

ख़बर संक्षेप



भाजपा चिकित्सा प्रकोष्ठ का आयोजन

भिलाई। भारतीय जनता पार्टी चिकित्सा प्रकोष्ठ के प्रदेश संयोजक डॉ. देवेन्द्र कश्यप के मार्गदर्शन एवं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विश्वास के विकास के और जनकल्याण के सफल 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में प्रदेशभर में 21 जून तक विशेष जनसंपर्क एवं सेवा अभियान आयोजित किए जा रहे हैं। इसी क्रम में चिकित्सा प्रकोष्ठ द्वारा संचालित विशेष जनसंपर्क अभियान के प्रदेश प्रभारी डॉ. प्रदीप चौधरी के नेतृत्व में विभिन्न अस्पतालों एवं स्वास्थ्य संस्थानों में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विश्वास के विकास के और जनकल्याणकारी योजनाओं एवं स्वास्थ्य क्षेत्र में हुए उल्लेखनीय कार्यों की जानकारी आमजन तक पहुंचाई गई। कार्यक्रम में डॉ. अनुज खरे, डॉ. सतिंदर सिंह, डॉ. शेखर ताम्रकार, डॉ. रोशन साहू, डॉ. जयदीप सुर, डॉ. नवीन दारुका, डॉ. मोहंती और बड़ी संख्या में चिकित्सकों, कार्यकर्ताओं एवं नागरिकों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता दी।

18 से तीन दिवसीय पंजीकरण शिविर

दुर्ग। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार के 12 वर्ष के कार्यक्रम के उपलक्ष्य में संपूर्ण प्रदेश में विश्वास के, विकास के, जनकल्याण के कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। जिले के अनुविभाग स्तर पर तीन दिवसीय शिविर आयोजित किया जाएगा। इसी कडी में कार्यालय नगर निगम दुर्ग में मोतीलाल वोरा सभागार में तीन दिवसीय पंजीकरण शिविर का आयोजन किया जाएगा। अनुविभागीय अधिकारी राजस्व हरवंश सिंह मिरी से प्राप्त जानकारी के अनुसार, यह शिविर 18 से 20 जून तक मोतीलाल वोरा सभागार कार्यालय नगर निगम दुर्ग में आयोजित किया जाएगा, जिसका समय पूर्वाह्न 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक निर्धारित किया गया है। इस तीन दिवसीय शिविर का मुख्य उद्देश्य केंद्र एवं राज्य सरकार की समस्त जनकल्याणकारी एवं हितप्रदाी मूलक योजनाओं का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पारदर्शिता के साथ पहुंचाना है। शिविर के दौरान विभिन्न प्रमुख योजनाओं के लिए मौके पर ही पंजीकरण और आवश्यक सुविधाएं प्रदान की जाएंगी।

जिले में मत्स्याखेट 15 अगस्त तक प्रतिबंधित

दुर्ग। वर्षा ऋतु में मछलियों की वंश वृद्धि को दृष्टिगत रखते हुये उन्हें संरक्षण देने हेतु राज्य में छत्तीसगढ़ नदीय मत्स्याछाग अधिनियम-1972 की धारा-3 उपधारा-2 (से) के तहत 16 जून से 15 अगस्त तक की अवधि को बंद ऋतु (क्लोज सीजन) के रूप में घोषित किया गया है।उप संचालक मत्स्य सीमा चन्द्रवंशी से मिली जानकारी अनुसार जिले के सभी तालाबों एवं जल स्रोतों में जिनका संबंध नदी नालों से नहीं है। इसके अतिरिक्त जलाशयों में किये जा रहे केज कचरक को छोड़कर, सभी प्रकार के जल संसाधनों में 16 जून से 15 अगस्त 2026 तक मत्स्याखेट कार्य पूर्णतः निषिद्ध रहेगा।

वेतन विसंगति दूर करने और मानदेय बढ़ाने की तैयारी

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

कलेक्टर और अध्यक्ष इंडियन रेडक्रॉस सोसायटी अभिजीत सिंह की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभाकक्ष में इंडियन रेडक्रॉस सोसायटी की जिला प्रबंध समिति

- कलेक्टरेट सभाकक्ष में बैठक आयोजित**

के पदाधिकारियों एवं सदस्यों की बैठक आयोजित की गई। बैठक में रेडक्रॉस सोसायटी की विभिन्न गतिविधियों, अधोसंरचना विकास पर विचार से चर्चा करते हुए कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए। बैठक में इंडियन रेडक्रॉस

रिनोवेशन की बात जोहता पं. रविशंकर स्टेडियम

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

जिले में खेल गतिविधियों को बढ़ावा देने और आधुनिक खेल सुविधाएं विकसित करने के उद्देश्य से जिला क्रीडांगन समिति की मंगलवार को पीडब्ल्यूडी सभाकक्ष में बैठक आयोजित की गई। बैठक में एक बार फिर रविशंकर स्टेडियम के कायाकल्प और उसे अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप बनाने को लेकर लंबी चर्चा हुई। शिक्षा मंत्री गजेन्द्र यादव ने इसे प्राथमिकता से साथ आगे बढ़ने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि स्थानीय खेल प्रतिभाओं को आगे बढ़ने इस ऐतिहासि स्टेडियम का कायाकल्प आवश्यक है। बता दें कि पिछले करीब 10 सालों से इस स्टेडियम के रिनोवेशन और अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप बनाने की कवायद की जा रही है। पहले पूर्व मंत्री हेमचंद यादव ने इस दिशा में काम किया। उनके निधन के बाद मामला अटकते रहा। फिर तत्कालीन सांसद सरोज पांडेय ने अधिकारियों की टीम के साथ स्टेडियम का निरीक्षण किया। बड़ी-बड़ी कार्ययोजना बनी, लेकिन काम कुछ नहीं हो पाया।

पिछले करीब दो साल से वर्तमान में मंत्री गजेंद्र यादव स्टेडियम को लेकर गंभीर हैं। उन्होंने इसे अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप बनाने के लिए प्रयास शुरू किया है। इस बीच स्टेडियम पूरी तरह से जर्जर हो चुका है। पवेलियन से लेकर खिड़कियां, दर्शकदीर्घा यहां तक मानस भवन पूरी तरह से कबाड़ और खंडहर हो चुका है। इसे अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप बनाने के लिए जुलाई 2025 में बीसीसीआई की टीम ने भी निरीक्षण किया, लेकिन निरीक्षण के बाद फाइनल ठंडे बस्ते में डाल दी गई। अब फिर नए सिरे से इस विषय को लेकर बैठक हुई। बैठक में जानकारी दी गई कि बीसीसीआई की टीम ने भी निरीक्षण किया, लेकिन निरीक्षण के दूरी करीब दो साल से कवायद की जाएगी। प्रशासन ने इसके लिए लोक निर्माण विभाग के ईई आरके भट्टाचार्य को नोडल अधिकारी भी नियुक्त किया है। आयोजित बैठक में ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर, अहिंवारा विधायक डोमनलाल कोर्सवाड़ा, महापौर अलका बाघमार, कलेक्टर अभिजीत सिंह, एसपी विजय अग्रवाल सहित अन्य मौजूद थे।

बिलो में काम लिया, लेकिन डिफरेंस की राशि जमा नहीं कराई, दो ठेकेदार ब्लैक लिस्ट

अमानत राशि राजसात, तीन निर्माण कार्यों की निविदाएं निरस्त

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

बिलो में काम लेने के बाद अंतर की राशि निगम खाते में नहीं जमा कराने वाले दो ठेकेदारों को निगम ने ब्लैक लिस्टेड किया है। इन ठेकेदारों में

- निगम को होगा बड़ा आर्थिक नुकसान**

सिद्धार्थ कंस्ट्रक्शन और शशांक सिंह शामिल हैं। निविदा शर्तों का पालन नहीं करने और कार्यों के प्रति उदासीनता बताने पर यह कार्रवाई की गई है। उन्हें आगामी एक वर्ष के लिए ब्लैकलिस्ट किया गया है। साथ ही उनकी जमा अमानत राशि राजसात करते हुए संबंधित निविदाओं को निरस्त कर दिया गया है।

विभागीय अधिकारियों के अनुसार अधोसंरचना मद अंतर्गत साईंस कॉलेज के बाजू केनाल रोड निर्माण कार्य हेतु मेसर्स सिद्धार्थ कन्स्ट्रक्शन द्वारा 10.99 प्रतिशत



कम दर पर निविदा स्वीकृत कराई गई थी। निविदा स्वीकृति के बाद अंतर की राशि 4.37 लाख रुपये का एफडीआर जमा कर अनुबंध निष्पादित करने के लिए निगम द्वारा कई बार पत्राचार किया गया, किंतु पर्याप्त समय दिए जाने के बावजूद ठेकेदार द्वारा न तो एफडीआर जमा किया गया और न ही अनुबंध निष्पादित करने के लिए उपस्थिति दी गई। इसे निविदा शर्तों का स्पष्ट उल्लंघन मानते हुए निगम ने 2.20 लाख रुपये की अमानत राशि राजसात कर निविदा निरस्त कर दी तथा फर्म को एक वर्ष के लिए ब्लैकलिस्ट कर दिया। इसी प्रकार ठेकेदार शशांक सिंह बैस द्वारा वार्ड

अजय स्वावलंबी भारत अभियान के छत्तीसगढ़ प्रदेश सह समन्वयक नियुक्त

भिलाई।। स्वदेशी विचारों को जन-

संयोजक सुधीर दाते ने की। प्रदेश

सह समन्वयक के रूप में अजय भसीन प्रदेशभर में स्वदेशी उत्पादों के प्रोत्साहन, रोजगार सृजन, स्थानीय उद्यमों के संवर्धन तथा स्वावलंबी भारत के अजय भसीन को प्रदेश सह समन्वयक नियुक्त किया गया है। यह घोषणा



पहुंचाने के लिए कार्य करेंगे। यह जानकारी शंकर सचदेव ने दी।

अंतर्राष्ट्रीय स्तर का होने के लिए 10 साल से इंतजार, सालभर पहले बीसीसीआई ने किया था निरीक्षण, एक बार फिर उठा मुद्दा

पूर्व मंत्री हेमचंद यादव से लेकर तत्कालीन सांसद सरोज पांडेय भी कर चुकी प्रयास

बीसीसीआई करेगा 200 करोड़ से ज्यादा का निवेश

विशेषज्ञों की माने तो बीसीसीआई की यूनिट है छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ। जिला क्रीडांगन समिति का अनूबंध छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ से होगा। इसके बाद बीसीसीआई के मापदंडों के अनुरूप पूरा स्टेडियम रिनोवेट किया जाएगा। बीसीसीआई इन समय अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप ही स्टेडियम को तैयार कर रही है। इसलिए रविशंकर स्टेडियम भी इसके अनुरूप ही तैयार किया जाएगा। यदि ऐसा हुआ तो 200 करोड़ से ज्यादा का निवेश बीसीसीआई सीएससीएस के माध्यम से करेगी। बैठक में ऐसे सारे विषयों पर चर्चा की गई।स्टेडियम के पुनर्विकास, अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम निर्माण, जर्जर भवनों के अपलेखन तथा खेल परिसंपत्तियों के बेहतर संचालन से जुड़े कई महत्वपूर्ण परतावों पर चर्चा कर सहमति बनाई गई। बैठक में बताया गया कि पंडित रविशंकर शुक्ल स्टेडियम की भूमि पर आधुनिक सुविधाओं से युक्त अंतरराष्ट्रीय स्तर के क्रिकेट स्टेडियम के निर्माण की दिशा में प्रक्रिया प्रारंभ किया जा है। इसके लिए बैडमिंटन कोर्ट की भूमि को छोड़कर शेष भूमि को छत्तीसगढ़ राज्य क्रिकेट संघ के माध्यम से भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड को 33 वर्ष की अवधि के लिए लीज पर देने का प्रस्ताव राज्य शासन को अनुमोदन हेतु भेजा जाएगा। अधिकारियों को इस संबंध में अन्य जिलों में किए गए कार्यों का अध्ययन कर आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए।



अब मंत्री गजेंद्र यादव ने संभाला मोर्चा ।



तकनीकी दिक्कतों का समाधान नहीं

समिति से जुड़े पुराने क्रिकेटर्स और विशेषज्ञों की माने तो रविशंकर स्टेडियम को बीसीसीआई को देने में कई तकनीकी दिक्कतें सामने आने की आशंका है। वर्तमान में निगम का एसएलआरएम सेंटर और चौपाटी लंबे समय से इस जगह पर संचालित है। इसे लेकर कहीं किसी प्रकार की अनुमति जिला क्रीडांगन समिति से नहीं ली गई, न ही किराया या अन्य शुल्क दिया गया। पूर्व की बैठकों में यह मुद्दा लगातार उठते रहा है, लेकिन अब तक ध्यान नहीं दिया गया। इसके अलावा इस परिसर में 127 दुकानें हैं, इसमें से सिर्फ 10 ही पूर्व लीजधारक हैं। बाकी सभी ने दुकानें बेच दी हैं या किराए पर उठा ली हैं। इसका कहीं कोई रिकॉर्ड नहीं है। 70 प्रतिशत से ज्यादा दुकानें आज भी संचालित हैं। अधिकांश गैरेज हैं। मंगलवार को हुई बैठक में उन्हें नोटिस जारी कर हटाने की तैयारी है। इससे पहले भी उन्हें हटाने को लेकर कवायद की जा चुकी है, लेकिन विरोध के बाद पूरा मामला ठंडे बस्ते में चला गया। इसके अलावा तत्कालीन सांसद सरोज पांडेय ने शासन और केंद्रीय खेल मंत्रालय की मदद से इसे ग्राउंड को रिनोवेट करने का प्लान बनाया, लेकिन फंड नहीं मिलने की वजह से पूरा मामला अटक गया। वर्तमान में मंत्री गजेंद्र यादव ने इसे गंभीरता से लिया है। उनका दावा है कि वे स्टेडियम के विषय को लेकर सारी प्रक्रिया पूरी कर लेंगे।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जिला स्तरीय योग संगम का आयोजन

दुर्ग। अभिजीत सिंह के मार्गदर्शन में आगामी 21 जून को योग संगम एवं

योग फॉर हेल्दी एजिंग थीम पर जिला स्तरीय योग कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। यह कार्यक्रम मालवीय नगर चौक स्थित खालसा पब्लिक स्कूल में सुबह 7 बजे से 7.45 बजे के मध्य आयोजित होगा। कलेक्टर श्री सिंह ने कार्यक्रम की सफलता और व्यवस्थाओं के सुचारु प्रबंधन के लिए विभिन्न विभागों के आला अधिकारियों को महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां सौंपी हैं। जिसके अनुसार जिला पंचायत दुर्ग के मुख्य कार्यपालन अधिकारी बजरंग दुबे को संपूर्ण कार्यक्रम का नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है। अनुविभागीय अधिकारी राजस्व हरवंश सिंह मिरी को कानून व्यवस्था, संपूर्ण तैयारी और जनप्रतिनिधियों की उपस्थिति सुनिश्चित करने का दायित्व सौंपा गया है, वहीं संयुक्त कलेक्टर एवं प्रोटोकॉल अधिकारी के रूप में वे मुख्य अतिथि एवं जनप्रतिनिधियों को आमंत्रण कार्ड वितरण का कार्य भी संपालेंगे।

जिले में खाद और बीज की पर्याप्त उपलब्धता दो किस्तों में किसानों को दिया जा रहा यूरिया

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

संभाग आयुक्त एसएन राठौर ने मंगलवार को संभागीय कार्यालय में संभाग स्तरीय अधिकारियों की समीक्षा बैठक ली और काम-काज की समीक्षा की। उन्होंने कहा कि संभाग के सभी जिलों में किसानों को खरीफ बीज और खाद की उपलब्धता आवश्यकतानुसार सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने संभाग में खाद बीज की उपलब्धता की जानकारी ली। संयुक्त संचालक कृषि ने अवगत कराया कि दुर्ग संभाग में 79 प्रतिशत लक्ष्य के विरुद्ध 70 प्रतिशत खाद का भण्डारण किया गया है। अब तक 49 प्रतिशत खाद का वितरण किया जा चुका है। उन्होंने बताया कि संभाग के सभी जिलों में खाद एवं बीज की पर्याप्त उपलब्धता है। वर्तमान में यूरिया एवं अन्य उर्वरकों का वितरण शासन के निर्देशानुसार किया जा रहा है। फसलों की आवश्यकताओं के आधार पर यूरिया की आवश्यकता तीन किस्तों में होती है। इसलिए दीर्घ श्रेणी के कृषकों को यूरिया दो किस्तों में उर्वरकों का वितरण किया जा रहा है तथा लघु श्रेणी के कृषकों को यूरिया का वितरण रकबे के आधार पर एकमुश्त किया जा रहा है। संभाग में 81 प्रतिशत बीज का भण्डारण है। बीज निगम द्वारा किसानों के मांग के अनुरूप 50 प्रतिशत प्रमाणित बीज का वितरण किया जा चुका है। अब तक किसी भी प्रकार की शिकायत नहीं आई है। धान की किस्म स्वर्णा और एमटीयू-1001 की मांग ज्यादा हो रही है।



सिंचाई के लिए जलाशयों में पानी की उपलब्धता की ली जानकारी

राठौर ने संभाग के जलाशयों में पानी की उपलब्धता की जानकारी ली। उन्होंने मानसून को ध्यान में रखते हुए जलाशयों के पानी सिंचाई हेतु उपलब्ध रखने के निर्देश दिए। संभाग आयुक्त ने शिक्षा विभाग के अधिकारियों से कहा कि आज से स्कूल खुलने के साथ ही सुनिश्चित किया जाए कि स्कूलों की व्यवस्था बेहतर हो। बच्चों को मध्याह्न भोजन हेतु शहरों की भांति गांवों में भी अक्षय पात्र की सेवाएं दी जा सकती है।

ई-ऑफिस प्रणाली की भी की समीक्षा

संभाग आयुक्त ने जल जीवन मिशन अंतर्गत समूह जल प्रदाय योजना अंतर्गत गांवों में पेय जल उपलब्धता पर जोर देते हुए अधिकारियों को कार्यों में प्रगति लाने के निर्देश दिए। उन्होंने कार्यालयों में ई-ऑफिस प्रणाली के रहत ही कार्य संपादित कराने सभी अधिकारियों को निर्देशित किया। इसी प्रकार सुरासून निहार के अंतर्गत अधीनस्त कार्यालयों को प्राप्त आवेदनों का भी गुणवत्ता पूर्वक निराकरण करने के निर्देश दिए। बैठक में उपयुक्त पदुमलाल यादव और उपयुक्त संतोष ठाकुर एवं समस्त विभाग के संभाग स्तरीय अधिकारीगण उपस्थित थे।

भीषण गर्मी को देखते हुए जिले के स्कूलों की छुट्टी बढ़ाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ►►भिलाई

भिलाई ब्लॉक कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष व पूर्व पार्षद सोरभ दत्ता ने छत्तीसगढ़ शासन के स्कूल शिक्षा विभाग से भीषण गर्मी को देखते हुए प्रदेश के सभी स्कूलों को छुट्टियां कम से कम एक सप्ताह और बढ़ाने की मांग की

है। दत्ता ने कहा कि वर्तमान परिस्थितियों में बच्चों का स्कूल आना-जाना तथा स्कूलों में अत्यधिक गर्मी उत्पित नहीं है। शासन को इस विषय पर गंभीरता से पुनर्विचार करते हुए मानसून के आगमन तक अथवा कम से कम एक सप्ताह के लिए स्कूलों को बंद रखने का निर्णय करना चाहिए।

कार्यालय राजस्व निरीक्षक कसारीडीह, दुर्ग (छ.ग.)

आम सूचना

विषय -- सीमांकन बाबत ।

एतद्व द्वारा सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि तहसीलदार के आ. क्र. 1522 दिनांक 23/04/25 के पालन में ग्राम पोतियाकला प.ह.नं. 38 भूमि स्वामी श्रीमान/श्रीमती सुभाष शर्मा पिता/पति लोकेश्वर प्रसाद शर्मा निवासी..... द्वारा अपेक्षित ग्राम पोतियाकला स्थित भूमि खसरा नंबर 376/5 रकबा 0.607 है, जिसकी सीमा उत्तर में..... दक्षिण में..... पूर्व में..... तथा पश्चिमत में.....है।

उक्त खसरा नंबर का सीमांकन दिनांक 18/06/26 को पूर्वान्ह / अपराह्न 10 बजे किया जाएगा। किसी भी व्यक्ति / संस्था को उक्त खसरा नंबर की भूमि में प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष हित रखते हो तो अपने स्वत्व अर्जन के वैध दस्तावेज नक्शा, खसरा ले-आउट तथा रजिस्ट्री प्रतिलिपि सहित मौके पर उपस्थित होकर दावा/आपत्ति पेश कर सकते है।(तपस्याया आपत्ति मान्य नहीं होगी ।

जारी दिनांक - 15/06/26

राजस्व निरीक्षक कसारीडीह

जरूरतमंदों को मिले बेहतर सेवाएं, रखें प्राथमिकता में

बैठक में रेडक्रॉस सोसायटी की जनकल्याणकारी गतिविधियों को और अधिक प्रभावी बनाने तथा जरूरतमंदों को बेहतर सेवाएं उपलब्ध कराने के संबंध में अन्य विषयों पर भी विस्तार से चर्चा की गई। इस अवसर पर मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. मनोज दानी, रेडक्रॉस सोसायटी के चेयरमेन डॉ शरद पाटणकर, नोडल रेडक्रॉस डॉ. सीबीएस खंजारे, नोडल अधिकारी बलड बैक जिला चिकित्सालय डॉ. जेपी मेश्राम, कोषाध्यक्ष प्रमोद बाघ, सदस्य दीपक बरवाल, जीवन लाल तासकार, डॉ. आशोक मिंज, राज अडितिया सहित समाज कल्याण विभाग के अधिकारी उपस्थित थे।

खबर संक्षेप



पानी की समस्या को दूर करने राखी गांव में बनाया नया तालाब, भूमिपूजन

पाटन। ग्राम राखी में तालाब का भूमि पूजन सभापति प्रणव शर्मा के कर कमलों से संपन्न हुआ पाटन। जनपद पंचायत पाटन क्षेत्र अंतर्गत ग्राम राखी में समुदाय के लिए जल संचयन तालाबों का निर्माण मद से नया तालाब बनाने मनरेगा योजना के माध्यम से किए जाने की स्वीकृति छत्तीसगढ़ शासन द्वारा प्रदान की गई है, जिसके लिए राशि लगभग 28.61 लाख रुपए पास हुई है। रविवार को मुख्य अतिथि सभापति प्रणव शर्मा के उपस्थिति में नया तालाब निर्माण किए जाने के लिए सामूहिक रूप से पूजा-अर्चना कर भूमिपूजन किया गया। मुख्य अतिथि प्रणव शर्मा ने समस्त ग्रामवासियों को बधाई देते हुए कहा कि नया तालाब निर्माण से गांव के भूमिगत जल स्तर में वृद्धि होगी यह ग्रामवासियों के लिए मददगार सिद्ध होगा, ग्राम के सरपंच जीतेश्वरी देवांगन ने कहा नए तालाब से किसानों को खेती में लाभ होगा और यह जल संचय के लिए गांव के लिए उपयोगी होगी। इस अवसर पर ग्राम के उपसरपंच रोशन दांडेकर, उत्तम बंजारे, हिरेंद्र देवांगन, नकुल सत्यम, सुरेश बघेल, धर्मेन्द्र आदि उपस्थित थे।

पीएम श्री सेजस कुम्हारी में समर कैप का समापन



कुम्हारी। पीएम श्री सेजस कुम्हारी में आयोजित ग्रीष्मकालीन समर कैप का समापन उत्साह एवं उल्लास के साथ किया गया। समापन समारोह में मुख्य अतिथि एसएमडीसी अध्यक्ष आलोक दुबे, सांसद प्रतिनिधि सुजीत यादव, सदस्य दीपक सिंह बैस तथा विशेष अतिथि कैलाश नागवंशी (प्रधान पाठक, प्राथमिक शाला धरमपुरा) उपस्थित रहे। अध्यक्षता प्राचार्य विजया श्रीरास्तव ने की। कैप में बच्चों को ज्वेलरी मेकिंग, सांग, ड्रामा, डांस, आर्ट एंड क्राफ्ट, पर्सनालिटी डेवलपमेंट, फन विद साइंस, फन विद मैथ्स तथा हेल्थ एंड हाइजीन जैसी उपयोगी एवं रचनात्मक गतिविधियों का प्रशिक्षण दिया गया।

निधन

मनोज कुमार सिंह

भिलाई। स्पेशल ग्रांच सूरजपुर जिले में पदस्थ, क्वार्टर नं 7 ए सड़क 21 सेक्टर 5 भिलाई निवासी मनोज कुमार सिंह उम्र 56 वर्ष का निधन 15 जून को हो गया। उनका

अंतिम संस्कार 16 जून को रामनगर मुक्तिधाम में किया गया। वे बबीता सिंह के पति, विकास सिंह व आकाश सिंह के पिता, मोहन सिंह, अजय सिंह के भाई, राजेश सिंह, संजय सिंह के जीजा थे।

तारेन्द्र बंधोर

सेलुद। बाजार चौक सेलुद निवासी तारेन्द्र बंधोर (51) का आकस्मिक निधन हो गया। ग्राम पंचायत सेलुद के पुर्व उपसरपंच सहित भाजपा के निष्ठावान कार्यकर्ता थे। वह ललित बंधोर के बड़े भाई व अक्षत बंधोर के बड़े पापा थे। उनके अंतिम संस्कार में दुर्ग सांसद विजय बघेल और प्रदेश मंत्री जितेन्द्र वामा सहित गांव समाज व परिवार के लोग बड़ी संख्या में शामिल होकर श्रद्धांजलि दी।

अर्जुन सिंह बंधोर

सेलुद। जवाहर चौक सेलुद निवासी सेवानिवृत्त शिक्षक अर्जुन सिंह बंधोर (84) का निधन आज मंगलवार को हो गया। वह पाटन चौक के व्यवसायी अशोक बंधोर अरविंद बंधो के पिताजी व पंच नीतु बंधोर, मुस्कान बंधोर, आर्यन बंधोर व कुणाल बंधोर के दादा जी थे। उनका अंतिम संस्कार 17 जून बुधवार को सुबह 11 बजे भाटापारा स्थित मुक्तिधाम में किया जाएगा।

सेलूद समिति में पूर्व सीएम भूपेश ने खाद, बीज की स्थिति का लिया जायजा

हरिभूमि न्यूज >>> सेलूद

एआईसीसी महासचिव, छत्तीसगढ़ के पूर्व मुख्यमंत्री एवं पाटन विधायक भूपेश बघेल ने क्षेत्र की सेवा सहकारी समितियों का निरीक्षण कर किसानों को उपलब्ध कराई जा रही सुविधाओं का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने खाद, बीज एवं अन्य कृषि आदानों की उपलब्धता और वितरण व्यवस्था की जानकारी ली।

निरीक्षण के दौरान भूपेश बघेल ने किसानों, महिला समूहों एवं समिति सदस्यों से आत्मीय संवाद कर उनकी समस्याएं और सुझाव सुने। किसानों ने खेती-किसानी से जुड़े विभिन्न मुद्दों को उनके समक्ष

स्कूल खुलते ही रौनक बढ़ी शाला परिसरों की पहले दिन पुस्तक, गणवेश और न्यूता भोजन मिलने से बच्चों के चेहरे खिले

हरिभूमि न्यूज >>>सेलूद

बच्चों के स्कूल आने से माहौल मंगलवार का दिन खुशनुमा हो गया। इस अवसर पर शासकीय प्राथमिक शाला कौही में नवप्रवेशी बच्चों का तिलक लगाकर मुंह मीठा कराया गया। साथ ही गत शिक्षा सत्र में कक्षा पांचवी उत्तीर्ण बच्चों को विदाई दी गई। बच्चों को पहले ही दिन पुस्तक व गणवेश तथा न्यूता भोजन में खीर पूड़ी मिलने से चेहरे खिल गए। पर गर्मी और उमस से बच्चे परेशान दिखे। जिससे पालकों में अपने बच्चों के स्वास्थ्य को लेकर चिंता देखी गई।

शासकीय प्राथमिक शाला कौही में प्रवेशोत्सव एवं विदाई समारोह में बच्चों को आशीर्वाद प्रदान करने सरपंच लीना साहू, उपसरपंच हेमलाल सोनकर, सांसद प्रतिनिधि कामता साहू, एसएमसी अध्यक्ष गंगाराम साहू, प्रधानपाठक राजेन्द्र मारकण्डे, शिक्षक टोकेन्द्र बिजौरा, त्रिलोचन साहू, चन्द्रकांत नेताम,पालक बिरेंद्र मारकण्डे सहित बड़ी संख्या में जनप्रतिनिधि, शाला प्रबंधन समिति पदाधिकारी, पालकगण व बच्चे उपस्थित रहे।

खुले स्कूल, बच्चों के चेहरों पर लौटी मुस्कान



अंडा। ग्रीष्मकालीन अवकाश के बाद 16 जून से जिलेभर के स्कूल खुले गए। स्कूल खुलते ही बच्चों के चेहरों पर खुशी और उत्साह साफ देखने को मिला। लंबे समय बाद अपने साथियों और शिक्षकों से मिलने की खुशी बच्चों में झलक रही थी। ग्रामीण अंचलों में भी स्कूल खुलने को लेकर विशेष उत्साह देखा गया। अण्डा, झोला, तिरगा, निकुम,मोथली, खड़ा, रूदा, विनायकपुर, भरदा, कानारी सहित आसपास के गांवों में सुबह से ही बच्चे स्कूल यूनिफॉर्म पहनकर समय से पहले पहुंचने लगे। कई जगह अभिभावक भी बच्चों को स्कूल छोड़ने पहुंचे। नए शैक्षणिक सत्र की शुरुआत पर कई स्कूलों में विद्यार्थियों का चंद्रम-गुलाल लगाकर स्वागत किया गया। शिक्षकों ने बच्चों का अभिनंदन करते हुए उन्हें पढ़ाई के प्रति प्रेरित किया। स्कूल परिसर में पहले दिन बच्चों के बीच हंसी-खुशी और उमंग का माहौल देखने को मिला। ग्रामीणों का कहना है कि स्कूल खुलने से गांवों में फिर से शैक्षणिक माहौल बन गया है और बच्चों के भविष्य को लेकर नई उम्मीद जगी है।

अण्डा थाना घेराव शराब कार्रवाई पर बवाल, ग्रामीणों ने लगाए गंभीर आरोप, जांच का मिला आश्वासन

हरिभूमि न्यूज >>>अंडा

थाना अण्डा पुलिस द्वारा 13 जून को जंजगिरी तिराहा में सार्वजनिक स्थान पर शराब सेवन के आरोप में चार लोगों के खिलाफ की गई कार्रवाई के बाद मामला तूल पकड़ता जा रहा है।

कार्रवाई से नाराज दो दर्जन से अधिक ग्रामीणों ने थाना अण्डा पहुंचकर घेराव किया और पुलिसकर्मियों पर दुर्व्यवहार, मारपीट तथा कथित रूप से डेढ़ हज़ार रुपये लेने जैसे गंभीर आरोप लगाए। ग्रामीणों ने थाना प्रभारी को लिखित आवेदन सौंपकर आरोप लगाया कि कार्रवाई के दौरान कुछ लोगों के साथ अभद्र व्यवहार किया गया। आवेदन में यह भी उल्लेख किया गया कि गांव के एक पूर्व सरपंच के साथ कथित रूप से थप्पड़ मारने जैसी घटना हुई, जिससे ग्रामीणों में आक्रोश फैल गया। ग्रामीणों का कहना है कि जिन लोगों के खिलाफ कार्रवाई की गई, उन्होंने शराब सेवन किया था, लेकिन उनके पास से कोई बड़ी मात्रा में शराब बरामद नहीं हुई थी। उनका आरोप है कि बिना किसी मशीन या वैज्ञानिक परीक्षण के उन्हें



अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए समस्याओं के शीघ्र निराकरण पर दिया जोर



गर्मी और उमस से बच्चे हुए परेशान, स्वास्थ्य को लेकर पालक चिंतित



16 ज्ञानदीप जलाकर शाला प्रवेशोत्सव का किया आगाज

सेलूद। संकुल स्त्रोत केंद्र परसेदा के अधीनस्थ शासकीय पूर्व माध्यमिक शाला मगरघटा में शाला प्रवेशोत्सव बहुत ही धूमधाम से मनाया गया। पूर्व संकुल शैक्षिक समन्वयक एवं शिक्षक ललित कुमार बिजौरा ने बताया कि कक्षा 5 वीं से कक्षा 6वीं में आए नवप्रवेशी बच्चे जैसे स्कूल में प्रवेश किए कक्षा 7वीं एवं कक्षा 8वीं के सीनियर बच्चों एवं शिक्षकों ने रंगोली सजाकर उनका स्वागत किया। नवप्रवेशी बच्चों का तिलक लगाकर, आरती उतारकर मुंह मीठाकर एवं कि-शुलक पाठ्यपुस्तक एवं गणवेश वितरण कर भव्य स्वागत किया गया। इसके साथ ही 16 जून शैक्षणिक



रसब पड़े सब बढ़ते का संदेश भी दिया गया। इस अवसर पर प्रधानपाठक कौशल प्रसाद चौबे, पूर्व सीएसी एवं शिक्षक ललित कुमार बिजौरा , संकुल शैक्षिक समन्वयक कुलेश्वर प्रसाद ठाकुर, प्रधानपाठक प्राथमिक शाला मगरघटा जयंत वर्मा , शिक्षिका श्रीमती अंजू वर्मा, शिक्षक कोमल ठाकुर, श्रीमती मेधा गुप्ता , श्रीमती एम. एस. खलखो ने नवप्रवेशी बच्चों को बधाई दिए।



प्रतिभाशाली बच्चों के पालकों ने दिया न्यूता भोज

जामगांव आर। शासकीय प्राथमिक शाला गातापार में आज प्रवेश उत्सव का आयोजन हुआ।कक्षा पहिली में प्रवेश लेने वाले नव्हे मुन्हे बच्चो का गुलाल लगाकर एवं पुष्प वर्षा कर स्नेह भरा स्वागत किया गया ।। सभी बच्चो को गणवेश एवं पाठ्य-पुस्तक वितरण किया गया। कक्षा पांचवी में कुमारी सिमरन प्रथम स्थान 94.50% तीरथ कुमार 91.50% एवं खुमीता ने 90.50% प्राप्त किया । इस अवसर पर इनके पालकों के द्वारा न्यूता भोजन दिया गया । खीर,पुड़ी और बड़ा की स्वाद ने वातावरण को खुशनुमा बना दिया । इस आयोजन में शाला प्रबंधन समिति के अध्यक्ष केशवराम ठाकुर, सरपंच रेवाराम साहू ,उपाध्यक्ष तालसिंह साहू, सांसद प्रतिनिधि टेसराम साहू ,गोदावरी यादव,गणेश्वरी निर्मल कर,सेवती साहू,मीना साहू,तामेश्वरी साहू,मोतिल साहू,पुनीत राम साहू,खमहन ,हेमचंद्र साहू ,रसोइया अंबिका साहू, देवेन्द्रकुमार साहू,प्रधान पाठक श्रीमति भूजेश्वरी नेताम एवं सहायक शिक्षक झामन लाल सोनवाणी सहित गणमान्य नागरिक सहित आदि उपस्थित थे।



पुलिस का पक्ष
 पुलिस के अनुसार मुखबिर की सूचना पर जंजगिरी तिराहा में सार्वजनिक स्थान पर शराब पी रहे लोगों के खिलाफ कार्रवाई की गई। पुलिस का दावा है कि आरोपियों के कब्जे से शराब, खाली बोतल, डिस्पोजल गिलास एवं अन्य सामग्री जब्त की गई तथा मेडिकल परीक्षण में शराब सेवन की पुष्टि हुई। इसके बाद निम्नानुसार गिरफ्तारी एवं वैधानिक कार्रवाई की गई।

रास्ते में रोककर पुलिस वाहन में बैठाकर थाना लाया गया तथा उनके साथ अनुचित व्यवहार किया गया। विवाद के केंद्र में जंजगिरी निवासी तेजय कुमार देशमुख (43 वर्ष), गुणवंत लाल साहू (57 वर्ष),

मिला जांच का आश्वासन
 मामले की गंभीरता को देखते हुए थाना प्रभारी श्रद्धा पाठक ने ग्रामीणों से प्राप्त आवेदन स्वीकार कर लिया है। उन्होंने शिकायत में नामजद दिलीप राउत, राजेश कुमार साहू सहित अन्य दो पुलिसकर्मियों के संबंध में अपने विरिष्ठ अधिकारियों से मार्गदर्शन प्राप्त कर जांच कराने एवं तथ्यों के आधार पर उचित कार्रवाई करने का आश्वासन दिया है। ग्रामीणों ने निष्पक्ष जांच की मांग करते हुए कहा है कि यदि शिकायत सही पाई जाती है तो संबंधित पुलिसकर्मियों के विरुद्ध विभागीय कार्रवाई की जानी चाहिए। वहीं पुलिस का कहना है कि शिकायत की जांच के बाद ही वास्तविक स्थिति स्पष्ट हो सकेगी। अब पूरे मामले पर लोगों की नजरें जांच रिपोर्ट पर टिकी हुई हैं। एक ओर पुलिस कार्रवाई को वैधानिक बता रही है।

महेश कुमार साहू (43 वर्ष) तथा बेरीगारका निवासी अरविंद साहू (35 वर्ष) हैं, जिनके विरुद्ध थाना अण्डा पुलिस ने आवककारी अधिनियम की धारा 36(च) के तहत प्रकरण दर्ज किया है।

खेत बचाओ अभियान के तहत जिला स्तरीय किसान मेला और कृषि प्रदर्शनी आज

धमधा। कृषि विभाग, जिला दुर्ग द्वारा आत्मा योजना अंतर्गत रखेत बचाओ अभियान के तहत जिला स्तरीय किसान मेला एवं कृषि प्रदर्शनी का आयोजन 17 जून को किया जाएगा। यह कार्यक्रम विकासखंड धमधा के जोगीगुफा (लिटिया) में प्रातः 10:00 बजे से प्रारंभ होगा। कार्यक्रम में किसानों को आधुनिक कृषि तकनीकों, कृषि नवाचारों तथा उन्नत खेती की विधियों की जानकारी प्रदान की जाएगी।

मेले में विभिन्न विभागों एवं संस्थाओं द्वारा कृषि प्रदर्शनी भी लगाई जाएगी, जहां किसान नई तकनीकों, उन्नत बीजों, कृषि यंत्रों तथा शासकीय योजनाओं की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि छत्तीसगढ़ शासन के शिक्षा एवं विधि मंत्री गजेन्द्र यादव होंगे, जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता सांसद विजय बघेल करेंगे। विशिष्ट अतिथियों में दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर, अहिवारा विधायक डोमनलाल कोसंबाड़ा, साजा विधायक ईश्वर साहू, बेमेतरा विधायक दीपेश साहू ,जितेंद्र साहू अध्यक्ष तेलधानी विकास बोर्ड छत्तीसगढ़ सहित जिला पंचायत एवं जनपद पंचायत के जनप्रतिनिधि शामिल होंगे।

DR. ABHIMANYU'S
AYURVEDA MULTISPECIALITY HOSPITAL
PAIN | PANCHAKARMA | PILES | PEDIC | GYN&A | SKIN

> घात रोग > पुराने के दर्द > घीत व ककर दर्द > स्नायुजकदर्दित > लिगामेंट के दर्द > स्नायुदिका > मोफका एचबी > प्रोपेजल सोल्डर > रातरी के जकाइन

कैंसर, फोर्स, बलियोपेजल के सभी प्रकार के दर्द का इलाज

9 सिटी सेंटर - कृष्णा टॉकीज के सामने, समता कॉलोनी रायपुर (छ.ग.) ☎ 9826446666

9 सेक्टर -7 कमल विहार, रायपुर (छ.ग.) ☎ 95224-66664, 62622-22003

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

मानदर संविधान सभी बीमारियों का इलाज

बिना चीरकाट के बावरीर (पाइडर), फिस्टुला (गमोट) फिस्टल, पिलोसिडस आइडनका

तेजूर मशीन /क्षार सूत्र द्वारा आरोग्य को सुविधा

लेडिस डॉक्टर उपलब्ध

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

अंडा-खप्परवाड़ा पुलिया का टूटा डिवाइडर बना हादसों का कारण



अंडा-खप्परवाड़ा पुलिया का टूटा डिवाइडर बना हादसों का कारण

हरिभूमि न्यूज >>>अंडा
 दुर्ग से बालोद रोड पर अंडा खप्परवाड़ा के बीच स्थित पुलिया का डिवाइडर पिछले 2 से 3 वर्षों से टूटा हुआ पड़ा है। इसके साथ ही सड़क की हालत भी जर्जर हो चुकी है, जिससे क्षेत्र के ग्रामीणों और राहगीरों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। ग्रामीणों का कहना है कि कई बार इस समस्या को

लोका निर्माण विभाग और जनप्रतिनिधियों के सामने रखा गया, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई। टूटी पुलिया और खराब सड़क के कारण यहां आए दिन छोटे-बड़े हादसे हो रहे हैं। खासकर रात के समय यह मार्ग और अधिक खतरनाक साबित होता है, क्योंकि सड़क और पुलिया की क्षतिग्रस्त स्थिति स्पष्ट नजर नहीं आती। स्थानीय लोगों के अनुसार, यह सड़क क्षेत्र के कई गांवों को जोड़ने

जोहार पार्टी ने लिया चुनाव में उतरने का संकल्प

जामुल। नगर पालिका जामुल क्षेत्र में जोहार छत्तीसगढ़ पार्टी के अहिवारा विधानसभा स्तरीय बैठक का आयोजन हुआ जिसमें नगर एवं वार्ड के महिला एवं पुरुष सक्रिय सेनानी को पद देकर जामुल के आगामी नया चुनाव में आम जनता के बीच पहुंचने का संकल्प लिया तथा जोहार छत्तीसगढ़ पार्टी के नगर कार्यालय जामुल का उद्घाटन जामुल के हृदय स्थल संतोषी चौक पुरानी बस्ती में किया गया। जिसमें प्रमुख रूप से प्रदेश सह सचिव अरुण गंधर्व, प्रदेश कोषाध्यक्ष धर्मेन्द्र चन्द्रहास, छत्तीसगढ़िया क्रांति सेना अध्यक्ष जागेश्वर वर्मा, जोहार छत्तीसगढ़ पार्टी उपाध्यक्ष अप्पू मेश्राम, यूवा क्रांति सेना अध्यक्ष रवि देवांगन, जिला महामंत्री पप्पू मेश्राम, क्रांति सेना नगर अध्यक्ष पूरन साहू, क्रांति सेना महिला जिला अध्यक्ष दीदी रूपकला श्रीवास एवं बड़ी संख्या में नगर व जिला के पदाधिकारी उपस्थित रहे। संचालन जोहार छत्तीसगढ़ पार्टी नगर अध्यक्ष कमल पटेल ने किया।

संतश्री माताजी का निधन अंतिम संस्कार आज 12 बजे

हरिभूमि न्यूज >>>दुर्ग
 जय शक्ति आश्रम निकुम तीर्थराज देवी निकुंभला धाम के संचालक व संस्थापक संतश्री माताजी का निधन मंगलवार की देर शाम हो गया। वे 20 मई रासकृष्ण केयर हॉस्पिटल रायपुर में भर्ती थे। उन्हें ब्रेन स्ट्रोक की वजह से गंभीर हालत में भर्ती करवाया गया था। तब से वे कोमा में चले गए थे। संतश्री माताजी की अंतिम यात्रा 17 जून को दोपहर 12 बजे निकुम जय शक्ति आश्रम से निकाली जाएगी। निकुम एक प्रमुख

आध्यात्मिक और धार्मिक केंद्र है। यह आश्रम क्षेत्र में शांति, लोक कल्याण और धार्मिक अनुष्ठानों का एक प्रमुख केंद्र रहा है। संतश्री माताजी के द्वारा व उनके मार्गदर्शन में जहां समय-समय पर बड़े यज्ञ और महायज्ञ आयोजित किए गए हैं। गणपति भद्रकाल्ये नमः जैसे विशिष्ट महायज्ञों का आयोजन किया जा चुका है। प्रमुख अनुष्ठान और महायज्ञ:क्षेत्र में सुख-शांति और अकाल व सूखे से राहत दिलाने के लिए आश्रम में विशेष अनुष्ठान हुए हैं।



चुका है। प्रमुख अनुष्ठान और महायज्ञ:क्षेत्र में सुख-शांति और अकाल व सूखे से राहत दिलाने के लिए आश्रम में विशेष अनुष्ठान हुए हैं।

खबर संक्षेप

बीमारी से परेशान अधेड़

ने लगाई फांसी

भिलाई। बीमारी से परेशान अधेड़ ने मंदिर परिसर में फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। घटना उतई थाना क्षेत्र का है पुलिस ने बताया कि ग्राम सेलूद में तारेंद्र बंछोर अपने उपसरपंच रहते हुए शिव मंदिर बनवाया था। वहीं उसने फांसी लगा ली। तारेंद्र ने एक दिन पहले हाडवेयर शॉप से रस्सी खरीदा था। पड़ोस में बरसी कार्यक्रम में शामिल भी हुआ था। लेकिन उसकी लाश फांसी पर लटक की मिली। मृतक का मोबाइल अनलॉक कर दिया था। परिजन परेशान न हों। मृतक वर्तमान में स्कूल समिति का अध्यक्ष था। मौके से पुलिस को कोई भी सुसाइड नोट नहीं मिला है। वर्ष 2005 में तारेंद्र बंछोर सेलूद गांव में उपसरपंच था। तभी उसने बाजार चौक स्थित चारबांधा तालाब के पास शिव मंदिर बनवाया था। जिस चंपा के पेड़ में उसकी लाश मिली है। उसे मृतक की लगाया था। ग्रामीणों ने मंगलवार की सुबह मंदिर परिसर में तारेंद्र बंछोर का शव देखने पर पुलिस को सूचना दिया। शव को पुलिस ने पीएम के लिए भेज दिया है। बताया गया है कि संपुर्न विजय बघेल का मृतक समर्थक था।

घर में घुसकर

लूटपाट जर्म दर्ज

भिलाई। घर में घुसकर लूटपाट करने का मामला सामने आया है। घटना नेवई थाना क्षेत्र की है। पुलिस ने बताया कि बीआरपी कालोनी स्टेशन नरौदा निवासी रजनीश सिंह मकान में परिवार के साथ रहता है। माह घर पहले पत्नी और पुत्री गृह ग्राम बरहटा थाना विजय राघौगढ़ जिला कटनी एमपी गए है। पुत्र रावेन्द्र सिंह और मै दोनो वर्तमान में है। एसीसी प्लांट जामुल में पीड़ित काम करता है। रावेन्द्र सिंह बीएसपी प्लांट में ठेकेदारी करता है। 14 जून को बेटा रावेन्द्र सिंह बीएसपी प्लांट में ठेकेदारी पर सेकण्ड शिफ्ट ड्यूटी गया था। पीड़ित जब ड्यूटी से घर लौटा तो दरवाजा भीतर से बंद था। कोई आवाज नहीं आने पर मकान के दिवाल को कुदकर भीतर प्रवेश किया। बेटा रावेन्द्र सिंह बेहोश हातहत में जमीन पर पड़ा मिला। मुंह में कपड़ा उसा हुआ था और मकान का सारा सामान बिखरा पड़ा मिला। अज्ञात ने मकान से सोना चांदी के जेवरता व नगदी तीन हजार लेकर फरार हो गए थे। राघवेन्द्र सिंह को तुरंत उपचार के लिए लेकर गया। उसके बाद पुछने पर उसन बताया कि रात को अज्ञात 3-4 युवक घर में घुसकर मुंह में कपड़ा बांधकर पहुंचे थे। राघवेन्द्र के सिर पर ठोस वस्तु से मारकर उसे घायल कर फरार हो गए। चोरी हुए सामानों की कीमत 60 हजार रुपए आंकी गई है।

भीषण गर्मी के बीच स्कूल

खोलना बच्चों के स्वास्थ्य

से खिलवाड़ : मुकेश भिलाई। जिला कांग्रेस कमेटी भिलाई शहर के अध्यक्ष मुकेश चंद्राकर ने प्रदेश में पड़ रही भीषण गर्मी के बीच स्कूलों को खोलने के निर्णय पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा है कि यह फैसला बच्चों के



स्वास्थ्य और सुरक्षा के साथ सोधा खिलवाड़ है। उन्होंने कहा कि भिलाई सहित पूरे दुर्ग जिले में तापमान लगातार ऊंचे स्तर पर बना हुआ है। सुबह से ही तेज धूप और उसम के कारण आम जनजीवन प्रभावित हो रहा है। ऐसे मौसम में छोटे-छोटे बच्चों को स्कूल जाने के लिए मजबूर करना उचित नहीं है। कई विद्यालयों में पर्याप्त पेयजल, शीतल कक्ष और गर्मी से बचाव की समुचित व्यवस्थाएं भी उपलब्ध नहीं हैं।

नगपुरा में कराया

गया योगाभ्यास



उतई। आयुष्मान आरोग्य मंदिर नगपुरा के द्वारा आउटरीच कार्यक्रम श्री महावीर प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान महाविद्यालय नगपुरा में कॉमन योगा प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया गया। संचालनालय आयुष विभाग छत्तीसगढ़ शासन के निर्देशानुसार तथा जिला आयुष अधिकारी जिला दुर्ग के मार्गदर्शन मे यह कार्यक्रम किया गया जिसमे 84 लाभार्थी ने कॉमन योगा प्रोटोकॉल का अभ्यास किया।

ट्रैक के लिए पेड़ों की शिपिटिंग के बाद देर रात तक स्थल पर समतलीकरण कार्य

टिवनसिटी में मुंबई-हावड़ा मार्ग पर चौथी लाइन निर्माण

में आई तेजी, बढ़ जाएगी पैसेंजर व मालगाड़ियों की गति

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिलाई

टिवनसिटी से गुजरने वाले मुंबई - हावड़ा रेल मार्ग पर अब ट्रैफिक को और सुरक्षित तथा फास्ट बनाने के लिए युद्धस्तर पर काम चल रहा है। द्वारा यहां चौथी रेल लाइन बिछाने के निर्माण कार्य में तेजी लाई जा रही है। दुर्ग से रायपुर तक इस निर्माण कार्य को एक साल में पूर्ण किए जाने का लक्ष्य है। सुरक्षा के लिए ट्रैक के दोनों ओर सेप्टी वॉल (रैलिंग) भी लगाई जाएगी। चौथी लाइन निर्माण के पूर्ण हो जाने से नियमित गाड़ियों के साथ आगे शुरु होने वाली हाई स्पीड ट्रेनों को भी रफ्तार मिलेगी। इस रुट पर रोज करीबन डेढ़ सौ यात्री और इतनी ही मालगाड़ियों का आवागमन होता है। सर्वाधिक ट्रैफिक रायपुर से भिलाई के बीच होने से लेटलतीफी से यात्रियों और रेलवे के भी पैसेंजर गुड्स आदि ट्रेनो के सुगम संचालन में परेशानी हो रही है।

उल्लेखनीय है कि मुंबई - हावड़ा रेल मार्ग पर नागपुर से बिलासपुर तक तीसरी लाइन के निर्माण के बाद अब चौथी लाइन बिछाने के लिए काम चल रहा है। रेलवे के बिलासपुर जौन द्वारा चौथे ट्रैक के निर्माण के लिए दो साल पूर्व सर्वे किया गया था। इसके बाद रेलवे मार्ग पर चौथी लाइन के स्थल में आने वाले पेड़ों की शिपिटिंग के बाद जनवरी से ट्रैक के लिए काम शुरु कर दिया गया है। विभागीय अधिकारियों



पैसेंजर व गुड्स का ट्रैफिक सुरक्षित व फास्ट होगा

इस रेलवे मार्ग पर चौथी लाइन निर्माण का काम पूर्ण हो जाने के बाद ट्रेनों का ट्रैफिक और अधिक सुगम, फास्ट और सुरक्षित हो जाएगा। सबसे ज्यादा लाभ रायपुर से भिलाई के बीच पैसेंजर व गुड्स यानी माल गाड़ियों के भारी ट्रैफिक सुव्यवस्थित करने से लंबी दूरी के साथ यहां के लोकर यात्रियों को होगा। विभागीय सूत्रों के मुताबिक चौथी लाइन निर्माण बाद एक साथ दो माल गाड़ियां व एक्सप्रेस ट्रेनों का फास्ट आवागमन हो सकेगा। एक्सप्रेस गाड़ियों के साथ लोकल ट्रेनों की स्पीड भी बढ़ जाएगी। वहीं माल गाड़ियों की गति भी बढ़ जाएगी। अभी ट्रैफिक के चलते रायपुर से दुर्ग पहुंचने में ट्रेनों को 50 से 60 मिनट लगते हैं, क्योंकि सुपर एक्सप्रेस व मालगाड़ियों की पर्सिंग के लिए लोकल व एक्सप्रेस गाड़ियों को बीच के स्टेशनों में रोक दिया जाना पड़ रहा है। चौथी लाइन बन जाने के बाद रायपुर दुर्ग की दूरी पंद्रह से बीस मिनट कम हो जाएगी।

के मुताबिक बरसात के मौसम को देखते हुए निर्माण कार्य में तेजी लाई जा रही है। दुर्ग से पावरहाउस स्टेशन के आगे तक चौथी लाइन के निर्माण के लिए साफ सफाई व झाड़ियों आदि की कटाई के बाद स्थल पर मिट्टी डालकर समतलीकरण किया जा रहा है। पांच से दस फुट ऊंचाई पर तीसरी लाइन के

समानांतर चौथी लाइन बिछाने के लिए समतलीकरण बाद कांक्रीटीकरण किया जाएगा। बाद रेल पांतों व स्लीपर आदि गिराकर बिछाने का काम होगा। बारिश को देखते हुए निर्माण कार्य तेज कर दिया गया है। इसके तहत नेहरुनगर, भिलाईनगर स्टेशन के पास तथा प्रियदर्शनी अंडरब्रिज व पावरहाउस के आगे

तक स्थल पर खुदाई के साथ ट्रकों से मुरम, मिट्टी आदि ढुलाई व गिराने के साथ समतलीकरण का काम देर रात तक चल रहा है। विदित हो कि चौथे ट्रैक के निर्माण के लिए पिछले साल दुर्ग से रायपुर के बीच करीबन पांच सौ हरेहरे पेड़ों को इसी ट्रैक के किनारे अन्यत्र शिफ्ट किया गया था।

वरिष्ठजनों का अनुभव और जनता का विश्वास

ही विकसित भारत की सच्ची नींव : विधायक ललित

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिलाई

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार के सेवा, सुशासन एवं गरीब कल्याण के गौरवशाली 12 वर्ष पूर्ण होने पर भाजपा के राष्ट्रीय नेतृत्व के आह्वान पर दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर ने मंगलवार को रिसाली स्थित मैत्री कुंज आजाद मार्केट में विशेष जनसंपर्क अभियान चलाया। विधायक चंद्राकर ने इस दौरान वकील, व्यापारी, किसान, शिक्षक एवं समाज के प्रतिष्ठित नागरिकों व गणमान्यजनों से आत्मीय भेंटकर उनका कुशलक्षेम जाना। उन्होंने प्रधानमंत्री मोदी के 12 वर्ष के कार्यकाल में शुरू की गई आयुष्मान भारत, प्रधानमंत्री आवास योजना, किसान सम्मान निधि, उच्चवला योजना, मुद्रा योजना, पीएम जनकल्याणकारी योजनाओं की विस्तृत जानकारी दी और लाभार्थियों से फीडबैक लिया। चंद्राकर ने कहा कि विशेष जनसंपर्क अभियान का मुख्य उद्देश्य समाज के प्रत्येक वर्ग से सीधा संवाद स्थापित कर उनके अनुभवों एवं सुझावों को विकास की मुख्यधारा से जोड़ना है। वरिष्ठजनों का अनुभव और जनता का विश्वास ही विकसित भारत की सच्ची नींव है।

पीएम स्वनिधि योजना अंतर्गत विशेष शिविर का आयोजन

भिलाई। पीएम स्वनिधि योजना के अंतर्गत नगर पालिक निगम भिलाई द्वारा फुटकर विक्रेताओं (स्ट्रीट वेंडर्स) के लिए विशेष शिविर आयोजित किया गया। शिविर में सभी पात्र हितग्राहियों को नगर निगम कार्यालय में आमंत्रित कर योजना का लाभ दिलाने हेतु उनके ऑनलाइन आवेदन पोर्टल में भरवाए गए। शिविर में बड़ी संख्या में स्ट्रीट वेंडर्स उपस्थित हुए तथा योजना के प्रति उत्साह दिखाया। नगर पालिका निगम भिलाई के आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय जी के कुशल मार्गदर्शन एवं दिशा-निर्देशन में निगम की टीम द्वारा अधिक से अधिक पात्र हितग्राहियों को योजना से जोड़ने का कार्य लगातार किया जा रहा है। इस संबंध में नोडल अधिकारी



अनिल सिंह द्वारा सभी बैंकों के शाखा प्रबंधकों को पत्र प्रेषित कर पात्र हितग्राहियों को योजना का लाभ शीघ्र एवं अधिकतम संख्या में प्रदान करने हेतु आवश्यक सहयोग एवं समर्थन देने का अनुरोध किया गया है। योजना के व्यापक प्रचार-प्रसार हेतु नगर निगम द्वारा मुनादी एवं अन्य प्रचार माध्यमों के जरिए निगम क्षेत्र में प्रतिदिन जनजागरूकता अभियान संचालित किया जा रहा है, जिससे अधिक से अधिक स्ट्रीट वेंडर्स इस महत्वाकांक्षी योजना का लाभ प्राप्त कर सकें। नगर पालिका निगम भिलाई द्वारा आगामी दिनों में भी ऐसे शिविरों का आयोजन कर पात्र हितग्राहियों को योजना से जोड़ने का कार्य निरंतर जारी रखा जाएगा।



आयुक्त ने घासीदास नगर क्षेत्र का किया निरीक्षण

आयुक्त ने देखी नाली, सड़क और बाजार क्षेत्र की सफाई



नाली का निरीक्षण करते हुए निर्माण एजेंसी को कार्य में गुणवत्ता सुनिश्चित करने तथा कार्य को निर्धारित समय-सीमा में पूर्ण करने के निर्देश दिए। साथ ही उन्होंने कहा कि नाली निर्माण पूर्ण होने के बाद सड़क निर्माण कार्य भी शीघ्र प्रारंभ किया जाए। निरीक्षण के दौरान

आयुक्त ने क्षेत्रीय बाजार का भी अवलोकन किया और वहां नियमित सफाई व्यवस्था सुनिश्चित करने को कहा। उन्होंने निगम द्वारा अर्बिटो गुमटी संचालकों को अपनी दुकानों के साथ-साथ आसपास के क्षेत्र में भी स्वच्छता बनाए रखने के निर्देश दिए। इसके

अलावा, आयुक्त ने अटल आवास क्षेत्र का निरीक्षण करते हुए नाली एवं सड़क की नियमित सफाई करने पर जोर दिया, ताकि जलभराव की समस्या न उत्पन्न हो। उन्होंने बुद्ध विहार के पीछे स्थित नालों की नियमित सफाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए, जिससे बरसात के समय पानी भरव की स्थिति से बचा जा सके। निरीक्षण के दौरान पार्षद ऊषा शर्मा, कार्यपालन अभियंता अरविंद शर्मा, सहायक अभियंता श्वेता वर्मा, जौन स्वास्थ्य अधिकारी शंकर सहानी एवं स्वच्छता निरीक्षक अंजनी सिंह, निर्माण एजेंसी, जौनल एवं सुपरवाइजर उपस्थित रहे।

नाली पर किए गए अवैध

अतिक्रमण पर की कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिलाई



भिलाई निगम ने जौन-2 वैशाली नगर क्षेत्र अंतर्गत वार्ड क्रमांक 24 हाउसिंग बोर्ड फीजी नगर में नाली

के ऊपर किए गए अवैध अतिक्रमण को हटाने की

कार्रवाई की गई।

निगम आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय से प्राप्त जानकारी के अनुसार स्थानीय निवासी राजकुमार द्वारा नाली के ऊपर अवैध निर्माण कर अतिक्रमण किया गया था। इसके कारण नालियों की नियमित सफाई एवं रखरखाव कार्य प्रभावित हो रहा था, जिससे क्षेत्र में जल निकासी व्यवस्था बाधित होने की आशंका बनी हुई थी। मामले की शिकायत कलेक्टर जनदर्शन में की गई थी। शिकायत प्राप्त होने के बाद जौन-2 राजस्व विभाग द्वारा जांच कर कार्रवाई की गई।

निगम की टीम ने जेसीबी मशीन की सहायता से नाली के ऊपर किए गए अवैध अतिक्रमण को हटाकर नाली को अतिक्रमण मुक्त कराया। राजस्व अधिकारी ने

■ भविष्य में भी अवैध कब्जों के खिलाफ अभियान जारी रहेगा

बताया कि नालियों एवं सार्वजनिक स्थलों पर किए गए अवैध कब्जों के कारण सफाई व्यवस्था प्रभावित होती है तथा बरसात के दौरान जलभराव जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इसे देखते हुए ऐसे अतिक्रमणों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जा रही है। कार्रवाई के दौरान जौन-2 राजस्व विभाग एवं बेदखली की संयुक्त टीम मौजूद रही। निगम प्रशासन ने नागरिकों से सार्वजनिक भूमि, नालियों एवं शासकीय संपत्तियों पर अतिक्रमण नहीं करने की अपील करते हुए कहा है कि भविष्य में भी अवैध कब्जों के खिलाफ अभियान जारी रहेगा।

कन्या शाला में किया पौधारोपण

भिलाई। कन्या शाला भिलाई तीन में पौधरोपण किया गया। इस दौरान विधायक डोमरलाल कोसेबाड़ा, विधायक प्रतिनिधि सतीश साहू, दिलीप पटेल, प्रदेश कार्यसमिति सदस्य गोपाल मेहता, खिलावन वर्मा, फिरोज फारूखी, शुभम आदि मौजूद थे।



केंद्र सरकार की योजनाओं की लगी प्रदर्शनी

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिलाई

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश के प्रधान सेवक के रूप में अपने कार्यकाल के 4,399 दिन पूर्ण कर लिए हैं। इस दौरान उन्होंने सेवा, सुशासन, गरीब कल्याण और राष्ट्र निर्माण को केंद्र में रखकर अनेक ऐतिहासिक निर्णय लिए हैं। सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास के मंत्र के साथ देश निरंतर विकास की नई ऊंचाइयों की ओर अग्रसर है। इसे लेकर विकास प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। उपस्थित जनप्रतिनिधियों और कार्यकर्ताओं ने विकास प्रदर्शनी का अवलोकन किया तथा केंद्र सरकार की योजनाओं और उपलब्धियों की जानकारी प्राप्त की।

भाजपा जिला भिलाई कार्यालय में प्रदेश महामंत्री नवीन मार्कण्डेय ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में बीते 12 वर्षों के विकास कार्यों, जनकल्याणकारी योजनाओं और देश की उपलब्धियों को प्रदर्शित करती विकास प्रदर्शनी का आयोजन किया गया, जिसका उद्घाटन पद्मश्री ऊषा बारले ने किया। प्रदर्शनी में केंद्र सरकार की विभिन्न योजनाओं, बुनियादी



■ मोदी के 12 साल बेमिसाल विषय पर प्रदेश महामंत्री नवीन मार्कण्डेय ने की प्रेस वार्ता

ढांचे के विकास, गरीब कल्याण, महिला सशक्तिकरण, किसान हितैषी निर्णयों तथा आत्मनिर्भर भारत अभियान से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी को प्रदर्शित किया गया। उन्होंने कहा कि देश आज विश्व पटल पर नई पहचान बना रहा है। भारत आर्थिक, सामरिक और तकनीकी दृष्टि से निरंतर मजबूत हुआ है। वैश्विक मंचों पर भारत की प्रतिष्ठा बढ़ी है और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश आत्मनिर्भरता की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। इस अवसर पर वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन, भाजपा जिला अध्यक्ष पुरुषोत्तम देवांगन, नेता प्रतिपक्ष भोजराज सिन्हा, प्रदेश कार्यसमिति सदस्य रविशंकर सिंह, विरेंद्र साहू, जिला प्रवक्ता विजय सिंह, प्रेमलाल साहू तथा जिला मीडिया सह प्रभारी सूरज जायसवाल सहित भाजपा के पदाधिकारी, कार्यकर्ता सहित गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

बीएसपी में आईटीआई के प्रशिक्षुओं को दिये जाएंगे टिप्स

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिलाई

भिलाई इस्पात संयंत्र के मानव संसाधन-ज्ञानार्जन एवं विकास (एचआर-एल एंड डी) विभाग द्वारा शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई), वेरला के मैकेनिक डीजल ट्रेड के 28 प्रशिक्षुओं के लिए औद्योगिक प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरु किया गया। यह सत्र 2025-26 के लिए महानिदेशालय प्रशिक्षण (डीजीटी), नई दिल्ली द्वारा निर्धारित पाठ्यक्रम के अनुरूप आयोजित किया जा रहा है। इसमें प्रशिक्षुओं को एकीकृत इस्पात संयंत्र के कार्य परिवेश से परिचित कराते हुए उन्हें औद्योगिक प्रक्रियाओं का



व्यावहारिक अनुभव प्रदान किया जाएगा।

आईटीआई पाठ्यक्रम के अनिवार्य ऑन-द-जॉब प्रशिक्षण (ओजेटी) घटक के अंतर्गत आयोजित यह कार्यक्रम कक्षा आधारित शिक्षा एवं वास्तविक औद्योगिक कार्यप्रणाली के मध्य समन्वय स्थापित करने की दिशा में महत्वपूर्ण

महिला संविदा कर्मियों को स्वास्थ्य

व सुरक्षा के लिए किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिलाई

भिलाई इस्पात संयंत्र के नगर सेवाएं विभाग (टीएसडी) द्वारा महिला संविदा कर्मियों के स्वास्थ्य, सुरक्षा, कल्याण तथा कार्यस्थल पर उनके अधिकारों के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए टीएसडी कॉन्फ्रेंस हॉल में नई चेनना जागरूकता एवं सशक्तिकरण कार्यशाला का आयोजन किया गया। कामहाप्रबंधक प्रभारी एबी श्रीनिवास थे उन्होंने। उन्होंने कर्मियों से अपने दायित्वों का निर्वहन करते समय सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देने का आह्वान किया।

कार्यशाला में महिला स्वास्थ्य, पोषण, स्वच्छता, कानूनी अधिकार, उचित महजदूरी, सामाजिक सुरक्षा लाभ तथा कार्यस्थल पर महिलाओं के जौन उत्पीड़न की रोकथाम अधिनियम (पॉश एक्ट) से संबंधित विषयों पर जानकारी प्रदान की गई। अतिरिक्त मुख्य चिकित्सा अधिकारी शुभश्री प्रशां ने महिला स्वास्थ्य, पोषण एवं



स्वच्छता पर जागरूक किया। उप प्रबंधक शालिनी चौरसिया ने पॉश अधिनियम के प्रावधानों की जानकारी दी। राजेश मौर्य ने कानूनी अधिकारों, उचित महजदूरी एवं संबंधित प्रावधानों पर प्रकाश डाला। जीएम के. सुपर्णा द्वारा योग एवं ध्यान कराया। जिसमें प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। कार्यक्रम का संचालन उप प्रबंधक के. संगीता ने किया।



लाइव इवेंट

आईआईटी भिलाई ने फ्रांस के सेंट्रल नैनटेस के साथ किया एमओयू



भिलाई। आईआईटी भिलाई ने वैश्विक शैक्षणिक जुड़ाव की दिशा में बड़ा कदम उठाया है। संस्थान ने फ्रांस के नीस में 14 से 16 जून 2026 तक चल रहे भारत इनोवेट्स कार्यक्रम के दौरान इकोल सेंट्रल डी नैनटेस के साथ समझौता ज्ञापन एमओयू पर हस्ताक्षर किए हैं। भारत इनोवेट्स भारतीय शिक्षा इकोसिस्टम के

लिए ग्लोबल एक्सेलरेशन कार्यक्रम है। यह एमओयू दोनों संस्थानों के फैकल्टी सदस्यों और छात्रों के बीच शैक्षिक, पेशेवर और सांस्कृतिक गतिविधियों को बढ़ावा देकर अंतरराष्ट्रीय समझ, शैक्षणिक सहयोग, सांस्कृतिक मेलजोल और दोस्ती को बढ़ाने का ढांचा तैयार करता है। सहयोग के मुख्य क्षेत्रों में फैकल्टी सदस्यों का आदान-प्रदान और संयुक्त शैक्षणिक गतिविधियां, छात्रों का एक्सचेंज, निजी और सरकारी

प्रायोजकों द्वारा वित्तपोषित साझा हितां वाले बहु-राष्ट्रीय और बहु-संस्थागत सहयोग स्थापित करने के लिए संयुक्त शोध गतिविधियां शामिल हैं। इसके अलावा सेमिनार और शैक्षणिक बैठकों में भागीदारी, शैक्षणिक सामग्री और अन्य जानकारी का आदान-प्रदान, विशेष अल्पकालिक शैक्षणिक कार्यक्रम जैसे समर रिसर्च प्रोग्राम, विदेश में अध्ययन के कार्यक्रम तथा संयुक्त व दोहरी डिग्री कार्यक्रम भी शुरू किए जाएंगे। आईआईटी भिलाई प्रबंधन ने कहा कि यह साझेदारी शिक्षा, शोध तथा इनोवेशन के क्षेत्र में अंतरराष्ट्रीय सहयोग को आगे बढ़ाने की दिशा में महत्वपूर्ण मील का पत्थर है। इससे संस्थान के छात्रों और फैकल्टी को वैश्विक मंच पर नए अवसर मिलेंगे।

लाइव इवेंट

प्राणायाम और आसनों से मिलता है शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य



भिलाई। युग निर्माण योजना शांतिकुंज हरिद्वार द्वारा गायत्री शक्तिपीठ खुर्सीपार और पतंजलि योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा समिति दुर्ग के संयुक्त तत्वावधान में दक्षिण वसुंधरा नगर भिलाई-3 के पुराना गार्डन में एक सप्ताह का प्राकृतिक चिकित्सा शिविर उत्साह पूर्वक संपन्न हुआ। निरोग रहने की प्रेरणा देने के उद्देश्य से आयोजित शिविर में सूक्ष्म प्राणायाम और आसनों का नियमित अभ्यास कराया गया। सत्र के प्रारंभ में योगाचार्य नरेंद्र साहू व संतोष चौरसिया का चंदन तिलक लगाकर स्वागत किया गया। साथ ही गायत्री मंत्र लिखित पीत पट्टिका भेंट कर सम्मानित किया गया। नरेंद्र साहू ने कहा कि प्राणायाम उत्तम तप है। निरंतर अभ्यास से शारीरिक और मानसिक विकार दूर होते हैं। मन व चित्त को एकाग्र करके सत्कर्म की ओर लगे रहना ही इसका मूल उद्देश्य है। सत्र में अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उज्जायी प्राणायाम, कपालभाति, अग्निसार का अभ्यास कराया गया। तितली आसन, मूल बंध, जालंधर बंध व पिंडली मसाज के लाभ भी बताए गए। भगवत गीता के श्लोकों का वाचन कर मन-विचारों को परिस्थितियों में संतुलित रखने का तरीका समझाया। योगाचार्यों ने कहा कि आसनों का निरंतर अभ्यास गीता का प्रायोगिक रूप है। शरीर के सूक्ष्म अंगों को सक्रिय रखने के लिए इसे दैनिक जीवन में अपनाने की प्रेरणा दी गई। सत्र के अंत में सामूहिक शांति पाठ हुआ। समापन पर संध्याकाल में दीप यज्ञ का आयोजन किया गया। इस अवसर पर साधना वर्मा, लता धुरंधर, लक्ष्मी चंद्राकर, वीणा वर्मा, हेमीन वर्मा, सुनंदा नासरे, नंदामले, अनिश चंद्राकर, महेंद्र वर्मा, राम कुमार वर्मा, लक्ष्मण देवांगन, रत्ना वर्मा, श्रीनिवास राव सहित अन्य की सक्रिय सहभागिता रही।



तीन दिवसीय समर कैंप में उत्सव जैसा रहा माहौल, करियर काउंसलिंग और हेल्थ टिप्स रहे आकर्षण का केंद्र

बच्चों से बुजुर्गों तक ने सीखे नए हुनर, सिग्नेचर एनालिसिस के जरिए जाना व्यक्तित्व समझने का गुर

अग्रवाल महिला मंडल के तत्वावधान में अग्रसेन भवन में आयोजित तीन दिवसीय समर कैंप ज्ञान, रचनात्मकता और उमंग के साथ संपन्न हो गया। कैंप का आयोजन समाज के बच्चों, महिलाओं एवं वरिष्ठ सदस्यों को एक मंच पर लाकर नई विधाओं से जोड़ना और आपसी संवाद बढ़ाना था। तीनों दिन अग्रसेन भवन में उत्सव जैसा माहौल रहा और हर उम्र वर्ग के सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भागीदारी की। तीन दिनों तक चले इस कैंप में भाग लिए लोगो ने यह साबित कर दिया कि सीखने की कोई उम्र नहीं होती और समाज एक साथ हो तो हर आयोजन यादगार बन जाता है।

दुर्ग। कैंप में एक से बढ़कर एक एक्टिविटी के अंतर्गत युवाओं के लिए करियर काउंसलिंग, सिग्नेचर एनालिसिस के जरिए व्यक्तित्व को समझने और छोटे बच्चों और माताओं के बीच बॉन्डिंग बढ़ाने के गुर साथ ही मंदर-टॉडलर एक्टिविटी कराई गई। रचनात्मक सत्रों में केक और पेंटिंग की बारीकियां, पाइप क्लीनर आर्ट से खूबसूरत कलाकृति, पारंपरिक कला को बढ़ावा देने क्रोश प्रशिक्षण सहित युवाओं को तकनीकी जानकारी दी गई। जिसे महिलाओं ने खास तौर पर पसंद किया।



विभिन्न सत्रों में कराई कई एक्टिविटी

कैंप में एक से बढ़कर एक सत्रों का आयोजन किया गया। युवाओं के भविष्य को दिशा देने के लिए डॉ. विकिता मित्तल ने करियर काउंसलिंग सत्र लिया। वहीं पिकी बंसल ने सिग्नेचर एनालिसिस के जरिए व्यक्तित्व को समझने के गुर बताए। छोटे बच्चों और माताओं के बीच बॉन्डिंग बढ़ाने के लिए निकिता मित्तल, कुतिका रंगटा और प्रकृति अग्रवाल ने मंदर-टॉडलर एक्टिविटी कराई। प्रकृति अग्रवाल ने बुजिगा गेम के जरिए भी सभी को खूब हंसाया। रचनात्मक सत्रों की श्रृंखला में श्रुति पोद्दार ने केक पेंटिंग की बारीकियां सिखाई तो तान्या राजगढ़िया ने पाइप क्लीनर आर्ट से खूबसूरत कलाकृतियां बनवाना सिखाया। पारंपरिक कला को बढ़ावा देते हुए कविता रंगटा एवं श्रुति अग्रवाल ने कोशे प्रशिक्षण दिया, जिसे महिलाओं ने खास तौर पर पसंद किया।

महत्वपूर्ण हेल्थ टिप्स किये साझा

तकनीक से कदम-ताल मिलाने के लिए नितीश केडिया ने वरिष्ठजनों को मोबाइल प्रशिक्षण दिया। स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से डॉ. रैनी अग्रवाल ने महत्वपूर्ण हेल्थ टिप्स साझा किए। मानसिक शांति के लिए पूजा सांखला ने आभामंडल सत्र लिया, उषा अग्रवाल ने सहज योग का अभ्यास करवाकर तनाव मुक्त रहने के उपाय बताए। प्रत्येक सत्र के बाद प्रतिभागियों ने तालियों से प्रशिक्षकों का उत्साहवर्धन किया। समापन समारोह उल्लास पूर्ण वातावरण में संपन्न हुआ। मंच से सभी प्रशिक्षकों एवं सहयोगियों को स्मृति विहन देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर समाज के पदाधिकारी, संरक्षकगण, संरक्षिकाएं, युवा मित्र मंडल एवं एवाइसी के सदस्य बड़ी संख्या में मौजूद रहे। कार्यक्रम की सफलता के पीछे पीडी एवं कोऑर्डिनेटर की टीम का बड़ा योगदान रहा। ऋतु रंगटा, मोनिका खेतान, श्रद्धा अग्रवाल, मंजू रंगटा, प्रीति राजगढ़िया, श्वेता अग्रवाल एवं तुषि अग्रवाल ने तीनों दिन व्यवस्थाओं को संभाला। अग्रवाल महिला मंडल की अध्यक्ष नीलू अग्रवाल ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि ऐसे आयोजन केवल मनोरंजन नहीं होते, बल्कि समाज की प्रतिभाओं को मंच प्रदान करने के साथ-साथ नई सीख, आत्मविश्वास और आपसी जुड़ाव को भी बढ़ावा देते हैं। हमारी कोशिश है कि हर वर्ग को कुछ नया सीखने का अवसर मिले। कार्यक्रम के संचालन में महासचिव श्वेता अग्रवाल सहित महिला मंडल की पूरी टीम का सक्रिय सहयोग रहा।

भारतीय ज्ञान परंपरा और वोकेशनल एजुकेशन पर मंथन

दुर्ग। महर्षि विद्या मंदिर दुर्ग में ब्रह्मचारी गिरीशचंद्र वर्मा के निर्देशानुसार आयोजित तीन दिवसीय इन हाउस टीचर्स ट्रेनिंग प्रोग्राम का आयोजन किया गया। इसमें भारतीय ज्ञान परंपरा, व्यावसायिक कौशल का विकास, नवीन शिक्षण पद्धतियों से परिचित कराना तथा राष्ट्रीय शिक्षा नीतियां 2020 के महत्व पर प्रकाश डाला गया।

प्रथम सत्र गुरु पूजन प्राणायाम ध्यान सिद्धि योग फ्लाईंग अभ्यास के माध्यम से शुरूआत किया, जो तीनों दिन प्रथम सत्र में और अंतिम सत्र में विधिवत संचालित किया गया। मुख्य अतिथि मोनिका मिश्रा प्राचार्या एमवीएम 2 रायपुर और अभिषेक खंडेलवाल प्राचार्य, एकेडमिक डायरेक्टर जेबी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल राजनांदगांव, महर्षि विद्या मंदिर दुर्ग के प्राचार्य अनुराग मिश्रा थे। प्राचार्य ने पौधा भेंट कर अतिथियों को सम्मानित किया। मुख्य अतिथि ने प्रशिक्षु शिक्षक-शिक्षिकाओं के लिए कहा किस प्रकार एक शिक्षक समय का प्रबंधन कर अपने जीवन में अनुशासित तरीके से बच्चों को शिक्षा दीक्षा प्रदान करता है। मुख्य प्रशिक्षिका मोनिका मिश्रा ने भारतीय ज्ञान परंपरा और



वोकेशनल एजुकेशन पर प्रकाश डालते हुए बताया कि आज हमारे देश की सभी शैक्षिक संस्थाओं में इसकी निहायत जरूरत है। क्योंकि, भारत की संस्कृति में विभिन्न संस्कार गतिविधियों को प्राचीन काल से किया जा रहा है, जिसका अनुसरण करना चाहिए।

द्वितीय दिवस में अभिषेक खंडेलवाल प्राचार्य और एकेडमिक डायरेक्टर, जेबी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल राजनांदगांव ने छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण से अवगत कराते हुए बताया कि छात्र और शिक्षक

के सामंजस्य बने रहना चाहिए, जिससे छात्र की समस्या का समाधान शिक्षक आसानी से कर सके। तृतीय सत्र में अभिषेक खंडेलवाल ने बताया कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के माध्यम से कम समय में बच्चों को उपयोगी जानकारी दे सकते हैं। तृतीय दिवस प्रतिभागी प्रशिक्षक द्वारा दिए गए अलग अलग टॉपिक में प्रेजेंटेशन प्रस्तुत किए। सभी प्रतिभागियों को मुख्य प्रशिक्षक एवं प्राचार्य द्वारा प्रमाण पत्र प्रदान किया गया। कार्यक्रम का संचालन और आभार व्यक्त दीर्घ वैष्णव ने किया।

राष्ट्र सेविका समिति का परिचय वर्ग में शिक्षार्थियों ने लिया प्रशिक्षण

बौद्धिक-शारीरिक सत्रों से जगा राष्ट्र सर्वोपरि का भाव, 90 वर्षों से संस्कृति संरक्षण में जुटी समिति



समापन सत्र में देश कल्याण का संकल्प

वर्ग के समापन अवसर पर मुख्य अतिथि प्राध्यापिका रजत लता ताम्रकार ने सदस्यों को संबोधित करते हुए कहा कि अनुशासित और तेजस्वी बहनों को देखकर भारत का भविष्य उज्ज्वल परिलक्षित हो रहा है। आधुनिक युग में संस्कृति का इतना सुंदर संरक्षण विरले ही दिखता है। मुख्य वक्ता प्रांत सह प्रचार-प्रसार प्रमुख अंशु सिंह ने कहा कि यह समिति महिलाओं का, महिलाओं के द्वारा है, परंतु मात्र महिलाओं के लिए नहीं बल्कि संपूर्ण राष्ट्र के लिए है। देशप्रेम तभी सार्थक है जब हम देश की भक्ति करें। उन्होंने कहा कि मनसा-वाचा-कर्मणा हर कृत का केंद्र देश कल्याण होना चाहिए। हर क्षण मां भारती के अंश का अनुभव करें।



कार्नर न्यूज

भिलाई। राष्ट्र सर्वोपरि की भावना को हर भारतीय के हृदय में जगाने के संकल्प के साथ राष्ट्र सेविका समिति का दो दिवसीय परिचय वर्ग सरस्वती शिशु मंदिर, देव नगर जामुल में आयोजित किया गया था। देश सेवा परम् ब्रतम् की मध्यवर्ती कल्पना पर आधारित इस वर्ग में 30 शिक्षार्थियों ने सहभागिता की। समिति विगत 90 वर्षों से अनवरत इस दिशा में कार्य कर रही है।

वर्गाधिकारी सुनीता साहू ने बताया कि परिचय वर्ग में सदस्यों को समिति परिचय, समिति कार्य एक श्रेष्ठ रचनात्मक कार्य, मेरी दिनचर्या की गुणवत्ता, राष्ट्र निर्माण में महिलाओं की भूमिका और देशभक्ति अर्थ एवं व्यवहार जैसे विषयों पर बौद्धिक सत्र, कार्यशाला और चर्चा के माध्यम से प्रशिक्षित किया गया। शारीरिक सत्र में नियुद्ध, गण समता, योग-व्यायाम, दंड और यष्टी का प्रारम्भिक अभ्यास कराया गया। सांस्कृतिक व आध्यात्मिक पक्ष को सुदृढ़ करने के लिए गीत, प्रार्थना एवं श्लोक के शुद्ध उच्चारण के लिए विशेष अभ्यास सत्र चले। दिनचर्या में सुबह स्मरण, दस नमस्कार, एकात्मता मंत्र, योग, सांय स्मरण, देवी अष्टभुजा स्त्रोत व भजन को शामिल किया गया।



भिलाई। विश्व रक्तदाता दिवस के अवसर पर आयोजित सम्मान समारोह में समाज सेवा, महिला सुरक्षा एवं स्वास्थ्य जागरूकता के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने के लिए अमेघ सेल्फ डिफेंस अकेडमी छत्तीसगढ़ के डायरेक्टर योगेश्वर मानिकपुरी व उनकी टीम और जीवनदान सेवा संस्था छत्तीसगढ़ की ओर से डॉ. लक्ष्मी बघेल एवं नीतू कुशवाहा सहित अन्य सदस्यों को सम्मानित किया गया। यह सम्मान सांसद विजय बघेल द्वारा प्रदान किया गया। सांसद बघेल ने दोनों संस्थाओं द्वारा समाज हित में किए जा रहे कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि रक्तदान, महिला सुरक्षा, स्वास्थ्य सेवा एवं स्वरोजगार जैसे क्षेत्रों में इन संस्थाओं का योगदान समाज के लिए प्रेरणादायक है। अमेघ सेल्फ डिफेंस अकेडमी छत्तीसगढ़ एवं जीवनदान सेवा संस्था छत्तीसगढ़ संयुक्त रूप से महिला सुरक्षा, आत्मरक्षा प्रशिक्षण, रक्तदान जागरूकता, स्वास्थ्य सेवाओं तथा महिलाओं एवं युवाओं को स्वरोजगार से जोड़ने के लिए निरंतर कार्य कर रही है।

सिटी स्पोर्ट्स

छत्तीसगढ़ से चार न्यू थाई खिलाड़ी मलेशिया रवाना



रायपुर। आईएफएमए सीनियर वर्ल्ड म्यू थाई चैंपियनशिप और वर्ल्ड स्कूल चैंपियनशिप कुआलालंपुर (मलेशिया) में भाग लेने के लिए छत्तीसगढ़ से 02 महिला और 02 पुरुष म्यूथाई खिलाड़ियों और एक अधिकारी मलेशिया के लिए रवाना हो गए हैं। अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक कमिटी (आईओसी) से मान्यता प्राप्त संस्था इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ म्यू थाई एसोसिएशन (आईएफएमए) की भारत में मान्यता प्राप्त संस्था यूनाइटेड म्यू थाई एसोसिएशन ऑफ इण्डिया (यूएमएआई) द्वारा सीनियर महिला-पुरुष (23 वर्ष और 23 वर्ष से ऊपर) वर्ग की यह प्रतियोगिता हो रही है। भारतीय म्यू थाई दल म्यू थाई फेडरेशन (यूएमएआई) के महासचिव श्रीराम चौधरी (राजस्थान) के नेतृत्व में 30 सदस्यीय सीनियर वर्ग और 18 सदस्यीय स्कूल विद्यार्थियों का भारतीय म्यूथाई दल कुआलालंपुर (मलेशिया) के लिए रवाना हुआ।

उल्लेखनीय हैं कि वर्ल्ड म्यू थाई चैंपियनशिप का आयोजन 17 से 26 जून तक और वर्ल्ड स्कूल गेम्स का आयोजन 17-21 जून तक कुआलालंपुर (मलेशिया)) में ही किया जा रहा है।

उपरोक्त जानकारी देते हुए राज्य म्यू थाई संघ के अध्यक्ष लखन कुमार साहू और महासचिव अनिस मेमन ने बताया कि रायपुर से टिकेश्वरी साहू (कोच - खेल एवं युवा कल्याण दंतेवाड़ा, दक्षिण बस्तर) और प्रवीण कृष्ण जायसवाल सीनियर वर्ग में तथा रायपुर की समिधा अग्रवाल और जगदलपुर (बस्तर) के युवराज सिंह वर्ल्ड स्कूल चैंपियनशिप में भाग लेंगे। म्यूथाई फेडरेशन यूएमएआई के एथलिट कमीशन के चैयरमैन अमन यादव विवेकानंद मार्शल आर्ट्स एकेडमी रायपुर के संचालक और अंतरराष्ट्रीय म्यूथाई खिलाड़ी एवं कोच को भी विशेष आमंत्रित सदस्य के रूप में मलेशिया में भारत का प्रतिनिधित्व करने बुलाया गया है।

साहू और मेमन ने आगे बताया कि वर्ल्ड म्यूथाई चैंपियनशिप में 23 वर्ष या 23 वर्ष के ऊपर सीनियर वर्ग के 15 पुरुष, 10 महिला खिलाड़ी, 02 कोच, 02 निर्णायक और 01 फेडरेशन अधिकारी सहित 30 भारतीय सदस्य भाग ले रहे हैं। जबकि वर्ल्ड स्कूल म्यूथाई चैंपियनशिप में स्कूलों में अध्ययनरत जो 18 वर्ष के अंदर के 12 पुरुष, 05 महिला कुल 17 खिलाड़ी भाग लेंगे इनके साथ 01 कोच भी जाएंगे इस तरह 18 सदस्यीय स्कूली दल भी भाग ले रहा है। उल्लेखनीय है कि कु समिधा, युवराज और अमन यादव 22 जून को भारत लौट आएंगे जबकि टिकेश्वरी और प्रवीण 27 जून को भारत लौटेंगे।

राज्य म्यू थाई संघ के अध्यक्ष लखन कुमार साहू, महासचिव अनिस मेमन, अंतरराष्ट्रीय म्यूथाई खिलाड़ी प्रणिता मेश्राम, शुभम निषाद, राष्ट्रीय खिलाड़ी प्रियंका साहू खिलाड़ियों के परिजनों आदि ने रेल्वे स्टेशन रायपुर और स्वामी विवेकानंद विमानतल रायपुर में खिलाड़ियों को बेहतरीन प्रदर्शन कर भारत के लिए पदक जीतने हेतु शुभकामनाएं देते हुए परंपरागत तरीके से विदाई दी।

एशिया फेंसिंग चैंपियनशिप में छत्तीसगढ़ को महत्वपूर्ण जिम्मेदारी



रायपुर। भारतीय फेंसिंग एसोसिएशन द्वारा राजधानी दिल्ली भारत मंडपम मे 18 जून से 24 जून तक एशियन सीनियर फेंसिंग चैंपियनशिप 2026 का आयोजन किया जा रहा हैं। उक्त आयोजन मे छत्तीसगढ़ प्रदेश फेंसिंग से राजधानी रायपुर के अखिलेश दुबे, कोषाध्यक्ष छत्तीसगढ़ प्रदेश फेंसिंग एसोसिएशन,को मिडिया प्रभारी एवं प्रवीण कुमार गनवारे (एनआईएस) को टेक्निकल ऑफिशियल की जिम्मेदारी दी गई हैं। उक्त नियुक्तियां पर हर्ष व्यक्त करते हुए प्रदेश फेंसिंग एसोसिएशन के अध्यक्ष श्री एस प्रकाश (आईएसए), अजित सिंह पटेल, कार्यकारी अध्यक्ष, बशीर अहमद खान, उपाध्यक्ष, राम दास अग्रवाल, श्री रामप्रताप गुप्ता, निखिल जम्बुलकर और मोहनश्री वर्मा ने बधाई दी है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बढते कोलेस्ट्रॉल को लेकर चिंतित

हाई कोलेस्ट्रॉल के इन लक्षणों को बिल्कुल न करें अनदेखा, थोड़ी सी भी लापरवाही पड़ सकती है भारी

कोलेस्ट्रॉल एक मोम, वसा जैसा पदार्थ है जो शरीर की सभी कोशिकाओं में पाया जाता है। कोलेस्ट्रॉल का स्तर जब सामान्य से अधिक हो जाता है तो इसके स्वास्थ्य पर कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के लक्षणों के बारे में बताते हैं, जिनपर गंभीरता से ध्यान देना जरूरी है। इन्हें अनदेखा करना आपके लिए बड़ी मुसीबतों का कारण बन सकता है। कोलेस्ट्रॉल बढ़ना आपकी सेहत के लिए काफी समस्याकारक हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल एक मोमी, वसा जैसा पदार्थ है जो शरीर की सभी कोशिकाओं में पाया जाता है। यह स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण, हार्मोन्स, विटामिन डी और पाचन में सहायता करने वाले पदार्थों के उत्पादन के लिए आवश्यक है। हालांकि, कोलेस्ट्रॉल का स्तर जब सामान्य से अधिक हो जाता है तो इसके स्वास्थ्य पर कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं। यही कारण है कि सभी लोगों को कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल में रखने वाले उपाय करते रहने की सलाह दी जाती है। हाई कोलेस्ट्रॉल का स्तर हृदय रोगों का कारण बन सकता है, पर इसके दुष्प्रभाव यहीं तक सीमित नहीं है। अगर इसे अनदेखा कर दिया जाए तो कई अन्य गंभीर और जानलेवा समस्याएं भी खड़ी हो सकती हैं।



कम उम्र के लोगों में भी देखी जा रही है हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या

आमतौर पर कोलेस्ट्रॉल का नाम सुनते ही लोगों को लगता है कि यह सिर्फ बड़ती उम्र या मोटापे से जुड़ी स्थिति है, लेकिन सच्चाई इससे कहीं अधिक गंभीर है। हाई कोलेस्ट्रॉल रक्त वाहिकाओं को जाम कर सकता है जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी जानलेवा समस्याओं का खतरा पैदा हो जाता है। कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की दिक्कत सिर्फ उम्र बढ़ने से संबंधित नहीं है, कम उम्र यहां तक कि 20 की आयु वालों में भी हाई कोलेस्ट्रॉल की दिक्कत देखी जा रही है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ इसके कुछ लक्षणों के बारे में बताते हैं, जिनपर गंभीरता से ध्यान देना जरूरी है। इन्हें अनदेखा करना आपके लिए बड़ी मुसीबतों का कारण बन सकता है।



यहां गौर करने वाली बात ये भी है कि अधिकतर मामलों में हाई कोलेस्ट्रॉल के कोई स्पष्ट लक्षण नहीं दिखते, लेकिन शरीर कुछ संकेत जरूर देता है, जिन्हें पहचानना बेहद जरूरी है। कई मेडिकल शोधों के अनुसार, ये संकेत समय रहते दिख जाएं तो गंभीर जोखिमों को टाला जा सकता है।

प्याज की बदबू हाथों से जाती नहीं तो आजमाकर देखें मेटल सोप

खाना बनाना और खाना हर किसी को पसंद होता है, लेकिन खाना बनाते वक्त कुछ चीजों से आने वाली बदबू के कारण अधिकतर महिलाएं परेशान रहती हैं। अगर आप भी किचन में खाना बनाते वक्त प्याज-लहसुन या नॉन वेज के कारण आने वाली बदबू की वजह से परेशान रहती हैं, तो अब आपको और परेशान होने की जरूरत नहीं है। आपको मेटल सोप के बारे में जानना चाहिए, जिसका इस्तेमाल कर आप इन बदबू से राहत पा सकती हैं।

जानकारी के मुताबिक जो साधारण साबुन आप अपने घर में हाथ धोने या नहाने के लिए इस्तेमाल करती हैं उसमें आपको सोडियम या पोटेशियम नाम के केमिकल देखने को मिल सकते हैं, जिससे ये पानी में आसानी से घुल जाते हैं और झाग देने लगते हैं। वहीं बात करें मेटालिक सोप की तो यह एक धातु वाला साबुन है। जो कैल्शियम, जिंक, एल्यूमीनियम जैसी धातुओं से बना हुआ है। यही कारण है की यह लम्बे समय तक चलता है और आसानी से नहीं घुलता है।

लहसुन-प्याज की बदबू से पाएं छुटकारा

अगर आप लहसुन, प्याज, मछली या किसी भी ऐसी चीज की बदबू से परेशान हैं, तो अब आप मेटल सोप या स्टेनलेस स्टील साबुन का इस्तेमाल कर सकती हैं। आप अपने किचन में इस साबुन को जरूर रखें और जब आपके हाथों से खाना बनाने के दौरान बदबू प्याज की बदबू आए, तब आप इस साबुन से अपने हाथों को धो सकती हैं। यही नहीं आप इस साबुन का इस्तेमाल कर हाइजीन बनाए रख सकती हैं।



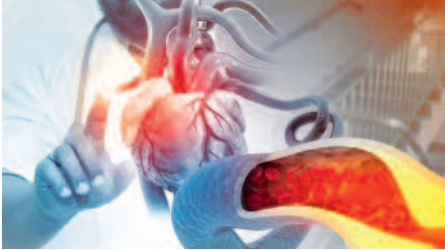
मेटल सोप का इस्तेमाल

बता दें कि यह स्टेनलेस स्टील साबुन आपके हाथों से बदबू को बेअसर करने में आपकी मदद करेगी। हाथों से बदबू को कम करने के साथ साथ अगर आप इस मेटल सोप का इस्तेमाल करती हैं, तो यह आपके हाथों से बैक्टीरिया को भी दूर करने में काफी मदद करेगा। इस साबुन की मदद से आप अपने किचन की भी सफाई कर सकती हैं। इस साबुन से आप गैस स्टैंड भी साफ कर सकती हैं, इससे किचन में होने वाले बैक्टीरिया दूर होंगे।

आंखों के आस पास दें ध्यान

कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का सबसे आम लक्षण आंखों के चारों ओर पीला जमाव है। आंखों की पलकों या आसपास की त्वचा पर पीले या सफेद वसायुक्त धब्बे दिखना कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का संकेत हो सकता है। यह लिपिड डिसऑर्डर से जुड़ा होता है। अगर आप इस तरह के लक्षणों को देख रहे हैं तो इसे अनदेखा न करें।

हाथ-पैरों में सुन्नपन या झुनझुनी

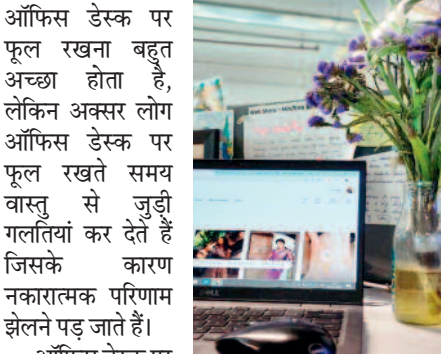


हाई कोलेस्ट्रॉल की स्थिति रक्त प्रवाह को बाधित करने लगती है जिससे नसों में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। ये समस्या अगर लंबे समय तक बनी रहती है तो इसके कारण हाथों-पैरों में सुन्नपन या झुनझुनी हो सकती है। यह धमनियों में रुकावट की ओर इशारा करता है। हाथों-पैरों में होने वाली इस समस्या के बारे में डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

छाती में दर्द या भारीपन

कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से सबसे ज्यादा खतरा हृदय स्वास्थ्य को रहता है। धमनियों में कोलेस्ट्रॉल जमने से दिल को पर्याप्त रक्त नहीं मिल पाता, जिससे सीने में दर्द या दबाव महसूस हो सकता है। व्यायाम के दौरान ये दिक्कत अधिक महसूस होती है। इसी तरह सामान्य चलने-फिरने में भी सांस फूलना इस बात का संकेत हो सकता है कि हृदय को पूरी क्षमता से काम करने में दिक्कत हो रही है। इन स्थितियों में डॉक्टर की सलाह पर कोलेस्ट्रॉल की जांच जरूर करा लें।

ऑफिस डेस्क पर फूल रखते समय न करें ये गलतियां



ऑफिस डेस्क पर फूल रखना बहुत अच्छा होता है, लेकिन अक्सर लोग ऑफिस डेस्क पर फूल रखते समय वास्तु से जुड़ी गलतियां कर देते हैं जिसके कारण नकारात्मक परिणाम झेलने पड़ जाते हैं। ऑफिस डेस्क पर फूल रखते समय इस बात का ध्यान रखें कि हमेशा फूलों का मुख आपकी तरफ हो यानी कि फूल आपकी ओर झुके हुए हों न कि किसी अन्य दिश की ओर, नहीं तो इससे सकारात्मकता दूसरी ओर चली जाती है और आपकी तरफ नकारात्मक ऊर्जा का संचार बढ़ता है। ऑफिस डेस्क पर फूल रखते समय इस बात का ध्यान रखें कि फूल मुरझाए हुए न हों। अगर अप फूल रखते हैं तो उनके मुरझाने से पहले ही बदल लें नहीं तो इससे न सिर्फ नकारात्मकता बढ़ती है बल्कि वास्तु शास्त्र के अनुसार, सफलता प्राप्ति में भी दिक्कतें आनी शुरू हो जाती हैं।

ऑफिस डेस्क पर फूल रखते समय इस बात का ध्यान रखें कि फूल काटेदार न हों। ऐसा इसलिए क्योंकि काटेदार फूल का डेस्क पर होना नौकरी के मामलों में भी बार-बार संकटों के आने को दर्शाता है। अगर अप गुलाब रखते हों डेस्क पर तो उसके कांटे हटाकर फिर ही रखें। ऑफिस डेस्क पर फूल रखते समय इस बात का ध्यान रखें कि फूल प्लास्टिक के न हों। वास्तु शास्त्र में प्लास्टिक को अशुद्ध धातु बताया गया है, ऐसे में उससे बने फूलों ओ ऑफिस डेस्क पर रखने से राहु का दुष्प्रभाव पड़ता है और नौकरी में बाधाएं आनी शुरू हो जाती हैं।

खुल गए स्कूल, बच्चों की बदलनी होगी जीवनशैली

आपका बच्चा स्कूल जा रहा तो उसे कुछ बातें जरूर सिखाएं, बनेगा बेस्ट स्टूडेंट

पोंछना भी सिखाएं।

बैग और सामान संभालना

बच्चे को अपना बैग उठाना, बॉटल, लंच बॉक्स रखना और जरूरी सामान पहचानना जरूर सिखाएं। स्कूल की किताबें और स्टेशनरी को सही से रखना भी जरूरी है।

टॉयलेट हाइजीन सिखाएं

अगर आपका बच्चा पहली बार स्कूल जा रहा है तो उसे टॉयलेट जाने, फ्लश करने, हाथ धोने और पैट सही से पहनने की आदत जरूर सिखाएं। यह आत्मनिर्भरता का पहला कदम है। बच्चा छोटा है तो उसे सिखाएं कि टॉयलेट जाने के लिए टीचर को बताएं या परमिशन लें।

मदद मांगना सिखाएं

बच्चे को अच्छे-बुरे स्पर्श, अजनबियों से बात न करना और जरूरत होने पर टीचर से मदद मांगना सिखाएं। जरूरी है कि बच्चा आत्मरक्षा और स्पष्टता को समझे व सीखे।



इंटरमिटेंट फास्टिंग में भूखे रहने से वजन कम होगा या सेहत बिगड़ेगी

इंटरमिटेंट फास्टिंग आज के समय में फिटनेस और वेट लॉस की दुनिया में एक बेहद लोकप्रिय ट्रेंड बन चुका है। आपने इसका नाम अक्सर सुना होगा, लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह वास्तव में कैसे काम करता है और इसके फायदे और नुकसान क्या हैं? दरअसल, इंटरमिटेंट फास्टिंग कोई डाइट नहीं बल्कि खाने का एक पैटर्न है, जिसमें व्यक्ति कुछ समय तक फास्ट करता है और फिर एक निश्चित समय विंडो में भोजन करता है। यह तरीका शरीर के मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने, वजन कम करने और ओवरऑल हेल्थ सुधारने में मदद कर सकता है। हालांकि, हर व्यक्ति के लिए यह जरूरी नहीं कि समान रूप से फायदेमंद हो। गलत तरीके से इसे अपनाने पर कमजोरी, थकान और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं। ऐसे में इसका सही तरीका जानना बेहद जरूरी है। आइए विस्तार से समझते हैं इसके फायदे, नुकसान और सही तरीका।

पहले जान लें इंटरमिटेंट फास्टिंग के फायदे और नुकसान



फायदे

वजन कम करने में मदद करता है। मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाता है। इंसुलिन सेंसिटिविटी सुधार सकता है। शरीर की डिटॉक्स प्रक्रिया को सपोर्ट करता है।एनर्जी लेवल और फोकस बढ़ा सकता है

नुकसान

शुरुआत में कमजोरी और थकान हो सकती है। सिरदर्द और चिड़चिड़ापन महसूस हो सकता है। लंबे समय तक भूखा रहने से ओवरईटिंग का खतरा है। हर व्यक्ति के लिए उपयुक्त नहीं है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग का सही तरीका

इंटरमिटेंट फास्टिंग को सही तरीके से अपनाना बेहद जरूरी है, क्योंकि गलत तरीके से इसे करने पर शरीर पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। यह केवल खाने-पीने का पैटर्न नहीं है, बल्कि एक लाइफस्टाइल बदलाव है, जिसे धीरे-धीरे अपनाना चाहिए।

16:8 या 14:10 पैटर्न से शुरुआत करें

इंटरमिटेंट फास्टिंग में सबसे लोकप्रिय तरीका 16:8 पैटर्न है, जिसमें आप 16 घंटे उपवास रखते हैं और 8 घंटे की विंडो में भोजन करते हैं। शुरुआती लोग 14:10 पैटर्न से शुरू कर सकते हैं, ताकि शरीर धीरे-धीरे इस बदलाव के लिए एडजस्ट हो सके। अचानक लंबा फास्ट रखने से कमजोरी, चक्कर और थकान हो सकती है, इसलिए धीरे-धीरे समय बढ़ाना बेहतर माना जाता है।

फास्टिंग के दौरान पानी और हर्बल टी लें

फास्टिंग के समय शरीर को हाइड्रेट रखना बेहद जरूरी है। इस दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए ताकि शरीर में डिहाइड्रेशन न हो। इसके अलावा बिना चीनी वाली हर्बल टी या ब्लैक कॉफी ली जा सकती है, जो भूख को नियंत्रित करने में मदद करती है और मेटाबॉलिज्म को एक्टिव रखती है।



कार्नर न्यूज

गर्मियों की छुट्टियां अब खत्म हो चुकी है। ज्यादातर स्कूल खुल चुके हैं या फिर 1 जुलाई से खुलेंगे। ऐसे में छुट्टियों का लुफ्त उठा रहे बच्चों को शुरुआती दिनों में स्कूल जाने में कुछ दिक्कतें आ सकती हैं। बच्चों की छुट्टियां खत्म होने के साथ ही अब समय है उन्हें फिर से एक अनुशासित रूटीन में लाने का और कुछ जरूरी कौशल सिखाने का। छुट्टियों के आखिरी कुछ दिन बेहद अहम होते हैं, जो बच्चे के मन, आदत और आत्मनिर्भरता को मजबूत बना सकते हैं। कुछ जरूरी बातें आपके जहन में होनी चाहिए, जो बच्चे को स्कूल शुरू होने से पहले जरूर सिखानी चाहिए।

रूटीन में लौटने की आदत डालें

गर्मियों की छुट्टी में कुछ बच्चे सुबह देर से उठने लगते हैं। इसके साथ ही उनका दिन स्क्रीन टाइम में अधिक रहता है। छुट्टियों का रूटीन और स्कूल डे का रूटीन अलग-अलग होता है। स्कूल खुलने वाले हैं तो थोड़े-थोड़े उन्हें स्कूल टाइम रूटीन की आदत दिलाएं। इसमें सुबह समय पर उठना, ब्रश करना, नहाना और नाश्ता करना



शामिल है।

खुद से लंच करना

घर पर तो रोज माता-पिता या दादी-नानी बच्चे को खाना खिलाते हैं लेकिन स्कूल में अपने लंच को संभालना, टिफिन को खोलना और खुद से खाना खाना होता है। उसे खुद से लंच करना, टिफिन खोलना-बंद करना और खाना गिराए बिना खाना सीखो। साथ ही रुमाल का उपयोग, खाने से पहले और बाद में हैंड वॉश और खाने के बाद हाथ



शेयरिंग और केयरिंग

बच्चे को दोस्ती करना, सहपाठियों के साथ अपनी चीजें शेयर करने की सीख दें। इसके साथ ही लाइन में लगाना, ‘प्लीज’ और ‘थैंक यू’ कहना भी सिखाएं। इससे बच्चे का सामाजिक कौशल बेहतर होगा।

क्रिएटिविटी और दिलचस्पी जगाएं

स्कूल की कहानियां बताएं, नई चीजें सीखने की बात करें। ताकि बच्चों के मन में स्कूल के लिए डर न रहे और न जिज्ञासा बढ़े। इससे वह छुट्टियां खत्म होने के बाद उत्साह के बाद स्कूल जाएगा।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

मैथ्यू पेरी डेथ केस में आया अपडेट, निजी सहायक इवामासा को 41 महीने की सजा

अभिनेता मैथ्यू पेरी मामले में उनके निजी सहायक केनेथ इवामासा ने अपना जुर्म अदालत के सामने स्वीकार कर लिया है। इसके बाद उन्हें कड़ी सजा सुनाई गई। मशहूर अभिनेता मैथ्यू पेरी ड्रग ओवरडोज की वजह से जिंदगी से हार गए थे। इस मामले के आरोपी केनेथ इवामासा ने अपना गुनाह को कुबूल कर लिया है। उन्होंने अदालत के सामने मैथ्यू को केटामाइन देने की बात स्वीकार की, जिसमें वो डोज भी शामिल हैं जो पेरी की मौत का कारण बनी। एक्टर मैथ्यू पेरी के निजी सहायक पर उन्हें ड्रग की घातक डोज उपलब्ध कराने के आरोप हैं। इस मामले में केनेथ इवामासा ने खुद अपना जुर्म स्वीकार कर लिया है। उन्होंने यह भी कहा कि मैथ्यू को केटामाइन का इंजेक्शन उन्होंने ही दिया था। इसके बाद इस मामले में पांच लोगों पर चल रहे मुकदमे का अंत हो गया। इस पर न्यायाधीश शेरिलिन गार्नेट ने आरोपी केनेथ इवामासा को 41 महीनों की सजा सुनाई। इससे पहले जसवीन संघा ने भी अपना गुनाह कुबूल कर लिया था। उन्होंने अदालत से कहा था, 'इस दुखद घटना की वजह बने हालात में मैंने जो भूमिका निभाई और जो काम किए मैं उनकी पूरी जिम्मेदारी लेती हूं। मैं समझती हूं कि मेरा बर्ताव यानी ड्रग्स का धंधा चलाना और उसी रास्ते पर चलते रहना लापरवाही भरा, खतरनाक और गलत था।' अदालत ने जसवीन को 15 साल की सजा सुनाई थी। हॉलीवुड एक्टर मैथ्यू पेरी का साल 2023 में निधन हो गया था। उन्हें उनके लॉस एंजिल्स स्थित घर पर मृत पाया गया था, जिसके बाद मौत के कारण की जांच हुई।

टॉलीवुड

अविकनेनी की 'लेनिन' फिर टली, फैसले के पीछे की वजह को लेकर हो रही चर्चा

अखिल नेनी की अविकनेनी की बहुप्रतीक्षित फिल्म 'लेनिन' की रिलीज एक बार फिर टल गई है। यह तीसरी बार है जब फिल्म की रिलीज डेट बदली गई है। फिल्म 'लेनिन' पहले 26 जून को सिनेमाघरों में आने वाली थी, लेकिन अब इसे आगे बढ़ा दिया गया है। मेकर्स ने इसकी नई रिलीज डेट भी अनाउंस कर दी है। इस बार फिल्म टालने की सबसे बड़ी वजह राम चरण की फिल्म 'पेद्दी' का शानदार प्रदर्शन बताया जा रहा है। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त कमाई कर रही है और दुनियाभर में लगभग 400 करोड़ रुपये के करीब पहुंच रही है। मेकर्स का कहना है कि 'पेद्दी' अभी सिनेमाघरों में अच्छा चल रही है, इसलिए ज्यादा से ज्यादा स्क्रीन उसी को मिल रही हैं। ऐसे में 'लेनिन' को थोड़ा आगे बढ़ाना सही फैसला लगा। अखिल अविकनेनी की मच अवेटेड फिल्म लेनिन का फैंस को बेसब्री से इंतजार है। लेकिन मेकर्स ने इसकी रिलीज डेट को फिर से आगे बढ़ा दिया है। अब फिल्म 10 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इसके साथ मेकर्स ने वजह का भी खुलासा किया है। फिल्म के प्रोड्यूसर नागार्जुन ने एक्स पर नई रिलीज डेट का ऐलान करते हुए लिखा कि टीम ने उनसे थोड़ा और समय मांगा था ताकि फिल्म को और बेहतर बनाया जा सके। उन्होंने लिखा, 'लेनिन की टीम मेरे पास आई और कहा कि उन्हें फिल्म को 100% देने के लिए थोड़ा और वक्त चाहिए। उनके जुनून को देखकर मैंने हां कर दी। हमारा लड़का 10 जुलाई को आ रहा है। इस बार आपको एक नया अखिल देखने को मिलेगा।' इस फिल्म को डायरेक्टर मुरली किशोर अब्बुर ने बनाया है, जिसमें भायश्री बोरसे फीमेल लीड में हैं। फिल्म को नागार्जुन और सूर्यदेवरा नागा वंशी ने मिलकर प्रोड्यूस किया है।

भोजपुरी

पिया रखी सेनूरा के लाज' ट्रेलर में बोली पत्नी- मैं मां नहीं बन सकी

पारिवारिक भोजपुरी सिनेमा की फिल्म 'पिया रखीह सेनूरा के लाज' का ट्रेलर रिलीज हो चुका है। फिल्म की कहानी एक ऐसे दंपती के इर्द-गिर्द घूमती है, जो निःसंतान होने के कारण समाज के तानों और पारिवारिक दबावों का सामना कर रहा है। अब रुक्मिणी सरपंच के सामने कहती हैं- जब इनको पता लगा कि मैं मां नहीं बन सकती तो ये मेरी बहन के साथ अय्याशी करने लगे। भोजपुरी सिनेमा की पारिवारिक फिल्म 'पिया रखीह सेनूरा के लाज' का ट्रेलर रिलीज हो चुका है। ये एक इमोशनल और पारिवारिक कहानी है जिसमें प्रेम, त्याग, पारिवारिक रिश्तों और सामाजिक दबावों के बीच संघर्ष दिखाई गई है। ये सीधे दर्शकों के दिलों को छूने में सफल दिख रही, जो एक साफ-सुथरी भोजपुरी फिल्म नजर आ रही है। फिल्म की कहानी एक ऐसे दंपती के इर्द-गिर्द घूमती है, जो निःसंतान होने के कारण समाज के तानों और पारिवारिक दबावों का सामना कर रहा है। परिस्थितियां तब और जटिल हो जाती हैं, जब परिवार के भीतर लिया गया एक कठिन फैसला रिश्तों की नींव को हिला देता है। ट्रेलर में कई भावुक और रोमांचक दृश्य देखने को मिलते हैं, जो यह सवाल छोड़ जाते हैं कि क्या यह दंपती अपने रिश्ते की गरिमा और सिंदूर की लाज को बचा पाएगा या नहीं। यही बातें फिल्म को और अधिक आकर्षक बनाती हैं।

पर्यावरण के लिए



लाइफ स्टाइल

मारिया ग्राजिया वियूरी का डियोर के लिए स्प्रिंग-समर रेडी टू वियर कलेक्शन पेरिस फैशन वीक में रनवे पर पेश किया गया। खास बात यह रही कि इस शो ने किसी को निराश नहीं किया। यह कलेक्शन किश्चियन डियोर की बहन, कैथरीन डियोर की तस्वीरों से प्रेरित रहा, जो परिवार के बगीचों की देखभाल करती थीं। इस कलेक्शन के कपड़ों पर न सिर्फ पेड़-पौधे और जीव-जंतुओं के डिजाइन दिखाए गए, बल्कि डिजाइनर ने शो की मंच-सज्जा के लिए शानदार काम किया।

बरसात में चेहरे की करें खास तरीके से हिफाजत, पिंपल्स और दाग-धब्बे करें दूर

जून का महीना चल रहा है, ऐसे में बारिश कभी-कभी दस्तक दे रही है। हालांकि अभी अच्छी तरह बारिश शुरू नहीं हुई है लेकिन कई संवेदनशील लोगों की त्वचा इस प्री-मानसून बारिश पर भी काफी डैमेज हो जाती है। ऐसे में स्किन का खास ध्यान रखना बेहद जरूरी हो जाता है। यदि आप भी अपने चेहरे की चमक को खोना नहीं चाहते तो बारिश के मौसम में अपनी त्वचा का खास ध्यान रखें। यहां हम आपको मानसून में स्किन केयर करने के लिए कुछ टिप्स देने जा रहे हैं, ताकि आपका चेहरा भी खिल-खिला रहे।

त्वचा को रखें साफ

बारिश के मौसम में स्किन को साफ रखना बेहद जरूरी है। यदि आप ऐसा नहीं करेंगे तो इसकी वजह से फंगल इंफेक्शन होने की संभावना बढ़ जाएगी। इस मौसम में त्वचा पर गंदगी काफी चिपकती है, इसलिए शाम को सोने से पहले भी एक बार नहा लें। अगर नहा नहीं पा रहे हैं तो अपने चेहरे को माइल्ड



क्लींजर की मदद से अच्छे से साफ करें।

मॉइश्चराइजर है जरूरी

बारिश के मौसम में च्वचा काफी चिपचिपी हो जाती है, ऐसे में लोग मॉइश्चराइज का इस्तेमाल करना बंद कर देते हैं, जबकि ऐसा नहीं करना चाहिए। इस मौसम में हल्के और जेल बेस्ड मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें, ताकि आपकी स्किन हाइड्रेट रहे। ऐसा न करने पर त्वचा की नमी खोने लगेगी।

बार-बार सिर पसीने से भीग जाता है तो ये नुस्खे आजमाएं

मौसम चाहे गर्मी हो या फिर बारिश का, पसीने और चिपचिपेपन से ज्यादातर लोग परेशान रहते हैं। दिक्कत तब आती है, जब पसीना आना रुकता ही नहीं है। शरीर पर आए पसीने को तो हम लोग पाउडर लगाकर रोक लेते हैं। उसकी बदबू दूर करने के लिए परफ्यूम इस्तेमाल कर लेते हैं, पर दिक्कत सामने आती है उन लोगों के जिनके स्कैल्प यानी कि सिर पर पसीना आता है। स्कैल्प पर पसीना आने पर आप सिर्फ बालों को धोकर इस परेशानी से निजात पा सकते हैं और हर दिन बाल धोना संभव नहीं है।

एलोवेरा जेल

यदि आपके घर में एलोवेरा का पौधा लगा है तो उसके इस्तेमाल से आप स्कैल्प का पसीना सुखा सकते हैं। इसके लिए बाल धोने से पहले अपने स्कैल्प पर अच्छी तरह से ताजा एलोवेरा जेल अप्लाई करें। 20 मिनट के बाद अपने बालों को धो लें और फिर असर देखें। एलोवेरा जेल में पाए जाने वाले एंटीबैक्टीरियल और कूलिंग तत्व पसीने को रोकते हैं और पसीने की बदबू को भी कम करते हैं।



नीम का पानी

यदि आपके घर के पास नीम का पेड़ लगा है तो इससे बेहतर विकल्प आपके लिए हो नहीं सकता। दरअसल, नीम एंटीसेप्टिक होता है, इसलिए इसके इस्तेमाल से स्कैल्प पूरी तरह से साफ भी होगा और पसीना भी थम जाएगा। इस्तेमाल के लिए सबसे पहले नीम की पत्तियों को धोकर उबाल लें। अब इस पानी को ठंडा करके इससे सिर धोएं। इससे आपको अवश्य ही राहत मिलेगी। हर घर में विनेगर तो होता ही है। ऐसे में आप इसके इस्तेमाल से भी स्कैल्प के पसीने को रोक सकते हैं। दरअसल, ये स्कैल्प का pH बैलेंस करता है।

कार्नर न्यूज

ज्यातार लड़किए जल्दबाजी में कर देती हैं कुछ फैशन मिस्टेक

कॉर्पोरेट लुक को सबसे अलग और यूनिक बनाने की हसरत में कुछ गलतियों से बचें, बड़ेगी रौनक



सेंस बहुत मायने रखती हैं। ऐसे में अगर आपने कपड़े अच्छे पहने हैं, लेकिन फुटवियर आपके कपड़ों से मेल नहीं खा रहा है, तो इससे भी आपका कॉर्पोरेट लुक खराब हो सकता है। अगर आप फॉर्मल ड्रेस पहन रही हैं, तो अपने फॉर्मल लुक के साथ आप फॉर्मल शूज हील्स या साफ और पॉलिश किए हुए

लेदर बूट्स पहन सकती हैं।

खूबसूरत एक्सेसरीज का करें चुनाव

इसके अलावा जब भी आप ऑफिस में पहनने के लिए कपड़े चुनें तो लाउड प्रिंट्स और चमकीले रंग के कपड़े पहनने से बचें। ऐसे कपड़े भी

ऑफिस और कॉलेज में चाहिए न्यू लुक, तो कुर्ती इस तरह करें स्टाइल



कुर्ती ऑफिस और कॉलेज में पहनने के लिए एक बेस्ट ऑप्शन है। अगर आप कुर्ती में सुंदर नजर आना चाहती हैं, तो इस आर्टिकल में दी गई स्टाइलिश टिप्स को फॉलो कर सकती हैं। हर महिला चाहती है कि वह खूबसूरत और सबसे अलग दिखे। इसके लिए व यूनिक लुक अपनाना पसंद करती है। अगर आप भी ऐसा चाहती हैं, तो आप कुर्ती स्टाइल कर सकती हैं। कुर्ती न सिर्फ स्टाइलिश लुक पाने के लिए बेस्ट है, बल्कि इसमें आप कंफर्टेबल भी रहती हैं। अगर आप ऑफिस या कॉलेज जाने के दौरान कुर्ती स्टाइल करने का सोच रही हैं और न्यू लुक चाहती हैं, तो आप इस आर्टिकल में दिखाई गई कुर्ती स्टाइल कर सकती हैं।

प्रिंटेड कुर्ती

अगर आप अपने ऑफिस में अलग नजर आना चाहती हैं, तो आप इस तरह की खूबसूरत प्रिंटेड कुर्ती वियर कर सकती हैं। इस कुर्ती में आपका लुक सुंदर नजर आएगा और आप अलग भी नजर आएंगी। यह कुर्ती आप ऑनलाइन या ऑफलाइन इन दोनों जगहों से ले सकती हैं और ये आपको इन दोनों ही जगहों पर सस्ते दाम में मिल जाएंगी। इस कुर्ती को आप पेंट स्टाइल सलवार के साथ वियर कर सकती हैं। साथ ही, एक्सेसरीज में झुमके और फुटवियर में आप फ्लैट्स स्टाइल कर सकती हैं।



फ्लोरल प्रिंटेड कुर्ती

अगर आप कॉलेज गोइंग गर्ल है और एक जैसे कपड़ें पहनकर बोर हो गया है, तो आप फ्लोरल प्रिंट कुर्ती का चुनाव कर सकती हैं। फ्लोरल प्रिंट कुर्ती काफी ट्रेंड में है और इस तरह की कुर्ती में आपका लुक अलग और सुंदर भी नजर आता है। इस कुर्ती को आप कई सारे डिजाइन ऑप्शन बाजार से सस्ते दाम में खरीद सकती हैं। इस तरह की कुर्ती में स्टाइलिश नजर आने के लिए आप लॉना इयर्सस और फुटवियर में हील्स पहन सकती हैं।

कड़ा पायल डिजाइन आपके पैरों की खूबसूरती में लगा देंगे चार चांद

चेहरे की खूबसूरती को बरकरार रखने के साथ-साथ अधिकतर महिलाएं हाथ और पैर की खूबसूरती को भी बरकरार रखने के लिए कई प्रयास करती हैं। आप भी अपने पैरों को खूबसूरत बनाना चाहती हैं तो खूबसूरत कड़ा पायल डिजाइन आपके लिए है, जिन्हें देखते ही आपका उस पर दिल आ जाएगा।

विटेज कड़ा एंकल ब्रेसलेट

ट्रेडिशनल से लेकर एथनिक आउटफिट तक पायल हर तरह की ड्रेस और साड़ी के साथ आपके लुक को खास बनाने में बहुत मदद करती है। ऐसे में आप इस खूबसूरत विटेज कड़ा एंकल ब्रेसलेट को ट्राई कर अपने पैरों की खूबसूरती को बढ़ा सकती हैं। इस तरह के पायल आपको ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह मिल सकते हैं।

फूट कड़ा एंकल ब्रेसलेट

यही नहीं आप अगर डेली वियर में कड़ा पायल पहनना चाह रही है, तो आपके लिए यह खूबसूरत ऑक्सिडाइज फूट कड़ा एंकल ब्रेसलेट एक बेस्ट ऑप्शन हो सकता है। इसे भी आप ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह से



खरीद सकती हैं। डेली वेयर के अलावा आप इसे किसी भी फंक्शन में अपने ट्रेडिशनल या एथनिक आउटफिट के साथ भी शामिल कर सकती हैं।

कस्टमाइज्ड कड़ा पायल

अपने लुक को भीड़ से हटकर दिखाने के लिए और अपनी खूबसूरती में चार चांद लगाने के लिए आप इस खूबसूरत कस्टमाइज्ड कड़ा पायल को भी ट्राई कर सकती हैं। इसकी डिजाइन आपके लुक को स्टाइलिश बनाने के साथ-साथ आपके पैरों की खूबसूरती में चार चांद लगा देगी।

हैवी मेकअप करने से बचे

इसके अलावा आप हमेशा अपने स्किन टोन के हिसाब से ही मेकअप प्रोडक्ट का इस्तेमाल करें और ऑफिस में हैवी मेकअप करने के बजाय लाइट मेकअप करें। ऑफिस में अगर आप हैवी मेकअप कर के जाती हैं।

