लैकहेड्स से परेशान हैं तो आपके लिए सैलिसिलिक एसिड से भरपूर सीरम अच्छा रहेगा।

26-35 साल तक के लोगों के लिए

इस उम्र में त्वचा में काफी बदलाव आने लगता है। ऐसे में आपको अपनी त्वचा का ध्यान काफी ज्यादा रखने की जरूरत है। आपको ऐसे सीरम का इस्तेमाल करना चाहिए, जिसमें विटामिन सी और ई होना चाहिए। ये तत्व त्वचा के दाग-धब्बों को कम करने में मदद करते हैं।



अनुभव है, उन्होंने बताया कि चेहरे को खूबसूरत बनाने के साथ-साथ आंखों को खूबसूरत बनाने के लिए भी महिलाएं नकली आईलैश और लेंस का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन अब आप इन चीजों के बिना ही अपनी आंखों को अट्रैक्टिव और खूबसूरत बना सकती हैं।

स्टाइलिश और ग्रेसफुल लुक के
लिए चुनें बेस्ट सूट डिजाइन्स

स्टाइलिश और रॉयल लुक पाने के लिए आपको अपने आउटफिट पर खास ध्यान देना चाहिए। यदि आप एथनिक लुक में ग्रेसफुल और एलिगेंट दिखना चाहती हैं, तो लेटेस्ट डिजाइन्स वाले सूट्स एक बेहतरीन विकल्प हो सकते हैं। यहां कुछ ट्रेंडिंग और रॉयल लुक देने वाले सूट डिजाइन्स दिए गए हैं, जिन्हें आप इस खास दिन पर ट्राई कर सकती हैं।

अनारकली सूट

यदि आप ग्रैंड और क्लासिक लुक चाहती हैं तो अनारकली सूट परफेक्ट रहेगा। हैवी एम्ब्रॉयडरी या जरी वर्क वाले अनारकली सूट्स आपको शाही लुक देंगे। इसके साथ स्टेटमेंट झुमके और पंजाबी जूती पहनें।

पैंट स्टाइल या स्ट्रेट कुर्ता सूट

यदि आप कुछ सिम्पल लेकिन एलिगेंट पहनना चाहती हैं तो स्ट्रेट कुर्ता सूट विद पैंट या चूड़ीदार परफेक्ट रहेगा। इसे चंदेरी, सिल्क या कॉटन फैब्रिक में चुनें और मिनिमल जूलरी के साथ स्टाइल करें।

पाकिस्तानी स्टाइल सूट

यदि आपको लॉन्ग कुर्ता और स्टाइलिश दुपट्टा पसंद है तो पाकिस्तानी सूट एक अच्छा विकल्प होगा। चिकनकारी, गोटा-पट्टी या श्रेड वर्क से सजे ये सूट बेहद रॉयल लगते हैं।

केप स्टाइल सूट

यदि आप वेस्टर्न टच चाहती हैं तो केप स्टाइल कुर्ता या सूट ट्राई करें। यह आपको एक मॉडर्न और ग्रैंड लुक देगा। इसे स्टेटमेंट बेल्ट या हेवी दुपट्टे के साथ पेयर करें।

बेल स्लीव और प्लेयर्ड सूट

प्लेयर्ड सूट्स और बेल स्लीव्स वाले कुर्ते आपको एक राजकुमारी जैसा लुक देंगे। इसे सिल्क, वेलवेट या जॉर्जेट फैब्रिक में चुनें और इसके साथ ऑक्सिडाइज्ड जूलरी पहनें।

सनस्क्रीन में पैसा नहीं लगाना है तो इस्तेमाल
करें ये चीजें, धूप से बची रहेगी त्वचा

अप्रैल का महीना शुरू हो चुका है और धूप इस कदर तेज हो गई है, मानों जैसे जून का महीना चल रहा है। ऐसे में हर कोई घर से बाहर निकलने से पहले खुद को कवर कर रहा है। यदि धूप से त्वचा को नहीं बचाया गया तो सनबर्न और टैनिंग का खतरा रहता है। इसी वजह से हर कोई घर से बाहर निकलने से पहले सनस्क्रीन का इस्तेमाल करता है।

एक अच्छी सनस्क्रीन काफी महंगी आती है, ऐसे में आप चाहें तो कुछ घरेलू चीजें इस्तेमाल करके भी अपनी त्वचा का बचाव कर सकते हैं। यहां हम आपको सनस्क्रीन के कुछ विकल्प बताते जा रहे हैं, ताकि आपकी त्वचा धूप से बची रहे। इन चीजों का इस्तेमाल करते समय बस ध्यान रखें कि ये चीजें हल्की धूप में ही काम करती हैं।

नारियल का तेल

यदि आप नारियल के तेल का इस्तेमाल अपनी त्वचा पर नियमित रूप से करेंगे तो इससे भी आपकी त्वचा धूप की किरणों से बची रहेगी। ये एक प्राकृतिक माइस्चराइजर भी है, लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि



नारियल का तेल हमेशा कम धूप में ही काम करता है। लेकिन यदि आप ज्यादा तेज धूप में इसका इस्तेमाल करेंगे तो इससे आपको फर्क अवश्य दिखाई देगा।

एलोवेरा जेल

धूप की हानिकारक किरणों से आपकी त्वचा को बचाने में एलोवेरा जेल आपकी मदद करेगा। ये सबसे आसान विकल्प है। इसके इस्तेमाल के लिए आपको सिर्फ ताजे एलोवेरा जेल को अपनी त्वचा पर अच्छी तरह से लगाना है। इसे लगाकर आप घर के बाहर भी जा सकते हैं। इससे आपकी त्वचा पर एक पतली लेयर बन जाएगी जो आपकी त्वचा को बचाकर रखेगी।

आंखें दिखेगी बोल्ड और खूबसूरत, खास टिप्स आपको देंगे सेलिब्रिटी जैसा स्मोकी आई

आंखें दिखेगी बोल्ड और खूबसूरत, खास टिप्स
आपको देंगे सेलिब्रिटी जैसा स्मोकी आई लुक

आई मेकअप के लिए आसान स्टेप्स

मेकअप आर्टिस्ट छाया ने आगे बताया कि आंखों का घर पर मेकअप करने के लिए आपको कुछ आसान स्टेप्स को फॉलो करना होगा। आइए जानते हैं इन स्टेप्स के बारे में, जिसे फॉलो कर आप आंखों के साथ साथ अपने चेहरे को भी खूबसूरत बना सकती हैं। सबसे पहले आप पीपीसी पैलेट की मदद से अपनी आइब्रोज को फील करें। फील करते वक्त आप आइब्रो के खाली हिस्सों को भरें और इसे नैचुरल शेप दें।

अब आप ब्रांडेड कंसीलर को अपनी पलकों पर लगाएं। इससे आंखों के आसपास का कालापन कम होगा और आईशैडो का रंग भी खिलकर आएगा। कंसीलर को क्रीज होने से बचाने के लिए आप स्किन टाइप का कॉम्पैक्ट पाउडर लें और उसकी मदद से इसे हल्का सा सेट कर लें। अब किसी अच्छी ब्रांड का जेल लाइनर लें और इसे लैश लाइन के पास लगाएं।

लाइनर के सूखने से पहले आप एक ब्रश की मदद से इसे हल्का सा स्मज करें। ऐसा करने से आंखों को स्मोकी और सॉफ्ट लुक मिलता है। इसके बाद अपनी पसंद का कोई भी आईशैडो पैलेट लें और फिर पैलेट में से ब्राउन

