

खबर संक्षेप



तृतीय वर्ग कर्मचारी संगठन का 3 जून को प्रदर्शन

दुर्ग। छग शासन द्वारा छग राज्य विद्युत वितरण कंपनी, न्यायिक अधिकारी, कर्मचारियों तथा आईएएस, आईपीएस एवं आईएफएस अधिकारियों को 1 जनवरी 2026 से 2 प्रतिशत महंगाई भत्ता स्वीकृत कर दिया गया है किन्तु राज्य शासन के लगभग साढ़े चार लाख अधिकारी तथा कर्मचारियों के लिए अभी तक डीए की घोषणा नहीं की गई है जिससे राज्य के कर्मचारियों में आक्रोश है। संगठन पदाधिकारी विजय लहरे प्रांतीय महामंत्री, प्रदीप चौहान वरिष्ठ उपाध्यक्ष, भानु प्रताप यादव जिलाध्यक्ष, शिवदयाल घृतलहरे जिला सचिव, अनुरूप साहू, धर्मेन्द्र देशमुख, सूखेन्द्र देवांगन, मोतीराम खिलाड़ी ने बताया कि केन्द्र की तिथि से महंगाई भत्ता एवं पूर्व के डीए एरियर्स सहित अन्य मांगों को लेकर 3 जून बुधवार को भोजनाकाश में मुख्यमंत्री एवं मुख्य सचिव के नाम कलेक्टर को ज्ञापन सौंपेंगे।

मीमांसा ने कूडो में जीता स्वर्ण पदक

दुर्ग। दुर्ग जिले की मात्र 7 वर्षीय मीमांसा साहू ने नेताजी सुभाषचंद्र बोस मिलिट्री स्कूल, फुलगांव पुणे महाराष्ट्र में आयोजित राष्ट्रीय कूडो चैंपियनशिप में स्वर्ण

पदक जीतकर प्रदेश का नाम रोशन किया है। मीमांसा 3 साल की उम्र से कूडो सीख रही है। पिछले वर्ष सूरत में हुई नेशनल चैंपियनशिप में मीमांसा ने एक सिल्वर और एक कांस्य पदक जीता था। इस बार पुणे में गोल्ड जीतकर उन्होंने शानदार उपलब्धि उनकी उम्र के अन्य बच्चों के लिए भी अत्यंत प्रेरणादायक है। मीमांसा की इस उपलब्धि में उनके ट्रेनर राजा कौशल एवं लिलिमा का विशेष योगदान रहा है। परिजनों ने मीमांसा की सफलता पर हर्ष व्यक्त किया है। मीमांसा नारायणा ई-टेक्नो स्कूल बोसरी दुर्ग में कक्षा 2 की छात्रा है।

परिजनों को मिली 4-4 लाख की सहायता

दुर्ग। कलेक्टर ने दुर्घटना में मृतक के परिजनों को 4-4 लाख रूपए की आर्थिक सहायता अनुदान राशि स्वीकृत की है। जानकारी के अनुसार, मेथीलपारा वार्ड नं. 32, तहसील व जिला दुर्ग निवासी शुभम महोबिया की विगत 2 मार्च 2025 को महमरा एनीकेट शिवनाथ नदी में डूबने से, ग्राम परसदापार तहसील बोरी निवासी ओमनारायण निषाद उर्फ ओमनारायण विनायक की विगत 9 अगस्त 2025 को ग्राम के शिव मंदिर तालाब में नहाते समय पैर फिसल घाट और गहरे पानी में डूबने से मृत्यु हुई थी। इंदिरा नगर चरोदा निवासी ई. देव्यांश की विगत 19 जून 2021 को रायपुर महादेव घाट खारून नदी में नहाते समय पानी की तेज धार के कारण गहरे पानी में डूबने से मृत्यु हो गई थी।



पशुपालन व नर्सरी का व्यवसाय कर बनीं आत्मनिर्भर

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

महिलाओं को उचित अवसर, मार्गदर्शन एवं सहयोग मिले, तो वे आत्मनिर्भर बनकर परिवार एवं समाज के विकास में महत्वपूर्ण

■ घरेलू आवश्यकताओं की पूर्ति हो गई सहज

योगदान दे सकती हैं। आज गांव में महिलाएं सशक्तिकरण की मिशाल बन चुकी हैं।

राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के अंतर्गत विकासखंड पाटन, ग्राम पंचायत चंगोरी की निवासी यामिनी वर्मा दीदी जागृति स्व-सहायता समूह की एक

सक्रिय सदस्य बन चुकी हैं। उनके समूह में कुल 11 सदस्य हैं। समूह से जुड़ने के बाद यामिनी के जीवन में सकारात्मक बदलाव आया और उन्होंने आत्मनिर्भरता की दिशा में महत्वपूर्ण कदम बढ़ाया।

समूह से जुड़ने से पहले वे केवल घरेलू कार्यों तक सीमित थीं। सीमित आय के कारण परिवार की आवश्यकताओं को पूरा करने में कठिनाई होती थी। समूह से जुड़ने के बाद प्रशिक्षण एवं मार्गदर्शन के माध्यम से उन्हें नई जानकारी प्राप्त हुई। समूह से प्राप्त आरएफ एवं सीआईएफ राशि से उन्होंने पशुपालन एवं नर्सरी व्यवसाय प्राप्त किया।



दुर्ग में सर्व सुविधायुक्त, संयुक्त जिला कार्यालय भवन निर्माण की घोषणा

केन्द्र व राज्य सरकार द्वारा बहाई जा रही विकास की नई गंगा : सीएम

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

मोदी की गारंटी के तहत छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा राज्य में सभी वर्गों के कल्याण के लिए अनेक जनकल्याणकारी योजनाएं संचालित की जा रही है। राज्य सरकार के द्वारा सुशासन तिहार के माध्यम से आम जनता के बीच पहुंचकर अपना रिपोर्ट कार्ड प्रस्तुत की जा रही है। उक्त बातें रविवार को स्व. झाड़ू देवांगन शासकीय बहुउद्देशीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय मैदान में आयोजित सुशासन तिहार 2026 के अंतर्गत आयोजित जनसमस्या निवारण शिविर में मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने की। समारोह में स्कूल शिक्षा मंत्री गजेन्द्र यादव की मांग पर जिला और पुलिस प्रशासन के लिए सर्वसुविधायुक्त संयुक्त जिला कार्यालय भवन का निर्माण कार्य करने की घोषणा की। समारोह में मंत्री गजेन्द्र यादव, सांसद विजय बघेल, महापौर अलका बाघमार, अहिवारा विधायक डोमन लाल कोसंबाड़ा, साजा विधायक ईश्वर साहू, जिला पचायत अध्यक्ष सरस्वती बंजारे, अध्यक्ष तेलधानी बोर्ड जितेन्द्र साहू, खादी ग्रामोद्योग अध्यक्ष राकेश पाण्डेय, पूर्व विधानसभा अध्यक्ष प्रेमप्रकाश पाण्डेय, जिला सहकारी केन्द्रीय बैंक के अध्यक्ष प्रीतपाल बेलचंदन, पूर्व विधायक जागेश्वर साहू, सांवला राम डाहरे, जनसंपर्क आयुक्त रजत बंसल, संभाग आयुक्त एसएन राठौर, पुलिस महानिरीक्षक अभिषेक शांडिल्य, कलेक्टर अभिजीत सिंह, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक विजय अस्वाल सहित अन्य अधिकारीगण उपस्थित थे।

सीएम ने बांटे एचपीवी सर्टिफिकेट और वयवंदन कार्ड

शिविर में स्वास्थ्य विभाग द्वारा एचपीव्ही वैक्सीन लगाने वाली किशोरी बालिकाओं को ई सर्टिफिकेट वितरण किया गया। वहीं 70 प्लस आयु समूह के लोगों को वयवंदन कार्ड बनाकर मुख्यमंत्री विष्णु देव के हथों दिया गया। मत्स्य विभाग द्वारा नकुल धीवर जय गंगा मैया मडुआ सहकारी समिति मर्या खुरसुल और सुन्दर लाल शिवनाथ मछुआ सहकारी समिति मर्या मोहनलाल को जाल तथा शकुन बाई, स्व सहायता समूह दुर्ग को आइस बॉक्स प्रदान किया गया। स्वास्थ्य विभाग की आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना के अंतर्गत कुपाल कौर, निर्मला गावडे, अमय गावडे और पवन कौशिक को आयुष्मान वय वंदन कार्ड दिए गए, तथा एचपीवी टीकाकरण अभियान के तहत केशिका साहू, सम्मवी सोनी, ईशिका साहू, अर्पिता राजपूत, अपेक्षा जैन और सुरभि आडिल को एचपीवी प्रमाण पत्र बांटे गए।

मुख्यमंत्री ने किया आईटी पार्क का लोकार्पण

दुर्ग। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने सविल लाईन्स स्थित आईटी पार्क का लोकार्पण किया।



आधुनिक सुविधाओं से युक्त इस आईटी पार्क में 40 बड़े ऑफिस रूम, पांच बड़े हॉल, कैस सहित अन्य सुविधाएं उपलब्ध कराई गई हैं। पूरा परिसर बाउंड्रीवॉल से घिरा हुआ है। मुख्यमंत्री ने कहा कि आईआईटी मिलाई और प्रदेश शासन के सहयोग से इस आईटी पार्क निर्माण किया गया है। वर्तमान में 40 आई कमर्नियां कार्यरत हैं, भविष्य में 100 और कम्पनियों ने कार्य करने की सहमति जताई है। इससे युवाओं के लिए तकनीकी ज्ञान एवं विकास की राह आसान होगी।

कृषि विभाग का दावा : जिले में पर्याप्त खाद, 32970 मीट्रिक टन का स्टॉक

दुर्ग। कृषि विभाग ने जिले में यूरिया एवं अन्य उर्वरकों का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध होने का दावा किया है। उनका कहना है कि फसलों की अवस्थाओं के आधार पर यूरिया आवश्यकता 3 किस्तों में वितरण की जाएगी। जिसमें दीर्घ श्रेणी के कृषकों को केवल यूरिया दो किस्तों में उर्वरकों का वितरण और लघु श्रेणी के कृषकों को यूरिया का वितरण उनके रकबे के आधार पर एकमुश्त की जा रही है।

उप संचालक कृषि से प्राप्त जानकारी अनुसार जिले में किसानों को उनकी आवश्यकता के अनुसार रासायनिक उर्वरक उपलब्ध कराने हेतु कलेक्टर अभिजीत सिंह के मार्गदर्शन में भंडारण एवं वितरण की कार्यवाही की जा रही है। जिले में खरीफ 2026 हेतु कुल 67880 मीट्रिक टन उर्वरक वितरण का लक्ष्य रखा गया है। वर्तमान में सहकारी एवं निजी क्षेत्र को मिलाकर जिले में 15910 मीट्रिक टन यूरिया, 26443 मीट्रिक टन डीएपी, 2919 मीट्रिक टन एनपीके, 4544 मीट्रिक टन एमओपी तथा 6956 मीट्रिक टन सिंगल सुपर फॉस्फेट कुल 32970 मीट्रिक टन उर्वरक भंडारण किया गया है। सेवा सहकारी समितियों एवं निजी विक्रेताओं के माध्यम से किसानों को लगातार उर्वरकों का वितरण किया जा रहा है। अब तक 6054 मीट्रिक टन यूरिया, 2195 मीट्रिक टन डीएपी, 2042 मीट्रिक टन एनपीके, 2016 मीट्रिक टन एमओपी तथा 3575 मीट्रिक टन सिंगल सुपर फॉस्फेट कुल 15882 मि.टन उर्वरक का वितरण किया जा चुका

है तथा वर्तमान में जिले में 9856 मीट्रिक टन यूरिया, 447 मीट्रिक टन डीएपी, 877 मीट्रिक टन एनपीके, 2528 मीट्रिक टन एमओपी तथा 3381 मीट्रिक टन सिंगल सुपर फॉस्फेट कुल 17089 मि.टन उर्वरक शेप हैं। जिले में उर्वरकों की पर्याप्त उपलब्धता है तथा किसी प्रकार की कमी की स्थिति नहीं है।

जिले की सहकारी समितियों में धान एवं अन्य खरीफ फसलों के प्रमाणित बीजों का उठाव और वितरण सुचारू रूप से जारी है। वर्तमान में जिले को सहकारी क्षेत्र के लिए 29827 कि्व. प्रमाणित बीज वितरण का लक्ष्य है। जिसके विरुद्ध 31134 कि्व. बीज की उपलब्धता है और समितियों में 17013.40 कि्व. बीज का भण्डारित किया गया है जिसमें से 11066.40 कि्व. बीज वितरण किया जा चुका है। विभाग द्वारा नकली एवं घटिया खाद-बीज की बिक्री को रोकने के लिये उड़नदस्ता टीम का गठन किया गया है जो निजी विक्रेताओं और समितियों की निरंतर जांच कर रही है, ताकि कृषकों को गुणवत्ता युक्त बीज, उर्वरक उपलब्ध कराया जा सके।

कृषि विभाग द्वारा सभी किसानों से अपील की गई है कि वे किसी भी प्रकार की भ्रामक खबरों या अफवाहों पर ध्यान न दें। जिले की सहकारी समितियों में खाद एवं प्रमाणित बीज की कोई कमी नहीं है। किसान अपनी आवश्यकता अनुसार सुगमता से समितियों में जाकर खाद-बीज प्राप्त कर सकते हैं।

मोदी सरकार के 12 वर्ष पूर्ण, 5 जून से होंगे विविध आयोजन, कार्यक्रम को लेकर भाजपा की कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी नेतृत्व वाली सरकार 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में 5 जून से 21 तक बढ़ता भारत बदलता भारत कार्यक्रम के तहत विभिन्न कार्यक्रमों का

- बढ़ता भारत बदलता भारत कार्यक्रम को लेकर भाजपा की कार्यशाला

आयोजन किया जाएगा। इसके लिए जिला भाजपा अध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक की अध्यक्षता में कार्यशाला का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि जिला संगठन प्रभारी नंदन जैन थे। अन्य अतिथि के रूप में महापौर अलका बाघमार, चंद्रिका चंद्राकर, माया बेलचंदन, दिलीप साहू, विनोद अरोरा आदि मौजूद थे। बैठक में 5 जून से 21 जून तक आयोजित होने वाले कार्यक्रम

मीडिया संवाद, पौधारोपण, लाभार्थी जनसंपर्क, बुद्धिजीवी वर्ग सम्भागर बैठक, प्रगति पथयात्रा, योग दिवस के लिए दिशा निर्देश और मार्गदर्शन दिया गया। जिला संगठन प्रभारी नंदन जैन ने कहा कि भाजपा जिला संगठन प्रभारी नंदन जैन ने कहा कि वर्ष 2014 से शुरू हुई यह विकास यात्रा आज भारत को विश्व पटल पर एक महाशक्ति के रूप में स्थापित कर चुकी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नीतिगत

निर्णयों, दृढ़ इच्छाशक्ति और सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास के मूलमंत्र ने देश के हर वर्ग के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाया है। जिला भाजपा अध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी जिला दुर्ग सभी के सामूहिक प्रयास के कारण हर कार्यक्रमों का सफल संपादन करती है। विगत दिनों संपन्न हुए

प्रशिक्षण वर्ग सभी ने अपनी शत प्रतिशत उपलब्धता के साथ सफल रूप से संपादित किया गया है। भारत आज विश्व की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनकर उभरा है और तीसरी सबसे बड़ी आर्थिक ताकत बनने की ओर अग्रसर है। बैठक में जिला उपाध्यक्ष शिवेंद्र परिहार, अशोक राठी, मंत्री गिरिश साहू, शैलेंद्र शैंडे, हिमा साहू, सैयद आसिफ अली, दिनेश देवांगन आदि उपस्थित थे।

निगम आयुक्त ने किया वार्ड 17 का औचक निरीक्षण, लापरवाही पर कार्रवाई के निर्देश

भिलाई। शहर की सफाई व्यवस्था को दुरुस्त करने के साथ सामुदायिक भवन, निर्माणधीन सुलभ शौचालय और आमजनों को स्वच्छ वातावरण उपलब्ध कराने के उद्देश्य से नगर पालिक निगम के आयुक्त राजीव कुमार पांडेय एक्शन मोड में नजर आए। आयुक्त ने सुबह वार्ड क्रमांक 17 का औचक निरीक्षण किया। लगभग 2 घंटे तक चले इस सघन निरीक्षण के दौरान उन्होंने वार्ड की सफाई व्यवस्था का बारीकी से अवलोकन किया। नेहरू भवन का अवलोकन किया गया आवश्यक व्यवस्था में सुधार हेतु निर्देशित किया हैं। निर्माणधीन सुलभ शौचालय का निरीक्षण किया आम नागरिकों से इसके उपयोग के संबंध में चर्चा किया गया।



निरीक्षण के दौरान आयुक्त ने वार्ड की गलियों, मुख्य सड़कों और ड्रेनेज सिस्टम का जायजा लिया। उन्होंने सफाई कर्मियों की उपस्थिति और कचरा संग्रहण (डोर-टू-डोर कलेक्शन) की स्थिति को भी देखा। वार्ड भ्रमण के दौरान जिन भी स्थलों पर सड़कों पर निर्माण सामग्री या अन्य प्रकृत की बाधा पाई गई, उस पर आयुक्त ने गहरी नाराजगी व्यक्त की। साथ ही, सार्वजनिक स्थानों पर कचरा फेंकने वाले स्थलों

को चिह्नित करते हुए उन्होंने संबंधित अधिकारियों को तत्काल सख्त वैधानिक कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं। निरीक्षण के दौरान निगम के स्वास्थ्य अधिकारी जावेद अली, स्वच्छता निरीक्षक कमलेश द्विवेदी, सफाई पर्यवेक्षक एवं एजेंसी प्रतिनिधि मुख्य रूप से उपस्थित थे। आयुक्त ने अधिकारियों को निर्देशित किया है कि वार्ड 17 की तरह ही शहर के अन्य वार्डों में भी सुबह का औचक निरीक्षण जारी रहेगा।



शिविर में समस्याओं का त्वरित निदान : साय

मुख्यमंत्री साय ने कहा कि एक मई से प्रदेश के सभी जिलों में निरंतर सुशासन तिहार का आयोजन किया जा रहा है। राज्य में 10 जून तक लगातार सुशासन तिहार का आयोजन किया जाएगा। इस दौरान ग्रामीणों और हितवाहियों को शासन की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं से लाभान्वित कराने के साथ-साथ उनके मांगों और समस्याओं का भी त्वरित निराकरण भी सुनिश्चित किया जा रहा है। सीएम ने जनसमस्या निवारण शिविर के दौरान विभिन्न विभागों द्वारा लगाए गए स्टॉलों का भी अवलोकन किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्टॉल में युवाओं का ड्राइविंग लाइसेंस बनाने के अलावा मत्स्य पालक कृषकों को मछली जाल के वितरण के अलावा ग्रामीणों एवं हितवाहियों को शासन की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं से लाभान्वित किया जा रहा है। श्री साय ने कहा कि सुशासन तिहार के दौरान 01 मई से लेकर अब तक वे प्रदेश के कुल 17 जिलों का भ्रमण कर चुके हैं। उन्होंने कहा कि अंतिम तिथि 10 जून तक वे प्रदेश के सभी 33 जिलों में आयोजित सुशासन तिहार में सम्मिलित होंगे। मुख्यमंत्री श्री साय ने कहा कि राज्य के बागडोर संभालने के पश्चात सर्वप्रथम हमारी सरकार ने मोदी की गारंटी के तहत राज्य के 18 लाख गरीब परिवारों के लिए प्रधानमंत्री आवास स्वीकृत करने की घोषणा की थी। मुझे खुशी है कि इन सभी गरीब परिवारों के लिए प्रधानमंत्री आवास की स्वीकृति दे दी गई है। इसके साथ ही स्वीकृत सभी आवसों का निर्माण कार्य शीघ्र पूरा कर लिया जाएगा। इसके अलावा राज्य में महत्वाी वंदन योजना लागू कर देश योजना के अंतर्गत उनके ख़ाते में प्रतिमाह में एक-एक हजार रूपए की राशि अतिरिक्त करने का कार्य किया जा रहा है।



मुख्यमंत्री ने स्वर्गीय सेन को दी श्रद्धांजली

दुर्ग। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय दुर्ग प्रवास के दौरान लोकगंज परिसर मिलाई पहुंचे। मुख्यमंत्री ने यहां वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन के बड़े भाई स्व. दिनेश सेन के तैल चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर भावपूर्ण श्रद्धांजली दी। ज्ञात हो कि वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन के बड़े भाई स्वर्गीय दिनेश सेन का निधन 17मई को हो गया। मुख्यमंत्री साय ने विधायक रिकेश सेन और उनके परिजनों से मुलाकात कर उन्हें द्दंडस बंधाया।



HEALTH TOWN





DR. ABHIMANYU'S
 AYURVEDA MULTISPECIALTY HOSPITAL
 PAIN | PANCHAKARMA | PILES | PEDICURE | LYONNE | SKIN



ISO 9001:2015 Certified Clinic

Unit of Dr Abhimanyu's Pain Relief Center

मानद्वारा संबोधित सभी कठोरताओं का इलाज

बिना चीरफाड़ के नावासीर (पाइल्स), चिस्टुला (गर्मादर) फिस्टा, हिलोमिडल साइन्स का

लेंजर मशीन / थार सूत्र द्वारा

लेडिस डॉक्टर उपलब्ध

आपसीन की सुविधा

गात रोग > घुटने के दर्द > पीठ व कमर दर्द > स्पाइडरवाइडिज > सिगानेट के दर्द
> साइटिका > गोलफ एल्बो > फ्रेजल शोल्डर > शरीर में जकड़न
जोड़ें, गर्त, कंजर्वीरिज में सभी प्रकार के दर्द का इलाज

१ शिटी सेंटर - कृष्णा टोंकीज के सामने, समता कॉलोनी रायपुर (छ.ग.) ९८२६४६६६६६
 २ सेक्टर - ७ कमल विहार, रायपुर (छ.ग.) ९५२२४-६६६६४, ६६२६२-२२००३

विज्ञापन हेतु संपर्क करें : ०७७१-४२४२२१३, ७९८७११९७५६, ९३०३५०८१३०

खबर संक्षेप

राज कुमार जायसवाल कार्यकारी सदस्य बने

भिलाई। भारतीय जनता मजदूर ट्रेड कउंसिल ने हाउसिंग बोर्ड भिलाई निवासी राजकुमार जायसवाल को प्रदेश कार्यकारी



सदस्य मनोनीत किया गया है। कउंसिल के प्रदेश महामंत्री बृजेश कुमार पाण्डेय ने पत्र जारी कर राजकुमार को नियुक्त किया है। इन्हें ऑल इंडिया केजुएल वर्क्स यूनियन सेक्टर की भी जिम्मेदारी सौंपी गई है। श्री जायसवाल पूर्व में मेटाडोर परिवहन संघ अध्यक्ष भी रह चुके हैं।

गर्मी बढ़ने से टाउनशिप में बढ़ी पेयजल किल्लत

भिलाई। बीएसपी टाउनशिप में गर्मी बढ़ने के साथ ही पानी की किल्लत भी बढ़ती जा रही है। अधिकतर सेक्टरों में ऊपर के मालों में पानी ठीक से नहीं चढ़ने से रहवासियों को ग्राउंडफ्लोर के क्वार्टरों से पानी ऊपर ले जाना पड़ रहा है। कई लोग वाटरएटीएम और बोरिंग से पानी ले जा रहे हैं। सबसे दयनीय स्थिति सेक्टर 6 और 7 की है। टाउनशिप में पिछले पांच साल से एक ही टाइम यानी सुबह ही एक घंटे नलों में पानी की सप्लाई हो रही है। इस पर पेयजल पाइप लाइनों वर्षों पुरानी होने से ऊपर के मालों के क्वार्टरों के नलों में पानी की धार इतनी पतली है कि एक घंटे में पानी के लायक ही लोग पानी भर पा रहे हैं। रहवासियों ने बताया कि वाटर एटीएम में लाइन लगाकर मुश्किल से पानी मिल रहा है। सेक्टर 6 और सेक्टर 7 में तिमंजिला मकानों के ऊपरी माले में सबसे ज्यादा लोगों को पानी को लेकर परेशानी हो रही है। पेयजल किल्लत की एक वजह यह भी है कि कई लोगों ने मोटरपंप लगा रखी है जिससे जिन घरों में पंप नहीं लगे हैं वहां पानी नहीं आ रहा है। वे अन्य लोगों से अनुनय विनय कर पानी मांग कर काम चला रहे हैं। रहवासियों ने बताया कि नीचे से ऊपर जरिकेन या कुंडी आदि से पानी ले जाने में दिक्कत हो रही है। सेक्टर 6, 7 और सेक्टर 8 में रहवासियों को नीचे की क्वार्टरों से पानी ले जाने के दौरान कट तरह की दिक्कतें हो रही हैं।

विधायक देवेंद्र ने की डीएलएड परीक्षा तिथि बदलने की मांग

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

भिलाई नगर विधायक देवेंद्र यादव ने डीएलएड प्रथम और द्वितीय वर्ष के हजारों विद्यार्थियों की समस्या को देखते हुए छत्तीसगढ़ माध्यमिक शिक्षा मंडल रायपुर के अध्यक्ष व सचिव को पत्र लिखकर परीक्षा तिथियों में संशोधन करने की मांग की है।



विधायक देवेंद्र यादव ने अपने पत्र में उल्लेख किया है कि जून माह में लोक सेवा आयोग पीएट्स की मुख्य परीक्षा निर्धारित है। इसी अवधि में डीएलएड प्रथम और द्वितीय वर्ष की परीक्षाएं भी आयोजित की जा रही हैं। प्रदेश के अधिकांश प्रशिक्षार्थी दोनों परीक्षाओं की तैयारी कर रहे हैं, ऐसे में परीक्षा तिथियों के एक-दूसरे से टकराने के कारण विद्यार्थियों को कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है। उन्होंने कहा

कि एक ही समय में दोनों महत्वपूर्ण परीक्षाओं के आयोजित होने से अनेक परीक्षार्थी किसी एक परीक्षा से वंचित हो सकते हैं। इससे विद्यार्थियों पर अनावश्यक मानसिक दबाव भी बढ़ेगा तथा उनके भविष्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। विधायक देवेंद्र यादव ने बताया कि प्रदेश भर से कई विद्यार्थी उनके पास अपनी समस्या लेकर आए थे।

- विधायक यादव ने छत्तीसगढ़ माध्यमिक शिक्षा मंडल के अधिकारियों को लिखा पत्र

जिन्होंने अपनी पीड़ा बताई और मदद की उम्मीद जताई है। विद्यार्थियों के भविष्य और शैक्षणिक हितों को ध्यान में रखते हुए डीएलएड प्रथम एवं द्वितीय वर्ष की परीक्षा तिथियों में संशोधन किया जाए, ताकि सभी परीक्षार्थियों को दोनों परीक्षाओं में समान अवसर मिल सके और वे बिना किसी तनाव के अपनी तैयारी पूरी कर सकें।

दिव्यांग की आयुक्त मोनिका वर्मा ने की मदद

शिविर का निरीक्षण करते समय आयुक्त की नजर पंजीयन काउंटर में खड़े दिव्यांग पर पड़ी। वह ट्रायसाइकिल में बैठा हुआ था। दिव्यांग का कहना था कि उसे निवास स्थान का पता चाहिए। आयुक्त मोनिका वर्मा ने भीड़ को देखते हुए कर्मचारियों को निर्देश दिया कि दिव्यांग के पास जाकर उन्हें न केवल आवेदन उपलब्ध कराए बल्कि संबंधित विभाग प्रमारी उन तक पहुंच कर आवेदन प्राप्त करें। वहीं निगम आयुक्त और जनप्रतिनिधि ने योजना के तहत 6 युवाओं को लॉजिस्टिक्स बनाकर सौंपा।

ग्रामीण परिवेश वाले डुण्डेरा के तीन बाड़ों के लिए लगाया गया। शिविर स्थल पर महिला एवं बाल विकास विभाग के स्टॉल में आयुक्त मोनिका वर्मा पहुंची और चार हितग्राहियों को गोदभराई रस्म अदा की। इस अवसर पर आयुक्त मोनिका ने हितग्राहियों से न केवल

चर्चा की, बल्कि सेहत का ध्यान रखते हुए योजना के तहत मिले पौष्टिक आहार का सेवन करने की बात कही। आयुक्त ने पूरे स्टॉल का निरीक्षण करते हुए हितग्राहियों से मुलाकात की। साथ ही उनकी आवश्यकता और मांगों को प्राथमिकता के आधार पर पूर्ण करने का



तीन बाड़ों के 75 लोगों की समस्याएं तत्काल निराकरण की गईं

डुण्डेरा के सुशासन में आए 470 आवेदन, आयुक्त ने की गोदभराई रस्म

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई/उतई

नगर पालिक निगम रिसाली द्वारा आयोजित इस वर्ष के अंतिम सुशासन शिविर में तीन बाड़ों के 470 लोगों ने अपनी शिकायत और मांगों को लेकर

- मांगों को प्राथमिकता के आधार पर पूर्ण करने का आश्वासन दी

पहुंचे थे। आयुक्त मोनिका वर्मा ने शिविर में 75 ऐसे आवेदनों का निराकरण मौके पर ही कराकर आवेदकों को राहत पहुंचाई। शिविर में 435 मांगे थी। जिसका प्रस्ताव तैयार कर निराकरण करने का संबंधित विभाग को निर्देश दिए गए हैं। सुशासन शिविर

बदली पानी के चलते मौसम खुशनुमा होते ही मैत्रीबाग की रौनक बढ़ गई है। पिछले दो तीन दिनों से शाम को अंधड़ और बूंदाबांदी के चलते लोग मैत्रीबाग घूमने आ रहे हैं। खासकर दोपहर बाद यंगस्टर और ग्राम्य क्षेत्र के लोगों की भीड़ बढ़ गई है। पिछले महीनेभर से शहर का पारा चालीस पार होने से भारी गर्मी और उमस के कारण मैत्रीबाग आने वाले सैलानियों की तादाद कम हो गई थी। पखवाड़ेभर से तो तापमान 42 से 44 सेल्सियस डिग्री पर ठहर जाने से लू का माहौल रहा। इसका असर मैत्रीबाग के वन्य प्राणियों पर भी पड़ रहा था। अधिकतर जानवर सुबह और देर शाम को ही बाहर



बोटिंग बंद होने से मायूसी

मैत्रीबाग में भीषण गर्मी में खूबसूरत झील (पोखर) में बोटिंग का संचालन आकर्षण का केंद्र होता है। लेकिन पिछले महीनेभर से यहां बोटिंग बंद है। इससे पर्यटक खासकर युवा व बच्चों को मायूस होना पड़ रहा है। पर्यटकों ने बताया कि जल्द नौकायन शुरू किए जाने की जरूरत है। बोटिंग का ठेका नवीनीकरण किए जाने या नया एक्विमेंट किया जाना था। लेकिन अब तक विभाग के लेटलटपी से इसका संचालन शुरू नहीं हो पाया है। मैत्रीबाग में आठ बोटें हैं। लेकिन सभी बंद पड़ी हैं।

निकलते थे। दिनभर अपने कैज में सिमटे रहते थे। प्रबंधन द्वारा जानवरों और परिंदों को भीषण गर्मी से बचाने के लिए ठंडकता के इंतजामों को बढ़ा दिया गया। लेकिन पिछले दो दिन दिनों मौसम बदलने से थोड़ी ठंडकता के चलते वन्य प्राणी अपने एनक्लोजर में चहलकदमी करते नजर आ रहे हैं। बदली और बूंदाबांदी के चलते मैत्रीबाग में पर्यटकों की रौनक बढ़ी है। सुबह और शाम को युवाओं के साथ आसपास के गांवों के लोग भी प्रकृति का नजारा लेने यहां आ रहे हैं। वे उद्यानवाटिकों के साथ जानवरों और परिंदों का भी नजारा ले रहे हैं। सबसे ज्यादा लोग वाइट टाईगर और हिरणों के एनक्लोजर के सामने दिखाई देती है। पर्यटक टाइगरों को पानी के शावर में मस्ती करते देख रोमांचित हो रहे हैं। वहीं हिरणों की भी कुलाचं शाम को बढ़ गई हैं।

ऑफिसों के सामने व रोड पर खड़ी हो रही हैं गाड़ियां, लग रहा है जाम

उद्घाटन के पूर्व ही ट्रांसपोर्टनगर हथखोज में कब्जों का संजाल, जानलेवा हुआ ट्रैफिक

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

भिलाई और भिलाई तीन निगम से जुड़ा भिलाई का औद्योगिक क्षेत्र यानि ट्रांसपोर्ट नगर बेजा कब्जा, अवैध पार्किंग और कई अन्य समस्याओं से जूझ रहा है। नव कायालियत ट्रांसपोर्टनगर हथखोज बरसात के मौसम में जलभराव से टापू में तब्दील हो जाता था। अब यहां सड़के बनी तो पूरे क्षेत्र में बेतरतीब वाहन खड़े करने लोगों को परेशानी हो रही है। ट्रांसपोर्टर्स ने इस समस्या से निजात दिलाने और यहां अंडरब्रिज बनाने की मांग की है। इस संबंध में वो लोग विधायक, कलेक्टर और महापौर से मिलकर भी अपनी समस्या रख चुके हैं। वो इतने रोष में हैं कि उन्होंने चेतावनी दी है कि यदि समस्या का निदान नहीं हुआ तो वो लोग धरना प्रदर्शन करने को बाध्य होंगे।

छग ट्रक ट्रेलर ट्रांसपोर्ट एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष प्रभुनाथ बैठा ने बताया कि तीस साल से ट्रांसपोर्ट नगर बढ़ाही का आलम झेल रहा था। ट्रांसपोर्टरों की लंबी मांग पर पुराने ट्रांसपोर्ट नगर को दो फेस में विकसित किया गया, लेकिन यहां की समस्याओं को दूर करने के पर कोई जोर नहीं दिया गया। इसका उद्घाटन भी असुविधाओं के बीच ही कर दिया गया। यहां ट्रांसपोर्टरों के आफिस, परिसर और सड़कों पर चौराहा कब्जे हो गए हैं। इसे देखते हुए छग ट्रक ट्रेलर ट्रांसपोर्ट एसोसिएशन के बैनर तले एसो. के प्रदेश अध्यक्ष प्रभुनाथ बैठा की अगुवाई में पदाधिकारियों व सभी ट्रांसपोर्ट सदस्यों ने विधायक, कलेक्टर व महापौर से

छग ट्रक ट्रेलर ट्रांसपोर्ट एसो. ने कलेक्टर व विधायक से की राहत की मांग



कई ट्रकों वर्षों से सड़कों पर हैं खड़ी, दुर्घटना का है अंदेशा

ट्रांसपोर्ट नगर में रोड के ऊपर ट्रकें खड़े हो जाने से लोगों को आने जाने में परेशानी होती है। कई रास्ते तो पूरी तरह से बंद हो जाते हैं। ट्रांसपोर्टर्स के ऑफिस, सड़कों व आसपास के खाली मैदान में अवैध कब्जों परेशान ट्रांसपोर्टर्स ने कई बार शिकायत की, लेकिन इस ओर कोई कार्रवाई नहीं हो रही है। ट्रांसपोर्टरों ने बताया कि कई गाड़ी मैकेनिक खराब गाड़ियों को अपने अवैध गैराज के पास ही कई कई दिनों के लिए खड़ा कर दे रहे हैं। अगर इस पर रोक लगे तो ट्रांसपोर्टरों को राहत मिलेगी। उन्होंने ट्रांसपोर्ट नगर में आने जाने के लिए दोनों गेट में बैरिकेड्स की मांग की है।

मिलकर नगर पालिका व प्रशासन के उदासीन पर नाराजगी जताते हुए जल्द ट्रांसपोर्ट नगर से सभी कब्जे हटाने सहित सभी मांगों के त्वरित निदान की मांग की। श्री बैठा ने बताया कि वर्षों की मेहनत व इंतजार के बाद पुराने ट्रांसपोर्ट नगर का कायाकल्प हुआ है लेकिन नई समस्याओं के चलते ट्रांसपोर्टरों

को गाड़ियों की आवाजाही, आफिस संचालन में दिक्कत के साथ कब्जों से जाम व दुर्घटनाएं हो रही हैं। 14 सूत्रीय जापन में सभी समस्याओं के जल्द निदान की मांग की गई है। इसके तहत यहां उबल रोड का निर्माण इन और आउट के हिसाब से किया गया है लेकिन पूरे ट्रांसपोर्टनगर में 1 रोड को गाड़ी

रेलवे क्रासिंग पर बने अंडरब्रिज आवागमन में होगी सुविधा

ट्रांसपोर्टर एसोसिएशन ने फेस टू रेलवे क्रासिंग इंजीनियरिंग पार्क की ओर अंडरब्रिज बनाने की मांग की है। यदि अंडरब्रिज के साथ नहर के ऊपर एक बड़ी पुलिया बना जाए तो फेस टू से डबरापारा रोड से सीधे जुड़व होगा। इसकी मांग कलेक्टर व विधायक से की गई है। इससे दुर्घटनाएं कम होंगी। श्री बैठा ने बताया कि कलेक्टर, विधायक व मेयर ने हमें 2 जून के बाद से ट्रांसपोर्टनगर में अवैध कब्जे हटाने सहित सभी मांगों पर कार्रवाई का आश्वासन दिया है।

जल्द हटे कब्जे और हो उद्घाटन

वर्षों की मेहनत बाद पुराने ट्रांसपोर्टनगर को दो फेस में पुर्नविकास किया गया लेकिन बरसात निकट होने के बाद भी कब्जे सहित चौराहा समस्याएं दूर नहीं हुई हैं। जमीन पर अवैध दुकानें चल रही हैं, निगम गुप्त है। उल्टे खाली दुकानों का टैक्स भरने नोटिस दे रहे हैं। कब्जे खाली नहीं किए जाने पर हम धरने के लिए तैयार होंगे। हमें 2 जून बाद कार्रवाई का आश्वासन मिला है।

प्रभुनाथ बैठा, प्रदेश अध्यक्ष
छग ट्रक ट्रेलर ट्रांसपोर्ट एसोसिएशन

मालिक व कार्यरत मित्रियों के गाड़ियों के खड़ी करने से आवागमन में दिक्कत हो रही है। वहीं आज दिन गाड़ियों के पार्ट्स, डीजल बैटरी वायर आदि चोरी की घटनाएं हो रही हैं। चोरी रोकने सीसीटीवी कैमरे के साथ पुलिस चौकी खोले जाने की मांग की गई है।

भाजपा कार्यकर्ताओं ने सुनी मन की बात

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

भारतीय जनता पार्टी भिलाई जिला कार्यालय, प्रियदर्शिनी परिसर सुपेला में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के रेडियो कार्यक्रम मन की बात के 134वें एपिसोड का सामूहिक श्रवण किया गया। कार्यक्रम भाजपा जिलाध्यक्ष पुरुषोत्तम देवांगन के नेतृत्व में जिला पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं की उपस्थिति में आयोजित किया गया। प्रधानमंत्री जी ने युवाओं को राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने और प्रेरणादायक कार्यों से सीख लेने का आह्वान किया। कार्यक्रम

- प्रियदर्शिनी परिसर स्थित भाजपा जिला कार्यालय में हुआ आयोजन

में उत्कृष्ट कार्य करने वाले नागरिकों, खिलाड़ियों, युवाओं एवं समाजसेवियों की प्रेरणादायक कहानियों का उल्लेख किया। उन्होंने 100 मीटर दौड़ में राष्ट्रीय रिकॉर्ड स्थापित करने वाले गुरविंदर सिंह को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की

कामना की। कार्यक्रम में जल संरक्षण, स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, डॉलफिन बचाव अभियान, खगोल विज्ञान के क्षेत्र में बढ़ती जनभागीदारी तथा समाज में सकारात्मक बदलाव लाने वाले व्यक्तियों और संगठनों के कार्यों का भी उल्लेख किया गया। प्रधानमंत्री जी ने युवाओं को राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने और प्रेरणादायक कार्यों से सीख लेने का आह्वान किया। कार्यक्रम

जिलाध्यक्ष पुरुषोत्तम देवांगन, जिला पंचायत अध्यक्ष सरस्वती बंजारे, कार्यालय प्रभारी योगेंद्र सिंह, विजय जायसवाल, तुलसी साहू, त्रिलोचन सिंह, गोपाल कृष्ण वर्मा, पूनम शुक्ल, पारस जंघेल, रश्मि सिंह, भारती साहू, विजय सिंह, मदन सेन, प्रेम चंद देवांगन, शंकरलाल देवांगन, दिनेश देवांगन आदि उपस्थित थे।



दो स्कूलों के सौंदर्यीकरण के लिए पेवर ब्लॉक कार्य का भूमिपूजन



अंजोरा। ग्राम पंचायत चिंगरी के दो सरकारी स्कूलों के सौंदर्यीकरण के लिए जिला पंचायत सदस्य आशा विक्की मिश्रा द्वारा स्वीकृत 3.57 लाख रुपये की राशि से पेवर ब्लॉक निर्माण कार्य का भूमिपूजन किया गया। मिश्रा ने कहा कि स्कूल परिसर को सुंदर और व्यवस्थित बनाना बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए आवश्यक है। इस अवसर पर पूर्व जनपद सभापति विक्की मिश्रा, पूर्व जनपद सभापति टिकेश्वरी देशमुख, जनपद सदस्य बेला यादव, सरपंच पुष्पा वाम्बारे, प्रधान पाठक जे.के. चंद्राकर, उप सरपंच भूषण देशमुख, पंच गौंतीजाली साहू, लक्ष्मण यादव, राजेश देशमुख, सुनील वाघमारे, ग्रामीण गुलाब देशमुख, कामता साहू, संतोष खूंटेल आदि उपस्थित थे।

डुण्डेरा में आए आवेदन पर एक नजर

कुल आवेदन -	470
मांग -	435
शिकायत -	35
मौके पर निराकरण -	75
कुल शेष -	395



शेषनाग के आसन पर बालाजी...

लाइव इवेंट

कराटे के 65 बच्चों को मिला प्रमाण पत्र



भिलाई। भिलाई इस्पात क्लब सेक्टर-7 के तत्वावधान में 1 मई से 31 मई 2026 तक एक माह का ग्रीष्मकालीन कराटे प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। शिविर का आयोजन अमर कराटे एकेडमी सितयो सिको काई कराटे डू इंटरनेशनल द्वारा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की खेलो इंडिया पहल के अंतर्गत किया गया।

प्रशिक्षण शिविर में कुल 65 बच्चों ने भाग लेकर कराटे का प्रशिक्षण प्राप्त किया। शिविर के दौरान प्रशिक्षक जी अमर एवं रामू ने बच्चों को कराटे की विभिन्न तकनीकों एवं आत्मरक्षा के गुर सिखाए। शिविर के समापन अवसर पर भिलाई इस्पात क्लब सेक्टर-7 के सचिव एवं भारतीय जनता पार्टी जिला भिलाई के उपाध्यक्ष चन्ना केशवलू ने प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले सभी बच्चों को प्रमाण पत्र वितरित कर सम्मानित किया। इस अवसर पर उन्होंने बच्चों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं तथा खेल एवं आत्मरक्षा के क्षेत्र में निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के दौरान बच्चों और अभिभावकों में उत्साह का माहौल रहा। प्रशिक्षण शिविर के सफल आयोजन पर आयोजकों ने सभी प्रतिभागियों, प्रशिक्षकों और सहयोगियों का आभार व्यक्त किया।

लाइव इवेंट

योग से बताए निरोगी और ऊर्जावान जीवन जीने के सरल उपाय



भिलाई। स्वामी रामदेव के शिष्य एवं पतंजलि योग समिति के मुख्य केंद्रीय प्रभारी स्वामी परमार्थ देव के सानिध्य में आयोजित त्रिदिवसीय निःशुल्क योग एवं पंचकर्म चिकित्सा प्रशिक्षण शिविर के दूसरे दिन लगभग 900 से 1000 शिविरार्थियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। मनसा कॉलेज परिसर कोहका में आयोजित स्वामी परमार्थ देव ने योग की बारीकियों के साथ-साथ एक्यूप्रेसर के माध्यम से संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने की अवधारणा पर प्रकाश डाला। उन्होंने योग, प्राणायाम एवं प्राकृतिक जीवनशैली के माध्यम से स्वस्थ, निरोगी एवं ऊर्जावान जीवन जीने के सरल उपाय बताए। शिविर के मध्य में पतंजलि संगठन द्वारा आयोजित गुरुकुल समर कैप के बच्चों ने सुंदर भजन की प्रस्तुति देकर उपस्थित जनसमूह का मन मोह लिया। इस अवसर पर 25 दिवसीय सहयोगी योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम पूरा करने वाले 124 सहयोगी योग शिक्षकों को प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए। ये योग शिक्षक भविष्य में हरिद्वार में स्वामी रामदेव के सानिध्य में मुख्य शिक्षक प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे तथा योग, आयुर्वेद एवं स्वदेशी के प्रचार-प्रसार हेतु समाज में सक्रिय भूमिका निभाएंगे।

स्वामी ने आगामी 25 दिवसीय सहयोगी योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम, जो 28 जून से प्रारंभ होगा के लिए पंजीयन कराने सभी को प्रेरित किया। शिविर के दौरान ही 60 से अधिक प्रतिभागियों ने अपना पंजीयन फॉर्म जमा किया।

कार्यक्रम के पश्चात दुर्ग, महासमुंद, कवर्धा एवं बालोद जिलों से आए पतंजलि योग समिति के कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए स्वामी परमार्थ देव ने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को स्वस्थ एवं निरोगी बनाने तथा उसके भीतर राष्ट्रभाव जागृत कर राष्ट्र निर्माण के लिए तैयार करने हेतु निरंतर अथक प्रयास करना आवश्यक है।

इस अवसर पर विशिष्टजन शामिल हुए

शिविर के बाद दिनभर पंचकर्म चिकित्सा प्रशिक्षण भी संचालित किया गया। इसमें डॉ. सूर्या वैष्णव, डॉ. कीर्ति, डॉ. आरती, डॉ. दिग्विजय सिंह, डॉ. आशीष, मोहनी साहू एवं श्रीनिवास राव ने पंचकर्म की विभिन्न विधियों एवं उनकी उपयोगिता पर विस्तारपूर्वक प्रशिक्षण प्रदान किया। प्रशिक्षण शिविर का आज अंतिम दिन रहेगा। जिसमें योग, प्राणायाम, प्राकृतिक चिकित्सा एवं पंचकर्म से संबंधित व्यावहारिक एवं सैद्धांतिक प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है।



विश्व तंबाकू निषेध दिवस पर भिलाई पावर हाउस और दुर्ग रेलवे स्टेशन में व्यसनमुक्त आध्यात्मिक प्रदर्शनी का आयोजन

नशा नाश की जड़, राजयोग मेडिटेशन से 97% लोग हुए व्यसन मुक्त, दान पेटी में छोड़ा नशा, दूर रहने की दिलाई शपथ

भिलाई। विश्व तंबाकू निषेध दिवस के अवसर पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, राजयोग भवन सेक्टर-7, भिलाई तथा राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के मेडिकल विंग द्वारा भिलाई पावर हाउस रेलवे स्टेशन में और दुर्ग स्टेशन में बघेरा के सेंटर के तत्वावधान में व्यसनमुक्त आध्यात्मिक प्रदर्शनी का आयोजन सुबह 7 बजे से किया गया। भिलाई प्रदर्शनी का शुभारंभ भिलाई सेवा केंद्रों की निदेशिका ब्रह्माकुमारी आशा बहन, एफ.एस.एन.एल. के पंकज त्यागी सी जी एम एच आर और भिलाई पावर हाउस रेलवे स्टेशन की पर्यवेक्षक भोई द्वारा दीप प्रज्ज्वलन कर किया गया।



युवा वर्ग में नशे के कारण

आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के माध्यम से ब्रह्माकुमारी पूजा दीदी ने बताया कि धूम्रपान, तंबाकू एवं अन्य नशीले पदार्थों में अनेक हानिकारक रसायन होते हैं, जो हमारे मस्तिष्क और शरीर को गंभीर क्षति पहुंचाते हैं। नशे के सेवन से व्यक्ति को क्षणिक राहत अथवा आराम का अनुभव होता है, लेकिन धीरे-धीरे यही आदत उसकी कमजोरी बनकर अनेक शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक समस्याओं का कारण बन जाती है तथा परिवार और समाज को भी प्रभावित करती है। उन्होंने कहा कि युवा वर्ग अधिकतर शोख अथवा साधियों के प्रभाव में नशे की शुरुआत करता है, लेकिन समय के साथ तनाव, चिंता और परेशानियों के कारण उसका सेवन बढ़ता जाता है और व्यक्ति इसकी लत का शिकार हो जाता है।

राजयोग से बढ़ती है मन की शक्ति, नशे से छुटकारा

नशे से मुक्त होने के लिए स्पष्ट लक्ष्य निर्धारण, श्रेष्ठ संग और सकारात्मक जीवनशैली आवश्यक है। राजयोग मेडिटेशन मन की शक्ति बढ़ाकर व्यक्ति को श्रेष्ठ निर्णय लेने में सक्षम बनाता है।

नशामुक्त दान पेटी में लोगों ने किया समर्पण

उपस्थित लोगों ने नशामुक्ति संकल्प दान पेटी में अपने संकल्प लिखकर अर्पित किए। इस दौरान युवाओं ने ब्रह्माकुमारी बहनों से जीवन के समस्याओं समाधान पर भी समाधान प्राप्त किया।

इंदौर जोन में नशा मुक्त अभियान का वृहद आयोजन

विश्व तंबाकू निषेध दिवस के अवसर पर दुर्ग जंक्शन रेलवे स्टेशन भिलाई पावर हाउस रेलवे स्टेशन, रायपुर रेलवे स्टेशन तथा मातागांव बस स्टैंड एवं छत्तीसगढ़, मध्य प्रदेश, उड़ीसा राजस्थान को मिलाकर बने इंदौर जोन में एक साथ नशा मुक्ति चित्र प्रदर्शनी का वृहद आयोजन किया गया।



सरकारी नीतियों, योजनाओं और स्टार्टअप इकोसिस्टम की दी गई जानकारी

भिलाई। आईसीआई भिलाई शाखा सीआईआरसी द्वारा एमएसएमई एवं स्टार्टअप समिति, आईसीआई के सहयोग से स्टार्टअप विषय पर एक दिवसीय सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य चार्टर्ड अकाउंटेंट्स, उद्यमियों एवं व्यवसायिक पेशेवरों को एमएसएमई क्षेत्र में उपलब्ध अवसरों, सरकारी नीतियों, प्रोत्साहन योजनाओं तथा स्टार्टअप इकोसिस्टम की नवीनतम जानकारी प्रदान करना था। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में आईसीआई के केंद्रीय परिषद सदस्य एवं एमएसएमई एवं स्टार्टअप समिति के अध्यक्ष सीए ज्ञान चंद्र मिश्रा उपस्थित रहे। विशेष अतिथि बी.आर. निकुंज मुख्य महाप्रबंधक, जिला व्यापार एवं उद्योग केंद्र डीआईसी, दुर्ग और ऋतुराज तुमराकर, उप संचालक, उद्योग संचालनालय, रायपुर उपस्थित थे। सेमिनार में विशेषज्ञ वक्ताओं के रूप में सीए अरिहंत कुमार बोथरा कुमुद मिश्रा सहायक संचालक, उद्योग संचालनालय रायपुर, यामिन योगेश रायपुर और एस.के. सिंह, महाप्रबंधक जिला व्यापार एवं उद्योग केंद्र डीआईसी दुर्ग ने अपने विचार व्यक्त किए।

वक्ताओं ने एमएसएमई के लिए उपलब्ध विभिन्न सब्सिडी योजनाओं, औद्योगिक नीति एवं प्रोत्साहनों, स्टार्टअप इकोसिस्टम, उद्यमिता विकास, सरकारी सहायता योजनाओं तथा



व्यवसायिक अवसरों पर विस्तृत जानकारी प्रदान की। प्रतिभागियों ने विषय विशेषज्ञों के साथ संवाद कर अपनी जिज्ञासाओं का समाधान प्राप्त किया। आईसीआई भिलाई शाखा के अध्यक्ष सीए सुखदेव राठी ने अतिथियों एवं प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए कहा कि एमएसएमई और स्टार्टअप भारत की अर्थव्यवस्था के विकास के प्रमुख चालक हैं तथा चार्टर्ड अकाउंटेंट्स इनके सशक्तीकरण में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। कार्यक्रम में लगभग सौ से अधिक प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। जानकारी देते हुए शंकर सचदेव ने बताया कि कार्यक्रम में शाखा के पूर्व अध्यक्ष, प्रबंध समिति के सदस्य, चार्टर्ड अकाउंटेंट्स, विद्यार्थियों एवं उद्यमियों की उपस्थिति रही। कार्यक्रम का संचालन सीए अखिलेश वर्मा द्वारा किया गया।

आंगनबाड़ी केंद्र में भीषण गर्मी में राहत, दान किए सीलिंग फैन

भिलाई। वार्ड नंबर 1 जुनवानी स्थित आंगनबाड़ी केंद्र में भीषण गर्मी से बच्चों को राहत देने के लिए कविता वेलफेयर फाउंडेशन ने सीलिंग पंखे दान किए। फाउंडेशन की प्रमुख कविता रंगारे की पहल पर केंद्र में पंखे लगाए गए, जिससे नौनिहालों और कार्यकर्ताओं को गर्मी से बड़ी राहत मिलेगी। इस अवसर पर सहायक अमित कुमार गर्जभिए, लता मेश्राम, बबलू चौरे व ममता चौरे उपस्थित रहे। आंगनबाड़ी कार्यकर्ता रानू साहू व सहायका नीला साहू ने फाउंडेशन का आभार व्यक्त किया। रानू साहू ने कहा कि केंद्र में पंखे न होने से बच्चों को गर्मी में काफी परेशानी हो रही थी। संस्था की इस मदद से अब बच्चे आराम से बैठकर पढ़ाई व गतिविधियां कर सकेंगे। कविता रंगारे ने कहा कि संस्था का उद्देश्य जरूरतमंदों तक मदद पहुंचाना है। आंगनबाड़ी केंद्र समाज की नींव है, यहां के बच्चों की सुविधा के लिए संस्था आगे भी सहयोग करती रहेगी। स्थानीय लोगों ने भी इस सेवा कार्य की सराहना की।



आर्य समाज सेक्टर-6 का जलदान सेवा अभियान सातवें चरण में पहुंचा सब्जी मंडी

आर्य समाज की जलदान सेवा से राहगीरों को मिल रही राहत एठजाम देने आए लोगों को बांटा ठंडा पानी और स्नैक्स



समाज के लिए समय देना हर व्यक्ति का दायित्व

आर्य समाज के प्रधान अवनी भूषण पुरंग ने बताया कि संस्था लगातार सेवा कार्यों में सक्रिय है। उन्होंने समाज के सभी वर्गों से इस सेवा अभियान में सहभागी बनने की अपील की। सेवा कार्यों में सहभागी नमित क्षत्रिय ने कहा कि समाज के लिए समय देना हर व्यक्ति का दायित्व है। देव यादव ने कहा कि भीषण गर्मी में लोगों को राहत पहुंचाना सुखद अनुभव रहा। सौम्य देशमुख ने कहा कि सेवा कार्य से समाज में सकारात्मकता बढ़ती है। हेमा सक्सेना ने अनुभव साझा करते हुए कहा कि प्यासे लोगों के चेहरे पर संतोष देखकर आत्मिक शांति मिली। उन्होंने कहा कि समाज सेवा मानवीय संवेदनाओं को जीवित रखने का

माध्यम है और महिलाओं-युवाओं से आगे आने की अपील की। पतिराम साहू ने कहा कि भविष्य में भी यह अभियान इसपक रूप से जारी रहेगा। इस अवसर पर नमित क्षत्रिय, देव यादव, सौम्य देशमुख, डॉ अजय आर्य, पतिराम साहू एवं हेमा सक्सेना सहित अनेक समाजसेवी उपस्थित रहे।



कार्नर न्यूज

भिलाई। आर्य समाज सेक्टर-6 के नेतृत्व में एक महीने से चल रहे जलदान सेवा अभियान का सातवां चरण सेवा और समर्पण के साथ संपन्न हुआ।

भीषण गर्मी में समाजसेवियों ने सब्जी मंडी क्षेत्र में राहगीरों, श्रमिकों एवं आमजन को शीतल जल पिलाया तथा नमकीन और बिरुकिट वितरित किए। इस अभियान में अब कोई भी व्यक्ति सहयोग देकर इस सेवा से जुड़ सकता है। सेवा कार्य का नेतृत्व करते हुए आचार्य डॉ अजय आर्य ने कहा कि महर्षि स्वामी दयानंद सरस्वती का संदेश केवल विचार नहीं बल्कि समाजसेवा का आह्वान है। सच्चा धर्म वही है जो मानव सेवा से जुड़ा हो। आज की भीषण गर्मी में प्यासे और जरूरतमंद लोगों तक पानी पहुंचाना सबसे बड़ा पुण्य कार्य है। डॉ अजय ने बताया कि आर्य समाज का उद्देश्य केवल सेवा करना ही नहीं बल्कि समाज में सेवा की भावना को जागृत करना भी है। हाल ही में नीट परीक्षा के दौरान हजारों की विद्यार्थियों एवं अभिभावकों को पानी की बोतल और रिफ्रेशमेंट उपलब्ध कराया गया था। यह अभियान निरंतर समाज के सहयोग से आगे बढ़ रहा है।

सिटी इवेंट

हुडको मस्जिद कमेटी ने की सामाजिक पहल, सहायता राशि से की मदद



भिलाई। हुडको मस्जिद कमेटी दवरा मस्जिद में ही एसी रिपेयरिंग का काम करने वाले सलीम की सड़क हादसे में मौत हो जाने पर परिवार को आर्थिक रुप से मदद पहुंचाने के लिए सामाजिक पहल की गई। इस दौरान कमेटी के सदस्यों ने परिवार से मिलकर हालचाल जाना और नगद राशि भी सौंपी। हाल ही में चंद्रा-मौर्या टॉकीज चौक में हुए दर्दनाक सड़क हादसे में जान गंवाने वाले सेक्टर-2 स्ट्रीट-16 निवासी सलीम अली के परिवार को मदद पहुंचाने के लिए सामाजिक पहल की गई। हजरत बिलाल मस्जिद, हुडको भिलाई की ओर से आबाम के बीच नमाज में एलान किया गया था। इसके अलावा अन्य लोगों ने भी सहयोग दिया। इस तरह सामाजिक सहयोग से मृतक सलीम अली के परिजनों को 1,17,500 (एक लाख सत्रह हजार पांच सौ रुपये) की आर्थिक सहायता कमेटी की ओर से प्रदान की गई।

मृतक सलीम अली हुडको मस्जिद में भी एसी रिपेयरिंग का काम करते थे। उनकी 3 बेटियां हैं और इनमें सबसे छोटी महज 11 दिन की हैं। परिवार की संकट की इस घड़ी को देखते हुए मस्जिद कमेटी ने सेक्टर-2 पहुंच कर मुलाकात की और सहायता राशि दी। इस दौरान हजरत बिलाल मस्जिद, हुडको के सदर शाहिद अहमद रज्जन, सेक्रेटरी नईमुद्दीन, आसिफ खान, जहीर अहमद, गुड्डू, शाहनवाज कुरैशी, अकरम, रियाज खान व अन्य लोग मौजूद थे।

इवेंट लाइव

नई टीम के साथ विद्यालय को आगे बढ़ाने लिया संकल्प



भिलाई। भक्त माता कर्मा सेवा समिति द्वारा संचालित कर्मा विद्यालय सुपेला का त्रिवर्षीय चुनाव आज विद्यालय प्रांगण में सम्पन्न हुआ। जिसमें मुख्य चुनाव अधिकारी फूलचंद कुमार साहू, सहायक चुनाव अधिकारी ढाल सिंह साहू, रामाधीन साहू व हरख राम साहू रहे। निर्वाचित पदाधिकारियों में अध्यक्ष धनसाय, उपाध्यक्ष केशव साहू, टीका राम साहू, कोषाध्यक्ष ईश्वरी प्रसाद साहू, कार्यालय सचिव, प्रणेश कुमार साहू, सह सचिव महेश कुमार साहू चुने गए। इस अवसर पर प्रभा राम साहू, त्रिलोक साहू, प्रेम लाल साहू, विश्राम साहू, बैशाखु साहू, राजेश्वर साहू, दिनेश हिरवानी, मोहन लाल साहू, खिलावन साहू, रुखमनी साहू, टुमन लाल साहू, डॉ. दीनदयाल साहू, संत राम साहू, भैमिन साहू, नंदिनी साहू गोमती साहू, रामतीर्थ साहू, विकास कुमार साहू, अरुण साहू, वीर सिंह साहू चवन राम साहू के अलावा विद्यालय के शिक्षक सामाजिक पदाधिकारी विशेष रूप से उपस्थित रहे। निर्वाचित अध्यक्ष ने अपने टीम के साथ विद्यालय को आगे बढ़ाने के लिए संकल्प लिए।

73 की उम्र में गिल ने तीर्थन घाटी नाप दी साइकिल से



भिलाई। यूथ हॉस्टल्स एसोसिएशन ऑफ इण्डिया वाइएचएआई दुर्ग भिलाई इकाई के सक्रिय वरिष्ठ सदस्य हरबंश सिंह गिल ने राष्ट्रीय तीर्थन घाटी जलोरी दर्रा माउण्टेन बाइकिंग सह प्रशिक्षण अभियान में हिस्सा लेकर संस्था का नाम रोशन किया। 73 वर्षीय गिल ने राष्ट्रीय तनोट लोगेवाला रेगिस्तान सायकिल यात्रा में भी हाल ही में हिस्सा लेकर अपने साहसिक अभियान का परिचय दिया है।

वाइएचएआई इण्डिया छत्तीसगढ़ के सेक्रेटरी के.सुब्रमण्यम ने इस संबंध में बताया कि हरबंश सिंह गिल ने इससे पहले भी अनेक आयोजनों में अपनी उल्लेखनीय उपस्थिति दर्ज करायी है। उन्होंने 22 अक्टूबर 2017 को जयन्ती स्टेडियम भिलाई में आयोजित 21 किलोमीटर की बीएसएफ हाफ मैराथन में भाग लिया और तीसरा स्थान प्राप्त किया था।

2017 में हैदराबाद और 2018 में बैंगलोर में आयोजित राष्ट्रीय मास्टर्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप में भी भाग लिया। श्री गिल ने यूथ हॉस्टल्स द्वारा आयोजित राष्ट्रीय मुंबई-गोवा और राष्ट्रीय माउण्टेन साइकिलिंग कम्पेक्सिडिशन मनाली-लेह खारदुंगला 2023 को सफलतापूर्वक पूरा किया है। दिसम्बर 2025 से जनवरी 2026 के दौरान चेन्नई, पुडुचेरी और गोवा आदि की साइकिल यात्राएं सफलतापूर्वक सम्पन्न की हैं। हरबंश सिंह गिल ने 30 जून 2013 को केन्द्र सरकार की सेवा से अहमदाबाद गुजरात से सेवा निवृत्ति ली और उसके बाद भिलाई छत्तीसगढ़ में बस गये। स्वस्थ रहने के लिए वे प्रतिदिन मॉर्निंग वॉक, साइकिलिंग और दौड़ लगाते हैं। वे भारत के कई हिस्सों में वाइएचएआई द्वारा आयोजित राज्य और राष्ट्रीय स्तर की साइकिलिंग में भाग लेते रहते हैं। वाइएचएआई की छत्तीसगढ़ राज्य शाखा और समस्त इकाइयों ने श्री गिल को उनकी शानदार उपलब्धियों के लिए बधाई दी है।

● बालाजी मंदिर की 52वीं वर्षगांठ पर भक्ति के रंग में रंगे भक्त, हुए वैदिक अनुष्ठान

शेषनाग के आसन पर बालाजी संग देवियों की निकाली गई शोभायात्रा, पारंपरिक वाद्य यंत्रों की धुन में किया कोलोटम



मिलाई। आंध्र साहित्य समिति के तत्वावधान में सेक्टर-5 स्थित बालाजी मंदिर की 52वीं वर्षगांठ के अवसर पर भगवान बालाजी और माताओं श्रीदेवी-भूदेवी की मध्य शोभायात्रा निकाली गई। पंडित गोपालाचारी, दारिका तिरुमला तथा तिरुमला के अतिथि पंडितों के सान्निध्य में पारंपरिक आस्था, वैदिक अनुष्ठानों और सांस्कृतिक उल्लास के बीच संपन्न इस दिव्य आयोजन में दक्षिण भारतीय समाज सहित विभिन्न समुदायों के बड़ी संख्या में श्रद्धालु शामिल हुए। समिति के अध्यक्ष पीवी राव एवं सचिव पीएस राव के नेतृत्व में निकली शोभायात्रा रंग-बिरंगे फूलों, आकर्षक झालरों, झूमरों और सतरंगी रोशनी से सजे वाहन पर विराजमान भगवान बालाजी और दोनों देवियों के उत्सव विवाहों के साथ प्रारंभ हुई। शेषनाग आसन पर देवियों श्रीदेवी और भूदेवी संग विराजमान इष्टदेव के अलौकिक दर्शन के लिए मागभिर श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ी।



धूम-धड़ाके के साथ निकली बालाजी की सवारी : ढोल-नगाड़ों, पारंपरिक वाद्ययंत्रों, गाजे-बाजों और आतिशबाजी के बीच निकली शोभायात्रा बालाजी मंदिर से प्रारंभ होकर सेंट्रल एचव्यू रोड, 2.5 मिलियन टन चौक, सेक्टर 4 के मुख्य मार्ग से होते हुए रात को फिर से बालाजी मंदिर लौटी, जहां भगवान को एकांत सेवा अर्पित की गई। शोभायात्रा के स्वागत में महिलाओं एवं युवतियों ने मार्ग पर पारंपरिक और आधुनिक रंगोलियां सजाईं। विभिन्न स्थानों पर श्रद्धालुओं ने पुष्पपर्वा कर भगवान का अभिर्नंदन किया। जगह-जगह आरती उतारी गई तथा श्रद्धालुओं के लिए शीतलपत्र तथा फलहार की व्यवस्था की गई। इस दौरान आंध्र महिला मंडली की महिलाओं ने गरबा की तर्ज पर दक्षिण भारतीय पारंपरिक लोकनृत्य कोलाटम की रास्ते भर मनोहारी प्रस्तुति दी। युवक-युवतियां, बच्चे और बुजुर्ग ढोल की थाप पर भगवान की भक्ति में झूमते नजर आए।



सुप्रभात से हुआ धार्मिक अनुष्ठानों का शुभारंभ : धार्मिक अनुष्ठानों की शुरुआत बह्ममुहूर्त में सुप्रभात से हुई। वैदिक मंत्रोच्चार के बीच भगवान बालाजी से तीनों लोकों के कल्याण की प्रार्थना की गई। इसके पश्चात पंडित गोपालाचारी ने पंचामृत एवं शिवनाथ नदी से लाए गए पवित्र अभिमंत्रित जल से भगवान का अभिषेक कराया। इसके बाद श्रद्धालुओं ने भगवान की कृपा प्राप्त हेतु सहस्रनामावर्तन में भाग लिया। अष्टोत्तर शत कलशभिषेक के अंतर्गत भगवान बालाजी की 108 पवित्र कलशों से जलभिषेक किया गया। इस अवसर पर भिलाई नादस्वरम ग्रुप के पीवी दयाकर व विनोद कुमार ने नादस्वरम, पीवी स्वामी ने ढोल और पी प्रवलिता ने झांझ पर संगत देकर वातावरण को भक्तिमय बना दिया।

सीटू का स्थापना दिवस

सुरक्षित, सरल और जीवन बचाने वाला है रक्तदान, युवा पीढ़ी को किया प्रेरित

भिलाई। सेंटर ऑफ इंडियन ट्रेड यूनियंस सीटू के 57 वें स्थापना दिवस के अवसर पर हिंदुस्तान स्टील एम्पलाइज यूनियन द्वारा सेक्टर-9 अस्पताल में रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। यूनियन के पदाधिकारियों सहित अस्पताल की मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर विनीता द्विवेदी, डॉक्टर कौशलेन्द्र ठाकुर, डॉक्टर उदय धावाड़े, अस्पताल प्रशासनिक अधिकारी शाहिद अहमद ने इस कार्यक्रम को प्रेरित किया वहीं ब्लड बैंक के प्रभारी डॉक्टर नीली एस कुजूर डॉ. दीपक कुमार दास मोहोपात्रा, राजीव शर्मा, रीता भटनागर एवं ब्लड बैंक स्टाफ संजय फुलजले, अजय कुमार आर्य, मिनाक्षी चरण, जितेन्द्र कुमार, शैल कुमारी सिंग, राजू सोरेन, लीलाधर, ढाकेश्वरी आदि उपस्थित थे। सीटू नेताओं ने कहा कि सीटू का यह प्रयास है कि रक्तदान शिविर के माध्यम से आम जनमानस एवं विशेष रूप से युवा पीढ़ी को प्रेरित किया जाए कि रक्तदान सुरक्षित, सरल और जीवन बचाने वाला कार्य है। युवाओं की भागीदारी से समाज में सकारात्मक संदेश जाएगा और भविष्य में अधिक लोग इस महान कार्य से जुड़ेंगे।



सामान्य सदस्यों एवं कर्मचारीगण रक्तदान अभियान में भागीदारी की। इनमें नान वक्सर् जोन से लक्ष्मी नारायण अग्रवाल, मिल जोन के रेल मिल विभाग से केवेंद्र सुंदर, अरूण बेरा, बी आर एम से भागचंद जाटव कोक ओवन से राजेश तिवारी, डॉ गिरिधर चंद्रा, डी यल्ला राव, सुशील कुमार, चंद्र शेखर गौतम, रविनंदन, जितेंद्र जेटी, मोनिश हिरवानी, अमन कुमार, प्रकाश शर्मा, संतोष कुमार देवांगन आक्सीजन प्लांट 2 से जगन्नाथ प्रसाद द्विवेदी, पी बी एस से अशोक चरड़े, सर्विसेस जोन के टी एंड डी विभाग से सविता मालवीय, ओम प्रकाश श्रीवास स्टील जोन के एस एम एस 2 से प्रवीण कालमेघ, लेखपाल सुधाकर, अनिल कुमार मेडिकल जोन से चंद्रिका भगत अग्रेश्वर प्रसाद, गौरव कुमार नहाटे, ऋषिकेश पात्रा शामिल हैं। रक्तदान करने वाले सदस्यों को अस्पताल प्रबंधन की तरफ से एक प्रशस्ति पत्र और मोमेंटो और पेन प्रदान किया गया।

प्रगति भवन में हुआ आयोजन

सेवानिवृत्त अधिकारियों की दीर्घ सेवा के लिए किया गया सम्मानित



भिलाई। बीएसपी आफिसर्स एसोसिएशन द्वारा मई में सेवानिवृत्त अधिकारियों के दीर्घ सेवा और उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए सम्मान समारोह का आयोजन प्रगति भवन में किया गया। सेफी चेयरमैन एवं आफिसर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष नरेंद्र कुमार बंडोरा सहित कोषाध्यक्ष सौभाग्य रंजन साहू, उपाध्यक्ष रेमी थॉमस, सचिव प्रहलाद मौर्या उपस्थित थे। सभी सेवानिवृत्त अधिकारियों का सम्मान किया गया। श्री बंडोरा ने सम्मान राशि व अभिनंदन पत्र प्रदान कर पी सुब्बा राव, सीजीएम मार्केटिंग, प्रसादी भोई, जीएम लास्ट फर्नेस, मुजीब हुसैन, जीएम इंचार्ज ईडीडी, गुरमीत सिंह, जीएम पी मिल आरआर ठाकुर, जीएम पावर सिस्टम, विपीन कुमार, जीएम आरसीएल, प्रमोद कुशालचंद मेथ्राम, जीएम एसएमएस-2, वी एस विनय कुमार, जीएम आरएसएम, जयदेव दास, जीएम एसपी-2, अनिध्या दास, जीएम ब्लास्ट फर्नेस - 8, रितुराज बारले, डीजीएम ओएचपी, रेजी, ओनोनी, डीजीएम ब्लास्ट फर्नेस, रणबीर पुन्न, एजीएम टीएसडी, आशीष कुमार दास, एजीएम एसएमएस-2, एजेकुमार लाहिरी, सीनियर मैनेजर टीएसडी, अनिता श्रीकुमार, मैनेजर एचआर-एलएंडडी, दिलीप कुमार तिवारी, मैनेजर सीएंडआईटी सम्मान किया। उन्होंने कहा कि भिलाई इस्पात संयंत्र द्वारा जो उपलब्धियां हासिल किया गया है उन उपलब्धियों को हासिल करने में आप जैसे कर्तव्यनिष्ठ अधिकारियों का अहम योगदान रहा है। कोषाध्यक्ष सौभाग्य रंजन साहू ने भी संबोधित किया। कार्यक्रम का संचालन ओए जोनल प्रतिनिधि दिनेश मानिकपुरी एवं जितेन्द्र मानिकपुरी ने किया।

निःशुल्क हृदय रोग शिविर का मरीजों को मिला लाभ, कालीबाड़ी में हुआ आयोजन

कई लोगों में मिले हृदय रोग और मधुमेह के लक्षण

कार्नर न्यूज

भिलाई। रविवार को सेक्टर-6 स्थित भिलाई नगर कालीबाड़ी परिसर में हृदय रोगों के प्रति जागरूकता बढ़ाने और समय पर उपचार उपलब्ध कराने के उद्देश्य से निःशुल्क हृदय रोग परामर्श शिविर का आयोजन किया गया। एमएमआई नारायणा हॉस्पिटल रायपुर और भिलाई नगर कालीबाड़ी समिति के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस शिविर में सैकड़ों लोगों ने पहुंचकर स्वास्थ्य परीक्षण कराया और विशेषज्ञ चिकित्सकों से परामर्श लिया। शिविर में 34 लोगों की ईसीजी की गई। वहीं हृदय रोग के दो मरीजों को शीघ्र ऑपरेशन की सलाह दी गई। शिविर में प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. स्नेहिल गोस्वामी ने मरीजों की जांच कर उन्हें हृदय रोगों के लक्षण, कारण और बचाव के उपायों की जानकारी दी। सीने में दर्द, सांस लेने में तकलीफ, अनियमित धड़कन, जल्दी थकान, सीने में जलन तथा



कंधे, बांह, पेट और पीठ में दर्द जैसी समस्याओं से पीड़ित लोगों ने विशेष रूप से शिविर का लाभ उठाया। आयोजकों द्वारा निःशुल्क रक्तचाप, ब्लड शुगर और ईसीजी जांच की व्यवस्था की गई थी। जांच के दौरान कई लोगों में हृदय रोग और मधुमेह से संबंधित प्रारंभिक लक्षण पाए गए, जिनके लिए चिकित्सकों ने आगे आवश्यक जांच और उपचार की सलाह दी। सुबह 10 बजे से दोपहर 1 बजे तक चले शिविर में शहर के विभिन्न क्षेत्रों से बड़ी संख्या में

नागरिक पहुंचे। इस अवसर पर चिकित्सकों ने संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, तनावमुक्त जीवनशैली और समय-समय पर स्वास्थ्य परीक्षण कराने की आवश्यकता पर जोर देते हुए कहा कि हृदय रोगों की रोकथाम के लिए जागरूकता और समय पर जांच सबसे प्रभावी उपाय है। हृदय रोग परामर्श शिविर में हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. स्नेहिल गोस्वामी ने लोगों को धूम्रपान और तंबाकू सेवन छोड़ने की सलाह दी।



सिटी स्पोर्ट्स

राष्ट्रीय यूथ म्यू थाई चैंपियनशिप में राज्य का 36 सदस्यीय दल



रायपुर। म्यू थाई एसोसिएशन ऑफ उत्तराखंड की ओर से जूनियर, सब जूनियर बालक-बालिका (यूथ) वर्ग की राष्ट्रीय यूथ म्यू थाई चैंपियनशिप का आयोजन 01 से 04 जून तक इन्दिरा गाँधी इंटरनेशनल स्टेडियम हल्द्वानी (उत्तराखंड) में किया जा रहा है। अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक संघ (आईओसी) से मान्यता प्राप्त संस्था आईएफएमए की भारत में मान्यता प्राप्त संस्था यूनाइटेड म्यू थाई एसोसिएशन ऑफ इण्डिया (यूएमएआई) के तत्वावधान में होने वाली इस प्रतियोगिता में छत्तीसगढ़ के खिलाड़ी भी भाग लेंगे।

छत्तीसगढ़ एमेच्योर म्यूथाई एसोसिएशन के अध्यक्ष लखन कुमार साहू और महासचिव अनीस मेमन ने बताया कि उक्त राष्ट्रीय आयोजन में भाग लेने हेतु प्रदेश म्यूथाई दल में कुल 27 यूथ म्यू थाई खिलाड़ियों और 09 अधिकारियों का दल घोषित किया गया है।

36 सदस्यीय दल में 27 खिलाड़ी (12 बालक, 15 बालिकायें) छत्तीसगढ़ म्यू थाई दल में विगत माह दिल्ली राजहरा जिला बालोद में आयोजित 25वीं राज्य स्तरीय म्यूथाई चैंपियनशिप के प्रदर्शन के आधार पर स्थान बनाने में कामयाब रहे है जो 08-09, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 वर्ष के अलग अलग वजन वर्ग में भाग लेंगे।

इस राष्ट्रीय म्यू थाई चैंपियनशिप में रायपुर जिले से सर्वाधिक 13 खिलाड़ी (09 बालक, 04 बालिका), बालोद से 12 खिलाड़ी (02 बालक, 10 बालिका), बस्तर से 01 बालक खिलाड़ी तथा दत्तेवाड़ा से 01 बालिका खिलाड़ी छ.ग. राज्य का प्रतिनिधित्व कर रहे है। खिलाड़ियों में ऐश्विनी वर्मा, समिधा अग्रवाल, बलजीत कौर, नुखी मित्तं देवासिनिक, नित्यम कुमार साहू, कुशाग्र कुमार साहू, अर्चित केशरवानी, संजीत मोहनती, आर्यमान सहगल, सूर्यान्श दुबे, श्रेयांश मित्तल, मोक्ष पटेल और आदित्य गुप्ता (सभी रायपुर), साधिके दुबे, हिमानी डडसना, मिनाली भंसारे, दिवंकल टांडिया, सिद्धि निर्मलकर, काप्सा गुप्ता, सिमरन सिंह, सोमन साहू, वर्षा निर्मलकर, तनुश्री मीना, आदित्य झा और हर्ष कुमार (सभी बालोद), युवराज सिंह राजपूत (बस्तर) तथा छाया नाग (दत्तेवाड़ा) छत्तीसगढ़ राज्य का प्रतिनिधित्व करेंगे। दल में राज्य म्यू थाई संघ के अध्यक्ष लखन कुमार साहू (बालोद) और महासचिव अनीस मेमन (रायपुर) आम सभा में राज्य का प्रतिनिधित्व करेंगे। अमन कुमार यादव एथलिट कमिशन के चेयरमैन के रूप में उपस्थित रहेंगे।

छत्तीसगढ़ के वरिष्ठ म्यूथाई खिलाड़ी एवं अंतरराष्ट्रीय निर्णायक हरबंश कौर (बालोद), प्रणव शंकर साहू (बालोद), टिकेश्वरी साहू (खेल एवं युवा कल्याण दत्तेवाड़ा) और स्टेट निर्णायक वाणी (बालोद) को आयोजन समिति द्वारा निर्णायक के रूप में तकनीकी कार्य हेतु आमंत्रित किया गया है। कोच मैनेजर का दायित्व जय कुमार (रायपुर), राजेंद्र सिंह राजपूत (बस्तर), प्रभा साहू (धमतरी), नजमा परवीन कुरैशी (कांकर) निभाएंगे। एसोसिएशन के संरक्षक एवं भाजपा प्रदेश अध्यक्ष किरण सिंह देव, मुख्यमंत्री विष्णु देव साय, उप मुख्यमंत्री एवं खेल मंत्री अरुण साव, खेल संचालक तनुजा सलाम आदि ने छत्तीसगढ़ म्यूथाई दल के यूथ खिलाड़ियों को अच्छे प्रदर्शन हेतु शुभकामनाएं दी है।

श्रीमंत बने नेशनल पैरा आर्म-रेसलिंग चैंपियन



भिलाई। छत्तीसगढ़ के पैरा आर्म-रेसलर श्रीमंत झा ने गुजरात के गांधीनगर में 28 मई से 2 जून तक आयोजित नेशनल पैरा आर्म-रेसलिंग चैंपियनशिप में 85 किलोग्राम वजन वर्ग में शानदार प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल अपने नाम किया। फाइनल मुकाबले में उन्होंने हरियाणा के खिलाड़ी को हराकर राष्ट्रीय चैंपियन बनने का गौरव हासिल किया। अपनी इस ऐतिहासिक सफलता को श्रीमंत झा ने बस्तर में देश की रक्षा करते हुए शहीद हुए जवानों को समर्पित किया है।

रेलवे इंस्टिट्यूट वैरिशा में समर कैप का समापन



रायपुर। रेलवे इंस्टिट्यूट वैगन रिपेयर शॉप, रायपुर द्वारा आयोजित “समर कैप 2026” का भव्य समापन 29 मई को निर्मल कुमार भंडारी के मुख्य आतिथ्य में संपन्न हुआ। 1 मई से आयोजित इस समर कैप में कुल 207 बच्चों ने भाग लिया। कैप में बैडमिंटन, तार्डक्वांडो, शतरंज, फुटबॉल, ड्राइंग, नृत्य, फन गेम्स, क्राफ्टिंग एवं पर्सनैलिटी डेवलपमेंट जैसी गतिविधियाँ आयोजित की गईं, जिनमें अनुभवी प्रशिक्षकों द्वारा बच्चों को प्रशिक्षण दिया गया।

सप्लीमेंट का अधिक सेवन हो सकता है खतरनाक

अपनी सेहत बनाने के लिए फिश ऑयल से लेकर विटामिन डी सप्लीमेंट तक ले रहें, हो जाएं सचेत

बैलेंस डाइट या खाने से विटामिन, मिनरल की कमी पूरी नहीं हो पाती तो सप्लीमेंट का सेवन किया जाता है। फिटनेस इंडस्ट्री में कई तरह के हेल्थ सप्लीमेंट आ रहे हैं। इनका प्रयोग दिन-पर-दिन बढ़ रहा है, जब सप्लीमेंट की बात आती है, तो उनके बेनिफिट/स्वास्थ्य लाभ पर इतना प्रचार होता है कि कोई उनके साइड इफेक्ट की बात ही नहीं करता। उदाहरण के तौर पर बात करें तो आपने हमेशा व्हे प्रोटीन के फायदों के बारे में सुना होगा। लेकिन क्या आपने अधिक व्हे प्रोटीन लेने के साइड इफेक्ट के बारे में सुना है?

शायद नहीं, या फिर 1-2 बार। लेकिन उस पर भी विश्वास नहीं किया होगा। लेकिन यह सही है कि किसी भी चीज का अधिक सेवन करने से उसके नुकसान भी होते हैं। उसी तरह वेटलॉस सप्लीमेंट हो या पुरुषों के लिए हर्बल सप्लीमेंट हो, हर हेल्थ सप्लीमेंट का जरूरत से ज्यादा सेवन किया जाता है तो इसके साइड इफेक्ट भी होते हैं।

यूएस फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (एफडीए) किसी भी सप्लीमेंट की सेफ्टी और इफेक्टिवनेस के लिए उसकी सर्विग के लिए जिम्मेदार नहीं होती है। इसके लिए मैकिंग कंपनी ही जिम्मेदार होती है कि उसका सप्लीमेंट पूरी तरह सही हो।

ठीक से उपयोग किए जाने पर



कुछ सप्लीमेंट फायदा पहुंचा सकते हैं। लेकिन कुछ सप्लीमेंट की गलत मात्रा शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए आज मैं आपको कुछ ऐसे कॉमन सप्लीमेंट के बारे में बता रहा हूं, जिनका अधिक प्रयोग सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकता है।

विटामिन डी

ह्यूमन बाॅडी में 13 एंसेंशियल विटामिन होते हैं, जिनमें विटामिन डी भी एक है। अक्सर जो लोग डेस्क जाँब करते हैं उनमें विटामिन-डी की कमी रहती है क्योंकि वे धूप में कम निकल पाते हैं। आपको यह जानकारी तो होगी ही कि विटामिन डी का मुख्य सोर्स सूर्य की रोशनी यानी धूप है।

विटामिन डी सप्लीमेंट दो रूपों में उपलब्ध होता है, विटामिन डी 2 (एगॉकैल्सिफेरोल या प्री-विटामिन डी) और विटामिन डी 3 (कॉलेकैल्सिफेरॉल)। विटामिन डी2 पौधों एवं कवक में पाया जाता है। वहीं विटामिन डी3 मनुष्यों और जानवरों में उत्पन्न होता है। हमारी बाॅडी को भी विटामिन डी3 की जरूरत होती है। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद के मुताबिक जो लोग हल्की धूप में रहते हैं, उन्हें 400 आईयू प्रतिदिनविटामिन डी की आवश्यकता होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक 600 से 800 आईयू के बीच विटामिन



किचन में बैठकर भोजन करने का ज्योतिषीय दृष्टिकोण जरूर जानें



ज्योतिषशास्त्र में न जाने कितने ऐसे नियम बनाए गए हैं जो हमारे दैनिक जीवन से जुड़े हुए होते हैं। ऐसे ही नियमों में से हैं खाने से जुड़ी कई बातें। खाना हमेशा साफ़ तन और मन से खाना चाहिए, भोजन से पहले मंत्रोच्चारण जरूर करना चाहिए, भोजन से पूर्व हमेशा हाथों और पैरों को धोना चाहिए। ऐसे कई नियम हैं जो हम नियमित भोजन करते समय ध्यान में रखते हैं जिससे इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ सके। एक और सबसे ज्यादा चर्चित सवाल यह उठता है कि क्या किचन में बैठकर खाना खाना ठीक है? जी हां, आज भी कई ऐसे घर हैं जहां लोग किचन में बैठकर भोजन करते हैं या फिर खाने और खाना बनाने का स्थान एक ही जगह पर होता है।

लेकिन अगर हम ज्योतिष की बात करें तो क्या वास्तव में किचन में भोजन करना ठीक है या इसके कोई नुकसान भी हो सकते हैं। इस पर जानकारी दे रहे हैं ज्योतिष अनिल जैन ।

किचन में बैठकर खाना राहु को प्रसन्न करने का तरीका

पहले के समय में लोग किचन में बैठकर ही खाना खाते थे। आज भी यदि हम ग्रामीण परिवेश में जाते हैं तो रसोई घर में ही खाना खाने का प्रचलन है। दरअसल ज्योतिष में इसका बहुत अधिक महत्व है और इसका संबंध राहु ग्रह से माना जाता है।

ऐसा माना जाता है कि राहु यदि अप्रसन्न है तो इसका सीधा असर हमारे जीवन और स्वास्थ्य में पड़ता है। इस ग्रह को शांत करने और खुश करने के लिए रसोई में बैठकर भोजन करने की सलाह दी जाती है। ऐसा माना जाता है कि यदि कोई भी किचन में बैठकर शुद्धता से भोजन करता है तो उस पर कभी भी राहु का बुरा प्रभाव नहीं पड़ता है। इसी वजह से कई घरों में किचन के साथ ही डाइनिंग एरिया होता है।

जब किचन के भीतर हम एक साथ भोजन करते हैं तो परिवार के लोगों के बीच सामंजस्य स्थापित करने में मदद मिलती है।

डी की मात्रा लेनी चाहिए। अगर आप बिल्कुल धूप में नहीं निकलते हैं तो यह मात्रा 1,000 IU तक पहुंच सकती है। हावर्ड यूनिवर्सिटी के मुताबिक 19 वर्ष और उससे अधिक उम्र के वयस्कों के लिए रोजाना रिकमेंडेड मात्रा पुरुषों और महिलाओं के लिए प्रतिदिन 600 आईयू है। 70 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों के लिए रोजाना 800 आईयू विटामिन डी लेना बताया गया है।

क्लीवलैंड क्लिनिक के मुताबिक, विटामिन डी की अधिक खुराक लेना भी सही नहीं है। स्वस्थ लोगों में 100 नैनोग्राम प्रति मिलीलीटर (एनजी / एमएल) से अधिक



विटामिन डी ब्लड लेवल अधिक कैल्शियम अब्सॉर्ब करने लगता है, जिससे मांसपेशियों में दर्द, मूड डिसऑर्डर, पेट दर्द, हड्डी कमजोर और किडनी स्टोन जैसी समस्याएं भी होने लगती हैं। साथ ही यह दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ा सकती है।

विटामिन डी की मात्रा बनाए रखने के लिए दैनिक आहार में सैल्मन मछली, टूना मछली, दूध, मशरूम और फोर्टिफाइड अनाज शामिल करें। 10-15 मिनट कम धूप में भी रह सकते हैं।

फिश ऑयल सप्लीमेंट

ओमेगा -3 फैटी एसिड से भरपूर, मछली के तेल / फिश ऑयल को हार्ट डिजीज कम करने के लिए जाना जाता है। हालांकि, द न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन में 3 जनवरी, 2019 को पब्लिश हुई स्टडी के मुताबिक ओमेगा-3 फैटी एसिड की खुराक ने मध्यम आयु वर्ग, वृद्ध पुरुषों और महिलाओं में दिल के दौरें, स्ट्रोक या हार्ट डिजीज से होने वाली मौतों को कम करने में बिल्कुल योगदान नहीं दिया था।

शिव जी को नारियल क्यों नहीं चढ़ाया जाता?

लोग भगवान शिव की विधि-विधान से पूजा करते हैं। शिवलिंग पर पूजा करते



समय लोग कई चीजों को अर्पित करते हैं। बेलपत्र, भांग, धतूरा, आदि भोलेनाथ को अति प्रिय हैं। भगवान शिव की पूजा करने से मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं। लोग बेलपत्र, धतूरा, तिल,भांग आदि शिवलिंग पर चढ़ाते हैं, लेकिन ऐसी भी चीजें होती हैं, जिन्हें शिवलिंग पर चढ़ाने से भगवान नाराज भी हो सकते हैं। चलिए जानते हैं कि भगवान शिव पर नारियल क्यों नहीं चढ़ाना चाहिए।

शिवलिंग पर क्यों न चढ़ाएं नारियल

पौराणिक कथाओं के अनुसार, शिवलिंग पर आप नारियल अर्पित कर सकते हैं, लेकिन कभी भी शिवलिंग पर नारियल के जल का अभिषेक नहीं करना चाहिए। दरअसल नारियल को देवी लक्ष्मी का प्रतीक माना गया है, जिनका संबंध भगवान विष्णु से है और इसलिलिए शिषव जी को यह नहीं चढ़ाया जाता है।

माता लक्ष्मी भगवान विष्णु की अर्धांगिनी हैं और नारियल की श्रीफल भी कहा जाता है और इसे माता लक्ष्मी का स्वरूप माना जाता है इसलिए इसका प्रयोग भगवान शिव की पूजा में नहीं होता है।इन चीजों को शिव जी की पूजा में न करें शामिल

भगवान शिव ने शंखचूड़ नाम के एक असुर का वध किया था। वह भगवान वितण्ण का भक्त था। इस कारण से शंख को उसी असुर का प्रतीक माना जाता है और इसलिए विष्णु भगवान की तो पूजा शंख का उपयोग होता है लेकिन भगवान शिव की पूजा में शंख का उपयोग नहीं होता है।



बढ़ती उम्र में पेट की चर्बी कम करने के लिए अपनाएं एक्सरसाइज

बढ़ती उम्र में हार्मोनल बदलाव के कारण महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। चेहरे पर झुर्रियां आने लगती हैं, वजन बढ़ने लगता है और मसलस और हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। हालांकि, हमेशा जवां बने रहने का कोई शॉर्टकट नहीं होता है। लेकिन, हां अपने शरीर को शेप में रखने की कोशिश कर सकते हैं। इससे आप खुद का ख्याल रखते हुए जवां महसूस कर सकते हैं। महिलाएं सबसे ज्यादा परेशान की पेट की बढ़ती चर्बी से रहती हैं। एक्स को टोन करना सिर्फ इस बात पर निर्भर नहीं करता कि आप कैसे दिखते हैं? पेट की मसलस आपके संपूर्ण स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए जरूरी होती हैं। बढ़ती उम्र में मजबूत कोर आपको तनाव या चोट से बचने में मदद करती है। यहां कुछ एक्स वर्कआउट दिए गए हैं, जिन्हें बढ़ती उम्र की महिलाओं को अपने फिटनेस रूटीन में जरूर शामिल करना चाहिए। इसकी जानकारी हमें सेलिब्रिटी फिटनेस एक्सपर्ट यास्मीन कराचीवाल के इंस्टाग्राम अकाउंट से मिली है।

सिंगल लेग स्ट्रेच

पीठ के बल लेट जाएं। घुटनों को मोड़कर पैरों को जमीन



पर रखें। हाथों को सिर के पीछे रखें। सिर, गर्दन और कंधों को जमीन से ऊपर उठाएं। इससे पेट की मसलस पर प्रेशर महसूस होगा। घुटनों को चेस्ट के पास लाएं। दाएं पैर को सीधा फैलाएं। दोनों हाथों को बाईं पिंडली पर रखें। ऐसा करते समय अंदर वाले हाथ को घुटने और बाहर वाले हाथ को टखने के पास रखें। दूसरे पैर से एक्सरसाइज को दोहराएं। बेहतर रिजल्ट के लिए कम से कम 6-8 रैप्स में करें।

डबल लेग स्ट्रेच

पीठ के बल लेट जाएं। घुटनों को मोड़कर पैरों को जमीन पर रखें। गर्दन और कंधों को ऊपर उठाएं। हाथों से अपने सिर को सहारा दें। दोनों पैरों को जमीन से ऊपर उठाएं। घुटनों को चेस्ट की ओर लेकर जाएं। पैरों को ऊपर उठाते हुए दोनों हाथों को सिर के साथ पीछे की ओर सीधा स्ट्रेच करें। हाथों और पैरों को स्ट्रेच करते समय गहरी सांस लें। सांस छोड़ते हुए हाथों को सिर के ऊपर वापस लाएं। इसे भी 6-8 रैप्स में करें।

सिंगल स्ट्रेट लेग स्ट्रेच

पीठ के बल लेट जाएं। घुटनों को मोड़कर पैरों को जमीन पर रखें। सिर, गर्दन और कंधों को चटाई से थोड़ा ऊपर उठाएं। फिर बाएं पैर को ऊपर की ओर सीधा उठाएं। पैर और जमीन के बीच 90 डिग्री की दूरी बनाएं। बाएं पैर उठाते हुए दाएं हाथ को बाएं टखने की ओर ले जाएं। दूसरे हाथ को साइड में रखें। पैर बदलते रहें। इस एक्सरसाइज को 6-8 बार दोहराएं

डबल स्ट्रेट लेग स्ट्रेच

जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं। सिर, गर्दन और कंधों को ऊपर की ओर उठाएं। सहारा देने के लिए हाथों को सिर के पीछे रखें। जमीन से 90 डिग्री का कोण बनाए रखते हुए पैरों को सीधा और एक साथ रखें। सांस लेते हुए पैरों को ऊपर की ओर उठाएं। पैरों को सीधा रखें। अब, सांस छोड़ते हुए पैरों को जमीन की ओर नीचे करें। इस एक्सरसाइज को कम से कम 6-8 बार दोहराएं।



आमतौर पर इंट्रोवर्ट होना नकारात्मक माना जाता है लेकिन परिणाम हैं अलग

इंट्रोवर्ट होने के मिलते हैं कई लाभ, याददाश्त और समस्याओं को सुलझाने में होते हैं अधिक सक्षम



इंट्रोवर्ट और एक्सट्रोवर्ट

जब आप इंट्रोवर्ट शब्द सुनते हैं, तो आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोच सकते हैं जो शर्मािला या शांत है और अकेला रहना पसंद करता है। हालांकि उनका व्यक्तित्व इससे अलग बहुत कुछ हो सकता है। इसके बारे में मनोवैज्ञानिकों की

भी अलग-अलग थ्यरी है। साल 1920 में कार्ल जंग नाम के एक मनोवैज्ञानिक ने इंट्रोवर्ट और एक्सट्रोवर्ट शब्दों का उपयोग करना शुरू किया। जंग ने बताया कि अमेरिका में करीब एक तिहाई लोग इंट्रोवर्ट हो सकते हैं। हालांकि अध्ययनों में यह स्पष्ट नहीं है कि किन कारणों से आप इंट्रोवर्ट या एक्सट्रोवर्ट होते हैं।

डोपामाइन के साथ होने वाली प्रतिक्रिया

इंट्रोवर्ट लोगों के दिमाग की स्थिति को लेकर शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया जिसमें पाया गया कि इंट्रोवर्ट लोगों में ब्रेन कैमिकल और मैसेंजर भी अलग तरह से व्यवहार करता है। इंट्रोवर्ट लोगों का दिमाग, एक्सट्रोवर्ट लोगों की दिमाग की तुलना में डोपामाइन पर अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है। डोपामाइन रसायन आपके मस्तिष्क के पुरस्कृत होने और आनंद चाहने वाले हिस्से को सक्रिय कर देता है।

वैसे तो इंट्रोवर्ट और एक्सट्रोवर्ट दोनों प्रकार के लोगों में इस रसायन की मात्रा समान होती है,



लेकिन इंट्रोवर्ट लोगों को इससे अधिक लाभ मिलने की संभावना के बारे में पता चलता है।

अध्ययन में क्या पता चला?

शोध में वैज्ञानिकों की टीम ने पाया कि इंट्रोवर्ट लोगों के फ्रंटल लोब में रक्त का प्रवाह अधिक होता है। फ्रंटल

लोब , मस्तिष्क का वह हिस्सा होता है जो आपको चीजों को याद रखने, समस्याओं को हल करने और आगे की योजना बनाने में मदद करता है। जिसका मतलब है कि इंट्रोवर्ट लोग अधिक गुणवत्ता के साथ चीजों को बेहतर ढंग से डील करने में सक्षम होते हैं।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

ब्रिटिश सिंगर दुआ ने दिग्गज टेक कंपनी पर ठोका मुकदमा; कॉपीराइट तस्वीर से जुड़ा है मामला

ब्रिटिश पॉप स्टार दुआ लीपा ने एक दिग्गज टेक कंपनी पर मुकदमा ठोका है। सिंगर ने अपनी एक कॉपीराइट तस्वीर के गलत इस्तेमाल का दावा किया है। साथ ही कंपनी से हर्जाने में करोड़ों की रकम मांगी है।

ब्रिटिश सिंगर दुआ लीपा ने इलेक्ट्रॉनिक्स की एक दिग्गज कंपनी पर केस ठोका है। मामला सिंगर की एक तस्वीर के बिना अनुमति इस्तेमाल से जुड़ा है। दुआ लीपा ने कंपनी के खिलाफ लॉगल एक्शन लेते हुए हर्जाने में करोड़ों रुपये मांगे हैं। समाचार एजेंसी एएनआई के मुताबिक, 'सिंगर दुआ लीपा ने टेक कंपनी सैमसंग पर 15 मिलियन डॉलर (करीब 125 करोड़ रुपये) का मुकदमा दायर किया है। उनका आरोप है कि कंपनी ने बिना उनकी अनुमति के टीवी की पैकेजिंग पर उनकी तस्वीर का इस्तेमाल किया'। यह मुकदमा शुक्रवार को कैलिफोर्निया के सेंट्रल डिस्ट्रिक्ट में दायर किया गया था।

ग्रेमी विजेता गायिका ने टेक कंपनी सैमसंग पर कॉपीराइट उल्लंघन, ट्रेडमार्क उल्लंघन और अपने प्रचार के अधिकार के उल्लंघन का आरोप लगाया है। उनका आरोप है कि कंपनी ने कथित तौर पर टेलीविजन के प्रचार और बिज्नी के लिए उनकी तस्वीर का इस्तेमाल किया। शिकायत के अनुसार, दुआ लीपा ने दावा किया कि 2024 में ऑस्टिन सिटी लिमिटेड्स म्यूजिक फेस्टिवल के दौरान ली गई उनकी एक बैकस्टेज तस्वीर का इस्तेमाल, 2025 से शुरू होने वाले सैमसंग टेलीविजन के कई मॉडलों की पैकेजिंग पर किया गया। गायिका ने कहा कि उस तस्वीर का कॉपीराइट उन्हीं के पास है।

टॉलीवुड

सीएम विजय के बेटे जेसन की पहली फिल्म ‘सिग्मा’आएगी जुलाई में

तमिलनाडु के नए मुख्यमंत्री सी जोसेफ विजय के बेटे जेसन संजय की पहली निर्देशित फिल्म 'सिग्मा' की रिलीज डेट अब सामने आ गई है। मेकर्स ने आज फिल्म की रिलीज डेट घोषित कर ये जानकारी दी कि फिल्म कब सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

संदीप किशन स्टारर 'सिग्मा' 31 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

सुबास्करन द्वारा लाइका प्रोडक्शंस बैनर के तहत निर्मित यह फिल्म फिलहाल पोस्ट-प्रोडक्शन में है और जल्द ही सेंसर कमेटी को भेजी जाएगी। निर्माताओं ने 'सिग्मा' को एक रोमांचक हाइस्ट (डकैती) फिल्म बताया।

फिल्म के लेखक और निर्देशक जेसन ने हाल ही में कहा कि उनकी पहली फिल्म में एक्शन, कॉमेडी, ट्रेजर-हंट हीस्ट की कहानी देखने को मिलेगी। टीजर में संदीप किशन को जेसन संजय की पहली निर्देशित फिल्म में एक रोमांचक मिशन पर निकले व्यक्ति के रूप में दिखाया गया है।

संदीप किशन के साथ फिल्म में फारिया अब्दुल्ला, राजू सुंदरम, संपत राज, शिव पंडित, अंबु थासन, योग जप्पी, मंगलक्ष्मी, शैला राजकुमार, कमलेश और किरण कोंडा शामिल हैं। कलील राजा, संजीव एस और अजय अशोक को एक्स्ट्रा स्क्रीट राइटर के रूप में क्रेडिट दिया गया है।

'सिग्मा' में थमन एस का म्यूजिक है। फिल्म की शूटिंग चेन्नई, थाईलैंड, थलाकोना और सलेम सहित कई स्थानों पर पूरी हो चुकी है। सिग्मा को अभी सेंसर सर्टिफिकेट मिलना बाकी है।

भोजपुरी

18 साल बाद भी ‘लॉलीपॉप लागेलू’ मचा रहा धूम, मिल चुके हैं करोड़ों व्यूज

भोजपुरी इंडस्ट्री का एक गाना 18 साल बाद भी लोगों की जुबान पर चढ़ा हुआ है। पवन सिंह की आवाज में रिलीज हुआ ये गाना बिहार-यूपी से नि क ल क र विदेशों तक छा गया और आज भी करोड़ों व्यूज बटोर रहा है। इसी गाने ने पवन सिंह को ग्लोबल पहचान दिलाई।

भोजपुरी इंडस्ट्री में कई कमाल के गाने बने हैं, जिसे लोग काफी पसंद करते हैं, लेकिन इनमें से कई गाने आते हैं और चले भी जाते हैं, लेकिन कुछ ऐसे होते हैं जो सालों बाद भी लोगों की जुबान पर बने रहते हैं। एक ऐसा ही गाना 18 साल पहले आया था, जिसने रिलीज होने के कुछ वक्त बाद ही बिहार-यूपी ही नहीं, बल्कि देश-विदेश में भी छा गया था। आसान शब्द, कैची म्यूजिक और अलग अंदाज की वजह से ये गाना इतना वायरल हुआ कि इसे हर शादी, पार्टी और स्टेज शो में बजाया जाने लगा। यही गाना पवन सिंह के करियर का टर्निंग प्इंट साबित हुआ और उन्हें ग्लोबल पहचान दिला गया। आज भी इस गाने के करोड़ों व्यूज हैं और इसका क्रेज कम नहीं हुआ है। पवन सिंह भोजपुरी सिनेमा के जाने माने सुपरस्टार हैं, एक्टर के तौर पर तो लोग उन्हें पसंद करते ही हैं, लेकिन बतौर सिंगर उन्होंने ग्लोबल लेवल तक अपनी पहचान बनाई है। वैसे तो पवन सिंह के कई गाने की चर्चा फिर से इसलिए बढ़ गई है, क्योंकि अजबैजान में लोगों ने इस गाने पर परफॉर्म किया, जो कि ये दिखाता है कि विदेशों में ये गाना आज भी पसंद किया जाता है।

'गुच्ची-मय' दुनिया

हाल ही में टाइम्स स्क्वायर की लगभग 50 स्क्रीन एक साथ रोशन हो उठीं, ताकि डेम्ना की गुच्ची की नई पेशकश दिखाई जा सके। अमेरिकी उपभोक्तावाद और उसकी साधारणता को समर्पित एक प्रस्तुति, जिसमें विज्ञापनों की एक श्रृंखला के जरिए एक 'गुच्ची-मय' दुनिया को बढ़ावा दिया गया था। इनमें से ज्यादातर विज्ञापन काल्पनिक उत्पादों को दर्शा रहे थे और उनमें से ज्यादातर एआई से बनाए लग रहे थे। बस फेलिनी की फ़िल्म 'ला डोल्से वीटा' का एक छोटा सा अंश इसका अपवाद था, जो इस पूरी प्रस्तुति को एक 'इतालवी अनुभव' के तौर पर पेश करने का काम कर रहा था।



दिखना है स्टाइलिश तो इन आउटफिट के साथ पहनें पर्ल ज्वेलरी

जब भी ज्वेलरी की बात आती है तो इन्हें ट्राई करने के लिए महिलाएं हमेशा रेडी रहती हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि हम चाहते हैं कि जो भी हम स्टाइल करें उसमें खूबसूरत नजर आए। इसके लिए अलग-अलग ज्वेलरी शॉपिंग भी हम करते हैं। लेकिन कई बार ऐसा होता है कि एक जैसी ज्वेलरी पहनकर हम बोर हो जाते हैं। ऐसे में आप पर्ल ज्वेलरी को स्टाइल कर सकती हैं। ये दिखने में काफी रॉयल लगती है साथ ही इसमें आपको अलग-अलग ऑप्शन मिल जाते हैं।

पर्ल इयररिंग्स



मार्केट में आपको कई सारे इयररिंग्स के डिजाइन मिल जाएंगे। जिन्हें आप आउटफिट के हिसाब से स्टाइल कर सकती हैं। इसमें आपको लॉन्ग लेयर वाले इयररिंग्स (ऑफिस वियर के लिए इयररिंग्स) और स्टड वाले इयररिंग मिल जाएंगे। जिन्हें आप स्टाइल कर सकती हैं। इसमें आपको अलग-अलग कलर

छोटे चेहरे पर खूब जचेंगे इयररिंग्स के कुछ बेहद खूबसूरत डिजाइंस

स्टाइलिश दिखने के लिए हम अपने लुक में तरह-तरह के बदलाव करते हैं। वहीं आउटफिट को चुनने के बाद बारी आती है स्टाइलिंग करने की। बता दें कि स्टाइलिंग करने के लिए ज्वेलरी चुनना बेहद अहम होता है और इसके लिए आपको अपने आउटफिट के साथ-साथ फेस शेप का भी मालूम होना जरूरी होता है। चेहरे के आकार के हिसाब से इयररिंग्स चुनने से आपके फेस स्ट्रक्चर पर डिजाइन खूबसूरत नजर आता है, लेकिन इस तरह की जानकारी हम सभी को नहीं होती है। खासकर छोटे आकार के चेहरे वालों को अपने लिए परफेक्ट इयररिंग्स चुनने में काफी परेशानी होती है। इसलिए आज हम आपको दिखाने वाले हैं इयररिंग्स के कुछ ऐसे डिजाइंस जो खासकर छोटे आकार के चेहरे पर खूबसूरत नजर आयेंगे। साथ ही बताएं इन इयररिंग्स को स्टाइल करने के आसान टिप्स ताकि आपका लुक आकर्षक नजर आए।

हूप इयररिंग डिजाइन

हूप में आपको कई डिजाइन और साइज देखने को नजर आ जाएंगे, लेकिन अगर आपका चेहरा

छोटा है तो आप चौड़े और छोटे साइज के हूप इयररिंग्स को स्टाइल कर सकती हैं। इसमें आपको प्लान हूप से लेकर स्टोन औ र कलरफुल में भी कई डिजाइन देखने को मिल जाएंगे।

झुमकी इयररिंग डिजाइन

आजकल आपको मार्केट में हर साइज और वजन की झुमकी मिल जाएंगी। वहीं अगर आपका चेहरा छोटा है तो आप डॉम डिजाइन की झुमकी को स्टाइल कर सकती हैं। इसके अलावा आप किसी भी तरह के छोटे साइज और बारीक डिजाइन वाली झुमकी इयररिंग्स को स्टाइल कर सकती हैं।

भी मिल जाएंगे। इस तरीके के डिजाइन वाले इयररिंग्स को आप किसी भी आउटफिट के साथ वियर कर सकती हैं। ये दिखने में काफी क्लासी लगते हैं और स्टाइल करने में भी इजी होते हैं।

पर्ल ब्रेसलेट

अगर आपको हाथों में अलग-अलग तरह की एक्सेसरीज पहनना पसंद है तो इसके लिए आप पर्ल ब्रेसलेट (ब्रेसलेट डिजाइन) के अलग-अलग डिजाइन को ट्राई कर सकती हैं। इसमें आपको कई सारे ऑप्शन मिल जाएंगे। इसमें आपको लेयर वाले ब्रेसलेट और सिंगल ब्रेसलेट डिजाइन भी मिलेंगे। जिन्हें आप मार्केट से खरीद सकती हैं। इसमें आपको डिजाइन के साथ-साथ अलग-अलग कलर भी मिलेंगे।

इस तरीके से आप पर्ल डिजाइन वाले ज्वेलरी को स्टाइल करके अपने लुक को खूबसूरत बना सकती हैं। ये दिखने में भी अच्छी लगती है साथ ही स्टाइल करने के बाद रॉयल लगती हैं। आप इन्हें मार्केट से जाकर भी खरीद सकती हैं और ऑनलाइन भी आपको ये ज्वेलरी मिल जाएगी।

सिल्क साड़ी के साथ इन ब्लाउज डिजाइन को करें स्टाइल, लगेंगी खूबसूरत



स्टाइलिश दिखना हर लड़की को पसंद होता है। इसके लिए हम अपने वार्डरोब को हमेशा अपडेट करते रहते हैं। एथनिक वियर की बात करें तो लड़कियों को सबसे ज्यादा साड़ी पहनना पसंद होता है। ये लुक एक्सीन होता है। लेकिन साड़ी में भी आपका लुक तभी परफेक्ट नजर आता है जब उसके साथ ब्लाउज डिजाइन अच्छा होता है। इसलिए अगर आप सिल्क साड़ी पहनने के बारे में सोच रही हैं तो इसके साथ आपको अपने ब्लाउज डिजाइन पर भी खास ध्यान देना चाहिए। तभी आप इसमें खूबसूरत नजर आएंगी। हालांकि आपको मार्केट में कई सारे रेंडिमेंड ब्लाउज मिल जाएंगे। लेकिन अगर आप इन डिजाइन को खुद बनवाकर स्टाइल करेंगी तो लुक परफेक्ट दिखाई देगा।

पफ स्लीव्स ब्लाउज डिजाइन

आजकल पुराना ट्रेंड वापस आ रहा है ऐसे में आप भी इस ट्रेंड को ट्राई कर सकती हैं। इसके लिए सबसे बेस्ट है पफ स्लीव्स ब्लाउज। अगर आपकी बाजू हैवी है और आपको पसंद नहीं है कि वो ज्यादा हाईलाइट हो तो उन्हें छुपाने के लिए आप पफ स्लीव्स ब्लाउज डिजाइन को ट्राई कर सकती हैं। इसके लिए आपको नेक सिंपल डिजाइन का क्रिएट कराना होगा। इसके साथ स्लीव्स पर प्लेट्स बनाकर उसमें पफ क्रिएट कराना होगा। आप चाहे तो साड़ी से मैचिंग गोटा ब्लाउज की स्लीव्स में लगावा सकती हैं। लुक को और खूबसूरत बनाने के लिए आप इसके साथ बन हैयर स्टाइल बना सकती हैं और मेकअप को मैच रख सकती हैं।

कट स्लीव्स ब्लाउज

अगर आप सिंपल ब्लाउज डिजाइन सिल्क साड़ी के साथ ट्राई करना चाहती हैं तो इसके लिए परफेक्ट डिजाइन है कट स्लीव्स ब्लाउज को ट्राई कर सकती हैं। इसके लिए आप चाहे तो आगे और पीछे के डिजाइन को डीप बनवा सकती हैं।



चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने के लिए इन टिप्स से करें आइब्रो को घना

चेहरे की खूबसूरती को बढ़ाती है आइब्रो। ऐसे में जरूरी है कि इन्हें घना करने के लिए हमें भी कुछ तरीकों को ट्राई करना चाहिए। हर एक महिला की आइब्रो की डेंसिटी अलग-अलग होती है। वहीं कुछ महिलाओं की आइब्रो कुछ ज्यादा ही घनी होती हैं, तो किसी की पतली। भले ही आपकी स्किन टोन कुछ भी हो लेकिन चेहरे का निखार तब बाहर आता है जब आइब्रो की शेप सही होती है। इसलिए महिलाएं अपनी आइब्रो को लेकर काफी सचेत रहती हैं। पालर में भी आइब्रो बनवाते हुए कई बार चीजों को बताती हैं। वहीं कुछ ऐसी होती हैं जो उन्हें घना करने के लिए मार्केट में मिलने वाले प्रोडक्ट का इस्तेमाल करती हैं। अगर आप चाहे तो इसके लिए घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे आइब्रो घनी भी दिखाई देंगी साथ ही रंग भी गहरा हो जाएगी। इन घरेलू नुस्खों में किसी तरह का कोई भी केमिकल का इस्तेमाल नहीं किया जाता। इसलिए आपको कोई भी साइड इफेक्ट नहीं होगा। आप चाहे तो एक्सपर्ट की सलाह लेकर भी इसका इस्तेमाल कर सकती हैं।

हेल्थ, स्किन और बालों के लिए एलोवेरा का इस्तेमाल घर में किया जाता है। इसके इस्तेमाल की सलाह हमारी नानी



और दादी भी देती हैं। एलोवेरा जेल में एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। बालों की ग्रोथ के लिए काफी अच्छा होता है।

इसके इस्तेमाल के लिए सबसे पहले एक कटोरी में एलोवेरा जेल लें। फिर इसे अपनी आइब्रो (आइब्रो के लिए तेल का इस्तेमाल) में लगाकर अच्छे से मसाज करें। इसे दिन में बार अपनी आइब्रो पर लगाएं और अच्छे से मसाज करें। इसके इस्तेमाल से आइब्रो की ग्रोथ जल्दी ही बढ़ने लगेगी। आप चाहे तो एलोवेरा के साथ ऑलिव ऑयल का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

कार्न न्यूज

पुराने कपड़े फेंके नहीं बल्कि उन्हें नए ढंग से लाएं काम में

फटे-पुराने कपड़ों से भी आप अपने घर को दे सकती हैं नया लुक, सजाने के लिए इन्हें ऐसे करें इस्तेमाल



घर में मौजूद एक्स्ट्रा बटन और स्टोन भी लगा सकते हैं। इस डेकोरेटेड बोटल को आप प्लावर पॉट या पेन स्टैंड की तरह यूज कर सकते हैं।

खराब कपड़ों से बनाएं कुशन कवर

खराब कपड़ों से आप कुशन कवर भी बना सकते हैं। जैसे शर्ट और लांग सर्कट को बराबर काट कर और चारों तरफ से सिलकर आप कुशन का कवर तैयार

कर सकते हैं। वहीं, अगर आपके पास कुशन कवर है, तो आप शर्ट के बटन आदी लगाकर कुशन के कवर को सजा सकते हैं।

पुराने कपड़ों से बनाएं वॉशिंग मशीन का कवर

घर में रखी वॉशिंग मशीन अच्छी नहीं लगती है। ऐसे में आप पुराने कपड़ों से

