

ख़बर संक्षेप

शुल्क बढ़ने से गरीबों के बच्चे होंगे शिक्षा से वंचित

दुर्ग। छत्तीसगढ़ माध्यमिक शिक्षा मंडल के द्वारा 10 वीं 12 वीं फीस में



100% से 150% तक की गई बढ़ोतरी को दुर्ग भिलाई पालक संघ अध्यक्ष नासिर खोखर ने अनुचित ठहराते हुए फीस बढ़ोतरी को वापस लेने की मांग की है। सरकारी और शिक्षा विभाग द्वारा नर्सरी केजी 1, केजी 2 को आरटीई से हटा दिया गया। अब फीस में बढ़ोतरी दिखाता है की सरकार नहीं चाहती की गरीब के बच्चे भी शिक्षा ग्रहण करे , पूरा प्रदेश साक्षर बने अभी नियमित छात्रों की फीस 460 से बढ़ाकर 800, प्राइवेट छात्रों को 2000 रुपए कर दिया गया है। शैक्षणिक सत्र 2026-27 आवेदन पत्र शुल्क 80 से बढ़ाकर 150 रुपए, प्राइवेट छात्रों का सामान्य विलंब शुल्क 770 से बढ़ाकर 1000 रुपए किया गया है। नई व्यवस्था के तहत नियमित छात्रों की कुल परीक्षा फीस 460 रुपए से बढ़ाकर 800 रुपए कर दी गई है। यानी छात्रों को अब पहले की तुलना में 340 रुपए अधिक चुकाने होंगे। उन्होंने मांग की है कि इस अनुचित फीस बढ़ोतरी को वापस लिया जाए। ताकि गरीबों के बच्चों शिक्षा से वंचित न हों।

संस्कार, संस्कृति से जुड़ेगा विद्यार्थी जीवन

दुर्ग। प्रदेश के सभी विद्यालयों में राष्ट्रगान, राष्ट्रगीत, दीप मंत्र, सरस्वती वंदना, गुरु मंत्र, महापुरुषों की जीवनी का वाचन, मध्यान्ह भोजन मंत्र, राज्यगीत, गायत्री मंत्र एवं शांति मंत्र के नियमित आयोजन संबंधी जारी आदेश का भाजपा ने स्वागत किया है। इसे एक ऐतिहासिक एवं दूरदर्शी निर्णय बताया है। प्रवक्ता नितेश साहू ने कहा कि शिक्षा केवल किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं होती, बल्कि उसका उद्देश्य विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना भी होता है। वर्तमान समय में बच्चों को भारतीय संस्कृति, नैतिक मूल्यों, अनुशासन, राष्ट्रप्रेम एवं सामाजिक दायित्वों से जोड़ना समय की आवश्यकता है। छत्तीसगढ़ सरकार का यह निर्णय विद्यार्थियों में संस्कारों के बीजारोपण के साथ-साथ उन्हें अपनी सभ्यता, संस्कृति और महान परंपराओं से जोड़ने का कार्य करेगा।

ग्राम पंचायतों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए तैयार की जा रही कार्ययोजना

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

विकसित भारत जी-राम-जी के अंतर्गत दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन 15 एवं 16 जून को किया जा रहा है। सोमवार को इसकी शुरुआत हुई। प्रशिक्षण का उद्देश्य विकसित भारत के संकल्पों एवं कार्यक्रमों के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों की क्षमता संवर्धन करना, कार्यक्रम के विभिन्न घटकों की जानकारी प्रदान करना तथा ग्राम स्तर पर योजनाओं के बेहतर क्रियान्वयन के लिए आवश्यक कौशल विकसित करना है। प्रशिक्षण में दुर्ग संभाग के दुर्ग, बालोद, बेमेतरा, राजनांदगांव, खैरागढ़-छुईखदान-गंडई तथा मोहला-मानपुर-अंबागढ़ चौकी जिलों के सहायक परियोजना अधिकारी, कार्यक्रम अधिकारी एवं



जिला पंचायत के अधिकारी-कर्मचारी सहभागी हैं। मास्टर ट्रेनर एवं सहायक परियोजना अधिकारी द्वारा विकसित ग्राम पंचायत योजना के प्रमुख उद्देश्यों एवं घटकों की जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि योजना का उद्देश्य ग्राम पंचायतों को आत्मनिर्भर, समृद्ध एवं भविष्य के लिए तैयार बनाना है। योजना के अंतर्गत स्थानीय आर्थिक विकास को बढ़ावा देते हुए ग्रामीण आजीविका को सशक्त बनाने, उद्यमिता को प्रोत्साहित करने तथा सतत विकास हेतु उत्पादक आधारभूत संरचना विकसित करने पर बल दिया गया है।

इसके साथ ही स्थानीय आवश्यकताओं एवं आर्थिक क्षमता के अनुरूप आजीविका उन्मुख आधारभूत संरचना के निर्माण एवं सुदृढ़ीकरण पर भी जोर दिया गया। उन्होंने बताया कि विकसित ग्राम पंचायत योजना का तीसरा महत्वपूर्ण आयाम भविष्य के लिए तैयार ग्राम पंचायतें हैं, जिसके अंतर्गत प्रौद्योगिकी, सतत विकास, जलवायु अनुकूलन एवं नवाचार को ग्राम पंचायत विकास योजनाओं में शामिल कर विकसित भारत के लक्ष्य के अनुरूप ग्रामीण परिवर्तन सुनिश्चित किया जाएगा।

आगामी मानसून को देखते हुए जिला प्रशासन ने तैयार किया बाढ़ नियंत्रण कक्ष

प्राकृतिक आपदा होने पर 0788-2320601 नंबर पर करें कॉल

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

आगामी मानसून 2026 को देखते हुए बाढ़ आदि नैसर्गिक विपत्तियों से निपटने हेतु छत्तीसगढ़ शासन, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग के निर्देश के

- अनुविभागीय अधिकारियों को सौंपी गई जिम्मेदारी

परिपालन में कलेक्टर श्री अभिजीत सिंह ने जिला, अनुभाग व तहसील स्तर पर नोडल अधिकारियों की नियुक्ति की है। साथ ही जिला कार्यालय दुर्ग के कक्ष क्रमांक 30 में बाढ़ नियंत्रण कक्ष की स्थापना की गई है, जिसका दूरभाष नं. 0788-2320601 है। सेनानी होमगार्ड कंट्रोल रूम में 0788-2320121 और

0788-2320120 से तथा पुलिस कंट्रोल रूम में 94791 92099 से संपर्क कर सकते हैं। बाढ़ से बचाने मोटर बोट, बांस, बल्ली, ड्रम तथा गोताखोरों की व्यवस्था करने कहा गया है। जिला सेनानी नगर सेना को बचाव सामग्री एवं मॉकड्रील के निर्देश दिए गए हैं। मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी को आवश्यक दवाई एवं मेडिकल टीम तैयार रखने को कहा गया है। शिविरों में बिजली आपूर्ति सतत बनी रहे और वायरिंग करने को कहा गया है। इसे देखते हुए जिला सेनानी विभाग ने दो दिन पहले ही आपत स्थिति से निपटने के लिए मॉकड्रील भी किया। प्राप्त जानकारी के अनुसार, जिला स्तर पर अपर कलेक्टर श्री वीरेन्द्र सिंह को नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है।

इन अधिकारियों को सौंपी गई जिम्मेदारी

अनुविभाग स्तर पर दुर्ग के अनुविभागीय अधिकारी हरवंश मिरी, धमधा के अनुविभागीय अधिकारी सोनल डेविड, भिलाई-03 के अनुविभागीय अधिकारी महेश सिंह राजपूत और पाटन के अनुविभागीय अधिकारी लवकेश धुत को जिम्मेदारी दी गई है। इसी क्रम में तहसील स्तर पर तहसीलदार दुर्ग प्रफुल्ल कुमार गुप्ता, तहसीलदार धमधा मीना साहू, तहसीलदार पाटन पवन ठाकुर, तहसीलदार अहिवारा राधेश्याम वर्मा, तहसीलदार बोरी टीएस खरे और तहसीलदार भिलाई-03 रवि विश्वकर्मा को नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है।



जिला सेनानी विभाग दे रहा ट्रेनिंग, गोताखोरों को भी प्रशिक्षण

आगामी दिनों में बारिश के दिनों में किसी भी प्रकार की आपत स्थिति से निपटने के लिए जिला सेनानी विभाग द्वारा अपने जवानों को प्रशिक्षण दे रहा है। मॉकड्रील के दौरान उन्होंने नदी के उफान पर रहने, अग्नि हार्दसे सहित किसी भी प्रकार की प्राकृतिक आपदा से निपटने के लिए ट्रेनिंग दी जा रही है। इसके अलावा शिवनाथ और खारून नदी के आदसाप गोताखोर को भी प्रशिक्षण दिया जा रहा है। जानकारी के मुताबिक उपलब्ध संसाधनों का मटेनेंस भी किया जा रहा है, ताकि जल्दरत के समय बोट, बांस-बल्ली से लेकर अन्य जरूरी सामान उपलब्ध हो सके।

छत्तीसगढ़ पुलिस के राम-लक्ष्मण को मिला शौर्य चक्र, एसएसपी ने थपथपाई पीठ

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

पुलिस लाइन दुर्ग स्थित सभागार में शौर्य चक्र से सम्मानित निरीक्षक लक्ष्मण केवट, निरीक्षक रामेश्वर प्रसाद देशमुख का नागरिक अभिनंदन एवं सम्मान समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम में एसएसपी विजय अग्रवाल, एसएसी, सीएसपी समेत सेवानिवृत्त कर्मी मौजूद थे। दोनों निरीक्षकों के उत्कृष्ट साहस, वीरता, नेतृत्व क्षमता और नक्सल विरोधी अभियानों में दिए गए उल्लेखनीय योगदान के लिए दुर्ग पुलिस ने उन्हें सम्मानित किया है।

शौर्य चक्र भारत का शांति काल में प्रदान किया जाने वाला तीसरा सर्वोच्च वीरता पुरस्कार है। यह सम्मान उन सैन्य,

अर्धसैनिक, पुलिस अधिकारियों, नागरिकों को प्रदान किया जाता है। यह अलंकरण राष्ट्र के प्रति समर्पण, बहादुरी, सर्वोच्च सेवा भावना का प्रतीक माना जाता है। निरीक्षक लक्ष्मण केवट का जन्म 1 जुलाई 1986 को मनेन्द्रगढ़ में हुआ। 12 अप्रैल 2007 को जिला सूरजपुर में आरक्षक के पद पर पुलिस सेवा शुरू की। अगस्त 2012 में उप निरीक्षक पद पर पदोन्नत होकर जिला बीजापुर में पदस्थ हुए और नवंबर 2014 में निरीक्षक पद पर पदोन्नति मिली। वर्ष 2012 से 2017 तक बीजापुर, वर्ष 2017 से 2022 तक राजनांदगांव, वर्ष 2022 से वर्तमान तक जिला कांकेर में अपनी सेवाएं दी हैं। वर्तमान में वे थाना प्रभारी पखांजूर के पद पर कार्यरत हैं।

शौर्य चक्र से सम्मानित दोनों निरीक्षकों का दुर्ग पुलिस ने किया अभिनंदन

निरीक्षक लक्ष्मण और रामेश्वर के बारे में जानें

निरीक्षक लक्ष्मण केवट का जन्म 1 जुलाई 1986 को मनेन्द्रगढ़ में हुआ। 12 अप्रैल 2007 को जिला सूरजपुर में आरक्षक के पद पर पुलिस सेवा शुरू की। अगस्त 2012 में उप निरीक्षक पद पर पदोन्नत होकर जिला बीजापुर में पदस्थ हुए और नवंबर 2014 में निरीक्षक पद पर पदोन्नति मिली। वर्ष 2012 से 2017 तक बीजापुर, वर्ष 2017 से 2022 तक राजनांदगांव, वर्ष 2022 से वर्तमान तक जिला कांकेर में अपनी सेवाएं दी हैं। वर्तमान में वे थाना प्रभारी पखांजूर के पद पर कार्यरत हैं।



नक्सल अभियानों में रहा बड़ा रोल

निरीक्षक लक्ष्मण ने नक्सल विरोधी अभियानों में उन्होंने 40 सफल मुठभेड़ों में अहम योगदान रखा। 97 नक्सलियों के शव बरामद करने में अहम रोल था। उनके उत्कृष्ट एवं साहसिक योगदान के लिए 1 शौर्य चक्र, 6 पुलिस वीरता पदक, 1 केंद्रीय गुप्त मंत्री दक्षता पदक, 3 सीआरपीएफ महानिदेशक प्रमाण पत्र, बीएसएफ महानिदेशक कमेंडेशन रोल, 1 आउट ऑफ टर्न पूर्ण पदोन्नति से सम्मानित किया जा चुका है। निरीक्षक रामेश्वर ने नक्सल विरोधी अभियानों में उन्होंने 25 सफल मुठभेड़ों में सक्रिय सहभागिता निभाई तथा विभिन्न अभियानों में 58 नक्सलियों के शव बरामद करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। उनकी वीरता एवं उत्कृष्ट सेवा के लिए उन्हें 01 शौर्य चक्र, 2 पुलिस वीरता पदक, 1 केंद्रीय गुप्त मंत्री दक्षता पदक, 1 आउट ऑफ टर्न पदोन्नति से सम्मानित किया जा चुका है।

से.9 अस्पताल का बंद हो निजीकरण, रिटेंशन सुविधाएं चालू नहीं होने पर होगा आंदोलन

बीएसपी में आवासीय व मेडिकल सुविधाओं के सिमटने से हजारों कर्मियों और परिवारों की बढ़ रही है परेशानी

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

भिलाई इस्पात संयंत्र में धीरे धीरे कर्मचारियों की सुविधाओं से हाथ खींचने का खामियाजा कर्मचारियों भुगतना पड़ रहा है। मेडिकल और आवासीय सुविधाओं को लेकर कर्मियों में चिंता और असंतोष बढ़ रहा है। संयुक्त ट्रेड यूनियन भिलाई सेक्टर 9 अस्पताल की सेवाओं में गिरावट और हास्पिटल के निजीकरण पर रोक और रिटेंशन व लायसेंस आवास सुविधाओं को बंद नहीं किए जाने की मांग बीएसपी प्रबंधन से की है। ऐसा नहीं किए जाने पर आंदोलन की चेतावनी दी है। यूनियन नेताओं ने कहा कि भिलाई इस्पात संयंत्र को ऊंचाई पर ले जाने में मेहनतकश कर्मचारियों की दो पीढ़ियों का लंबा योगदान रहा है। बहुत से कर्मचारी रिटायर होने के बाद भी सिर्फ इसलिए अपने गृह राज्य वापस नहीं गए और भिलाई में ही बस गए क्योंकि यहां उन्हें आवास व सेक्टर नौ हास्पिटल में मेडिकल सुविधाएं का लाभ मिलना तय था। संयुक्त यूनियन की सेक्टर 4 इंटक कार्यालय में हुई अहम बैठक में बीएसपी के जेएलएनएच अस्पताल के निजीकरण किए जाने पर कर्मियों को होने वाली परेशानी और आवासीय सुविधाएं में कटौती पर गंभीर चर्चा की गई। यूनियन ने कहा कि सेल प्रबंधन द्वारा सेक्टर 9 अस्पताल का निजीकरण की दिशा में विभिन्न निजी कंपनियों से सर्वेक्षण एवं अन्य प्रक्रियाएं प्रारंभ की जा रही हैं। यूनियन इसे कर्मचारी विरोध कसम बताते हुए कहा कि सेक्टर-9 अस्पताल कभी मध्य प्रदेश के सबसे उत्कृष्ट अस्पतालों में गिना जाता था।

संयुक्त यूनियन की हुई बैठक में बीएसपी में सुविधाओं की कटौती पर हुई चर्चा



जेएलएनएच की सुविधाओं में आई गिरावट

यूनियन ने बताया कि बीएसपी व अस्पताल प्रबंधन की बालत नीतियों एवं डॉक्टरों तथा चिकित्सा स्टाफ की लगातार कमी के कारण इसकी सुविधाओं में गिरावट आई है। जबकि वर्षों बाद भी आज भी यह अस्पताल सेल के सेवानिवृत्त निदेशकों, अधिकारियों, कर्मचारियों तथा उनके परिवारों को बेहतर चिकित्सा सुविधाएं प्रदान कर रहा है। यूनियन ने प्रबंधन से कर्मचारी व जन हित में अस्पताल के निजीकरण की प्रक्रिया तत्काल बंद कर डॉक्टरों, नर्सों एवं अन्य चिकित्सा कर्मचारियों की भर्ती कर सुविधाओं का विस्तार करने पर जोर दिया। इससे वर्तमान, भूतपूर्व एवं मविष्य के कर्मचारियों को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं मिलती रहेंगी। बैठक में निर्णय लिया गया कि संयुक्त ट्रेड यूनियन का प्रतिनिधिमंडल सेक्टर-9 अस्पताल के निदेशक (स्वास्थ्य एवं सेवाएं) को ज्ञापन सौंपकर चर्चा करेगा।

कोक ओवन गैस में बाय प्रोडक्ट की मात्रा हो नियंत्रित

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

सीटू यूनियन ने भिलाई इस्पात संयंत्र के कार्यपालक निदेशक के नाम मुख्य महाराष्ट्रबंधक (कोक ओवन एवं सीसीडी) से मिलकर कोक ओवन

- सीटू ने बीएसपी के सीजीएम से की मांग



गैस में अमोनिया, टार और नेफ्थलीन को नियंत्रण ना कर पाने के कारण कर्मियों की सुरक्षा को देखते हुए कोक ओवन गैस पाइप लाइन में ब्लॉकज रोकने की मांग की है। यूनियन ने ज्ञापन में बताया है कि निर्धारित मानकों पर ध्यान नहीं दिए जाने से गैस पाइपलाइनों में

अमोनियम लवणों का जमाव में अवरोध होने पर गैस प्रवाह प्रभावित होने की आशंका बढ़ जाती है। रासायनिक यौगिक पाइपलाइनों और उपकरणों में जंग लगने से पाइपों की आयु कम होने, रखरखाव लागत बढ़ने तथा तकनीकी खराबियों की आशंका बढ़ जाती है।

सुरक्षा पर यूनियन से हो चर्चा

यूनियन ने मांग की है कि उत्पादन, सुरक्षा एवं रखरखाव से जुड़े मुद्दों प्रबंधन और श्रमिक प्रतिनिधियों के बीच नियमित बातचीत होना जरूरी है। सीटू ने कोक ओवन एवं सी सी डी जोनल समिति के पदाधिकारियों एवं सदस्यों की सूची सहायक प्रबंधक को दी गई। बैठक में कोक ओवन एवं सी सी डी विभाग में सुरक्षा और वेलफेयर से सम्बंधित समस्याओं के निदान की मांग की है। बैठक में यूनियन की ओर से विजय कुमार जांगड़े, राजेश तिवारी, डॉ. गिधर चंदा, एस एस हुसैन डी एल्ला राव, रवि नंद, लोकेश कुमार साहू, महासचिव टी जोगाराव एवं डॉ. व्ही एस रेड्डी उपस्थित थे।

राष्ट्रीय पॉवर लिफ्टिंग स्पर्धा में छग टीम ने जीते 7 पदक, प्रभाष व जीतेश बने स्ट्रॉंग मेन



हरिभूमि न्यूज ►► दुर्ग

पॉवर लिफ्टिंग एसोसियेशन गोंदिया महाराष्ट्र और यूनाईटेड पॉवर लिफ्टिंग एसोसियेशन के संयुक्त तत्वाधान में वेस्ट जोन पॉवर लिफ्टिंग प्रतियोगिता का आयोजन गोंदिया में 12 से 14 जून तक किया गया। इसमें दुर्ग की टीम ने छत्तीसगढ़ का प्रतिनिधित्व करते हुए कुल 5 स्वर्ण, 2 रजत पदक जीतकर दुर्ग शहर और छत्तीसगढ़ का मान बढ़ाया है। वहीं प्रभाष कुमार नेताम और जीतेश यादव स्ट्रॉंग मेन का खिताब जीता है। इसके पूर्व भी इन खिलाड़ियों ने सक्ति में भी स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक जीता है। इस प्रतियोगिता में भी प्रभाष कुमार नेताम स्ट्रॉंगमेन ऑफ छत्तीसगढ़ के खिताब से नवाजे गये थे। टीम के मैनेजर मनसुख मटियारा एवं कोच

नरेन्द्र सिंह पाकर है। 56 किलोग्राम वर्ग समूह के सब जूनियर में जीतेश यादव ने स्वर्ण पदक तथा 56 किलोग्राम वर्ग समूह में जूनियर सुभाष यादव ने स्वर्ण 62 किलोग्राम वर्ग समूह में जूनियर-प्रभाष कुमार नेताम ने स्वर्ण पदक जीता। इसी वर्ग समूह जूनियर में पूर्वज कुमार यादव ने रजत पदक, 69 किलोग्राम वर्ग समूह में मास्टर-02 के खिलाड़ी अरविंद उके ने स्वर्ण पदक तथा जूनियर वर्ग में ऋषभ यादव ने स्वर्ण पदक, 94 किलोग्राम वर्ग समूह में चैतराम सिन्हा ने मास्टर की प्रतियोगिता में भाग लेकर रजत पदक हासिल किये। इस प्रतियोगिता में सब जूनियर वर्ग के जीतेश यादव ने स्ट्रॉंगमेन और प्रभाष कुमार नेताम ने जूनियर वर्ग में स्ट्रॉंगमेन खिताब जीते। ये सभी खिलाड़ी बारबेरियन जिम दुर्ग में अभ्यासरत है।

मिलाई निगम आयुक्त ने की योजनाओं की समीक्षा

लंबित आवेदनों और विकास कार्यों में तेजी लाने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ►► मिलाई

नगर पालिक निगम भिलाई के आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय ने निगम के विभिन्न विभागों के कार्यों की समीक्षा बैठक लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक में जनशिकायत, लंबित आवेदन, डिस्ट्रीब्यूशन पाइपलाइन, विकास कार्य, ई-ऑफिस, वृक्षारोपण, सीएम हेल्पलाइन, सफाई व्यवस्था सहित अन्य महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तार से चर्चा की गई। आयुक्त पांडेय ने कहा कि सुशासन तिहार में प्राप्त आवेदनों का जल्द निराकरण किया जाए। पी एम ओ पोर्टल, मुख्यमंत्री शिकायत, कलेक्टर जनदर्शन, निदान 1100, जनशिकायत एवं अन्य शिकायतों का त्वरित निराकरण किया जाए जिससे आम नागरिकों को लाभ मिले। बैठक में आदर्श शहर योजना के अंतर्गत शहर के सौंदर्यीकरण, सड़क चौड़ीकरण, प्रकाश व्यवस्था तथा अन्य आवश्यक अधोसंरचनात्मक कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर प्रस्ताव भेजने हेतु निर्देश दिए हैं।



उद्यानों, सामुदायिक भवनों व स्टेडियम का नामकरण प्रस्ताव

आयुक्त पांडेय ने शहर में स्थापित उद्यानों, सामुदायिक भवनों और हंडोर स्टेडियम के नामकरण संबंधी प्रस्ताव तैयार कर महापौर परिषद के समक्ष प्रस्तुत करने को कहा गया। पाइप लाइन में आवश्यक संधारण कार्य करने कहा गया है। बरसात पूर्व बड़े नाला नालियों की सफाई दुरुस्त करने कहा गया है, साथ ही निचली बस्तियों का निरीक्षण कर आवश्यक सुधार हेतु निर्देशित किए हैं। वर्षा ऋतु को देखते हुए प्रकाश व्यवस्था में आवश्यक सुधार हेतु निर्देशित किए हैं। अतिक्रमण एवं अवैध निर्माण में कार्रवाई करने कहे हैं। सीएम हेल्पलाइन में प्राप्त आवेदनों में त्वरित कार्रवाई हेतु निर्देश दिए हैं।

बारिश में चलेगा पौधारोपण अभियान

आयुक्त पांडेय ने आगामी वृक्षारोपण अभियान को ध्यान में रखते हुए पर्याप्त संख्या में पौधों की उपलब्धता सुनिश्चित करने तथा जोनों के माध्यम से उनके वितरण की व्यवस्था करने के निर्देश दिए। उन्होंने शहर में हरियाली बढ़ाने के लिए व्यापक स्तर पर पौधारोपण करने पर जोर दिया। बरसात के मौसम को देखते हुए जलभराव प्रभावित निचली बस्तियों की पहचान कर आवश्यक कार्यवाही करने तथा जल निकासी की सुनिश्चित व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश भी अधिकारियों को दिए गए। बैठक में अपर आयुक्त राजेंद्र दोहरे, मुख्य अभियंता अजीत कुमार तिवारा, उपायुक्त डी के कोसरेया, अधीक्षण अभियंता वैशराज सिंहा, सर्व जोन आयुक्त, कार्यपालन अभियंता, लेखाधिकारी, स्वास्थ्य अधिकारी, राजस्व अधिकारी, उद्यान अधिकारी, सर्व सहायक अभियंता, उप अभियंता एवं अन्य अधिकारी कर्मचारी उपस्थित रहे।

हरिभूमि

समाचार ही नहीं, विचार भी

सुनहरा मौका, सुनिश्चित उपहार 2026

प्रथम उपहार 1 कार

द्वितीय उपहार 3 नग बाईक

तृतीय उपहार 10 नग LED TV

चतुर्थ उपहार 5 नग फ्रिज

पांचवा उपहार 8 नग वॉशिंग मशीन

छठवां उपहार 15 नग गैस चूल्हा

सातवां उपहार 25 नग सिलिंग फैन

आठवां उपहार 40 नग ट्राली बैग

नवां उपहार 500 नग हॉट पॉट

दसवां उपहार 600 नग लंच बाक्स

ग्यारहवां उपहार प्रत्येक प्रतिभागी को नौववां उपहार

विषय एवं शर्तें :- यह सुनहरा मौका, सुनिश्चित उपहार योजना 1 मई 2026 से 31 दिसम्बर 2026 की अवधि के लिए है। हरिभूमि के नये एवं पुराने पाठक इसमें भाग ले सकते हैं। महालक्ष्मी भू. भाग लेने वाले हर प्रतिभागी को एक सुनिश्चित उपहार जीतने का अवसर होगा। इस योजना अवधि में हरिभूमि समाचार पत्र में कुल 500 कुपन (35 सामान्य कुपन एवं 15 वाटर कुपन) प्रकाशित किये जाएंगे। योजना में भाग लेने के लिए पाठकों को हरिभूमि में प्रकाशित फॉर्म पर उपरोक्त अवधि के दौरान समाचार पत्र में प्रकाशित 50 कुपनों में से कुल 30 कुपन (20 सामान्य एवं 10 वाटर कुपन) शिफारशें होंगे। फोटोकॉपी या कटे-छटे कुपन व फॉर्मट मान्य नहीं होंगे। राश्य सरकार एवं केन्द्र सरकार के सभी नियम लागू होंगे। सुनहरा मौका सुनिश्चित उपहार योजना के विजेता को आवश्यक के नियम व शर्तें मान्य होंगी। हरिभूमि निर्धारक नभस ला निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा। किसी भी प्रकार के विवाद में न्यायालय क्षेत्र रायपुर (छ.ग.) होगा। विजय नं दर्शाए गए उपहार वास्तविक उपहार से भिन्न हो सकते हैं। हरिभूमि कर्मचारी, एजेंट व उनके परिवार के सदस्य इस योजना के पात्र नहीं हो सकते।

आज ही **हरिभूमि** की प्रति बुकिंग करावें

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



का खतरा कम रहता है। यदि बच्चे इन्हें गिरा भी दें, तो नुकसान नहीं होता।

बाजार में चाइना सामग्री अब जोर पकड़ने लगी है। इसे देखते हुए हर स्टेशनरी की दुकान पर इन्हें बेचा जा रहा है। कम दाम में मिलने के कारण पालक भी इन्हें खरीद रहे हैं। इनमें पेंसिल बॉक्स की कई रेंज दुकानों के बाहर सजाई गई है। कपड़े, लेदर और फोम से बने ये बॉक्स बच्चों को बहुत पसंद आ रहे हैं। 50 से 250 रुपये की रेंज में कार्टून कैरेक्टर थीम पर तैयार किए गए बॉक्स लोग इसलिए खरीदना पसंद कर रहे हैं, क्योंकि इनमें टूट-फूट

लाइव इवेंट

गीतांजलि संगीत महाविद्यालय के छात्राओं ने कंपिटीशन में मारी बाजी



दुर्ग। कथक रॉकर्स एन युनिक इंस्टीट्यूट ऑफ डान्स के तत्वावधान में देहरादून में आयोजित अखिल भारतीय नृत्य, संगीत एवं कला प्रतियोगिता में गीतांजली संगीत महाविद्यालय की छात्रा डिकल मार्कण्डेय, उत्सवी पटेल, नविष्ठा ठाकुर, स्वरा गजभिये (जूनियर ग्रुप) द्वारा नृत्य गुरु विधि इंगले के मार्गदर्शन में कथक व भरतनाट्यम मिश्रित नृत्य प्रस्तुत किया गया। इस प्रस्तुति ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम में यह नृत्य प्रस्तुति एक मात्र विशेष प्रस्तुति रही। इसके अलावा आरना देशमुख द्वारा (जूनियर श्रेणी) में एकल कथक नृत्य प्रस्तुत किया गया एवं प्रथम स्थान प्राप्त किया। कलाकारों ने उक्त प्रस्तुति में प्रथम स्थान पाकर न केवल संगीत महाविद्यालय अपितु माता-पिता एवं गुरुजनों को गौरवान्वित किया है। इस सराहनीय प्रस्तुति के लिए गीतांजली संगीत महाविद्यालय दुर्ग की अध्यक्ष रत्ना नारमदेव, प्राचार्य व्हीएन भोले, प्रबंधक दिलीप इंगले, सहायक प्रबंधक आरती इंगले, सहसचिव सीएल सेन द्वारा छात्र कलाकारों को बधाई दी है।

लाइव इवेंट

छग महतारी रत्न अवार्ड से सम्मानित हुई सीनियर मेडिकल अफसर डॉ. विनीता



भिलाई। जिला अस्पताल की सीनियर मेडिकल ऑफिसर डॉ. विनीता ध्रुवं को छत्तीसगढ़ महतारी रत्न एवार्ड 2026 से सम्मानित किया गया। पुराना बस स्टैंड में आयोजित समारोह में मुख्य अतिथि सांसद विजय बघेल, अध्यक्षता दुर्ग निगम महापौर अलका बाघमार और विशेष अतिथि छग खादी एवं ग्रामोद्योग बोर्ड के अध्यक्ष राकेश पांडेय ने डॉ. विनीता ध्रुवं को यह सम्मान दिया। यह सम्मान डॉ. विनीता को सीनियर मेडिकल ऑफिसर जिला चिकित्सालय दुर्ग में उत्कृष्ट कार्य के लिए दिया गया। डॉ. विनीता जिला अस्पताल में कार्य करते हुए अभी तक 17000 से ज्यादा डिलीवरी कराई है। पिछले 3 साल में 224 जुड़वा बच्चों की डिलीवरी करवाई जिसमें ज्यादातर नॉर्मल डिलीवरी है। उनकी यह उपलब्धि गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में अपना नाम दर्ज करा चुकी है। एचआईवी एवं हेपटाइटिस बी के मरीजों का एमटीपी, सीटीटी एवं डिलीवरी जिला चिकित्सालय दुर्ग में ज्यादातर डॉ. विनीता ध्रुवं द्वारा ही कराया जाता है। पूरी फैमिली प्लानिंग (सीटीटी आईयूसीडी पीपीआईयूसीडी, ओरल पिल्स आईएनजी अंतरा) एसबीए लक्ष्य, दक्षता की मास्टर ट्रेनर है। एमटीपी की स्टेट मास्टर ट्रेनर है। लेबर रूम इंचारज है। पोस्टमार्टम, एमडीएसआर, नियर मिस, पीएमएसएमए की नोडल अफसर की भी भूमिका बखूबी निभा रही है। डॉ. विनीता बताती हैं कि हर डिलीवरी में कुछ नया सीखने मिलता है और किसी भी डिलीवरी में कुछ भी हो सकता है। कुछ कह नहीं सकते इसलिए बोलते हैं कि माँ बनना महिला का दूसरा जनम होता है।

सिटी इवेंट

जांबाज इंस्पेक्टर रामेश्वर को राष्ट्रपति पुरस्कार मिलने पर किया सम्मानित



दुर्ग। छत्तीसगढ़ पुलिस के जांबाज इंस्पेक्टर रामेश्वर प्रसाद देशमुख को राष्ट्रपति द्वारा प्रतिष्ठित शौर्य चक्र से सम्मानित किए जाने पर आज दुर्ग शहर जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष धीरज बाकलीवाल ने कांग्रेस के साथियों के साथ उनके न्यू आदर्श नगर पोटिया दुर्ग निवास पहुंचकर उनका सम्मान और अभिनंदन किया। धीरज बाकलीवाल ने कहा कि श्री देशमुख अपने अदम्य साहस, वीरता, कर्तव्यनिष्ठा एवं उत्कृष्ट रणनीतिक कौशल के बल पर उन्होंने न केवल छत्तीसगढ़ पुलिस का गौरव बढ़ाया है, बल्कि दुर्ग शहर को भी राष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित किया है। इससे पूर्व भी उन्हें अनेक राष्ट्रीय पदकों एवं सम्मानों से अलंकृत किया जा चुका है। हम भाग्यशाली हैं उनका सम्मान करने का अवसर मिला है हम अपने आप को गौरवान्वित महसूस कर रहे हैं। उनकी यह उपलब्धि हम सभी के लिए गर्व एवं प्रेरणा का विषय है। जानकारी देते हुए जिला कांग्रेस कमेटी दुर्ग के प्रवक्ता नासिर खोखर ने बताया कि स्वागत करने वालों में मध्य ब्लॉक कांग्रेस कमेटी दुर्ग के अध्यक्ष अलताफ अहमद, नेता प्रतिपक्ष संजय कोहले, जिला कांग्रेस कमेटी के महामंत्री रायसिंह दिक्काला, उपाध्यक्ष पार्षद दीपक साहू, पोषण साहू, दक्षिण ब्लॉक कांग्रेस कमेटी के गुरदीप सिंह भाटिया, सचिव मुकेश राठी, आशीष दुस प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

● स्कूल खुलने से पहले बुक मार्केट में अभिभावकों की बड़ी धमक, बच्चों की पसंद को दे रहे रिस्पांस

आज से चलो स्कूल चलें हम, बुक मार्केट में अभिभावकों और बच्चों से बड़ी रौनक, लुभा रहे कार्टून प्रिंटेड पेंसिल बाक्स

गर्मी छुड़ी के बाद आज मंगलवार को एक बार फिर से सभी स्कूल बच्चों से गुलजार दिखाई देंगे। जिसके लिए दिवनसिटी के बाजारों में एक दिन पहले सोमवार को काफी रौनक दिखाई दी। खासकर बैंग हाउस, स्टेशनरी के दुकानों में अभिभावक अपने-अपने बच्चों के साथ सुपेला, पावर हाउस, दुर्ग, सेक्टर 6 ए मार्केट, रिसाली सहित अन्य छोटे-बड़े दुकानों में सामान खरीदते हुए दिखाई दिये। स्कूल खुलने से एक दिन पहले सोमवार को चाइना स्टेशनरी की बाजार में धूम रही। इसमें पेंसिल, कटर और खिलौने के स्वरूप में मैजिक बुक पर लिखने के लिए पेंसिल की विविध वेरायटी दुकानदार ग्राहकों को उपलब्ध करवा रहे हैं।

भिलाई। स्टेशनरी वाले भी अच्छी ग्राहकी मिलने से लोगों के लिए प्रोडक्ट उपलब्ध करवा रहे हैं। डिजाइन की गई स्टेशनरी को अभिभावक भी खरीद रहे हैं, क्योंकि उन्हें कम दाम में बच्चों के लिए बेहतर सामग्री मिल रही है। पहली क्लास में प्रवेश लेने वाले बच्चों को लुभाने वाली सामग्री दुकानों में सजाई गई है। स्टेशनरी के कारोबार से जुड़े लोग इसका फायदा ले रहे हैं। इस बार बच्चों को अक्षर ज्ञान और अभ्यास करवाने के लिए मैजिक बुक की डिमांड है। 200 से 250 रुपए में सेट मिलने से लोग बच्चों के लिए खरीद रहे हैं।



डिजाइनर पेन और पेंसिल की मरगार

दुकान कर्मी ग्राहकों को भारतीय स्टेशनरी की बजाय चीनी सामग्री दिखा रहे हैं। कम दाम में बेहतर क्वालिटी मिलने के कारण लोग विशेष रूप से डिजाइन किए गए पेन और पेंसिल खरीदना पसंद कर रहे हैं। पेंसिल देते हुए दुकानदार उनकी उपयोगिता भी बताते हैं कि नोटबुक में लिखते समय अगर कोई गलती हो जाती है, तो उसे मिटाने के लिए पेंसिल और पेन के ऊपरी हिस्से में खास रखर लगे होते हैं। इनसे तुरंत गलती मिटाने और नोटबुक में सुधार करने की सुविधा होने के कारण लोग इन्हें बहुत पसंद कर रहे हैं।



छात्रों को मिलेगा कौशल प्रशिक्षण, साइंस कॉलेज दुर्ग और रूंगटा यूनिवर्सिटी के बीच एमओयू

भिलाई। साइंस कॉलेज दुर्ग के छात्रों को अब पढ़ाई के साथ-साथ रोजगार के लिए जरूरी कौशल सीखने का बेहतर मौका मिलेगा। इसी उद्देश्य से साइंस कॉलेज दुर्ग और रूंगटा इंटरनेशनल रिकल्स यूनिवर्सिटी के बीच सोमवार को एमओयू पर हस्ताक्षर किए गए। रूंगटा यूनिवर्सिटी के कुलसचिव डॉ. एजाजुद्दीन ने साइन किया, वहीं साइंस कॉलेज के प्राचार्य डॉ. अजय कुमार सिंह ने समझौते पर हस्ताक्षर किए। इस समझौते के तहत दोनों संस्थान शिक्षा, कार्य करोंगे। इसके अलावा सेमिनार, कार्यशालाएं, संगोष्ठियां और विभिन्न शैक्षणिक कार्यक्रम भी आयोजित किए जाएंगे। इससे छात्रों को नए विषयों की जानकारी मिलेगी और उन्हें विशेषज्ञों से सीधे सीखने का अवसर मिलेगा।



प्रोग्राम आयोजित किए जाएंगे। इससे विद्यार्थियों को केवल किताबों तक सीमित रहने के बजाय व्यावहारिक ज्ञान भी मिलेगा। उन्हें उद्योगों की जरूरत के मुताबिक प्रशिक्षण दिया जाएगा, जिससे नौकरी और करियर के बेहतर अवसर मिल सकेंगे। समझौते के तहत दोनों संस्थानों के शिक्षक और शोधार्थी संयुक्त रूप से शोध कार्य करेंगे। इसके अलावा सेमिनार, कार्यशालाएं, संगोष्ठियां और विभिन्न शैक्षणिक कार्यक्रम भी आयोजित किए जाएंगे। इससे छात्रों को नए विषयों की जानकारी मिलेगी और उन्हें विशेषज्ञों से सीधे सीखने का अवसर मिलेगा।

छात्रों को होगा फायदा

दोनों संस्थान अपने पुस्तकालय, प्रयोगशालाएं और अन्य शैक्षणिक संसाधन भी साझा करेंगे। साथ ही इंटरशिप, छात्र विनिमय कार्यक्रम और प्रोजेक्ट आधारित अध्ययन को बढ़ावा दिया जाएगा। इससे विद्यार्थियों को वास्तविक कार्य वातावरण को समझने और अपने कौशल को निखारने का मौका मिलेगा। कॉलेज और यूनिवर्सिटी प्रबंधन का कहना है कि यह समझौता छात्रों को पढ़ाई के साथ-साथ रोजगार के लिए तैयार करने में मददगार साबित होगा। नई तकनीकों, शोध और उद्योग आधारित शिक्षा से जुड़ाव बढ़ने से विद्यार्थियों का आत्मविश्वास बढ़ेगा और वे राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बेहतर प्रदर्शन कर सकेंगे। शिक्षा और कौशल विकास के क्षेत्र में यह पहल विद्यार्थियों के लिए नए अवसरों के द्वार खोलेगी। इस दौरान रूंगटा यूनिवर्सिटी के डायरेक्टर डॉ. डीएन देवांगन, डॉ. दिनेश यादव, डिप्टी रजिस्ट्रार डॉ. आरके राठौर के साथ साइंस कॉलेज से डॉ. ललितका ताकवार और डॉ. एसडी देशमुख मौजूद रहे।

विश्व रक्तदाता दिवस पर

ट्रांसफ्यूजन मेडिसिन के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए डॉ. दीपक सम्मानित



भिलाई। बीएसपी के सेक्टर-9 के ट्रांसफ्यूजन मेडिसिन विशेषज्ञ डॉ. दीपक कुमार दासमहापात्र को ट्रांसफ्यूजन मेडिसिन एवं इम्यूनोहेमेटोलॉजी के क्षेत्र में योगदान के लिए विश्व रक्तदाता दिवस पर सम्मानित किया गया। उन्हें कार्यक्रम में राज्यपाल रमन देका व कलेक्टर अभिजीत सिंह ने सम्मानित किया। डॉ. दास महापात्र के मार्गदर्शन में जेएलएनएच एंड आरसी ब्लड सेंटर ने गुणवत्ता, सुरक्षा एवं आधुनिक रक्ताधान सेवाओं के क्षेत्र में महत्वपूर्ण उपलब्धियां अर्जित की हैं। यह क्षेत्र का एकमात्र ब्लड सेंटर है जिसे राष्ट्रीय प्रत्यायन बोर्ड फॉर होस्पिटल्स एंड हेल्थकेयर प्रोवाइडर्स (एनएबीएच) की मान्यता प्राप्त है। डॉ. दासमहापात्र ने पुस्तक क्वालिटी मैनेजमेंट इन ट्रांसफ्यूजन मेडिसिन एंड एसओपी ऑफ ब्लड सेंटर पुस्तक लिखी है।

बीएसपी अंतर विभागीय संगीत स्पर्धा का पुरस्कार वितरण कार्यक्रम

हिंदी गायन में जगमोहन और तानिया रहीं विजेता

कारनर न्यूज

भिलाई। बीएसपी के क्रीड़ा, सांस्कृतिक एवं नागरिक सुविधाएं विभाग द्वारा महात्मा गांधी कला मंदिर में आयोजित 4 दिवसीय अंतर विभागीय संगीत स्पर्धा का समापन व पुरस्कार वितरण समारोह हुआ। मुख्य अतिथि कार्यपालक निदेशक पवन कुमार रहें और विशिष्ट अतिथि महाप्रबंधक प्रभारी जेएन ठाकुर थे। जीएम सौमिक डे तथा दीपांकर रे, डीजीएम राजेन्द्र प्रसाद, उप प्रबंधक अभिजीत भौमिक भी विशेष रूप से उपस्थित थे।



शैलेश मोधे ने द्वितीय तथा मुकेश कुमार ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सात्वना पुरस्कार वी. प्रकाश राव ने प्राप्त किया। वहीं गैर हिंदी महिला गायन वर्ग में मधुरिमा राय प्रथम, लहर माहुरकर द्वितीय तथा ज्ञानू मैत्रेय तृतीय स्थान पर रहीं। युगल गायन में तानिया समहार एवं अलंकार समहार की जोड़ी ने प्रथम व शालिनी पांडियन और जीपी पांडियन द्वितीय तथापंकजिनी व रंजीत तृतीय स्थान पर रहे।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि ने सभी विजेता व प्रतिभागी कलाकारों को पुरस्कार प्रदान कर उनकी प्रतिभा की सराहना की। पुरुष हिंदी गायन वर्ग में जगमोहन ने प्रथम, गौतम कुमार दास ने द्वितीय तथा वाय उमाशंकर ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं महिला हिंदी गायन वर्ग में तानिया समहार प्रथम, भाश्वती बोस द्वितीय व शालिनी पांडियन तृतीय रहीं। गैर हिंदी पुरुष गायन वर्ग में जगमोहन प्रथम, शैलेश मोधे ने द्वितीय तथा मुकेश कुमार ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सात्वना पुरस्कार वी. प्रकाश राव ने प्राप्त किया। वहीं गैर हिंदी महिला गायन वर्ग में मधुरिमा राय प्रथम, लहर माहुरकर द्वितीय तथा ज्ञानू मैत्रेय तृतीय स्थान पर रहीं। युगल गायन में तानिया समहार एवं अलंकार समहार की जोड़ी ने प्रथम व शालिनी पांडियन और जीपी पांडियन द्वितीय तथापंकजिनी व रंजीत तृतीय स्थान पर रहे।



तथा प्रतियोगिता के मुख्य समन्वयक प्रमंजय चतुर्वेदी आदि उपस्थित थे।

निर्णायकों का भी सम्मान

निर्णायक रविश कालगांवकर, सपन भट्टाचार्य, अंजलि शुक्ला, स्वाति देशपांडे, उमा मित्रा, वरदा जोशी तथातरुण निषाद भी उपस्थित थे। संगीत संगतकारों में दिलीप शर्मा, दीपांकर दास, मालचंद शेगेकर, भागवत साहू, देवदत्त मजुमदार, सतीश सिन्हा, रविन्द्र कर्मकार, भारत भूषण परगनिया व साई चक्रवर्ती को भी सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का संचालन सरजीत चक्रवर्ती एवं सुप्रियो सेन ने किया। इस अवसर पर पीटी. उल्लास

कुमार, दुष्यंत हरमुख

सिटी इवेंट

लक्ष्मण को शौर्य चक्र दिए जाने पर कैंवट समाज में हर्ष



भिलाई। पखांजूर थाना प्रभारी लक्ष्मण कैंवट को नक्सल विरोधी अभियान में प्रदर्शित असाधारण साहस, वीरता एवं कर्तव्यनिष्ठा के लिए महामहिम राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू द्वारा शौर्य चक्र से सम्मानित किए जाने पर पूरे समाज में हर्ष और गर्व का वातावरण है। यह सम्मान उनके उत्कृष्ट सेवाभाव, अदम्य साहस और राष्ट्र के प्रति समर्पण का प्रतीक माना जा रहा है। इंस्पेक्टर लक्ष्मण (कैंवट) को इससे पूर्व भी महामहिम राष्ट्रपति द्वारा छह से अधिक अवसरों पर विभिन्न उपलब्धियों एवं उत्कृष्ट सेवाओं के लिए सम्मानित किया जा चुका है, जो उनके उल्लेखनीय कार्य, अनुकरणीय नेतृत्व और कर्तव्यपरायणता को दर्शाता है। इस गौरवपूर्ण उपलब्धि पर दुर्ग जिला निषाद समाज के विभिन्न पदाधिकारियों ने भिलाई-रिसाली स्थित उनके निवास पर पहुंचकर उनसे सौजन्य भेंट की तथा हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं प्रेषित कीं। समाज के प्रतिनिधियों ने कहा कि इंस्पेक्टर लक्ष्मण (कैंवट) की यह उपलब्धि युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत है और देश सेवा के प्रति उनकी निष्ठा पूरे प्रदेश के लिए गर्व का विषय है। उनको इस ऐतिहासिक उपलब्धि से न केवल उनका परिवार, बल्कि समूचा छत्तीसगढ़ निषाद (कैंवट) समाज, दुर्ग जिला तथा पूरा छत्तीसगढ़ स्वयं को गौरवान्वित महसूस कर रहा है। इस अवसर पर समाज में उत्साह और खुशी का माहौल देखने को मिला। इस दौरान जिला उपाध्यक्ष बुधारु राम निषाद, राष्ट्रीय संगठन महामंत्री कोमल देव निषाद, पूर्व प्रदेशाध्यक्ष आनंद निषाद, जिला युवा प्रकोष्ठ अध्यक्ष बिरेन्द्र कुमार निषाद, चोवा राम निषाद, विनोद निषाद, डेरहा राम निषाद, दशरथ निषाद, नारद पारकर, नीलु निषाद, ओमप्रकाश निषाद, मनीष निषाद सहित अन्य समाजजन उपस्थित रहे।

इवेंट लाइव

उत्कृष्ट कार्य के लिए कर्मियों को मिला शिरोमणि पुरस्कार



भिलाई। भिलाई इस्पात संयंत्र प्रबंधन द्वारा इस्पात भवन सभागार में ‘कर्म शिरोमणि पुरस्कार’ सम्मान कार्यक्रम हुआ आयोजित किया गया। बीएसपी के विशेष अतिथियों महाप्रबंधक प्रभारी जेएन ठाकुर, महाप्रबंधक प्रभारी अमूल्य प्रियदर्शी तथा महाप्रबंधक प्रभारी संजीव कुमार श्रीवास्तव द्वारा सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में महाप्रबंधक एमके साहू, उप महाप्रबंधक डीसी सिंह, आर गर्ग, अंशुमान सिंह, सहायक प्रबंधक रवि कुमार, पीपल साहू, वरिष्ठ प्रबंधक राहुल थोटे, उप प्रबंधक के.संगीता, सहायक प्रबंधक शीबा थॉमस तथा सहायक प्रबंधक सज्जु बालन सहित कर्मचारी उपस्थित थे। गैर-संकाय क्षेत्र के जूनियर इंजीनियर संदीप अग्रवाल, एडमिनस्ट्रेटिव एसोसिएट सुनील कुमार यादव, लेबर इंस्पेक्टर संतोष तिवारी, इंजीनियरिंग एसोसिएट खुशबु कुमार, एडमिनस्ट्रेटिव एसोसिएट प्रेरणा डोंगरे, एसीटी पीयूष कांति मंडल, सेक्शन एसोसिएट आर राजेश, जूनियर इंजीनियरिंग एसोसिएट चलपति राव, सेक्शन एसोसिएट विनोद एस., सोहन लाल मीणा, मोहन तथा सेक्शन ऑफिसरस्वतंत्र कुमार, का चयन ‘‘कर्म शिरोमणि पुरस्कार से सम्मानित किया गया। किया गया। कार्मिकों को उत्कृष्टता प्रमाण-पत्र, स्मृति चिन्ह, उनके जीवनसाथी के लिए प्रशंसा-पत्र प्रदान प्रदान किए गए। कार्यक्रम का संचालन सहायक महाप्रबंधक जया राय ने किया।



मनवा कुर्मी छात्रावास दुर्ग के निर्विरोध अध्यक्ष बने धर्मपालन



दुर्ग। छत्तीसगढ़ मनवा कुर्मी छात्रावास शंकर नगर दुर्ग में अध्यक्ष पद का निर्वाचन हुआ। प्रत्यक्ष मतदान के जरिए होने वाले चुनाव में धर्मपालन वर्मा को निर्विरोध अध्यक्ष चुना गया। वर्मा ने पूर्व में तीन वर्ष के कार्यकाल में छात्रावास के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया था, जिससे छात्रावास व्यवस्थित और लोकप्रिय बना। वर्ष 1981 से निरंतर संचालित इस छात्रावास में बच्चों के लिए निःशुल्क पढ़ाई की व्यवस्था है। अब तक कुल 5 अध्यक्ष इसके उत्थनयन में योगदान दे चुके हैं। निर्वाचन प्रक्रिया में समाज के राज प्रधान ईश्वरीय वर्मा व टीम ने निर्णमदीरता संभाली। इस दौरान आर.एन. वर्मा, तेगबहादुर बंडोरा, पूर्व अध्यक्ष कृष्ण कुमार वर्मा, इकाई अध्यक्ष रोशन वर्मा, सचिव वी.के. वर्मा, पुष्पा बघेल, माधुरी वर्मा, कोशल आडिट, गौजानंद वर्मा, प्रह्लाद वर्मा, नागेन्द्र वर्मा सहित सभी आजीवन सदस्य मौजूद रहे।

आंतरिक तपस्या से मन को शांत बनाने 500 भाई-बहनों ने लिया लाभ

सुनी-सुनाई बातों पर विश्वास न करें, छोटी सी नेगेटिव बातें रिश्ते बदल देती हैं, आत्मिक दृष्टि अपनाएं

भिलाई। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के बधेरा स्थित आनंद सरोवर में आध्यात्मिक समागम संपन्न हुआ। छत्तीसगढ़-मध्यप्रदेश की क्षेत्रीय निर्देशिका ब्रह्माकुमारी हेमलता दीदी के शुभागमन पर आयोजित इस कार्यक्रम में दुर्ग-भिलाई सहित आसपास के सेवाकेंद्रों से आए 500 से अधिक भाई-बहनों ने आध्यात्मिक उन्नति के सूत्र सीखे। हेमलता दीदी ने कहा कि पूर्व संस्कारों के वश हमारे बोल व कर्म से किसी को दुख न पहुंचे, इसका ध्यान रखना ही सच्ची तपस्या है। परमात्म ज्ञान का मुख्य सार है स्वयं को आत्मा निश्चय कर हर कर्म करना।

तेजस्वी और प्रियांशी ने दी नृत्य प्रस्तुति

कार्यक्रम की शुरुआत में ब्रह्माकुमारी दुर्ग की संचालिका रीता दीदी ने हेमलता दीदी का स्वागत किया और कहा कि उनके निर्देशन में इंदौर जोन के सभी सेवाकेंद्रों को समय-समय पर अनुभवयुक्त मार्गदर्शन मिलता रहता है। उनको तपस्या व कुशाग बुद्धि के बल से मध्यप्रदेश-छत्तीसगढ़ ने ब्रह्माकुमारीज में विशिष्ट पहचान बनाई है। इस अवसर पर कुमारी तेजस्वी, प्रियांशी, युक्ति और चंद्राणी ने मनमोहक स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया।



आंतरिक तपस्या का पूर्व : जून मास को ब्रह्माकुमारीज की प्रथम मुख्य संचालिका ओम राधे मम्मा के पुण्य स्मृति दिवस के रूप में मनाया जाता है। यह पूरा माह विशेष आध्यात्मिक उन्नति के लिए आंतरिक तपस्या के भिन्न-भिन्न आयोजन होते हैं। इसी श्रृंखला में हेमलता दीदी ने आध्यात्मिक पुरुषार्थ की छोटी-छोटी बातों पर उद्बोधन दिया।

छोटी छोटी कमियां देखने से बदलता है मन का भाव

हेमलता दीदी ने रिश्तों की मनोविज्ञान को समझते हुए कहा छोटी-मोटी कमियां किसी की देखने से हमारे अंदर उसके प्रति भाव बदल जाता है, भावना बदल जाती है। जब भाव बदला तो दृष्टि बदल जाती है। उन्होंने उदाहरण देते हुए कहा कि किसी से बहुत अच्छे संबंध था। किसी ने आकर नेगेटिव बात बता दी कि वह आपके बारे में ऐसा बोलता है। हमने सच जाने बिना ही उस व्यक्ति की शंका की दृष्टि से देखना शुरू कर दिया। पहले जिससे प्यार-सम्मान से बात करते थे, अब नहीं करेंगे। छोटी सी नेगेटिव बात ने मेरे मन को भी नेगेटिव बना दिया। इसलिए सुनी-सुनाई बातों पर कभी विश्वास न करें।

विश्व रक्तदाता दिवस

शिविर में 192 यूनिट रक्त संग्रह, 200 से अधिक समाजसेवी हुए सम्मानित



भिलाई। विश्व रक्तदाता दिवस पर सेवक जन फाउंडेशन द्वारा कला मंदिर सभागार में आयोजित कार्यक्रम में 192 यूनिट रक्तदान किया गया। इस दौरान रक्तदान, स्वास्थ्य, शिक्षा, पर्यावरण, दृष्टिबाधित सेवा और सामाजिक क्षेत्र में कार्यरत 200 से अधिक संस्थाओं और समाजसेवियों का सम्मान किया गया। कार्यक्रम में दुर्ग सांसद विजय बघेल, छत्तीसगढ़ खादी एवं ग्रामोद्योग बोर्ड अध्यक्ष राकेश पाण्डेय, बीएसएफ आईजी संजय पंत, बीएसपी ऑफिसर एसो. अध्यक्ष एनके बंडोरा सहित कई गणमान्य नागरिक मौजूद रहे। रक्तदान

शिविर के साथ 70 से अधिक लोगों की ब्लड शुगर जांच भी की गई। सांसद विजय बघेल ने कहा कि संस्था द्वारा स्वास्थ्य, शिक्षा और रक्तदान के क्षेत्र में किया जा रहा कार्य प्रेरणादायक है। उन्होंने कहा कि दोनों नई योजनाएं आने वाले समय में हजारों लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकती हैं। सेवक जन फाउंडेशन के अध्यक्ष विकास जायसवाल ने कहा कि रक्तदान केवल एक अभियान नहीं बल्कि मानव सेवा का सतत संकल्प है। रक्त मीतान और एनीमिया मुक्त बचपन जैसी पहल के माध्यम से जरूरतमंदों और बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य के

लिए निरंतर कार्य किया जाएगा। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण सेवक जन फाउंडेशन की दो नई जनहित योजनाओं रक्त मीतान और एनीमिया मुक्त बचपन की घोषणा रही। रक्त मीतान योजना के तहत जिलेवार रक्तदाताओं और वालंटियर्स का नेटवर्क तैयार किया जाएगा, जिससे जरूरतमंद मरीजों को समय पर रक्त उपलब्ध कराया जा सके। एनीमिया मुक्त बचपन अभियान के तहत सरकारी स्कूलों के बच्चों को ह्रीमोग्लोबिन जांच की जाएगी। खून की कमी या रक्त संबंधी विकार मिलने पर विशेषज्ञों की निगरानी में जांच व उपचार की जाएगी।

सर्व समाज कल्याण समिति का अभियान

आर्य नगर तालाब की सफाई के लिए लोगों ने किया श्रमदान



भिलाई। सर्व समाज कल्याण समिति भिलाई के अध्यक्ष इंद्रजीत सिंह छोटू के नेतृत्व में आर्यनगर कोहका तालाब में सफाई अभियान चलाया गया। तालाब स्वच्छता अभियान के तहत आर्य नगर कोहका तालाब में सर्व समाज कल्याण समिति भिलाई, यूथ सिख सेवा समिति भिलाई, स्वच्छता ही सेवा समिति भिलाई दुर्ग छत्तीसगढ़ स्वच्छता अभियान टीम और स्थानीय क्षेत्र वासियों के संयुक्त प्रयासों से स्वच्छता अभियान चलाया गया। इस दौरान सर्व समाज कल्याण समिति और यूथ सिख सेवा समिति भिलाई के अध्यक्ष इंद्रजीत सिंह छोटू, स्वच्छता ही सेवा



समिति के अध्यक्ष प्रेमचंद साहू, भिलाई नगर निगम के सभापति गिरवर बंटी साहू, मलकित सिंह, जोगा राव, शाहनवाज कुरेशी आदि उपस्थित थे।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों के लिए आईएनओ द्वारा योगाभ्यास

जवानों ने योगाभ्यास कर स्वस्थ जीवन शैली अपनाने दिया संदेश, शारीरिक क्षमता के साथ सकारात्मक सोच का विकास

कार्न न्यूज

भिलाई। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के पूर्व इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन आईएनओ छत्तीसगढ़ के तत्वावधान में योग प्रोटोकॉल आधारित सामूहिक योगाभ्यास एवं रिहर्सल कार्यक्रम आयोजित किया गया। सुबह 6 बजे आरंभ हुए इस अभ्यास सत्र में अग्निरात्मन एवं आपदा प्रबंधन विभाग के सैकड़ों जवानों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए योग की विभिन्न क्रियाओं का अभ्यास किया। योग प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में जवानों ने सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम तथा निर्धारित योगासनों का अभ्यास किया।



शारीरिक क्षमता के साथ मानसिक दृढ़ता भी

इस दौरान आवार्य डॉ. अजय आर्य ने कहा कि योग व्यक्ति के तन, मन और आत्मा के समन्वय का माध्यम है। नियमित योगाभ्यास से शारीरिक क्षमता के साथ-साथ मानसिक दृढ़ता और सकारात्मक सोच का विकास होता है। उन्होंने कहा कि राष्ट्र निर्माण में लगे सुरक्षा एवं सेवा क्षेत्र के कर्मियों के लिए योग विशेष रूप से उपयोगी है, क्योंकि यह उन्हें तनावमुक्त रहते हुए कर्तव्य निर्वहन की शक्ति प्रदान करता है। ममता साहू ने योग के व्यावहारिक पक्षों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाकर अनेक जीवनशैली जमित रोगों से बचा जा सकता है। उन्होंने उपस्थित प्रतिभागियों को नियमित योगाभ्यास के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में मधुस्मृति पांड्या, आरती शर्मा, डॉ. निर्मला गुप्ता, आर पी. शर्मा, विनोद राय, जुगल्लाम देसाई, डॉ. मधुराज साहू, आवार्य अकिंत शर्मा तथा जितेंद्र साहू ने योग प्रशिक्षण प्रदान किया।



अनुशासित समाज निर्माण का अभियान

आईएनओ छत्तीसगढ़ के प्रदेश महासचिव एवं आयोजन संयोजक मनोज ठाकुर ने सभी प्रशिक्षकों, स्वयंसेवकों तथा प्रतिभागियों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस केवल एक दिवस का आयोजन नहीं, बल्कि स्वस्थ, अनुशासित और जागरूक समाज के निर्माण का अभियान है। उन्होंने अधिक से अधिक लोगों से योग को अपनी जीवनशैली में अपनाने का आग्रह किया। आयोजन की व्यवस्थाओं में किशोरे कनोजे, राजेंद्र सुंदरगिरिया, बालराम वर्मा, ओ.पी. चौधरी, अरुण शर्मा, संजय वासु, शशिकांत दुबे, लालेश्वरी साहू, पार्वती, कृष्णमूर्ति आर्य, हिमांशु आर्य साहू एवं आदित्य कुमार सहित अन्य सहयोगियों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

ज्योतिष

22 जून को एक राशि में होंगे बुध-शुक्र, इन राशियों की बल्ले-बल्ले

ज्योतिष के अनुसार जून का महीना काफी खास है। इस महीने में कई ग्रहों ने अपना चाल परिवर्तन किया है। अब 22 जून को दोपहर 02 बजकर 16 मिनट पर बुध मिथुन राशि से निकलकर कर्क राशि में प्रवेश करेंगे। कर्क राशि में प्रवेश करते ही इस राशि में गुरु, शुक्र और बुध की युति बन जाएगी। इसका प्रभाव सभी 12 राशियों के जातकों पर पड़ेगा। इनमें से 4 राशियों के लिए ये प्रभाव बेहद शुभ माना जा रहा है।

वृषभ राशि : वृषभ राशि वाले जातकों के लिए बहुत ही समय अच्छा होने जा रहा है। आपको अपने बुद्धि के प्रयोग से कार्यक्षेत्र में बड़ा लाभ और प्रमोशन प्रगति प्राप्त होगा। आर्थिक स्थिति में अचानक धन लाभ के योग बनेंगे और आय के नए स्रोत भी बनेंगे। पारिवारिक जीवन की बात करें, तो पारिवारिक क्षेत्र में सुख शांति समृद्धि रहेगी। साथ ही आपको नए मेहमान की आने की खुशखबरी भी मिल सकती है।

मिथुन राशि : मिथुन राशि वाले जातकों के लिए करियर और व्यापार में जल्द से जल्द नौकरी जिनको नौकरी की जरूरत है उन्हें नौकरी की प्राप्ति होगीऔर बड़े-बड़े लोगों से उनका मिलना जुलना हो सकता है। कई बड़ी डील मिल सकती है। आर्थिक स्थिति की व्यवस्था बहुत अच्छी रहेगी और रुका हुआ धन आपको प्राप्त होगा जिससे आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। समाज में मान सम्मान आपका बढ़ेगा।

कन्या राशि : कन्या राशि वालों को कार्यक्षेत्र में सहकर्मियों और अधिकारियों का सहयोग मिलेगा। व्यापारी वर्ग के लोगों के लिए बहुत अच्छा समय रहेगा। इस समय आपका व्यापार बहुत तेजी गति से बढ़ेगा। धन की स्थिति में जबरदस्त वृद्धि होगी और आपका बैंक बैलेंस बढ़ेगा। इस अवधि में आपके जीवन सुखियों अत्यधिक रूप से प्राप्त होगा और महत्वपूर्ण निर्णय सफल साबित होंगे।
वृश्चिक राशि : शुक्र-बुध युति के प्रभाव से वृश्चिक राशि वालों की करियर में भाग्य का पूरा साथ मिलेगा। कारोबार में विस्तार या नई कार्यक्षेत्र प्रारंभ करने की योजना बनाएंगे। निवेश में लाभ होगा और भौतिक सुख सुविधाओं में बढ़ोतरी होगी और धन की व्यवस्था परिपूर्ण होगी। पारिवारिक जीवन में जीवनसाथी के साथ संबंधों में मधुरता आएगी। घर में मांगलिक कार्य होने का पूर्ण योग है।

आपके आत्मविश्वास को तुरंत बढ़ा सकते हैं कुछ रंग, जानिए ऐसा कैसे होता है संभव



हमारे कपड़े न केवल हमारे व्यक्तित्व को दर्शाते हैं, बल्कि वे हमारे आत्मविश्वास को भी बढ़ाते हैं। सही रंग चुनना एक कला है, जो हमारे मनोबल को ऊंचा रख सकता है। इस लेख में हम जानेंगे कि कौन-से रंग हमारे आत्मविश्वास को बढ़ाते हैं और क्यों ये रंग खास होते हैं। यह जानना जरूरी है, क्योंकि सही रंग का चयन हमें सकारात्मक ऊर्जा देता है और हमारे आत्मविश्वास को मजबूत बनाता है।

लाल रंग : लाल रंग हमेशा से ही ऊर्जा और उत्साह का प्रतीक रहा है। जब आप लाल रंग पहनते हैं तो यह न केवल आपकी उपस्थिति को आकर्षक बनाता है, बल्कि आपके अंदर भी एक नई ऊर्जा भरता है। लाल रंग पहनने से आप अधिक आत्मविश्वासी महसूस करते हैं और आपके अंदर एक सकारात्मक भावना आती है। यह रंग देखने वालों का ध्यान खींचता है और आपको सज्जित और ऊर्जावान महसूस कराता है।
नीला रंग : नीला रंग शांति और भरोसे का संकेत माना जाता है। जब आप नीले रंग की पोशाक पहनते हैं तो यह आपके व्यक्तित्व में एक स्थिरता लाता है और दूसरों पर भी इसका गहरा प्रभाव पड़ता है। नीला रंग पहनने से आप अधिक शांत और संतुलित महसूस करते हैं, जिससे आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। यह रंग आपके लुक को आकर्षक बना सकता है और आपको अधिक भरोसेमंद और पेशेवर दिखाता है।

काला रंग : काला रंग ताकत और गंभीरता का प्रतीक होता है। किसी भी अवसर पर काला रंग पहनना आपको एक अलग पहचान देता है और लोग आपकी बातों को गंभीरता से लेते हैं। काला रंग पहनने से आप अधिक शक्तिशाली और आत्मविश्वासी महसूस करते हैं, जिससे आपका व्यक्तित्व और भी निखरकर आता है। यह रंग आपके लुक को आकर्षक बनाता है और हर एक अवसर पर अच्छा भी लगता है, चाहे वह पार्टी और या कोई और समारोह।

सफेद रंग : सफेद रंग साफ-सुथरा लुक देता है और नई शुरुआत का संकेत माना जाता है। जब आप सफेद रंग की पोशाक पहनते हैं तो यह आपके अंदर एक ताजगी लाता है और दूसरों पर भी इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। सफेद रंग पहनने से आप अधिक साफ-सुथरे और सकारात्मक महसूस करते हैं, जिससे आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। यह रंग आपके लुक को आकर्षक बनाता है और पेशेवर मौकों पर पहनने के लिए सबसे अच्छा भी रहता है।

हरा रंग : हरे रंग का हस्तेमाल संतुलन और ताजगी को दर्शने के लिए किया जाता है। जब आप हरे रंग की पोशाक पहनते हैं तो यह आपको अधिक ऊर्जा से भरपूर और ताजगी भरा हुआ महसूस कराता है। हरा रंग पहनने से आप अधिक सकारात्मक और खुशमिजाज महसूस करते हैं, जिससे आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। यह रंग आपके लुक को आकर्षक बनाता है और आपको अधिक संतुलित और ताजगी भरा दिखाता है।

सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू मिलाकर पीना भी फायदेमंद

फैटी लिवर से राहत दिला सकती हैं घरेलू ड्रिंक्स

लिवर को मिलती है प्राकृतिक डिटॉक्स और मजबूती

आजकल खराब लाइफस्टाइल, जंक फूड और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण फैटी लिवर की समस्या तेजी से बढ़ रही है। इसमें लिवर में जरूरत से ज्यादा फैट जमा हो जाता है, जिससे उसकी कार्यक्षमता प्रभावित होने लगती है। शुरुआती दौर में इसके लक्षण स्पष्ट नहीं होते, लेकिन समय रहते ध्यान न देने पर यह गंभीर बीमारी का रूप ले सकता है। ऐसे में सही खानपान और कुछ हेल्दी ड्रिंक्स की मदद से लिवर की सेहत को बेहतर बनाया जा सकता है।

सफेद कपड़े लंबे समय तक नए जैसा बनाए रखने आजमाएं आसान से तरीके

सफेद रंग के कपड़े पहनना बहुत ही स्टाइलिश लगता है, लेकिन इन्हें साफ और नए जैसा बनाए रखना एक चुनौती हो सकती है। सफेद कपड़ों पर जल्दी दाग लग जाते हैं और वे पुराने दिखने लगते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे आसान और प्रभावी तरीके बताएंगे, जो जिनसे आप अपने सफेद कपड़ों को लंबे समय तक नए जैसा दिखा सकते हैं।

इन तरीकों को अपनाकर आप अपने सफेद कपड़ों की चमक और सफाई बनाए रख सकते हैं।

सही साबुन का चयन करें : सफेद कपड़ों को धोने के लिए एक अच्छे गुणवत्ता वाले साबुन का उपयोग करें। ऐसे साबुन चुनें, जो खास तौर से सफेद कपड़ों के लिए बनाए गए हों और जिनमें ब्लीच न हो। ब्लीच वाले साबुन आपके कपड़ों के रंग को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके बजाय आप ऐसे साबुन का चयन करें, जो दागों को हटाने के साथ-साथ रंग को बरकरार रखें। आप डिटर्जेंट का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, जो कपड़ों को अच्छी तरह साफ करते हैं।

नींबू का रस या सिरका शामिल करें : नींबू का रस या सिरका आपके सफेद कपड़ों की चमक बनाए रखने में मदद कर



ग्रीन टी और नींबू पानी

ग्रीन टी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद कैटेचिन लिवर की सूजन और तनाव को कम करते हैं, जिससे लिवर की कार्यक्षमता बेहतर होती है। रोज 2 से 3 कप ग्रीन टी का सेवन वजन नियंत्रण में भी मदद कर सकता है। वहीं, सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू मिलाकर पीना भी फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स लिवर के डिटॉक्स प्रोसेस को मजबूत करते हैं और पाचन तंत्र को बेहतर बनाते हैं।

कपड़ों को धोने से पहले पानी में नींबू का रस या सिरका मिलाएं और उसमें कुछ मिनट के लिए कपड़े भिगो दें। यह न केवल दागों को हटाने में मदद करेगा, बल्कि कपड़ों की सफेदी को भी बढ़ाएगा। नींबू का रस विटामिन-सी से भरपूर होता है, जो कपड़ों को साफ और ताजगी भरा महसूस कराता है।

हल्के गर्म पानी का उपयोग करें : सफेद कपड़ों को धोते समय हल्के गर्म पानी का उपयोग करना फायदेमंद हो सकता है। हल्का गर्म पानी दागों को आसानी से निकाल सकता है और गंदगी को गहराई तक साफ कर सकता है। हालांकि, ध्यान रखें कि बहुत ज्यादा गर्म पानी कपड़ों को गं धूँ और जिनमें ब्लीच न हो। ब्लीच वाले साबुन आपके कपड़ों के रंग को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके बजाय आप ऐसे साबुन का चयन करें, जो दागों को हटाने के साथ-साथ रंग को बरकरार रखें। आप डिटर्जेंट का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, जो कपड़ों को अच्छी तरह साफ करते हैं।

धूप में सुखाएं : धूप में कपड़ों को सुखाना एक प्राकृतिक तरीका है, जिससे आपके सफेद कपड़े ताजगी भरे महसूस होंगे और उनमें कोई गंध भी नहीं होगी। धूप में सुखाने से न केवल कीटाणु खत्म होते हैं, बल्कि कपड़ों की चमक भी बनी रहती है। इसके लिए बस अपने कपड़ों को बाहर लटकाएं और उन्हें कुछ घंटों तक धूप में छोड़ दें।

कार्नर न्यूज

स्पाउट्स यानी अंकुरित अनाज को लंबे समय से हेल्दी डाइट का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है। इनमें प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर को ऊर्जा देने, पाचन तंत्र को बेहतर बनाने और रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने में मदद करते हैं। यही वजह है कि बड़ी संख्या में लोग अपने दिन की शुरुआत स्पाउट्स से करते हैं। हालांकि, स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि यदि स्पाउट्स को सही तरीके से तैयार और सेवन नहीं किया जाए तो यह फायदे की जगह नुकसान भी पहुंचा सकते हैं।

चुकंदर का जूस और ब्लैक कॉफी भी असरदार

चुकंदर का जूस लिवर के लिए बेहद लाभकारी माना जाता है। इसमें मौजूद बीटालेन और बीटैन जैसे तत्व लिवर को डैमज से बचाते हैं और टॉक्सिन्स बाहर निकालने में मदद करते हैं। नियमित सेवन से लिवर एंजाइम्स का स्तर बेहतर हो सकता है। ब्लैक कॉफी पर भी कई रिसर्च की गई हैं, जिनमें पाया गया है कि यह लिवर की सूजन को कम करने और फैट जमाव को रोकने में मदद कर सकती है। इसमें मौजूद कैफीन और क्लोरोजेनिक एसिड लिवर सेल्स को सुरक्षा प्रदान करते हैं।

नमी भरे मौसम में बालों को चिपचिपाहट से बचाने के लिए अपनाएं घरेलू टिप्स

मानसून के दौरान नमी भरी हवा की मात्रा बढ़ जाती है, जो बालों को चपटा और बेजान बना सकती है। इसके कारण बालों की चमक कम हो जाती है और वे कमजोर होकर टूटने लगते हैं। हालांकि, कुछ सरल और कारगर तरीकों को अपनाकर आप अपने बालों को इस समस्या से बचा सकते हैं। आइए आज हम आपको बालों की देखभाल के कुछ तरीके बताते हैं, जिन्हें अपनाकर मानसून के दौरान आपके बाल चिपचिपाहट से बचे रहेंगे।

नियमित रूप से धोएं सिर : मानसून के दौरान नियमित रूप से सिर धोना बहुत जरूरी है। इसके लिए आप हल्के शैंपू का उपयोग कर सकते हैं, जो बालों की नमी को बनाए रखते हैं और उन्हें साफ भी करते हैं। हफ्ते में 2-3 बार सिर धोने से आपके बाल ताजगी महसूस करेंगे और चिपचिपाहट भी महसूस नहीं होगी। इसके अलावा सिर धोने से सिर की गंदगी और तेल भी दूर होता है, जिससे बाल स्वस्थ रहते हैं।

कंडीशनर का करें इस्तेमाल : बालों को धोने के बाद कंडीशनर लगाना न भूलें। यह आपके बालों को नमी देता है और उन्हें मुलायम बनाता है। कंडीशनर लगाने से पहले बालों को हल्का-सा तैलिए से सुखा लें, ताकि

एप्पल साइडर विनेगर भी फायदेमंद

एप्पल साइडर विनेगर को फैटी लिवर में उपयोगी माना जाता है। इसमें मौजूद एसिटिक एसिड मेटाबॉलिज्म को तेज करता है और शरीर में जमा अतिरिक्त फैट को कम करने में मदद कर सकता है। हालांकि इसे हमेशा पानी में मिलाकर ही सेवन करना चाहिए।

हेल्दी लाइफस्टाइल भी जरूरी

विशेषज्ञों के अनुसार केवल ड्रिंक्स पर निर्भर रहकर फैटी लिवर को ठीक नहीं किया जा सकता। इसके लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद और वजन नियंत्रण बेहद जरूरी है। सही जीवनशैली अपनाकर लिवर को लंबे समय तक स्वस्थ रखा जा सकता है।



अतिरिक्त पानी निकल जाए। इसके बाद कंडीशनर लगाएं और कुछ मिनट छोड़ दें, ताकि वह अच्छे से अवशोषित हो सके। इसके बाद सिर धो लें। यह प्रक्रिया आपके बालों को चपटा होने से बचाएगी और उन्हें स्वस्थ बनाए रखेगी।

बालों के सीरम का करें उपयोग : बालों का सीरम एक बेहतरीन उत्पाद जो बाल लंबे समय तक स्वस्थ और चमकदार बने रहते हैं। बालों के सीरम का नियमित उपयोग आपके बालों को मजबूत और सुंदर बनाए रखता है।



बारिश के दिनों में लें वन-पॉट शाकाहारी व्यंजनों का मजा झटपट हो जाते हैं तैयार

मानसून के दौरान बारिश की बूंदों के साथ कुछ गर्मा-गर्म और स्वादिष्ट खाने का मजा ही अलग है। हालांकि, इस मौसम में लोग घंटों रसोई में खड़े हो कर खाना बनाने में कतराते हैं। ऐसे में अगर आप भी ज्यादा समय रसोई में बिताए बिना स्वादिष्ट व्यंजन बनाने की सोच रहे हैं तो वन-पॉट व्यंजन आपके लिए बेहतरीन हो सकते हैं। आइए आज हम आपको मानसून के लिए वन-पॉट शाकाहारी व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं।

सब्जियों की खिचड़ी : सब्जियों की खिचड़ी बनाना काफी आसान है, जो सेहतमंद भी है। इसके लिए सबसे पहले एक बर्तन में मूंग दाल और चावल को धोकर भिगो दें। अब इसमें बारीक कटी सब्जियां, हल्दी, नमक और पानी डालकर पकाएं। जब यह पूरी तरह से पक जाए तो इसे गर्मा-गर्म परोसें। इसमें आप अपनी पसंदीदा सब्जियां शामिल कर सकते हैं, जैसे गाजर, मटर, आलू और शिमला मिर्च आदि। यह व्यंजन न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद है।



पनीर पुलाव : पनीर पुलाव एक बढ़िया विकल्प हो सकता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में बासमती चावल को धोकर भिगो दें। अब इसमें बारीक कटा प्याज, टमाटर, शिमला मिर्च, हरी मिर्च और मसाले डालकर पकाएं। इसके बाद इसमें कटा हुआ पनीर डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अंत में धुले हुए चावल डालकर पानी मिलाकर पकाएं। जब पुलाव पूरी तरह से पक जाए तो इसे गर्मा-गर्म परोसें। यह व्यंजन स्वादिष्ट होने के साथ-साथ सेहतमंद भी है।

थुक्पा : थुक्पा नेपाल और भारत के पहाड़ी इलाकों का लजीज पकवान है, जिसे आप एक ही बर्तन में बना सकते हैं। इसके लिए एक बड़े बर्तन में पानी उबालें और उसमें नूडल्स डाल दें। अब इसमें अपनी पसंद की पत्तागोभी, शिमला मिर्च, हरी मिर्च, गाजर और ब्रोकली आदि जैसी सब्जियां भी डालें। इसमें काली मिर्च, नमक, लाल मिर्च पाउडर और अन्य सभी मसाले मिलाएं। अंत में इसमें कई तरह के सॉस और मोमो शामिल करें और इसे मजे से खाएं।

रामेन नूडल्स

रामेन इन दिनों काफी पसंद किए जाते हैं, जिन्हें आप एक ही बर्तन में बना सकते हैं। इसके लिए मशरूम, पनीर, टोफू और अन्य सब्जियों की सामग्रियों को काटकर सोया सॉस में भूनें। अब इसी बर्तन में पानी डालें और नूडल्स डालकर सभी चीजें उबलने दें। इसमें रामेन मसाला, सोया सॉस, सिरका, चिली ऑयल, सफेद तिल, तिल का तेल और अन्य मसाले शामिल करें। इसमें अपनी पसंद की सब्जियां भी डालें और उबालने के बाद खाएं।

सूप

मानसून के दौरान तुरंत कुछ बनाकर खाना हो तो सूप से बढ़िया कुछ नहीं हो सकता। इसके लिए आप पैकेट वाले सूप को लेकर उबाल सकते हैं या खुद भी सूप बना सकते हैं। एक बर्तन में तेल गर्म करके उसमें सभी सब्जियां भूनें लें। अब इसी में पानी डालें और सभी तरह के सॉस और मसाले शामिल करके उबलने दें। सूप को गाढ़ा करने के लिए उसमें कॉर्न फ्लोर और पानी की स्लरी डालें और मजे से पिएं।

प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर

अंकुरित अनाज हर दिन खाना फायदेमंद लेकिन गलत तरीका पड़ सकता है भारी



क्यों फायदेमंद माने जाते हैं स्पाउट्स

अंकुरित होने के बाद अनाज और दालों में मौजूद पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है। स्पाउट्स में प्रोटीन, फाइबर, आयरन, मैग्नीशियम, पोटेशियम और कई जरूरी विटामिन पाए जाते हैं। नियमित रूप से सीमित मात्रा में स्पाउट्स खाने से वजन नियंत्रित रखने, पाचन सुधारने और शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद मिल सकती है। यह लंबे समय तक पेट भरा रखने में भी सहायक होते हैं, जिससे अनावश्यक भूख कम लगती है।

कच्चे की बजाय हल्का पकाकर खाना ज्यादा सुरक्षित

विशेषज्ञों के अनुसार स्पाउट्स को पूरी तरह कच्चा खाने के बजाय हल्का उबालकर या भाप में पकाकर खाना ज्यादा सुरक्षित माना जाता है। अंकुरण के दौरान नमी और तापमान के कारण बैक्टीरिया पनपने का संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में हल्का पकाने से संक्रमण का खतरा कम हो सकता है और पाचन भी आसान हो जाता है।



खाने से पहले अच्छी तरह धोना जरूरी

स्पाउट्स को खाने से पहले साफ पानी से कम से कम दो से तीन बार अच्छी तरह धोना चाहिए। इससे उनमें मौजूद धूल, गंदगी और संभावित हानिकारक सूक्ष्मजीवों को हटाने में मदद मिलती है। साफ-सफाई का ध्यान न रखने पर फूड पॉइजनिंग या पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

सलाद के रूप में बढ़ाएं पोषण

स्पाउट्स को टमाटर, खीरा, प्याज, गाजर, नींबू और काली मिर्च जैसी चीजों के साथ मिलाकर खाने से इसका स्वाद और पोषण दोनों बढ़ जाते हैं। इससे शरीर को अतिरिक्त विटामिन और मिनरल्स भी मिलते हैं। कई लोग इसमें हरा धनिया और चाट मसाला मिलाकर भी इसे अधिक स्वादिष्ट बनाते हैं।

कब बन सकते हैं बीमारी की वजह

जरूरत से ज्यादा स्पाउट्स खाने से गैस, पेट फूलना, अपच और ब्लोटिंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। जिन लोगों का पाचन तंत्र संवेदनशील है, उन्हें विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। गर्भवती महिलाओं, बुजुर्गों, छोटे बच्चों और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को कच्चे स्पाउट्स खाने से पहले डॉक्टर या न्यूट्रिशन एक्सपर्ट की सलाह लेना बेहतर माना जाता है।
संतुलित मात्रा में ही करें सेवन
स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि स्पाउट्स से अधिकतम लाभ तभी मिलता है जब इन्हें संतुलित मात्रा में और संतुलित आहार के हिस्से के रूप में खाया जाए। केवल स्पाउट्स पर निर्भर रहने के बजाय अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थों को भी डाइट में शामिल करना जरूरी है।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

टॉम के पास इश्क फरमाते कैचर हुए कपल, हॉलीवुड सितारों की लगी भीड़

‘फीफा वर्ल्ड कप 2026’ की ओपनिंग सेरिमनी पर हॉलीवुड सितारों की भीड़ दिखी। इस खास मौके पर टॉम क्रूज से लेकर बेकहम के अलावा केटी पेरी अपने बॉयफ्रेंड जस्टिन टूडो के साथ नजर आईं। इस खास मौके के कई वीडियोज सामने आए हैं। वहीं, एक वीडियो में टॉम क्रूज के पास खड़े एक कपल इश्क फरमाते दिख रहे हैं। लॉस एंजिल्स में आयोजित इस भव्य आयोजन में टॉम क्रूज से लेकर डेविड बेकहम, केटी पेरी जैसे हॉलीवुड सितारों ने सबका ध्यान अपनी तरफ खींच लिया। सोफी स्टेडियम में परागवे के खिलाफ यूनाइटेड स्टेट ऑफ अमेरिका के वर्ल्ड कप के ओपनिंग मैच के दौरान सभी की निगाहें टॉम क्रूज पर जा थमी थीं। अब इस इवेंट के कई वीडियोज सोशल मीडिया पर छाए हैं जिनमें टॉम क्रूज को लेकर लोगों की दीवानगी भी खुब दिख रही है। सोशल मीडिया पर छाप इस वीडियो में ‘मिशन: इम्पॉसिबल’ स्टार और फुटबॉल आइकन डेविड बेकहम साथ नजर आ रहे हैं। एक्टर को देखकर आसपास बैठे लोग उनसे नजर नहीं हटा पा रहे हैं। कभी टॉम जर्सी पर ऑटोग्राफ देते तो कभी फैन्स के साथ सेल्फी लेते दिख रहे हैं। यहां तक कि अपने वीआईपी बॉक्स में मौजूद होकर भी नीचे झुकर आसपास बैठे फैन्स से हाथ मिलाते हुए और बातें करते हुए दिख रहे हैं। ग्रुप डी के इस मुकाबले को देखने के लिए क्रूज और बेकहम समेत कई मशहूर हस्तियां मौजूद थीं।

टॉलीवुड

राव बहादुर का टीजर रिलीज, सत्यदेव पर भूत सवार या मन का भ्रम!

महेश बाबू के प्रोडक्शन हाउस की बनाई फिल्म ‘राव बहादुर’, जिसे वेंकटेश महा डायरेक्ट कर रहे हैं और जिसमें सत्यदेव लीड रोल में हैं। ये एक बिल्कुल अनोखा और अलग एक्सपीरियंस लाने के लिए तैयार है। यह फिल्म 3 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है। महेश बाबू की ‘राव बहादुर’ के शानदार फर्स्ट लुक से दर्शकों को इम्प्रेस करने के बाद मेकर्स ने इसका टीजर रिलीज कर दिया है, जिसने इस फिल्म को आने वाले सबसे अनोखे और दिलचस्प प्रोजेक्ट्स में से एक बना दिया है। फिल्म को लेकर बढ़ती एक्सपेक्टेंट के बीच, मेकर्स ने अब ‘जस्ट अ टीजर’ नाम की एक और झलक रिलीज की है, जो बहादुर राजकुमार के रोल में सत्यदेव स्टार इस एपिक साइकोलॉजिकल ड्रामा के विजन को और भी करीब से दिखाती है। अब ‘राव बहादुर’ की दुनिया में कदम रखने का समय आ गया है, क्योंकि आखिरकार ‘जस्ट अ टीजर’ सामने आ चुका है। फोबिया, भ्रम और बेमिस्साल एंटरटेनमेंट से भरपूर यह टीजर एक बिल्कुल अलग और अनोखे सिनेमाई एक्सपीरियंस का वादा करता है। यह झलक एक ऐसी दुनिया की तरफ इशारा करती है जो तेलुगू सिनेमा ने पहले कभी नहीं देखी है और यह दर्शकों के बीच एक हलचल पैदा कर देगी। सत्यदेव एक कमाल के ट्रांसफॉर्मेशन से गुजरते हुए दिखाई दे रहे हैं, जबकि फिल्म का ओवरऑल कैनवस बेहद खूबसूरत, ग्रैंड और विजुअली शानदार लग रहा है। सुपरस्टार महेश बाबू ने अपने सोशल मीडिया पर सत्यदेव स्टार ‘राव बहादुर’ का ‘जस्ट अ टीजर’ शेयर करते हुए कैप्शन लिखा, ‘याद रखिए... यह सिर्फ एक टीजर है..!’

भोजपुरी

भोजपुरी फिल्म ‘धुरंधर’ को हुआ करोड़ों का फायदा

रवि किशन ने 2013 में भोजपुरी एक्शन फिल्म ‘धुरंधर: द शूटर’ में काम किया था, जिसका जिक्र उन्होंने हाल ही में किया। रवि किशन ने बताया कि आदित्य धर की ‘धुरंधर’ के कारण लोग अब इस फिल्म को भी जाकर देख रहे हैं, जिसका मेकर्स को फायदा हुआ है। रवि किशन की 2013 की भोजपुरी एक्शन फिल्म ‘धुरंधर: द शूटर’ अपनी रिलीज के एक दशक से भी ज्यादा समय बाद अचानक सोशल मीडिया पर ट्रेंड कर रही है। इस अचानक आई चर्चा की वजह रणवीर सिंह की ब्लॉकबस्टर ‘धुरंधर’ फ्रेंचाइजी की जबरदस्त लोकप्रियता है। मुंबई में ‘धमाल 4’ के ट्रेलर लॉन्च के दौरान, रवि किशन ने इस अचानक मिली लोकप्रियता पर खुशी जाहिर करते हुए कहा कि उन्हें इसकी बिल्कुल भी उम्मीद नहीं थी। रवि किशन ने हाल ही में अपनी एक पुरानी भोजपुरी फिल्म में अचानक बढ़ी दिलचस्पी पर खुशी जाहिर की। एक्टर ने मजाकिया अंदाज में कहा, ‘जी हां, मुझे पता है। मेरी जिंदगी में ऐसे धमाकेदार धमाके होते हैं! मैंने ‘धुरंधर’ नाम की एक फिल्म में काम किया था। यह भी 2025 में आई बॉलीवुड फिल्म ‘धुरंधर’ जैसी ही थी, लेकिन यह एक खास बजट में बनी भोजपुरी फिल्म थी। अब, क्योंकि लोग बॉलीवुड फिल्म देखना चाहते थे या ‘धुरंधर’ की लोकप्रियता में डूब गए, तो सबने मेरी ‘धुरंधर’ ही देख ली! तो, बहुत-बहुत धन्यवाद (हंसते हुए)।’ उन्होंने पुरानी फिल्म के मालिकों को हुए अचानक आर्थिक लाभ पर भी मजाक किया, ‘इसके निर्माता और इसके अधिकार धारक अचानक करोड़पति बन गए हैं!’ लोगों ने भी फिल्म पर जाकर मजेदार कमेंट किए हैं। एक ने लिखा- बॉलीवुड रीमेक बनाना नहीं छोड़ेगा। एक ने कहा- अक्षय खन्ना की एंट्री कब होगी। एक ने लिखा- धुरंधर 1 और 2 के बाद ये भी देख लिया। इसी इवेंट में रवि किशन ने डांस भी किया था। जुलाई 2013 में रिलीज हुई भोजपुरी एक्शन फिल्म ‘धुरंधर: द शूटर’ एक दशक से भी ज्यादा समय बाद अचानक फिर से ट्रेंड करने लगी है। इस फिल्म को दीपक तिवारी ने डायरेक्ट किया था और इसमें रवि किशन और संगीता तिवारी लीड रोल में थे।

अभिनेत्री दिशा पाटनी अपने स्टाइलिश लुक और खूबसूरती को लेकर खूब सुर्खियां बटोरती हैं। उनकी फिटनेस के फैस कायल हैं। दिशा पाटनी 34 वर्ष की हो गई हैं। अपने हालिया पोस्ट में उन्होंने कुछ दिलकश फोटोज शेयर किए हैं। दिशा टाइगर प्रिंट की वेस्टर्न ड्रेस पहने दिख रही हैं। उन्होंने अलग-अलग अंदाज में स्टाइलिश पोज दिए हैं। दिशा पाटनी ने बिल्ली के साथ भी पोज दिए हैं।



टाइगर प्रिंट ड्रेस में दिशा ने दिए दिलकश पोज

शादी या त्योहार पर मेकअप को देर तक तरोताजा रखने बरतें कुछ सावधानियां

शादी या त्योहार पर हर महिला सजती-संवर्तती है और इस दौरान मेकअप उनके लुक में चार चांद लगता है। हालांकि, कई बार पसीने और उमस के कारण मेकअप बिगड़ सकता है और लुक खराब हो सकता है। ऐसे में जरूरी है कि आप अपने चेहरे को तरोताजा रखने के लिए कुछ आसान और प्रभावी मेकअप टिप्स अपनाएं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स देते हैं, जिन्हें आजमाकर आप शादी और त्योहार पर भी लॉन्ग-लास्टिंग मेकअप कर सकती हैं।

प्राइमर का करें इस्तेमाल : प्राइमर एक ऐसा मेकअप उत्पाद है, जो आपके मेकअप को लंबे समय तक टिकाने में मदद करता है। यह आपके चेहरे की त्वचा को तैयार करता है, ताकि फाउंडेशन और कंसीलर बेहतर तरीके से लगे और लंबे समय तक टिके रहें। प्राइमर लगाने से आपका मेकअप स्मूद और बेहतरीन दिखता है। इसके अलावा यह पसीने और नमी से भी बचाता है, जिससे आपका चेहरा तरोताजा दिखता है। शादी या त्योहार के दिन प्राइमर का उपयोग जरूर करें।

सेटिंग स्प्रे का करें उपयोग : सेटिंग स्प्रे आपके मेकअप को लंबे समय तक ताजा बनाए रखने में मदद



करता है। इसे लगाने से आपका मेकअप पसीने और उमस से बचा रहता है और पूरे दिन सही दिखता है। सेटिंग स्प्रे मेकअप को अपनी जगह पर रोककर रखता है और फैलने से रोकता है। इसे लगाने के लिए सबसे पहले पूरा मेकअप कर लें, फिर हल्के हाथों से स्प्रे करें और सुखने दें। इससे आप पूरे दिन बिना किसी चिंता के रह सकती हैं।

ब्लॉटिंग पेपर भी आएंका काम

ब्लॉटिंग पेपर एक ऐसा उत्पाद है, जो आपके चेहरे से अतिरिक्त तेल और पसीने को सोख लेता है। इसे इस्तेमाल करने से आपका मेकअप बिगड़ना नहीं और पसीना भी साफ हो जाएगा। ब्लॉटिंग पेपर का उपयोग करने के लिए इसे अपने चेहरे पर हल्के हाथों से दबाएं। खासकर उन हिस्सों पर, जहां अधिक तेल निकलता है जैसे माथा, नाक और गालों के किनारे। इससे आपका चेहरा ताजगी भरा दिखेगा और आपको पूरे दिन आरामदायक महसूस होगा।

चोट के निशान हटाने के लिए अपनाएं प्राकृतिक नुस्खे, त्वचा हो जाएगी साफ

त्वचा पर निशान होने के कारण चोट, जलने या मच्छर आदि का काटना हो सकते हैं। इनसे छुटकारा पाने के लिए लोग महंगे त्वचा की देखभाल वाले उत्पाद खरीद लेते हैं या उपचार कराते हैं। हालांकि, इनकी तुलना में प्राकृतिक नुस्खे ज्यादा असरदार और सस्ते होते हैं।



नींबू का रस : नींबू के रस में एक खास प्रकार का एसिड होता है, जो त्वचा की रंगत को हल्का करने में मदद कर सकता है। यह एक प्राकृतिक ब्लीच की तरह काम करता है। इसके अलावा नींबू का रस त्वचा की ऊपरी परत से मृत कोशिकाओं को हटाने में मदद करता है। लाभ के लिए नींबू के रस को सीधे प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं और 10-15 मिनट के बाद धो लें। नियमित उपयोग से त्वचा की रंगत में सुधार हो सकता है।

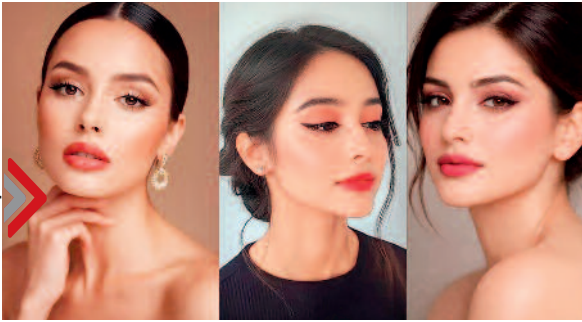
एलोवेरा जेल : एलोवेरा जेल में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं, जो त्वचा की मरम्मत करने में मदद करते हैं और दाग-धब्बों को कम करने में सहायक होते हैं। लाभ के लिए ताजे एलोवेरा जेल को प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं और इसे कुछ मिनट के लिए छोड़ दें, फिर हल्के गर्म पानी से त्वचा को धो लें। नियमित रूप से इसका उपयोग करने से त्वचा की रंगत में सुधार होता है और चोट आदि के निशान भी गीट जाते हैं।

नारियल का तेल : नारियल का तेल एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर है, जो त्वचा को नमी देता है और उसे स्वस्थ बनाता है। यह त्वचा के उत्तकों को फिर से बनाने में मदद करता है, जिससे दाग-धब्बे हल्के हो जाते हैं। लाभ के लिए रोजाना रात को सोने से पहले नारियल का तेल प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं और हल्के हाथों से मालिश करें। सुबह उठकर इसे धो लें। नियमित उपयोग से आपकी त्वचा मुलायम और चमकदार बनेगी।

कार्न्यूज

प्राकृतिक सुंदरता को देती हैं प्राथमिकता

फ्रेंच महिलाएं अपने सरल और प्राकृतिक मेकअप स्टाइल के लिए जानी जाती हैं। उनका मेकअप हमेशा साफ, ताजा और कम से कम होता है, जिससे उनका चेहरा निखरा हुआ लगता है। वे भारी मेकअप से बचती हैं और प्राकृतिक सुंदरता को प्राथमिकता देती हैं। इस लेख में हम कुछ ऐसे मेकअप टिप्स साझा करेंगे, जो फ्रेंच महिलाओं से सीखे जा सकते हैं। इनकी मदद से आप भी बला की खूबसूरत लगेंगी।



बेस मेकअप पर ध्यान दें

फ्रेंच महिलाएं हमेशा बेस मेकअप पर खास ध्यान देती हैं। वे भारी फाउंडेशन का इस्तेमाल नहीं करतीं, बल्कि हल्के मॉइस्चराइजर या क्रिम का उपयोग करती हैं। इससे उनकी त्वचा को हल्का कवरज मिलता है और वह प्राकृतिक दिखती है। इसके लिए अपने त्वचा के रंग के अनुसार सही शेड चुनें, ताकि आपका चेहरा एकसार लगे और उसमें निखार आए।

आंखों पर हल्का मेकअप करें

फ्रेंच महिलाएं आंखों पर बहुत ज्यादा मेकअप नहीं करतीं। वे केवल मस्कारा और पतला आईलाइनर लगाना ज्यादा पसंद करती हैं, ताकि उनकी आंखें बड़ी और आकर्षक दिखें। इसके अलावा वे भूरे रंग के आई शेडों का इस्तेमाल करती हैं, जो उनकी आंखों को कोमल और सुंदर बनाता है। अगर आप चाहें तो आंखों पर हल्का-सा आई शेडो लगा सकती हैं, जिससे आपकी आंखें और भी खूबसूरत दिखेंगी।

बॉलीवुड अभिनेत्रियों के एयरपोर्ट लुक करते हैं ट्रेंड, आप भी लें फैशन की प्रेरणा



फैशन

एयरपोर्ट पर जाने से पहले हर किसी के मन में एक ही सवाल होता है कि क्या पहनें? इस सवाल का जवाब बॉलीवुड अभिनेत्रियां अपने हवाई यात्रा के दौरान दिखने वाले स्टाइलिश लुक्स से दे देती हैं। उनके कपड़े न केवल आरामदायक होते हैं, बल्कि बहुत सुंदर भी दिखते हैं। आइए आज हम आपको 5 ऐसे फैशन टिप्स देते हैं, जो बॉलीवुड अभिनेत्रियों ने हमें अपने हवाई यात्रा के दौरान अपने कपड़ों से सिखाए हैं।

चुनें आरामदायक कपड़े : बॉलीवुड अभिनेत्रियां हमेशा आरामदायक कपड़े पहनती हैं, जब वे हवाई यात्रा करती हैं। आरामदायक कपड़े, जैसे कि सूती टी-शर्ट, ढीली पैंट या जॉगर्स आपके लिए सबसे अच्छे विकल्प हो सकते हैं। ये कपड़े न केवल यात्रा के दौरान आरामदायक होते हैं, बल्कि आपको स्टाइलिश भी दिखाते हैं। इसके अलावा आप हल्के और सांस लेने वाले फैब्रिक का चयन करें, ताकि आपको सफर के दौरान किसी तरह की असुविधा न हो।

लेयरिंग आएंगी काम : हवाई यात्रा के दौरान तापमान में बदलाव हो सकता है, इसलिए लेयरिंग करना एक अच्छा विचार हो सकता है। एक हल्की जैकेट या शॉल आपके लुक को खास बना सकती है और आपको ठंड से बचा सकती है। इसके अलावा लेयरिंग से आप अपने कपड़ों को अलग-अलग तरीकों से पहनकर नए-नए लुक्स भी बना सकती हैं। इससे आपका लुक न केवल स्टाइलिश रहेगा, बल्कि आरामदायक भी महसूस होगा।

जूते चुनते समय रखें ध्यान : जूते चुनते समय ध्यान रखें कि वे पूरी तरह से आरामदायक हों। फ्लैट या आरामदायक जूते आपके पैरों को आराम देते हुए पूरे दिन यात्रा करने के लिए सही होते हैं। ऊंची एड़ी के जूते पहनने से बचें, क्योंकि वे लंबे समय तक पहनने पर परेशानी पैदा कर सकते हैं। इसके अलावा फ्लैट या आरामदायक जूते पहनकर आप आसानी से चल सकती हैं और आपका लुक भी स्टाइलिश रहेगा। यह जूते आपकी यात्रा को आरामदायक और फैशनबल बना सकते हैं।

एक्सेसरीज का समझदारी से करें चयन : एक्सेसरीज आपके लुक को पूरा करने में अहम भूमिका निभाती हैं। हालांकि, ज्यादा गहनों से बचें, ताकि आपका लुक भारी न लगे।

एक बार करें चुनिंदा फैशन आइटम में निवेश कर सकेंगे लंबे समय तक इस्तेमाल

फैशन में निवेश करना एक कला है। सही निवेश आपके स्टाइल को निखार सकता है और लंबे समय तक टिक सकता है। सही कपड़े और एक्सेसरीज चुनने से आपका लुक न केवल बेहतरीन लगेगा, बल्कि आपको आत्मविश्वास भी देगा।



एक अच्छी गुणवत्ता वाला कोट : एक अच्छी गुणवत्ता वाला कोट आपके कपड़ों का अहम हिस्सा हो सकता है। यह न केवल ऑफिस के माहौल में आपको पेशेवर लुक देगा, बल्कि रोजमर्रा के कपड़ों के साथ भी अच्छा लगेगी। कोट की सही फिटिंग और रंग चुनना जरूरी है, ताकि यह आपके शरीर पर अच्छे से बैठे और हर मौके पर पहना जा सके। एक कोट आपके कपड़ों को एक नया अंदाज दे

सकता है और आपको हर स्थिति में आत्मविश्वास से भरा दिखा सकता है।

सफेद कमीज : सफेद कमीज एक ऐसा कपड़ा है, जो कभी भी फैशन से बाहर नहीं होता। इसे आप जींस, पैंट या स्कर्ट के साथ पहन सकती हैं। सफेद कमीज हर मौके पर अच्छी लगती है और इसे अलग-

अलग तरीकों से पहना जा सकता है। सफेद कमीज की सही फिटिंग होना बहुत जरूरी है, ताकि यह आपके शरीर पर अच्छी तरह बैठे और हर मौके पर पहनी जा सके। इसके साथ आप अलग-अलग गहने जोड़कर अपने लुक को खास बना सकती हैं।

काले रंग की जींस : काले रंग की जींस हर किसी की अलमारी में होनी चाहिए, क्योंकि यह हर मौके पर अच्छी लगती है। इसे आप किसी भी प्रकार के टॉप या टी-शर्ट के साथ पहन सकती हैं और अलग-अलग स्टाइल में इस्तेमाल कर सकती हैं। काले रंग की जींस का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसे आप रोजमर्रा से लेकर सेमी-फॉर्मल तक, हर तरह के कपड़ों में इस्तेमाल कर सकती हैं।

लाल रंग की लिपस्टिक लगाएं

फ्रांस की महिलाएं बाकी मेकअप भले ही हल्का रखना पसंद करती हैं, लेकिन अपनी लिपस्टिक से समझौता नहीं करती हैं। उन्हें गहरे लाल रंग की लिपस्टिक पसंद आती हैं, जो उनकी प्राकृतिक सुंदरता को निखारती हैं और ध्यान आकर्षित करती हैं। आपको अपनी त्वचा की रंगत के हिसाब से सही लाल शेड चुनना चाहिए, जो आप पर जटेगा।

गालों पर ब्लश लगाएं

गालों पर ब्लश लगाना फ्रेंच मेकअप का अहम हिस्सा है। वे हमेशा हल्के गुलाबी या पीच रंग का ब्लश चुनती हैं, जो उनकी त्वचा को ताजगी देता है। ब्लश लगाने से आपका चेहरा ताजा और निखरा हुआ दिखेगा। इसके लिए ब्रश की मदद से गालों पर हल्के हाथों से ब्लश लगाएं, जिससे आपका चेहरा प्राकृतिक और मनोहर लगेगा।



प्राकृतिक उत्पादों का उपयोग करें

फ्रेंच महिलाएं हमेशा प्राकृतिक उत्पादों का उपयोग करती हैं, ताकि उनकी त्वचा स्वस्थ रहे। वे हर्बल फेस पैक और नारियल का तेल आदि का इस्तेमाल करती हैं, जो उनकी त्वचा को पोषण देते हुए उसे सुंदर बनाए रखते हैं। इन सरल टिप्स से आप भी फ्रेंच महिलाओं की तरह प्राकृतिक मेकअप कर सकती हैं और अपने चेहरे को निखरा हुआ दिखा सकती हैं। याद रखें कि कम मेकअप में ही सुंदरता छिपी होती है, जो आपके आत्मविश्वास को बढ़ाती है।