

ख़बर संक्षेप



12 वर्षों की उपलब्धि को जन-जन तक पहुंचाने अभियान 21 तक

दुर्ग। भारतीय जनता पार्टी जिला आर्थिक प्रकोष्ठ की बैठक आयोजित की गई। बैठक में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्र सरकार की उपलब्धियों को जन-जन तक पहुंचाने के लिए पखवाड़ा की शुरुआत की गई। अभियान 21 जून तक चलेगा। बैठक में प्रदेश संयोजक शिव चंद्राकर, अध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक, उपाध्यक्ष राजीव पांडे, आर्थिक प्रकोष्ठ जिला संयोजक उदय शंकर त्रिपाठी, सहसंयोजक अजीत सिंह परिहार मौजूद थे। बैठक में जानकारी दी गई कि नगर के व्यापारी व उद्योगपतियों के लिए संगोष्ठी आयोजित की जाएगी। इसके अलावा अन्य कार्यक्रम भी होंगे। बैठक में मोहन बड़े, विमलेश जैन, नामिषा सिंह, स्नेहलता साहू, अतुल जिला, गोपाल सिंह, नीलू सिंह सहित अन्य मौजूद थे।

पृथ्वी बने कुर्मी क्षत्रिय महासभा युवा प्रकोष्ठ दुर्ग जिला महामंत्री



दुर्ग जिला अध्यक्ष अभिषेक चंद्राकर की अनुशंसा पर पृथ्वी चंद्राकर को अखिल भारतीय कुर्मी क्षत्रिय महासभा युवा प्रकोष्ठ, दुर्ग जिला का महामंत्री नियुक्त किया गया है। इस नियुक्ति के बाद समाज के पदाधिकारियों एवं युवाओं ने पृथ्वी चंद्राकर को शुभकामनाएं देते हुए आशा व्यक्त की है कि वे संगठन को और अधिक मजबूत बनाने तथा समाज हित में सक्रिय भूमिका निभाएंगे। संगठन के प्रति उनकी निष्ठा, सक्रियता एवं समाजसेवा को देखते हुए उन्हें यह महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी गई है।

हादसों का बोगदा : भारी वाहनों के गुजरने से हर समय दुर्घटना का खतरा, सुरक्षा उपाय नहीं



हरिभूमि न्यूज़ ►►मिलाई

औद्योगिक ग्राम रसमड़ा में स्थित नेशनल हाइवे का गोबदा पुल इन दिनों राहगीरों के लिए हादसों का तिराहा बन गया है। पुल के नीचे बना तिराहा जहां से एक मा ग र स म ड़ा गांव के भीतर से गुजर रहे

अंदर, दूसरा दुर्ग शहर और तीसरा गनियारी पहुंच मार्ग की ओर जाता है, वहां आए दिन सड़क दुर्घटनाएं हो रही हैं। रसमड़ा औद्योगिक क्षेत्र में बालाजी, टॉपवर्थ, क्रेस्ट, रायपुर स्टील

शिक्षामंत्री गजेन्द्र यादव ने किया लोकार्पण

ग्राम माटरा को मिली 33/11 केवी विद्युत उपकेंद्र की सौगात

हरिभूमि न्यूज़ ►►दुर्ग

दुर्ग जिले के ग्राम माटरा में नवनिर्मित 33/11 केवी विद्युत उपकेंद्र का शिक्षामंत्री गजेन्द्र यादव ने लोकार्पण किया। लगभग 2 करोड़

- 16 गांवों के किसानों व उपभोक्ताओं को होगा फायदा

38 लाख रुपये की लागत से तैयार यह उपकेंद्र क्षेत्र के 16 गांवों पेण्डुीतराई, कोकड़ी, हरदी, गोता, खजरी, ठेंगाभाठ, माटरा, दारगांव, बिरोदा, मोहलाई, मोहरंगा, कंदई, टटिया, तारकोरी, दौराभाटा एवं छिराही के हजारों उपभोक्ताओं और किसानों के लिए वरदान साबित होगा। इस उपकेंद्र के शुरू होने से अब इन क्षेत्रों में कम वोल्टेज और बार-बार बिजली गुल होने की

हरिभूमि न्यूज़ ►►दुर्ग

जिला स्तरीय परामर्शदात्री समिति एवं जिला स्तरीय समीक्षा समिति की बैठककलेक्ट्रेट सभाकक्ष में कलेक्टर अभिजीत सिंह की अध्यक्षता में हुई। कलेक्टर श्री सिंह ने विभिन्न शासकीय विभागीय योजनाओं का विभागवार एवं बैंकवार समीक्षा की। उन्होंने समीक्षा के दौरान जिन विभागों की योजनाओं के प्रगति में कमी पायी गई उन्हें वित्तीय वर्ष में पूर्ण करने निर्देशित किया। साथ ही विभागों एवं बैंक के मध्य उचित समन्वय स्थापित कर दुर्ग जिले में चल रहे विभिन्न योजनाओं के लक्ष्य पूर्ति हेतु निर्देशित किया।

बैठक में बैंकों की सीडी रेशियों, प्राथमिकता क्षेत्र अंतर्गत दिए जाने वाले लोन, जनसुरक्षा योजना बीमा, पेंशन तथा विभिन्न विभागों के शासकीय योजनाओं की



बैंकों में लंबित आवेदनों की विस्तृत चर्चा कर समीक्षा की गई, जिसमें चारों नगर निगम दुर्ग, भिलाई, रिसाली, भिलाई चरौदा के कमिश्नर की उपस्थिति में कलेक्टर द्वारा पीएम स्वनिधि योजना की बैंकवार समीक्षा करते हुए

दुर्ग शहर के विभिन्न वार्डों में विकास कार्यों की रखी जा रही नींव

सड़क, नाली, पुलिया एवं सीसी रोड निर्माण से नागरिकों को मिलेगी बेहतर सुविधा : बाघमार



हरिभूमि न्यूज़ ►►दुर्ग

नागरिकों को बेहतर आधारभूत सुविधाएं उपलब्ध कराने तथा विभिन्न वार्डों में विकास कार्यों को गति देने के उद्देश्य से लगातार निर्माण कार्य कराए जा रहे हैं, इसी क्रम में शनिवार शाम महापौर अलका बाघमार ने लोककर्म विभाग प्रभारी देव नारायण चन्द्राकर, नरेंद्र बंजारे, शेखर चन्द्राकर, पार्षद विजयंत पटेल, ललित दीमर, रंजीता पाटिल, उपअभियंता प्रेरणा दुबे तथा बड़ी संख्या में उपस्थित क्षेत्रवासियों के साथ विभिन्न विकास कार्यों का विधिवत भूमिपूजन किया।

महापौर ने वार्ड क्रमांक 56 में आलोक साहू के घर से हेमलता ठाकुर के घर तक सड़क निर्माण कार्य का भूमिपूजन किया। इसके साथ ही बघेरा क्षेत्र में शैलेंद्र किराना स्टोर्स से धरम साहू के घर तक सड़क निर्माण तथा ईंदिरा नगर में शिव मंदिर से गुधारी निर्मलकर के घर तक सड़क एवं आवश्यक आधारभूत संरचना निर्माण कार्यों का शुभारंभ

किया गया। इसके अलावा विभिन्न स्थानों पर आरसीसी नाली, पुलिया एवं सीसी रोड निर्माण कार्यों का भूमिपूजन कर क्षेत्रवासियों को विकास की नई सौगात दी गई। इसी प्रकार वार्ड क्रमांक 5 में महर्षि दयानंद स्कूल के पास एवं गया बाई स्कूल के पीछे नाली और सड़क निर्माण कार्य का भूमिपूजन किया गया। वहीं मरारपारा क्षेत्र में नंदराम साहू के घर से निशांत देवांगन चौक तक सीसी रोड, नाली एवं पुलिया निर्माण कार्यों की आधारशिला रखी गई। इन निर्माण कार्यों के पूर्ण होने से आवागमन सुगम होगा, जल निकासी व्यवस्था में सुधार आएगा तथा क्षेत्र के नागरिकों को लंबे समय से चली आ रही समस्याओं से राहत मिलेगी। इस अवसर पर महापौर अलका बाघमार ने कहा कि नगर निगम द्वारा सभी वार्डों में संतुलित विकास को प्राथमिकता दी जा रही है। नागरिकों की मूलभूत आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए सड़क, नाली, पुलिया एवं अन्य जनसुविधाओं से जुड़े कार्यों को प्राथमिकता के साथ कराया जा रहा है।

15 जून तक सारे लंबित आवेदन को निराकृत कर पोर्टल में अपडेट करने के निर्देश दिए गए। साथ ही पीएम सूर्य घर मुक्त बिजली योजना पीएम एफएमई, पीएम ईजीपी, खादी ग्रामोद्योग व पीएम अजय योजना अंत्यावसायी विभाग, ग्रामीण आजीविका मिशन, मछली पालन, पशु पालन अंतर्गत बैंकों में लंबित आवेदनों की प्रगति व शिकायतों की समीक्षा की गई। बैठक में भारतीय रिजर्व बैंक रायपुर से एलडीओ सदानंद बास्की, जिला पंचायत मुख्यकार्यालन अधिकारी बजरंग दुबे, जिला अग्रणी बैंक प्रबंधक संजय गर्ग, नाबार्ड से अंशु गोयल, बैंक ऑफ बड़ौदा आरसेटी निदेशक गुलशन कुमार, एफएलसी दुर्ग लेखनम ध्रुव, सीईओ अंत्यावसायी आदर्श साव, डीपीएम एनआरएलएम सागर पंसारी तथा बैंकों के जिला समन्वयक, शाखा प्रबंधक, विभागीय जिला अधिकारी उपस्थित रहे।

महापौर ने तीन वार्डों में सड़क, नाली और पुलिया निर्माण कार्यों का किया भूमिपूजन



नगर पालिक निगम दुर्ग क्षेत्र में आधारभूत सुविधाओं के विस्तार और नागरिकों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने की दिशा में लगातार विकास कार्य किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में शुक्रवार शाम

महापौर अलका बाघमार ने लोककर्म विभाग प्रभारी देव नारायण चन्द्राकर, नरेंद्र बंजारे, शेखर चन्द्राकर, पार्षद आरएन वर्मा, गोविंद देवांगन, अजीत वैध, रंजीता पाटिल, ममता देवांगन तथा बड़ी संख्या में उपस्थित क्षेत्रवासियों के साथ विभिन्न विकास कार्यों का विधिवत भूमिपूजन किया। महापौर ने वार्ड 2 राजीव नगर में सड़क सीमेंटीकरण कार्य, वार्ड 12 मोहन नगर में पुलिया एवं नाली निर्माण कार्य तथा वार्ड 26 संतराबाड़ी में नाली निर्माण कार्य का भूमिपूजन कर क्षेत्रवासियों को विकास की सौगात दी। इन कार्यों के पूर्ण होने से नागरिकों को वर्षों से चली आ रही जलभराव, गंदे पानी की निकासी और आवागमन संबंधी समस्याओं से राहत मिलेगी।

इस दौरान महापौर अलका बाघमार ने कहा कि नगर निगम का उद्देश्य शहर के प्रत्येक वार्ड में समान रूप से विकास कार्य कर नागरिकों को बेहतर बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध कराना है। उन्होंने कहा कि सड़क, नाली और पुलिया जैसी मूलभूत संरचनाएं किसी भी क्षेत्र के विकास की आधारशिला होती हैं। निगम प्रशासन नागरिकों की आवश्यकताओं को प्राथमिकता देते हुए लगातार विकास कार्यों को गति दे रहा है। महापौर ने अधिकारियों एवं संबंधित एजेंसियों को निर्देशित करते हुए कहा कि निर्माण कार्य निर्धारित गुणवत्ता मानकों के अनुरूप और समय-सीमा के भीतर पूर्ण किए जाएं ताकि आम जनता को जल्द से जल्द इसका लाभ मिल सके। उन्होंने कहा कि विकास कार्यों में किसी प्रकार की लापरवाही या गुणवत्ता से समझौता बर्बाद नहीं किया जाएगा। भूमिपूजन कार्यक्रम में जनप्रतिनिधियों, निगम अधिकारियों तथा बड़ी संख्या में क्षेत्रवासी उपस्थित रहे।

तालपुरी में पेयजल संकट, नहीं मिल रहा पानी

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिलाई

तालपुरी कॉलोनी में पेय जल संकट गहरा गया है। तालपुरी कॉलोनी में लगभग 1233 सामान्य तथा करीब 1800 इंडब्ल्यूएस श्रेणी के मकान हैं, लेकिन बड़ी संख्या में घरों तक नगर निगम का पानी नियमित रूप

- समस्या से हजारों परिवार प्रभावित

से नहीं पहुंच पाता। कई परिवारों को पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं मिल रहा है, जबकि कुछ घरों में जल आपूर्ति पूरी तरह बाधित है।

इसे लेकर तालपुरी बी ब्लॉक एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष यमलेश देवांगन ने कॉलोनी के निवासियों की ओर से पेयजल संकट और अव्यवस्थित जल आपूर्ति को लेकर प्रधानमंत्री को पत्र भेजकर तत्काल समाधान की मांग की है। आवेदन में बताया गया है कि क्षेत्र में वर्षों से जल आपूर्ति की



गंभीर समस्या बनी हुई है, जिससे हजारों परिवार प्रभावित हैं। पूरी कॉलोनी में केवल एक ओवरहेड पानी टंकी होने के कारण सभी घरों तक पर्याप्त देवाव से पानी पहुंचना संभव नहीं हो पा रहा है। जल वितरण का कोई निश्चित समय भी नहीं है, जिससे लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

कई स्थानों पर अंडरग्राउंड टैंकों के माध्यम से जल आपूर्ति की व्यवस्था होने के बावजूद पानी की उपलब्धता पर्याप्त नहीं है।

माजपा जिला आईटी सेल की कार्यकारिणी घोषित, सौंपी गई जिम्मेदारी

दुर्ग। भारतीय जनता पार्टी दुर्ग जिला अध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक की अनुशंसा पर जिला आईटी सेल संयोजक जितेंद्र सिंह राजपूत ने जिला आईटी सेल की नई कार्यकारिणी की घोषणा की है।

घोषित कार्यकारिणी में सह संयोजक के रूप में उमेश गोस्वामी, जूही चंद्राकर और अनुपमा गोस्वामी को जिम्मेदारी सौंपी गई है। ऑडियो-वीडियो कॉन्फ्रेंस प्रमुख के रूप में अंचल यादव तथा सह प्रमुख के रूप में आलोक दुबे को नियुक्त किया गया है। डाटा मैनेजमेंट आशुतोष यादव और तुषार अग्रवाल, संवाद प्रमुख चंचन साहू तथा धनू ठाकुर को नियुक्त किया गया है। कार्यालय प्रभारी आयुष दमाह और नील कमल साहू को दायित्व सौंपा गया है। वहीं कार्यकारिणी सदस्य के रूप में हरिश साहू और डी बालाजी को शामिल किया गया है।

भाजपा जिला अध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक ने नवनियुक्त पदाधिकारियों को बधाई हुए कहा कि वर्तमान समय में आईटी सेल संगठन की विचारधारा और योजनाओं को जन-जन तक पहुंचाना का सबसे प्रभावी माध्यम है। उन्होंने कहा कि आई.टी. सेल के कार्यकर्ता नवीन तकनीकों, डिजिटल प्लेटफॉर्म और सोशल मीडिया का सकारात्मक एवं प्रभावी उपयोग करते हुए संगठन को और अधिक मजबूत बनाने का कार्य करें।

वॉल पेंटिंग और जनसहभागिता से सुंदर बन रहा दुर्ग शहर : महापौर

दुर्ग। स्वच्छता सर्वेक्षण 2025-26 के अंतर्गत शहर को स्वच्छ, सुंदर एवं आकर्षक बनाने के उद्देश्य से विभिन्न जागरूकता एवं सौन्दर्यकरण कार्य लगातार किए जा रहे हैं। शहर के प्रमुख मार्गों, सार्वजनिक स्थलों एवं दीवारों पर आकर्षक वॉल पेंटिंग्स एवं स्वच्छता संदेशों के माध्यम से नागरिकों को जागरूक किया जा रहा है। शहर की दीवारों अब स्वच्छता का संदेश देते हुए नई पहचान बना रही हैं। सार्वजनिक स्थानों एवं दीवारों पर थूकें नहीं, कचरा इधर-उधर न फैलाएं तथा स्वच्छता बनाए रखने में निगम प्रशासन का सहयोग करें। स्वच्छ और सुंदर शहर निर्माण

में जनभागीदारी को सबसे महत्वपूर्ण बताते हुए निगम लगातार जागरूकता अभियान चला रहा है।दुर्ग की महापौर अलका बाघमार एवं आयुक्त सुमित अग्रवाल ने कहा कि स्वच्छ शहर जोड़ी पहल के अंतर्गत दुर्ग शहर स्वच्छता एवं सौन्दर्यकरण के क्षेत्र में तेजी से आगे बढ़ रहा है। शहर में किए जा रहे वॉल पेंटिंग, सफाई व्यवस्था, नागरिक सहभागिता एवं सिटीजन फीडबैक जैसे कार्यों का सकारात्मक प्रभाव दिखाई दे रहा है। निगम का उद्देश्य केवल सफाई करना नहीं, बल्कि नागरिकों में स्वच्छता के प्रति स्थायी जागरूकता विकसित करना भी है।

रिस्पांस टाइम में लाए सुधार और ब्रीफिंग में पहुंचे आरक्षक और वाहन चालक



हरिभूमि न्यूज़ ►►भिलाई

डायल 112 वाहनों को हमेशा गतिशील रखने, सूचना मिलने पर तुरंत रवाना होने, निरंतर सुधार करने का निर्देश दिया है। कार्यक्रम में एसएसपी विजय अग्रवाल ने कहा है। उन्होंने कहा कि ड्यूटी के दौरान अनुशासन, संवेदनशीलता और पूर्ण निष्ठा से काम करने, शराब सेवन कर ड्यूटी करने पर सख्त प्रतिबंध की हिदायत दी है। इसके अलावा

- डायल-112 के कर्मी मौजूद रहे
- 65 आरक्षक और 52 वाहन चालकों भी थे

हुए तालाब, नदी एवं जलाशयों में डूबने जैसी घटनाओं की रोकथाम के लिए नागरिकों को फर्स्ट एड बॉक्स, फायर जागरूक कर। किसी भी आकस्मिक घटना की सूचना तुरंत थाना को उपलब्ध कराने को कहा गया है। डायल-112 की गतिविधियों एवं घटनाओं की निगरानी मॉनिटरिंग कर रिपोर्ट पेश करने के लिए कर्मियों को निर्देश दिया। प्रशिक्षण में आरक्षक 65, वाहन चालक 52 पहुंचे थे।



जरूरतमंद परिवारों के दुःख में सहभागी बन रही सरपंच

सेलूद। ग्राम पंचायत देवादा की सरपंच लक्ष्मी नीलू वर्मा द्वारा जरूरतमंद परिवारों की सहायता के लिए सराहनीय पहल लगातार जारी है। इस पहल के तहत संबंधित परिवार को 5 हजार रुपये नगद एवं एक कट्टा चावल सहायता स्वरूप दिया जाता है। इसी क्रम में ग्राम देवादा निवासी स्वर्गीय बंदी प्रसाद के निधन के पश्चात आयोजित दशगारा कार्यक्रम में सरपंच लक्ष्मी नीलू वर्मा शामिल हुईं। इस अवसर पर राजकुमार वर्मा, विष्णु प्रसाद वर्मा, महेश कुमार वर्मा, खेमलाल वर्मा, रमेश वर्मा, यशवंत भागवत, कोमल वर्मा, मनोज वर्मा, राजू लाल वर्मा, जितेन वर्मा सहित ग्राम के अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

जन्मदिन पर लगाए आम के पौधे



सेलूद। खबरनामा ग्रुप पाटन विधानसभा के अभिनव पहल के अंतर्गत खबरनामा ग्रुप के सम्मानित सदस्य कीर्तन देवाँगन के जन्मदिन के अवसर पर धान खरीदी केंद्र सेलूद में आम के पौधे का रोपण किया गया। इस अवसर पर जिला सहकारी केन्द्रीय बैंक के पुर्व अध्यक्ष जवाहर वर्मा, सरपंच खिलेश, देव ठाकुर सुरेन्द्र शर्मा, अजय सिंह, रवि पटेल, बलराम वर्मा, झमन यदु, भुपेश देवाँगन, होमेश यदु, सफराज, योगेश चंदेल और पंच चंद्रिका उपस्थित थे।

खेदामारा में भूमिपूजन आज

जामुल। ग्राम पंचायत खेदामारा में सतनाम भवन जीर्णोद्धार और आहाता निर्माण के लिए भूमिपूजन 8 जून को शाम 6 बजे आयोजित है। मुख्य अतिथि विधायक डोमन लाल कोसेवाड़ा होंगे। सरपंच अनिल बंजारे और उप सरपंच अमन नारांग ने यह जानकारी दी।

कुम्हारी महिला मोर्चा मंडल कार्यसमिति की घोषणा

कुम्हारी। भारतीय जनता पार्टी, दुर्ग संभाग प्रभारी जगन्नाथ पाणिग्रही व जिला प्रभारी नंदन जैन एवं महिला मोर्चा प्रदेश अध्यक्ष विभा अवस्थी के निर्देशानुरूप भाजपा जिला अध्यक्ष सुरेन्द्र कौशिक एवं महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष



तृप्ति चन्द्राकर की सहमति तथा मंडल अध्यक्ष धर्मेन्द्र सिन्हा की अनुशंसा पर जुली सिंह ने महिला मोर्चा मंडल की कार्यसमिति की घोषणा की है। जिसमें उपाध्यक्ष साधना स्वर्णकार, राधा ठाकरे, शकुन खैरवार, प्रभा बंजारे महामंत्री स्वर्णलता साहू, तृप्ति शुक्ला, मंत्री प्रीति ध्रुव, संगीता गेंदे, वीणा वर्मा, पूर्णिमा बाई मारकंडे, कोषाध्यक्ष जी जशालक्ष्मी राव, सह कोषाध्यक्ष कोमल दुबे, कार्यालय मंत्री नीलम बंजारे, सह कार्यालय मंत्री बबीता शर्मा, मीडिया प्रभारी पिकी सोल, सह-मीडिया प्रभारी सुनीता मंडावी, सोशल मीडिया प्रभारी नीतू पाल, सह-सोशल मीडिया शैला वर्मा, आई टी सेल प्रभारी तरुणी साहू, सह-आई टी सेल प्रभारी शैल देवाँगन, मन की बात प्रभारी गीतांजली गोस्वामी एवं मन की बात सह प्रभारी गंगा मदरिया शामिल हैं। स्थायी आमंत्रित सदस्यों में सरोज पाण्डेय राष्ट्रीय उपाध्यक्ष भाजपा, तृप्ति चन्द्राकर जिला अध्यक्ष, महिला मोर्चा, दुर्ग शामिल है।

निधन
पं. ओमप्रकाश अवस्थी
भिलाई। कैप-2 स्थित प्रकाश आटा चक्की के संचालक पं. ओमप्रकाश अवस्थी (72 वर्ष) का रविवार को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार सोमवार 8 जून को सुबह 10 बजे रामनगर मुक्तिधाम में किया जाएगा। वे गोमती देवी अवस्थी के पति, योगेश अवस्थी और मनीष अवस्थी के पिता तथा विकास व अशोक अवस्थी के चाचा थे।

शिकायत कर चुके ग्रामीण, अब इंतजार कार्रवाई का अवैध शराब और गांजा बिक्री पर अब तक अंकुश नहीं लगा, प्रशासन मौन

हरिभूमि न्यूज ►► पाटन

क्षेत्र में शराब व गांजे की अवैध बिक्री जोरो पर है। रानीतराई के बाजार, चौक चौराहे में लगने वाली अंडा रोल की दुकान सहित सहित अन्य जगहों में जोरो से बिक रही है अवैध शराब। रानीतराई में शराब की अवैध बिक्री बढ़ती जा रही है। यहां ऐसी कई दुकान है जहां अपनी दुकानदारी की आड़ में अवैध शराब बिक्री की धंधा कर रहे है। पुलिस व पंचायत के पदाधिकारी भी इस पर किसी प्रकार की रोक टोक नहीं कर रहे है जिससे रानीतराई शराब के मामले में आगे बढ़ता जा रहा है। रानीतराई में लोगो को शराब बड़ी आसानी से मिल जा रही है जिससे छोटे छोटे बच्चे भी नशे के शिकार हो रहे है।

क्षेत्र के ग्राम निपानी, रानीतराई, भन्सुली (के), केसरा, असोगा, घोरारी में भी अवैध शराब की बिक्री खुले आम चल रही है। भन्सुली, घोरारी में तो खुलेआम शराब की बिक्री हो रही है

रानीतराई पुलिस असफल साबित हो रही, ग्रामीणों में रोष बढ़ रहा

इन्होंने की थी शिकायत

अशोक साहू पूर्व उपाध्यक्ष जिप दुर्ग,रश्मि भेदप्रकाश वर्मा जनपद सदस्य,भाजपा महामंत्री निर्मल जैन,सरपंच सत्यनारायण टिकरिहा,मविष्प जैन,किशोर चंद्राकर,द्वोपदी साहू पूर्व उपसरपंच असोगा,वीर सिंह देशलहरे,पूजा साहू,मुनेश्वरी,सुमित विश्वकर्मा ने लिखित शिकायत दर्ज के बाद भी आज तक कार्रवाई नहीं हुई। जिससे क्षेत्र में जन आक्रोश बढ़ रहा है।

जिस पर पुलिस के द्वारा ठोस कार्रवाई नहीं किया जा रहा है। पुलिस कही कही खानापूर्ति के लिए कार्यवाही कर अपना पल्ला झाड़ते

नजर आते है। क्षेत्र के नामी जनप्रतिनिधियों के गांवों में भी अवैध शराब की बिक्री जोरो से चल रही है। इस पर पुलिस रोक नहीं लगा पा

रही है,जिससे गावो के लोगो में स्थानीय जनप्रतिनिधिओ व पुलिस के खिलाफ काफी आक्रोश है।



टूटा हुआ सूचक बोर्ड सुधारकर फिर से स्थापित किया गया

हरिभूमि न्यूज ►► अंडा

चंदखुरी-पौछेगांव फोर लेन मार्ग पर वाहन की टक्कर से क्षतिग्रस्त हुए सूचक बोर्ड को लेकर प्रकाशित समाचार का असर देखने को मिला। खबर प्रकाशित होने के बाद संबंधित विभाग ने मामले पर संज्ञान लेते हुए टूटे हुए सूचक बोर्ड की मरम्मत कर उसे पुनः स्थापित कर दिया है।

सूचक बोर्ड क्षतिग्रस्त होने के कारण मार्ग से गुजरने वाले वाहन चालकों एवं राहगीरों को दिशा संबंधी जानकारी प्राप्त करने में कठिनाई हो रही थी। समाचार प्रकाशित होने के बाद विभाग द्वारा आवश्यक कार्रवाई करते हुए बोर्ड को सुधारकर दोबारा लगाया गया, जिससे मार्ग पर सूचना व्यवस्था फिर से सुचारू हो गई है।

इस कार्य में सब इंजीनियर आर.के. राव एवं एसडीओ सोनल धलेंद्र की पहल से त्वरित कार्रवाई की गई। सूचक बोर्ड के पुनः स्थापित होने से वाहन चालकों को आवागमन में सुविधा मिल रही है तथा मार्ग संबंधी जानकारी आसानी से उपलब्ध हो रही है।

स्थानीय नागरिकों ने भी विभाग द्वारा की गई त्वरित कार्रवाई की सराहना करते हुए इसे जनहित में उठाया गया सराहनीय कदम बताया है।

अनुज शुक्ल को मिली विश्व हिंदू परिषद कुम्हारी नगर अध्यक्ष की जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज ►► कुम्हारी

विश्व हिंदू परिषद की महत्वपूर्ण बैठक में अनुज शुक्ल को कुम्हारी नगर अध्यक्ष नियुक्त किए जाने की घोषणा की गई। यह घोषणा विश्व हिंदू परिषद के प्रांत अध्यक्ष संतोष गोलछा, दुर्ग-राजनंदगांव विभाग संगठन मंत्री कन्हैया कुंदन, प्रांत विशेष संपर्क प्रमुख राहुल गुलाटी, प्रांत सेवा टोली सदस्य मनीष बुचासिया, बजरंग दल प्रांत सुरक्षा प्रमुख एवं दुर्ग विभाग संयोजक सौरभ देवांगन सहित संगठन के वरिष्ठ पदाधिकारियों की उपस्थिति में की गई। बैठक में कुणाल शर्मा को नगर संयोजक, रत्ना दास को नगर मातृशक्ति संयोजिका तथा भूपेंद्र मानिकपुरी को नगर मंत्री का दायित्व भी सौंपा गया।

अनुज शुक्ल की नियुक्ति से कुम्हारी व्यापारी संघ, ब्राह्मण समाज तथा संगठन कार्यकर्ताओं में हर्ष का



माहौल है। व्यापारी संघ ने विश्वास जताया कि उनके नेतृत्व में सामाजिक, धार्मिक और जनहित के कार्यों को नई गति मिलेगी तथा युवाओं को सकारात्मक दिशा प्राप्त होगी। नवनियुक्त नगर अध्यक्ष अनुज शुक्ल ने कहा कि संगठन, संस्कार, सुरक्षा, समरसता और सेवा उनकी प्राथमिकताएं रहेंगी। उन्होंने कुम्हारी को संगठित, संस्कारी और सुरक्षित नगर बनाने का संकल्प दोहराते हुए कहा कि विश्व हिंदू परिषद का कार्यालय आमजन के लिए सदैव खुला रहेगा।

बिजनेस साइट

प्रिंज्म पब्लिक स्कूल में प्रवेश प्रारंभ

भिलाई। प्रिंज्म पब्लिक स्कूल, उतई-पाटन शिक्षा, संस्कार, अनुशासन और उत्कृष्टता का विश्वसनीय केंद्र बना हुआ है। डायरेक्टर रुपेश गुप्ता ने बताया कि आज के प्रतिस्पर्धी युग में प्रत्येक अभिभावक अपने बच्चे के लिए ऐसे विद्यालय की तलाश करता है जहां गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ-साथ चरित्र निर्माण, व्यक्तित्व विकास और सुरक्षित वातावरण भी उपलब्ध हो। इसी विश्वास को साकार कर रहा है प्रिंज्म पब्लिक स्कूल, जिसने अपने उत्कृष्ट शैक्षणिक परिणामों, आधुनिक सुविधाओं और विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के प्रति समर्पण के बल पर उतई-पाटन क्षेत्र के अग्रणी एवं प्रतिष्ठित विद्यालय के रूप में अपनी पहचान स्थापित की है। विद्यालय के विद्यार्थियों ने इस वर्ष भी बोर्ड परीक्षाओं में उल्लेखनीय सफलता अर्जित की है। विशेष रूप से कक्षा 12वें में उत्तीर्ण सभी विद्यार्थियों ने प्रथम श्रेणी प्राप्त कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया है। प्रिंज्म पब्लिक स्कूल विद्यार्थियों को केवल बोर्ड परीक्षाओं तक सीमित नहीं रखता, बल्कि उन्हें भविष्य की प्रतियोगी चुनौतियों के लिए भी तैयार करता है। दूर-दराज क्षेत्रों के विद्यार्थियों के लिए विद्यालय में सुरक्षित और अनुशासित आवासीय सुविधा उपलब्ध है। विद्यालय का छात्रावास विद्यार्थियों को घर जैसा सुरक्षित एवं सकारात्मक माहौल प्रदान करता है। यहां योग और ध्यान सत्र, जुम्बा और फिटनेस गतिविधियां, कराटे और आत्मरक्षा प्रशिक्षण, लाइफ स्किल्स कार्यक्रम, सांस्कृतिक कार्यक्रम, नेतृत्व और टीम वर्क गतिविधियां आदि कराई जाती है। विद्यार्थियों के शारीरिक विकास और खेल प्रतिभा को प्रोत्साहित करने के लिए विद्यालय खेल गतिविधियों का नियमित आयोजन किया जाता है। सत्र 2026-27 के लिए प्रवेश प्रारंभ है।

संतोषी चौक में मंच निर्माण कार्य का हुआ भूमिपूजन

हरिभूमि न्यूज ►► अंडा

दुर्ग ग्रामीण विधानसभा क्षेत्र के ग्राम चंदखुरी के संतोषी चौक में मंच निर्माण कार्य का भूमिपूजन समारोह आयोजित किया गया। यह निर्माण कार्य जिला पंचायत विकास निधि एवं पंचायत विकास योजना के अंतर्गत लगभग 5.79 लाख रुपये की लागत से कार्या जाएगा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में जिला पंचायत सदस्य आशा विक्की मिश्रा उपस्थित रहें। उन्होंने भूमिपूजन कर निर्माण कार्य का शुभारंभ किया और कहा कि इस मंच के निर्माण से क्षेत्र में सामाजिक, सांस्कृतिक एवं सामुदायिक कार्यक्रमों के आयोजन में सुविधा मिलेगी।

इस अवसर पर सरपंच कविता यादव ठाकुर, जनपद सदस्य गोपाल यादव, उपसरपंच योगिता जितेंद्र यादव, पंच दुर्गा किशन यादव, उमा गोपाल यादव, राजेन्द्र चंद्राकर, रोशन चंद्राकर, बीरेन्द्र साहू सहित बड़ी संख्या में मोहल्लेवासी एवं ग्रामीणजन उपस्थित रहे।

ग्रामीणों ने मंच निर्माण की स्वीकृति पर खुशी जताते हुए जनप्रतिनिधियों का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम के दौरान निर्माण कार्य को गुणवत्ता के साथ समय पर पूर्ण कराने की बात भी कही गई।



उत्कृष्ट शिक्षा के लिए प्रभारी प्राचार्य वर्मा राज्यपाल के हाथों सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ►► सेलूद

शिक्षा के क्षेत्र में अनुकरणीय योगदान और उत्कृष्ट शैक्षणिक प्रबंधन के लिए शासकीय हायर सेंकडरी स्कूल टेकारी के प्रभारी प्राचार्य ज्योति रानी वर्मा को राज्यपाल रेमन डेका द्वारा सम्मानित किया गया। लोकभवन में आयोजित समारोह में उन्हें 'उत्कृष्ट शिक्षा पुरस्कार' से नवाजा गया। यह पुरस्कार शिक्षण व्यवस्था में नवीन प्रयोगों,



कचरा प्रबंधन के तरीके समझाए ग्रामीणों को

हरिभूमि न्यूज ►► सेलूद

ग्राम पंचायत औसर-डिघारी में ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम, 2026 के प्रभावी क्रियान्वयन एवं स्वच्छ गांव के निर्माण के उद्देश्य से विशेष ग्राम सभा का आयोजन किया गया। बैठक में ग्रामीणों को कचरा प्रबंधन, स्वच्छता एवं पर्यावरण संरक्षण, खेत बचाओ अभियान के संबंध में विस्तृत जानकारी दी गई।

ग्राम सभा में घर-घर से निकलने वाले गीले एवं सूखे कचरे का पृथक्करण, प्लास्टिक कचरे के दुष्प्रभाव, सार्वजनिक स्थानों पर कचरा न फैलाने तथा स्वच्छता बनाए रखने के उपायों पर चर्चा की गई। इस अवसर पर सरपंच प्रियालता महिपाल ने कहा कि स्वच्छ एवं

स्वस्थ गांव के निर्माण के लिए प्रत्येक नागरिक की भागीदारी आवश्यक है। कार्यक्रम में शशि वर्मा सचिव, पंचायत प्रतिनिधि सुरेश वर्मा, भूपेश निर्मलकर, खुमान यादव, प्रकाश भास्कर, सुखदेव ठाकुर, दैलत राम ठाकुर, अनिता वर्मा, अनिता ठाकुर, अंजू महिपाल, श्यामा भारती, मीना यादव, चंद्रकला वर्मा, गजेंद्र भारती, उतार ठाकुर, पिंपला भास्कर, निर्मला भांडेकर, उषा भारती, भूषण वर्मा, मुरली मनोहर चंदेल, ललिता वर्मा, शशि महिपाल, मंजू ठाकुर, दिनेश धनकर, मोतीलाल ठाकुर, छबीलाल, पूजा ठाकुर, स्वच्छता दीदी, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, सहायिका, ग्रामवासी, महिला स्व-सहायता समूहों के सदस्य, युवा एवं अन्य गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।



तिरगा में जागरूकता शिविर का आयोजन पर्यावरण संरक्षण का लोगों को दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ►► अंडा

विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर सर्जना युवा समिति तिरगा एवं मेरा युवा भारत केंद्र दुर्ग के संयुक्त तत्वावधान में ग्राम तिरगा में पर्यावरण संरक्षण एवं जन जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर जल संरक्षण, स्वच्छता अभियान, मुद्रा संरक्षण एवं पौधारोपण जैसे विषयों पर विशेष कार्यक्रम आयोजित किए गए। मुख्य अतिथि जनपद सदस्य दामिनी साहू ने अपने संबोधन में अधिक से अधिक पौधारोपण करने एवं लगाए गए पौधों की सुरक्षा सुनिश्चित करने की अपील की। विशिष्ट अतिथि सरपंच घसिया राम देशमुख ने ग्रामवासियों को स्वच्छता बनाए रखने हेतु प्रेरित किया। कार्यक्रम में शाला विकास समिति अध्यक्ष युवराज देशमुख, बाबूलाल देशमुख (पूर्व अध्यक्ष शा. वि. स.), प्राचार्य पुष्पा रामटेके, शिक्षाकारण सतीश यादव, डी.एस. देशमुख, रघुनाथ देशमुख, श्राद्ध दुबे, ललिता यादव, पोते सर, सेवानिवृत्त शिक्षक सोमन देशमुख, सर्जना युवा समिति अध्यक्ष हेमंत ऋषि, स्वच्छ धारा प्रदेश अध्यक्ष नवनीत हरदेल सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

इसके अतिरिक्त महेश्वर यादव, विनय ठाकुर, चंदूलाल ठाकुर, सूरज देशमुख, दिलीप देशमुख, ईश्वरी लाल, राकेश बेलचंदन, मालती निषाद, कुलेश्वरी देशमुख, कविता ऋषि एवं घनश्याम देशमुख सहित बड़ी संख्या में ग्रामवासी उपस्थित होकर कार्यक्रम को सफल बनाया। उपस्थित लोगों ने पर्यावरण संरक्षण एवं पौधारोपण करने का संकल्प लिया गया।

न्यायालय तहसीलदार धमधा, जिला-दुर्ग (छ.ग.)
रा.प्र.क्र...../अ...../वर्ष 2025-2026
ग्राम-धमधा, प.ह.नं.-15

ईशतहार

एतद द्वारा सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि आवेदक राहुल पटेल पिता ताराराम पटेल निवासी ग्राम खेरझिरी कला पोस्ट हाटरादा तहसील साजा जिला बेमरवा के द्वारा आवेदन प्रस्तुत किया गया है कि ग्राम धमधा, प.ह.नं. 15 स्थित भूमि ख.नं. 957/1 का टुकड़ा बिक्रीत रकबा 0.0115 है. भूमि को बिक्रीता मयंक गुप्ता पिता स्व. विमल कुमार गुप्ता साकिन गुप्ता पारा धमधा से पंजीकृत बैनामा दिनांक 28/01/2025 अनुसार क्रय कर नामांकरण की मांग किया गया है। तत्संबंध में प्रकरण इस न्यायालय में विचाराधीन है।

उक्त संबंध में यदि जिस किसी भी व्यक्ति/संस्था/समिति को कोई दावा/आपत्ति हो तो स्वयं अथवा अपने वैध अधिकारों के माध्यम से इस न्यायालय में आगामी पेशी दिनांक 12/06/2026 तक न्यायालयीन अवधि में प्रस्तुत कर सकते हैं। उक्त तिथि के पश्चात प्राप्त दावा/आपत्ति पर कोई विचार नहीं किया जावेगा।

आज दिनांक 27/05/2026 को मेरे हस्ताक्षर एवं न्यायालय के पदसूत्र से जारी किया गया।

मुहर

तहसीलदार धमधा

HEALTH TOWN

DR. ABHIMANYU'S
AYURVEDA MULTISPECIALITY HOSPITAL
PAIN | PANCHABHAMA | PILES | PEDIA | DRYNAS | SKIN

> **घात रोग** > **घुटने के दर्द** > **पीठ व कमर दर्द** > **रुमेटाइड्स/ऑस्टियो** > **लिगामेंट के दर्द**
> **राइटिडज** > **गोल्फ एक्चो** > **प्रोपेलन सोल्डर** > **शरीर के जकड़न**

कोई, कौन, कौनसे/कौनसे के सभी प्रकार के दर्द का इलाज

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

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



दिल्ली के युवा प्रतिनिधिमंडल ने किया संयंत्र भ्रमण

भिलाई। दिल्ली से आए 6 सदस्यीय युवा प्रतिनिधिमंडल ने भिलाई इस्पात संयंत्र का भ्रमण किया। देश की औद्योगिक एवं तकनीकी प्रगति का प्रत्यक्ष अवलोकन किया। आईआईटी भिलाई ने छग के नोडल उच्च शिक्षण संस्थान के रूप में भूमिका निभाई। प्रतिभागियों को औद्योगिक सुरक्षा, कार्यस्थल सावधानियों तथा संयंत्र भ्रमण के दौरान अपनाए जाने वाले सुरक्षा मानकों की जानकारी प्रदान की गई। सुरक्षा उन्मुखीकरण सत्र के उपरांत प्रतिनिधिमंडल ने संयंत्र की विभिन्न उत्पादन इकाइयों का भ्रमण किया। भ्रमण के दौरान विशेषज्ञ अधिकारियों द्वारा प्रतिभागियों को इस्पात निर्माण की आधुनिक प्रक्रियाओं, भारी इंजीनियरिंग, धातुकर्म तकनीकों तथा उत्पादन प्रणाली से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारीयें प्रदान की गईं। युवाओं ने बड़े पैमाने पर संचालित इस्पात उत्पादन गतिविधियों, आधुनिक तकनीकी प्रणालियों तथा राष्ट्रीय आधारभूत संरचना निर्माण में भिलाई इस्पात संयंत्र की महत्वपूर्ण भूमिका को निकट से समझा। भ्रमण के दौरान प्रतिभागियों ने रोजगार के अवसरों तथा भविष्य की प्रौद्योगिकियों से संबंधित विषयों पर जानकारी प्राप्त की।

एक्सपांशन बिल्डिंग में पौधारोपण



भिलाई। पर्यावरण दिवस पर सेल-भिलाई इस्पात संयंत्र के परियोजना विभाग द्वारा एक्सपेंशन बिल्डिंग परिसर में तथा दूसरा संयंत्र के परिचालन क्षेत्रों में पौधारोपण किया गया। इस पहल का उद्देश्य परिसर के सौंदर्यीकरण के साथ ग्रीन बफर तैयार करने के साथ आसपास पर्यावरणीय परिस्थितियों को और बेहतर बनाया जाएगा। सीजीएम अनुराग उपाध्याय, मानस कुमार गुप्ता, राधिका श्रीनिवासन, महाप्रबंधक (परियोजनाएं) श्री टी. डी. वेंकटरमन आदि ने सहभागिता निभाई।

स्ट्रैप बताकर कार दूसरे को बेचा, न्यायालय के आदेश पर कारोबारी के खिलाफ जुर्म दर्ज

हरिभूमि न्यूज़ ॥ भिलाई

पुरानी कार बेचने के नाम पर ठगी करने का मामला सामने आया है। जांच में सामने आया कि जिस कार को स्ट्रेप में दिए जाने की बात कही गई थी। उसे कथित रूप से अन्य व्यक्ति को बेच दिया गया।

न्यायालय के आदेश पर पुलिस ने जुर्म दर्ज किया है। पदमनाभपुर पुलिस ने बताया कि पदमनाभपुर निवासी हितेश दुलानी ने न्यायालय में परिवाद दयार किया था। जिसमें उनके भाई पंकज दुलानी के नाम पर पंजीकृत कार क्रमांक सीजी-10 बीसी 1345 को रायपुर स्थित

शिवाय मोटर्स के संचालक संजय पटेल बिक्री के लिए ले गए थे। वाहन पूरी तरह चालू हालत में था और सभी दस्तावेज भी उपलब्ध थे। परिवार को उम्मीद थी कि वाहन बिकने के बाद राशि मिल जाएगी, लेकिन लंबे समय तक उन्हें न तो कोई

जिले में 217 नील हरित काई टांके तैयार , नाइट्रोजन की कमी होगी पूरी

हरिभूमि न्यूज़ ॥दुर्ग

जिले में इस बार किसानों को जैविक खाद इस्तेमाल करने के लिए नया प्रयोग हो रहा है। नील हरित काई (ब्लू ग्रीन एल्गी-बीजीए) तैयार कर इसका उपयोग फसलों के लिए किया जा सकेगा। इसके लिए जिले में 217 नील हरित काई टांका का निर्माण करवाया गया है। किसानों को नील हरित काई कैसे बनाना है इसका बकायादा प्रशिक्षण भी दिया जाने लगा है। कम खर्च में किसान अपनी फसलों को हरित काई के जरिए भरपूर नाइट्रोजन दे सकता है और रसायनिक खाद पर निर्भरता को कम किया जा सकता है। इस खरीफ सीजन में धान उत्पादक किसानों की आय बढ़ाने, खेती की लागत कम करने और मुदा स्वास्थ्य सुधारने के उद्देश्य से कृषि विभाग द्वारा जिले में नील-हरित काई का उत्पादन एवं उपयोग हेतु प्रचार-प्रसार अभियान चलाया जा रहा है।

बीएसपी में लगे हैं सैकड़ों सीसी कैमरे व सीआईएसएफ जवानों की तैनाती

बीएसपी में बड़ी लोहा व कोयला चोरी की घटनाएं जिम्मेदार एजेंसियों की मिलीभगत पर सवाल

हरिभूमि न्यूज़ ॥भिलाई

निजीकरण के दौर से गुजर रहे भिलाई इस्पात संयंत्र में पिछले कुछ समय से चोरी की घटनाएं बढ़ रही हैं। इन घटनाओं ने सुरक्षा को लेकर कई सवाल खड़े कर दिए हैं। संयंत्र में लोहे और कोयले की चोरी से सेल को करोड़ों रुपए का फटका लग रहा है। यूनियनों और जनप्रतिनिधियों के अनुसार संयंत्र में चोरी की लगातार घटनाएं बिना मिलीभगत के संभव नहीं है। सीधे सेल चेयरमैन और इस्पात मंत्री सहित सतर्कता आयोग से इसकी जांच की मांग की गई है।

देश के सार्वजनिक क्षेत्र की महारत्न कंपनी सेल की सबसे बड़ी यूनिट भिलाई इस्पात संयंत्र में लोहे के सामानों, स्क्रैप और आस्ट्रेलियन कोक आदि की चोरियां बढ़ रही हैं। पिछले पखवाड़ेभर के दौरान संयंत्र में चोरी की तीन बारदातें हो चुकी है। चार दिन पूर्व औद्योगिक क्षेत्र के एक उद्योग में लगभग दो हजार करोड़ के संयंत्र के स्क्रैप के चोरी के साथ पुलिस ने आठ संदिग्धों को गिरफ्ता किया है। इसके बाद दुर्ग के एक गोदाम में लाखों के आस्ट्रेलियन कोक के साथ फैक्ट्री मालिक को गिरफ्तार किया गया। इसके बाद पुलिस ने शुक्रवार को खुसीपार में फर्जी जीएसटी बिल के साथ तीन लाख का पांच टन कोयला के साथ तीन लोगों को पकड़ा। इसके पूर्व भी भट्टी पुलिस कई टन लोहा चोरी के मामलों कोज दर्ज कर चुकी है। इस तरह लगातार चोरी की बढ़ती घटनाओं के लिए सुरक्षा में संधेमारी और और लापरवाही के साथ मिलीभगत के लिए सीधे तौर पर बीएसपी से जुड़े रैकेट की

घर या खेत में तैयार कर सकते है हरी काई

किसान नील हरित काई की खेयं अपने घर में या खेत में तैयार कर सकता है। इसके लिए जमीन पर 2 मीटर लंबी, 1-1.5 मीटर चौड़ी और 9 इंच गहरी एक तयारी या गड्ढा (टांका) बनाकर, पानी के रिसाव को रोकने के लिए उसने अच्छी क्वालिटी की मोटी प्लास्टिक (पॉलीथिन) शीट बिछाई जाती है। इसके बाद टांके में 25 से 30 किलोग्राम साफ छली हुई उपजाऊ मिट्टी फैलाते हैं। उसमें 200-250 ग्राम बुझा हुआ चूना और 200 ग्राम सिंगल सुपर फास्फेट प्रति वर्गमीटर के हिसाब से छिड़का कर 6 इंच पानी भर दिया जाता है। पानी स्थिर होने के बाद इसमें 100 ग्राम प्रति वर्गमीटर के हिसाब से नील हरित शैवाल का 'मदर कल्चर' समान रूप से छिड़का जाता है। यह तेज धूप में मात्र 10 से 12 दिनों के भीतर पानी की सहा पर शैवाल की मोटी नीली-हरी परत तैरने लगती है। पानी सूखने पर पपड़ी के रूप में इकट्ठा कर लिया जाता है।

यूनियनों सुरक्षा में लापरवाही तो जन प्रतिनिधियो ने सेंट्रल विजिलेंस से सीबाई जांच की मांग



तय हो जिम्मेदारों की जवाबदेही तय

सीटू यूनियन ने सेल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक को पत्र भेजकर चोरी के लिए अधिकारियों व सीआईएसएफ की जवाबदेही तय करने की मांग की है। बताया है कि 3 हजार करोड़ से अधिक मूल्य की चोरी और अनियमितताओं के मामले सामने आ रहे हैं। इससे यह गंभीर प्रश्न उठता है कि कंपनी की संपतियों और संसाधनों की सुरक्षा व्यवस्था कितनी प्रभावी है। यदि इतनी बड़ी मात्रा में चोरी पकड़ी जा सकती है, तो यह भी संभव है कि कई अन्य मामलों का अभी तक पता न चला हो। संयंत्र की सुरक्षा की जिम्मेदारी सीआईएसएफ की है। संयंत्र से इतनी बड़ी चोरी का सामान गेटों से बाहर निकल गया लेकिन अभी तक सीआईएसएफ की जवाबदेही तय नहीं हो पाई है।

संलिप्तता और प्रबंधन को कठघरों में खड़ा किया जा रहा है। यूनियनों व जन प्रतिनिधि सवाल उठा रहे हैं कि करोड़ों रुपए की सुरक्षा और सेफ्टी जागरूकता में करोड़ों रुपए खर्च करने के बाद भी चोर की घटनाएं आखिर प्रबंधन रोक क्यों नहीं पा रहा है।

काई के इस्तेमाल से मिलेगा भरपूर नाइट्रोजन

हरी काई का कर सकेंगे इस्तेमाल



कृषि वैज्ञानिकों के मुताबिक धान की रोपाई (या बियासी) के लगभग 7 दिन बाद, जब खेत में 2 से 3 इंच पानी भरा हो, तब प्रति एकड़ 4 किलोग्राम नील-हरित काई के सूखे पाउडर को बारीक मिट्टी या रेत में मिलाकर पूरे खेत में समान रूप से छिड़काव करना चाहिए और कम से कम 5-6 दिनों तक खेत में पानी भरा रहने देना चाहिए। इसके उपयोग से प्रति एकड़ लगभग 20 से 25 किलोग्राम यूरिया के बराबर नत्रजन की पूर्ति होती है और धान की जल धारण क्षमता मजबूत होती है जिसका लाभ धान के बाद ली जाने वाली रबी फसलों (जैसे-चना, तिलड़ा) को भी मिलता है।

मदर कल्चर भी दे रहा कृषि विभाग

नील हरित काई तैयार करने और इसके लिए टांका निर्माण करने के लिए किसान कृषि विभाग से संपर्क कर सकते हैं। अधिक जानकारी या मदर कल्चर की उपलब्धता के लिए किसान मित्र, क्षेत्रीय ग्रामीण कृषि विस्तार अधिकारी या कृषि कार्यालय में भी पूरा दौरा है। किसान रासायनिक खादों का अंधाधुन प्रयोग कम करें और इस पर्यावरण-अनुकूल जैविक खाद को अपनाएं। -संदीप कुमार भोंई, उप संचालक कृषि

160 एमवीए का पावर ट्रांसफॉर्मर शुरू लोगों को लो वोल्टेज से मिलेगी मुक्ति



हरिभूमि न्यूज़ ॥दुर्ग

छत्तीसगढ़ स्टेट पावर ट्रांसमिशन कंपनी लिमिटेड सीएसपीटीसीएल ने भिलाई में 160 एमवीए क्षमता के पावर ट्रांसफॉर्मर की स्थापना की है। इसे कंपनी के प्रबंध निदेशक राजेश कुमार शुक्ला ने बटन दबाकर शुरू किया।

इस अवसर पर प्रबंध निदेशक शुक्ला ने कहा कि सीएसपीटीसीएल राज्य की विद्युत पारेषण प्रणाली को आधुनिक, सुदृढ़ विश्वसनीय

किया गया है। इस क्षमता वृद्धि से भिलाई और आसपास के औद्योगिक, वाणिज्यिक तथा घरेलू उपभोक्ताओं को अधिक विश्वसनीय व गुणवत्तापूर्ण विद्युत आपूर्ति सुनिश्चित हो सकेगी। परियोजना के पूर्ण होने से राजधनी रायपुर सहित दुर्ग, भिलाई, गुरूर, बालोद तथा आसपास के क्षेत्रों में बढ़ती विद्युत मांग की पूर्ति करने में सहायता मिलेगी। साथ ही विद्युत तंत्र की विश्वसनीयता में वृद्धि, वोल्टेज निदेशक ने किया उद्घाटन तथा पारेषण तंत्र पर बनाने के लिए निरंतर कार्यरत है तथा उपभोक्ताओं को निर्बाध व गुणवत्तापूर्ण विद्युत आपूर्ति उपलब्ध कराने के लिए प्रतिबद्ध है। उल्लेखनीय है कि उपकेंद्र की क्षमता वृद्धि योजना के अंतर्गत पूर्व स्थापित 125 एमवीए पावर ट्रांसफॉर्मर की क्षमता को बढ़ाकर 160 एमवीए

मिलाई महिला समाज ने रोपे पौधे

भिलाई। मिलाई महिला समाज द्वारा पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। इस दौरान एरेका पाम, आंवला, शहतूत (मलबरी), कनेर, गुड्डल तथा बेल सहित विभिन्न प्रजातियों के पौधे रोपे गए। समाज की उपाध्यक्ष पूनम कुमार व विभा कुमार् विशेष अतिथि थीं। सचिव सोनाली रथ, सह सचिव चैती पाल, कोषाध्यक्ष शिखा जैन, रीता तिवारी आदि उपस्थित थीं।



आयुक्त के साथ लोगों ने पेड़ लगाने दी भागीदारी

हरिभूमि न्यूज़ ॥ भिलाई

विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर नगर पालिक निगम भिलाई द्वारा पर्यावरण संरक्षण एवं हरियाली बढ़ाने के उद्देश्य से नेहरू नगर स्थित मधुकामिनी गार्डन में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर निगम आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय की उपस्थिति में विभिन्न प्रजातियों के पौधे रोपे गए तथा नागरिकों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक किया गया।

सर्वप्रथम आयुक्त ने सेक्टर 09 हास्पिटल सेक्टर उद्यान के समीप पहुंचे, वहां सर्वधर्म सेवा संस्थान के माध्यम से वृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया था। समिति और स्कूली बच्चों को पर्यावरण को हरा-भरा रखने एवं उसे संरक्षित करने संबंधी जानकारी दी गई। निगम आयुक्त महोदय द्वारा पौधारोपण भी किया गया। जहां ड्रोन के माध्यम से सीड बॉल गिराया गया जिसका मुख्य लक्ष्य शहर



में हरियाली में वृद्धि करना है। पौधा रोपण कार्यक्रम में आयुक्त ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण वर्तमान समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। इसके पश्चात मधु कामिनी उद्यान नेहरू नगर पूर्व में वृक्षारोपण किया गया। निगम आयुक्त ने कहा है बढ़ते प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन की चुनौतियों से निपटने के लिए अधिक से अधिक पौधे लगाना और उनका संरक्षण करना जरूरी है। उन्होंने सभी अधिकारियों, कर्मचारियों, समाजसेवी एवं नागरिकों से अपने आसपास हरियाली बढ़ाने और लगाए गए पौधों की नियमित देखभाल करने का आह्वान किया। इस दौरान

पट्टाविहीन परिवारों का वर्षों पुराना सपना होगा साकार, अब मिलेगा मालिकाना हक

हरिभूमि न्यूज़ ॥ भिलाई

छत्तीसगढ़ शासन की जनहितैषी मंशा के अनुरूप नगर पालिक निगम भिलाई क्षेत्र के उन हजारों परिवारों को बड़ी राहत मिलने जा रही है, जो वर्षों से शासकीय भूमि पर निवास कर रहे हैं, लेकिन उनके पास भूमि का वैध स्वामित्व नहीं है। अब ऐसे पात्र पट्टाविहीन परिवारों को शासन द्वारा मालिकाना हक प्रदान किया जाएगा। नगर निगम भिलाई के नेता प्रतिपक्ष भोजराज सिन्हा ने बताया कि मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय, उपमुख्यमंत्री अरुण साव, राजस्व मंत्री टंकराम वर्मा, भिलाई नगर के पूर्व विधायक और पूर्व विधानसभा अध्यक्ष प्रेम प्रकाश पाण्डेय, दुर्ग सांसद जितय बघेल तथा वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन के सतत प्रयासों व छत्तीसगढ़ शासन की संवेदनशील सोच के परिणामस्वरूप यह महत्वपूर्ण निर्णय लिया गया है। सिन्हा ने बताया कि आवासहीन व्यक्ति पट्टा अधिकार अधिनियम-2023 के अंतर्गत नगर पालिक निगम भिलाई क्षेत्र में

शासकीय भूमि पर 20 अगस्त 2017 के पूर्व से निवासरत परिवारों को इस योजना का लाभ दिया जाएगा। इसके लिए नगर निगम भिलाई के सभी वार्डों में व्यापक सर्वे अभियान चलाया जाएगा, जिसके माध्यम से पात्र हितग्राहियों की पहचान कर उन्हें स्थायी पट्टा प्रदान किया जाएगा। उन्होंने कहा कि पट्टा प्राप्त होने के बाद गरीब एवं भूमिहीन परिवारों को न केवल अपनी भूमि पर वैधानिक अधिकार मिलेगा, बल्कि वे प्रधानमंत्री आवास योजना सहित विभिन्न शासकीय योजनाओं का लाभ भी प्राप्त कर सकेंगे। साथ ही बैंक से ऋण लेकर अपने कच्चे मकानों को पक्का बनाने और अपने परिवार के भविष्य को सुरक्षित करने का मार्ग भी प्रशस्त होगा। नेता प्रतिपक्ष भोजराज सिन्हा ने निगम क्षेत्र के सभी नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि सर्वे दल को सही एवं आवश्यक जानकारी उपलब्ध कराएं तथा पात्र परिवारों की पहचान में सहयोग करें, ताकि शासन की इस ऐतिहासिक और जनकल्याणकारी योजना का लाभ वास्तविक जरूरतमंदों तक पहुंच सके।

सशक्त संगठन और समर्पित कार्यकर्ता भाजपा का मूल आधार

हरिभूमि न्यूज़ ॥ भिलाई

भारतीय जनता पार्टी जिला भिलाई के वैशाली नगर विधानसभा अंतर्गत कैमप और वैशाली नगर मंडल में संगठनात्मक बैठकों का आयोजन किया गया। बैठक में संगठन की आगामी गतिविधियों, बूथ सशक्तिकरण, सदस्यता विस्तार तथा आगामी नगरीय निकाय चुनावों की तैयारियों को लेकर विस्तृत चर्चा की गई। बैठक में मुख्य रूप से जिला प्रभारी रामजी भारती, वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन और भाजपा जिला अध्यक्ष पुरुषोत्तम दामोजन उपस्थित थे। जिला प्रभारी रामजी भारती ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी का मूल आधार उसका सशक्त संगठन और समर्पित कार्यकर्ता हैं। आगामी



नगरीय निकाय चुनावों में प्रत्येक कार्यकर्ता को बूथ स्तर तक सक्रिय होकर सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं एवं उपलब्धियों को जनता तक पहुंचाना होगा। संगठन की मजबूती ही चुनावी सफलता का आधार है। वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन ने कहा कि राज्य सरकार और स्थानीय जनप्रतिनिधियों द्वारा क्षेत्र के विकास के लिए निरंतर कार्य किए जा रहे हैं। जनता का विश्वास भाजपा के साथ है और कार्यकर्ताओं की मेहनत तथा सरकार की उपलब्धियों के बल पर आगामी निगम चुनाव में भाजपा ऐतिहासिक विजय प्राप्त करेगी।

मानसून सिर पर, फिर भी नहीं हुई तालाबों की सफाई, सफाई के दावे कागजों तक सीमित

हरिभूमि न्यूज़ ॥ भिलाई

भिलाई नगर निगम क्षेत्र के नेहरू नगर स्थित गुरुनानक सरोवर (भेलवा तालाब), सुपेला स्थित शीतला तालाब और करूद स्थित नकटा तालाब की हालत लगातार खराब होती जा रही है। तीनों तालाब जलकुंभी, कमल के पौधों और अन्य जलीय खरपतवारों से लगभग पट चुके हैं। कई दिन पहले निगम के जोन आयुक्त और अधिकारियों द्वारा निरीक्षण किए जाने के बावजूद अब तक सफाई कार्य शुरू नहीं हो पाया है, जिससे स्थानीय लोगों में नाराजगी बढ़ रही है।

नेहरू नगर स्थित गुरुनानक सरोवर सबसे अधिक प्रभावित



तालाबों में शामिल है। तालाब में जलकुंभी और कमल के पौधों का इतना अधिक फैलाव हो चुका है कि पानी का बड़ा हिस्सा पूरी तरह ढंक गया है। इसी तरह सुपेला स्थित शीतला तालाब भी गंदगी और खरपतवार की चपेट में है। करूद नकटा तालाब की

हालत यह है कि यहां गंदगी साफ करने की जगह सीवरेज का पानी छोड़कर और बाहर का कचरा डालकर उसे और गंदा किया जा रहा है। लंबे समय से सफाई नहीं होने के कारण तीनों तालाबों का जल स्तर और गुणवत्ता प्रभावित हो रही है। मानसून शुरू होने

में अब ज्यादा समय नहीं बचा है, लेकिन इसके बावजूद तालाबों की सफाई को लेकर कोई ठोस पहल नजर नहीं आ रही। विशेषज्ञों के अनुसार मई और जून का समय तालाबों के डिसिल्टेशन, गहरी सफाई और जलकुंभी हटाने के लिए सबसे उपयुक्त माना जाता है। इस दौरान की गई सफाई से बारिश का पानी आसानी से संग्रहित होता है और जलस्रोतों की क्षमता भी बढ़ती है। नागरिकों ने मांग की है कि दोनों तालाबों की केवल सतही नहीं, बल्कि जड़ से सफाई कराई जाए। जलकुंभी, खरपतवार और गाद हटाकर जल संरक्षण को बढ़ावा देने के साथ पानी की गुणवत्ता में भी सुधार किया जा सकता है।

एक माह पहले हुआ था निरीक्षण, अब 90 फीसदी पट गया मेलवा तालाब

नेहरू नगर स्थित गुरुनानक सरोवर (भेलवा तालाब) की सफाई को लेकर नगर निगम अधिकारियों के दावे अब तक धरातल पर नहीं उतर सके हैं। विगत 21 मई को जोन आयुक्त रेशा लहरे, उप अभियंता ब्रजंत साहू, रीमा जामुलकर और जोन स्वच्छता निरीक्षक अंकित सक्सेना ने तालाब का निरीक्षण किया था। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने पानी निकासी स्थल पर कचरा जमा होने से जल प्रवाह बाधित होने की बात स्वीकार करते हुए जल्द सफाई कार्य शुरू कराने की बात कही थी। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने बताया था कि पानी निकासी वाले स्थान पर कचरा जमा होने के कारण तालाब का पानी सही तरीके से नहीं निकल पा रहा है। इसके समाधान के लिए पहले पानी की दिशा परिवर्तित कर तालाब की सफाई कराई जाएगी और उसके बाद पुनः जलभराव का कार्य शुरू किया जाएगा। हालांकि निरीक्षण को लगभग एक माह होने वाला है। कमल के पौधों, जलकुंभी और अन्य जलीय खरपतवारों का तेजी से फैलाव होने के कारण तालाब का करीब 90 प्रतिशत हिस्सा ढंक चुका है। कई स्थानों पर पानी दिखाई तक नहीं दे रहा है और गंदगी लगातार बढ़ती जा रही है।



लाइव इवेंट

योग साधकों ने लिया निरोगी जीवन का संकल्प



भिलाई। पतंजलि योग साधक समिति, कान्हा पार्क कोहका भिलाई द्वारा वीराजी के अंगना में आयोजित पांच दिवसीय ध्यान और योग शिविर का समापन हुआ। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सर्व समाज कल्याण समिति भिलाई के अध्यक्ष इंद्रजीत सिंह और उनकी माताजी कुलवंत कौर उपस्थित रहीं। वहीं विशिष्ट अतिथि के रूप में पतंजलि योग समिति के छत्तीसगढ़ राज्य प्रभारी अनुप बंसल, कवि एवं लेखक डॉ. राघवेंद्र साहू, योग शिक्षिका विमला राय तथा डॉ. अनिल मिश्रा शामिल हुए।

कार्यक्रम का शुभारंभ सुधा सोनी, बहन अनामिका, बहन प्रीति एवं ग्राम पुरोहित ललित महाराज के मंत्रोच्चार और दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। इसके बाद योग शिक्षिकाओं विमला राय, सुधा सोनी एवं साधना साहू ने उपस्थित लोगों को योग एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया। पतंजलि योग समिति के सदस्य भावेश साहू ने अपने संबोधन में इंद्रजीत सिंह द्वारा समाजहित में किए जा रहे कार्यों की सराहना करते हुए उन्हें जनसेवा, सामाजिक उत्थान तथा छत्तीसगढ़ की पारंपरिक, सामाजिक और धार्मिक संस्कृति के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए समर्पित व्यक्तित्व बताया। इस अवसर पर योग समिति की ओर से उन्हें प्रशस्ति पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया। अपने उद्बोधन में राज्य प्रभारी अनुप बंसल ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग को घर-घर तक पहुंचाने और अधिक से अधिक लोगों को योग से जोड़ने के लिए निरंतर प्रयास किए जाने चाहिए। उन्होंने योग शिविरों के माध्यम से जनजागरण की आवश्यकता पर बल दिया। समारोह के दौरान राधिका नगर, रामनगर और कुरुद रोड कोहका में योग कक्षाएं संचालित करने वाले प्रशिक्षकों का भी कान्हा पार्क योग समिति द्वारा सम्मान किया गया। साथ ही इंद्रजीत सिंह की माताजी कुलवंत कौर को कामधेनु की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित किया गया। पतंजलि योग समिति के राज्य प्रभारी अनुप बंसल को भी कामधेनु गौमाता की प्रतिमा देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मुरलीधर साव, डॉ. नैमलाल साहू, ओमप्रकाश साहू, एस.के. निर्मलकर, गिरीश कुमार, जागेश्वरी साहू, संगीता धोटे, तिजऊराम साहू एवं बलवंत सिंह सहित भाई संख्या में योग साधक सहित गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

लाइव इवेंट

हेमचंद यादव विश्वविद्यालय दुर्ग का ऑल इंडिया पावर लिफ्टिंग प्रतियोगिता में दूसरा पदक



भिलाई। चेन्नई में आयोजित ऑल इंडिया पावर लिफ्टिंग प्रतियोगिता में हेमचंद यादव विश्वविद्यालय दुर्ग का दूसरा पदक भी हासिल हो गया है। खिलाड़ी टोकेश वर्मा ने 83 किग्रा वजन वर्ग समूह में 763 किग्रा वजन उठाकर तृतीय स्थान प्राप्त किया।

हिन्दुस्तान विश्वविद्यालय चेन्नई में आयोजित आल इंडिया पावर लिफ्टिंग पुरुष टीम प्रतियोगिता में हेमचंद यादव विश्वविद्यालय दुर्ग ने दूसरा पदक हासिल किया। खिलाड़ी टोकेश वर्मा ने 83 किग्रा वजन वर्ग समूह में 763 किग्रा वजन उठाकर तृतीय स्थान प्राप्त किया और इसी पावर लिफ्टिंग पुरुष प्रतियोगिता में खिलाड़ी संस्कार चौहान ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए 66 किग्रा वजन वर्ग समूह में रजत पदक हासिल किया है। खिलाड़ी के इस शानदान जीत पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. डॉ. संजय तिवारी और कुलसचिव भूपेन्द्र कुलदीप और खेल संचालक डॉ. दिनेश नामदेव ने हर्ष व्यक्त करते हुए शुभकामनाएं दिये।

लाइव इवेंट

रसायन शास्त्र में पूर्णिमा को पीएचडी की उपाधि

भिलाई। हेमचंद यादव विश्वविद्यालय दुर्ग ने पूर्णिमा मिश्रा को रसायन शास्त्र विषय में डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी की उपाधि प्रदान की है। पूर्णिमा स्व. रामदत्त पाण्डेय की पुत्री हैं और वर्तमान में लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग, जिला राजनांदगांव की प्रयोगशाला में केमिस्ट के पद पर कार्यरत हैं। उन्होंने अपना शोध कार्य विश्वविद्यालय के डिप्टी रजिस्ट्रार डॉ. राजमणि पटेल के निर्देशन तथा दिग्विजय महाविद्यालय, राजनांदगांव के सहायक प्राध्यापक डॉ. डाकेश्वर कुमार वर्मा के सह-निर्देशन में पूरा किया। उन्होंने हैलोजेनोसाइट आधारित कंपोजिट तैयार कर उनके गुणों का अध्ययन किया जो जल एवं पर्यावरण से प्रदूषकों को हटाने में उपयोगी हैं। यह शोध जल शुद्धिकरण और पर्यावरण संरक्षण की दिशा में महत्वपूर्ण माना जा रहा है।



17 साल से चल रहा ये निशुल्क कैप भिलाई के लिए हुनर की पाठशाला बन चुका है

सुबह फिटनेस तो शाम को डांस-गाने व टैलेंट का मंच आधार कार्ड से एंट्री, हर बच्चे को रोज मिल रहा रिफ्रेशमेंट

भिलाई। गर्मी की छुट्टियों में सेक्टर-5 का संत विजय आडिटेरियम का मैदान बच्चों, युवाओं और महिलाओं की ऊर्जा से आबाद है। 1 से 15 जून तक चल रहे निशुल्क समर कैप में महापौर द्वारा संचालित इस 17 साल पुराने आयोजन में खेल, दिमाग, शारीरिक स्वास्थ्य सहित सभी टैलेंट को दिखाने का मौका मिलता है। इसी कड़ी में इस बार भी गर्मी की छुट्टियों का सदुपयोग करने बच्चों सहित सभी आयु वर्गों के लिए विशेष रूप से जूंबा, एरोबिक्स, खेल विभिन्न एक्सपर्ट द्वारा सिखाए जा रहे हैं। यह आयोजन बच्चों को डिजिटल दुनिया से दूर कर मोबाइल छोड़कर मैदान में आकर मेहनत करने के लिए किया गया है। कैप से निकले कई प्रतिभागी आज स्टेट लेवल डांसर और सिंगर हैं। वहीं इस बार डांस और गायन प्रतियोगिता भी आयोजित की गई है, इस मंच के माध्यम से लोग अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं। रविवार को डांस प्रतियोगिता का फाइनल राउंड आयोजित किया गया था। कैप में आए सभी लोगों के लिए रिफ्रेशमेंट भी वितरित किया जाता है।



दिन की शुरुआत सेहत से और शाम हुनर से

पिछले 17 सालों से लगातार लगने वाले इस निशुल्क समर कैप का इंतजार लोग साल भर करते रहते हैं। सेक्टर 5 के मैदान में सुबह 6 से 7.30 बजे तक जुम्बा, एरोबिक्स, योगा के साथ बैडमिंटन, वॉलीबॉल, कबड्डी की ट्रेनिंग दी जा रही है। विशेषज्ञ ट्रेनर्स की टीम हर आयु वर्ग को खेल और फिटनेस की बारीकियां सिखा रही है। फिर शाम 7 से 8 बजे तक डांस, म्यूजिक और सिंगिंग की क्लास लगती है। यानी दिन की शुरुआत सेहत से और शाम हुनर से। जानकारी देते हुए अमन पाल ने बताया कि रोज कैप में आए सभी लोगों के लिए रिफ्रेशमेंट भी वितरित किया जाता है। डांस की क्लास नृत्य कला मंदिर के ट्रेनर्स द्वारा सिखाया जा रहा है।



सिस्टम है प्रोफेशनल, एंट्री आधार कार्ड से

आयोजक टीम के पंकज पाल ने बताया कि कैप पूरी तरह निशुल्क है, लेकिन सिस्टम पक्का है। हर प्रतिभागी को आधार कार्ड दिखाकर आईडेंटिटी कार्ड बनवाना पड़ता है। रोज अटेंडेंस लगती है। ट्रेनिंग के बाद सभी को रिफ्रेशमेंट में जूस, बिस्किट, फल दिया जाता है ताकि सेहत और हुनर दोनों साथ चलें।



महिलाओं ने भी शानी कमान

सुबह के जुम्बा सेशन में 40 प्लास महिलाएं भी जोश से हिस्सा ले रही हैं। गुटिणी बबीला सोनी बताती हैं पहले आलार्म से गुर्रसा आता था अब 5.30 बजे खुद उठती हूं। बेटी संग जुम्बा करती हूं, वजन कम हुआ, खुशी मिली।

समर कैप के साथ कॉम्पिटिशन

आयोजित डांस कॉम्पिटिशन में सभी आयु वर्गों के लोगो ने अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। 7 जून से सिंगिंग कॉम्पिटिशन शुरू होगा जिसका वैंड फिनाले 14 जून को रखा गया है। बच्चे, युवतियां, महिलाएं पूरे कॉम्पिडेंस के साथ मंच पर प्रस्तुति दे रहे हैं।



शाल, श्रीफल और स्मृति चिन्ह भेंट कर बढ़ाया खिलाड़ियों का उत्साह

भिलाई। पुलिस अधीक्षक कार्यालय में एसएसपी विजय अग्रवाल ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रदेश का नाम रोशन करने वाले पावर लिफ्टिंग खिलाड़ियों और छत्तीसगढ़ पावर लिफ्टिंग एसोसिएशन के पदाधिकारियों को शाल, श्रीफल व स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। पोलैंड में विश्व मास्टर्स बेंच प्रेस प्रतियोगिता में भारत का प्रतिनिधित्व कर लौटे वरिष्ठ खिलाड़ी नरकर टंडन का विशेष सम्मान हुआ। एसएसपी विजय अग्रवाल ने कहा कि ऐसे खिलाड़ी युवाओं के प्रेरणास्रोत हैं। साथ ही 4 से 12 जुलाई तक अफ्रीका में होने वाली एशिया पैसिफिक अंतरराष्ट्रीय पावरलिफ्टिंग चैम्पियनशिप के लिए भारतीय टीम में चयनित खिलाड़ी सुदेश जयदीप साहू, प्रियांक मिश्रा, अमान शुक्ला और प्रशिक्षक कृष्णा साहू को भी सम्मानित कर जीत की शुभकामनाएं दी गईं। छत्तीसगढ़ पावरलिफ्टिंग



एसोसिएशन के अध्यक्ष कैलाश जैन बरमेचा को प्रदेश में खेल को बढ़ावा देने के लिए सम्मानित किया गया। मुख्य संरक्षक जी. सुरेश बाबे, संरक्षक इंद्रजीत सिंह छोटे, वरिष्ठ उपाध्यक्ष एवन जैन, कार्यकारी अध्यक्ष तुलसी सोनी, कोषाध्यक्ष संतोष देवांगन ने भी

खिलाड़ियों को बधाई दी। एस अवसर पर विजय अग्रवाल ने कहा कि खेल सिर्फ ताकत नहीं, अनुशासन और आत्मविश्वास भी है। छत्तीसगढ़ के खिलाड़ी अब अंतरराष्ट्रीय मंचों पर परचम लहरा रहे हैं, ये पूरे प्रदेश के लिए गर्व की बात है।

तीन सेटो के रोमांचक वॉलीबॉल मुकाबले में आरबीटी की जीत

भिलाई। तालपुरी स्पोर्ट्स क्लब द्वारा आयोजित तीन सेटों के रोमांचक वॉलीबॉल मैच में पर्पल जर्सी में उतरी रॉयल बंगाल टाइगरस टीम आरबीटी ने शानदार प्रदर्शन करते हुए पीली जर्सी में दमखम दिखाने वाली वाइल्ड वाटर बफेलो टीम डबल्यूडबल्यूबी को पराजित कर जीत अपने नाम की। यह मैच छत्तीसगढ़ को नक्सलमुक्त कराने में अपने प्राणों की आहुति देने वाले शहीद जवानों को श्रद्धांजलि देने एवं बच्चों में खेल भावना और राष्ट्रप्रेम की भावना को

प्रोत्साहित करने के लिए आयोजित किया गया था। ऑर्किट ग्राउंड में खेला गया यह मैच खिलाड़ियों के उत्साह, खेल भावना और दर्शकों के जोश के बीच संपन्न हुआ। मैच के पहले सेट में आरबीटी ने 25 अंकों के साथ बढ़त बनाई, जबकि डबल्यूडबल्यूबी ने 22 अंक अर्जित किए। दूसरे सेट में भी आरबीटी ने 25 अंक बनाकर अपनी श्रेष्ठता कायम रखी, जबकि डबल्यूडबल्यूबी जोरदार टक्कर देते हुए 24 अंकों तक ही पहुंच सकी।



रमन सिंह ने भिलाई आइडल 2026 के विजेताओं को किया सम्मानित

संगीत कलाकारों को डॉ. रमन सिंह से मिला स्मृति-चिन्ह, सोमा रहीं अक्वल



के निर्देशन में हुआ। आयोजन समिति में सुनील परदेशी, गिरीश चतुर्वेदी, शांताराम वानखेड़े, प्रशांत दीक्षित, जगजीत सिंह भाटिया एवं वीना दीक्षित ने दिन-रात मेहनत कर कार्यक्रम को

सफल बनाया। इस अवसर पर डॉ. रमन सिंह ने कहा कि ऐसे आयोजन प्रदेश की सांस्कृतिक एवं संगीत परंपराओं को सशक्त बनाते हैं। यह सम्मान सिर्फ विजेताओं का नहीं, बल्कि सभी

संगीत प्रेमियों और कला बिरादरी का सम्मान है। सुर संगीत संगम परिवार के लिए शासन के सर्वोच्च स्तर पर मिला यह सम्मान ऐतिहासिक उपलब्धि है। महेश विनोदिया ने बताया कि

भिलाई आइडल का मुख्य उद्देश्य छत्तीसगढ़ की समृद्ध कला-संस्कृति को बढ़ावा देना, नवोदित कलाकारों को मंच देना और युवाओं में संगीत के प्रति रुचि जगाना था।

कारनर न्यूज

भिलाई। सांगीतिक संस्था सुर संगीत संगम मेलोडी मेकर्स, भिलाई द्वारा आयोजित गायन प्रतियोगिता भिलाई आइडल 2026 के विजेताओं, आयोजकों एवं आयोजन समिति के सदस्यों को राजधानी रायपुर में आयोजित एक विशेष सम्मान समारोह में छत्तीसगढ़ विधानसभा अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री माननीय डॉ. रमन सिंह द्वारा सम्मानित किया गया।

सुर संगीत संगम मेलोडी मेकर्स, भिलाई द्वारा आयोजित इस प्रतिष्ठित गायन प्रतियोगिता के विजेताओं को स्मृति-चिन्ह देकर डॉ. रमन सिंह ने नई विधानसभा का विशेष स्मृति-चिन्ह भी भेंट किया, जिससे पूरे समूह का गौरव बढ़ा।

प्रतियोगिता दो ग्रुप में हुई थी। प्रथम ग्रुप में सोमा कश्यप विजेता रहीं, मास्टर प्रिंस वानखेड़े प्रथम रनर-अप और एन. वी. स्नेहा द्वितीय रनर-अप रहीं। द्वितीय ग्रुप में नारायण शास्त्री प्रथम रनर-अप तथा कमल अग्रवाल द्वितीय रनर-अप बने। कुल 84 प्रतिभागियों ने भाग लिया था और ग्रैंड फिनाले महात्मा गांधी कला मंदिर सिविक सेंटर, भिलाई में संपन्न हुआ था।

टीमवर्क से मिली सफलता

इस गायन प्रतियोगिता का आयोजन महेश कुमार विनोदिया और शिप्रा मंडल

सिटी इवेंट

आठ दिवसीय धम्म प्रशिक्षण शिविर प्रारंभ, अनुस्मृति का किया अभ्यास



भिलाई। भारतीय बौद्ध महासभा भिलाई डॉ. अम्बेडकर सांस्कृतिक भवन सेक्टर-6 में आठ दिवसीय धम्म प्रशिक्षण शिविर का आयोजन 7 से 14 जून तक किया गया है। रविवार को धम्म प्रशिक्षण शिविर भंते शील रत्न और भिक्षु संघ के सानिध्य में आज शुरू। शील रत्न ने बुद्ध वंदना, धम्म वंदना और संघ वंदना के प्रायोगिक पक्ष पर व्याख्यान किया। साथ ही अरिय पंचशील और अनुस्मृति के अभ्यास के विषय में विस्तार से बताया। शिविर में डी पी भोयर, पुष्पलता भोयर, वतसला भोवते, शशि कला वैध, शेलीनद्रा भायसारे, मंदा भायसारे, रेखा वासनिक, संघरत्ना रामटेके, धुरपता रामटेके, सुजाता मेशराम, श्रद्धा खांडेकर, सीके खांडेकर आदि उपस्थित थे।

धर्म लाइव

उर्स में शामिल हुए जायरीन चादरपोशी के साथ हुआ लंगर



भिलाई। ताज दरबार कैप एक भिलाई में इस वर्ष हजरत नानी अम्मा रहमतुल्ला अलैहि का 20 वां उर्स पाक पूरी शानो शौकत के साथ मनाया गया। हर साल की तरह इस साल भी सैकड़ों की संख्या में जायरीन शामिल हुए और उन्होंने चादरपोशी की रस्म अदा की संदल चादर पेश की। लोगों ने खैर और बरकत की दुआएं मांगी। इसके बाद फातिहा ख्वाबी की गई। जिसमें सैकड़ों की तादाद में लोगों ने लंगर में भागीदारी दी। ताज दरबार की खिदमत गुजार एवं हजरत नानी अम्मा कल्याण समिति की अध्यक्ष हज्ज नबदरुनिसा ताजी और गद्दी नशीन मोहम्मद सादिक ताजी ने बताया कि हर साल की तरह इस साल भी बड़ी तादाद में लोगों ने शिरकत की।

समाज इवेंट

राहगीरों को निशुल्क पौधों का वितरण कर सहेजने दिया संदेश



भिलाई। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर श्री साईं नाथ जन सेवा समिति, भिलाई छत्तीसगढ़ द्वारा अंबेडकर चौक, पावर हाउस, भिलाई में राहगीरों एवं आम नागरिकों को निःशुल्क पौधों का वितरण किया गया। इस अवसर पर समिति के सदस्यों ने लोगों को पर्यावरण संरक्षण का महत्व बताते हुए अधिक से अधिक वृक्ष लगाने तथा उनके संरक्षण का संकल्प लेने के लिए प्रेरित किया। इस कार्यक्रम में निशुल्क 40 पौधे वितरित किए गए और पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। निशुल्क पौधा वितरण एवं जागरूकता कार्यक्रम में समाज को प्रदूषण से बचाने और प्रकृति की रक्षा में अपनी भूमिका निभाने की भी बातें कही गईं। इस निशुल्क पौधा वितरण कार्यक्रम में मुख्य रूप से डॉ. के चिरंजीवुलू, के उमाशंकर राव, एम पापाराव, सीएच अप्पलस्वामी, जी माधव राव, अनमोल, भी भरत, एल चरण राज और धीरज कुमार उपस्थित हुए।

राम रसोई से 18.72 लाख को कराया ससम्मान भोजन, दुर्ग में आज आयोजन

दुर्ग। सेवा, समर्पण और मानवता की मिसाल बन चुकी श्री राधाकृष्ण मंदिर, महेश नगर, दुर्ग द्वारा संचालित राम रसोई ने अपने सफल संचालन के दो वर्ष पूर्ण कर लिए हैं। इस अवसर को यादगार बनाने संस्था द्वारा 8 जून को संकट मोचन हनुमान मंदिर मालवीय नगर चौक में द्वितीय वर्षगांठ समारोह का भव्य आयोजन किया गया है। यह समारोह सुबह 11.45 बजे शुरू होगा। श्री राम रसोई के संचालन के संबंध में संस्था के प्रमुख चतुर्भुज राठी ने बताया कि राम रसोई के माध्यम से दुर्ग, भिलाई, राजनांदगांव और गुण्डरदेही सहित कुल 25 स्थानों पर जरूरतमंद लोगों को मात्र 20 रुपये में पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराया जा रहा है। सेवा के इस अभियान ने दो वर्षों में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल करते हुए 18 लाख 72 हजार 700 थालियों का वितरण किया है, जो अपने आप में एक उल्लेखनीय कीर्तिमान है। श्री राठी ने बताया कि राम रसोई का उद्देश्य समाज के हर वर्ग तक भोजन पहुंचाना है। इसी भावना के साथ हजारों स्वयंसेवक और कार्यकर्ता निरंतर सेवा कार्य में जुटे हुए हैं। उनकी मेहनत और समर्पण के कारण यह अभियान लगातार विस्तार पा रहा है और आमजन का विश्वास अर्जित कर रहा है। द्वितीय वर्षगांठ के अवसर पर आयोजित समारोह में राम रसोई से जुड़े सभी कार्यकर्ताओं का सम्मान एवं उत्साहवर्धन किया जाएगा।

दुर्ग की तीन पंचायतों में बिहान योजना से लखपति ग्राम का पहला पड़ाव किया पार

उड़ान से बदली तस्वीर, बकरी व मुर्गी पालन से अब दीदी नहीं, पूरा गांव बना लखपति

मिलाई। कमी एक-एक रुपये के लिए दूसरों पर निर्भर रहने वाली महिलाएं, आज पूरे गांव को लखपति बनाने निकल पड़ी हैं। छत्तीसगढ़ के दुर्ग जिले में बिहान मिशन ने वो कर दिखाया जो कमी सपना लगता था। विकासखंड पाटन का बोरेंदा, धमधा का पथरिया डी और दुर्ग का खपरी इन तीनों गांवों ने अपनी ग्राम सभा में लखपति ग्राम बनने का प्रस्ताव सर्वसम्मति से पारित कर दिया। यानी अब लखपति दीदी से आगे बढ़कर पूरा लखपति ग्राम बनने की जंग शुरू हो चुकी है।



लखपति दीदी से ग्राम तक महिला सशक्तिकरण का संदेश बोरेंदा, पथरिया डी और खपरी सि की महिलाओं की यह उपलब्धि दर्शाती है कि सामूहिक प्रयास, उचित मार्गदर्शन और आजीविका के बेहतर अवसरों के माध्यम से ग्रामीण महिलाएं आर्थिक आत्मनिर्भरता प्राप्त कर सकती हैं। लखपति दीदी से लखपति ग्राम की यह यात्रा महिला सशक्तिकरण, सामुदायिक भागीदारी एवं समावेशी ग्रामीण विकास का एक प्रेरणादायक उदाहरण बनकर उभर रही है। इन ग्रामों की सफलता जिले के अन्य ग्रामों के लिए एक सकारात्मक प्रेरणा स्रोत है, जो ग्रामीण महिलाओं को आत्मनिर्भरता एवं आर्थिक समृद्धि की दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करेगी।

कैसे बदली गांव की तकदीर

बात सिर्फ प्रस्ताव की नहीं है। बात है उस मेहनत की जो स्व-सहायता समूह की दीदियों ने खेत, खलिहान और घर की रसोई से शुरू की। किसी ने सब्जी उत्पादन को हथियार बनाया, किसी ने बकरी-मुर्गी पालन से आमदनी दोगुनी की। खाद्य प्रसंस्करण, कृषि और पशुपालन से जुड़कर कई महिलाओं की सालाना आय एक लाख रुपये पार कर गई। अब वही दीदियां अपने बच्चों को अच्छे स्कूल भेज रही हैं, घर में पौष्टिक खाना बन रहा है और सबसे बड़ी बात आत्मविश्वास से सिर उठाकर जी रही हैं। जिला पंचायत रसोईओ बजरंग कुमार दुबे के मार्गदर्शन में एनआरएलएम बिहान की टीम ने महिलाओं को कौशल प्रशिक्षण, बैंक ऋण और विमागीय योजनाओं से जोड़ा। नतीजा सामने है। 5 जून को हुई विशेष ग्राम सभा में वीवो अध्यक्ष और सचिव ने जब प्रस्ताव रखा तो हां हम बनने लखपति ग्राम पूरा गांव एक सूर में बोल उठा। ब्लॉक टीम ने ग्रामीणों को बताया कि पहले ग्राम सभा का अनुमोदन, फिर जिला समिति से आय सत्यापन, उसके बाद पोर्टल पर अपलोड और अंत में राज्य टीम का मौखिक सत्यापन होगा। सभी मानक पूरे होते ही गांव को आधिकारिक लखपति ग्राम का दर्जा मिल जाएगा। ग्राम संगठन के अध्यक्ष एवं सचिव द्वारा ग्राम सभा के समक्ष प्रस्ताव प्रस्तुत करते हुए बताया गया कि भारत सरकार की लखपति महिला पहल योजना के अंतर्गत महिलाओं को कौशल आधारित प्रशिक्षण, वित्तीय सहायता, बैंक ऋण तथा विभिन्न विभागों के अभिसरण से लाभान्वित किया जा रहा है, जिससे उनकी वार्षिक आय एक लाख रुपये या उससे अधिक हो सके।



साइकिल दिवस सप्ताह पर कार्यक्रम

साइकिल चलाने से पहले करें खास व्यायाम, घुटने रहेंगे उम्रभर मजबूत



दुर्ग। शासकीय डॉ. वावा पाटनकर स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय में विश्व साइकिल दिवस सप्ताह के तीसरे दिन छात्राओं को साइकिलिंग के लिए जरूरी मसलस और व्यायाम की ट्रेनिंग दी गई। कार्यक्रम प्राचार्य डॉ. रंजना श्रीवास्तव के मार्गदर्शन में हुआ। क्रीड़ा अधिकारी डॉ. ऋतु दुबे एवं योग सहायक प्राध्यापक खुशबू साहू ने साइकिल संचालन में उपयोग होने वाली मांसपेशियों की जानकारी दी और साइकिल आधारित गाने पर जुम्बा कराया। योग के उन आसनों का अभ्यास भी कराया गया जो साइकिलिंग की दक्षता बढ़ाते हैं। इस मौके पर महाविद्यालय की भूतपूर्व छात्रा व राष्ट्रीय बॉक्सर सुस्मिता नायक विशेष रूप से मौजूद रहीं। उन्होंने

लोवर बॉडी मजबूत करने और घुटनों को लंबी उम्र देने वाले व्यायाम बताए। सुझात ने कहा कि साइकिल चलाने से पहले और बाद में वार्मअप-स्ट्रेचिंग जरूरी है। उन्होंने आगे भी छात्राओं से अनुभव साझा करने की इच्छा जताई। कार्यक्रम में प्रिया साव, मनस्वी निर्मलकर, समृद्धि कौरभाटी, चंचल यादव, हेमा-नीतू देशमुख, भूमिका साहू, जान्हवी कौशिक, पल्लवी साहू, मान्या तिवारी, कोमल सिन्हा, रूपाली साहू समेत कई छात्राएं शामिल हुईं। वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. यशेश्वरी ध्रुव, डॉ. लता मेश्राम, डॉ. मोनिया राकेश, डॉ. मिलिन्द अमृतफले ने छात्राओं के स्लोगन-पोस्टर देखकर उनका उत्साह बढ़ाया। संचालन डॉ. ऋतु दुबे ने किया।

राज्य स्तरीय सम्मान समारोह

साहित्य समाज और कला साधकों का हुआ सम्मान

भिलाई। पर्यावरण एवं पर्यटन विकास समिति छत्तीसगढ़ी राजभाषा परिषद वन विभाग एवं छत्तीसगढ़ पर्यावरण संरक्षण मण्डल बिलासपुर द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर जलवायु परिवर्तन विषय पर आधारित राज्य स्तरीय सम्मान समारोह का आयोजन बिलासपुर में किया गया। इस अवसर पर भिलाई के वरिष्ठ साहित्यकार और संस्कृति कर्मी डॉ. दीनदयाल साहू और डॉ. डी.पी. देशमुख को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर सुबह 9 बजे से चित्रकला प्रतियोगिता में विभिन्न आयु वर्गों के शताधिक बच्चों ने रंग भरो, वन्यजीवन एवं पर्यावरण संरक्षण, जल संरक्षण तथा प्लास्टिक प्रदूषण विषयों पर चित्रकला प्रतियोगिता में भाग लिया। समिति के अध्यक्ष डॉ. विवेक तिवारी ने स्वागत भाषण में बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण, पर्यटन संवर्धन तथा जन-जागरूकता को बढ़ावा देना है। मुख्य अतिथि डॉ. अभिलाषा बेहार सचिव छत्तीसगढ़ राजभाषा आयोग ने कहा कि पर्यावरण प्रदूषण आज की विकट समस्या है और पर्यावरण संरक्षण हम सभी का दायित्व है। आज जल, वायु और सामाजिक प्रदूषण ने जन जीवन को संकट में डाल दिया है, इसलिए आज स्वयं जागृत होने की



आवश्यकता है। अन्य अतिथियों ने भी अपने विचार व्यक्त किये। प्रदर्शनी और छत्तीसगढ़ी व्यजन मेला का आयोजन भी किया गया था। शाम 6 बजे से आयोजित राज्य स्तरीय सम्मान समारोह में समाज, साहित्य, कला, पर्यावरण, पत्रकारिता, पुरातत्व संरक्षण, रंगमंच, सिनेमा तथा समाजसेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान देने वाले प्रदेश के विभिन्न विशिष्ट व्यक्तित्वों एवं संस्थाओं को सम्मानित किया गया एवं डाइंग एवं पेंटिंग प्रतियोगिता के विजयी प्रतिभागियों को पुरस्कार तथा सभी सहभागियों को प्रमाण पत्र प्रदान किया गया। इस अवसर पर सम्मानित होने वाले प्रमुख विभूतियों में वरिष्ठ साहित्यकार व संस्कृति कर्मी डॉ. दीनदयाल साहू व डॉ. डी.पी. देशमुख भिलाई से सम्मानित हुए। कार्यक्रम का संचालन डॉ.राघवेंद्र कुमार दुबे ने एवं आभार प्रदर्शन बालगोविन्द अग्रवाल ने किया ।

सहस्त्रनाम लेखन के माध्यम से सनातन संस्कृति एवं आध्यात्मिक मूल्यों की दी जानकारी

सहस्त्रनाम लेखन का बताया आध्यात्मिक महत्त्व, वैदिक मूल्यों के संरक्षण का संदेश

कार्न न्यूज



दुर्ग। अधिक मास के पावन अवसर पर गजानन महाराज मंदिर, आमापारा में सहस्त्रनाम लेखन करने वाले श्रद्धालुओं के सम्मान में पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सहस्त्रनाम लेखन के माध्यम से सनातन संस्कृति एवं आध्यात्मिक मूल्यों के संरक्षण का संदेश दिया गया। समारोह के मुख्य अतिथि एवं वक्ता साईं कॉलेज दुर्ग के सेवानिवृत्त प्राध्यापक आचार्य सुरेशचंद्र शर्मा थे। विशेष अतिथि राम मंदिर गांधी चौक के मुख्य पुजारी संतोष कुमार पाठक, साईं मंदिर समिति सिविल लाइन कसारीडीह के अध्यक्ष धनंजय कांत चंदेल तथा सचिव धीरेंद्र शर्मा उपस्थित रहे।



महिलाएं व बच्चों ने लिया भाग

सहस्त्रनाम लेखन कार्यक्रम का आयोजन श्री राम मंदिर के उपाध्यक्ष प्रकाश कानाबार के मार्गदर्शन में किया गया। इसमें दुर्ग-भिलाई समर्थ ज्ञान पाठशाला की मुख्याध्यापिका रोहिणी पाटनकर, गजानन मंदिर के पूर्व अध्यक्ष श्रीराम कुलकर्णी, संगीता कुलकर्णी और पूर्णिमा पाटनकर का विशेष सहयोग रहा। कार्यक्रम में 75 महिलाओं तथा बालक-बालिकाओं ने उत्साहपूर्वक सहभागिता दी।

साधना मन को करती है एकाग्र

शुभारंभ अतिथियों के स्वागत से हुआ। श्रीराम कुलकर्णी ने अतिथियों का शाल एवं श्रीफल मंत्र कर सम्मान किया। इसके पश्चात आयोजिका रोहिणी पाटनकर ने सहस्त्रनाम लेखन के आध्यात्मिक महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि यह साधना मन को एकाग्र करने एवं धार्मिक संस्कारों को सुदृढ़ करने का प्रभावी माध्यम है। मुख्य अतिथि आचार्य सुरेशचंद्र शर्मा ने अपने संबोधन में सनातन धर्म के वैदिक मूल्यों के महत्त्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि साईंस कॉलेज से सेवानिवृत्ति के बाद वे अमरकंटक स्थित मंदिर में निःशुल्क सेवा प्रदान कर रहे हैं। उन्होंने युवाओं से भारतीय संस्कृति एवं आध्यात्मिक परंपराओं से जुड़ने का आह्वान किया।

विष्णु सहस्रनाम की पुस्तकें भेंट की

सभी 75 श्रद्धालुओं ने विभिन्न देवी-देवताओं के सहस्त्रनामों का शुद्ध उच्चारण के साथ लेखन कर अपनी प्रतियां जमा कीं। उत्कृष्ट सहभागिता के लिए मुख्य अतिथि द्वारा सभी को पुरस्कृत किया गया तथा विष्णु सहस्रनाम की पुस्तकें भी भेंट की गईं। उल्लेखनीय है कि इससे पूर्व गत माह भी 50 श्रद्धालुओं को प्रकाश कानाबार द्वारा सम्मानित किया गया था। उनके मार्गदर्शन में दुर्ग-भिलाई क्षेत्र की भावी पीढ़ी श्रद्धा और समर्पण के साथ इस धार्मिक अभियान से जुड़ रही है। कार्यक्रम के संचालन में संगीता कुलकर्णी और पूर्णिमा पाटनकर ने महिलाओं एवं बच्चों का मार्गदर्शन किया। अंत में संगीता कुलकर्णी ने आभार प्रदर्शन किया। इस अवसर पर मंदिर समिति के अध्यक्ष राजेश रडके, पूर्व अध्यक्ष श्रीराम कुलकर्णी, मंदिर पुजारी बडेकर, सुनीता, संगीता कथंडे, संगीता भेंडे, सरोज पहाड़, शिवानी जोशी, लक्ष्मी दुबे, बेवता जोशी, सरोज अग्रवाल, नीलिमा पट्टनवार सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

हेल्थ टिप्स

गर्मी में घमोरियों की परेशानी को दूर करेंगे कुछ देसी नुस्खे



चंदन और गुलाब जल का लेप त्वचा को ठंडक पहुंचा सकता है। एलोवेरा जेल लगाने से जलन और खुजली में राहत मिल सकती है। ठंडे पानी से स्नान करें। सूती कपड़े पहनें। शरीर को हाइड्रेट रखें। गर्मी का मौसम अपने साथ कई तरह की त्वचा संबंधी समस्याएं लेकर आता है। इनमें सबसे आम समस्या है घमोरियां । तेज धूप, अधिक पसीना और उमस भरा मौसम त्वचा के रोमाछिद्रों को बंद कर देता है, जिससे शरीर पर छोटे-छोटे लाल दाने, जलन और खुजली की समस्या होने लगती है। बच्चे हों या बड़े, घमोरियां किसी को भी परेशान कर सकती हैं।

घमोरियों की वजह से न सिर्फ असहजता महसूस होती है, बल्कि कई बार त्वचा में जलन और संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। ऐसे में लोग महंगे पाउडर और क्रीम का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन कई घरेलू उपाय भी इस समस्या में राहत पहुंचा सकते हैं।

भारतीय घरों में सदियों से कुछ प्राकृतिक नुस्खों का उपयोग त्वचा को ठंडक पहुंचाने और घमोरियों से राहत पाने के लिए किया जाता रहा है। इन उपायों में मौजूद प्राकृतिक गुण त्वचा को आराम देने में मदद कर सकते हैं। हालांकि, यदि समस्या गंभीर हो, पस बनने लगे या लंबे समय तक बनी रहे तो डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है। आइए जानते हैं कि गर्मी में घमोरियों से राहत पाने के लिए कौन-से देसी उपाय अपनाए जा सकते हैं और किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

घमोरियां क्यों होती हैं?

घमोरियां गर्मियों में होती है। इसका कारण है पसीने की ग्रंथियां बंद होना। अत्यधिक पसीना आने पर त्वचा के छिद्र बंद हो सकते हैं। उमस और गर्म वातावरण जोखिम बढ़ाता है। टाइट और सिंथेटिक कपड़े समस्या को बढ़ा सकते हैं। बच्चों और अधिक पसीना आने वाले लोगों में यह ज्यादा देखने को मिलती है। घमोरियों में कौन-सा देसी उपाय राहत दे सकता है?

एलोवेरा और गुलाब जल



पहुंचाने में मदद कर सकता है। गुलाब जल त्वचा को तरोताजा महसूस करा सकता है। दोनों का उपयोग त्वचा की जलन कम करने में सहायक माना जाता है। पहले त्वचा के छोटे हिस्से पर परीक्षण कर लें।

घमोरियों से बचने के लिए क्या करें?

दिन में पर्याप्त पानी पिएं। ढीले और सूती कपड़े पहनें। अधिक देर तक पसीने वाले कपड़े न पहनें। धूप से लौटने के बाद स्नान करें। त्वचा को साफ और सूखा रखें।

क्या खानपान का भी असर पड़ता है?

घमोरियां से बचने के लिए शरीर को ठंडा रखना जरूरी है। नारियल पानी, छाछ और मौसमी फल लें। अधिक तला-भुना और मसालेदार भोजन कम करें। खीरा, तरबूज और खरबूजा जैसे पानी से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं। शरीर में पानी की कमी न होने दें।

डॉक्टर से कब संपर्क करना चाहिए?

घमोरियां में कुछ लक्षणों को नजरअंदाज न करें। अगर ये लक्षण या संकेत दिखें तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। जैसे, घमोरियों में तेज दर्द हो। पस या संक्रमण दिखाई दे। बुखार के साथ समस्या बढ़े। घरेलू उपायों के बावजूद आराम न मिले। त्वचा पर सूजन या गंभीर एलर्जी हो जाए। ध्यान दें: घरेलू उपाय सभी लोगों पर समान प्रभाव नहीं दिखाते। यदि लक्षण गंभीर हों तो चिकित्सकीय सलाह लें।



नई मां के लिए पोस्टपार्टम चुनौतियों का सामना करना हो सकता है मुश्किल, कुछ कदम उठा कर बन सकती है स्वस्थ एवं मजबूत

नई मां बनने के बाद पोस्टपार्टम चुनौतियों का सामना कितना मुश्किल होता है, फिटनेस एक्सपर्ट सुचेता पाल अपने अनुभव के साथ बताती हैं। जानें कैसे नई माताएं इन समस्याओं से लड़ सकती हैं और स्वस्थ एवं मजबूत बन सकती हैं।

हमने कई बार और कई लोगों के मुंह से यह बात सुनी होगी 'मां बनना आसान नहीं होता है।' इस बात में कितनी सच्चाई यह तो एक और मां बनकर ही जान सकती है। मगर मां बनने के बाद जो मानसिक और शारीरिक चुनौतियां आती हैं, उनके बारे में खुलकर बात करना बहुत जरूरी है। खासतौर पर तब जब महिला वर्किंग मां हो। मैं खुद एक मां और मैटर्नल फिटनेस एड्युकेटर हूं। मेरा अनुभव है कि 6 महीनी की मैटर्निटी लीव एक नई मां के लिए कई लिहाज से सफिशियंट नहीं है। खासतौर पर उसके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की बात की जाए, तो बच्चा पैदा करने के 1 साल बाद तक भी महिलाएं पूरी तौर पर शारीरिक और मानसिक रूप से रिकवर नहीं कर पाती हैं। पोस्टपार्टम से जुड़ी चुनौतियों का सामना उन्हें कई बार तो 1 वर्ष से अधिक समय तक भी करना पड़ता है। ऐसे में जब महिला अपनी वर्कप्लेस पर वापस लौटती है, तो लोगों की उम्मीद उससे वैसी ही होती है,



जैसे मां बनने से पहले थी। लोग उसके एफिशियंट होने पर भी सवाल उठा देते हैं। मगर लोगों को नहीं पता होता है कि पोस्टव डिलिवरी एक महिला को सेहत से जुड़ी किन परिस्थितियों से गुजरा पड़ सकता है।

न्यू माँ की फिटनेस के बारे में समझें

यह स्वकभाविक है कि वर्कप्लेस पर हमारे कलीग्से हमसे उसी तरह के काम और एफर्ट्स की अपेक्षा करते हैं, जैसा वो कर रहे हैं। इसमें कोई गलत बात भी नहीं है, मगर मैटर्निटी लीव के बाद जब एक महिला वापिस काप पर लौटती है, तो वापस से काम से जुड़ने में और उसे समझने में उसे थोड़ा वक्तज लग सकता है। दरअसल, एक नई मां कई चीजों से डील कर रही होती है। शारीरिक रूप से वह पूरी तरह से स्वास्थ मह नहीं हो पाती है, वहीं मानसिक और भावनात्मक रूप से भी वह कई परिस्थितियों का सामना कर रही होती है। सभी माताओं के साथ अलग-अलग सिचुएशन होती है, ऐसे में उन्हें एडजस्टर होने के लिए थोड़ी स्पेस और वक्त मिलना बहुत ही आवश्यक है।

कमजोरी और अस्थिरता

एक मैटरनल फिटनेस एड्युकेटर होने के नाते मैंने कई ऐसी न्यूट माँम्से को देखा है, पोस्ट डिलिवरी डायस्टीसिस रैक्ट नामक परेशानी से जूझ



सरगुजा टायगर्स ने बस्तर बायसंस को 18 रनों से हराया



राहुल प्रधान – 75 रन



हर्ष यादव – 2 विकेट



अनुज तिवारी–50 रन

छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा छत्तीसगढ़ क्रिकेट प्रीमियर लीग (सी.सी.पी.एल.) के तृतीय संस्करण का आयोजन 03 जून से 14 जून तक शहीद वीर नारायण सिंह अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम, नवा रायपुर में किया जा रहा है। रविवार का पहला मैच सरगुजा टायगर्स तथा बस्तर बायसंस के मध्य खेला गया। बस्तर बायसंस ने टॉस जीतकर पहले क्षेत्ररक्षण करने का निर्णय किया। सरगुजा टायगर्स ने पहले बल्लेबाजी करते हुये निर्धारित 20 ओवरों में 8 विकेट खोकर 204 रनों का विशाल स्कोर बनाया। सरगुजा टायगर्स की ओर से प्रारंभिक बल्लेबाज आशुतोष सिंह ने 52 रनों का योगदान दिया, साथ ही कृतेश साहु ने 42 रन तथा आनंद राव ने 41 रन बनाये। बस्तर बायसंस की ओर से विजय यादव ने 3 विकेट प्राप्त किये। 205 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी बस्तर बायसंस ने 20 ओवरों में 7 विकेट खोकर

186 रन ही बना पाई। बस्तर बायसंस की ओर से राहुल प्रधान ने 75 रन तथा अनुज तिवारी ने 50 रन बनाये। सरगुजा टायगर्स की ओर से वासुदेव बरेट ने 3 विकेट, स्नेहिल चडडा तथा हर्ष यादव ने 2-2 विकेट प्राप्त किये। सरगुजा टायगर्स ने 18 रनों से मैच जीत लिया। वासुदेव बरैथ प्लेयर ऑफ द मैच रहे।

इस श्रृंखला में 8 जून को अपराह्न 3 बजे से रायपुर राइनोज विरुद्ध बिलासपुर बुल्स, शाम 7:30 बजे से सरगुजा टाइगर्स विरुद्ध राजनांदगांव पैथर्स, 9 जून को अपराह्न 3 बजे से राजनांदगांव पैथर्स विरुद्ध बस्तर बाइसंस, शाम 7:30 बजे से रायपुर राइनोज विरुद्ध रायगढ़ लायंस, 10 जून को अपराह्न 3 बजे से रायगढ़ लायंस विरुद्ध बस्तर बाइसंस, शाम 7:30 बजे से बिलासपुर बुल्स विरुद्ध सरगुजा टाइगर्स के बीच मैच होगा।

कार्नर न्यूज

आज का जमाना शॉर्ट कट का है और इसलिए लोग हर चीज फटाफट पाना चाहते हैं। यहां तक कि अगर उन्हें फैट लॉस करके बॉडी को शोप में लाना हो, तब भी वे इसके लिए इंतजार नहीं करना चाहते हैं। ऐसे में वे उन तरीकों के बारे में खोजते हैं, जो कम से कम समय में उन्हें बेहतर रिजल्ट दे सकें। यही वजह है कि लोग ड्राई फास्टिंग करना पसंद करते हैं।

ड्राई फास्टिंग करना इंटरमिटेंट फास्टिंग का भी नेक्स्ट लेवल माना जाता है, क्योंकि इसमें आपको ना तो कुछ खाना होता है और ना ही कुछ पीना होता है। यहां तक कि पानी भी नहीं। ऐसा माना जाता है कि इससे काफी जल्दी फैट बर्न होता है, क्योंकि शरीर फैट को एनर्जी में बदलता है और फैट सेल्स से पानी निकालकर उन्हें बर्न करता है। साथ ही, सेल रिपेयर में भी मदद मिलती है और डाइजेशन को पूरा आराम मिलता है।

ड्राई फास्टिंग को कम समय में फैट बर्न करने का एक अच्छा तरीका माना गया है, लेकिन यह थोड़ा एक्सट्रीम लेवल है और इसलिए इसे ध्यान से किया जाना चाहिए। अगर इसमें गड़बड़ की जाती है तो इससे आपकी सेहत पर



भी उल्टा असर पड़ सकता है। तो चलिए आज इस लेख में सेंट्रल गवर्नमेंट हॉस्पिटल के इंपएसआईसी अस्पताल की डाइटीशियन रिनु पुरी आपको ड्राई फास्टिंग के बारे में बता रही हैं-

ड्राई फास्टिंग क्या होती है

जैसा कि इसके नाम से ही पता चलता है कि ड्राई फास्टिंग में व्यक्ति खाने के साथ-साथ पानी भी छोड़ देता है। इसमें पानी की एक बूंद भी नहीं ली जाती है। इसे फास्टिंग का एक एक्सट्रीम लेवल माना जाता है। आमतौर पर, इस फास्टिंग को लोग

रही होती हैं। दरअसल, प्रेग्नेंमसी के दौरान पेट की मांसपेशियां अलग हो जाती हैं। इसे डिलिवरी के बाद ठीक होने में समय लगता है। इससे हर वक्त लगता है कि पेट लटक रहा है। जाहिर है, महिला का शरीर वैसा नहीं दिखता जैसा पहले दिखता था। ऐसे में लो कॉन्फिडेंस का होना न्यूह माँम के लिए बहुत बड़ी चुनौती होता है।

पेल्विक फ्लोर समस्याएं

जरा सोचिए कि आपको थोड़ी-थोड़ी देर में वॉशरूम जाना पड़े और आपसे 1 मिनट भी न रुका जाए। जाहिर, वर्कप्लेस पर यह परेशानी आपको कई बार बहुत ऑकवर्ड फील कराती है।



दरअसल, ऐसा पेल्विक फ्लोर के कमजोर होने के कारण होता है। ऐसे में आपको पता भी नहीं चलता और पेशाब का रिसाव होने लगता है। कई बार आपको भारीपन महसूस होता है। पोस्ट डिलिवरी यह बहुत ही आम समस्यास है। हर महिला के साथ ऐसा नहीं होता मगर 3 में से 1 महिला के साथ ऐसा हो सकता है। इस पर खुलकर चर्चा जरूरी है ताकि न्यू मदर के साथ जब ऐसा हो तो उसके आस-पास के लोग उसकी परेशानी को समझ पाएं।

पीठ दर्द का होना

प्रेग्नें सी और पोस्ट प्रेग्नेंसी महिलाओं के शरीर में कई हार्मोनल बदलाव होते हैं। इससे उनके लिगामेंट्स ढीले हो जाते हैं, जिससे एक ही मुद्रा में बैठे रहना और बहुत अधिक चलना या खड़े रहना भी उनके लिए मुमकिन नहीं होता है। यहां भी उन्हें सपोर्ट की जरूरत होती है। कई बार महिलाएं इस बारे में बात नहीं कर पाती हैं। अनुशासन और ऑफिस डेकोरम के चलते वो अपनी तकलीफों को नजरअंदाज भी करती हैं, मगर कलीग्से का सपोर्ट मिल जाए तो मुश्किल काम भी उनके लिए आसान हो जाता है।

केले के छिलकों की मदद से झटपट चमकाए वुडन आइटम

अगर आप अपने घर में मौजूद वुडन आइटम्स को नेचुरल तरीके से क्लीन करना चाहती हैं और उन्हें लंबे समय तक नया बनाए रखना चाहती हैं तो ऐसे में केले के छिलके का इस्तेमाल किया जा सकता है।



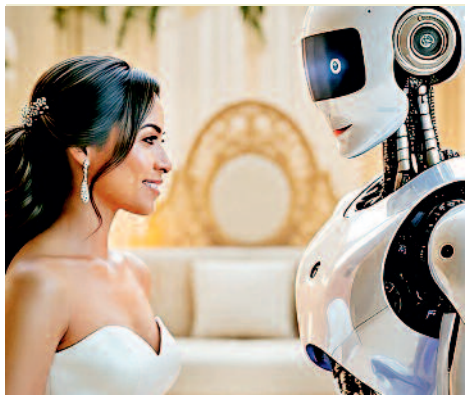
लकड़ी का फर्नीचर चमकाएं

लकड़ी के फर्नीचर की चमक को वापिस लाने के लिए केले के छिलके की मदद ले सकते हैं। इसके लिए पके हुए केले के छिलके के अंदरूनी सफेद हिस्से की मदद से लकड़ी के फर्नीचर को हल्के हाथ से रब करें। दरअसल, इसमें मौजूद नेचुरल ऑयल और पोटैशियम लकड़ी को नमी देते हैं और उसमें चमक लौटाते हैं। फर्नीचर को रगड़ने के बाद एक साफ सूखे कपड़े से हल्के हाथ से पोंछें। इससे फर्नीचर और भी चमकने लगेगा।

लकड़ी के फर्श के दाग करें साफ

लकड़ी के फर्श पर अगर गलती से छोटे दाग या स्क्रैच हों तो ऐसे में केले के छिलके को सीधे उस जगह रगड़ें। इससे ना केवल हल्के स्क्रैच को भरने में मदद मिलेगी, बल्कि लकड़ी को पोषण भी मिलेगा। इसके बाद आप फर्श को सूखे कपड़े से पोंछ लें।

लकड़ी के फर्नीचर पर बहुत आसानी से पानी के निशान पड़ जाते हैं। ऐसे में उन्हें साफ करने में भी लकड़ी का फर्नीचर काम आ सकता है। इसके लिए आप पानी के धब्बों को केले के छिलके से धीरे-धीरे रगड़ें।



दोस्तों की जगह महिलाएं एआई से ले रही हैं सलाह, रिलेशनशिप में आया बदलाव

आज के डिजिटल दौर में एआई टूल्स ने हमारे कई कामों को आसान बना दिया है। वहीं, एआई टूल्स अब रिलेशनशिप एडवाइजर भी बन चुके हैं। आजकल महिलाएं एआई से अपने रिश्ते को लेकर सलाह ले रही हैं।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों के पास एक-दूसरे के लिए ज्यादा समय नहीं है और अब तो डिजिटल दुनिया में महिलाएं अपने रिश्तों की उलझनों को सुलझाने के लिए दोस्तों या काउंसलर के पास भी कम ही जा रही हैं। महिलाएं अब खुलकर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) टूल्स से सलाह ले रही हैं, बिना किसी झिझक के! चाहे ब्रेकअप के बाद क्या करना है या किसी रिश्ते में क्या बोलना है, ऐसे सभी सवालों के जवाब उन्हें एआई टूल्स से मिल पा रहे हैं। अगर आपको लग रहा है कि यह सिर्फ एक नया ट्रेंड है, तो आप शायद गलत हैं। असल में, लोग अब अपनी भावनाओं को किसी इंसान से कहने के बजाय टेक्नोलॉजी से कहना ज्यादा पसंद कर रहे हैं। आइए जानते हैं कि आजकल औरतें अपने रिश्तों में मदद पाने के लिए इंसानों की जगह एआई को क्यों



चुन रही हैं। जब हमारी लव लाइफ में कुछ गड़बड़ होती है, तो हम अक्सर अपने दोस्तों या घर के लोगों से सलाह मांगते हैं। लेकिन कई बार उनकी सलाह में उनकी अपनी सोच या इमोशन मिले होते हैं। वो भले ही हमारी भलाई चाहते हों, पर वो अपने हिसाब से ही हमें राय देते हैं। इसीलिए आजकल महिलाएं ऐसी सलाह के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) की मदद ले रही हैं, जो बिना किसी का साथ दिए सिर्फ आपकी बात सुने और समझदारी से जवाब दे।

जब भी जरूरत हो, तुरंत और पर्सनल मदद

कई बार जब हमारा दिल टूट जाता है या हम परेशान होते हैं, तो हमें किसी से बात करने का मन करता है, लेकिन जरूरी नहीं कि उस समय कोई दोस्त या अपना हमारे पास हो। ऐसे में एआई चैटबॉट तुरंत जवाब देता है। चाहे रात के दो बज रहे हों या जब हमें अकेलापन महसूस हो रहा हो।

बिना जज किए बात सुनना और आपकी प्राइवसी का ध्यान रखना

जब हमारे रिश्ते में कोई मुश्किल आती है, तो उसे किसी के साथ शेयर करना कठिन होता है। हमें यह चिंता सताती रहती है कि कहीं सुनने वाला हमें ही गलत ना समझ बैठे या हमारी बातों को किसी दूसरे को जाकर ना बता दे। ऐसे में एआई टूल्स मददगार साबित होते हैं, जिनके सामने बिना किसी डर के हम अपनी बात खुलकर कह पाते हैं। इससे आपको अपने रिश्ते की परेशानियों को अच्छे से समझने और उनका हल ढूढ़ने में मदद मिलती है।

वैसे तो रिलेशनशिप के बारे में सलाह लेने के लिए काउंसर मौजूद होते हैं, लेकिन इनकी फीस बहुत ज्यादा होती है। हर कोई इनके पास जा नहीं सकता है। ऐस में एआई प्लेटफॉर्म आपकी दिक्कतों और सवालों पर अच्छी सलाह दे सकता है और इसके लिए आपको ज्यादा पैसे भी खर्च करने की जरूरत नहीं होती है।



नए दौर का चलन, हो सकता है आपके लिए फायदेमंद

तेजी से फैट लॉस के लिए बढ़ रहा है ड्राई फास्टिंग का चलन, इंटरमिटेंट फास्टिंग से है बिल्कुल अलग

अपनी क्षमतानुसार 12, 24 या 36 घंटे के लिए करते हैं। ड्राई फास्टिंग के दौरान जीरो कैलोरी ड्रिंक जैसे पानी या ग्रीन टी आदि को भी पूरी तरह अवॉयड किया जाता है।

ड्राई फास्टिंग आमतौर पर दो तरह की होती है-

सॉफ्ट ड्राई फास्टिंग - इस तरह की फास्टिंग में कुछ भी खाने-पीने से पूरी तरह परहेज किया जाता है, लेकिन फिर भी लोग ब्रश करते हैं या फिर नहा सकते हैं।

हार्ड ड्राई फास्टिंग - इस तरह की फास्टिंग बहुत अधिक कठिन मानी जाती है। इसमें खाना-पीना तो पूरी तरह से मना होता है, बल्कि साथ ही साथ शरीर पर भी पानी का इस्तेमाल नहीं किया जाता है। ना ही ब्रश किया जाता है और ना ही लोग नहाते हैं।

ड्राई फास्टिंग और इंटरमिटेंट फास्टिंग में क्या अंतर है

ड्राई फास्टिंग और इंटरमिटेंट फास्टिंग को



अक्सर लोग एक ही समझते हैं, जबकि इन दोनों फास्टिंग में काफी अंतर होता है। इंटरमिटेंट फास्टिंग में आप फास्टिंग विंडो के दौरान पानी व ग्रीन टी का सेवन कर सकते हैं। जबकि, ड्राई फास्टिंग के दौरान पानी की एक बूंद भी नहीं ली जाती है। जहां इंटरमिटेंट फास्टिंग में फैट लॉस धीरे-धीरे होता है, वहीं ड्राई फास्टिंग के दौरान यह प्रोसेस थोड़ा तेज हो सकता

ड्राई फास्टिंग करते हुए किन बातों का ध्यान रखें

अगर आप ड्राई फास्टिंग करना चाहती हैं तो आपको कुछ बातों का खासतौर पर ध्यान रखना चाहिए। मसलान-

कभी भी एकदम से ड्राई फास्टिंग शुरू ना करें। अगर आप बिगमर हैं, तो पहले कुछ वक्त के लिए इंटरमिटेंट फास्टिंग करें। आप 14:10 या 16:8 विंडो चुन सकती हैं। इसके बाद ही ड्राई फास्टिंग पर स्विच करें।

हमेशा ड्राई फास्टिंग करने से पहले और बाद में खूब पानी पी लें, ताकि आपको डिहाइड्रेशन या अन्य समस्या का सामना ना करना पड़े। अगर आपको माइग्रेन या लो बीपी की शिकायत है तो ऐसे में इसे अवॉयड करना अच्छा रहेगा।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

'रैम्बो' की नई प्रीक्वल 'जॉन रैम्बो' में मुख्य भूमिका निभाएंगे नोआ

सिल्वेस्टर स्टेलोन की मशहूर फिल्म 'रैम्बो' सीरीज की अगली फिल्म 'जॉन रैम्बो' जल्द ही सिनेमाघरों में दस्तक देगी। आ ज निर्माताओं ने फिल्म की



रिलीज डेट की घोषणा कर दी है। इस फिल्म में सिल्वेस्टर स्टेलोन नहीं बल्कि नोआ सेंटिनियो मुख्य भूमिका में नजर आएंगे।

'जॉन रैम्बो' फिल्म 'रैम्बो' के शुरुआती दिनों की कहानी दिखाएगी, जो 1982 में आई इस सीरीज की पहली फिल्म 'फर्स्ट ब्लड' से भी पहले के समय पर आधारित है। 'जॉन रैम्बो' 4 जून, 2027 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इस फिल्म में मुख्य भूमिका नोआ सेंटिनियो निभाएंगे। इस फिल्म में सिल्वेस्टर स्टेलोन की जगह अब नोआ सेंटिनियो मुख्य किरदार 'जॉनी रैम्बो' के रूप में नजर आएंगे। इस फिल्म में 'मेजर ट्रॉटमैन' की भूमिका डेविड हार्बर निभाएंगे। उनके साथ जेम्स फ्रैंको, जेसन टोबिन और किंवसी यशायाह जैसे कई बाकी कलाकार भी अहम रोल में दिखेंगे। इस एक्शन फिल्म का निर्देशन जलमारी हेलेंडर ने किया है, जो अपनी फिल्म 'सिस्' के लिए जाने जाते हैं। सिल्वेस्टर स्टेलोन और मार्वल फिल्मों के मशहूर निर्देशक 'रुसो ब्रदर्स' (एंथनी और जो रुसो) इस फिल्म के एग्जीक्यूटिव प्रोड्यूसर हैं। यह पूरी सीरीज 'जॉनी रैम्बो' नाम के एक अमेरिकी सेना के पूर्व सैनिक के इर्द-गिर्द घूमती है, जो वियतनाम युद्ध के खोफनाक अनुभवों से जूझ रहा है। आगे चलकर वह अपनी फौजी ट्रेनिंग और हुनर का इस्तेमाल भ्रष्ट पुलिस, दुश्मनों और ड्रग माफियाओं से लड़ने के लिए करता है।

टॉलीवुड

‘जन नायकन’ की रिलीज डेट तलने पर डायरेक्टर का आ गया बयान

एक्टर से राजनेता बने विजय की आने वाली फिल्म 'जन नायकन' की रिलीज डेट अभी तक सामने नहीं आई है। इस बीच फिल्म के निर्देशक एच विनोद ने बड़ा बयान दिया है। तमिल सुपरस्टार और तमिलनाडु के मुख्यमंत्री विजय की आखिरी फिल्म 'जन नायकन' पिछले पांच महीनों से सटेल बोर्ड ऑफ फिल्म सर्टिफिकेशन में अटकी हुई है। अब फिल्म की रिलीज को लेकर निर्देशक एच विनोद ने प्रतिक्रिया दी है। हाल ही में फिल्म परिमला एंड को के प्रमोशनल इंटरव्यू के दौरान विनोद से इस फिल्म की रिलीज को लेकर सवाल पूछा गया। एसएस म्यूजिक पर हुए इंटरव्यू में विनोद के साथ पांडिराज, पा रंजीत, सैडी मास्टर और संतोष भी मौजूद थे। बातचीत के दौरान एंकर ने उनसे पूछा, 'तमिलनाडु के लोग यह सवाल पहले ही पूछ चुके हैं, अब मैं भी पूछ रहा हूं- 'जन नायकन कब रिलीज होगी?' इस सवाल पर जहां एक तरफ दर्शक एक्साइटेट हो गए, वहीं विनोद ने थोड़ा रहस्यमय जवाब दिया। उन्होंने कहा, 'यह मेरे हाथ में नहीं है। सच बताने की हिम्मत भी मेरे पास नहीं है।' डायरेक्टर विनोद ने फिल्म के रिलीज को लेकर ये बयान दिया। इससे पहले जब बांबी देओल ने अमर उजाला से बात की थी, तो उन्होंने कहा था- 'यह फिल्म कब रिलीज होगी इसकी कोई जानकारी मुझे अब तक मिली नहीं है। हो सकता है कि यह अगले महीने विजय के जन्मदिन पर रिलीज हो जाए।' एच विनोद की फिल्म 'जन नायकन' में विजय के साथ ममिता बेजू, बांबी देओल और पूजा हेगड़े नजर आने वाले हैं। फिलहाल फिल्म की रिलीज डेट को लेकर अभी भी संसर्ग बना हुआ है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म को पहली बार दिसंबर 2025 में सेंसर की जांच समिति को दिखाया गया था। उस समय कुछ सीन में बदलाव और कट्स बताए गए थे। मेकर्स ने बदलाव करने के बाद फिल्म दोबारा जमा की, लेकिन बाद में कुछ सीन को लेकर शिकायतें सामने आईं और मामला रिवाइजिंग कमेटी तक पहुंच गया।

भोजपुरी

'पिया रखीह सेनुरवा के लाज' का फर्स्ट लुक रिलीज, 39 साल पुराना इतिहास दोहराएगी

भोजपुरी फिल्म 'पिया रखीह सेनुरवा के लाज' का फर्स्ट लुक रिलीज हो गया है, जिसमें प्रेम सिंह और रक्षा गुप्ता लीड रोल में हैं। फिल्म पा रि वा रि क मूल्यों, रिश्तों और भावनाओं पर आधारित है। इसी नाम से 39 साल पहले भी एक फिल्म आई थी और वह उस वक्त की सबसे ज्यादा कमाई वाली भोजपुरी फिल्म रही थी। भोजपुरी फिल्म 'पिया रखीह सेनुरवा के लाज' का फर्स्ट लुक जारी कर दिया गया है। फिल्म के पोस्टर में भोजपुरी सिनेमा के लोकप्रिय एक्टर प्रेम सिंह और रक्षा गुप्ता की जोड़ी है। दोनों साथ में बेहद आकर्षक और दमदार अंदाज में नजर आ रहे हैं। फर्स्ट लुक रिलीज होते ही सोशल मीडिया पर भोजपुरी के फैंस के बीच फिल्म को लेकर उत्साह बढ़ गया है। 'पिया रखीह सेनुरवा के लाज' के प्रोड्यूसर सुरिंदर यादव हैं, जबकि निर्देशन की कमान विजय यादव ने संभाली है। को-प्रोड्यूसर महेन्द्र यादव हैं। फिल्म पारिवारिक मूल्यों, रिश्तों और भावनाओं पर आधारित बताई जा रही है, जिसमें मनोरंजन के साथ-साथ सामाजिक संदेश भी देखने को मिलेगा। प्रोड्यूसर सुरिंदर यादव ने कहा, 'पिया रखीह सेनुरवा के लाज' एक साफ-सुथरी, पारिवारिक और मनोरंजन से भरपूर भोजपुरी फिल्म है। फिल्म की कहानी समाज और परिवार के रिश्तों से जुड़ी हुई है, जिससे हर वर्ग के दर्शक खुद को जुड़ा हुआ महसूस करेंगे। आज भोजपुरी सिनेमा तेजी से बदल रहा है।

चांद के पार



लाइफ स्टाइल

आर्टिस्टिक डायरेक्टर मैथ्यू ब्लेजी ने सार्वभौमिकता के विषय को मंच पर उतारने फैशन का सहारा लिया। मैथ्यू की कल्पनाशीलता देख कर लग रहा है कि मॉडल इस आकाशगंगा की सैर कर रही हैं। उनकी डिजाइन की लोगों ने तारीफ की।

बिना केमिकल वाला मॉइश्चराइजर अब घर पर करें तैयार

यदि आपको बाजार में मिलने वाले मॉइश्चराइजर सूट नहीं करते तो घर पर आसान विधि से इसे तैयार करें। यहां हम आपको मॉइश्चराइजर बनाने की विधि बताते जा रहे हैं। वैसे तो बाजार में तमाम तरह के मॉइश्चराइजर मिलते हैं, जो स्किन टाइप के हिसाब से ही होते हैं, पर कई बार ये किसी को सूट नहीं करते। ये मॉइश्चराइजर काफी महंगे भी आते हैं। ऐसे में ज्यादातर लोग इसे खरीदने से भी बचते हैं। इसी परेशानी को देखते हुए आप घर पर भी मॉइश्चराइजर तैयार कर सकते हैं। इस लेख में हम आपको आसान विधि से मॉइश्चराइजर तैयार करना बताएंगे। खास बात ये है कि इसे तैयार करने के लिए न तो किसी केमिकल की और न ही ज्यादा पैसे की जरूरत पड़ेगी। घर पर मॉइश्चराइजर बनाने एलोवेरा जेल—2, टेबल स्पून,नारियल तेल/बादाम तेल—1 टेबलस्पून, ग्लिसरीन—1 टीस्पून, विटामिन ई कैप्सूल और एसेंशियल ऑयल चाहिए।

मॉइश्चराइजर बनाने की विधि

मॉइश्चराइजर बनाने के लिए सबसे पहले आपको सभी सामानों को अच्छी तरह से



मिक्स करने की जरूरत है। इसके लिए सबसे पहले एक कटोरी में एलोवेरा जेल और नारियल/बादाम तेल मिलाएं। इसके बाद उसमें ग्लिसरीन और विटामिन ई कैप्सूल का तेल मिलाएं। यदि आपको खुशबू पसंद है तो इसमें एसेंशियल ऑयल मिक्स करें। सामानों को मिक्स करने के बाद सबको अच्छे से फेंटें जब तक क्रीम जैसा

हर फंक्शन में चार-चांद लगा देंगे खास चांदबाली झुमके

किसी भी फंक्शन के मौके पर एक महिला खुद को खूब सजा-संवारकर खूबसूरत लुक देना चाहती है। यदि आपको किसी भी फंक्शन में अपना लुक परफेक्ट और ब्यूटीफुल बनाना है, तो उसके लिए चांदबाली झुमके बेस्ट हैं।

कलरफुल बीइस चांदबाली झुमके

यदि आपको अपना लुक खूबसूरत और एलिगेंट बनाना है, तो उसके लिए इस तरह के मीनाकारी चांदबाली झुमकों को ट्राई कर सकती हैं। इस झुमके में नीचे की साइड कलरफुल बीइस भी लगे हुए हैं। ऐसे में आप इनको उस एथनिक ऑउटफिट के संग कैरी कर सकती हैं। जिसमें गोल्डन वर्क किया गया हो। इन झुमकों को पहनने के बाद अलग ही ग्रेस आता है। यह आपको आसानी से ऑनलाइन मिल 300 से 500 रुपये तक के बीच मिल जाएंगे।

पर्ल विद मीनाकारी वर्क चांदबाली झुमके

किसी भी फंक्शन में अपने लुक को अट्रैक्टिव बनाने के लिए यह पर्ल विद मीनाकारी

चांदबाली झुमके बेस्ट हैं। इनको पहनकर आपका लुक बेहद क्लासी लगता है। खासकर यह इयररिंक्स लहंगों



पर बहुत परफेक्ट लुक देते हैं। इनको आप किसी भी छोटे-बड़े फंक्शन के मौके पर स्टाइल कर सकती हैं। वहीं इस तरह के चांदबाली झुमके आपको आसानी से ऑनलाइन और ऑफलाइन मिल जाते हैं।

कुंदन चांदबाली झुमके

रॉयल लुक के लिए आप कुंदन वर्क वाले चांदबाली झुमकों से नजरें नहीं हटा सकती हैं। कुंदन झुमके बहुत समय से पसंद किए जाते रहे हैं। ऐसे में यह आपके हर फंक्शन में लुक को ग्रेसफुल बना देंगे। अगर आपने इस तरह के कलरफुल वर्क वाले कुंदन चांदबाली झुमकों को किसी फंक्शन में पहन लिया तो उस पार्टी में आपका ही जलवा देखने को मिलेगा।

कार्नर न्यूज

अगर आप मंहगी हेयर एक्सेसरीज नहीं खरीदना चाहती तो घर में मौजूद पुराने रिबन, क्लिप्स और लेस से भी आकर्षक हेयर स्टाइल बनाकर अपने लुक को संवार सकती हैं। आजकल मंहगी हेयर एक्सेसरीज फैशन का हिस्सा बन गई हैं, लेकिन ये न केवल मंहगी होती हैं, बल्कि बालों में फंसकर उन्हें नुकसान भी पहुंचा सकती हैं। ऐसे में घर में रखे पुराने रिबन, लेस और क्लिप्स से आप सुंदर डीआईवाई (डू इट योरसेल्फ) हेयर एक्सेसरीज बना सकती हैं। ये एक्सेसरीज बालों को बिना नुकसान पहुंचाए खूबसूरती से सजाती हैं और पारंपरिक तथा मॉडर्न, दोनों लुक में शानदार लगती हैं।

रिबन चोटी

अगर आप किसी त्योहार या शादी के फंक्शन के लिए तैयार हो रही हैं तो रिबन की चोटी आपके लुक में चार चांद लगा सकती है। इसके लिए आपको कोई भी पुराना लेस या रिबन लेना होगा, जो रंगीन और चमकीला हो तो बेहतर होगा। बालों के एक हिस्से में रिबन को अच्छी तरह फंसाएं और फिर सामान्य तरीके से चोटी



बनाएं। इस तरह की चोटी न केवल सिंपल और आसान होती है, बल्कि यह आपके ट्रेडिशनल लुक को भी खास तथा आकर्षक बना देती है।

क्लिप और लेस

इसके लिए सबसे पहले क्लिप की सतह को साफ करें। फिर अपनी पसंद के रंगीन या मिरर वर्क वाले लेस को क्लिप के आकार के अनुसार काट लें।

इसके बाद क्लिप पर गोंद की मदद से लेस को सावधानी से चिपकाएं। आप लेस के किनारों को थोड़ा फोल्ड करके क्लिप में बेहतर फिट कर सकती हैं। चाहें तो छोटे फूलों या मोतियों से भी क्लिप को और सजाया जा सकता है। इस तरह की सजावट क्लिप्स को ट्रेडिशनल और स्टाइलिश बनाती है, जो किसी भी खास मौके पर शानदार लगेगी।

शरारा और गरारा में फर्क, खरीदने से पहले जरूर जान लें



महिलाएं आज के समय में ऐसे कपड़े पहनना ज्यादा पसंद करती हैं, जो न सिर्फ खूबसूरत हों, बल्कि पहनने में कंफर्टेबल भी हों। कपड़े जितने आरामदायक होंगे, उन्हें उतनी ही देर तक पहना जा सकेगा। ऐसे में उन्हें शरारा सूट काफी पसंद आता है। शरारा और गरारा ये दो अलग-अलग आउटफिट होते हैं, जबकि ज्यादातर महिलाएं इन्हें एक जैसा ही समझती हैं। खरीदते वक़्त भी वो ध्यान नहीं देतीं कि उन्होंने गरारा खरीदा है या फिर शरारा। इसी के चलते हम आपको शरारा और गरारा में फर्क आपको बताएंगे, ताकि आप अपने लिए सही आउटफिट का चयन कर सकें।



कैसा होता है शरारा ?

सबसे पहले तो ये जान लें कि शरारा क्या होता है। शरारा एक तरह का प्लाजो ही होता है, जिसमें नीचे की तरफ काफी घेर होता है। इसमें किसी तरह का कोई जोड़ नहीं होता। ज्यादातर शरारा में गोटा-पट्टी का काम होता है। यदि कुर्ता हैवी है तो कई बार शरारा में सिर्फ घेर पर काम होता है।

कैसा होता है गरारा ?

शरारा से गरारा सिर्फ इसलिए अलग होता है, क्योंकि उनमें जोड़ होता है। इसकी पहचान है कि इसमें घुटने के थोड़ा नीचे या फिर थोड़ा ऊपर एक जोड़ होता है। इसी जोड़ पर गरारा से घेर को अटैच किया जाता है। ये घुटनों तक अच्छी फिटिंग का यानी कि टाइट होता है, और घुटनों से नीचे इसमें घेर होता है।



शरारा के साथ क्या-क्या पहन सकते हैं ?

यदि आप शरारा पहन रही हैं तो इसके साथ शॉर्ट कुर्ती, नी लेंथ कुर्ती कैरी कर सकती हैं। इसका लुक ज्यादातर एथनिक ही रहता है, जिस कारण आप इसे अपने कलेक्शन में अवश्य शामिल करें। यदि गरारा पहनना है तो इसको आप एथनिक के साथ-साथ इंडो वेस्टर्न के अंदाज भी कैरी कर सकती हैं।

गर्मी में बालों से आती है बू, गुलाब जल और लौंग की मदद से बनाएं हेयर परफ्यूम

अगर गर्मी के मौसम में आपके बालों से अजीब सी महक आती है तो ऐसे में आप गुलाब जल और लौंग की मदद से हेयर परफ्यूम बनाकर इस्तेमाल कर सकती हैं। सोलिब्रिटी मेकअप आर्टिस्ट और स्किन केयर एक्सपर्ट रिया वशिष्ठ बता रही हैं कि गुलाब जल और लौंग की मदद से हेयर परफ्यूम किस तरह बनाएं- लौंग सिर में रसी को कम करने के साथ-साथ फंगल इन्फेक्शन से बचाता है। इतना ही नहीं, इससे बालों की ग्रोथ भी बढ़ती है। वहीं, गुलाब जल स्केल्प को ठंडक देता है और इससे बालों से हल्की खुशबू आती है। जब इन दोनों की मदद से हेयर परफ्यूम बनाया जाता है तो इससे ना केवल पसीने की बदबू दूर होती है, बल्कि आपके बाल अधिक फ्रेश फील करते हैं। इस हेयर परफ्यूम से हल्का एंटी-बैक्टीरियल असर भी होता है। हेयर परफ्यूम बनाने के लिए 1 बड़ा चम्मच लौंग, एक कप गुलाब जल, 3-4 बूंद लैवेंडर एसेंशियल ऑयल और एक साफ स्प्रे बॉटल रख लीजिए।

हेयर परफ्यूम कैसे बनाएं

सबसे पहले एक कप पानी में एक बड़ा चम्मच लौंग



डालकर 5-7 मिनट तक उबालिए। अब इसे ठंडा करके छान लीजिए। अब एक बाउल में आधा कप लौंग का पानी और आधा कप गुलाब जल मिलाइए। साथ ही, इसमें 3-4 बूंद एसेंशियल ऑयल डालकर मिक्स कीजिए। तैयार मिश्रण को एक साफ स्प्रे बॉटल में डाल दीजिए। हर बार इस्तेमाल से पहले हल्का हिला लीजिए। नहाने के बाद या जब भी बालों में ताजगी चाहिए, हल्के से बालों की लेंथ पर स्प्रे करें। इसे थोड़े-थोड़े गीले बालों पर इस्तेमाल करना काफी अच्छा माना जाता है।

कम खर्च में संवर जाएगी आपकी हेयर स्टाइल

रिबन, क्लिप्स और लेस से बनाए आकर्षक हेयर स्टाइल, आसानी से मिलने वाली एक्सेसरीज देंगी आपको नया लुक

पोनीटेल बो

ट्रेडिशनल हो या मॉडर्न, यह दोनों तरह के लुक के लिए परफेक्ट है, खासकर बच्चों पर यह ज्यादा आकर्षक लगता है। इसके लिए पहले हाई या लो पोनीटेल बनानी होगी, फिर रबर के चारों ओर लेस घुमाते हुए इसे कवर करें। अब आगे की ओर लेस से एक बों बना दें।

जूड़ा पिन



साधारण-सी प्लेन जूड़ा पिन को सजाकर आप अपने लुक में चार चांद लगा सकती हैं। इसके लिए आप रंगीन लेस को छोटे-छोटे फूलों के आकार में काट लें। अब

इसके बीच में बटन या कार्टन के छोटे टुकड़े लगाएं, ताकि लेस से बने फूल सीधे रहें। अब फूलों को जूड़ा पिन के अंत में चिपका दें। इन्हें कुछ घंटों के लिए सूखने दें, ताकि ये अच्छी पकड़ बना लें। अब आप अपने जुड़े में इन्हें सजा सकती हैं और हर मौके पर खास दिख सकती हैं।

बन में रिबन

अगर आप त्योहार या शादी के किसी फंक्शन में साड़ी, सूट, लहंगा आदि जैसी ट्रेडिशनल ड्रेस पहन रही हैं तो इन कपड़ों पर बन में बंधा रिबन स्टाइल काफी आकर्षक लगेगा। इसके लिए आपको पहले सामान्य तरीके से बालों में बन बनाना होगा। घर में मौजूद कोई भी पुराना रिबन या लेस लेकर उसे अपने बालों पर लपेटना शुरू करें। पूरे बन को लेस से कवर कर दें। आखिर में किसी कोने में उसे रबर के नीचे दबा दें या फिर जूड़ा पिन की मदद से उसे फिक्स करें।