

खबर संक्षेप

80 हजार के जेवरात फिर पार, अपराध दर्ज भिलाई। पाश कालोनी आप्रपाली वनांचल सिटी में दस दिनों के भीतर चार मकानो का ताला तोड़कर चोरी करने का मामला सामने आया है। मामले में यहां के एक ही चोरी का खुलासा अब तक नहीं हो पाया है। अज्ञात के खिलाफ पुलिस ने जुर्म दर्ज कर जांच में लिया है। जामुल पुलिस ने बताया सी 320 आप्रपाली वनांचल सिटी हाऊसिंग बोर्ड भिलाई निवासी देव सिंह थापा परिचित की शादी में शामिल होने परिवार समेत झारसुगुड़ा गए हुए थे। अज्ञात ने ताला तोड़कर मकान से सोना चांदी के जेवरात को पार कर दिया। पीड़ित का भाई शादी से लौटकर आने पर मकान के भीतर प्रवेश किया। तो सारा सामान बिखरा पड़ा मिला। आलमारी में रखा गया चांदी का कड़ा, चांदी का बिछिया, चांदी का पायल, गुल्लक में रखा नगदी रकम, लेडिंस घड़ी टाइटन कंपनी का, 02 लोडिस हैंड बैगश, 01 नग लोहे का खुखरी नहीं था। इसके अलावा पूजा स्थल से चांदी का लोटा, चांदी का सिक्का, चांदी का 2 हाथी आदि सामान पार हो गए हैं। चोरी गग सामानों की कीमत करीब 80 हजार रुपए आंकी गई है।

सुपेला के इलेक्ट्रॉनिक शोरूम में लगी आग, मशक्कत के बाद बुझी

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

दक्षिण गंगोत्री सुपेला स्थित इलेक्ट्रॉनिक शोरूम में अचानक आग लग गई। सूचना लगते ही अग्निशमन और आपातकालीन

- दक्षिण गंगोत्री सुपेला की घटना चौथे माले में लगी थी आग

सेवा दुर्ग की टीम मौके पर पहुंची। आग बढ़ने से दुर्ग नगर निगम और बीएसपी की फायर टीम को भी बुलाया गया। मशक्कत के बाद टीम ने आग पर काबू पाया। मिली जानकारी के मुताबिक एवन इलेक्ट्रॉनिक शोरूम आग शोरूम के चौथे माले पर लगी थी। उक्त माले पर भारी मात्रा में कार्टून भी पड़े थे। जिनमें इलेक्ट्रॉनिक सामान रखा हुआ था। इसके चलते आग तेजी से फैलने लगा। शुरुआती जांच में शॉर्ट सर्किट से आग लगना जताया जा रहा है। फिलहाल जांच के बाद ही आग का असली कारण का पता

चाकू से किया हमला पुलिस ने निकाला जुलूस



हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

छावनी थाना क्षेत्र में चाकूबाजी का मामला सामने आया है। जिसमें जेल से छूटकर आए बदमाश ने रंजिश के चलते युवक पर हमला कर दिया। घायल युवक को उपचार के लिए

अस्पताल भेजा गया। घटना की शिकायत के बाद पुलिस ने तीन आरोपी युवकों को पकड़कर उनका झुलूस निकाला है छावनी पुलिस ने बताया कि सूर्या नगर के 2 भिलाई निवासी हेमराज निषाद उर्फ प्रिंस फल मण्डी पावर हाउस में हमाली का काम करता है। बीती रात बाइक से नास्ता करने नंदनी रोड गया था। वापस आते समय नंदनी रोड से मार्केट मुड़ते समय शाहरूख खान के बाइक से टकरा गया। शाहरूख ने पीड़ित को गाली गलौज धमकी

दिया था। घटना की 5 मई की रात 10.30 बजे पीड़ित मण्डी में अपना काम खत्म कर साथी हमाल के साथ घर जा रहा था। तभी मण्डी के बाहर शाहरूख खान पीड़ित को खोजते हुए गाली गलौज कर बाइक को ठोकर मारा कहते हुए हाथ मुक्का से मारपीट करने लगा। धारदार नुकीले हथियार से

वार करने पर पीड़ित के बायां पसली में चोट आई है। हमला करने वाला युवक शाहरूख और उसके दो दोस्त के साथ गिरफ्तार किया गया है। तीनों आरोपियों का पुलिस ने मोहल्ले में जुलूस निकाला और चौक पर ही उठक-बैठक भी करवाया। इसके बाद में तीनों को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों का फुटेज खंगाल रही है।

मई के पहले सप्ताह में रहता था 25 से 30 प्रतिशत पानी

जलसंसाधन विभाग के मुताबिक आमतौर पर मई के पहले सप्ताह तक जलाशयों का जलस्तर 25-30 प्रतिशत के आसपास रहता था लेकिन इस बार सभी जलाशयों में इससे ज्यादा पानी भरा है। मानसून सीजन में अच्छी बारिश होने और रबी सीजन में सिंचाई के लिए पानी नहीं छोड़ने से यह अच्छी बनी है। वर्ष 2000 से 2025 तक की स्थिति में गर्मी सीजन में तांदुला जलाशय में न्यूनतम 2 से 12 फीट और अधिकतम 15 से 21 फीट तक जलभराव रहा है। केवल एक साल वर्ष 2018-19 में गेट मरकमत के लिए जलाशय को खाली करवाया गया था।

दिसंबर 2025 में था 120 फीट जलभराव

बीएसपी सहित चार जिले बालोद, दुर्ग, बेमेतरा, राजनांदगांव के लिए महत्वपूर्ण चार जलाशयों की कुल जलभराव क्षमता 123.30 फीट है। वर्तमान में 82.46 फीट पानी भरा है। दिसंबर 2025 में 120 फीट पानी भरा था। इस लिहाज से 5 माह में चारों बांध का जलस्तर 37.54 फीट कम हो चुका है। जलसंसाधन विभाग के अनुसार वर्तमान में तांदुला में 25.50 फीट, गोंदली में 28.10 फीट, खरखरा में 17.90 फीट और मटियामोती में 10.96 फीट पानी भरा है। तांदुला की कुल जलभराव क्षमता 38.50 फीट, गोंदली की 34.10 फीट, खरखरा की 30 फीट भरा हुआ है।

26 साल बाद बनी ऐसी स्थिति



पाटन, बेरला क्षेत्र से डिमांड इसलिए गेट खोलने की नौबत

सिंचाई विभाग के अनुसार पाटन, बेरला क्षेत्र से अब तक निस्तारी तालाबों के लिए पानी की डिमांड की जा रही है। इस वजह से तांदुला जलाशय के मुख्य गेट को अब तक खोलने की नौबत आ रही है। रोजाना 1100 से ज्यादा क्यूसेक पानी छोड़ रहे हैं। जबकि रोजाना गोंदली बांध का 685 क्यूसेक तांदुला में आ रहा है। गोंदली का लगभग 8 फीट पानी को तांदुला जलाशय में शिफ्ट करने की प्लानिंग है। इस पर नजर रखे हुए हैं।

दुकानदार को धमकी देकर लूटपाट, चार युवक गिरफ्तार

भिलाई। दुकानदार के साथ लूटपाट कर फरार होने वाले चार युवकों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। भिलाई तीन पुलिस ने बताया कि हाउसिंग बोर्ड जामुल निवासी मेजर यादव 4 मई की सुबह उसके किराना दुकान में पहुंचे। जहां से चाय, पानी बोटल, गुटखा, सिगरेट लेने के बाद पैसे मांगने पर विवाद करने लगे। इस दौरान आरोपी जोन 2 खुर्सीपार निवासी श्याम रेड्डी ने धारदार हथियार दिखाकर पीड़ित को धमकाया। उसके अन्य साथियों में खुर्सीपार निवासी धनराज निर्मलकर, दुर्गा मंदिर के पास खुर्सीपार विराज, मिनीमाता नगर प्रहलाद बंजारे ने मिलकर दुकान के गल्ले में रखे नगदी 5,100 रुपये लूटकर फरार हो गए। शिकायत के बाद पुलिस हरकत में आई और चारों युवको को गिरफ्तार किया गया। आरोपियों को न्यायालय के समक्ष प्रस्तुत कर न्यायिक रिमांड पर भेजा गया है। युवकों के पास से पुलिस ने धारदार हथियार, नगदी रकम जब्त किया गया।

सस्तासस्तासस्ता

न्यू

ओम ज्वेलर्स

शादी ब्याह में दुल्हनों के लिए एक से एक सुंदर वेरावटी के गहने उपलब्ध

जितने गान सोना लेने पर उतने ही गान की चांदी बिल्कुल फ्री

ओम ज्वेलर्स

अब बिल्कुल सस्ते दामों पर उपलब्ध आज ही पधारें

सर्टिफाइड राशि रत्न उपलब्ध है

100% गारंटी सोना, चांदी, हीरा

टोटल हाल मार्क जेवर

स्पेशल पर्स, बैग फ्री

रिपेयरिंग फ्री

शॉप नं. 64 बी इंदिरा मार्केट, दुर्ग

online Booking- www.tripuryatra.com

स्तीपर मात्र 16,500/-

12

ज्योतिर्लिंग

स्पेशल ट्रेन से 29 जुलाई से 08 अगस्त 2026 तक

रिजर्वेशन कांच

27 मई, 10 जून, 12 अगस्त, 02 सितम्बर, 30 सितम्बर 2026 (11 दिन)

7 ज्योतिर्लिंग यात्रा

श्री द्वारिकापीथ, श्री द्वारिकामठ, श्री रिंटी चंद बाबा महाकांतेवर ज्योतिर्लिंग, ऑंकांतेवर ज्योतिर्लिंग, सोमनाथ ज्योतिर्लिंग, नगोकर ज्योतिर्लिंग, कुनेवर ज्योतिर्लिंग, प्रदंबकेश्वर ज्योतिर्लिंग, भीमरांकर ज्योतिर्लिंग, श्री रानि सिंघनापर

राशि- स्तीपर 16,500/-, 3 एसी- 27,500/-, 2 एसी- 32,500/- (+5% GST)

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

संपर्क करें:- 7354-411411

अग्रसेन धाम

SENIOR LIVING HOME

A PREMIUM OLD AGE HOME

1 मई 2026 से रजिस्ट्रेशन प्रारंभ

छत्तीसगढ़ राज्य का प्रथम प्रीमियम सीनियर लिविंग कम्युनिटी

12.5 एकड़ भूमि में निर्मित 100 सर्व सुविधा युक्त AC कमरों सहित एक लाख वर्ग फीट भवन सभी धर्मा समुदाय के लोगों के लिए उपलब्ध

उपलब्ध सुविधाएं

योगा कक्षा • गार्डन • लाइब्रेरी • पूजा घर • डेयरी फॉर्म • शुद्ध सार्विक भोजन • जिम • स्विमिंग पूल • साइकिलिंग ट्रैक • लिफ्ट • जनरेटर (50KW) • इनडोर एवं आउटडोर गेज • Wi Fi कैंपस • डेक्टर/नर्स (24 Hrs) • एम्बुलेंस / टैक्सी (24x7 on Call)

राजेन्द्र कुमार अग्रवाल (संचालक) वेयरमैन, अग्रसेन ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस मो. 89595 44444

स्थान- ग्राम - इंगनिया, तह.- गुण्डरदेही, (दुर्ग) - बालोद मेन रोड) (दुर्ग से 17KM) जिला - बालोद (छ.ग.)

कार्यालय संचालक, पैरामेडिकलकोर्स

NSDC-SDMS केंद्र क्र. 86549

एकवर्षीय/द्विवर्षीय डिप्लोमा/पोस्ट डिप्लोमा कोर्स के लिए आवेदन आमंत्रित

निम्नतालिका अनुसार के विभिन्न संभागों के विभिन्न जिलों में वे किसी भी विषय में प्राप्तांकों के अनुसार के द्वारा प्रमाणित विभिन्न पैरामेडिकल पाठ्यक्रम में हेतु आवेदन आमंत्रित है।

जिलों का नाम	(DMLT) डिप्लोमा इन मेडिकल लैब टेक्निक	(OT) इन ओटी टेक्निक	(DIALYSIS) डिप्लोमा इन डायलिसिस	(YOGA) (योग)	(NURSING ASSISTANT) नर्सिंग असिस्टेंट	(WARD BOY) वाई बॉय	(DRES SER) ड्रेसर
धमतरी	20	20	10	10	20	20	10
रायपुर	60	30	30	60	60	30	25
बिलासपुर	30	20	20	60	60	30	25
जांजगीर	30	30	10	60	60	10	25
सरायपाली	30	20	10	60	60	20	25

आवेदन हेतु 10 वीं, 12 वीं कक्षा फेल, किसी भी ग्रुप वाले, जो हेल्थकेयर क्षेत्र में करियर बनाना चाहते हैं। जो छात्र पढ़ाई छोड़ चुके हैं वे आवेदन कर सकते हैं। उम्मीदवार को वाट्सअप नं. पर कार्डसिलिंग हेतु सूचित किया जायेगा। (वाट्सअप नम्बर अनिवार्य है।) आवेदक को अपने अभिभावक के साथ आना अनिवार्य है।

नोट :- (1) आवेदक निम्न दिए गए आवेदन पत्र को कम्प्यूटर द्वारा टाइप करारक पूर्ण विवरण अपने हाथों से भरें और अपना स्वयं का पता स्पष्ट पूरा पिन कोड लिखकर रजिस्ट्री द्वारा निम्न पते पर भेजें। साथ ही 50 रुपए का डाक टिकट लगा हुआ 10x4 का सफेद लिफाफे में अपना स्वयं का पता स्पष्ट लिखकर स्पीड पोस्ट द्वारा कार्यालय के निम्न पते पर भेजें। आवेदन पोस्ट द्वारा नियत तिथि तक ही स्वीकार किया जायेगा। चयनित उम्मीदवारों को कॉल लेंटर द्वारा कार्डसिलिंग हेतु सूचित किया जायेगा। (2) केवल आवेदक ही कार्डसिलिंग में प्रवेश हेतु पत्र होंगे। (3) सभी जिलों के विद्यार्थी आवेदन कर सकते हैं।

आवेदक पत्र डाक द्वारा भेजने की तिथि - 10.05.2026

आवेदक पत्र कार्यालय में जमा करने की अंतिम तिथि - 11.06.2026

प्रति,

कार्यसंचालक (NSDC) मॉडर्न इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साईंस (MIPS) शीतला चौक, जलगृह मार्ग रोड़, भाठागांव रायपुर (छ.ग.) पिन-492013

प्रति,

कार्य संचालक पैरा मेडिकल कोर्स

महोदय,

.....पाठ्यक्रम में चयन हेतु मैं अपना आवेदन प्रस्तुत कर रहा रही हूँ।

1. आवेदक का नाम

2. पिता/पति का नाम

3. जन्मतिथि अंकों में

4. अनु. जाति /अनु. जनजाति / अन्य पिछड़ा वर्ग

5. पत्र व्यवहार का पता पिन कोड सहित

6. केंद्र का नाम जहां चयन पश्चात प्रवेश लेना चाहते हैं

7. शैक्षणिक योग्यता

Skill India

औसल भाव - बुद्धल भाव

नोट :- (1) आवेदक द्वारा एक ही फॉर्म में यदि वे एक से अधिक कोर्स का चयन करते हैं तो (आब्लिक (/)) करके या (.) का प्रयोग कर सकता है। (2) पूर्व में आवेदन किये हुए अर्न्थी फिर से आवेदन ना करें। (3) जो कार्डसिलिंग में उपस्थिति दे पायें वे ही आवेदन करें।

ख़बर संक्षेप

जामुल के हाई स्कूल डोम शेड में सुशासन तिहार शिविर कल

जामुल। नगर पालिका परिषद जामुल में सुशासन तिहार के तहत जनसमस्याओं के समाधान के लिए विशेष शिविर लगाए जा रहे हैं। इन शिविरों में नागरिक अपनी शिकायत, मांग और समस्याएं सीधे प्रशासन के सामने रख सकेंगे। सभी शिविर सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक चलेंगे। शिविरों का आयोजन अलग-अलग वार्डों में तय तरीकों पर किया जाएगा। 8 मई को हाई स्कूल डोम शेड में वार्ड 1, 2, 3, 4 और 6 के लिए शिविर लगेगा। 14 मई को प्राथमिक शाला रावण भाटा में वार्ड 5, 7, 9 और 10 के नागरिकों की सुनवाई होगी। 19 मई को एसीसी मंगल भवन में वार्ड 8, 11, 12, 13, 14 और 15 के लिए शिविर आयोजित किया जाएगा। 26 मई को मंगल भवन शिवपुरी में वार्ड 16, 17 और 18 के लिए शिविर लगाया जाएगा। वहीं 1 जून को सांस्कृतिक भवन, बाजार चौक सुरङ्ग में वार्ड 19 और 20 के नागरिक समस्याएं रख सकेंगे।

ढौर में सुशासन तिहार कल

दुर्ग। आम जनता को सुगम, पारदर्शी एवं त्वरित सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने सुशासन तिहार 2026 अंतर्गत ग्राम पंचायत के शासकीय उच्चतर माध्यमिक शाला ढौर में 8 मई शुक्रवार को जनसमस्या निवारण शिविर का आयोजन किया गया है। उक्त शिविर में सिरसाखुर्द, जेवरा, समोवा, भटगांव, कुटेलाभांठा, खपरी कु., करंजाभलाई, झंझरी, कचांदुर, ढौर, खेदामारा, बासीन, बोडेगांव, रवेलीडीह, अरसनारा, ननकठौ ग्राम शामिल है। शिविर में जिपं. मुख्य कार्यपालन अधिकारी बजरंग दुबे को नोडल अधिकारी, सहायक नोडल अधिकारी जपं. मु.का.अधिकारी रूपेश कुमार पाण्डेय को नियुक्त किया गया है।

लिपिकों को दिया जाएगा प्रशिक्षण

दुर्ग। लेखा प्रशिक्षण सत्र जुलाई से अक्टूबर 2026 के लिए आवेदन पत्र स्वीकार किए जाएंगे। आवेदन की अंतिम तिथि 5 जून निर्धारित की गई है। अधिसूचना के अनुसार, लिपिक वर्गीय कर्मचारी जिनकी न्यूनतम 3 वर्ष की नियमित सेवा पूर्ण हो चुकी है, आवेदन करने के पात्र होंगे।

किसानों ने उन्नत तकनीकों की जानकारी देने गांव-गांव पहुंचेंगे कृषि विभाग के विशेषज्ञ

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶दुर्ग

जिले में 20 मई तक विकसित कृषि संकल्प अभियान खरीफ 2026 प्रारंभ होने के पूर्व कृषि कार्यों की तैयारी आधुनिक तकनीकों, किसानों के लिए उपयोगी विभिन्न

- विकसित कृषि संकल्प अभियान की शुरुआत

विभागीय योजनाओं फसलवार अनुशासित मात्रा अनुसार संतुलित उर्वरक के प्रति जागरूक करने तथा किसानों के द्वारा फोडबैक के आधार कृषि अनुसंधान हेतु आवश्यक दिशा निर्धारण के उद्देश्यों से अभियान चलाया जाएगा।

जिले में इस अभियान के क्रियान्वयन के लिए कृषि विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों कृषि, उद्यानिकी, पशुपालन, मछलीपालन विभाग के

किसानों को इस बार प्रति एकड़ 1 बोरी यूरिया व 1 बोरी डीएपी देने की तैयारी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶दुर्ग

पिछले वर्ष किसानों को प्रति एकड़ 2 बोरी यूरिया एवं 1 बोरी डीएपी दिया गया। इस बार 1 बोरी यूरिया और 1 बोरी डीएपी देने की तैयारी की जा रही है। इसका किसानों ने विरोध किया गया। वहीं इस मामले में किसानों के समर्थन में कांग्रेसी कार्यकर्ता भी सामने आए हैं। कार्यकर्ता बुधवार को अहिंवा विास क्षेत्र अंतर्गत सेवा सहकारी समिति मुरमुंदा, लिमतरा एवं नंदैरी का दौरा कर खरीफ फसल हेतु खाद की उपलब्धता एवं वितरण व्यवस्था का जायजा लिया। ग्रामीण जिला अध्यक्ष राकेश ठाकुर इस दौरान मौजूद थे।

ठाकुर ने बताया कि पिछले वर्ष 1 अप्रैल 2025 से 7 मई 2025 के बीच मुरमुंदा सोसायटी में डीएपी 323 बोरी, यूरिया 389 बोरी, सुपर फास्फेट 124 बोरी एवं

पोटाश 109 बोरी, लिमतरा सोसायटी में डीएपी 143 बोरी, यूरिया 247 बोरी, सुपर फास्फेट 71 बोरी एवं पोटाश 18 बोरी तथा नंदैरी सोसायटी में डीएपी 540 बोरी, यूरिया 733 बोरी, सुपर फास्फेट 291 बोरी एवं पोटाश 155 बोरी का वितरण हो चुका था, जो उस समय भी अपर्याप्त था। इसके विपरीत, इस वर्ष 6 मई 2026 तक की स्थिति बेहद चिंताजनक है। अब तक किसानों को एक भी बोरी खाद का वितरण प्रारंभ नहीं किया गया है और न ही समितियों में पर्याप्त भंडारण सुनिश्चित किया गया है। यह स्थिति स्पष्ट रूप से दर्शाती है कि भाजपा सरकार किसानों की जरूरतों के प्रति पूरी तरह असंवेदनशील है। यह समस्या केवल दुर्ग जिले तक सीमित नहीं है, बल्कि पूरे छत्तीसगढ़ में देखने को मिल रही है।

शुद्ध पेयजल समस्या से निजात के लिए क्रियान्वयन और मॉनिटरिंग पर जोर 279 आंगनबाड़ी के पास नहीं खुद का भवन किराए पर चल रही, सांसद ने जताई नाराजगी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶दुर्ग

सांसद विजय बघेल की अध्यक्षता में बुधवार को जिला पंचायत के सभाकक्ष में जिला विकास समन्वय एवं निगरानी समिति दिशा की बैठक आयोजित की गई। बैठक में प्रशासन में जिले में चल रहे विकास कार्यों और जनता के हितों से जुड़े कार्यों का रिपोर्ट कार्ड प्रस्तुत किया। सांसद बघेल ने निर्देशित किया कि जिले में राज्य और केन्द्र शासन की योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित हो और योजनाओं से हितग्राहियों को लाभान्वित किया जाए। इस दौरान जिले की आंगनबाड़ी केंद्रों की रिपोर्ट सामने आई, जिसमें खुलासा हुआ कि जिले में इस समय 1550 आंगनबाड़ी केंद्र हैं, जिसमें से 1171 के पास खुद का भवन है। बाकी किराए के भवनों और अन्य माध्यमों से संचालित हो रहे हैं। इस पर सांसद ने भवन विहीन आंगनबाड़ी केंद्रों के लिए भी भवन स्वीकृति के लिए कार्ययोजना तैयार करने के निर्देश दिए। सांसद ने क्षेत्र के समग्र विकास, पर्यावरण संरक्षण और जनकल्याणकारी योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन को लेकर अधिकारियों की बैठक में कई महत्वपूर्ण निर्देश दिए। उन्होंने अधिक से अधिक पौधारोपण करने पर जोर देते हुए एक पेड़ मां के नाम और एक सोखता संतान के नाम अभियान के तहत व्यापक स्तर पर वृक्षारोपण करने के निर्देश दिए, ताकि पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ जल संवर्धन को भी बढ़ावा मिल सके। बैठक के दौरान आयुक्त सुमित पत्र स्वीकार किए जाएंगे। आवेदन की अंतिम तिथि 5 जून निर्धारित की गई है। अधिसूचना के अनुसार, लिपिक वर्गीय कर्मचारी जिनकी न्यूनतम 3 वर्ष की नियमित सेवा पूर्ण हो चुकी है, आवेदन करने के पात्र होंगे।

सांसद की अध्यक्षता में दिशा समिति की बैठक में रखा गया रिपोर्ट कार्ड



पीएम आवास के अंतर्गत बन रहे मकानों के आसपास पौधरोपण

सांसद ने कहा कि शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों में प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत बनने वाले मकानों में पौधारोपण को प्राथमिकता दी जाए। साथ ही नगरीय निकार्यों में बिल्डिंग परमिशन देते समय रेन वॉटर हार्वेस्टिंग सिस्टम को अनिवार्य रूप से प्रोत्साहित किया जाए। उन्होंने नगरीय निकार्यों के आयुक्तों को स्वयं क्षेत्र में जाकर कार्यों की निरीक्षण करने को कहा। साथ ही ग्राम पंचायतों में भी इस दिशा में गंभीरता से कार्य करने के निर्देश दिए। जल जीवन मिशन के तहत हर घर में जल आपूर्ति सुनिश्चित करने पर बल देते हुए अधिकारियों ने बताया कि निकुन, जेवरा-सिरसाखुर्द-मटगांव, चंदबकुरी-कोलिहापुरी-पीसेगांव, अंजोरा-ढाबा, मोतीमपुर, ओंदरागहन-अग्रवाल, आयुक्त मोनिका वर्मा, जनपद अध्यक्ष कुलेश्वरी दावुन, जनपद पंचायत सदस्यरण, समिति के सदस्य सहित विभिन्न विभागों के जिला स्तरीय अधिकारी मौजूद रहे।

बारिश से पहले पशुओं के टीकाकरण पर दिया जोर

सांसद बघेल ने कृषि कार्यों को ध्यान में रखते हुए समय पर खाद और बीज की उपलब्धता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने राष्ट्रीय पशुरोग निर्यंत्रण कार्यक्रम के तहत बारिश से पहले पशुओं का टीकाकरण गांव-गांव में शिविर लगाकर प्राथमिकता से करने को कहा। इसके अलावा राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान के तहत निर्माण कार्यों का नियमित निरीक्षण करने तथा प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के अंतर्गत जर्जर सड़कों की पड़चान कर उन्हें प्राथमिकता के आधार पर सुधारने के निर्देश भी दिए। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को खराब सड़कों का निरीक्षण कर शीघ्र सुधार कार्य सुनिश्चित करने को कहा।

मनरेगा के कार्यों में लक्ष्य के अनुरूप मिला रोजगार

कलेक्टर अमिजीत सिंह ने मनरेगा, राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन, ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान, पीएम ग्रामीण आवास, सांसद आदर्श ग्राम योजना, राष्ट्रीय ग्राम स्वराज अभियान, स्वच्छ भारत मिशन-ग्रामीण 1.0 एवं 2.0, अटल नवीकरण और शहरी परिवर्तन मिशन 2.0, जल जीवन मिशन, पशुपालन, स्वास्थ्य विभाग, स्वच्छ भारत मिशन, समग्र शिक्षा, राष्ट्रीय पशु रोग निर्यंत्रण कार्यक्रम आदि की जानकारी दी। सीईओ जिला पंचायत बजरंग दुबे ने बताया कि मनरेगा के अंतर्गत 28 फरवरी तक निर्धारित लक्ष्य के विरुद्ध 100 प्रतिशत मानव दिवस सृजित किए जा चुके हैं। वहीं मार्च से मई 2026 तक 65 प्रतिशत मानव दिवस उपलब्ध कराए गए हैं। सांसद श्री बघेल ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि शेष अवधि में कार्यों में और तेजी लाई जाए, ताकि अधिक लोगों को रोजगार उपलब्ध हो सके।

किसानों ने किया विरोध, पिछले बार दिया गया था 2 बोरी यूरिया एवं 1 बोरी डीएपी

किसानों को छल रही सरकार, कांग्रेस करेगी विरोध

ठाकुर ने आरोप लगाया कि भाजपा सरकार में किसानों के साथ लगातार छल

एकड़ 2 बोरी यूरिया एवं 1 बोरी डीएपी दिया जा रहा था, वहीं इस वर्ष उसे भी घटाकर केवल 1 बोरी यूरिया व 1 बोरी डीएपी दिए जाने की बात सामने आ रही है, जो सीधे-सीधे किसानों की उत्पादन क्षमता पर चोट है। ठाकुर ने उपस्थित किसानों से सीधी चर्चा भी की, जिसमें किसानों ने नाराजगी व्यक्त करते हुए कहा कि अब

तक खाद वितरण शुरू नहीं हुआ है, जिससे बुवाई की तैयारी प्रभावित हो रही है। किसानों ने भाजपा सरकार पर गंभीर आरोप लगाते हुए कहा कि हर वर्ष खाद के लिए मटकना पड़ता है, लेकिन इस बार तो स्थिति और भी बदतर है।



खरीफ सीजन में खाद-बीज के संकट के हालात बनेंगे

वर्तमान स्टॉक की स्थिति भी बेहद निराशाजनक है। नंदैरी सोसायटी में मात्र 52 टन यूरिया, 80 टन डीएपी, 30 टन सुपर फास्फेट एवं 22 टन पोटाश उपलब्ध है, जबकि मुरमुंदा सोसायटी में 13 टन यूरिया, 3 टन सुपर फास्फेट, 4 टन पोटाश एवं 40 टन एनपीके उपलब्ध है, वहीं डीएपी का स्टॉक शून्य है। यह स्थिति खरीफ सीजन से पहले ही भारी संकट का संकेत दे रही है। ठाकुर ने कहा कि बुवाई शुरू होने से पहले ही खाद की यह किलरत किसानों को आर्थिक और मासिक रूप

से तोड़ रही है। भाजपा सरकार की नीतियों के कारण किसान हताश और निराश हैं। इस दौरान हीरा वर्मा, उमेश साहू, जगदीश मारकंडे, धरम बर, प्रवीण देवांगन, हेमंत साहू, राजा पाल, सचयम, लैखराज पाल सहित अन्य मौजूद थे।

शहर के 48 वार्डों में शत प्रतिशत राजस्व वसूली के लिए प्रभारी नियुक्त



हरिभूमि न्यूज़ ▶▶दुर्ग

प्रशासनिक व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ एवं प्रभावी बनाने के उद्देश्य से आयुक्त सुमित अग्रवाल के निर्देश पर महत्वपूर्ण आदेश जारी किए गए हैं। इसके तहत निगम के नियमित एवं प्लेसमेंट कर्मचारियों को विभिन्न वार्डों में प्रभार सौंपते हुए

अग्रवाल ने राजस्व विभाग के अमले की बैठक लेकर स्पष्ट निर्देश दिए कि 48 वार्डों में तैनात अधिकारी एवं कर्मचारी पूरी जिम्मेदारी के साथ क्षेत्र में भ्रमण करें और शत-प्रतिशत राजस्व वसूली सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि वसूली कार्य में किसी भी प्रकार की हिलाई स्वीकार नहीं की जाएगी।

आयुक्त ने वार्डवार इ्यूटी में अधिकारियों एवं कर्मचारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि वे घर-घर पहुंचकर करदाताओं से संपर्क करें, बकाया कर की जानकारी दें तथा समय पर वसूली सुनिश्चित करें। साथ ही सामाजिक सुरक्षा योजनाओं एवं राशन कार्ड सत्यापन जैसे कार्यों को भी प्राथमिकता से पूर्ण करें। सभी अधिकारी-कर्मचारी अपने दायित्वों का निर्वहन पूरी निष्ठा एवं पारदर्शिता के साथ करें। उन्होंने कहा कि बेहतर कार्य करने वालों को प्रोत्साहित किया जाएगा, जबकि लापरवाही बताने वालों के विरुद्ध आवश्यक कार्रवाई भी की जाएगी।

किसानों ने उन्नत तकनीकों की जानकारी देने गांव-गांव पहुंचेंगे कृषि विभाग के विशेषज्ञ

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶दुर्ग



अधिकारियों को शामिल कर 2 टीमें प्रति विकासखण्ड हेतु बनाई गई है। प्रत्येक टीम एक दिन में एक ग्राम में जाएगी एवं जिले में कुल 72 ग्रामों में शिविर आयोजित कर किसानों से सीधा संवाद करेंगी। साथ ही किसानों से खेती संबंधी समस्याओं का वैज्ञानिक समाधान बनावेगी। कृषि, उद्यानिकी, पशुपालन, मछलीपालन विभाग के अधिकारी विभागीय योजनाओं की जानकारी किसानों के साथ साझा करेंगे, जिससे किसान शासन की योजनाओं का आसानी पूर्वक लाभ ले सकें। रथ की रवानगी प्रदेश के उप मुख्यमंत्री अरुण साव एवं

सांसद विजय बघेल, अहिंवारा विधायक डोमन लाल कोसंबाड़ा ने हरी झण्डी दिखाकर की। इस अवसर पर आईसीएआर, कृषि विज्ञान केन्द्र के वैज्ञानिकण, कृषि, उद्यानिकी, मत्स्य पालन, पशुपालन विभाग के अधिकारीरण तथा कृषकरण उपस्थित रहे। जिले के किसानों से अपील की यह है कि वे इस अभियान में सक्रिय रूप से भाग लेकर उन्नत कृषि तकनीकों के बारे में जानकारी प्राप्त करें तथा शासन की योजनाओं का अधिकतम लाभ लें और वैज्ञानिकों से प्रत्यक्ष संवाद कर अपनी कृषि संबंधी समस्याओं का निराकरण पायें।

बीएसपी में अब आसान नहीं होगा थर्ड पार्टी आवास आवंटन, अधिकारियों की बढ़ी मुश्किलें

भिलाई। टाउनशिप में अब थर्ड पार्टी को बीएसपी क्वार्टर के आवंटन कराना आसान नहीं होगा। आगे क्वार्टर अलाटमेंट के लिए सेल द्वारा नहीं पालिसी तैयार की जा रही है। इसके लिए दिल्ली की टीम द्वारा स्टडी किया जाना बताया जा रहा है। इस दौरान यहां थर्ड पार्टी को क्वार्टर अलाट नहीं किए जा रहे हैं। इसके चलते थर्ड पार्टी आवास के इच्छुक रिटायर होने वाले या हालिया रिटायर हो चुके वरिष्ठ अधिकारियों की परेशानी बढ़ जाएगी। यूनियन सूत्रों के मुताबिक बीएसपी द्वारा कंपनी के क्वार्टर बतौर थर्ड पार्टी रिटायर अधिकारियों या राज्य शासन के लोगों को बतौर थर्ड पार्टी अलाट किए जाते रहे हैं। इसके लिए 3 से 10 लाख रुपए सुरक्षा निधि जमा कराए जाते हैं। पिछले वर्षों के दौरान प्रबंधन द्वारा टाउनशिप में हजारों क्वार्टर थर्ड पार्टी को आवंटित किए जा चुके हैं। इससे बीएसपी को करोड़ों रुपए का रेवेन्यू मिला रहा है। लेकिन अब आगे थर्ड पार्टी अलाटमेंट की नीति बदलने की

तैयारी से रिटायर अधिकारियों की मुश्किलें बढ़ जाएंगी। हालांकि अभी तक इसके लिए स्थानीय या सेल प्रबंधन ने कोई आदेश जारी नहीं किया है लेकिन सूत्रों के मुताबिक अब तीसरा पक्ष आवंटन के लिए सेल पूर्व पालिसी को संशोधित करन की तैयारी कर रहा है। इसमें आवंटन बंद या कठिन हो सकता है। नीति बनने के बाद यूनिफाइड हाउस अलॉटमेंट पॉलिसी के अनुमोदन के बाद संबंधित संयंत्र-इकाइयों इसे लागू करेंगी। पहले से आवंटित थर्ड पार्टी आवास का भी रिव्यू करने का आदेश है। इसको खाली कराने में कहीं दिक्कत आ रही है सेल बोर्ड के पास मामला भेजा जाए। दूसरी ओर के मैनेपॉवर, कौटैक्ट आदि का अध्ययन करने के लिए सेल कारपोरेट आफिस से एक टीम पहुंच चुकी है। सेल के बाद अन्य प्लॉट की अलॉट करने के लिए टीम भिलाई आई है। टीम यहां कुछ दिन ठहरकर बारीकी से अध्ययन करेगी। विभागों के मैनेपॉवर आदि को लेकर रिपोर्ट तैयार करेगी।

हैंड हेल्ड एक्स-रे से 112 लोगों की टीबी जांच

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶मिलाई

टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत जिले में स्क्रीनिंग अभियान चलाया जा रहा है। भिलाई-3 चरोदा नगर निगम क्षेत्र के हथखोज में विशेष जांच शिविर लगाकर 112 लोगों का

- हथखोज में चलाया गया विशेष जांच शिविर

एक्स-रे किया गया।

खंड चिकित्सा अधिकारी डॉ. भुवनेश्वर कुमार कौठीतिया ने बताया कि शिविर में हैंडहेल्ड एक्स-रे मशीन के जरिए लक्षित वर्ग के लोगों की छाती की जांच की गई। टीबी के लक्षण जैसे लगातार खासी, बलगम में खून, वजन घटना, हल्का बुखार बना रहना और इसके अलावा 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोग, बीपी-शुगर के मरीज, कैसर, लीवर और किडनी जैसी बीमारियों से पीड़ित तथा धूम्रपान, तंबाकू और शराब का सेवन करने वाले भी जांच के दायरे में रखे गए



हैं। टीबी हारेगा, देश जीतेगा अभियान के तहत बीमारी की समय पर पहचान और पूरा इलाज बेहद जरूरी है। बीईटीओ सैय्यद अमलम ने बताया कि समय पर दवा लेने से टीबी पूरी तरह ठीक हो सकती है, खासी, बलगम में खून, वजन तक ले जा सकती है। उन्होंने यह भी बताया कि जिन मरीजों को पहले टीबी हो चुकी है, उनके परिवार के सदस्यों और जिनकी दवा चल रही है, उनकी भी नियमित जांच की जा रही है। सविध मरीजों के टू-नाट सैंपल भी लिए जा रहे हैं।

शिवर में एलएचव्ही आ विश्वास, टीबी एचवी राहुल यादव, एमपीडब्ल्यू हथखोज नारायण साहू, एमटी सतरूपा निर्मलकर, एएनएम हर्षा मानिकपुरी, मितार्निम मनीषा निर्मलकर, पुष्पा साहू, आरती यादव, रूक्मिणी बंजारे, त्रिवेणी साहू, प्रमिला निर्मल कर, पदमीनी साहू, दीपिका वर्मा, स्वास्थ्य विभाग के सोनसीर देशलहरे, निवेश प्रधान, भूपेंद्र सिन्हा, एक्स-रे टेक्नीशियन भूपेंद्र कुमार साहू, डुमेशवर यादव, हिमांशु सूर्यवंशी का सहयोग रहा।

लोगों की शिकायतें और तत्काल समाधान के लिए वार्ड-60 में सुशासन तिहार आज

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶दुर्ग

शहर के आम नागरिकों की समस्याओं के त्वरित निराकरण हेतु विशेष शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। यह शिविर 1 मई से 23 मई तक नगर निगम सीमा क्षेत्र के

- वार्ड 14 से 24, 47, 58, 59, 60 के नागरिक हो सकेंगे शामिल

विभिन्न वार्डों में प्रतिदिन सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक आयोजित किए जा रहे हैं। इन शिविरों का मुख्य उद्देश्य शासकीय योजनाओं एवं सेवाओं में पारदर्शिता लाना, उनका प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करना तथा नागरिकों की समस्याओं का त्वरित एवं स्थल पर ही समाधान करना है, जिससे सुशासन को और



अधिक सशक्त बनाया जा सके। 7 मई को शासकीय प्राथमिक शाला कातुलबोर्ड वार्ड 60 में शिविर आयोजित किया जाएगा, जिसमें वार्ड: 14 से 24, 47, 58, 59 एवं 60 नागरिक शामिल हो सकेंगे। शिविर में नागरिकों को राशन कार्ड, श्रमिक कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस, पेंशन योजना, प्रधानमंत्री आवास योजना, आधार कार्ड, सूर्य योजना सहित विभिन्न शासकीय योजनाओं से संबंधित समस्याओं के निराकरण की सुविधा प्रदान की जाएगी। साथ ही शिकायत एवं मांग संबंधी आवेदनों का भी मौके पर समाधान किया जाएगा।

सरपंच की शह पर तालाब किनारे हो रहा अतिक्रमण, चल रहा पक्का निर्माण

हरिभूमि न्यूज ॥ मिलाई

दुर्ग जिले के ननकट्टी ग्राम पंचायत में घंटिया कंक्रीट रोड बनाने के बाद अब वहां के तालाब से लगी सरकारी जमीन पर अवैध कब्जा करके पक्का निर्माण करने का मामला सामने आया है। बड़ा तालाब से लगी जमीन पर विश्वनाथ ढोमर के द्वारा पक्का निर्माण किया जा रहा है।

इस निर्माण के लिए उसने सरपंच सुशील साहू अनुमति ली तो सरपंच ने यह कहते हुए अनुमति दे दी की वह लोग तालाब से लगी सरकारी जमीन में वर्षों से काबिज हैं, इसलिए वो वहां निर्माण कर लें। सरपंच द्वारा इस तरह सरकारी जमीन पर पक्का निर्माण की छूट देने से उनकी पंचायत के कुछ सदस्य और गांव के

सरपंच ने कहा- वर्षों से काबिज हैं, तभी कर रहे निर्माण, अवैध निर्माण से पहले सरपंच को दी थी जानकारी

कलेक्टर से शिकायत की तैयारी

गांव के कुछ लोग इस निर्माण को लेकर काफी आपत्ति कर रहे हैं। उनका कहना है कि वो जल्द ही इसके खिलाफ एसडीएम और कलेक्टर से शिकायत करेंगे कि एक तरफ वो तलाबों का संरक्षण करने की बात कर रहे हैं और दूसरी तरफ सरपंच तालाब में अतिक्रमण करवाकर मकान बनवा रही हैं। सरपंच के इस तरह के गैर जिम्मेदारीय कार्य से उनके पंच भी नाराज हैं।



अवैध निर्माण में सरपंच की सहमति

डेविड ढोमर ने कहा कि उसने निर्माण के लिए सरपंच से बात की है। इतना ही नहीं उसने तुरंत सरपंच सुशील साहू को फोन लगाया, तो सरपंच ने बताया कि वो जमीन ढोमर परिवार की है। जब उनसे कहा गया कि वो सरकारी रकब है तो सरपंच ने कहा वो लोग वहां कई सालों से काबिज हैं। इसलिए उन्होंने वहां निर्माण की अनुमति दी है।

लोग काफी नाराज हैं। ननकट्टी गांव में एक बड़ा तालाब है। इस तालाब में नलकूप से लेकर सुंदर घाट का निर्माण कराया गया है। लोग यहां निस्तारी के लिए आते हैं, लेकिन अब यहां अतिक्रमण कर पक्का निर्माण करने से लोगों का रास्ता भी संकरा होता जा रहा है। गांव के एक व्यक्ति से जब बात की गई उसने बताया कि यह तालाब ग्रामीणों के लिए काफी उपयोगी है। इस तालाब से लगती काफी बड़ी सरकारी जमीन है। इस जमीन का उपयोग गांव के विकास कार्य के लिए

होना चाहिए, लेकिन सरपंच के इशारे पर लोग यह बेजा कब्जा कर मकान बना रहे हैं। तालाब के किनारे कई मकान मेड़ पर बना दिए गए हैं। वर्तमान में विश्वनाथ ढोमर वहां अपना पक्का मकान बना रहा है। उसके बेटे डेविड ने पहले तो बताया कि यह उसकी पुस्तैनी जमीन है, जब सरकारी रकबा होने की बात की गई तो उसने कहा कि वहां वही बस नहीं निर्माण कर रहा है, तालाब के किनारे सरकारी जमीन पर कई लोगों ने कब्जा करके मकान बनाया है।

खबर संक्षेप



पद्मश्री फूलबासन को सुरक्षा उपलब्ध कराए जाने की मांग

दुर्ग। पद्मश्री फूलबासन यादव के साथ एक दिन पहले हुई घटना को लेकर यादव समाज ने उन्हें सुरक्षा उपलब्ध कराने की मांग की है। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय और कलेक्टर अभिजीत सिंह को इसे लेकर ज्ञापन सौंपा गया। ज्ञापन में कहा गया कि छत्तीसगढ़ में निवासरत 40 लाख यादवों के गौरव और पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित फूलबासन यादव को महिला सुरक्षा कर्मी व शासकीय वाहन उपलब्ध कराया जाए। ज्ञापन सौंपने वालों में कृष्णा भगवान मंदीर अहीर समाज रायपुरा ट्रस्ट की अध्यक्ष कर्णा यादव, सचिव निशा यादव, विश्वनाथ यादव, राहुल यादव, सारंग यादव सहित अन्य मौजूद थे।

नाम परिवर्तन

सर्व साधारण को सुचित किया जाता है कि मैं स्वजीता जोशी पति आशिष कुमार जोशी, निवासी-प्लॉट नं.-34, एमपीसीसी रोड, वंदना गैस एजेंसी, कैलाश नगर, कुरुद, आई.ई. मिलाई, तह. व जिला-दुर्ग (छ.ग.) पिन-490026। यह शपथकर्ता हूँ कि मैंने अपना यह पुराना नाम के स्वजीता आचार्य पिता श्री कालीदास आचार्य एवं कालिदास स्वजीता आचार्य को त्याग कर नया नाम स्वजीता जोशी पति श्री आशिष कुमार जोशी, रख की हूँ। अतः आज से मुझे समस्त शासकीय, अर्धशासकीय व अन्य दस्तावेजों में मेरे नये नाम स्वजीता जोशी पति श्री आशिष कुमार जोशी, से ही जाना, पहचाना जाय।

स्वजीता जोशी पति श्री आशिष कुमार जोशी, निवासी- प्लॉट नं.-34, एमपीसीसी रोड, वंदना गैस एजेंसी, कैलाश नगर, कुरुद, आई.ई. मिलाई, तह. व जिला-दुर्ग (छ.ग.) पिन-490026.

आम सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि मेरे पञ्चायतवास लेखक/लेखिका का. राजेश कुमार यादव जी. आ. श्री साधुकाय दूरे. अतिवृत्त पिता किशोर कुमार यादव की इच्छापूर्वक भूमि मीका ग्राम दुर्ग प.ह.नं. 24. च.प्र.म. दुर्ग तह. व जिला दुर्ग (छ.ग.) विकास खण्ड नगर 385/1, 385/2, 385/3, 385/5, 385/6, 385/7, 385/8, 389/1, 390/3, 398/2, 415 कुल रकबा 4 एकड़ 92 बिस्तर भूमि विच्छेद विलीन भूमि स्वामी विनीत कुमार सोनकर आ. रच. बजरंग सोनकर, विहार सोनकर पिता विनीत कुमार सोनकर, श्रीमती इन्दर बाई सोनकर पति रच. बजरंग सोनकर सीने पिता श्रीमती मकन नं. 822, गार्ड के. 38, बजरंग पाया दुर्ग तह. व जिला दुर्ग (छ.ग.) है। उपरोक्त भूमि भूमिस्वामीय के द्वारा अपने स्वामित्व की उपरोक्त भूमि को मेरे पञ्चायतवास को विक्रय करने के किसी इच्छापूर्वक विनिर्दिष्ट किया जा विच्छेद विलीन मेरे पञ्चायतवास व भूमि भूमिस्वामीय के सच विच्छेद 01.05.2024 को चक्र सौदे के संलग्न में एक किसी इच्छापूर्वक विनिर्दिष्ट किया जाऊँगा उक्त किसी इच्छापूर्वक काकोटि/विलीन किया गया है।

यदि किसी भी संस्था, व्यक्ति, बैंक, शासकीय, अर्धशासकीय या निजी किसी भी संस्था को किसी प्रकार का कोई उधार दाना या आवास हो तो आप इस आम सूचना प्रकाशन के एक साहस के भीतर वैध दस्तावेज प्रस्तुत कर हमारे कार्यालय में उपस्थित होकर अपनी आपत्ति प्रस्तुत कर सकते हैं तथा विनिर्दिष्ट सत्यापन के पश्चात किसी भी किसी भी आपत्ति या उधार दाना पर किसी प्रकार से कोई विचार नहीं किया जावेगा एवं विनिर्दिष्ट सत्यापन के भीतर उक्त इच्छापूर्वक भूमि का पंजीयन उपपंजीयक कार्यालय दुर्ग में बना दिया जायेगा।

आ. इस आम सूचना के माध्यम से प्रकाशन कर सूचना प्रकाशन की जा रही है। सो ध्यान जाने। स्थान-दुर्ग, पिन-क. 06.05.2026

श्री अशोक कुमार ओडे (अधिवक्ता) विच. न्यायालय दुर्ग (छ.ग.) मो. नं. 83191-18395

उपमुख्यमंत्री साव ने धमधा को करोड़ों रुपए के विकास कार्यों की दी सौगात

ऐतिहासिक नगरी धमधा अब नगर पंचायत से बने नगर पालिका, शहर का होगा विस्तार

हरिभूमि न्यूज ॥ धमधा

नगर पंचायत धमधा में मंगलवार को मौसम की चुनौती के बीच विकास का बड़ा कार्यक्रम आयोजित किया गया। तेज हवा और बदलते मौसम के बावजूद बाजार चौक में करीब 6 करोड़ 99 लाख रुपये के विभिन्न विकास कार्यों का लोकार्पण एवं भूमिपूजन किया गया। कार्यक्रम में प्रदेश के उपमुख्यमंत्री अरुण साव मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। कार्यक्रम की शुरुआत सभी विकास कार्यों के भूमिपूजन और लोकार्पण के साथ हुई। साथ ही अटल परिसर में भारत रत्न अटल बिहारी वाजपेयी की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की गई। कार्यक्रम में नगर के प्रत्येक समुदाय के लोगों ने उत्साहपूर्वक भागीदारी निभाई। इस अवसर पर दुर्ग सांसद विजय भवेल, शिक्षा मंत्री गजेंद्र यादव, साजा विधायक ईश्वर साहू, अहिवारा विधायक डोमन लाल कोसंबाड़ा, जिला सहकारी बैंक दुर्ग के अध्यक्ष प्रीतपाल बेलचंदन, पूर्व मंत्री जगेश्वर साहू, तेलचानी विकास बोर्ड अध्यक्ष जितेंद्र साहू, जिला पंचायत दुर्ग उपाध्यक्ष



पवन शर्मा, प्रशांत अग्रवाल, नवीन जैन, राजेंद्र ताम्रकार, पिपूष ताम्रकार, उपाध्यक्ष बुजेंद्र दानी, नरेश चंद साहू, इंद्रसेन यादव, रोहित राजपूत, नटवर ताम्रकार, रमनलाल यादव, अशोक यादव, भाजपा मंडल अध्यक्ष लोकेंद्र ब्रह्मभट्ट, आदर्श शर्मा समस्त पार्षदगण, अधिकारी कर्मचारीगण

धमधा सहित कई जनप्रतिनिधि एवं भाजपा नेता उपस्थित रहे। नगर पंचायत अध्यक्ष श्वेता प्रशांत अग्रवाल ने धमधा को नगर पालिका बनाए जाने के फैसले को ऐतिहासिक बताते हुए कहा कि यह मां जिनमूर्ति महामाया की धरती और यहां की जनता के लिए गर्व का क्षण है।

नगर के सर्वांगीण विकास में एक महत्वपूर्ण कदम

कार्यक्रम के दौरान तेज आंधी और तूफान के कारण कुछ समय के लिए व्यवस्थाएं प्रभावित हुईं, जिसके चलते कार्यक्रम अपने निर्धारित स्थल पर अधिक देर तक नहीं चल सका। इसके बाद उपमुख्यमंत्री अरुण साव अध्यक्ष श्वेता प्रशांत अग्रवाल के निवास पहुंचे, जहां नगर के लिए एक बड़ी सौगात का ऐलान किया गया। अध्यक्ष श्वेता प्रशांत अग्रवाल के अथक प्रयासों से धमधा को नगर पंचायत से नगर पालिका बनाने की ऐतिहासिक घोषणा की गई, जिसे नगर के सर्वांगीण विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम माना जा रहा है। घोषणा होते ही पूरे क्षेत्र में खुशी की लहर दौड़ गई और कार्यकर्ताओं व नागरिकों ने जयघोष कर स्वागत किया। अपने संबोधन में उपमुख्यमंत्री अरुण साव ने कहा कि पिछले दो वर्षों में धमधा के विकास के लिए लगभग 13 करोड़ रुपये की राशि प्रदान की गई है। साथ ही उन्होंने नए विकास कार्यों के लिए अतिरिक्त 2 करोड़ रुपये की घोषणा भी की। इनमें से 25 लाख रुपये के विकास कार्य छत्तीसगढ़ हरदीहा साहू समाज धमधा परिक्षेत्र के नाम घोषणा किए गए।

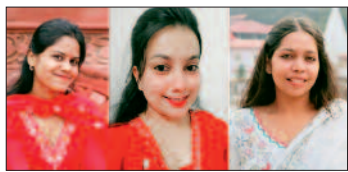
बिजनेस साइट

ओम ज्वेलर्स में आकर्षक उपहार एवं डिस्काउंट

भिलाई। इंदिरा मार्केट दुर्ग, शॉप नंबर 64b, प्रिया सिंगार सदन के सामने अपने भव्य शोरूम (रेड एंड व्हाइट कलर) के लिए जाना-माना सुप्रसिद्ध शॉप ओम ज्वेलर्स में विशेष डिस्काउंट एवं विशेष छूट मिल रही है। यहां आपको एडवांस बुकिंग करने पर तत्काल जितना ग्राम सोना लगे उतना ग्राम चांदी फ्री और शादी के गहने की शॉपिंग पर विशेष डिस्काउंट के साथ इंपोर्टेंट वॉच एवं इंपोर्टेंट टूरिस्ट बैग हैंड बैग दिया जाएगा। ओम ज्वेलर्स के संचालक सोनी जी ने ओम ज्वेलर्स में आपार कस्टमर के पधारने के लिए उनको धन्यवाद दिया है। उन्होंने बताया कि उनकी शॉप में हॉलमार्क गहने जिसमें 6 अंकों का huil कोड वाले जेवर उपलब्ध हैं। इन गहनों की वापसी पर कोई भी काट छाट नहीं होती। इतना ही नहीं हों सबसे कम मेकिंग चार्ज लिया जाता है। यहां हर फैमिली के लिए उनके बजट के अनुरूप गहने उपलब्ध हैं। यहां सोने का हार चोकर नेकलेस, से लेकर सोने की अंगूठी, झुमका ऐयरिंग डबल कुंडा फैंसी लॉकेट मंगलसूत्र टॉप्स जैसी हर वजन की वरायटी उपलब्ध है। यहां पायलों की विस्तृत रेंज, करधन, बैंगल्स, हाथफूल, बिछिया व चैन लॉकेट की काफी बड़ी रेंज उपलब्ध है।



स्वरूपानंद कॉलेज का विश्वविद्यालय परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन



उपाध्याय स्मृति स्वास्थ्य विज्ञान और आयुष विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़ में किया प्रदर्शन किया। कॉलेज के टॉपर छात्र-छात्राओं में डिंपल जंघेल विश्वविद्यालय में तृतीय स्थान, नीवेदिता बिस्वास विश्वविद्यालय में चतुर्थ स्थान तथा खुशी वर्मा विश्वविद्यालय में दसवां स्थान प्राप्त की। श्री गंगाजली एजुकेशन सोसायटी के चेयरमैन आईपी मिश्रा, अध्यक्ष जया मिश्रा, कॉलेज की डायरेक्टर सिंधु अनिल मेनन, प्राचार्य शैलजा अनिक, उप प्राचार्य विनोता सत्यकुमार सहित सभी शिक्षकों ने सफल छात्र-छात्राओं को बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य को कामना की।

फायर और सेफ्टी प्रशिक्षण के बाद युवाओं को मिल रहा रोजगार

भिलाई। फायर, सेफ्टी डिजास्टर मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट निजी प्रशिक्षण संस्थान रामनगर भिलाई द्वारा इंदिरा गांधी इंग्लिश मीडियम स्कूल में फायर और सेफ्टी प्रशिक्षण कराया जा रहा है। प्रशिक्षण के बाद छात्र-छात्राएं अपना रोजगार प्राप्त कर अपना भविष्य उज्जवल बना रहे हैं। संस्थागत 13 वर्षों से फायर और इंडस्ट्रियल सेफ्टी मैनेजमेंट के प्रशिक्षण के रूप में अपनी सेवाएं देते आ रहे हैं। संस्था का मुख्य उद्देश्य प्रशिक्षण उपरांत छात्रों को रोजगार उपलब्ध करवाने में मदद करना है। संस्था के मुख्य प्रबंधक रवि सोनी और जनसंपर्क मनोज ठाकरे, ट्रेनर एसएल धनकर, तपन कुमार विश्वास और रामचंद्र साहू जी ने बताया कि हर वर्ष संस्था में लगभग 50 से 55 छात्र प्रशिक्षण को प्राप्त करते हैं, जिसमें से लगभग सभी छात्र-छात्राओं ने अपना पद फायरमैन व सुरक्षा प्रबंधन के रूप रोजगार प्राप्त कर लेते हैं। भिलाई स्टील प्लांट, एसीसी सीमेंट, अडानी ग्रुप जामुल भिलाई, एनएमडीसी बचेली जगदलपुर, डीआरडीओ भारतीय रक्षा मंत्रालय जगदलपुर, एयरपोर्ट अथॉरिटी ऑफ इंडिया, गन कैरिज फैक्ट्री इटारसी, एयरपोर्ट अमला मध्य प्रदेश, मोनेट इस्पात गोदावरी इस्पात रायपुर, जंदल इस्पात रायगढ़, कोरबा वेस्ट पावर प्लांट रायगढ़ जैसी विभिन्न कंपनियों में रोजगार प्राप्त कर चुके हैं।



HEALTH TOWN

DR. ABHIMANYU'S
AYURVEDA MULTISPECIALTY HOSPITAL
PAIN | PANCHAKARMA | PILES | PEDIA | GYN&B | SKIN

> घात रोग > सूक्ष्म के दर्द > पीठ व कमर दर्द > स्नायुविक/डिस्क > रिगाजेट के दर्द
> स्नायुविक/ओफोफ एचो > प्रोक्स्टा सोलर > शरीर में जकड़न

ऑई, क्री, कंसिस्टेंट के सभी प्रकार के दर्द का उपचार

9 सिटी सेंटर - कृष्णा टॉकीज के सामने, समता कॉलोनी रायपुर (छ.ग.) ☎ 9826446666
9 टेकस्ट - 7 कमल विहार, रायपुर (छ.ग.) ☎ 95224-66664, 62622-22003

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

हरिभूमि
समाचार ही नहीं, विचार भी

सुनहरा मौका, सुनिश्चित उपहार 2026

प्रथम उपहार 1 कार

द्वितीय उपहार 3 नग बाईक

तृतीय उपहार 10 नग LED TV

चतुर्थ उपहार 5 नग फ्रीज

पांचवा उपहार 8 नग वाशिंग मशीन

छठवा उपहार 15 नग गैस चूल्हा

सातवां उपहार 25 नग सिलिंग फैन

आठवां उपहार 40 नग ट्राली बैग

नवां उपहार 500 नग हॉट पॉट

दसवां उपहार 600 नग लंच बाक्स

ग्यारहवां उपहार प्रत्येक प्रतिभागी को अनिवार्य उपहार

विषय एवं बर्ष :- ● यह सुनहरा मौका, सुनिश्चित उपहार योजना 1 मई 2026 से 31 दिसंबर 2026 की अवधि के लिए है। ● हरिभूमि के नये एवं पुराने पाठक इसमें भाग ले सकते हैं। ● महालक्ष्मी भग. में भाग लेने वाले हर प्रतिभागी को एक सुनिश्चित उपहार जीतने का अवसर होगा। ● इस योजना अवधि में हरिभूमि समाचार पत्र में कुल 50 कूपन (35 सामान्य कूपन एवं 15 मास्टर कूपन) प्रकाशित किये जाएंगे। ● योजना में भाग लेने के लिये पाठकों को हरिभूमि में प्रकाशित फार्म पर उपरोक्त अवधि के दौरान समाचार पत्र में प्रकाशित 50 कूपनों में से कुल 30 कूपन (20 सामान्य एवं 10 मास्टर कूपन) विपकाने होंगे। ● फोटोकॉपी या कटे-छटे कूपन व फार्मट मान्य नहीं होंगे। ● राश्व सरकार एवं केन्द्र सरकार के सभी नियम लागू होंगे। ● सुनहरा मौका सुनिश्चित उपहार योजना के विनोद को आकर्षक के नियम व शर्त मान्य होंगी। ● हरिभूमि निर्गणक गैस का निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा। ● किसी प्रकार के शिवाय में न्यायालय क्षेत्र रायपुर (छ.ग.) होगा। ● विजय में दशांग्र उपहार वास्तविक उपहार से भिन्न ही सकते हैं। ● हरिभूमि कर्मचारी, एजेंट व उनके परिवार के सदस्य इस योजना के पात्र नहीं हो सकते।

आज ही हरिभूमि की प्रति बुकिंग करावें

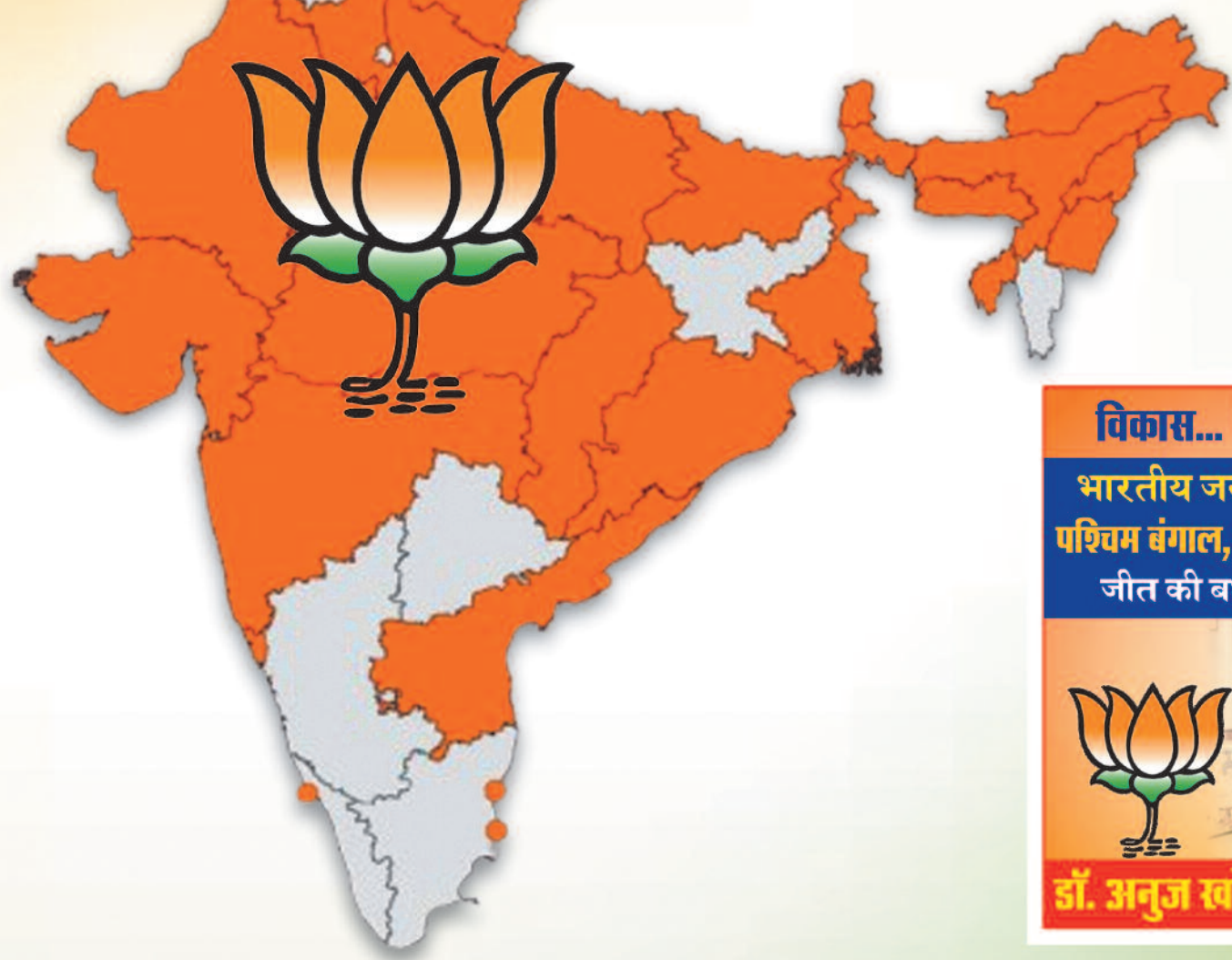
हरिभूमि कार्यालय : पुजारी चार्क के सामने, पचपेढ़ी नाका रोड, टिकरापारा रायपुर
फोन : 0771-4242238, मो. 8224868411, 8319145740

तीन राज्यों में भारतीय जनता पार्टी की ऐतिहासिक जीत...

जनता ने विकास और सुशासन पर जताया भरोसा

पश्चिम बंगाल, असम और पुडुचेरी में कमल खिला
कार्यकर्ताओं की मेहनत और रणनीति ने दिलाई बड़ी सफलता

देश की राजनीति में एक बार फिर भारतीय जनता पार्टी ने अपनी मजबूत पकड़ साबित करते हुए तीन राज्यों-पश्चिम बंगाल, असम और पुडुचेरी में शानदार जीत दर्ज की है। यह परिणाम न केवल पार्टी की रणनीतिक मजबूती को दर्शाता है, बल्कि जनता के बीच उसके बढ़ते विश्वास का भी प्रमाण है। चुनावी नतीजों ने यह स्पष्ट कर दिया है कि मतदाता अब विकास, स्थिरता और सुशासन को प्राथमिकता दे रहे हैं।



भारतीय जनता पार्टी के तीन राज्यों में विजयी का परचम लहराने पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

भारतीय जनता पार्टी की तीन राज्यों में जीत लोकतंत्र की ताकत और जन-आकांक्षाओं की जीत है। यह परिणाम बताता है कि देश की जनता विकास और स्थिरता के मार्ग पर आगे बढ़ना चाहती है। इस शानदार सफलता के लिए पार्टी के सभी नेताओं और कार्यकर्ताओं को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं।



सोनी मिनी साईस मिल च तेल मिल
उत्तई, भिलाई, मो. : 9981213006, 7987968170



भारतीय जनता पार्टी के तीन राज्यों में विजयी का परचम लहराने पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं



काशीराम कोसरे
पार्षद एवं प्रभारी
पर्यावरण एवं उद्योगिकी, न.वा.मि., दुर्ग

तीन राज्यों में भारतीय जनता पार्टी की प्रचंड जीत यह दर्शाती है कि जनता ने विकास, पारदर्शिता और मजबूत नेतृत्व को प्राथमिकता दी है। यह विजय कार्यकर्ताओं के समर्पण और जनता के भरोसे का प्रतीक है। इस ऐतिहासिक सफलता पर सभी को हार्दिक बधाई एवं निरंतर प्रगति की शुभकामनाएं।



श्रीमती स्मिता देवी शर्मा
पूर्व पार्षद



विकास... विश्वास... विजय...



भारतीय जनता पार्टी की तीनों राज्यों **पश्चिम बंगाल, असम, पुडुचेरी** में ऐतिहासिक जीत की **बधाई एवं शुभकामनाएं...**

भारतीय जनता पार्टी की लगातार जीत यह साबित करती है कि जनता का विश्वास मजबूत नेतृत्व और सकारात्मक नीतियों में है। तीन राज्यों में मिली यह सफलता देश की प्रगति और विकास के नए अध्याय की शुरुआत है। इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं।

सुरेन्द्र कोशिक अध्यक्ष, भाजपा दुर्ग जिला

विकास... विश्वास... विजय...

भारतीय जनता पार्टी की तीनों राज्यों **पश्चिम बंगाल, असम, पुडुचेरी** में ऐतिहासिक जीत की बधाई एवं शुभकामनाएं..



डॉ. अनुज स्वरे प्रदेश कार्य समिति सदस्य एवं रायपुर संभाग प्रभारी भाजपा चिकित्सा प्रकोष्ठ (छ.ग.)

विकास... विश्वास... विजय...

भारतीय जनता पार्टी की तीनों राज्यों **पश्चिम बंगाल, असम, पुडुचेरी** में ऐतिहासिक जीत की बधाई एवं शुभकामनाएं..



ध्रुव सचदेव दुर्ग जिला, भाजपा सहकोषाध्यक्ष



दुर्ग शहर में सुप्रसिद्ध श्रीमति वैदेही शर्मा
माँ कामख्या उपासक
फीस 251/-

श्रीमति वैदेही शर्मा माँ कामाख्या की असीम कृपा साधना द्वारा समस्या हेतु जन्म कुंडली देखकर महा दशाओं के आधार पर आर्थिक, मानसिक, शारीरिक, पारिवारिक, नौकरी एवं व्यापार संबंधित काल सर्प दोष, मांगलिक दोष, पिचाष दोष, गृहण दोष, गृहकलेश, पति- पत्नी विवाद, विवाह में बाधा, सतान सुख में कमी, गुप्त शत्रु बाधा, आकर्षण उच्चाटन मारण, मास्तिक दमन, भक्तगण इन बाधाओं से पीड़ित व्यक्ति बागुला मुखी साधना द्वारा समाधान।

माँ कामख्या ज्योतिष कार्यालय मो. 9343907851
पता: धमधा रोड, मिलन पैलेस के बाजु में, दुर्ग
समय: सुबह: 10 बजे से दोपहर 02 बजे तक शाम: 04 बजे से 07 बजे तक



भारतीय जनता पार्टी के तीन राज्यों में विजयी का परचम लहराने पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

भारतीय जनता पार्टी द्वारा तीन राज्यों में ऐतिहासिक विजय हासिल करना देश की जनता के विश्वास, नेतृत्व की मजबूती और कार्यकर्ताओं की अथक मेहनत का परिणाम है। यह जीत केवल एक राजनीतिक सफलता नहीं, बल्कि विकास, सुशासन और राष्ट्रहित की नीतियों पर जनता की मुहर है। इस शानदार उपलब्धि पर सभी नेताओं, कार्यकर्ताओं और समर्थकों को हार्दिक बधाई एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं।



मा. ललित चंद्राकर जी
विधायक
दुर्ग ग्रामीण विधानसभा
उपाध्यक्ष
केबिनेट मंत्री दर्जा,
छ.ग. शासन



रामखिलावन यादव
पूर्व सरपंच
सदस्य-बंधक ग्रम
सतकर्ता एवं निरारानी
समिति ब्लॉक दुर्ग (छ.ग.)



गिरेष साहू
जिला मंत्री
दुर्ग भाजपा



हेमंत सिन्हा
मंगल अध्यक्ष
भाजपा
अंजोरा दुर्ग ग्रामीण

विनीत : समस्त ग्रामवासी एवं भाजपा कार्यकर्ता रामझा, दुर्ग-ग्रामीण

इन चुनाव परिणामों ने देश की राजनीतिक दिशा को एक नया मोड़ दिया है। विशेष रूप से पश्चिम बंगाल जैसे राज्य में, जहां लंबे समय से क्षेत्रीय दलों का दबदबा रहा है, वहां भाजपा की जीत को ऐतिहासिक माना जा रहा है। यह बदलाव केवल सत्ता परिवर्तन नहीं, बल्कि जनता की सोच में आए बदलाव का भी संकेत है। असम में भाजपा ने एक बार फिर अपनी सरकार बनाने की दिशा में मजबूत कदम बढ़ाया है। यहां पार्टी की विकास योजनाओं, बुनियादी ढांचे के विस्तार और सामाजिक योजनाओं का सकारात्मक प्रभाव देखने को मिला। जनता ने निरंतरता और स्थिर शासन को प्राथमिकता देते हुए भाजपा पर भरोसा कायम रखा। पुडुचेरी में भी भाजपा की सफलता ने यह साबित कर दिया है कि पार्टी अब केवल उत्तर और पश्चिम भारत तक सीमित नहीं रही, बल्कि दक्षिण भारत में भी अपनी पकड़ मजबूत कर रही है। यह विस्तार भाजपा के राष्ट्रीय स्तर पर बढ़ते प्रभाव को दर्शाता है।

इस जीत के पीछे पार्टी कार्यकर्ताओं की मेहनत, जमीनी स्तर पर मजबूत संगठन और नेतृत्व की प्रभावी रणनीति का बड़ा योगदान रहा है। चुनाव प्रचार के दौरान विकास, सुरक्षा और पारदर्शिता जैसे मुद्दों को प्रमुखता से उठाया गया, जिसने मतदाताओं को प्रभावित किया। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि यह जीत आने वाले समय में राष्ट्रीय राजनीति पर भी गहरा प्रभाव डाल सकती है। भाजपा की यह सफलता विपक्षी दलों के लिए एक बड़ा संदेश है कि अब केवल परंपरागत राजनीति से काम नहीं चलेगा, बल्कि जनता की अपेक्षाओं के अनुरूप काम करना होगा। अंततः, यह चुनाव परिणाम लोकतंत्र की ताकत को दर्शाते हैं, जहां जनता अपने वोट के जरिए स्पष्ट संदेश देती है। भाजपा की यह जीत न केवल पार्टी के लिए उत्साह का कारण है, बल्कि देश के विकास के लिए नई संभावनाओं का द्वार भी खोलती है।



पश्चिम बंगाल, असम एवं पुडुचेरी में भारतीय जनता पार्टी की ऐतिहासिक विजय पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...



श्यामा प्रसाद मुखर्जी के विचारों को स्मरण किया भारतीय जनता पार्टी ने आजादी के बाद इतिहास रचा। समस्त कार्यकर्ताओं को बधाई एवं शुभकामनाएं...



विनीत : समस्त कार्यकर्ता दुर्ग लोकसभा क्षेत्र



मेट गाला का जलवा...

लाइव इवेंट

इंटरनेट की लत बन रही गंभीर समस्या, जागरूकता कार्यक्रम में छात्राओं को किया सचेत



दुर्गा। शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय में हेल्थ वेलनेस और कार्डसिलिंग सेल के तत्वावधान में इंटरनेट एडिक्शन विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान प्राचार्य डॉ. रंजना श्रीवास्तव ने कहा कि इंटरनेट आज संचार, शिक्षा, सूचना एवं मनोरंजन का महत्वपूर्ण माध्यम बन चुका है, जो वैश्विक स्तर पर लोगों को जोड़ता है। वहीं प्रभारी डॉ. रेशमा लाकेश ने बताया कि इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग व्यक्ति के दैनिक जीवन, कार्यक्षमता और सामाजिक संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। उन्होंने कहा कि सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग जैसी गतिविधियों की लत मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकती है।

कार्यक्रम में कु. तबस्सुम अली ने इंटरनेट एडिक्शन के लक्षण, दुष्प्रभाव एवं उपचार के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने संतुलित इंटरनेट उपयोग और डिजिटल अनुशासन की आवश्यकता पर जोर दिया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. संध्या सिंह यादव ने किया। आयोजन का उद्देश्य छात्राओं को इंटरनेट के सुरक्षित एवं संतुलित उपयोग के प्रति जागरूक करना रहा।



लाइव इवेंट

खुशियों को सेवा से जोड़ समाजहित में किया शरबत और फलों का वितरण, राहगीरों को मिली राहत



भिलाई। शक्ति प्रवाह उड़ान एक मंजिल संस्था द्वारा मानव सेवा को केंद्र में रखकर एक प्रेरणादायक सामाजिक पहल की गई। संस्था ने अपनी निजी खुशियों को समाजसेवा से जोड़ते हुए चंद्रा-मौर्या चौक पर राहगीरों एवं जरूरतमंदों के लिए ठंडे शरबत का वितरण किया। भीषण गर्मी के बीच आयोजित इस सेवा कार्य में राहगीरों, आंदोलकों और आमजन ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की तथा संस्था की इस पहल की सराहना की। संस्था की संस्थापिका अंजू साहू ने कहा कि मानव सेवा ही सच्ची सेवा है और निजी जीवन के विशेष अवसरों को समाजहित में समर्पित करना सकारात्मक सामाजिक संदेश देता है। संस्था की महिलाओं ने संकल्प लिया कि भविष्य में भी वे अपनी पारिवारिक एवं व्यक्तिगत खुशियों को जनसेवा से जोड़कर मनाएंगी। साथ ही सामाजिक कार्यकर्ताओं एवं गणमान्य नागरिकों ने भी संस्था के इस प्रयास की प्रशंसा करते हुए इसे समाज के लिए अनुकरणीय पहल बताया। कार्यक्रम में संस्था की सदस्याओं ने बह-चढ़कर भाग लिया और सेवा भाव को जीवन का महत्वपूर्ण उद्देश्य बताया। इस अवसर पर मीरा, कावेरी, तारणी, माधुरी, देवकी, अंजना भारती, उत्तरा रामटेक सहित अनेक सदस्य उपस्थित रहे।

लाइव इवेंट

मजदूर दिवस पर स्वच्छता दीदियों का किया सम्मान



भिलाई। मजदूर दिवस के अवसर पर सनातन धर्म परिषद द्वारा सुपेला में सम्मान समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में भिलाई नगर निगम के एसआरएलएम केंद्र से जुड़ी लगभग 100 स्वच्छता दीदियों को सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथियों एवं सामाजिक प्रतिनिधियों ने श्रमशील महिलाओं के योगदान की सराहना करते हुए महिला सशक्तिकरण और आत्मनिर्भरता पर जोर दिया। आयोजकों राजेंद्र कुमार राव एवं सूरज साहू ने कहा कि स्वच्छता कर्मियों का समाज निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान है। कार्यक्रम में जनप्रतिनिधियों, समाजसेवियों एवं विभिन्न सामाजिक संगठनों की सक्रिय सहभागिता रही। सभी अतिथियों ने स्वच्छता दीदियों के कार्यों को प्रेरणादायक बताते हुए उनके सम्मान को समाज के लिए आवश्यक पहल बताया।

अक्षय तृतीया के बाद मंदिरों में भगवान को गर्मी से बचाने कपड़े से लेकर भोग तक में किया बदलाव, ठंडक के लिए पहनाए सूती वस्त्र

गर्मी में भगवान को लगा रहे चंदन का लेप व मोंगरे के फूल से श्रृंगार, गर्भगृह में एसी और कूलर का सहारा

दिवनसिटी सहित प्रदेशभर में पड़ रही प्रचंड गर्मी ने जहां आमजन का जीवन प्रभावित किया है, वहीं आस्था से ओतप्रोत श्रद्धालु अपने आराध्य देवों को भी गर्मी से राहत दिलाने में पीछे नहीं हैं। शहर के विभिन्न मंदिरों और घरों के पूजा स्थलों में विराजमान देवी-देवताओं के लिए विशेष ग्रीष्मकालीन व्यवस्थाएं की गई हैं। गर्भगृह को शीतल बनाए रखने एसी, कूलर और पंखों की व्यवस्था की गई है, वहीं भगवान के भोग, श्रृंगार और परिधानों में भी मौसम के अनुरूप बदलाव देखने को मिल रहा है।

भिलाई। तापमान 40 से 42 डिग्री सेल्सियस के पार पहुंचने के साथ ही मंदिर समितियों और पुजारियों ने भगवान की सेवा में विशेष सतर्कता बरतनी शुरू कर दी है। देवी-देवताओं को अब सूती वस्त्र पहनाए जा रहे हैं, चंदन का लेप लगाया जा रहा है और सुगंधित द्रव्यों से अभिषेक कराया जा रहा है। भोग में सत्तू, लस्सी, ठंडाई, शिंकंजी, शर्बत, आमरस, तरबूज, खरबूजा, आम और मेवों जैसी शीतल तासीर वाली सामग्री अर्पित की जा रही है। भीषण गर्मी में भगवान को पुजारियों द्वारा भोग भी मौसम के हिसाब से बदल गया है। देवी मंदिरों और राधा-कृष्ण मंदिरों में ठंडक के लिए खासतौर पर चंपा चमेली, मोंगरे के फूलों के अलावा मोती के आभूषणों से श्रृंगार किया जा रहा है। दर्जनभर से अधिक मंदिरों में भगवान के समक्ष 24 घंटे एसी-कूलर, पंखे चलाए जा रहे हैं। अक्षय पात्र और राधा-कृष्ण मंदिरों में सूती वस्त्र धारण कराकर शीतलता प्रदान की जा रही है। सेक्टर 6 और सेक्टर 4 शिव मंदिर और बृहेश्वर मंदिर में घड़े में पानी रखा जा रहा है। मंदिरों के पट खुलने का समय भी बदला है।



भगवान को लगा रहे चंदन का लेप

राधा-कृष्ण मंदिर और अक्षय पात्र में युगल सरकार और श्रीराम, बालाजी को गर्मी में शीतलता प्रदान करने चंदन का लेप लगाया जा रहा है। सुबह और शाम के वक्त चेहरे में समस्त देवी-देवताओं की प्रतिमा में चंदन लगा रहे हैं। इसके अलावा शाम के वक्त ठंडाई का भोग लगाया जा रहा है। यह ठंडाई जड़ी-बूटी की मदद से बनाई जाती है, जो गर्मी से होने वाली बीमारियों से बचाता है। मंदिर में गर्मी को देखते हुए एसी व कूलर चालू कर दिए हैं। मंदिरों में भक्तों के लिए कूलर, प्याऊ लगाए गए हैं।

दिनभर चल रहा गर्भगृह में एसी

शहर की तेज गर्मी से भगवान की सेहत न बिगड़ जाए, इसका मंदिरों में विशेष ध्यान दिया जा रहा है। सेक्टर 6 ब्रजमंडल राधा-कृष्ण मंदिर के पुजारी पं. सुशील द्विवेदी ने बताया कि भगवान को गर्मी से बचाने वृंदावन की तर्ज पर मोंगरे के फूलों से श्रृंगार कर आमपना,बेल शरबत आदि का भोग भी लगाया जा रहा है। वहीं कई मंदिरों और घरों में सत्तू का जूस, गेहूं, चना और ज्वार का पाउडर बनाकर ठंडाई बनाकर भोग लगाया जा रहा है। भगवान को सफेद सूती वस्त्र धारण कराए जा रहे हैं। मंदिर के गर्भगृह में दिनभर एसी चलाया जा रहा है।

भगवान को पहनाए जा रहे सफेद वस्त्र

सेक्टर 6 हनुमान मंदिर में भगवान के कक्ष में दिन में बाहर से आने वाली गर्म हवा से बचाने के लिए पर्दे लगाए गए हैं। पुरे दिन कूलर व एसी चल रहे हैं। शीतल पदार्थों का भोग लगाया जा रहा है। पतले और सूती सहित हल्के रंग वाले वस्त्र पहनाए जा रहे हैं।



नवीन आयकर धारा 194 टी : पार्टनर्स को भुगतान पर टीडीएस अनिवार्य

दुर्गा। भारत सरकार द्वारा वित्त (संख्या 2) अधिनियम 2024 के माध्यम से आयकर अधिनियम में नई धारा 194 टीजोड़ी गई है, जो 1 अप्रैल 2025 से प्रभावी है। इस नई धारा के अंतर्गत अब फर्म एवं एलएलपी द्वारा अपने पार्टनर्स को दिए जाने वाले ब्याज, वेतन, रेम्युनरेशन, बोनस अथवा कमीशन पर स्रोत पर कर कटौती टीडीएस करना अनिवार्य होगा।

सीए एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष सौए मिनेश जैन ने बताया कि अब तक पार्टनर्स को दिए जाने वाले ऐसे भुगतानों पर सामान्यतः टीडीएस की बाध्यता नहीं थी। विभिन्न न्यायिक निर्णयों में भी यह माना गया था कि पार्टनर और फर्म का संबंध नियोक्ता-कर्मचारी जैसा नहीं होता, इसलिए धारा 192 अथवा 194 एच लागू नहीं होती। सरकार ने इस स्थिति को बदलते हुए



नई धारा 194टी लागू की है। उन्होंने बताया कि यदि किसी वित्तीय वर्ष में किसी पार्टनर को कुल भुगतान 20,000 से अधिक होता है, तो पूरी राशि पर 10% की दर से टीडीएस काटना होगा। यह टीडीएस पेमेंट अथवा खते में क्रेडिट जो भी पहले हो उसी समय काटना अनिवार्य रहेगा। विशेष रूप से यह प्रावधान पार्टनर के कैपिटल अकाउंट में किए गए क्रेडिट पर भी लागू होगा। प्रावधान पारंपरिक पार्टनरशिप फर्मों के साथ भारतीय एलएलपी पर भी

लागू होगा।

पार्टनर पेन अथवा आधार उपलब्ध नहीं कराता है, तो टीडीएस की दर बढ़कर 20% हो जाएगी। साथ ही इस धारा के अंतर्गत फार्म 15 जी अथवा 15 एच अथवा कम टीडीएस हेतु धारा 197 का लाभ उपलब्ध नहीं रहेगा। मिनेश जैन ने विशेष रूप से बताया कि वित्तीय वर्ष 2025-26 में यदि किसी फर्म द्वारा 31 मार्च 2026 को पार्टनर्स के खते में ब्याज अथवा रेम्युनरेशन क्रेडिट किया जाता है, तो उस पर टीडीएस काटना अनिवार्य होगा तथा उक्त टीडीएस को जमा करने की अंतिम तिथि 30 अप्रैल 2026 रहेगी। यदि निर्धारित तिथि तक टीडीएस जमा नहीं किया जाता है, तो आयकर अधिनियम के अनुसार विलंब अवधि हेतु 1.5% प्रतिमाह की दर से ब्याज देय होगा।

नुककड़ नाटक में दिखाया नशे का दुष्प्रभाव स्वयंसेवकों ने निकाली जागरूकता रैली

भिलाई। उन्नत भारत अभियान के अंतर्गत जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन साई कॉलेज सेक्टर-6 भिलाई के गोद ग्राम गोड़ी में किया गया। जिसमें छात्र-छात्राओं द्वारा नशा मुक्ति संबंधित नुककड़ नाटक प्रस्तुत किया गया। इस कार्यक्रम में नुककड़ नाटक के माध्यम से नशा से दूर रहने का संदेश दिया गया। साथ ही उससे होने वाले नुकसानदायक परिणाम के बारे में भी जानकारी दी गई। इसी क्रम में राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवकों द्वारा शिक्षा संबंधी जागरूकता रैली निकाली गई और गांव का भ्रमण किया गया। उन्नत भारत अभियान का मुख्य उद्देश्य सतत और समावेशी प्रयासों के माध्यम से स्थानीय विकास चुनौतियों को हल करने के लिए उच्च शिक्षण संस्थानों के संसाधनों का लाभ उठाकर भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में



परिवर्तनकारी बदलाव लाना है। जिसे ध्यान में रखते हुए साई महाविद्यालय द्वारा निरंतर गोद ग्राम में कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। कार्यक्रम में गांव के नागरिक, महाविद्यालय के प्राध्यापकों के साथ-साथ छात्र-छात्राएं भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के संचालन में डॉ. दामिनी विश्वकर्मा, रश्मि बनाज और राकेश यादव, छात्र विकास कौशल एवं के कुंदन के साथ-साथ महाविद्यालय प्रबंधन समिति विशेष रूप से मौजूद रही।

अंतर्राष्ट्रीय यज्ञ दिवस पर छग में 100 से अधिक स्थानों पर वैदिक यज्ञ आयोजित

यज्ञ मनुष्य को आत्मबल से जोड़ने का सशक्त माध्यम कहा- सिर्फ मोबाइल को नहीं, कभी खुद को भी रिचार्ज करें



चेतना का प्रभावशाली उदाहरण बनकर उभरा है।

यज्ञ का संदेश: इंटरनेट के साथ इनरनेट से भी जुड़ो

विशिष्ट अतिथि के रूप में मेरठ से आये ओमप्रकाश काकरान का सम्मान स्कंध वस्त्र एवं सत्यार्थ प्रकाश भेंट कर किया गया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता आचार्य डॉ. अजय आर्य ने अपने प्रभावशाली उद्बोधन में आधुनिक जीवनशैली पर कहा कि आज मनुष्य इंटरनेट से तो जुड़ गया है, लेकिन अपने भीतर के इनरनेट यानी आत्मिक चेतना से दूर होता जा रहा है। उन्होंने कहा कि यज्ञ मनुष्य को उसके आंतरिक संस्कारों,

सकारात्मक ऊर्जा और आत्मबल से जोड़ने का सशक्त माध्यम है।

आचार्य डॉ. अजय आर्य ने प्रेरक शब्दों में कहा कि मोबाइल को चार्ज करना हम कभी नहीं भूलते, लेकिन स्वयं को आध्यात्मिक रूप से रिचार्ज करना भूल जाते हैं। यज्ञ मन, बुद्धि और आत्मा को ऊर्जा प्रदान करने वाली दिव्य प्रक्रिया है। उन्होंने यज्ञ को केवल धार्मिक अनुष्ठान न मानकर वैज्ञानिक, सामाजिक और नैतिक जीवनशैली का आधार बताया। उन्होंने कहा कि यज्ञ की अग्नि केवल बाहरी नहीं, बल्कि हमारे भीतर के विचारों को भी प्रज्वलित करती है। जब हम यज्ञ में आहुति देते हैं, तो यह केवल सामग्री का अर्पण नहीं होता, बल्कि हमारे अहंकार, नकारात्मकता और अशुद्धियों का भी समर्पण होता है। यही प्रक्रिया जीवन में सकारात्मक परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त करती है। कार्यक्रम के अंत में उपस्थित श्रद्धालुओं ने यज्ञ में आहुति देकर आत्मशुद्धि, सकारात्मक चिंतन, सामाजिक समरसता एवं राष्ट्रकल्याण का संकल्प लिया।



कार्नर न्यूज

भिलाई। अंतर्राष्ट्रीय यज्ञ दिवस के अवसर पर छत्तीसगढ़ में 100 से अधिक स्थानों पर वैदिक यज्ञ, सत्संग एवं आध्यात्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, नई दिल्ली के आह्वान पर मई माह में आर्य समाज के नेतृत्व में आयोजित इन कार्यक्रमों ने समाज में वैदिक संस्कृति, पर्यावरण संरक्षण और आत्मिक जागरण का व्यापक संदेश का प्रचार-प्रसार किया। इस दौरान पूरा वातावरण वैदिक मंत्रों की गूंजायमान रहा और सकारात्मक ऊर्जा से परिपूर्ण हो उठा।

इसी क्रम में आर्य समाज सेक्टर-6 भिलाई में आध्यात्मिक वातावरण में अंतर्राष्ट्रीय यज्ञ दिवस मनाया गया। वैदिक मंत्रोच्चार, हवन की पवित्र आहुतियों और श्रद्धालुओं की सहभागिता से पूरा परिसर सकारात्मक ऊर्जा से ओतप्रोत हो उठा। कार्यक्रम में मुख्य यजमान के रूप में आर्य समाज के उपप्रधान रवि आर्य एवं कमलेश आर्य उपस्थित रहे और यज्ञ का संचालन पुरोहित आचार्य अंकित शर्मा शास्त्री ने वैदिक विधि-विधान से संपन्न कराया। आचार्य अंकित ने कहा कि मई माह के प्रथम रविवार को अंतर्राष्ट्रीय यज्ञ दिवस का यह आयोजन छत्तीसगढ़ में वैदिक संस्कृति के पुनर्जागरण और आर्य समाज की सामाजिक

सिटी इवेंट

युवाओं के स्टार्टअप व व्यावसायिक विकास में सहयोग करेगा चेंबर



भिलाई। इनोवेशन महाकुंभ 1.0 में छत्तीसगढ़ चेम्बर ऑफ कॉमर्स के महामंत्री अजय भसीन ने ज्यूरी मेम्बर के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हुए उत्कृष्ट नवाचारों का मूल्यांकन किया एवं बेस्ट इनोवेशन को पुरस्कृत किया। इस अवसर पर उन्होंने प्रतिभागियों के अभिनव प्रयासों की सराहना करते हुए नवाचार को राष्ट्र निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बताया। अपने उद्बोधन में श्री भसीन ने युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि आज का युग नवाचार और तकनीक का है, जिसमें युवा अपनी प्रतिभा के माध्यम से नए आयाम स्थापित कर सकते हैं। उन्होंने आश्वासन दिया कि छत्तीसगढ़ चेम्बर ऑफ

कॉमर्स युवाओं के नवाचार, स्टार्टअप एवं व्यवसायिक विकास में हर संभव सहयोग प्रदान करेगा। उन्होंने यह भी कहा कि आप कोई स्टार्टअप प्रारम्भ करते हैं और आपको फाइनंस और मार्केट दिलाने में चेम्बर महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। कार्यक्रम में छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री विष्णु देव साय, वित्त मंत्री ओ पी चौधरी सहित अनेक गणमान्य जन उपस्थित रहे। मुख्यमंत्री ने सभी युवाओं के प्रयासों की सराहना करते हुए प्रदेश में नवाचार संस्कृति को बढ़ावा देने की आवश्यकता पर बल देते हुए कहा कि इनोवेशन महाकुंभ 1.0 ने युवाओं को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का एक सशक्त मंच प्रदान किया, जिससे प्रदेश में नवाचार और उद्यमिता को नई दिशा मिलने की उम्मीद है। भिलाई चेम्बर से अध्यक्ष गार्गी शंकर मिश्रा, शंकर सचदेव, राजेश शर्मा, विनय सिंह, सुनील मिश्रा, गौरव मोगिया, निरंकर सिंह और प्रेम गहलोत सहित अनेक पदाधिकारी कार्यक्रम में शामिल हुए।



स्पोर्ट्स लाइव

32वीं नेशनल टेटे स्पर्धा में दिव्या और प्रमिला की जोड़ी ने जीता रजत

भिलाई। भारतीय टेबल टेनिस महासंघ के तत्वावधान में महाराष्ट्र स्टेट टेबल टेनिस संघ द्वारा पुणे में आयोजित 32वीं नेशनल मास्टर्स टेबल टेनिस प्रतियोगिता का समापन हुआ। जिसमें छत्तीसगढ़ राज्य की ओर से पहली बार 40 वर्ष और उससे अधिक आयु वर्ग के महिला युगल में दिव्या आमदे और प्रमिला देवांगन की जोड़ी ने रजत पदक जीतकर इतिहास रच दिया।

24 अप्रैल से 4 मई तक फाइनल मुकाबले में छत्तीसगढ़ की महिला युगल जोड़ी दिव्या आमदे और प्रमिला देवांगन को तेलंगाना की सोनल असरानी और बी. किरणमयी की जोड़ी के विरुद्ध 0-3 से पराजय का सामना करना पड़ा, जिसके साथ ही उन्होंने द्वितीय स्थान प्राप्त कर रजत पदक अपने नाम किया। इससे पूर्व सेमीफाइनल में छत्तीसगढ़ की जोड़ी ने महाराष्ट्र की विन्नी कोरोल और प्रियंका घुमारे की जोड़ी को 3-0 से पराजित कर फाइनल में प्रवेश किया था। इस प्रतियोगिता में छत्तीसगढ़ ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कुल 3 पदक अर्जित किए, जिसमें 1 रजत और 2 कांस्य पदक शामिल हैं। इनमें पुरुष युगल 65+ आयु वर्ग में कांस्य पदक, महिला टीम 40+ आयु वर्ग में कांस्य पदक तथा महिला युगल 40+ आयु वर्ग में रजत पदक शामिल हैं। विशेष रूप से दिव्या आमदे और प्रमिला देवांगन ने टीम एवं महिला युगल दोनों स्पर्धाओं में पदक प्राप्त कर दोहरे पदक जीतने की गौरवपूर्ण उपलब्धि हासिल की। जानकारी देते हुए छत्तीसगढ़ टेबल टेनिस संघ के उपाध्यक्ष विनय बैसवाड़े ने बताया कि यह पहली बार है जब छत्तीसगढ़ ने इन तीनों वर्गों में पदक जीतकर उल्लेखनीय उपलब्धि दर्ज की है। इस उपलब्धि पर छत्तीसगढ़ टेबल टेनिस संघ के अध्यक्ष कुलदीप जुनेजा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष किशोर जादवानी और सुरेश चन्नावार, उपाध्यक्ष विनय बैसवाड़े और प्रदीप जोशी, सचिव सार्थक शुक्ला, कोषाध्यक्ष सीरभ शुक्ला, छत्तीसगढ़ वेटरन टेबल टेनिस समिति के चेयरमैन प्रदीप जनवदे, सचिव प्रेमराज जाचक सहित सभी पदाधिकारियों ने खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दी हैं।

सड़क सुरक्षा को सांसद ने दिलाई शपथ



भिलाई। जिला पंचायत कार्यालय दुर्ग में सड़क सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सांसद विजय बघेल ने उपस्थित सभी अधिकारी, कर्मचारियों को सड़क सुरक्षा नियमों के पालन के लिए शपथ दिलाई गई। कार्यक्रम के दौरान सांसद ने दो पहिया वाहन चलाते समय अनिवार्य रूप से हेलमेट धारण करने, चार पहिया वाहन चलाते समय सीट बेल्ट, निर्धारित गति सीमा का पालन करने और नशे की स्थिति में वाहन न चलाने को लेकर सभी को जागरूक किया। श्री बघेल ने कहा कि शासकीय अधिकारी, कर्मचारी समाज के लिए प्रेरणास्रोत होते हैं। इसलिए उन्हें स्वयं नियमों का पालन करते हुए आम नागरिकों को भी जागरूक करना चाहिए। कार्यक्रम में उपस्थित सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करने अपने परिवार, समाज को भी जागरूक करने का संकल्प लिया गया।

● ब्रह्माकुमारी के एक सप्ताह के विशेष शिविर में बच्चों में दिख रहा उत्साह

समर कैंप में बच्चों को मिल रहे संस्कार, स्वास्थ्य योग और रचनात्मकता के जीवनोपयोगी सूत्र

भिलाई। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय हाउसिंग बोर्ड में बच्चों के सर्वांगीण एवं चारित्रिक विकास के उद्देश्य से आयोजित विशेष समर कैंप इन दिनों बच्चों के लिए ज्ञान, संस्कार, अनुशासन और रचनात्मकता का प्रेरणास्रोत बना हुआ है। 10 मई तक चलने वाले इस सप्ताहव्यापी शिविर में प्रतिदिन बच्चों को जीवन प्रबंधन, आध्यात्मिकता, स्वास्थ्य, योग, सकारात्मक चिंतन, कला, ध्यान और इंट्रयूशन जैसी महत्वपूर्ण विधाओं का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। समर कैंप के दौरान बच्चों को न केवल मनोरंजन के माध्यम से सीखने का अवसर मिल रहा है, बल्कि उनके भीतर नैतिक मूल्यों, आत्मविश्वास और एकाग्रता का विकास भी किया जा रहा है। शिविर के दूसरे दिन ममता बहन ने बच्चों को सुय्यवस्थित दिनचर्या, स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली और सकारात्मक सोच के महत्वपूर्ण सूत्र बताए। उन्होंने कहा कि जीवन में सफलता के लिए अर्ली टू बेड एंड अर्ली टू राइज की आदत अत्यंत आवश्यक है। सुबह जल्दी उठकर परमात्म चिंतन, योग, व्यायाम और अच्छे विचारों के साथ दिन की शुरुआत करने से मनुष्य स्वस्थ, संपन्न और बुद्धिमान बनता है। उन्होंने बच्चों को सात्त्विक भोजन, नियमित व्यायाम, ध्यान तथा परमात्मा से आत्मिक संबंध जोड़ने की प्रेरणा देते हुए बताया कि जैसा अन्न होगा, वैसा ही मन बनेगा। शुद्ध शाकाहारी भोजन, संयमित जीवन और श्रेष्ठ संगति बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की नींव हैं। बच्चों को यह भी सिखाया गया कि दिनभर के कार्यों का आत्ममंथन कर परमात्मा को अपना सच्चा साथी बनाकर जीवन को श्रेष्ठ दिशा दी जा सकती है।



मोबाइल की लत कम हुई और जंक फूड से बनी दूरी

कार्यक्रम में उनके प्रशिक्षु छात्रों श्रद्धा दास एवं श्रुति दास ने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि इस कोर्स से उनकी पढ़ाई में सुधार हुआ, मोबाइल की लत कम हुई, जंक फूड से दूरी बनी और आत्मविश्वास बढ़ा। उन्होंने आंखों पर पट्टी बांधकर रंगों एवं वस्तुओं की पहचान कर अपनी विकसित मानसिक क्षमता का प्रदर्शन भी किया, जिसने उपस्थित अभिभावकों को आश्चर्यचकित कर दिया।

मैडिटेशन से बढ़ेगी स्मरण शक्ति और आत्मविश्वास

शिविर के तीसरे दिन इंट्रयूशन प्रोग्राम प्रशिक्षक रश्मि जुनेजा ने बच्चों को पेंटिंग की विशेष तकनीकें सिखाने के साथ-साथ थर्ड आई एवं सहज ज्ञान शक्ति के विकास की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि इंट्रयूशन का अर्थ है सही समय पर सही विचार का उत्पन्न होना। मैडिटेशन एवं विशेष अभ्यासों के माध्यम से बच्चों की मानसिक क्षमताओं, स्मरण शक्ति, आत्मविश्वास और एकाग्रता को मजबूत बनाया जा सकता है।



पर्यावरण मित्र मंडल का आयोजन

शुभ अवसरों पर पौधारोपण और पशु सेवा से पर्यावरण संरक्षण का दे रहे संदेश

भिलाई। पर्यावरण मित्र मंडल के तत्वावधान में सामाजिक एवं धार्मिक आयोजनों को पर्यावरण संरक्षण से जोड़ते हुए पौधारोपण अभियान निरंतर चलाया जा रहा है। मंडल के संरक्षक बालूराम वर्मा द्वारा पौधारोपण अभियान और पशुओं के लिए विभिन्न स्थानों पर निशुल्क जलपात्र भी वितरित किए जा रहे हैं साथ ही विभिन्न शुभ अवसरों पर निशुल्क फलदार एवं छायादार पौधे प्रदान कर लोगों को पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रेरित किया जा रहा है। इसी क्रम में रिसाली स्थित गायत्री मंदिर परिसर में आयोजित संगीतमय भागवत कथा की पूर्णाति पर बेल, आवला और जामुन के पौधों का रोपण किया गया। उपस्थित श्रद्धालुओं ने पौधों की सेवा कर उन्हें वृक्ष बनने तक संरक्षण देने का संकल्प लिया। बालूराम वर्मा ने नागरिकों से



जलपात्र रखने की अपील की। इस अभियान में अनेक पर्यावरण प्रेमियों एवं सामाजिक कार्यकर्ताओं का सक्रिय सहयोग रहा।

शाल, श्रीफल देकर दी विदाई

सेवानिवृत्ति कर्मचारियों का किया गया सम्मानित



दुर्ग। नगर निगम दुर्ग के 9 कर्मचारियों को उनके सेवानिवृत्ति के अवसर पर एक सम्मान समारोह आयोजित कर शाल और श्रीफल देकर विदाई दी गई। आयोजन निगम मोतीलाल वीरा सभागार कक्ष में संपन्न हुआ, जिसमें आयुक्त सुमित अग्रवाल ने सेवानिवृत्त कर्मचारियों को उनकी दीर्घकालिक सेवा के लिए धन्यवाद दिया और उनके योगदान की सराहना की। सेवानिवृत्त कर्मचारियों वंदना श्रीवास्तव, सहायक ग्रेड-2, शीला यादव, सहायक शिक्षिका, पूनम सिंह उच्च श्रेणी शिक्षिका, भूपत भारद्वाज प्रभारी सहायक राजस्व निरीक्षक, करुणा देवांगन भृत्य, रुखमणि सफाई कामगार ने अपने कार्यकाल के दौरान निगम के विभिन्न विभागों में अहम भूमिका निभाई। समारोह में आयुक्त सुमित अग्रवाल ने कहा इन कर्मचारियों ने अपनी मेहनत और समर्पण से नगर निगम के कार्यों को सराहनीय ढंग से पूरा किया। आज हम उन्हें सम्मानित कर गर्व महसूस कर रहे हैं। इस अवसर पर स्वास्थ्य अधिकारी दुर्गेश गुप्ता, लेखाधिकारी रेवाराम मनु, स्वायत्तशासी कर्मचारी संघ के अध्यक्ष संजय मिश्रा, महामंत्री अनिल सिंह, शशिकान्त यादव, शोएब अहमद, ईश्वर वर्मा, परमेश्वर, शानू कोठारी, हेमलता वर्मा, किरण अग्रवाल, रेखा कुरें, गंगाधर ठाकरे सहित अन्य मौजूद थे।

रूंगटा यूनिवर्सिटी द्वारा शैक्षणिक एवं प्रायोगिक सत्र का आयोजन

फॉरेंसिक साइंस छात्रों ने समझी वन्यजीव अपराध जांच में उपयोग होने वाली वैज्ञानिक तकनीक



दस्तावेजीकरण का सही तरीका समझा

उन्होंने विभिन्न प्रजातियों के पदचिह्नों में अंतर पहचानना, पंखों एवं बालों की संरचना के आधार पर प्रजाति निर्धारण करना और वन्यजीव अवशेषों की वैज्ञानिक जांच के मूलभूत सिद्धांतों को समझाया। इसके अतिरिक्त, विद्यार्थियों ने फील्ड में साक्ष्य संग्रहण, संरक्षण एवं दस्तावेजीकरण की सही विधियों को भी सीखा, जो वास्तविक जांच में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होते हैं। इस व्यावहारिक प्रशिक्षण ने उनकी अवलोकन क्षमता, विश्लेषणात्मक सोच एवं फॉरेंसिक कोशल को और अधिक सुदृढ़ किया। कार्यक्रम के दौरान जू प्रशासन के महाप्रबंधक डॉ. एनके जैन मौजूद रहे। उनके सहयोग से विद्यार्थियों को फील्ड विजिट, अवलोकन एवं अध्ययन के लिए उपयुक्त वातावरण प्राप्त हुआ, जिससे सत्र की गुणवत्ता और भी अधिक प्रभावी बनी। इस शैक्षणिक क्षमण में रूंगटा यूनिवर्सिटी लाइफ साइंसेस विभाग की कार्यकारी निदेशक डॉ. नीमा एस बालन, संयोजक निशा पटेल विभागाध्यक्ष, फॉरेंसिक साइंस और फैकल्टी हिमानी सहायक प्राध्यापक का सहयोग रहा।

वन्य अपराधों की जांच में रहती है अहम भूमिका

डॉ. सिंह ने बताया कि फॉरेंसिक जांच पहचान तकनीकें वन्यजीव अपराधों की जांच में अहम भूमिका होती हैं, विशेषकर तब जब डीएनए विश्लेषण संभव न हो। उन्होंने फील्ड ऑब्जर्वेशन के महत्व पर जोर देते हुए विद्यार्थियों को यह सिखाया कि किस प्रकार प्राकृतिक परिवेश में साक्ष्यों का सावधानीपूर्वक अवलोकन कर सही निष्कर्ष तक पहुंचा जा सकता है। साथ ही, उन्होंने अवैध शिकार एवं वन्यजीव तस्करी के मामलों में फॉरेंसिक विज्ञान की भूमिका को भी स्पष्ट किया।

हेल्थ टिप्स

स्क्रीन टाइम कम करने के लिए अपनाएं ये योग ट्रिक्स योग



प्राणायाम और ध्यान की मदद से आप मन को शांत कर सकते हैं, जिससे सोशल मीडिया की लत कम होती है और ध्यान वर्तमान में केंद्रित होता है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी में स्मार्टफोन और सोशल मीडिया हमारी दिनचर्या का अहम हिस्सा बन चुके हैं। सुबह उठते ही नोटिफिकेशन चेक करना और रात को सोने से पहले स्कॉल करते रहना एक आदत बन गई है। धीरे-धीरे यह आदत लत में बदल जाती है, जिसे सोशल मीडिया एडिक्शन या लत कहा जाता है। इसका असर हमारी नींद, मानसिक शांति और प्रोडक्टिविटी पर साफ दिखने लगता है। ऐसे में डिजिटल डिटॉक्स यानी स्क्रीन से दूरी बनाना बेहद जरूरी हो जाता है। लेकिन सवाल है कैसे? इसका सबसे आसान और असरदार तरीका है योग। योग न सिर्फ शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि मन को भी शांत करता है और ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। अगर आप भी सोशल मीडिया की लत से परेशान हैं और मानसिक सुकून चाहते हैं, तो योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करना एक बेहतरीन शुरुआत हो सकती है। यहां जानिए 5 आसान योग और तकनीकें, जिनसे आप डिजिटल डिटॉक्स कर सकते हैं।



स्क्रीन टाइम कम करने और इसके दुष्प्रभावों (जैसे आंखों में थकान, तनाव और गर्दन का दर्द) से बचने के लिए नेत्र योग, प्राणायाम और विशिष्ट योगासन सबसे प्रभावी तरीके हैं।योग न केवल स्क्रीन की लत (डिजिटल डिटॉक्स) छुड़ाने में मदद करता है, बल्कि डिजिटल आई स्ट्रेस को भी ठीक करता है। आंखों के लिए 'आई योग' ट्रिक्सलगातार कंप्यूटर या मोबाइल देखने से आंखों की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं। इन्हें ठीक करने के लिए नीचे दिए गए अभ्यासों को अपनाएं:पार्मिंग अपनी दोनों हथेलियों को आपस में तब तक रगड़ें जब तक वे गर्म न हो जाएं। इसके बाद अपनी आँखें बंद करें और हथेलियों को लेंटर के आँखों पर रखें। इससे आँखों को तुरंत आराम मिलता है।पलकें झपकाना (Blinking): स्क्रीन देखते समय हम पलकें झपकाना भूल जाते हैं। हर कुछ सेकंड में जल्दी-जल्दी 10 बार पलकें झपकाएं, फिर 20 सेकंड के लिए आँखें बंद करें।आटक या फोकस शिफ्टिंग: अपने अंगुठे को चेहरे के सामने रखें और उस पर ध्यान केंद्रित करें, फिर दूर किसी वस्तु को देखें। इससे आंखों की फोकस करने की क्षमता सुधरती है।आई रोटेेशन: बिना सिर हिलाए अपनी आंखों की पुतलियों को पहले क्लॉकवाइज (घड़ी की दिशा में) और फिर एंटी-क्लॉक वाइज घुमाएं। मानसिक शांति और डिजिटल डिटॉक्स के लिए प्राणायाम गैजेट्स के अत्यधिक उपयोग से होने वाले मानसिक तनाव को कम करने के लिए ये प्राणायाम



अपनाएं:भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari Pranayama): इस प्राणायाम में सांस छोड़ते समय मधुमक्खी जैसी गूंजने वाली आवाज निकाली जाती है। यह दिमाग को तुरंत शांत करता है और स्क्रीन से ध्यान हटाने में मदद करता है।अनुलोम-विलोम प्राणायाम: यह श्वसन क्रिया नसों को शांत करती है और आंखों की रोशनी को बेहतर बनाए रखने में सहायक है।शरीर और रीढ़ की हड्डी के लिए योगासन स्क्रीन के सामने घंटों बैठने से रीढ़ और गर्दन पर बुरा असर पड़ता है। इससे राहत पाने के लिए ये आसन करें:पादहस्तासन और वृक्षासन: ये आसन शरीर का संतुलन बनाए रखते हैं, मस्तिष्क में रक्त का संचार बढ़ाते हैं और स्क्रीन के समस्त प्रभाव को कम करते हैं।शवासन: दिनभर के स्क्रीन टाइम के बाद 5 से 10 मिनट के लिए जमीन पर सीधे लेटर कर शवासन करें। यह शरीर और दिमाग को पूरी तरह से रीसेट कर देता है।स्क्रीन टाइम घटाने की 20-20-20 ट्रिक योग के साथ-साथ अपनी दिनचर्या में 20-20-20 नियम का पालन करें। हर 20 मिनट के बाद स्क्रीन से ध्यान हटाएं, और 20 फीट दूर स्थित किसी वस्तु को 20 सेकंड तक देखें। इससे आंखों का डिजिटल तनाव काफी हद तक कम हो जाता है।

तनाव मुक्त जीवनशैली अपना कर आप रह सकते हैं सेहतमंद

कुछ देर का तनाव भी पड़ सकता है भारी, शरीर में ये गड़बड़ियां पहुंचा सकती है बड़ा नुकसान

कैसे तो मानसिक तनाव होना शरीर के लिए सामान्य माना जाता है। यह शरीर की स्वाभाविक प्रक्रिया है जो हमें चुनौतियों से निपटने के लिए तैयार करती है। लेकिन जब यही तनाव लंबे समय तक बना रहता है, तो यह धीरे-धीरे पूरे शरीर को प्रभावित करने लगता है। क्या आप भी स्ट्रेस-एंजायटी का शिकार हैं?

अक्सर मानसिक तनाव बना रहता है, कुछ काम करने का मन नहीं होता और उलझन बनी रहती है? ये स्थिति सिर्फ प्रभावित करतीं, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी खतरनाक हो सकती हैं। काम के दबाव, रिश्तों की उलझन और आर्थिक चिंताओं ने स्ट्रेस-एंजायटी जैसी समस्या को काफी आम बना दिया है। युवा और बच्चे भी इसका शिकार देखे जा रहे हैं। इसके अलावा सोशल मीडिया की बढ़ती लत ने स्थिति को और खराब कर दिया है। ये सभी कारण हमारे दिमाग को कभी भी पूरी तरह शांत नहीं होने देते। अगर आप इन समस्याओं का शिकार हैं तो तुरंत डॉक्टरों की सलाह लें। क्या आप जानते हैं कि थोड़े समय के लिए भी स्ट्रेस लेना आपके पूरे शरीर के लिए मुश्किलें बढ़ाने वाला हो सकता है?



ज्यादा तनाव हो सकता है खतरनाक

मेडिकल रिपोर्ट्स से पता चलता है कि कैसे तो मानसिक तनाव होना शरीर के लिए सामान्य माना जाता है। यह शरीर की स्वाभाविक प्रक्रिया है जो हमें चुनौतियों से निपटने के लिए तैयार करती है। लेकिन जब यही तनाव लंबे समय तक बना रहता है, तो यह धीरे-धीरे पूरे शरीर को प्रभावित करने लगता है।

लंबे समय तक रहने वाला तनाव शरीर में कॉर्टिसोल हार्मोन के स्तर को बढ़ा देता है

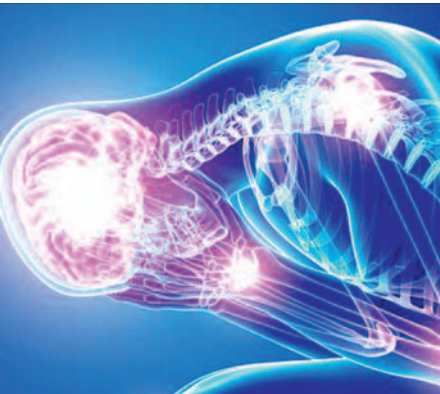
कई अध्ययनों में पाया गया है कि हाई कॉर्टिसोल हार्ट से लेकर ब्रेन, पाचन तंत्र और इम्यून सिस्टम सभी के लिए खतरनाक हो सकता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, अक्सर हमें यह एहसास ही नहीं होता कि हमारा शरीर अंदर ही अंदर तनाव के कारण प्रभावित हो रहा है। छोटी-छोटी समस्याएं जैसे सिरदर्द, नींद की कमी, थकान या चिड़चिड़ापन संकेत हो सकते हैं कि आपका शरीर स्ट्रेस से जूझ रहा है। आइए जानते हैं कि कुछ घंटे ही स्ट्रेस में रहने से क्या-क्या दिक्कतें हो सकती हैं?

ब्लड प्रेशर और दिल की सेहत पर असर

कुछ घंटे का भी तनाव आपके ब्लड प्रेशर को बढ़ाने वाला हो सकता

है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार, तनाव की स्थिति में शरीर फाइट मोड में चला जाता है। इससे हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। क्रॉनिक स्ट्रेस हाई ब्लड प्रेशर और हृदय रोग दोनों का जोखिम बढ़ा देता है। स्ट्रेस के दौरान कॉर्टिसोल और एड्रेनालिन हार्मोन बढ़ जाते हैं, जिससे रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं और दिल को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। लंबे समय तक ऐसा होने पर दिल की मांसपेशियां कमजोर हो सकती हैं और हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।



कमजोर हो जाता है इम्यून सिस्टम

स्ट्रेस में रहना आपकी इम्युनिटी के लिए भी खतरनाक है। अध्ययनों से पता चलता है कि लंबे समय तक तनाव में रहने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। मेडिकल रिपोर्ट्स से पता चलता है कि कॉर्टिसोल का स्तर बढ़ने से शरीर में इन्फ्लेमेशन बढ़ जाता है। शरीर को संक्रमण से बचाने वाले व्हाइट ब्लड सेल्स की कार्यक्षमता कम हो जाती है। इससे शरीर में संक्रमण का जोखिम बढ़ जाता है।

नींद और पाचन पर असर

क्या आप जानते हैं कि स्ट्रेस में रहना आपके पाचन स्वास्थ्य के लिए भी नुकसानदायक है?

भूलकर भी घर में न लगाएं ये पौधे, आर्थिक परेशानियों और तनाव को करते हैं आकर्षित

वास्तु शास्त्र के अनुसार हर पौधा घर के लिए शुभ नहीं होता। इसलिए जरूरी है कि सही जानकारी के साथ ही पौधों का चयन किया जाए। आइए जानते हैं किन पौधों को घर में लगाने से बचना चाहिए। घर में लगे पौधे सिर्फ सजावट का हिस्सा नहीं होते, ये हमारे आसपास की ऊर्जा को प्रभावित भी करते हैं। कई लोग हरियाली बढ़ाने के लिए तरह-तरह के पौधे लगा लेते हैं, लेकिन वास्तु शास्त्र के अनुसार हर पौधा घर के लिए शुभ नहीं होता। कुछ पौधे ऐसे भी माने जाते हैं, जो अनजाने में नकारात्मक प्रभाव पैदा कर सकते हैं और घर के माहौल को प्रभावित कर देते हैं। मान्यता है कि ऐसे पौधे परिवार में तनाव, रुकावट और आर्थिक परेशानियों का कारण बन सकते हैं। इसलिए जरूरी है कि सही जानकारी के साथ ही पौधों का चयन किया जाए। आइए जानते हैं किन पौधों को घर में लगाने से बचना चाहिए।

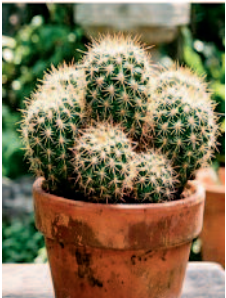
घर में लगे पौधे सिर्फ सजावट का हिस्सा नहीं होते, ये हमारे आसपास की ऊर्जा को प्रभावित भी करते हैं। कई लोग हरियाली बढ़ाने के लिए तरह-तरह के पौधे लगा लेते हैं, लेकिन वास्तु शास्त्र के अनुसार हर पौधा घर के लिए शुभ नहीं होता। कुछ पौधे ऐसे भी माने जाते हैं, जो अनजाने में नकारात्मक प्रभाव पैदा कर सकते हैं और घर के माहौल को प्रभावित कर देते हैं। मान्यता है कि ऐसे पौधे परिवार में तनाव, रुकावट और आर्थिक परेशानियों का कारण बन सकते हैं। इसलिए जरूरी है कि सही जानकारी के साथ ही पौधों का चयन किया जाए। आइए जानते हैं किन पौधों को घर में लगाने से बचना चाहिए।

कैक्टस और कांटेदार पौधे

वास्तु के अनुसार, गुलाब को छोड़कर अन्य कांटेदार पौधों को घर में रखना उचित नहीं माना जाता। कहा जाता है कि ऐसे पौधे घर में तनाव और मतभेद बढ़ा सकते हैं। साथ ही ये तरक्की में भी बाधा डालते हैं।

बोनसाई पौधा

बोनसाई देखने में आकर्षक जरूर लगता है, लेकिन इसे घर में रखना शुभ नहीं माना जाता। मान्यता है कि यह पौधा जीवन में प्रगति को सीमित कर देता है और करियर की गति को धीमा कर सकता है।



गर्मी में पेट हो गया खराब तो तुरंत बनाएं सादी खिचड़ी

गर्मी में पेट खराब होने पर सादा खिचड़ी सबसे अच्छा भोजन माना जाता है क्योंकि यह हल्की, सुपाच्य और पोषण से भरपूर होती है। यह पाचन तंत्र को आराम देती है और जल्दी रिकवरी में मदद करती है। गर्मियों का मौसम अपने साथ कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं लेकर आता है, जिनमें सबसे आम है पेट खराब होना। तेज धूप, डिहाइड्रेशन, बाहर का खाना और अनियमित दिनचर्या पाचन तंत्र को कमजोर बना देते हैं। ऐसे में भूख कम लगना, पेट दर्द, गैस, उल्टी या दस्त जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं। इस स्थिति में भारी और मसालेदार खाना आपकी परेशानी को और बढ़ा सकता है। इसलिए डॉक्टर और आयुर्वेद दोनों ही हल्के, सुपाच्य और पौष्टिक भोजन को सलाह देते हैं। इन्हीं में से एक है सादी खिचड़ी, जो न सिर्फ हल्की होती है, बल्कि शरीर को जरूरी पोषण भी देती है। खिचड़ी चावल और दाल से बनती है, जो आसानी से पच जाती है और पेट को आराम देती है। यह शरीर को एनर्जी देती है, डिहाइड्रेशन से बचाती है और पाचन तंत्र को धीरे-धीरे ठीक करने में मदद करती है।

जब पेट खराब होता है, तो शरीर को ऐसा खाना चाहिए जो आसानी से पच जाए। सादा खिचड़ी में कम मसाले होते हैं और यह पेट पर बिल्कुल हल्का पड़ता है। यह पाचन तंत्र को बिना ज्यादा मेहनत के ऊर्जा देता है।

एक कप चावल और आधा कप मूंग दाल लें। इन्हें अच्छे से धोकर प्रेशर कुकर में डालें। इसमें हल्दी, नमक और पर्याप्त पानी डालें। 3-4 सीटी आने तक पकाएं। चाहें तो थोड़ा सा घी ऊपर से डाल सकते हैं।

सेहत के लिए खिचड़ी के फायदे

सादा खिचड़ी शरीर को हाइड्रेट रखती है। पेट की



सूजन कम करती है। खिचड़ी से कमजोरी दूर होती है। इसमें मौजूद प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट शरीर को ताकत देते हैं।

कब और कैसे खाएं?

दिन में 2-3 बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खिचड़ी खाएं। इसे गर्म और ताजा ही खाएं ताकि पेट को ज्यादा आराम मिले। साथ में दही या छाछ भी लिया जा सकता है।

किन बातों का रखें ध्यान

खिचड़ी बनाने समय ज्यादा मसाले, तेल या मिरच का इस्तेमाल न करें। बाहर का खाना और ठंडे पेय से बचें। पर्याप्त पानी पिएं और आराम करें ताकि जल्दी रिकवरी हो सके।



जाए, तो आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। प्यार और भावनाएं महंगे गिफ्ट्स की मोहताज नहीं होतीं। सिर्फ 500 रुपये के अंदर भी आप अपनी मां

वर्ष 2026 में मदर्स डे (मातृ दिवस) 10 मई, रविवार को मनाया जाएगा। भारत, अमेरिका और कई अन्य देशों में यह हर साल मई के दूसरे रविवार को मां के निःस्वार्थ प्रेम और समर्पण को सम्मानित करने के लिए मनाया जाता है। यह दिन मां के प्रति आभार प्रकट करने का एक विशेष अवसर है। अगर आप सोच रहे हैं कि कम बजट में मां को क्या गिफ्ट दे सकते हैं? जवाब है, 500 रुपये के अंदर आप मां को पर्सनलाइज्ड फोटो फ्रेम, हैंडमेड गिफ्ट, स्किन केयर किट, उनकी पसंदीदा मिठाई या एक स्पेशल नोट/लेटर जैसे भावनात्मक और उपयोगी तोहफे दे सकते हैं।

मां में पूरी दुनिया समाई होती है। उनका प्यार, त्याग और समर्पण अनमोल होता है, जिसे किसी कीमत में नहीं आंका जा सकता। हर साल मातृत्व दिवस के रूप में एक खास दिन मां को समर्पित किया जाता है। इस मौके पर लोग अपनी मां को खास महसूस कराने की कोशिश करते हैं, लेकिन अक्सर बजट एक बड़ी चिंता बन जाता है।

अगर आप सोच रहे हैं कि कम बजट में मां के लिए क्या खास किया

इस मदर्स डे को खास बनाने शुरू कर दें तैयारियां

मां को दें खास तोहफा, कीमत नहीं आपका प्यार रखता है उनके लिए अहमियत

को ऐसे तोहफे दे सकते हैं, जो उनके दिल को छू जाए और उन्हें हमेशा याद रहें।

आज के समय में निजी और भावनात्मक तोहफे ज्यादा मायने रखते हैं। ऐसे तोहफे जो मां को यह महसूस कराएं कि आप उनकी कितनी परवाह करते हैं, वही सबसे ज्यादा खास होते हैं। यहां जानिए 5 ऐसे बजट-फ्रेंडली गिफ्ट आइडियाज, जो न सिर्फ किफायती हैं बल्कि आपकी मां के चेहरे पर मुस्कान भी ला देंगे।

पर्सनलाइज्ड फोटो फ्रेम

मां के साथ बिताए खास पलों को एक सुंदर फोटो फ्रेम में सजाकर देना एक बेहतरीन तोहफा है। आजकल मार्केट और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर 200-400 रुपये में अच्छे फ्रेम मिल जाते हैं। इसमें आपकी और मां की यादगार तस्वीर जोड़ दें। यह तोहफा उन्हें हमेशा खुश रखेगा।

कभी-कभी शब्द सबसे बड़ा तोहफा होते हैं। अपने हाथों से लिखा हुआ एक प्यार भरा खत या कार्ड मां के दिल को छू सकता है। इसमें आप अपने दिल की बात, धन्यवाद और प्यार व्यक्त



कर सकते हैं। यह किसी भी महंगे गिफ्ट से ज्यादा खास होता है।

छोटा सा स्किन केयर या सेल्फ-केयर किट

आप 500 रुपये के अंदर एक छोटा सा स्किन केयर किट तैयार कर सकते हैं, जिसमें क्रीम, फेस मास्क या परफ्यूम शामिल हो। यह मां को थोड़ा रिलैक्स और खुद के लिए समय



ये फूड कॉम्बिनेशन नहीं हैं धीमे जहर से कम, आज से ही खाना छोड़ दें

अगर आप हमेशा फिट और तंदुरुस्त रहना चाहते हैं तो कुछ फूड कॉम्बिनेशन को एक साथ खाने से अर्वाइड करें। ऐसा करना आपकी सेहत के लिए हानिकारक रहेगा। अगर आप हमेशा फिट और तंदुरुस्त रहना चाहते हैं, तो सिर्फ सही भोजन ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि यह भी जानना जरूरी है कि कौन से फूड कॉम्बिनेशन सेहत के लिए हानिकारक हो सकते हैं। दरअसल, कुछ खाने की चीजें जब एक साथ खाई जाती हैं तो पाचन पर असर डालती हैं और पेट की समस्याएं, गैस, ब्लोटिंग या ऊर्जा में कमी जैसी परेशानियां पैदा कर सकती हैं। पर, सही फूड कॉम्बिनेशन अपनाने से पाचन बेहतर रहता है, ऊर्जा बनी रहती है और वजन नियंत्रित रहता है। इस लेख में हम आपको बताएंगे कि किन कॉम्बिनेशन से बचना चाहिए और किन चीजों को साथ में खाया जा सकता है ताकि आपकी सेहत हमेशा बनी रहे।

दूध और खट्टे फल

दूध और खट्टे फल एक साथ खाने से पाचन पर



नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। खट्टे फल में साइट्रिक एसिड होता है, जो दूध में मौजूद प्रोटीन के साथ मिलकर पेट में गैस और एसिडिटी बढ़ा सकता है। इससे पेट भारी महसूस होता है और कभी-कभी अपच की समस्या भी हो सकती है।

दाल और केला

दाल और केला एक साथ खाने से पाचन धीमा हो सकता है और गैस की समस्या पैदा हो सकती है। दाल में प्रोटीन और फाइबर होता है, जबकि केला स्टार्च से भरपूर होता है। दोनों का एक साथ सेवन पाचन तंत्र पर अतिरिक्त दबाव डालता है और पेट फूलने या भारीपन की समस्या हो सकती है।

मांस और दूध

मांस और दूध को एक साथ खाने से पेट भारी हो सकता है। मांस और दूध दोनों पचने में समय लेते हैं और इनके एंजाइम्स अलग तरह से काम करते हैं। मिलाकर खाने से पाचन में बाधा आती है और कभी-कभी अपच या पेट दर्द की शिकायत हो सकती है।

फल और सब्जियां

फल और सब्जियों का संयोजन भी ध्यान से करना चाहिए। कुछ फल और सब्जियों के साथ खाए जाते हैं तो उनके एंजाइम्स के काम करने का तरीका प्रभावित हो जाता है। इससे पाचन धीमा होता है और कभी-कभी गैस या अपच की समस्या हो सकती है।

अनाज और दही

अनाज और दही को एक साथ खाने से भी कभी-कभी पेट में एसिडिटी या गैस की समस्या बढ़ सकती है। अनाज में स्टार्च और दही में प्रोटीन व लैक्टिक एसिड होता है। इनका एक साथ सेवन पाचन तंत्र पर दबाव डालता है और भारीपन या अपच की समस्या पैदा कर सकता है।

भोजन के तुरंत बाद फल

नुकसान: अनाज (रोटी, चावल) को पचने में घंटों लगते हैं, जबकि फल बहुत जल्दी पचते हैं। खाने के तुरंत बाद फल खाने से वे पेट में ही सड़ने लगते हैं, जिससे एसिडिटी और गैस की समस्या होती है।



निकालने का मौका देगा।

पसंदीदा मिठाई या चॉकलेट बॉक्स

मां की पसंदीदा मिठाई या चॉकलेट लाकर भी आप उन्हें खुश कर सकते हैं। कभी-कभी छोटे-छोटे सरप्राइज ही सबसे ज्यादा खुशी देते हैं। आप इसे एक छोटे से गिफ्ट पैक में सजाकर दें, ताकि यह और भी खास लगे।

होम डेकोर या सुशुभ्दार् कैडल

घर को खूबसूरत बनाने वाली चीजें जैसे सजावटी आइटम या सुगंधित कैडल्स भी एक अच्छा ऑप्शन हैं। ये न सिर्फ बजट में आती हैं, बल्कि घर में सकारात्मक माहौल भी बनाती हैं। इस मदर्स डे आप कुछ जरूरी पहल कर सकते हैं। मदर्स डे की शुरुआत मां के पसंदीदा नाश्ते और चाय से करें।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

क्रिस्टोफर नोलन की 'द ओडिसी' का नया ट्रेलर रिलीज, सिनेमाघरों में दस्तक देने की तैयारी

क्रिस्टोफर नोलन की फिल्म 'द ओडिसी' का नया ट्रेलर जारी हो गया है। इसमें मेट डेमन को ओडीसियस के रूप में दिखाया गया है और ट्रोजन युद्ध के बाद उनकी खतरनाक घर वापसी की यात्रा को करीब से देखा जा सकता है। यूनिवर्सल पिक्चर्स की यह फिल्म 17 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। ट्रेलर में ओडीसियस को इथाका राज्य लौटने की कोशिश करते हुए दिखाया गया है, जहां उनकी पत्नी पेनेलोप (ऐनी हैथवे द्वारा अभिनीत) और उनके बेटे टेलेमाकस (टॉम हॉलैंड द्वारा अभिनीत) पर खतरा बढ़ता जा रहा है। फिल्म ग्रीक पौराणिक कथा के नायक ओडीसियस की कहानी पर आधारित है। इस किरदार को मेट डेमन ने निभाया है। ट्रेलर में ग्रीक हीरो को लंबी, टॉचर और फिक्शनल घर वापसी की यात्रा पर दिखाया गया है, जिसमें वह अपने परिवार को बचाने और इथाका में अपनी जगह वापस पाने की कोशिश करता है। इस ट्रेलर में कई महत्वपूर्ण किरदारों को भी दिखाया गया है। रॉबर्ट पैटिनसन एंटिनस के रूप में नजर आते हैं, जो रानी से शादी करके इथाका पर कब्जा करना चाहता है। चार्लो जे थॉरन अप्सरा कैलिप्सो की भूमिका निभा रही हैं। जॉन लुगुज़ामो ओडीसियस के सेवक यूमेअस के रूप में नजर आते हैं, जबकि जॉन बर्थेल स्पाटॉ के यूनानी राजा और एगामेमन के भाई मेनेलास की भूमिका में हैं। 'द ओडिसी' क्रिस्टोफर नोलन द्वारा निर्देशित 13वीं फीचर फिल्म है। फिल्म के प्रमुख कलाकारों में जेंडया देवी एथेना के रूप में, बेनी सफडी एगामेमन के रूप में, हिमेश पटेल यूरिलोचस के रूप में, मिया गोथ मेलास्थो के रूप में, जिमी गॉजालेस सफियस के रूप में, लुपिता न्यॉंगो के किरदार में नजर आएंगी।

टॉलीवुड

पूजा हेगड़े ने की श्री भविष्यवाणी, विजय बनेंगे सीएम; वीडियो शेयर कर दिया सबूत

बीते दिन 04 मई को तमिलनाडु विधानसभा चुनाव के परिणाम आ ए । थ ला प ति विजय की पार्टी तमिलगा वेत्री कड़गम (टीवीके) ने जीत का प र च म लहराया है। एक्टर की पार्टी ने 234 सीटों में से 108 सीटों पर जीत हासिल की है। इस बीच एक्ट्रेस पूजा हेगड़े ने उन्हें बधाई दी है। साथ ही, यह दावा किया है कि उन्होंने परिणामों को लेकर पहले ही भविष्यवाणी कर दी थी। इसका सबूत भी पेश किया है। पूजा हेगड़े ने इंस्टाग्राम पर आज मंगलवार को एक पोस्ट शेयर किया है। यह दरअसल, फिल्म 'जन नायकन' के सेट का वीडियो है। इसमें पूजा तमिलनाडु चुनावों के परिणाम पर भविष्यवाणी करती दिख रही हैं। पुराने वीडियो में पूजा एक क्वाइटबोर्ड की तरफ इशारा करती हैं, जिस पर लिखा है, 'चुनाव कौन जीतगा?' बोर्ड पर लिखे इन शब्दों को दिखाने के बाद वे थलापति विजय की तरफ इशारा करके मुस्कुराती हैं। यह वीडियो शेयर करते हुए पूजा हेगड़े ने कैप्शन लिखा है, 'लगता है, ऐसा होने से पहले ही मैंने इसका अंदाजा लगा लिया था? सपनों को हकीकत में बदलने का नाम, विजय सर।' पूजा के इस वीडियो पर नेटिजंस के दिलचस्प कमेंट्स आ रहे हैं। यूजर्स लिख रहे हैं, 'आपका अंदाजा बिल्कुल सटीक बैठा।' वहीं, कुछ यूजर्स लिख रहे हैं, 'तमिलनाडु के सीएम के साथ पूजा हेगड़े।' बता दें कि बीते दिन भी पूजा हेगड़े ने इंस्टाग्राम अकाउंट से एक तस्वीर शेयर कर विजय थलापति को जीत की बधाई दी थी। उन्होंने लिखा था, 'हे भगवान! बहुत-बहुत बधाई विजय सर। यह थलापति कचेरी तो बस और भी बड़ी होती जा रही है। अब तो बस आगे ही बढ़ना है, ऊपर ही जाना है। यह तो पार्टी का टाइम है। चलो, शुरू करते हैं'।

भोजपुरी

आ गया 'आर्मी मैन' का धुरंधर ट्रेलर, नए लुक में छाए नय्यूम

देश की सेना को समर्पित एक और भोजपुरी फिल्म जल्दी ही सिनेमाघरों में दस्तक के लिए तैयार है। हाल ही में इस फिल्म का ट्रेलर जारी किया गया है, जिसमें नय्यूम खान 'बाहुबली' में खूंखार खलनायक 'कालकेया राजा' के किरदार से हलचल पैदा करने वाले प्रभाकर से टक्कर लेते दिखाई देंगे। बॉक्स ऑफिस पर बैक टू बैक कई बड़ी फिल्में रिलीज के लिये तैयार हैं। बॉलीवुड से लेकर साउथ सिनेमा, भोजपुरी सिनेमा तक में कई शानदार फिल्में दस्तक देंगी। समय-समय पर कुछ ऐसी फिल्में सिनेमाघरों में आती हैं, जो कई बिग बजट फिल्मों पर भी भारी पड़ जाती हैं। देशभक्ति का संदेश देती एक और फिल्म 'आर्मी मैन' का नाम भी शुमार हो गया है, जो बड़े पर्दे पर धमाके के लिए तैयार है। फिल्म में नय्यूम खान लीड रोल में नजर आएंगे। 'आर्मी मैन' में ब्लॉकबस्टर 'बाहुबली' में खूंखार खलनायक 'कालकेय राजा' भी नजर आएगा, जिसने महिम्पति साम्राज्य पर कब्जा करने के लिए बाहुबली और भल्लालदेव को ललकारा था। बाहुबली में कालकेय राजा इंकोशी का किरदार मशहूर अभिनेता प्रभाकर ने निभाया था, जो इस बार नय्यूम खान को जबरदस्त टक्कर देते नजर आएंगे। प्रभाकर इस फिल्म के साथ एक बार फिर अपने खूंखार अंदज से दर्शकों के रंगटे खड़े करने के लिए तैयार हैं। तमिल, तेलुगु और कन्नड़ भाषाओं में 120 से ज्यादा फिल्मों में काम के लिए मशहूर प्रभाकर अब 'आर्मी मैन' में दमदार एक्शन दिखाते नजर आने वाले हैं।

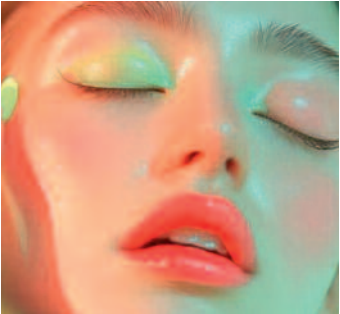


लाइफ स्टाइल

2026 का बहुप्रतिष्ठित मेटगाला फैशन शो न्यूयार्क में मेट्रोपॉलिटन म्यूजियम ऑफ आर्ट की सीढ़ियों पर आयोजित हुआ, जिसने एक बार फिर फैशन की दुनिया के सबसे बड़े और शानदार इवेंट के तौर पर अपनी जगह पक्की कर ली। इस रात मेहमानों की ऐसी रौनक जुटी, जिसका मकसद सबसे ज्यादा असर डालना था और जाहिर है, सबसे ज्यादा चर्चा बटोरना। इस साल की प्रदर्शनी, 'कास्ट्यूम आर्ट', ने सजे-धजे मॉडल को चर्चा के केंद्र में रखा। इसने कपड़ों और आर्टवर्क के बीच की दूरी को मिटा दिया।

बेहद कम खर्च में पाएं पार्लर जैसा ठलो, ऐसा होगा स्किन केयर रूटीन

100 रुपये में बेसन से क्लीनिंग, गुलाब जल से टोनिंग, एलोवेरा से मॉइस्चराइजिंग और हल्दी-दही से फेस पैक बनाकर एक पूरा स्किन केयर रूटीन तैयार किया जा सकता है। आज के समय में ग्लोइंग और हेल्दी स्किन पाने के लिए लोग महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स पर हजारों रुपये खर्च कर देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सिर्फ 100 रुपये में भी त्वचा में निखार लाया जा सकता है? थोड़ी समझदारी और सही चीजों का चुनाव करके आप कम बजट में भी अपनी त्वचा को प्राकृतिक ग्लो दे सकते हैं। घरेलू और आसानी से मिलने वाली चीजें जैसे बेसन, गुलाब जल, हल्दी और एलोवेरा न सिर्फ सस्ते होते हैं, बल्कि त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद भी होते हैं। ये नेचुरल इंग्रेडिएंट्स आपकी स्किन को बिना किसी साइड इफेक्ट के साफ, मुलायम और चमकदार बना सकते हैं। अगर आप भी कम खर्च में अपनी स्किन को हेल्दी



और ग्लोइंग बनाना चाहते हैं, तो यह लेख आपके लिए है। यहां हम आपको एक ऐसा स्किन केयर रूटीन बताएंगे जिसे आप सिर्फ 100 रुपये के अंदर आसानी से अपना सकते हैं और शानदार परिणाम पा सकते हैं।

क्लीनिंग

त्वचा को साफ करने के लिए महंगे क्लींजिंग

प्रोडक्ट, फेस वॉश पर व्यय करने की जरूरत नहीं है। आप सिर्फ बेसन से चेहरे और पूरे शरीर को साफ कर सकते हैं। बेसन एक नेचुरल क्लींजर की तरह काम करता है। घर पर क्लींजर बनाने के लिए एक चम्मच बेसन में पानी या दूध मिलाकर चेहरे पर लगाएं। फिर हल्के हाथ से मसाज करके धो लें। यह स्किन से गंदगी और ऑयल हटाता है। स्किन केयर रूटीन में टोनिंग एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। एक अच्छा टोनर त्वचा के पीएच स्तर को संतुलित करता है और अतिरिक्त गंदगी, तेल, मेकअप व अन्य अशुद्धियों को हटाने में मदद करता है। टोनर के रूप में गुलाब जल का उपयोग कर सकते हैं। गुलाब जल एक बेहतरीन टोनर है। त्वचा को साफ करने के बाद गुलाब जल को कॉटन से चेहरे पर लगाएं। यह पोर्स को टाइट करता है और स्किन को फ्रेश रखता है।

सत्तू के फेस पैक से चमकाएं अपना चेहरा

गर्मी के मौसम में सत्तू का सेवन करने से स्किन को काफी आराम मिलता है। पर, क्या आप जानते हैं कि यही सत्तू आपकी त्वचा को भी निखार सकता है। आइए आपको इसका तरीका बताते हैं। गर्मी के मौसम में शरीर को ठंडक और ऊर्जा देने के लिए सत्तू एक बेहतरीन प्राकृतिक विकल्प माना जाता है। यह न सिर्फ पेट को ठंडा रखता है, बल्कि शरीर को अंदर से पोषण भी देता है। लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि सत्तू सिर्फ सेहत के लिए ही नहीं, बल्कि त्वचा के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। गर्मी, धूल और धूप के कारण त्वचा अक्सर डल और बेजान हो जाती है, ऐसे में सत्तू का सही तरीके से उपयोग करने पर स्किन को प्राकृतिक निखार मिल सकता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व त्वचा को डिटॉक्स करने में मदद करते हैं और उसे साफ व ग्लोइंग बनाते हैं। अगर इसे सही तरीके से फेस पैक या घरेलू



उपाय के रूप में इस्तेमाल किया जाए, तो यह महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का एक प्राकृतिक विकल्प बन सकता है। आइए जानते हैं कैसे सत्तू आपकी स्किन को हेल्दी और ग्लोइंग बना सकता है।

ऐसे बनाएं फेसपैक

उपयोग का तरीका बहुत आसान है और इसे घर पर ही तैयार किया जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले 2 चम्मच सत्तू लें, उसमें 1 चम्मच ताजा दही और थोड़ा सा गुलाब जल मिलाएं। इन सभी चीजों को अच्छे से मिक्स करके एक स्मूद पेस्ट तैयार करें ताकि यह चेहरे पर आसानी से लगाया जा सके। अब अपने चेहरे को साफ पानी से धोकर हल्का सूखा लें और फिर इस तैयार फेस पैक को पूरे चेहरे और गर्दन पर समान रूप से लगाएं।

बालों में सनस्क्रीन लगाने से पहले जान लें इसका असर

बालों को भी सूरज की पराबैंगनी (यूवी) किरणों से नुकसान होता है। हेयर सनस्क्रीन या यूवी प्रोटेक्टेंट प्रोडक्ट्स बालों को सुखाने, टूटने और रंग फीका पड़ने से बचाते हैं। जब भी हम धूप में बाहर निकलते हैं, तो अपनी त्वचा को बचाने के लिए सनस्क्रीन लगाना नहीं भूलते। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि तेज धूप का असर सिर्फ त्वचा पर ही नहीं, बल्कि बालों पर भी पड़ता है? सूरज की हानिकारक UV किरणें बालों को रूखा, बेजान और कमजोर बना सकती हैं। आज के समय में बढ़ता प्रदूषण और तेज गर्मी बालों के लिए एक बड़ा खतरा बन चुके हैं। ऐसे में सिर्फ शैंपू और तेल लगाना काफी नहीं होता, बल्कि बालों को अतिरिक्त सुरक्षा की जरूरत होती है और यही काम हेयर सनस्क्रीन करता है। अगर आपके बाल धूप में जल्दी फ्रिजी हो जाते हैं, रंग फीका पड़ने लगता है या बाल टूटने लगते हैं, तो समझ जाइए कि उन्हें भी सन प्रोटेक्शन की जरूरत है। बालों को धूप से बचाना मुश्किल नहीं है। कुछ आसान टिप्स और सही प्रोडक्ट्स की मदद से आप अपने बालों को हेल्दी और शाइनी बनाए रख सकते हैं।

बालों पर धूप का असर

सूरज की यूवी किरणें बालों की बाहरी परत को

गर्मियों में पहनें ऐसे साड़ी, नहीं आएगा पसीना और न लगेगी गर्मी



अगर आपको साड़ी पहनना पसंद है लेकिन गर्मी की वजह से आप साड़ी पहनने से डरते हैं तो आपको यह जानना जरूरी है कि गर्मी में साड़ी कैसे पहनें। गर्मी का मौसम अक्सर फैशन और आराम के बीच संतुलन बिगाड़ देता है। खासकर साड़ी पहनने वाली महिलाओं के लिए यह एक चुनौती बन सकता है। पर, आपको ये समझने की जरूरत है कि सही फैब्रिक, रंग और ड्रैपिंग स्टाइल चुनकर आप गर्मी के बावजूद साड़ी का लुक और ग्रेस बनाए रख सकती हैं। इस लेख में हम आपको बताएंगे कि कैसे गर्मियों में साड़ी पहनते समय खुद को ठंडा और आरामदायक महसूस कराएं, साथ ही स्टाइलिश भी दिखें। इन टिप्स की मदद से आप गर्मियों में भी अपने साड़ी लुक को एंजॉय कर सकती हैं। यह टिप्स खासकर उन महिलाओं के लिए हैं, जिन्हें फैशन और आराम दोनों ही पसंद हैं। गर्मियों में कूल और स्टाइलिश दिखने के लिए सूती, लिनन, मलमल, और शिफॉन की हल्की साड़ियां सबसे बेहतरीन हैं। हल्के रंग जैसे सफेद, पेस्टल, या फ्लोरल प्रिंट्स चुनें। आरामदायक अनुभव के लिए इन्हें ढीले तरीके से पहनें और स्लीवलेस या कॉटन ब्लाउज के साथ पेयर करें। गर्मियों के लिए बेस्ट साड़ियां: सूती साड़ियां: ये पसीना सोखती हैं और हल्की होने के कारण आरामदायक हैं। लिनन साड़ियां: बेहद हल्की और सांस लेने योग्य होती हैं, जो प्रोफेशनल लुक देती हैं। गर्मियों के लिए सबसे मुलायम और ठंडी मानी जाती हैं, डेलीवियर के लिए बेस्ट हैं। चंदेरी/खादी साड़ियां: किसी खास मौके या ऑफिस के लिए आरामदायक और स्टाइलिश ऑप्शन हैं। शिफॉन और जॉर्जेट: हल्की और बहने वाली साड़ियां भी अच्छा विकल्प हैं। स्टाइलिंग टिप्स: हल्के रंग: सफेद, हल्का नीला, पिस्ता ग्रीन, या बेबी पंक जैसे रंग पहनें, जो धूप को प्रतिबिंबित करते हैं। कपड़ा: 100% सूती या नेचुरल फाइबर चुनें। ब्लाउज: आरामदायक स्लीवलेस, बोट नेक या ढीले ब्लाउज चुनें।



नुकसान पहुंचाती है, जिससे बाल झाड़ और कमजोर हो जाते हैं। लंबे समय तक धूप में रहने से बालों का नेचुरल ऑयल खत्म होने लगता है।

हेयर सनस्क्रीन क्या है?



हेयर सनस्क्रीन एक ऐसा प्रोडक्ट होता है जो बालों को यूवी किरणों से बचाता है। इसमें ऐसे तत्व होते हैं जो बालों पर एक प्रोटेक्टिव लेयर बनाते हैं और उन्हें डैमेज होने से रोकते हैं।

जानिए ब्राइडल आउटफिट और मेकअप टिप्स कैसा हो इस मौसम में

गर्मियों के दौर में दुल्हन के मेकअप पर देना होता है खास ध्यान, आउटफिट भी मौसम के अनुसार रखें



आपको गर्मी के लिए वेंडिंग के लिए खास ब्राइडल टिप्स, आउटफिट आइडियाज और मेकअप हैक्स के बारे में जानना चाहिए, जिससे आप गर्मी में भी कूल, फ्रेश और स्टनिंग नजर आएंगे। गर्मियों की शादी में भारी-भरकम कपड़ों की जगह ऐसे फैब्रिक और रंगों का चुनाव करें जो आपको पूरे समय आरामदायक और फ्रेश रखें। सिल्क, ब्रोकेड या हैवी वेलवेट के बजाय ऑर्गैंजा, शिफॉन और जॉर्जेट का चयन करें। ये सांस लेने योग्य होते हैं और पसीना नहीं रोकते। पेस्टल रंगों का चयन: गहरे लाल, शाही नीले या मैजेंटा के बजाय समर

ब्राइड्स के लिए पेस्टल शेड्स जैसे—पीच, मिंट ग्रीन, लैवेंडर, हल्का गुलाबी और डस्टी रोज बेहतरीन विकल्प हैं। भारी जरी और स्टोन वर्क की जगह थ्रेड वर्क, गोटा-पत्ती या फ्लोरल प्रिंट्स चुनें ताकि वजन कम रहे और आप आसानी से मूव कर सकें। लंबे समय तक टिकने वाले मेकअप के लिए टिप्स पसीने की वजह से मेकअप के बहने का डर रहता है, इसलिए मेकअप को हल्का और वाटरप्रूफ रखना जरूरी है। बर्फ से सिकाई करें मेकअप शुरू करने से ठीक पहले चेहरे पर बर्फ के टुकड़े से मसाज करें। इससे चेहरे के रोम



छिद्र बंद हो जाते हैं और पसीना कम आता है। मैट या सिलिकॉन बेस्ड प्राइमर: मेकअप से पहले एक अच्छा ऑयल-फ्री प्राइमर जरूर लगाएं। यह मेकअप को लंबे समय तक टिकाए रखने में मदद करता है। ऑयली फाउंडेशन के बजाय ऑयल-कंट्रोलिंग या वाटरप्रूफ फाउंडेशन का प्रयोग करें। बेस को हल्का रखें ताकि मेकअप केकी न दिखे। आंखों के लिए हमेशा वाटरप्रूफ काजल, आईलाइनर और मस्कारा का उपयोग करें। होंठों के लिए लंबे समय तक टिकने वाली मैट या सैटिन फिनिश वाली लिपस्टिक चुनें।