

राष्ट्रसेवा को समर्पित 12 साल

जन-जन खुशहाल, विकास बेमिसाल

4399वें दिन मोदी ने नेहरू का रिकॉर्ड पीछे छोड़ा:

भारत के राजनीतिक इतिहास का बड़ा पड़ाव

भारत की राजनीति में 10 जून 2026 एक ऐतिहासिक तारीख के रूप में दर्ज हो गई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने लगातार 4,399 दिनों तक प्रधानमंत्री पद पर रहते हुए भारत के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू के 4,398 दिनों के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ दिया। इसके साथ ही मोदी देश के सबसे लंबे समय तक लगातार पद पर रहने वाले निर्वाचित (elected) प्रधानमंत्री बन गए हैं।



सेवा, सुशासन, गरीब कल्याण और विकसित भारत के संकल्प को समर्पित माननीय प्रधानमंत्री

श्री नरेंद्र मोदी जी
के नेतृत्व में राष्ट्र ने प्रगति और जनसेवा के **12 गोवर्णानी वर्ष** पूर्ण किए हैं। इस ऐतिहासिक अवसर पर **माननीय प्रधानमंत्री जी** को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

श्रीमती स्वीटी कौशिक
महिला मोर्चा,
जिला अध्यक्ष
भाजपा भिलाई

सस्ता सस्ता सस्ता

न्यू ओम ज्वेलर्स

शायी ब्याह में दुल्हनों के लिए एक से एक सुंदर वेरावटी के महाने उपलब्ध

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

ओम ज्वेलर्स

लॉरेकान्डर राशि रत्न उपलब्ध है

- 100% गारंटी सोना, चांदी, हीरा
- टोटल हाल मार्क जेवर
- स्पेशल पर्ल, वैगन एन
- रिपेयरिंग एन

शॉप नं. 64 बी इंदिरा मार्केट, दुर्ग

राष्ट्र प्रथम-विकास सर्वोपरि ऐतिहासिक कीर्तिमान स्थापित करने पर

श्री नरेंद्र मोदी जी
को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

डॉ. प्रदीप चौधरी
प्रदेश सह-संयोजक
भारतीय जनता पार्टी, विधान सभा क्षेत्र प्र. मो. - 9458555669, 9893059486

भारत के प्रधानमंत्री के रूप में सर्वाधिक लंबे कार्यकाल की उपलब्धि पर

श्री नरेंद्र मोदी जी
को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं!

आपके नेतृत्व में भारत ने विकास, सुशासन, और कृषि में समग्र के नए आयाम स्थापित किए हैं। आपका यह ऐतिहासिक कार्यकाल हर देशवासी के लिए गर्व का विषय है।

4399 Days

L B VERMA AND ASSOCIATES, Bhilai Durg CG
All Legal Services, Income tax, GST, MSME case, Sec 15, DRT Jabalpur, High court Bilaspur, ja...

Shop-259-260 first floor, Near HDFC Bank Chouhan Estate supela Bhilai, Durg CG 490023 Mob.: 9424255152

एल. बी. वर्मा
(अधिवक्ता एवं समाजसेवी)
भाजपा नेता

सहकार से समृद्धि की ओर बढ़ते कदम

भारत के प्रधानमंत्री के रूप में सर्वाधिक लंबे कार्यकाल की उपलब्धि पर

आदरणीय श्री नरेंद्र मोदी जी
को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

प्रीतपाल बेलवंदन
अध्यक्ष
जिला सहकारी केन्द्रीय मर्चा, बीक, दुर्ग

नरेश राय
उपाध्यक्ष
जिला सहकारी केन्द्रीय मर्चा, बीक, दुर्ग

भारतीय राजनीति में

इस उपलब्धि का महत्व

यह उपलब्धि केवल दिनों की संख्या नहीं है, बल्कि कई राजनीतिक संकेत भी देती है:

लगातार तीन चुनावी जीत

मोदी उन चुनिंदा भारतीय नेताओं में शामिल हो गए हैं जिन्होंने लगातार तीन लोकसभा चुनाव जीतकर सत्ता कायम रखी। इससे पहले नेहरू ने भी लगातार चुनावी जीत हासिल की थी।

स्थिर नेतृत्व का रिकॉर्ड

2014 से 2026 तक केंद्र में एक ही नेतृत्व का बने रहना भारतीय राजनीति में स्थिरता का संकेत माना जा रहा है।

भाजपा का राष्ट्रीय विस्तार

मोदी के नेतृत्व में भारतीय जनता पार्टी ने उत्तर, पश्चिम, मध्य भारत के साथ-साथ पूर्वोत्तर और दक्षिण भारत के कई हिस्सों में भी अपना प्रभाव बढ़ाया।

10 जून 2026 को नरेंद्र मोदी ने 4,399 दिनों के साथ भारत के सबसे लंबे समय तक लगातार सेवा देने वाले निर्वाचित प्रधानमंत्री का रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया। उन्होंने जवाहरलाल नेहरू के 4,398 दिनों के चुनावी कार्यकाल को पीछे छोड़ा। लेकिन कुल प्रधानमंत्री कार्यकाल के मामले में नेहरू अब भी 6,131 दिनों के साथ शीर्ष पर बने हुए हैं। यह उपलब्धि भारतीय लोकतंत्र में लंबे जनादेश और स्थिर नेतृत्व की एक महत्वपूर्ण मिसाल के रूप में देखी जा रही है।

भारत के प्रधानमंत्री के रूप में सर्वाधिक लंबे कार्यकाल की उपलब्धि पर

श्री नरेंद्र मोदी जी
को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

राकेश पाण्डेय
कुम्हार

पीएम नरेंद्र मोदी जी

भारत के सबसे लंबे समय तक लगातार सेवा करने वाले निर्वाचित प्रधानमंत्री रहने का रिकॉर्ड बनने पर बधाई एवं शुभकामनाएं

दिनेश देशमुख
जिला उपाध्यक्ष विद्यार्थी मर्चा दुर्ग (छ.ग.)

श्रीमती मेनका दिनेश देशमुख
सरपंच, ग्राम पंचायत यनौट दुर्ग (छ.ग.)

माननीय नरेंद्र मोदी जी

भारत के सबसे लंबे समय तक लगातार सेवा करने वाले निर्वाचित प्रधानमंत्री रहने का रिकॉर्ड बनने पर बधाई एवं शुभकामनाएं

काशीराम कोसरे
पूर्व एवं प्रमोद परचरण एवं उतामिकी, न.प्रा.मि, दुर्ग

श्रीमती मंजुला कोसरे
पूर्व पार्षद

श्री नरेंद्र मोदी जी को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

12 साल बेमिसाल

किसान मोर्चा दुर्ग किसान सम्मेलन जैविक खेती पर कार्यशाला
12 जून 2026, शुक्रवार
KVK अनुसंधान केंद्र, अंजोरा, दुर्ग (छ.ग.)

सादर आमंत्रण
आपको सादर आमंत्रित किया जाता है कि आप इस महत्वपूर्ण किसान सम्मेलन एवं कार्यशाला में पधारकर कार्यक्रम में सहभागी बने।

आनंद सिंह ठाकुर
प्रदेश अध्यक्ष किसान मोर्चा भाजपा छ.ग.

रोहित सिंह राजपूत
जिलाध्यक्ष किसान मोर्चा, दुर्ग

निवेदक : भाजपा किसान मोर्चा, दुर्ग

भारत के प्रधानमंत्री के रूप में सर्वाधिक लंबे कार्यकाल की उपलब्धि पर आदरणीय

श्री नरेंद्र मोदी जी
को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

अशोक राठी
अध्यक्ष- श्री माहेश्वरी पंचायत, दुर्ग प्रदेश मंत्री- छ.ग. चैनबर और कोमर्स एंड इंडस्ट्रीज दुर्ग जिला इकाई कार्यकारी मंत्री मंडल अध्यक्ष - अखिल भारत वर्षीय माहेश्वरी महासभा दुर्ग जिला समन्वयक स्वावलंबी भारत अभियान

भारत के सबसे लंबे समय तक सेवा करने वाले निर्वाचित प्रधानमंत्री बनने के ऐतिहासिक गौरव पर हमारी ओर से आदरणीय प्रधानमंत्री

श्री नरेंद्र मोदी जी
को कोटिशा: बधाई एवं मंगलकामनाएं

राजेश साहू
जनपद सदस्य क्षेत्र क्रमांक-8, ग्राम गारदा

राष्ट्र प्रथम-विकास सर्वोपरि ऐतिहासिक कीर्तिमान स्थापित करने पर

श्री नरेंद्र मोदी जी
को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

पुरुषोत्तम देवांगन
जिला अध्यक्ष वैशाली जनक विधानसभा

राजू खान
प्रदेश विधेय आगति सदस्य भाजपा अल्पसंख्यक मोर्चा (छ.ग.)



माटरा में बिजली का नया उपकेन्द्र लोकार्पित

दुर्ग। बिजली कंपनी के दुर्ग क्षेत्र अंतर्गत माटरा में नवनिर्मित नया 33/11 केवी बिजली उपकेंद्र लोकार्पित हुआ। कार्यक्रम में मंत्री गजेन्द्र यादव प्रमुख रूप से शामिल हुए। विद्युत उपकेन्द्र का भव्य लोकार्पण आज दिनांक 04 जून 2026 को सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ। इस नए उपकेन्द्र के प्रारंभ होने से क्षेत्र के ग्रामीणों और किसानों को लो-वोल्टेज की समस्या से मुक्ति मिलेगी। गजेन्द्र यादव ने कहा कि छत्तीसगढ़ सरकार ग्रामीण अंचलों के चहुमुखी विकास और किसानों को सशक्त बनाने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। यह नया विद्युत उपकेन्द्र माटरा और आसपास के गांवों में कृषि व घरेलू बिजली व्यवस्था को और मजबूत करेगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे सांसद विजय बघेल ने की। समारोह में विधायक दीपेश साहू, जिला पंचायत अध्यक्ष सरस्वती बंजारे, जितेन्द्र साहू, अवधेश सिंह, लीमन साहू, उषा सोनवानी, डोमेन्द्र सिंह राजपूत, राजेश साहू, डॉ. एनके तिवारी, किमुन लाल साहू, उकेन साहू सहित अन्य मौजूद थे।

मोदी असाधारण व्यक्तित्व के धनी : साहू



जामगांव आर। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के दीर्घायु, उत्तम स्वास्थ्य एवं राष्ट्र के निरंतर विकास हेतु भारतीय जनता पार्टी मंडल जामगांव आर अध्यक्ष कमलेश साहू के नेतृत्व में राम मंदिर जामगांव आर में विशेष पूजा-अर्चना एवं मंगलकामना कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कमलेश साहू ने इस दौरान कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी असाधारण व्यक्तित्व के धनी हैं। उन्होंने भारत के विकास एवं निरंतर वैश्विक प्रतिष्ठा को नए आयाम पर स्थापित किया है। वे भारत के सर्वाधिक लंबे समय तक रहने वाले निर्वाचित प्रधानमंत्री बने हैं।

इस दौरान भगवान राम की पूजा अर्चना में मुण्डेर सिंहा महामंत्री, रामकुमार चन्द्राकर जनपद सदस्य , लुभम बछेरा भाजपुमो अध्यक्ष ,नरेश केला, नंदनी साहू ,मेघनाथ सगरवंशी, अंगेश्वर साहू ,मुकेश साहू ,मनीष जैन ,सीता राम साहू ,कामता साहू, कोमल साहू , जिरौखन चन्द्राकर, उज्ज्वल केला , पंडित मुरली मुरली वैष्णव , जागेश्वर साहू और सुभाष केला आदि ने की पूजा अर्चना की।

निधन

दुर्गा चरण उपाध्याय

भिलाई। एचएससीएल के पूर्व कर्मी सड़क-10 स्मृति नगर निवासी



दुर्गा चरण उपाध्याय (87) का निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार गुरुवार 11 जून को शाम 4

बजे रामनगर मुक्तिधाम में किया जाएगा। वे अशोक कुमार

उपाध्याय, अंजनी कुमार उपाध्याय के पिता और भाजपा नेत्री उर्मिला

उपाध्याय के ससुर व गिरिजेश कुमार उपाध्याय के दादा थे।

आम सूचना

हम अपने पक्काफ की आशीष कुमार सहस्र आ. अरुण कुमार अमलेश, निवासी. ई.डब्लू. एस. 516, वैशाली नगर, वार्ड नं. 10, सुपेला, भिलाई, जिला दुर्ग (छ.ग.) से प्राप्त अधिकांश व अनुदेश के आधार पर आम जनता को संबंधित हो, को एतद द्वारा सूचित किया जाता है कि श्री कुंश विवारी आ. पी.एस. विवारी एवं श्री सोमेश विवारी आ. पी.एस. विवारी, बोनी निवासी-बी 1, आनन्दचरण फेस 2, जुनवानी रोड, कोहका, सुपेला, भिलाई, तहसील व जिला दुर्ग (छ.ग.) की एक व सह-समाचारिकी मुक्ति जिलाका खसरा नं. 2118, रकबा 2400 वर्गफीट है जो ग्राम कोहका, प.ह.नं. 45, च. नि.नं. कोहका, तहसील व जिला दुर्ग (छ.ग.) में स्थित है, जिसका हमारे पक्काफ क्रय करने हेतु सोझा किया है जिसके संबंध में विख्या इकरारनामा निष्पादित कर अंतिम राशि दी जा चुकी है तथा शेष राशि रजिस्ट्री बटनामा के समय दिया जायेगा, इस संबंध में किसी भी आम जन या संस्था को उत्त हेतु कोई आपत्ति है तो 7 दिवस के भीतर हमारे कार्यालय में मध्य वस्त्रावेज आपत्ति कर सकते हैं पश्चात दाया आमनये होगी। तदानुसार आमनयेजा जामें। बी.एम.वा.य.बरोदा दिनांक-10/06/2026

शेखी यादव (अधिवक्ता)
अशोक वादव एण्ड एसोसिएट्स एलएचएपी.जी. वादव हडकोट रोड, बस स्टैंड, बी.एम.वा.य. बरोदा, जिला दुर्ग (छ.ग.) 490025 ऑफिस-07884073707

न्यू खुर्सीपार में प्रेमप्रकाश पांडेय ने 800 युवा मतदाताओं का किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज »»मिलाई

पूर्व केबिनेट मंत्री और विधानसभा अध्यक्ष प्रेमप्रकाश पांडेय के जन्म दिन पर शहर में भाजपा कार्यकर्ताओं,श्रीराम जन्मोत्सव समिति सहित विभिन्न संगठनों द्वारा विविध कार्यक्रम आयोजित किए गए। सभी ने उन्हें शुभकामनाएं देते हुए दीर्घायु होने की कामना की। श्री पांडेय ने विकास के लिए सेवा की राजनीति को समृद्ध करने का आह्वान किया।

श्री पांडेय की वर्षगांठ पर श्रीराम जन्मोत्सव समिति द्वारा न्यू खुर्सीपार में अग्रसेन भवन में नवयुवाओं को लोकतांत्रिक मूल्यों के प्रति जागरूक करने भव्य सम्मान समारोह आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि श्री पांडेय थे। समिति के प्रांतीय अध्यक्ष रमेश माने, शहर अध्यक्ष बुधन सिंह ठाकुर व सचिव मुरलीधर अग्रवाल मंच पर उपस्थित थे।



समिति द्वारा इस अवसर पर आठ सौ नव युवा मतदाताओं का सम्मान समारोह हुआ। श्री पांडेय ने पहली बार मतदान करने वाले 8 सौ नवयुवकों को सम्मानित किया। मुख्य अतिथि श्री पांडेय ने अपने उदबोधन में कहा कि आज के युवा न सिर्फ देश की बल्कि दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र की असली ताकत हैं। लोकतंत्र



में जनता ही जनार्दन हैं, जो प्रजातांत्रिक मूल्यों के साथ विकास के विजन को भी समृद्ध करती है। कार्यक्रम का संचालन आयोजन समिति के मुरलीधर अग्रवाल ने व आभार प्रदर्शन रमेश माने ने किया। इस अवसर पर कार्यकर्ताओं ने पूर्व मंत्री श्री पांडेय को 101 लड्डुओं से तौला गया। खुर्सीपार के



अलावा श्री पांडेय के जन्म दिन पर हनुमान मंदिर सेक्टर नौ में भी कार्यक्रम हुआ। श्री पांडेय के संकटमोचन के दर्शन को बाद शुभचिंतकों ने जन्म दिन पर लड्डु बांटकर खुशी जाहिर की। इसी तरह रुआबांधा चौक हनुमान मंदिर में भी कार्यक्रम हुआ। भाजपा के पूर्व मंत्री विष्णु पाठक ने श्री पांडेय के राजनीति के 4

साव समाज सहित आधा दर्जन संगठनों ने किया सम्मान

पूर्व मंत्री श्री पांडेय के जन्मदिवस पर कुष्ठाश्रम में खुर्सीपार मंडल द्वारा भोजन वितरण किया गया। खुर्सीपार में ही पार्षद पीरूष मिश्रा के आयोजन में सुंदरकांड पाठ विशाल मंडरा का आयोजन हुआ। श्री पांडेय ने यहां दो उद्यानों का लोकार्पण भी किया। इसके अलावा आमपाली वनांचल सिटी वैशालीनगर में नागरिकों और अमित इंटरनेशनल होटल में साव समाज द्वारा भी श्री पांडेय के सम्मान में कार्यक्रम आयोजित कर उन्हें शुभकामनाएं दी गईं। पूर्व में सेक्टर नौ निवास पर कार्यकर्ताओं व शुभचिंतकों ने केक काटकर उन्हें बधाई दी। विभिन्न कार्यक्रमों में श्री पांडेय ने विकास के लिए शहरवासियों की सेवा करते रहने रहने के संकल्प को दोहराया।

सेल की बैठक में धार्मिक व सामाजिक संस्थाओं का होगा 1 रुपए में नवीनीकरण

14 साल के संघर्ष बाद लीजधारियों को मिली बड़ी सफलता, पांडेय व बघेल का अभिनंदन

हरिभूमि न्यूज »»मिलाई

टाउनशिप के व्यवसायियों और विभिन्न संगठनों की लीज नवीनीकरण की 14 साल पुरानी बहुप्रतीक्षित मांग पूरी हो गई है। सेल ने अपनी पुरानी नीति में बदलाव लाते हुए लीज रिन्यू का रेट कम कर दिया है। इससे सैकड़ों लीजधारियों को राहत मिलेगी। लाभान्वितों ने सांसद विजय बघेल व पूर्व केबिनेट मंत्री के प्रति आभार जताया है।

सेल (स्टील अथारिटी आफ इंडिया लिमिटेड) की दिल्ली में हुई बैठक में लीज नवीनीकरण पर अहम निर्णय लिया गया। भिलाई टाउनशिप सहित सेल के सभी प्लांटों की टाउनशिप में संचालित सामाजिक, धार्मिक,शैक्षणिक और व्यापारिक संस्थाओं को इस फैसले से राहत मिलेगी। उल्लेखनीय है कि पिछले 14 साल से लीजधारी वाजिब रेट पर लीज रिन्यू शुल्क तय करने के लिए पूर्व केबिनेट मंत्री प्रेमप्रकाश पांडेय के प्रयास कर रहे थे। सेल के निर्णय में सांसद विजय बघेल व श्री पांडेय का योगदान रहा। बैठक में नवीनीकरण की समस्या के समाधान के लिए सेल की अपनी पुरानी नीति में परिवर्तन करना पड़ा। निर्णय के अनुसार धार्मिक संस्थाओं सामाजिक संगठनों के लिए लीज नवीनीकरण रेट 1 रुपए टोकन मनी तय किया जाना बताया जा रहा है। इसी तरह अन्य के लिए कुल जमीन का 10 प्रतिशत लिया जाएगा। आवस के लिए10 प्रतिशत शुल्क तय किया गया है। दुकांवदारों के लिए कुल जमीन का 25 प्रतिशत नवीनीकरण शुल्क रखा गया है। अब ब्याज 18 प्रतिशत की जगह 9 प्रतिशत ही लिया जाएगा।

व्यापारियों को 25 रुपए व ब्याज भी सिर्फ 9 प्रतिशत



सेल के निर्णय से शैक्षणिक को भी राहत
पत्रकारों से चर्चा करते हुए सांसद विजय बघेल व पूर्व मंत्री प्रेमप्रकाश पांडेय ने बताया कि लीज रिन्यू में राहत के लिए भिलाई के लीजधारी पंद्रह साल से संघर्ष कर रहे थे। सेल का निर्णय इनके लिए लाभकारी है। सामाजिक व धार्मिक संस्थाओं के भवनों का पंजीयन व लीज नवीनीकरण मात्र 1 रुपए टोकन राशि पर किया जाएगा। पुरानी नीति समाप्त होने से वर्षों से लंबित मामलों पर लगने वाला भारी ब्याज होने से स्वतह समाप्त हो जाएगा। इससे मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारा चर्च, सामाजिक व शैक्षणिक संस्थाओं को लाखों रुपए की राहत मिलेगी। हालांकि अब तक इस संबंध में यहां आदेश नहीं आया है लेकिन सेल के इस निर्णय पर क्रियान्वयन के लिए बीएसपी प्रबंधन को अधिकृत किया जाना बताया जा रहा है। संबंधित संस्थाओं को मुगतान की औपचारिकताओं को पूरा करने 2 साल का समय दिया जाएगा। विसंगतियों पर चर्चा करने का भी निर्देश दिया गया है। इसके लिए सीजीएम स्तर के 3 अधिकारियों को अर्भित किया जाएगा। व प्रकरणों की समीक्षा कर निर्णय के लिए सेल मुख्यालय भेजेगें।

व्यापारियों ने किया प्रबंधन से जल्द अमल का आग्रह

स्टील सिटी चेंबर के अध्यक्ष ज्ञानचंद जैन ने श्री पांडेय व सांसद विजय बघेल का आभार जताते हुए कहा कि लीजधारियों के हित में लिए नवीनीकरण शुल्क में राहत के निर्णय से व्यापारियों सहित सभी आर्थिक, मानसिक परेशानी से मुक्ति मिलेगी। जैन ने बीएसपी प्रबंधन से आग्रह किया कि अब नई नीति के क्रियान्वयन में तेजी लाई जाए। छिटपुट त्रुटियों को दूर करने चेंबर से सहयोग लिया जाए। इस अवसर पर चेंबर के रामकुमार गुप्ता, किनेश सिंघल, सुरेश रतनाबी, पीरूष सेन, श्रीनिवास खेड़िया, ज्ञानचंद बाकलीवाल,करमजीत गगन, अजय दीक्षित,रामकिशन मूंदड़ा आदि व्यापारी मौजूद थे।

बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी के विरोध में बसपाइयों ने सौंपा ज्ञापन



हरिभूमि न्यूज »»दुर्ग

बहुजन समाज पार्टी दुर्ग जिला इकाई के अध्यक्ष दीपक चंद्राकर के नेतृत्व में बसपा कार्यकर्ताओं ने राज्यपाल के नाम जिला कलेक्टर को 9 सूत्रीय मांग को लेकर ज्ञापन सौंपा।

ज्ञापन पत्र के माध्यम से उन्होंने कहा कि लगातार पेट्रोल डीजल की बढ़ती कीमतों से आम जनता व किसान परेशान है, जिससे आम नागरिकों की आर्थिक स्थिति को अत्यंत कमजोर कर रहा गया है। परिवहन महंगा होने से खाद्य सामग्री दैनिक उपयोग की वस्तुएं एवं अन्य आवश्यक सामानों के दाम लगातार बढ़ रहे हैं।

कई क्षेत्रों में ईंधन की कमी व आपूर्ति बाधित होने की शिकायत सामने आती रही है, जिससे ग्रामीण व शहरी क्षेत्र के लोगों परेशान है

गरीब मजदूर, छोटे व्यापारी तथा मध्यवर्गीय परिवारो पर इसका सीधा असर पड़ा है डीजल की बढ़ती कीमतें का सबसे अधिक प्रभाव किसानों पर पड़ रहा है। सरकारी विभागों में लम्बे समय से रिक्त पदों पर भर्ती नहीं की जा रही हैं निजी क्षेत्र में रोजगार के अवसर सीमित हैं। शिक्षित युवा रोजगार के अभाव में आर्थिक एवं मानसिक तनाव का सामना करना पड़ रहा है। ज्ञापन सौंपने वालों में जेन प्रभारी भूषण नादिया, कृष्ण कोसेवाड़ा, बंटी चौरै, हीरालाल टंडन, सचिन गवई, संतोष बंजारे, संजय श्यामकुवर, रामलाल दामले, एलडी मासुलकर, विजय कश्यप, शांतिलाल बंजारे, शारदा प्रसाद कोसले, जितेंद्र रंगारी, महेंद्र चौहान, चैन सिंह धृतलहरे, संतराम भारती, बीसी पटेला, दिनेश शिंदे व अन्य कार्यकर्ता शामिल थे।

गैस सिलेंडर महंगा, जनता को हो रही परेशानी

सेलूद। घरेलू एलपीजी सिलिंडर की कीमत में 29 रुपये की बढ़ोतरी पर जिला कांग्रेस कमेटी दुर्ग (ग्रामीण) के सचिव लोचन यादव ने केंद्र सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि महंगाई की आग अब हर घर और हर रसोई तक पहुंच चुकी है। उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा सरकार महंगाई पर नियंत्रण करने में पूरी तरह विफल साबित हुई है, जिसका खामियाजा आम जनता को भुगतना पड़ रहा है। लोचन यादव ने कहा कि पिछले तीन महीनों में दूसरी बार घरेलू गैस सिलेंडर के दाम बढ़ाए गए हैं।

भगवान बलराम की पूजा के साथ खरीफ सीजन की शुरुआत

हरिभूमि न्यूज »»मिलाई

पाटन क्षेत्र में खरीफ फसल सीजन की तैयारियां तेज हो गई हैं। किसानों ने भगवान बलराम की पूजा-अर्चना कर खेती-किसानी कार्यों का

- मौसम विभाग द्वारा इस वर्ष अच्छे मानसून के संकेत मिलने से किसानों में उत्साह

शुभारंभ किया। गांवों में धान की नर्सरी (थरहा) तैयार करने के लिए धान बीज का छिड़काव शुरू हो गया है, वहीं कई किसान धान की बोनी भी प्रारंभ कर चुके हैं। मौसम विभाग द्वारा इस वर्ष अच्छे मानसून के संकेत मिलने से किसानों में उत्साह का माहौल है। समय पर बारिश की उम्मीद



के चलते खेतों में कृषि गतिविधियां बढ़ गई हैं और किसान पूरे जोश के साथ खरीफ फसल की तैयारी

में जुटे हुए हैं। ग्राम बैठना के प्रगतिशील कृषक सुनील वर्मा ने अपने खेत में भगवान बलराम की पूजा-अर्चना कर खेती कार्य का शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने अच्छी वर्षा और बेहतर उत्पादन की कामना करते हुए धान की नर्सरी तैयार करने का कार्य शुरू किया। किसानों का कहना है कि सरकार द्वारा धान का समर्थन मूल्य बढ़ाए जाने के बाद धान की खेती के प्रति उनका रुझान और बढ़ा है। बेहतर मूल्य मिलने की उम्मीद से किसान अधिक क्षेत्र में धान की खेती करने की योजना बना रहे हैं। क्षेत्र के कृषि जानकारों के अनुसार यदि मानसून सामान्य रहता है तो इस वर्ष धान उत्पादन में वृद्धि होने की संभावना है। खेती की शुरुआत के साथ ही ग्रामीण अंचलों में एक बार फिर खेत-खल्लिहानों की रौनक लौट आई है।

चखना सेंटरों की आबकारी विमाग करेगा जांच

भिलाई। शराब दुकान के आसपास चल रहे अवैध चखना सेंटरों को लेकर जिले का अबकारी अमला ने गंभीरता से लेते हुए जांच कर कार्रवाई करने का मन खन लिया है। जिले में सैकड़ों की संख्या में चखना सेंटर अवैध रूप से संचालित है। इसे लेकर आबकारी अमला ठेका खोमलों का लिस्टिंग करना शुरू कर दिया है। नेहरु नगर, भिलाई तीन, कुमहारी, सुपेला, पाटन, रिसाली, धनोरा, दुर्ग, रसमड़ा में लग रहे अवैध चखना सेंटर की जांच होगा है।

कार्यकर्ताओं ने चरोदा मंडल में किया पौधरोपण

भिलाई। पीएम नरेन्द्र मोदी के 12 वर्ष के सफल कार्यकाल होने पर चरोदा मंडल अध्यक्ष ए गौरी शंकर के नेतृत्व में विधायक राज महंत डोमनलाल कोसेवाड़ा के जनसंपर्क अभियान के तहत सतनाम भवन चरोदा बस्ती में एक पेड़ मां के नाम से पौध रोपण किया। इस दौरान जैतखाम सतनाम भवन में स्वच्छता अभियान के तहत सफाई की गई। प्रगति पथ निर्माणधीन मिनी स्टेडियम चरोदा का भी अवलोकन किया गया। कार्यक्रम में राज मखीजा, रामानंद जांगड़े, मनोज ओझा, प्रवक्ता प्रेमलाल साहू, पूर्व नपा अध्यक्ष शशिकांत बघेल जी विधायक ,विधायक प्रतिनिधि सतीश साहू ,चंद्र प्रकाश पांडे, पूर्णिमा ठाकुर राजेश मौर्य, सुजाता डोंगरे, पूनम



श्रीवास्तव, के के शर्मा, बलजीत कौर समेत अन्य कार्यकर्ता मौजूद थे।

HEALTH TOWN

DR. ABHIMANYU'S AYURVEDA MULTISPECIALTY HOSPITAL
AYURVEDA PANCHIKARMA | PILES | PEDA | JOINTS | SKIN

ISO 9001:2015 Certified Clinic **Unit of Dr Abhimanyu's Pain Relief Center**

पंचांगतः कर्माचारः कर्माचारः कर्माचारः कर्माचारः कर्माचारः

विना पीटापाद के कावासी (पडरस), फिट्टला (मार्मर) फिटर, फिलोडिल साइन्स का

लेजर मशीन /धार सूत्र द्वारा आरसेन की सुविधा

लेडिस डॉक्टर उपलब्ध

> वात रोग > घुटने के दर्द > पीठ व कमर दर्द > स्पोन्डिलोइटिस > सिंगागेट के दर्द > साइटिका > गोलफ एल्बो > फ्लोन्ड रोडर > शरीर में जकड़न

जिंदा, नई, कंसमिनीयॉन व नई प्रकल के दर्द का इलाज

१ सिटी लेटर - कृष्णा टोर्निकर के सामने, समता कॉलोनी रायपुर (छ.ग.) ९२ 9826446666

१ लेक्टर - 7 कमल विहार, रायपुर (छ.ग.) ९२5224-66684, 62622-22003

विज्ञापन हेतु संपर्क करें : 0771-4242213, 7987119756, 93035008130

शुगर

कॉलेस्ट्रॉल

बी.पी.

थायराइड

जैसे जटिल रोगो की होम्योपैथी में श्रेष्ठ चिकित्सा

शुगर के खतरे से बचें

(क्या दवा लेने के बाद भी शुगर लेवल बढ़ा रहता है ?)

13 जून दिन शनिवार

समय 11 to 3 pm

चंद्राकर मेडिकोज, Sector 9, हुडको , भिलाई (छ.ग.)

- L4- L5 नसों में दबाव के कारण अकड़न, चलने पर दर्द, झुनझुनी, पाव के तलवों में जलन का संपूर्ण निदान। (सयाटिका, स्लिप डिस्क, घुटना दर्द, रेखी दर्द)
- शुगर के कारण सुस्ती, कमजोरी, थकान।
- Fatty Liver गैस, पेट फूलना, पेट साफ न होना
- फंगल इन्फेक्शन, खुजली।
- प्रोस्टेट, पेशाब नली की सिकुड़न, UTA, पेशाब मार्ग में जलन, दर्द, कमजोर धार, बार-बार पेशाब जाने की इच्छा होना। पेशाब करते समय ताकत लगाना।
- Vertigo (चक्कर) चलने पर संतुलन न बना पाना।

दवाईयों पर 20% की छूट

मिरैकल्स होम्योपैथी

प्रो. डॉ. ए.के. चौरसिया | डॉ. एस. चौरसिया

एम.डी., (होम्योपैथी मेडिसिन) | एम.एस., (माईस्स रोम विशेषज्ञ)

8982316464, 9630634468

15 वर्ष का अनुभव 12000 से अधिक मरीजों का सफल इलाज



गणेश जन्म-विवाह प्रसंग पर झूमे...

लाइव इवेंट

यज्ञ, पौधरोपण और पर्यावरण संरक्षण से ही सुरक्षित होगा भविष्य



भिलाई। पर्यावरण संरक्षण के लिए आर्य समाज द्वारा विशेष यज्ञ, पौधरोपण और पर्यावरण जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में आचार्य अंकित शास्त्री ने वैदिक मंत्रोच्चार के साथ यज्ञ संपन्न कराया और उपस्थित जनों को पर्यावरण संरक्षण का संकल्प दिलाया।

इस अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि महर्षि स्वामी दयानंद सरस्वती का स्पष्ट संदेश दिया था कि पर्यावरण की रक्षा केवल किसी एक व्यक्ति या संस्था के प्रयासों से संभव नहीं है। इसके लिए समाज के प्रत्येक व्यक्ति को अपनी जिम्मेदारी निभानी होगी। वैदिक परंपरा में यज्ञ को वायु, जल एवं पर्यावरण की शुद्धि का प्रभावी माध्यम माना गया है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को नियमित यज्ञ करते हुए प्रकृति संरक्षण में योगदान देना चाहिए। कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए आचार्य डॉ. अजय आर्य ने कहा कि भारतीय संस्कृति में वृक्षों को जीवनदाता माना गया है। शास्त्रों में कहा गया है कि दस कुओं के समान एक बावड़ी, दस बावड़ियों के समान एक सरोवर, दस सरोवरों के समान एक पुत्र और दस पुत्रों के समान एक वृक्ष माना गया है। यह श्लोक भारतीय संस्कृति में वृक्षों के महत्व को अत्यंत प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत करता है। वृक्ष न केवल जीवनदायी प्राणवायु प्रदान करते हैं, बल्कि जल संरक्षण, पर्यावरण संतुलन तथा जैव विविधता के संरक्षण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

1000 लोगों को निःशुल्क बांटेंगे पौधे

आर्य समाज के प्रधान अवनी भूषण पुरंग और मंत्री प्रवीण गुप्ता ने उपस्थित जनों से पर्यावरण के प्रहरी बनने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में अधिक से अधिक वृक्ष लगाकर तथा दूसरों को प्रेरित करके पर्यावरण संरक्षण को इस मुहिम को जन-आंदोलन का स्वरूप प्रदान करे। उन्होंने बताया कि आर्य समाज द्वारा आगामी दिनों में एक हजार लोगों को निःशुल्क पौधे वितरित किए जाएंगे और उन्हें वृक्षरोपण और पौधों के संरक्षण के लिए प्रेरित किया जाएगा। संस्था का उद्देश्य केवल पौधे वितरित करना नहीं, बल्कि प्रत्येक पौधे को वृक्ष बनने तक उसकी देखभाल के प्रति जन-जागरूकता विकसित करना है।

कार्यक्रम के अंत में सभी उपस्थित नागरिकों ने पर्यावरण संरक्षण, वृक्षरोपण तथा नियमित यज्ञ के माध्यम से प्रकृति के प्रति अपने दायित्वों का निर्वहन करने का संकल्प लिया।

लाइव इवेंट

जिले के 19 परीक्षा केन्द्रों में 21 को होगी नीट परीक्षा, चल रही तैयारी



दुर्ग। आगामी नीट-2026 परीक्षा की तैयारियों को लेकर कलेक्टर अभिजीत सिंह ने शंकराचार्य कॉलेज ऑफ नर्सिंग हडको में परीक्षा केन्द्रों के प्राचार्यों की बैठक लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। जिले के 19 परीक्षा केन्द्रों में 21 जून को आयोजित होने वाली परीक्षा को लेकर व्यवस्थाओं की समीक्षा की गई।

कलेक्टर ने कहा कि परीक्षा जैसे संवेदनशील कार्य में किसी भी प्रकार की त्रुटि की गुंजाइश नहीं होनी चाहिए। एसओपी का कड़ाई से पालन करते हुए पूरी गंभीरता एवं सतर्कता के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करें। उन्होंने सभी परीक्षा केन्द्रों में पेयजल, पंखे, प्राथमिक उपचार (फर्स्ट एड) सहित अन्य आवश्यक सुविधाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिए कि परीक्षा केन्द्रों के 100 मीटर के दायरे में किसी भी प्रकार का कोचिंग सेंटर संचालित नहीं होना चाहिए तथा केन्द्र परिसर में टेंट, एलईडी या अन्य अनावश्यक व्यवस्थाएं नहीं लगाई जाएं। परीक्षार्थियों की सुविधा और सुरक्षा को देखते हुए सभी केन्द्रों में स्वास्थ्य कर्मियों की तैनाती भी की जाएगी। कलेक्टर ने कहा कि परीक्षा संचालन के दौरान किसी भी प्रकार की शिकायत या अव्यवस्था की स्थिति नहीं बननी चाहिए। बैठक में पुलिस अधीक्षक श्री विजय अग्रवाल सहित जिले के विभिन्न परीक्षा केन्द्रों के प्राचार्य उपस्थित थे।



राजयोग मेडिटेशन से तनाव मुक्ति का प्रशिक्षण, 5 सुरक्षा प्रभागों में पहुंचा अभियान, शहीद आकाश राव गिरेपूजे को श्रद्धांजलि

मन से स्ट्रांग होना जरूरी, सुरक्षा बलों को मिला स्व से राष्ट्र सशक्तीकरण का महामंत्र, किया राजयोग मेडिटेशन

भिलाई। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय और राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के सुरक्षा प्रभाग द्वारा स्व-शक्तिकरण से राष्ट्र का सशक्तिकरण अभियान की शुरुआत रक्षित आरक्षी केंद्र दुर्ग से हुआ। अभियान का उद्देश्य सुरक्षा बलों को मानसिक मजबूती, तनाव मुक्ति और आध्यात्मिक सशक्तिकरण के जरिए राष्ट्र सेवा के लिए और सक्षम बनाना है। इस दौरान सुकमा कोटा में शहीद हुए आकाश राव गिरेपूजे की प्रथम पुण्यतिथि पर अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक सुखनंदन राठौर द्वारा 2 मिनट मौन रखकर श्रद्धांजलि दिया गया।



फिजिकल ट्रेनिंग में दक्ष और मन से भी बने स्ट्रांग

डीआरडीओ के ज्वाइंट डायरेक्टर कैप्टन शिव सिंह ने कहा हम फिजिकल ट्रेनिंग में दक्ष होते हैं, लेकिन मन से स्ट्रांग होना भी जरूरी है। शांत मन और स्वस्थ शरीर से ही देश की सुरक्षा में हमारा योगदान सर्वोपरि हो सकता है। स्थिर शांत मन सबसे शक्तिशाली होता है। अगर मन से कमजोर हैं तो परिस्थितियां हम पर भारी पड़ेंगी।

अपने बारे में जानना ही आध्यात्मिकता

नेशनल कोऑर्डिनेटर सिक्वोरिटी सर्विसेज विंग, माउंट आबू शैलेंद्र सिंह ने समझाया कि आध्यात्मिकता कठिन नहीं, सरल है। अपने बारे में जानना ही आध्यात्मिकता है। राजयोग मेडिटेशन से आंतरिक शक्तियों को व्यवहार में लाना है। आज मोबाइल में अनगिनत बातें हैं। हम जितना सोचते हैं, वह फैलता है। प्रॉब्लम मन में है और हम इलाज शरीर का कराते हैं।



निगेटिव विचार से मन की बैटरी जल्दी डिस्चार्ज होती है

मोटिवेशनल ट्रेनर ई वी स्वामीनाथ ने बताया कि मन का भोजन अच्छे या बुरे विचार होते हैं हमारे विचार ब्रेन को पाँपकॉर्न की तरह एक-एक मिनट में स्विच बदलता है जितना ज्यादा स्विच होगा उतना ज्यादा तनाव होगा। निगेटिव विचार से मन की बैटरी जल्दी डिस्चार्ज हो जाती है। विचार शून्य हो जाना मेडिटेशन एकाग्रता नहीं है विचार रुकते नहीं हैं उन्हें दिशा देना पड़ता है विचारों का उत्पन्न होना ही प्रमाण है कि मैं जीवित हूँ। महाभारत में गुरु द्रोणाचार्य ने कौरव-पांडवों को एकाग्रता सिखाई। आज की शिक्षा में एकाग्रता को छोड़कर सब है। मन-बुद्धि को जब चाहूँ, जहां चाहूँ एकाग्र कर सकूँ, यही एकाग्रता है।

इन सुरक्षा प्रभागों में आयोजन

यह अभियान सशस्त्र सीमा बल रिसाली एसएसबी, बीएसएफ मरोडा, छत्तीसगढ़ सशस्त्र बल सातवीं वाहिनी भिलाई, सीआईएफ सेक्टर 3 और रक्षित आरक्षी केंद्र दुर्गों में चलाया गया। कार्यक्रम में डीएसपी चंद्र प्रकाश तिवारी दुर्ग, डीआईजी रंजीत सिंह, सेकंड कमांडेंट शंकर प्रसाद बरनवाल, डिप्टी कमांडेंट शैलेश, डिप्टी कमांडेंट प्रह्ला मेश्रान, कंपनी कमांडेंट वाल्मीकि प्रसाद, सूबेदार ओंकार साहू, इंस्पेक्टर संजय पंत, आईजी जौएल मीणा, डीआईजी अनिल कुमार तिग्वा, डीआईजी एसएस रावथेला सहित बड़ी संख्या में सुरक्षा से जुड़े जवानों अधिकारियों ने स्व शक्ति करण से राष्ट्र सशक्तिकरण अभियान द्वारा तनाव मुक्त जीवन का लाभ प्राप्त किया।



निगेटिव विचार से मन की बैटरी जल्दी डिस्चार्ज होती है

मोटिवेशनल ट्रेनर ई वी स्वामीनाथ ने बताया कि मन का भोजन अच्छे या बुरे विचार होते हैं हमारे विचार ब्रेन को पाँपकॉर्न की तरह एक-एक मिनट में स्विच बदलता है जितना ज्यादा स्विच होगा उतना ज्यादा तनाव होगा। निगेटिव विचार से मन की बैटरी जल्दी डिस्चार्ज हो जाती है। विचार शून्य हो जाना मेडिटेशन एकाग्रता नहीं है विचार रुकते नहीं हैं उन्हें दिशा देना पड़ता है विचारों का उत्पन्न होना ही प्रमाण है कि मैं जीवित हूँ। महाभारत में गुरु द्रोणाचार्य ने कौरव-पांडवों को एकाग्रता सिखाई। आज की शिक्षा में एकाग्रता को छोड़कर सब है। मन-बुद्धि को जब चाहूँ, जहां चाहूँ एकाग्र कर सकूँ, यही एकाग्रता है।



तनावमुक्त रहने कराया योग, प्राकृतिक चिकित्सा से मिल रहा रोगों से छुटकारा

भिलाई। युग निर्माण योजना शांति कुंज हरिद्वार के तत्वाधान में देशवासियों में स्वास्थ्य चेतना व तनावमुक्त जीवन जागृत करने के लिए गायत्री शक्तिपीठ खुसीपार के सौजन्य व पातंजलि योग समिति दुर्ग के तत्वाधान में सात दिवसीय योग-प्राणायाम एवं प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का आयोजन पुराना गार्डन, भिलाई तीन, दक्षिण वसुंधरा नगर में किया जा रहा है। शिविर के दूसरे दिवस की शुरुआत वरिष्ठ नागरिक महेंद्र वर्मा द्वारा मां गायत्री व भारत माता के तैलचित्र पर माल्यार्पण व धूप-दीप प्रज्वलित कर की गई। गायत्री महामंत्र व महामृत्युंजय मंत्र के सामूहिक वाचन के बाद अनुलोम-विलोम, सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, नौकासन, मक्रासन, भुजंगासन, शशकासन आदि की सैद्धांतिक जानकारी देते हुए प्रायोगिक अभ्यास कराया गया। साथ ही इन आसनों



से विभिन्न रोगों से रोकथाम एवं छुटकारा मिलने की जानकारी दी गई। शिविर में वर्मा, लक्ष्मण देवांगन, नरेंद्र पटेल, राजेश तिवारी, शत्रुघ्न साहू, पेखन साहू, योग प्रशिक्षक उमेश साहू सक्रिय रूप से कार्य कर रहे हैं। स्थानीय स्तर पर अनिश चंद्राकर, लोक संस्कृति कर्मी राम कुमार वर्मा, समाजसेवी साधना वर्मा, महेंद्र वर्मा, आस्था महिला मानस मंडल की सदस्य लक्ष्मी चंद्राकर, लता धुरंध, नंदा दामले, सुनंदा नासरे सहयोग कर रहे हैं।

के सहयोग से चल रहे इस शिविर में गायत्री शक्तिपीठ की वरिष्ठ सदस्य रत्ना वर्मा, लक्ष्मण देवांगन, नरेंद्र पटेल, राजेश तिवारी, शत्रुघ्न साहू, पेखन साहू, योग प्रशिक्षक उमेश साहू सक्रिय रूप से कार्य कर रहे हैं। स्थानीय स्तर पर अनिश चंद्राकर, लोक संस्कृति कर्मी राम कुमार वर्मा, समाजसेवी साधना वर्मा, महेंद्र वर्मा, आस्था महिला मानस मंडल की सदस्य लक्ष्मी चंद्राकर, लता धुरंध, नंदा दामले, सुनंदा नासरे सहयोग कर रहे हैं।

अंतर विभागीय संगीत स्पर्धा शुरू 50 प्रतिभागियों ने दी प्रस्तुति

भिलाई। भिलाई इस्पात संयंत्र के क्रीड़ा, सांस्कृतिक एवं नागरिक सुविधाएं विभाग द्वारा अंतर विभागीय संगीत स्पर्धा महात्मा गांधी कला मंदिर में शुरू हुई। उद्घाटन समारोह में निर्णायक मंडल के सदस्य रविश कालगांवकर, सपन भट्टाचार्य व अंजलि शुक्ला उपस्थित थीं। उप प्रबंधक अभिजीत भौमिक द्वारा निर्णायकों का स्वागत एवं सम्मान किया गया। प्रतियोगिता के पहले दिन हुई पुरुष वर्ग की हिंदी गायन स्पर्धा में संयंत्र के विभिन्न विभागों से 90 प्रतिभागियों प्रस्तुति दी। 15 प्रतिभागियों का चयन किया गया। कार्यक्रम का संचालन सरजीत चक्रवर्ती व सुप्रियो सेन ने किया। संगतकार दिलीप शर्मा, दीपांकर दास, भालचंद्र शेंगेकर, भागवत साहू, देवव्रत मजुमदार, सतीश सिन्हा, रविन्द्र कर्मकार, भारत भूषण परगनिया और श्री साई चक्रवर्ती थे। इस अवसर पर उप प्रबंधक अभिजीत भौमिक व समन्वयक प्रभंजय चतुर्वेदी, सहित पीटी उल्लास कुमार, दुष्यंत हरमुख उपस्थित थे। स्पर्धा के विभिन्न वर्गों के अंतिम चरण की प्रतियोगिताएं 13 जून को अपराह्न से होंगी।



हिंदी-यूएसए के रजत जयंती वर्ष में हुआ आयोजन, चित्रकार मौर्य की प्रस्तुति भी सराही गई

अमेरिका में पहली बार हुआ कवि सम्मेलन, व्यंग्य, ओज और समसामयिक विषयों पर कविताओं का लिया आनंद



भारत माता का किया सजीव चित्रांकन

इस अवसर पर चित्रकार, चित्तक एवं समाजसेवी बाबा सत्यनारायण मौर्य ने अपनी अनुठी प्रस्तुति दी। उन्होंने भारत माता की आरती के साथ भगवान हनुमान एवं भारत माता का सजीव चित्रांकन प्रस्तुत किया, जिसे उपस्थित दर्शकों ने खूब सराहा। इन तीनों कलाकारों ने लगभग एक माह के अमेरिका दौरे के दौरान अटलांटा जॉर्जिया, एडिसन न्यू जर्सी, टेमेकुला कैलिफोर्निया सहित विभिन्न शहरों में कवि सम्मेलन आयोजित किए। इस श्रृंखला का अंतिम कार्यक्रम सेंट लुइस, मिनेसोटा में आयोजित हुआ।



तीन घंटे तक चले कार्यक्रम में हे शामिल

लगभग तीन घंटे तक चले इस कार्यक्रम के विशेष अतिथियों में दुर्गा मंदिर सेंट लुईस की नेतृत्व टीम के सदस्य रवि मल्होत्रा एवं सुरेंद्र समरवाल ने भी भाग लिया। वहीं कपिल खत्री, जितेश गुप्ता, विशाल सिंह, नेहा विजय, सीमा जैन, निधि चौधरी, अनुपमा सिंह, वंदना सिंह, बरखा रावत, हर्षा गुप्ता, करिश्मा खन्ना सहित अनेक लोगों ने आयोजन में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया।

कारनर न्यूज

भिलाई। हिंदी भाषा, साहित्य और भारतीय संस्कृति को समर्पित संस्था हिंदी-यूएसए सेंट लुईस ने वेबस्टर यूनिवर्सिटी के कम्युनिटी म्यूजिक हॉल एक भव्य हिंदी कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया। हिंदी-यूएसए के रजत जयंती 25 वें वर्ष पर आयोजित इस कवि सम्मेलन में 100 से अधिक हिंदी प्रेमियों ने भाग लिया और हास्य, व्यंग्य, ओज, गीत तथा समसामयिक विषयों पर आधारित कविताओं का भरपूर आनंद लिया। खास बात यह रही कि सेंट लुईस में अपनी तरह का यह पहला हिंदी कवि सम्मेलन था। इसके आयोजन में भिलाई मूल के मयंक जैन एवं उनकी पत्नी डॉ. अंशु जैन ने नेतृत्वकारी भूमिका निभाई।

आयोजन में सुप्रसिद्ध कवि गजेंद्र सोलंकी एवं भारत सरकार के कॉर्पोरेट कार्य मंत्रालय की हिंदी सलाहकार समिति के सदस्य तथा संस्कार भारती, दिल्ली से जुड़े वरिष्ठ साहित्यकार राजेश दौरे ने अपनी प्रभावशाली प्रस्तुतियों से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। इन कवियों की अमेरिका यात्रा भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद भारत सरकार के सहयोग से आयोजित की गई।

सिटी स्पोर्ट्स

सीसीपीएल में बस्तर बायसंस के शशांक ने जडा शतक



छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा छत्तीसगढ़ क्रिकेट प्रीमियर ली ग (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। बुधवार का पहला मैच बस्तर बायसंस तथा रायगढ़ लायंस के मध्य खेला गया। बस्तर बायसंस ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय किया। बस्तर बायसंस ने पहले बल्लेबाजी करते हुये निर्धारित 20 ओवरों में 8 विकेट खोकर 209 रन बनाये। बस्तर बायसंस की ओर से कप्तान शशांक चंद्राकर ने शानदार शतक लगाते हुये 9 चौकों तथा 7 छक्कों कर मदद से 100 रन बनाए। उनके अतिरिक्त अनुज तिवारी ने 44 रन तथा राहुल प्रधान ने 24 रनों का योगदान दिया। रायगढ़ लायंस की ओर से आयुष सिंह ठाकुर ने 4 विकेट लिए। आदित्य अग्रवाल ने 2 विकेट हासिल किये। 210 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी रायगढ़ लायंस 16.2 ओवरों में केवल 121 रन बनाकर आल आउट हो गयी। रायगढ़ लायंस की ओर से शुभम मौर्या ने 39 रन तथा शुभम अग्रवाल ने 23 रनों का योगदान दिया। बस्तर बायसंस की ओर से सीधैष मजुमदार तथा उत्कर्ष तिवारी ने 3-3 विकेट तथा मनराज सिंह ने 2 विकेट प्राप्त किए। बस्तर बायसंस ने 88 रनों से मैच जीत लिया। शशांक चंद्राकर प्लेयर ऑफ द मैच रहे।

तैराकी में दिखाया दम, चयनित हिस्सा लेंगे राष्ट्रीय प्रतियोगिता में



रायपुर। छत्तीसगढ़ स्विमिंग एसोसिएशन द्वारा अंतर्राष्ट्रीय स्विमिंग पूल में सीनियर (पुरुष एवं महिला) राज्य स्तरीय तैराकी टाइम ट्रायल का आयोजन किया गया। इस ट्रायल में राज्य के विभिन्न जिलों एवं इकाइयों के तैराकों ने भाग लिया। खिलाड़ियों के प्रदर्शन का मूल्यांकन एसोसिएशन द्वारा गठित चयन समिति द्वारा किया गया। ट्रायल के आधार पर 16 से 21 जून तक अहमदाबाद (गुजरात) में आयोजित होने वाली 79 वीं सीनियर राष्ट्रीय तैराकी प्रतियोगिता हेतु छत्तीसगढ़ की पुरुष एवं महिला टीम का चयन किया गया। पुरुष वर्ग में चयनित खिलाड़ियों में पार्थ श्रीवास्तव (कोरबा), उपराज सिंह सोंधे (रायपुर), प्रत्युष नायडू (बिलासपुर जिला),अभय प्रकाश साहू (बिलासपुर कॉर्पोरेशन),अमर प्रकाश साहू (बिलासपुर कॉर्पोरेशन) और आरव शर्मा (बिलासपुर कॉर्पोरेशन) शामिल हैं। वहीं महिला वर्ग में चयनित खिलाड़ियों में शिवांगिनी पाण्डेय (बिलासपुर कॉर्पोरेशन), गीतिका घोष (बिलासपुर कॉर्पोरेशन),अर्जिष्वा सिंह (बिलासपुर कॉर्पोरेशन), अनुष्का भगत (बिलासपुर कॉर्पोरेशन), भूमि गुप्ता (कोरबा) और वेदा राव शेंडे (रायपुर) शामिल हैं। ट्रायल के दौरान छत्तीसगढ़ स्विमिंग एसोसिएशन के अध्यक्ष वृजमोहन अग्रवाल, कार्यकारिणी अध्यक्ष गोपाल खंडेलवाल, महासचिव सहौराम जाखड़ तथा कोषाध्यक्ष परविंदर सिंह विशेष रूप से उपस्थित रहे। चयन समिति के सदस्य हेमंत सिंह परिवार, अशोक सक्सेना, नरसिंह पारिकर, मनीष शुक्ला, गोपी सुभाष संतोष एवं कुमार पाल की उपस्थिति में संपन्न हुई। चयन समिति एवं उपस्थित पदाधिकारियों ने चयनित खिलाड़ियों को राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए शुभकामनाएं देते हुए एकूट प्रदर्शन की अपेक्षा व्यक्त की।

लेवल वन कोचिंग और ऑफिशिएटिंग कोर्स में फुटबॉलर हुए शामिल



रायपुर। छत्तीसगढ़ रग्बी फुटबाल एसोसिएशन द्वारा वर्ल्ड रग्बी लेवल वन कोचिंग आयोजित किया गया। ऑफिशिएटिंग कोर्स के अंतर्गत 6 व 7 जून को सुबह 9.00 से सायं 5.00 तक वर्ल्ड रग्बी लेवल 1 कोचिंग 7 एस तथा इंटीग्रेशन टू मैच ऑफिशिएटिंग कार्यक्रम के अंतर्गत एक शिक्षक प्रशिक्षण एवं शिक्षण (टीएंडई) कोर्स का आयोजन छत्तीसगढ़ ओलंपिक एसोसिएशन कॉर्मेंस हॉल, सरदार बलबीर सिंह जुनेजा इंडोर स्टेडियम में संपन्न हुआ। जिसमें छत्तीसगढ़ रग्बी फुटबाल के दस-दस प्रशिक्षार्थियों ने हिस्सा लिया। रग्बी इंडिया द्वारा कोचिंग कोर्स के लिए सेंटिल कुमार वर्ल्ड रग्बी एजुकेटर हैं। उन्होंने इंडिया टीम के लिए कोचिंग दी है व पहले इंडिया प्लेयर भी रहे हैं। ऑफिशिएटिंग कोर्स के लिए प्रीति सुरेश ने सभी प्रतिभागियों को प्रशिक्षण दिया गया।

शरीर के कई अंगों को धीरे-धीरे क्षतिग्रस्त करने लगती है अनियंत्रित ब्लड प्रेशर की समस्या

ब्लड प्रेशर कंट्रोल न रहना हो सकता है जानलेवा, आप भी हो जाइए सावधान; डॉक्टर से जानिए इसके उपाय

रु लंबे समय बने रहने वाली अनियंत्रित ब्लड प्रेशर की समस्या शरीर के कई अंगों को धीरे-धीरे क्षतिग्रस्त करने लगती है। हर साल दुनियाभर में लगभग 75 लाख लोगों की मौत हाई ब्लड प्रेशर और इसके कारण होने वाली समस्याओं के कारण हो जाती है। हृदय रोगों के मामले जिस तरह से दुनियाभर में तेजी से बढ़ते जा रहे हैं, इसको लेकर सभी लोगों को कम उम्र से ही बचाव के उपाय शुरू कर देने चाहिए। हृदय की सेहत का ख्याल रखने के लिए सबसे जरूरी है ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखना। हृदय द्वारा पंप किए गए खून का जो दबाव धमनियों की दीवारों पर पड़ता है वही ब्लड प्रेशर है। यह अगर लगातार या अक्सर सामान्य सीमा (120/80 एमएमएचजी या मिलिमीटर मरक्युरी) से ऊपर या नीचे बना रहता है, तो शरीर को गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि लंबे समय बने रहने वाले अनियंत्रित ब्लड प्रेशर की समस्या शरीर के कई अंगों को धीरे-धीरे क्षतिग्रस्त करने लगती है।

लाखों लोग ब्लड प्रेशर का शिकार

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, हर साल दुनियाभर में लगभग 7.5



मिलियन लोगों की मौत हाई ब्लड प्रेशर और इसके कारण होने वाली समस्याओं के कारण होती है। वहीं अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार, हाई बीपी 'साइलेंट किलर' है क्योंकि यह धीरे-धीरे शरीर को अंदर से खराब करने लगती है।



ब्लड प्रेशर हाई रहने के क्या नुकसान हैं?

जिन लोगों का ब्लड प्रेशर अक्सर सामान्य से अधिक बना रहता है उन्हें कई तरह की दिक्कतें हो सकती हैं। रक्तचाप का लगातार हाई बने रहने से दिमाग की नसें फट सकती हैं या उनमें ब्लॉकेज हो सकता है जिससे स्ट्रोक की आशंका बढ़ जाती है। हाई ब्लड प्रेशर किडनी की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है जिससे वे अपना काम ठीक से नहीं कर पातीं। इससे किडनी फेलियर तक हो सकता है। ब्लड प्रेशर अगर लंबे समय तक अनियंत्रित रहे तो आंखों की रेटिना की रक्त वाहिकाएं प्रभावित होती हैं जिससे नजर कमजोर होने या स्थायी रूप से आंखों की रोशनी जाने का खतरा होता है।

साइक्लिंग लीग में साक्षी, मेघा और भेषिका ने मारी बाजी



भिलाई। भारतीय खेल प्राधिकरण भारत सरकार एवं साइक्लिंग फेडरेशन ऑफ इंडिया के निर्देशन में सम्पूर्ण भारतवर्ष में विश्व बाइसिकल दिवस एवं अस्मिता साइक्लिंग लीग का आयोजन 1 से 15 जून तक किया जा रहा है। इस आयोजन के अंतर्गत छत्तीसगढ़ में द्वितीय अस्मिता साइक्लिंग लीग ट्विनसिटी भिलाई में साइक्लिंग एसोसिएशन ऑफ छत्तीसगढ़ एवं साइक्लिंग एसोसिएशन ऑफ दुर्ग डिस्ट्रिक्ट के संयुक्त तत्वाधान में 9 जून मंगलवार को सुबह 6 बजे मरीदा उतई रोड में आयोजित किया गया।

साइक्लिंग एसोसिएशन ऑफ छत्तीसगढ़ के महासचिव विनायक चन्नावार तथा दुर्ग जिला साइकलिंग संघ के सचिव देवप्रकाश वर्मा ने बताया कि विश्व बाइसिकल दिवस में भिलाई क्षेत्र के समस्त वर्ग के नागरिक, खिलाड़ी लगभग 150 प्रतिभागियों ने भाग लिया। वहीं अस्मिता साइक्लिंग लीग में भिलाई क्षेत्र के समस्त बालिका व महिलाएं शामिल हुईं। अस्मिता साइक्लिंग लीग तीन आयु वर्ग में आयोजित की गई। सब जूनियर बालिका वर्ग (13 से 16 वर्ष उम्र) में प्रथम साक्षी बलामे, द्वितीय गीतिका साहू एवं तृतीय कट्टा नेहा रहीं। जूनियर बालिका

वर्ग (17 एवं 18 वर्ष) में प्रथम मेघा साहू, द्वितीय पूनम एवं तृतीय मानसी रही। इसी प्रकार सीनियर महिला वर्ग (19 वर्ष एवं उससे अधिक) में प्रथम भेषिका, द्वितीय बीना मिश्रा एवं तृतीय खुशबू साहू रहे। इसके अलावा समस्त प्रतिभागियों को सहभागिता प्रमाण पत्र भी प्रदान किया गया।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि नरेंद्र कुमार बंधोर अध्यक्ष बीएसपी साइक्लिंग क्लब विशिष्ट अतिथि- परविंदर सिंह (अध्यक्ष बीएसपी साइकिल पोलो क्लब) रहे। इनके अलावा साइक्लिंग एसोसिएशन ऑफ छत्तीसगढ़ के महासचिव विनायक चन्नावार, कोषाध्यक्ष बीना मिश्रा, तोंशेंद्र कुमार वर्मा, साइक्लिंग एसोसिएशन ऑफ दुर्ग डिस्ट्रिक्ट के सचिव देवप्रकाश वर्मा, साइकिल पोलो एसोसिएशन ऑफ दुर्ग के सचिव शशांक देशमुख, साइक्लिंग एसोसिएशन ऑफ बालोद के सचिव अभिषेक जायसवाल, साइक्लिंग एसोसिएशन ऑफ दुर्ग से मोहित कुमार, जावेद कुरैशी एनआईएस कोच टिकेश्वर, अभिषेक मिश्रा, चंद्रशेखर साहू और ट्रैफिक पुलिस विभाग का विशेष योगदान रहा।

कार्नर न्यूज

आसान से वास्तु उपाय अपना कर राहत महसूस कर सकते हैं आप और बच्चे

बच्चों का भी पढ़ाई में नहीं लगता है मन तो वास्तु के उपाय आएंगे काम, निखरेगा भविष्य



वास्तु शास्त्र के अनुसार, पढ़ाई और एकाग्रता पर घर के वातावरण और विशेष रूप से स्टडी रूम की दिशा का गहरा प्रभाव पड़ता है। सही दिशा में बैठकर अध्ययन करने, सही रंगों का उपयोग करने और सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाने से बच्चों की पढ़ाई में रुचि बढ़ सकती है। एस्ट्रोलॉजर प्रद्युम्न सूरी बता रहे हैं, उन वास्तु उपायों के बारे में जो आपके बच्चे की पढ़ाई में मदद कर सकते हैं।

सही दिशा में बैठकर पढ़ाई करें

बच्चों की एकाग्रता और शैक्षणिक प्रदर्शन को

क्या कहते हैं विशेषज्ञ?

वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. तरुण कुमार कहते हैं, सही ढंग से नियंत्रित न होने या लगातार रक्तचाप कम या ज्यादा बना रहना जानलेवा हो सकता है। इसलिए चिकित्सकीय सलाह का पालन जरूर करें। भारत में अनुमानित 220 मिलियन (22 करोड़) लोग उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं, जिनमें से केवल 12 प्रतिशत ही अपने रक्तचाप को नियंत्रित रख पाते हैं। सही उपचार और जीवनशैली में बदलाव करके इसे आसानी से



नियंत्रित किया जा सकता है।

अनियंत्रित ब्लड प्रेशर ठीक नहीं

रक्तचाप बढ़ने की समस्या के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें आहार में गड़बड़ी, शारीरिक निष्क्रियता और धूम्रपान मुख्य हैं। इसके अलावा यह आनुवंशिक कारणों से भी हो सकता है। कई बार उच्च रक्तचाप बिना लक्षणों के भी हो सकता है और किसी भी उम्र का व्यक्ति इससे प्रभावित हो सकता है। अगर आपका रक्तचाप अनियंत्रित रहता है तो इससे हृदय ही नहीं कई अन्य अंगों जैसे लिंवर, किडनी, पाचन, मस्तिष्क को भी नुकसान पहुंच सकता है। इसलिए घर पर रक्तचाप की निगरानी जरूर करें और समय-समय पर जांच कराते रहें। फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, कम वसा वाले डेयरी उत्पादों और लीन प्रोटीन से भरपूर आहार का सेवन करना ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखने में मददगार हो सकता है। इसके अलावा सीमित मात्रा में नमक खाने की सलाह दी जाती है।

कमी लौटकर नहीं आएंगी छिपकलियां, काम आएगा सुई धागे का ये देसी जुगाड़

अक्सर खाने की खुशबू से छिपकलियों की भीड़ आसपास मंडराने लगती है। ऐसे में यही डर लगा रहता है कि कहीं यह खाने में न गिर जाएं, लेकिन इससे छुटकारा पाने के लिए कुछ टिप्स को फॉलो कर सकती हैं।



क्या है सुई-धागे वाला देसी जुगाड़?

यह नुस्खा बहुत ही पुराना है, जिसे छिपकलियों को भगाने के लिए किया जाता था। हालांकि, अब वक्त के साथ-साथ इस्तेमाल कम किया जाने लगा है। इस टिप को अपनाने के लिए आप काले रंग का धागा लें और इसमें एक सुई परोकर किसी दीवार के कोने में टांग दें। खासकर इस जगह पर जहां छिपकलियां ज्यादा आती हैं।

कैसे काम करता है यह नुस्खा?

कहा जाता है कि छिपकलियों को लगता है कि यह कोई खतरा है और इसे देखकर वो दूर भाग जाती हैं। पुराने लोग मानते हैं कि दीवार पर लटका हुआ सुई वाला धागा छिपकली को भ्रमित करता है। उन्हें लगता है कि यह सांप या शिकारी की पूंछ हो सकता है और वे उस स्थान से दूर रहना पसंद करती हैं। हालांकि, यह कोई वैज्ञानिक तरीका नहीं है, लेकिन कई घरों में इसे अपनाकर अच्छे रिजल्ट देखे गए हैं। इसलिए आप भी इस टिप को अपना सकती हैं और अपना एक्सपीरियंस हमारे साथ साझा कर सकती हैं।

सुई धागे में लटकाएं प्याज के छिलके

अगर इसके बाद भी छिपकलियां नहीं जा रही हैं, तो आपको और एक्सपेरिमेंट करने होंगे। आप प्याज के छिलके से भी छिपकलियों को भगा सकते हैं।



फादर्स डे पर अपने पापा को ऐसे दिलाएं उनके खास होने का एहसास

हर बच्चे के जीवन में पिता की भूमिका अहम होती है। आमतौर पर पिता कम बोलते हैं, मां की तरह लाड-दुलार नहीं दिखाते हैं लेकिन हर जरूरत को बिना कहे पूरा करते हैं। वह सख्त दिखते हैं लेकिन अंदर से नरम दिल रखते हैं। हम अक्सर मां के प्यार को खुलकर महसूस करते हैं, लेकिन पिता का प्यार अक्सर जिम्मेदारियों की चुप्पी में दब जाता है। फादर्स डे उन्हें ये बताने का यह दिन है कि वह आपके लिए कितना मायने रखते हैं। वैसे तो पिता के लिए एक दिन भी बहुत कम है लेकिन फादर्स डे आपको ये मौका देता है कि आप उन्हें खास होने का अहसास कराएं। फादर्स डे पर अपने पिता से कहें, 'पापा, आप मेरे लिए सबसे खास हैं।

फादर्स डे जून महीने के तीसरे रविवार को मनाया जाता है। इस साल फादर्स डे 21 जून 2026 को मनाया जाएगा। पिता को समर्पित इस दिन को पापा के लिए स्पेशल बनाने के लिए आप कुछ यूनिक आईडिया अपना सकते हैं ताकि वह आपके प्यार और सम्मान की अभिव्यक्ति देखकर खुश हो जाएं। फादर्स डे पर महंगे गिफ्ट नहीं, बल्कि समय, अपनापन और धन्यवाद सबसे बड़ा तोहफा होता है। इस बार कुछ ऐसा



कॉर्े जो उन्हें हमेशा याद रहे। पापा को खास महसूस कराने के असरदार तरीके भी जान लीजिए।

‘थैंक यू कार्ड’ या चिट्ठी

अपने शब्दों में उन्हें बताएं कि आपने उनसे क्या सीखा है। सामने से नहीं बोल सकते हैं तो कार्ड या चिट्ठी पर अपनी भावनाओं को लिख दें। पुरानी बातों का जिक्र करें, जैसे पहली साइकिल, आपकी बोर्ड परीक्षा, इंटरव्यू के लिए आपका मनोबल बढ़ाना यानी वो सब जब पापा ने आपका साथ दिया।

एक खास शान

परिवार के बीच एक छोटा-सा सेलिब्रेशन प्लान करें जिसमें सिर्फ पापा की पसंद का खाना, गाने और यादें हों। आप चाहें तो घर के बच्चों के साथ एक छोटा नाटक या कविता पाठ भी कर सकते हैं, जिसमें उनके जीवन की कहानी दिखा सकते हैं।

पुरानी तस्वीरों का मेमोरी वॉल

पापा के बचपन से अब तक की खास तस्वीरें इकट्ठा करें और एक कोने में सजाएं। साथ में एक स्लाइडशो या वीडियो बनाएं जो उन्हें सरप्राइज दे सके। अपनी पुरानी तस्वीरें उन्हें उनके सबसे खुशनुमा दिनों की याद दिलाएंगे।

पापा को दें छुट्टी

उनके रोज के किसी काम की जिम्मेदारी आप लें। जैसे बैंक जाना, गाड़ी धोना या बिल भरना। पापा की जिम्मेदारियों में हाथ बंटाकर उन्हें कुछ सुकून और आराम दे सकते हैं। खास बात ये हैं कि आपको जिम्मेदारी उठाते देख वह गर्व महसूस करेंगे और उनकी चिंताएं भी कुछ कम होंगी। उन्हें बताएं कि अब वो आराम करें, क्योंकि आपने उनसे सब सीख लिया है।



कॉपियां, पेन, और अन्य चीजें बेतरतीब तरीके से रखी जाती हैं, तो यह अव्यवस्था उनके दिमाग पर भी असर डालती है और वे पढ़ाई से जल्दी ऊब जाते हैं। इसके विपरीत, अगर स्टडी टेबल को साफ-सुथरा और व्यवस्थित रखा जाए, तो यह सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाता है और बच्चे की स्मरण शक्ति में सुधार करता है। पढ़ाई के दौरान बच्चे का ध्यान सिर्फ किताबों पर होना चाहिए, इसलिए टेबल पर अनावश्यक वस्तुएं न रखें।

स्टडी टेबल पर ज्यादा सामान न रखें

यदि आप स्टडी टेबल पर किताबों के अलावा भी ज्यादा सामान रखते हैं तो ये अलगा नहीं माना जाता है। कोशिश करें की स्टडी टेबल को खाली रखें और इस पर सिर्फ वही सामान रखें जो बच्चे की पढ़ाई के लिए जरूरी है।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

एल्बा को मिला 'नाइटहुड' का सम्मान किंग चार्ल्स ने कंधों पर रखी तलवार

विंडसर कैसल लंदन में हुए समारोह में अभिनेता इदरीस एल्बा को नाइटहुड की उपाधि से सम्मानित किया गया। यह समारोह विंडसर कैसल लंदन में 2 जून को आयोजित हुआ था। इस खास मौके पर एल्बा के अलावा कई हस्तियों को भी सम्मानित किया। इनमें जेन टोरविल, क्रिस्टोफर डीन, मीरा स्थाल भी शामिल थीं। 'हाइजैक' स्टार इदरीस एल्बा को किंग चार्ल्स ने उन्हें यह उपाधि प्रदान की। लंदन में समारोह में राजा चार्ल्स ने कार्यकर्ता, संगीतकार, और अभिनेताओं को नाइट की उपाधि से सम्मानित किया। इसी मौके पर एड्रिस को युवाओं के लिए उनके द्वारा दी गई सेवाओं के लिए 'नाइटहुड' इस सम्मान से नवाजा गया। इसके बाद एड्रिस एल्बा ने सोशल मीडिया पर राजपरिवार के पोस्ट को शेयर करते हुए लिखा, 'हम इसके लिए आभारी हैं। हमारा काम इसी तरह चलता रहेगा।'

ब्रिटेन के शाही परिवार के राजा चार्ल्स ने इस समारोह में जब इदरीस एल्बा को सम्मानित किया। तब वह शाही परिवार के सम्मान में घुटनों पर बैठ गए। इसके बाद राजा चार्ल्स ने उनके कंधों पर उनकी तलवार पर स्पर्श करके उन्हें यह सम्मान प्रदान किया। इन खूबसूरत पलों की तस्वीर राजपरिवार ने अपने सोशल मीडिया पर शेयर कीं। जिसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, 'विंडसर कैसल में राजा द्वारा आयोजित आज के सम्मान समारोह में सम्मानित होने वाले सभी लोगों को बधाई।'

अभिनेता इदरीस एल्बा और किंग चार्ल्स की यह दूसरी मुलाकात थी। इससे पहले वह किंग ट्रस्ट के साथ अपने काम के सिलसिले में बकिंघम पैलेस में एक गार्डन पार्टी में भी शामिल हुए थे।

टॉलीवुड

सुब्बुलक्ष्मी पर बायोपिक की तैयारी मंदाना निभा सकती है किरदार

कनॉटक संगीत की महान गायिका एमएस सुब्बुलक्ष्मी की जिंदगी पर एक बायोपिक फिल्म बनने जा रही है। इसे लेकर सोशल मीडिया पर काफी चर्चा है। इस फिल्म में रश्मिका मंदाना एमएस सुब्बुलक्ष्मी का किरदार निभा सकती हैं। फिल्म में मुख्य भूमिका कौन निभाएगा, इसे लेकर अभी अलग-अलग जानकारी आ रही है। चर्चा है कि रश्मिका मंदाना को एमएस सुब्बुलक्ष्मी की बायोपिक के लिए चुना गया है। बताया जा रहा है कि हाल ही में इसके लिए उनके घर पर एक लुक टेस्ट भी हुआ है। हालांकि, कुछ समय पहले यह जानकारी आई थी कि रश्मिका या साई पल्लवी की जगह रश्मिणी वसंत को इस रोल के लिए साइन किया गया है। लेकिन सबसे पहले चर्चा थी कि साई पल्लवी यह किरदार निभाएंगी और उन्होंने इसके लिए कर्नाटक संगीत सीखना भी शुरू कर दिया है। बहरहाल, फिल्म मेकर्स की तरफ से अभी तक किसी भी नाम पर आधिकारिक पुष्टि नहीं दी है। एमएस सुब्बुलक्ष्मी की बायोपिक पर बन रही इस फिल्म का निर्देशन गौतम तिन्ननुरी करेंगे। गौतम तिन्ननुरी को सुपरहिट फिल्म 'जर्सी' बनाने के लिए जाना जाता है। गौतम काफी समय से इस कहानी पर रिसर्च कर रहे हैं। रश्मिका मंदाना इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म 'काँकटेल 2' को लेकर भी चर्चा में हैं। हाल ही में इस फिल्म का ट्रेलर रिलीज हुआ है, जिसे दर्शकों का भरपूर प्यार मिला। इसके लिए रश्मिका ने सोशल मीडिया पर अपने फैस का शुक्रिया अदा किया है। फिल्म 'काँकटेल 2', 19 जून 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है। होमी अदजानिया द्वारा निर्देशित इस फिल्म में शाहिद कपूर, कृति सेनन और रश्मिका मंदाना मुख्य भूमिकाओं में हैं।

भोजपुरी

पवन, आम्रपाली और निरहुआ ला रहे 'भोजपुरी बवाल' नाम से नया रिएलिटी शो

भोजपुरी वाले अपना एक अलग रिएलिटी शो 'भोजपुरी बवाल' लेकर आ रहे हैं जिसमें दिनेश लाल यादव यानी निरहुआ, पावर स्टार पवन सिंह, भोजपुरी क्वीन आम्रपाली दुबे, काजल राघवानी और राजनेता तेज प्रताप यादव जैसी कई हस्तियां नजर आएंगी। भोजपुरी सिनेमा के कलाकार अपना एक अलग रिएलिटी शो 'भोजपुरी बवाल' लेकर आ रहे हैं जो नेशनल लेवल पर अपनी मौजूदगी दर्ज कराएगा। जियो हॉटस्टार और कलर्स टीवी पर टेलिकॉस्ट होने जा रहे हैं इस शो में भोजपुरी सिनेमा के कई धुरंधर दिखेंगे। निरहुआ से लेकर आम्रपाली दुबे, पवन सिंह जैसे तमाम सितारे इस 'भोजपुरी बवाल' में नजर आनेवाले हैं। 'बिग बॉस', 'राइज एंड फॉल' जैसे शोज की की तरह पर अब भोजपुरी का अपना रिएलिटी शो देशभर में छाने को तैयार है। जियो हॉटस्टार और कलर्स साथ मिलकर इन सितारों के साथ ये रिएलिटी शो लेकर आ रहा है। हालांकि, यहां ये भी बताया जा रहा है कि ये 'बिग बॉस' या 'लॉक अप' के तर्ज पर एक घर के अंदर रहकर फाइट और आगे निकलने का शो नहीं होगा। यानी इसमें आपको लड़ाई-झगड़ा, ड्रामा, टास्क और इक्विशन जैसी चीजें देखने को नहीं मिलेंगी बल्कि ये एक ऐसे रिएलिटी शो होनेवाला है जहां दर्शक भोजपुरी के दिग्गज सितारों की जिंदगी को बेहद करीब से जान और समझ सकेंगे। इस रिएलिटी शो में भोजपुरी सितारे अपनी जिंदगी से जुड़ी सच्ची कहानियों के बारे में बताते दिखेंगे।

रसेल का जलवा

बांग्लादेशी डिजाइनर बीबी रसेल का काम विश्व स्तर का है और इन्हें खूब सराहना मिल रही है। पिछले दिनों 'इंडिया रनवे वीक' में उन्होंने अपना कलेक्शन 'राजस्थली' पेश किया। रनवे पर रचनात्मकता और अनुभव का प्रवाह देख कर फैशन की दुनिया के लोग दंग थे। उनके कलेक्शन को खूब तारीफ मिली।



चेहरे पर लगाएं आंवला और चुकंदर से बना फेसपैक, निखरी नजर आएगी त्वचा

चेहरे पर आंवला और चुकंदर लगाने से त्वचा में निखार आता है। इसलिए आप एक्सपर्ट की राय लेकर इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे त्वचा की गहराई से सफाई हो सकती है। त्वचा की गहराई से सफाई करने के लिए हम अक्सर कई सारी चीजों का इस्तेमाल करते हैं। बाजार के फेस पैक को लाकर लगाते हैं। लेकिन इसके बाद भी चेहरे पर ज्यादा समय के लिए निखार नजर नहीं आता है। ऐसे में आप आंवला और चुकंदर का फेस पैक चेहरे पर लगाएं। इससे आपकी स्किन की गहराई से सफाई हो जाएगी। साथ ही, त्वचा में नेचुरल ग्लो दिखाई देगा। ब्यूटी एक्सपर्ट रजनी निगम ने इस नुस्खे को हमारे साथ शेयर किया। साथ ही, चुकंदर और आंवला का फेस पैक लगाने का फायदा बताया।

चेहरे पर आंवला और चुकंदर लगाने के फायदे

चेहरे पर आंवला और चुकंदर को लगाने से



आपकी त्वचा को भरपूर मात्रा में विटामिन सी आयरन, फॉलिक एसिड और एंटीऑक्सीडेंट गुण प्राप्त होते हैं। इसलिए आप इन दोनों चीजों का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे स्किन को डिटॉक्स, ब्लैकहेड्स और पिग्मेंटेशन जैसी समस्याओं को कम करता है। साथ ही, चेहरे पर गुलाबी निखार लाता है। इसलिए एक्सपर्ट भी इसके इस्तेमाल की सलाह देते हैं।

विटामिन ई कैप्सूल को रातभर चेहरे पर लगाने से होते हैं फायदे

विटामिन ई कैप्सूल स्किन के लिए काफी फायदेमंद होता है। इससे नेचुरली निखार चेहरे पर आता है। ऐसा इसलिए क्योंकि विटामिन ई कैप्सूल स्किन की गहराई से सफाई करता है। लेकिन क्या चेहरे पर इसका इस्तेमाल रात के समय करना अच्छा होता है। इसके बारे में डॉक्टर स्वाति ने जानकारी दी। साथ ही, इसे चेहरे पर लगाने के फायदे बताए। आर्टिकल में जानते हैं विटामिन ई कैप्सूल लगाने से क्या होता है।

विटामिन ई कैप्सूल को रातभर चेहरे पर लगाने के तीन फायदे

विटामिन ई कैप्सूल चेहरे पर लगाने के कई सारे फायदे होते हैं। साथ ही, इसके इस्तेमाल से आपको पार्लर जानों की जरूरत नहीं पड़ेगी। साथ ही, आपके चेहरे पर नेचुरल निखार आएगा।

विटामिन ई कैप्सूल से त्वचा पर बनी रहती है नमी

विटामिन ई कैप्सूल में नेचुरल मॉइश्चराइजर

होता है। इसे जब आप रात के समय लगाकर रखते हैं, तो इससे त्वचा गहराई से साफ हो जाती है। साथ ही, चेहरे पर मौजूद ड्राइनेस भी कम हो जाती है। इसके लिए आपको चेहरे पर विटामिन ई कैप्सूल लगाना है और पूरी रात के लिए लगा रहने देना है। सुबह उठकर चेहरे को साफ करें। इससे आपका चेहरा हाइड्रेट रहेगा।

विटामिन ई कैप्सूल से डार्क स्पॉट और दाग-धब्बे हो सकते हैं हल्के

स्किन पर डार्क स्पॉट या दाग धब्बे होते हैं, तो उन्हें कम करने के लिए विटामिन ई कैप्सूल का इस्तेमाल करें।



बालों में कराया है महंगा केमिकल ट्रीटमेंट तो जरूर बरतें सावधानी

अगर आपने अपने बालों पर कोई महंगा केमिकल ट्रीटमेंट जैसे स्ट्रेनिंग, स्मूथिंग, कलरिंग, पर्मिंग या केराटिन आदि कुछ कराया है, तो उसे मेनटेन रखने के लिए आपको किन-किन चीजों से बचना चाहिए, यह जानना भी बहुत जरूरी है।

विटामिन-सी युक्त घरेलू उपाय

केमिकल ट्रीटमेंट के बाद बालों विटामिन-सी युक्तन कोई भी चीज लगाने से वह केवल खराब ही होंगे। कई बार केमिकली ट्रीटेड बालों में डैंड्रफ और ड्राई स्केल्पन की प्रॉब्लम हो जाती है। इसे दूर करने के लिए विशेषज्ञ आपको कुछ खास प्रोडक्ट्स बता सकते हैं। मगर आप यदि घर में ही बालों में नींबू, संतरा ,आंवला और टमाटर जैसी चीजों से बने घरेलू नुस्खों को अपनाने लगती हैं, तो आपके बालों को नुकसान पहुंच सकता है। इससे आपके बालों में हुआ ट्रीटमेंट खराब हो जाता है। आपके बाल फेड हो सकते हैं या फिर और भी ज्यादा रफ हो सकते हैं।

कठोर हेयर क्लींजर्स का उपयोग



कठोर हेयर क्लींजर्स का मतलब है ऐसे शैम्पू या क्लींजर्स जिनमें सल्फेट्स, पैराबेन्स और अन्य कठोर रसायन अधिक मात्रा में होते हैं। ये रसायन बहुत ज्ञान बनाते हैं और बालों से तेल और गंदगी को बहुत प्रभावी ढंग से हटाते हैं। मगर इससे आपके बाल बहुत ज्यादा ड्राई हो जाते हैं। केमिकल ट्रीटमेंट के दौरान जो हेयर बॉन्डिंग होती है, वो भी इनसे प्रभावित होती है। ऐसे में आपके बाल बेजान और फ्रिजी हो सकते हैं।

खूबसूरत दिखने की होड़ में याद रखें सही-गलत में फर्क

खूबसूरती से जुड़े ये मिथ लोगों को लगते हैं सही, कहीं आप भी तो नहीं हैं इस उलझन में



नहीं करती है। कई तरह की क्रीम सिर्फ आपकी त्वचा की टोन को एक शेड लाइट कर देती हैं, जिससे रंग निखरा हुआ दिखता है। स्किन टोन को लाइट भी सिर्फ डीप क्लींजिंग से किया जा सकता है, लेकिन इससे रंग कभी गोरा नहीं होता।

मिथ- महंगे प्रोडक्ट ज्यादा असरदार होते हैं

फैक्ट- असल बात ये है कि अच्छी क्वालिटी के प्रोडक्ट महंगे आते हैं, लेकिन ये जरूरी नहीं है कि सस्ती चीज खराब ही हो। कई बार सस्ता स्किन केयर प्रोडक्ट भी स्किन को सूट कर जाता है और चेहरे को निखार देता है, जबकि कई बार महंगे प्रोडक्ट से हालत काफी खराब हो जाती है। सबसे अहम बात है कि ये प्रोडक्ट आपकी स्किन टाइप के हिसाब से होना चाहिए, तभी फायदेमंद होता है।

मिथ- मेकअप से त्वचा होती है खराब

फैक्ट- घर की महिलाएं लड़कियों को ये कहकर मेकअप करने से मना करती हैं, कि इससे स्किन खराब हो जाती है, जबकि ऐसा नहीं है। दरअसल, सही तरीके से मेकअप किया जाए और उसे अच्छी तरह साफ करें तो स्किन को नुकसान नहीं होता। बल्कि इसके इस्तेमाल से आपके चेहरे की खूबसूरती बढ़ जाती है।

ऑफिस में पहनें ट्रेंडी लेस वर्क कुर्ता सेट, महसूस होगा आराम



वर्किंग वूमन को सबसे ज्यादा दिक्कत कपड़ों को चूज करने में होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि एथनिक से लेकर वेस्टर्न आउटफिट के अलग-अलग डिजाइन कई बार स्टाइल करने के लिए समझ नहीं आते हैं। ऐसे में आप लेस वर्क वाले कुर्ता सेट को वियर करें। लेस वर्क कुर्ता सेट पहनने के बाद क्लासी और एलीगेंट लगते हैं। इससे लुक भी काफी प्रोफेशनल लगता है। आप भी इन्हें ट्राई कर सकती हैं। आर्टिकल में बताते हैं किस तरह के लेस वर्क वाले सूट को वियर कर सकती हैं।

फ्लोरल लेस वर्क वाले कुर्ता सेट

कुर्ता सेट में आप फ्लोरल लेस वर्क वाले ट्राई कर सकती हैं। इस तरह के कुर्ता सेट में नीचे की तरफ लेस वर्क मिलता है। साथ ही, स्लीव्स पर भी आपको लेस का डिजाइन मिलेगा। इससे कुर्ता काफी अच्छा लगेगा। इसके साथ मिलने वाली पैट प्लेन मिलेगी। दुपट्टा आप इसके साथ प्रिंटेड या प्लेन वियर करें। इससे आपका लुक अच्छा लगेगा।

लेस वर्क कुर्ता सेट

आप अगर सिंपल लेस वर्क वाले कुर्ता सेट को वियर करना चाहती हैं, तो इस फोटो में नजर आने वाले लेस वर्क वाला पैटर्न आपको काफी पसंद आएगा। इसमें नेकलाइन, कुर्ती के नीचे वाले हिस्से, पैट और दुपट्टे में ज्योमेट्रिकल पैटर्न वाली लेस वर्क कुर्ता सेट को वियर कर सकती हैं। इससे आपका लुक अच्छा लगेगा।

कटवर्क डिजाइन वाली लेस वर्क कुर्ता सेट

लुक को अट्रैक्टिव बनाने के लिए कटवर्क डिजाइन वाली लेस वर्क कुर्ता सेट को वियर कर सकती हैं। इस तरह के कुर्ता सेट में लेस वर्क नीचे के डिजाइन, पैट और दुपट्टे में मिलता है। इस तरह के कुर्ता सेट की नेकलाइन सिंपल होती है। इससे लुक अच्छा लगेगा। आप सुंदर नजर आएंगी जब आप हवी लेस वर्क कुर्ता सेट स्टाइल कर सकती हैं।

