



री-नीट परीक्षा : 19 केंद्रों में 6 हजार अभ्यर्थियों ने दी परीक्षा, किसी को कठिन किसी को सरल लगे सवाल

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

री-नीट परीक्षा रविवार को दिवनसिटी के 19 केंद्रों में आयोजित की गई। इन केंद्रों में करीब 6 हजार अभ्यर्थियों ने परीक्षा दी है। परीक्षा दोपहर 2 बजे से शुरू हुई और शाम 5.15 बजे तक चली। इस बार 15 मिनट अतिरिक्त दिए गए। सुबह 11 बजे से ही अभ्यर्थियों का परीक्षा केंद्रों में पहुंचने का सिलसिला शुरू हो गया था। पेपर लीक होने के बाद यह परीक्षा दोबारा आयोजित की गई है। इसलिए केंद्रों में चाक-चौबंद व्यवस्था की गई थी। सभी केंद्रों में सुरक्षा व्यवस्था तगड़ी दिखाई दी। सीआईएसफ की निगरानी में प्रश्नपत्र केंद्रों में लाए गए। खास बात यह रहा कि दोबारा परीक्षा की वजह से किसी अभ्यर्थी को सवाल सरल लगे तो किसी को कठिन।

खबर संक्षेप

वेतन लेकर घर लौट रहे

युवक पर हमला, जुर्म दर्ज

भिलाई। खुर्सीपार थाना क्षेत्र में वेतन लेकर घर लौट रहे एक युवक से मारपीट और छिनतई का मामला सामने आया है। आरोपियों ने युवक से शराब पीने के लिए पैसे मांगे। इंकार करने पर उसके साथ बेरहमी से मारपीट की, 5 हजार रुपये छीन लिए और बाइक व मोबाइल में भी तोड़फोड़ कर दी। घायल युवक को निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने मामला दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार, राजीव नगर तीन तालाब के पास रहने वाली जमुना बाई जोशी (40) ने शिकायत दर्ज कराई है। उन्होंने बताया कि उनका बेटा कुलेश्वर कुमार जोशी सुपेला स्थित होडा शोरूम में सर्विसिंग का काम करता है।19 जून की शाम करीब 7:30 बजे कुलेश्वर अपनी सैलरी लेकर पल्सर बाइक सीजी 07 सीवाय 7459 से घर लौट रहा था। रात करीब 8 बजे जब वह गौतम नगर खुर्सीपार चौक पहुंचा, तब वहां पहले से मौजूद कृषि नेपाली और उसके अन्य साथियों ने उसे रोक लिया।आरोप है कि आरोपियों ने शराब पीने के लिए पैसे मांगे। कुलेश्वर द्वारा मना करने पर गाली-लालूज शुरू कर दी और हाथ-मुक्कों तथा बेसबॉल बैट से हमला कर दिया। हमले में युवक को गंभीर चोटें आईं। मारपीट के बाद आरोपी युवक को सैलरी के 5 हजार रुपए छीनकर फरार हो गए। जाते-जाते उन्होंने उसकी मोटरसाइकिल और मोबाइल फोन में भी तोड़फोड़ की। घटना के बाद घायल युवक को उपचार के लिए निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया।

सूने मकान में चोरी करने वाला चढ़ा पुलिस के हत्थे, सोने के जेवर और रॉड बरामद

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

वैशाली नगर थाना पुलिस ने सूने मकान में चोरी की वारदात का खुलासा करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी के कब्जे से चोरी किए गए सोने के आभूषण और घटना में इस्तेमाल किया गया लोहे का रॉड बरामद किया गया है। बरामद मशरूका की कुल कीमत 39 हजार 900 रुपये बताई गई है।

पुलिस के अनुसार केम्प-1 स्टील नगर शिकायत पर वैशाली नगर थाना में अपराध निवासी बी. धनराजू (56 वर्ष) ने शिकायत दर्ज कराई थी कि 9 जून की सुबह से 10 जून की सुबह के बीच अज्ञात चोरों ने उनके सूने मकान का मुख्य दरवाजा तोड़कर घर में प्रवेश किया। इसके बाद आलमारी का लॉक तोड़कर सोने-चांदी के आभूषण चोरी कर लिए गए। एक साथी के साथ मिलकर चोरी की वारदात



दर्ज कर पुलिस जांच में जुटी थी। इसी दौरान मुखबिर से सूचना मिली कि संदेही सन्नी यादव चोरी के आभूषण बेचने की फिराक में इंदिरा चौक के पास घूम रहा है। सूचना मिलते ही पुलिस टीम ने घेराबंदी कर उसे पकड़ लिया। पूछताछ में आरोपी ने अपने अकाउंट के रूप में बताया गया। एक साथी के साथ मिलकर चोरी की वारदात

को अंजाम देना स्वीकार कर लिया। उसकी निशानदेही पर पुलिस ने घटना में प्रयुक्त लोहे का रॉड, एक जाड़ी सोने का टापस और एक सोने की अंगूठी बरामद की। गिरफ्तार आरोपी की पहचान सन्नी यादव (20 वर्ष), निवासी अटल आवास, जवाहर नगर, भिलाई के रूप में हुई है। आरोपी को न्यायालय में पेश कर न्यायिक रिमांड पर भेज दिया गया है। मामले में शामिल दूसरे आरोपी की तलाश जारी है।

बैंक खाता, एटीएम और सिम कार्ड सौंपकर बना साइबर अपराधियों का सहयोगी

कमीशन के लालच में 14 लाख की साइबर ठगी करने वाला गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

साइबर अपराधियों को बैंक खाता किराये पर देकर ठगी की रकम के लेन-देन में सहयोग करना एक युवक को भारी पड़ गया। पुरानी भिलाई पुलिस ने साइबर ठगी से जुड़े मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है, जिसके बैंक खाते का इस्तेमाल ठगी की रकम को इधर-उधर करने के लिए किया जा रहा था। जांच में खाते में 14 लाख 16 हजार 645 रुपए से अधिक का संदिग्ध ट्रान्जेक्शन सामने आया है।

पुलिस के अनुसार भारत सरकार के गृह मंत्रालय द्वारा संचालित समन्वय पोर्टल और



पुलिस मुख्यालय से प्राप्त सूचनाओं के आधार पर बैंक खातों की जांच की जा रही थी। इसी दौरान बैंक ऑफ महाराष्ट्र की चिखली शाखा में संचालित एक

खाते पर संदेह हुआ। जांच में पता चला कि खाते का उपयोग साइबर ठगी से प्राप्त रकम को प्राप्त करने और अन्य खातों में ट्रांसफर करने के लिए किया जा रहा था। विवेचना

न्यूल अकाउंट में 14.16 लाख रुपए के संदिग्ध ट्रान्जेक्शन

के दौरान सामने आया कि खाताधारक आकाश भट्ट (22 वर्ष), निवासी अहिवारा, जिला दुर्ग ने पैसें के लालच में अपना बैंक खाता, पासवुक, एटीएम कार्ड और मोबाइल सिम कार्ड किसी अन्य व्यक्ति को उपलब्ध करा दिया था। इसके बाद उक्त खाते का उपयोग साइबर अपराधियों द्वारा म्यूल अकाउंट के रूप में किया गया।

पुलिस जांच में खाते में करीब 14.16 लाख रुपए के लेन-देन की पुष्टि हुई। अधिकारियों का कहना है कि साइबर ठगी के मामलों में अपराधी अक्सर ऐसे बैंक खातों का उपयोग करते हैं, जिन्हें कमीशन

या किराये के बदले लोगों से हासिल किया जाता है। इन खातों के जरिए ठगी की रकम को कई खातों में घुमाकर उसके स्रोत को छिपाने का प्रयास किया जाता है।

मामले में थाना पुरानी भिलाई में अपराध दर्ज कर धारा 318(2), 318(3) और 318(4) बीएनएस के तहत कार्रवाई की गई है। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर न्यायिक प्रक्रिया शुरू कर दी है। साथ ही यह भी पता लगाया जा रहा है कि खाते का उपयोग करने वाले मुख्य साइबर अपराधी कौन हैं और उनका नेटवर्क कहां तक फैला हुआ है।

पुलिस की चेतावनी

साइबर अपराधी अब सीधे ठगी करने के साथ-साथ बेरोजगार युवाओं और जरूरतमंद लोगों को कमीशन का लालच देकर उनके बैंक खाते किराये पर ले रहे हैं। ऐसे खातों का इस्तेमाल करोड़ों रुपए की ऑनलाइन ठगी, मनी लॉन्ड्रिंग और अन्य साइबर अपराधों में किया जाता है। यदि किसी खाते का उपयोग अपराध में होता है तो खाताधारक भी कानूनी रूप से जिम्मेदार माना जाता है। पुलिस ने आम नागरिकों से अपील की है कि किसी भी परिस्थिति में अपना बैंक खाता, एटीएम कार्ड, पासवुक, चेकबुक या मोबाइल सिम किसी अन्य व्यक्ति को न दें। ऐसा करने स्वयं को गंभीर कानूनी कार्रवाई और साइबर अपराध में फंशने जैसा हो सकता है।

सवालों में घिरे ज्यादातर अभ्यर्थी मायूस

दोबारा नीट की परीक्षा देने के बाद ज्यादातर अभ्यर्थियों में मायूसी देखी गई। अभ्यर्थी संजय कुमार, मिलिंद निषाद, राजकुमार देवांगन, राजेंद्र साहू, गौतम सोनी, सरिता, सुमन, राजेश्वरी आदि ने बताया कि कई सवाल सरल थे तो कई कठिन। पिछली बार से बेहतर तैयारी करके परीक्षा देने आए लेकिन पेपर लीक ने उन्हें मानसिक रूप से तोड़ दिया है। इसलिए दोबारा तैयारी प्रभावित हुई है। उनका कहना है कि विद्यार्थियों के मविष्य से खिलवाड़ न हो ऐसी पुख्ता व्यवस्था एनटीए को करने की जरूरत है।



इन केंद्रों में हुई परीक्षा

बीएसपी प्रीमियर सेकेंडरी स्कूल सेक्टर 02, बीएसपी सीनियर सेकेण्डरी सेक्टर 10, बीएसपी सीनियर सेकेण्डरी सेक्टर 07, शासकीय तिलक कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय दुर्ग, शासकीय स्नातकोत्तर स्वशासकीय महाविद्यालय दुर्ग, पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय बोरई, पीएम श्री केन्द्रीय विद्यालय दुर्ग, स्वामी आत्मानंद जे.आर.डी शासकीय बहुउद्देशीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय दुर्ग, स्वामी आत्मानंद शासकीय अंग्रेजी माध्यम स्कूल सेक्टर 6 मिलाई, स्वामी आत्मानंद शासकीय अंग्रेजी माध्यम स्कूल दीपक नगर, स्वामी आत्मानंद शासकीय अंग्रेजी माध्यमिक खमहरिया-जुनवानी, शासकीय दानवीर तुलाराम स्नातकोत्तर महाविद्यालय उतई, शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय मरोदा टैंक, इंदिरा गांधी शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय वैशाली नगर, शासकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक वैशाली नगर, शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय सुपेला, स्वामी आत्मानंद शासकीय अंग्रेजी माध्यम स्कूल फरीद नगर कोहका, पीएम श्री केवी बीएसवाई मिलाई तथा स्वामी आत्मानंद शासकीय अंग्रेजी माध्यमिक स्कूल रिसाली मिलाई में परीक्षा हुई।

रेलवे स्टेशनों में रही भीड़

नीट परीक्षा के लिए रेलवे ने विशेष ट्रेन चलाई थी। रेलवे स्टेशन में परीक्षा केंद्रों संबंधी जानकारी भी चप्पा की गई थी। इसलिए अभ्यर्थियों को सद्लियत हुई। स्टेशन पर अभ्यर्थियों की काफी भीड़ दिखाई दी। बस स्टैंडों में भी यही स्थिति रही। परीक्षा केंद्र के बाहर अभ्यर्थियों के परिजनों का इस बार जमावड़ा नहीं रहा। इसलिए कि पालकों को केंद्र से काफी दूर रखा गया।

योग का शौर्य...

एनसीसी कैडेट्स ने घोड़े में सवार होकर किया योगाभ्यास



भिलाई। 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अंजोरा स्थित प्रथम घुड़सवार रेंजमेंट एनसीसी में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पतंजलि योगपीठ हरिद्वार से प्रशिक्षित एवं पतंजलि योग परिवार दुर्ग के योगगुरु उद्धव साहू और सदीप गुप्ता ने निर्धारित प्रोटोकॉल के अनुरूप योगाभ्यास किया। प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में एनसीसी के कैडेट्स ने योग की सूक्ष्म मुद्राओं, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास कराया गया तथा योग से शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों पर विस्तृत प्रकाश डाला। कैडेट्स ने घोड़े की पीठ पर सवार होकर विभिन्न योगासनों का सजीव प्रदर्शन कर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस अवसर पर योग के साथ भारतीय सेना के शौर्य एवं संतुलन का अनूठा संगम नजर आया।

छात्रावास में 19 वर्षीय छात्र की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत, फंदे पर मिला शव

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

सेक्टर-7 स्थित महाराणा प्रताप भवन छात्रावास में रहने वाले एक 19 वर्षीय छात्र ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। घटना से छात्रावास और आसपास के क्षेत्र में सनसनी फैल गई। मृतक की पहचान निखिल पौसायं पिता प्रहलाद पौसायं निवासी पंडरिया, जिला कबीरधाम के रूप में हुई है। वह भिलाई में रहकर बीएससी बायो की पढ़ाई कर रहा था। मामला भिलाईनगर थाना क्षेत्र का है।



जानकारी के अनुसार निखिल सेक्टर-6 स्थित साई महाविद्यालय का छात्र था और पिछले करीब एक वर्ष से महाराणा प्रताप भवन छात्रावास में रह रहा था। छात्रावास में आमतौर पर एक कमरे में दो छात्रों को रखा जाता है, लेकिन दूसरे छात्र के नहीं होने के कारण वह अकेले ही

कमरे में रह रहा था। रविवार सुबह जब काफी देर तक निखिल कमरे से बाहर नहीं निकला तो अन्य छात्रों को संदेह हुआ।

उन्होंने इसकी सूचना छात्रावास प्रबंधन, क्षेत्रिय कल्याण सभा के पदाधिकारियों और पुलिस को दी। सूचना मिलते ही भिलाई नगर थाना पुलिस मौके पर कबीरधाम के रूप में हुई है। वह भिलाई में रहकर बीएससी बायो की पढ़ाई कर रहा था। मामला भिलाईनगर थाना क्षेत्र का है।

पहुंची। पुलिस की मौजूदगी में कमरे का दरवाजा तोड़ा गया। अंदर का दृश्य देखकर सभी स्तब्ध रह गए। निखिल का शव कमरे में पंखे से फांसी के फंदे पर लटका हुआ मिला। पुलिस ने शव को नीचे उतारकर पंचनामा कार्रवाई पूरी की और पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया। घटना की सूचना मृतक के परिजनों को भी दी गई है। जांच के दौरान यह भी सामने आया है कि घटना से एक रात पहले छात्रावास के कुछ

GOAL
Educational Services Pvt. Ltd.
(Nation's Leading Institute)

Mentoring Medical Aspirants
Beyond Exams

ADMISSION OPEN

NEET | JEE

9th, 10th, 11th, 12th

DROPPER

https://bit.ly/4w0HA4D

KNOWLEDGE
GUIDANCE
STRATEGY
SUCCESS

Get correct answer of
RE-NEET-2026

Question Paper w/m Answer Key
Search at
www.goalinstitute.org
goal institute bhilai goalinstitutebhilai

BHILAI : 166 NEW CIVIC CENTRE
RAIPUR : PANCHPEDI NAKA
BILASPUR : 2ND FLOOR, ATC, CMD, LINK ROAD

7415884100
9926454100
7720609999



भारतीय जनता पार्टी की
राष्ट्रीय उपाध्यक्ष

सुश्री सरोज पाण्डेय जी

को **जन्मदिन** की

हार्दिक बधाई एवं

शुभकामनाएं...



पुरुषोत्तम देवांगन
जिलाध्यक्ष
भाजपा, भिलाई



श्री राकेश पांडेय जी

चेयरमेन खादी एवं ग्रामोद्योग बोर्ड
छत्तीसगढ़ शासन



ईश्वर सिंह ठाकुर

अध्यक्ष
नगर पालिका परिषद, जामुल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मिलाई

निधन
पूना राम वर्मा
 सेलूद। ग्राम दरबार मोखली
 निवासी पूना राम
 वर्मा (93) का निधन
 हो गया। उनका
 अंतिम संस्कार
 स्थानीय मुक्तिधाम में
 किया गया। वे भूपेंद्र वर्मा और सुरेंद्र
 वर्मा के पिता थे।

खेतों की बढ़ती लागत और मजदूरों की कमी को देखते हुए इस साल किसानों ने अपना रणनीति में बड़ा बदलाव किया है। ग्राम सेलुल को किसान ने गुदगुना बंडेरे में बताया कि डीजल, खाद और बीज के महंगे होने के बाद अब किसान 'रोपा पद्धति' (पारंपरिक रोपाई) से लौटा कर चले हैं। रोपाई में लगने वाले अम्ली-अम्लक पर लेबर खर्च को बचाने के लिए किसान इस बार बड़ पैमाने पर सीड ड्रिल (कवार बोनी पद्धति) को अपना रहे हैं। इसमें आधुनिक तकनीक से सीधे खेतों में कतारबद्ध बोनी की जा रही है। सीड ड्रिल से बोनी करने पर न केवल पानी की बचत होती है, बल्कि रोपाई का मरी खर्च भी पूरी तरह बच जाता है। इससे कम लागत में बेहतर उत्पादन की उम्मीद रहे।

हमारा अन्नदाता

कुल मिलाकर, इस समय किसान दोहरी मार झेल रहा है—एक तरफ प्रकृति की बेरुखी और दूसरी तरफ खाद बीज की किल्लत।

हालांकि, विपरीत परिस्थितियों में भी किसान तकनीक (सीड ड्रिल) के सहारे अपनी लागत कम करने का प्रयास कर रहा है। अब देखना यह है कि मानसून कब मेहरबान होगा है और खेतों में दोबारा रौनक लौटती है।

हरिभूमि न्यूज ►► | जामगांव आर

जामगांव आर। अंतराष्ट्रीय योग दिवस अवसर पर सरस्वती शिशु मंदिर उद्वर माध्यमिक विद्यालय जामगांव आर मैयाजी परिसर भवन में जामगांव आर उपतःसील स्तरीय योग समिति का गठन हुआ जिसमें अध्यक्ष डॉ गुलाब साहू, उपाध्यक्ष दाल सिंह साहू, सचिव संतोष साहू, सह सचिव इंदुकुमार साहू, सरक्षक कामता प्रसाद साहू, हलाक योग समिति सरक्षक आसकरण जैन के मार्गदर्शन में घुमे गए। विदर्भ साहित्यिक योग प्रेमियों ने इस गठन का स्वागत किया। इस दौरान समिति सदस्य लेखरधर साहू, किरण साहू, अशोक साहू, पीपू साहू, अशोक साहू, मुकुंश चंद्रकार, महेंद्र मार्कण्डेय, सतीश निर्मलकर, मेहराज चंद्रकार, वैभवा दुबे आदि उपस्थित थे।

उत्तम। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर केंद्रीय मंत्रालय कोसुराक्ष (सीआईएसएफएफ) द्वारा उत्तम गौतम सिंघा प्रशिक्षण संस्थान के एक कक्षा में कार्यक्रम परिसर में मध्य योग कार्यक्रम का आयोजन उत कामादेव सी.एस.एम.यू.के ने नेतृत्व में किया गया। सुबह 6 बजे शुरू हुए इस कार्यक्रम में बह के विभिन्न जवानों ने भाग लिया। उत कामादेव सी.एम. यदव ने जवानों को संबोधित किया। इस अवसर पर ए. के. वर्मा, आर.सी.मिश्रा, अनुकूल गुप्ता और अन्य सहित बड़ी संख्या में जवान उपस्थित रहे।

A group photo of the staff and students of the 'आर्य समाज प्रखर' (Ary Samaj Prakar) school. The group is posed in front of a banner that reads 'आर्य समाज प्रखर' and 'आर्य समाज प्रखर'.

पाटन। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर नगर पंचायत पाटन एवं जगज्ज पंचायत पाटन के संयुक्त तत्वावधान में मध्य योग शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों, कर्मचारियों, विद्यार्थियों एवं नगरवासियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता कर ली। इस समूहिक योगाभ्यास किया तथा स्वस्थ एवं निरोग जीवन के लिए नियमित योग अपनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ योग प्रशिक्षक मोहित शर्मा के मार्गदर्शन में विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान के अभ्यास से हुआ। आयोजन में जगज्ज पंचायत पाटन का अध्यक्ष कौंनिक नायक, जगज्ज पंचायत पाटन के मुख्य कार्यपालन अधिकारी महेंद्र कुमार जांजड़ा, नगर पंचायत पाटन के अध्यक्ष योगेश हिक्ती माले, नगर पंचायत पाटन के मुख्य नगर पालिका अधिकारी लेखें वर्मा, जगज्ज पंचायत पाटन अध्यक्ष कमलेश वर्मा, नगर पंचायत पाटन अध्यक्ष निशा सोनी, समापति नेहा बाबा नम आदि उपस्थित थे।

जम्मूगंग आर। अंतराष्ट्रीय
योग दिवस पर सेजस
बेलहरी में 11वें अंतराष्ट्रीय
योग दिवस का आयोजन
किया गया। शुभारंभ सामूहिक
प्राणायाम एवं योग संकल्प के
साथ हुआ जिसमें लाह

विभिन्न योगांशों का अध्ययन करना था। आत्मसंस्कृत एवं संस्कारालोक उर्ज के महत्त्व को योग विशेषज्ञ योगेंद्र साहू व्याख्याता ने बताया। वरिष्ठ व्याख्याता उर्ज के सफरपाठ योगेंद्र साहू, वरिष्ठ अष्टपादक जगन् कुमार डेटेल, देवेंद्र कुमार साहू, पी.टी.आर. योग शिक्षिका चंद्रकला साहू, व्याख्याता दीप्तिषा घाटे के, व्याख्याता लीलाशरण शर्मा, प्रियंका आनंद, वासुदेव नंगन नाथ, नरेंद्र कुमार साहू, मेधा आनंद माहेश्वरी, सरस्वती चतुर्वेदी, धारा साहू, लिपिक वसुधर कामर, मेधा साहू, हेमंत प्रजापति, सुषण लाल उर्ज और अनिल कुमार सहित समस्त विद्यार्थी परिवार एवं विद्यार्थियों ने सक्रिय सहभागिता निभाई।

सन्तुल। शांताजी प्रथमिक शिक्षण काला बघाव सेलुलर के संस्कृतिक कला मंच में 17 जून 19 जून के कार्यक्रम दिवसीय शिक्षण काल योग प्रशिक्षण शिविर रचिकार को प्रयोग हुआ। शिविर कालाम 500 से अधिक हितवाहियों में उठाया। योग प्रशिक्षक रूपेश कुमार ने शिविर के दौरान सरल विधियों से योगासन, प्रणायाम और ध्यान का अभ्यास कराया। बच्चों के बीच विक्रिस्को में 'योग से होने वाले लाभ' विषय पर व्याख्यान दिया। शिविर सफलता बानने में संस्था के प्रमारी जी मानवा पाल, फामासिस्ट संगीता संगीता, औषधालयसेवक, पुष्पा परगनिया, स्वस्थ कार्यकर्ता, सुनील ठाकुर अथकालिक पाटीपरा अर्जुन ठाकुर का विशेष योगदान रहा।

जगन्मूल। राधेय्या स्वयंसेवक संघ एवं सरस्वती शिशु मंदिर कुरुक्षेत्र के तत्वावधान में योग दिवस का आयोजन किया गया था। योग शिष्टांगी लक्ष्मी, माधवी एवं जगदीश सहजोपाय और संदेश शुकला ने सभी को योग करायो जिसमें पाण्डव अर्जुन साहू एवं उनके पति अजय साहू विशेष रूप से उपस्थित थे। कार्यक्रम में सरस्वती शिशु मंदिर के राधेय्या स्वयंसेवक संघ के सदस्य रावत राम सिद्धांत नगर के कार्यवाहक दौलतशेख चौधरी प्रमोद कुमार माहेश्वरी, जिला के सहसचिव चारक राम साहू मंत्रिकी के सदस्य ज्योतिष शर्मा राजकुमार साहू दामोदर, टी. सी. साहू, मंत्रिकीपुर, प्राचार्य भंमता जगज्जनन निवा विद्यालय के संस्मृत आचार्य विशेष रूप से उपस्थित थे।भारत विकास परिषद के गणपत उदयन स्वयंसेवक माहेश्वरी और उनके संसदीय को गोदावरी रहा

हरिभूमि न्यूज ►► | नंदिनी अहिंवारा

जेके लक्ष्मी सीमेंट दुर्ग में आयोजित रक्तदान शिविर में 489 लोगों ने रक्तदान किया। जेके लक्ष्मी आर्गेनाइजेशन के पूर्व अध्यक्ष पद्म भूषण स्वर्गीय हरिशंकर सिंघानिया की 93 वीं जयंती पर समाज में रक्तदान के प्रति जागरूकता एवं सजगता लाने के उद्देश्य से जेके लक्ष्मी सीमेंट दुर्ग के संयंत्र प्रमुख राजपाल सिंह शोखावत के मार्गदर्शन एवं नेतृत्व में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शुरुआत में हरिशंकर सिंघानिया के चित्र में माल्यार्पणकर दीप प्रज्वलित कर शुरुआत की गई। शिविर में फायर कांस्टेबल कर्मचारी, विभिन्न ठेका कंपनियों के प्रायत श्रमिक एवं आसपास में निवासरत

ग्रामीणों ने इसमें सहभागिता देते हुए रक्तदान किया। जेके लक्ष्मी सीमेंट दुर्ग के मानव संसाधन विभाग के प्रमुख मनीष तिवारी ने बताया कि दुर्ग प्लांट में विगत 11 वर्षों में लगभग 6000 यूनिट रक्तदान किया गया है। इस प्रकार के पनीत कार्य के लिए दुर्ग

प्लांटों को पिछले सप्ताह राज्यपाल के द्वारा प्रशस्ति पत्र भी प्रदान किया गया है। इस अवसर पर अहिलारा नारायण पालिका अध्यक्ष विधानंद कुशवाहा एवं अन्य पार्षद उपस्थित हुए एवं रक्तदान शिविर में भाग लिया। रक्तदान शिविर के सफल आयोजन में रेड क्रॉस सोसाइटी रायपुर, बिलासा ब्लड बैंक, बालाजी ब्लड बैंक एवं दुर्ग जेके लक्ष्मी सीमेंट ऑक्सीजनल हेल्थ सेंटर के संयुक्त प्रशिक्षित टीम की सहभागिता रही।

मिललाई। ओम ज्वेल्स शहर के हृदय स्थल में स्थित इंदिरा मार्केट दुर्गा शॉप नंबर 64 भी प्रिया सिंगर सदन के सामने ओम ज्वेल्स अपने भाव शोर्स के लिए जाना माना है। जहां आपको अनगिनत डिजाइन देखने को मिलता है। श्री सोनी ने बताया कि सोने की बढ़ती हुई महंगाई को देखते हुए मासिक से योजना चालू किए हैं जिसमें 1000 से लेकर आपके बजट तक हर महीना का किस्त जमा कर सकते हैं। 12 महीने की रेगुलर किस्त जमा होने पर आपको एक महीने की किस्त ज्वेल्स के द्वारा दी जाती है। श्री सोनी ने बताया कि पैसा लाने के जाने का जोखिम को देखते हुए घर पहुंच सेवा उपलब्ध किया गया है जिसमें अपनी पसंद की डिजाइन को खरीद कर पेमेंट आप घर से भी कर सकते हैं। इसके अलावा टोटल ऑनलाइन चेक एटीएम डेबिट जो कार्ड एक्सेप्ट किया जाता है। पुराने गहने को बिल्कुल नया बनाये वो भी बिना वजन घटे। ज्वेलरी की रियरिंग की तकनीक सुविधा उपलब्ध है। नई-नई डिजाइनों की विस्तार रेंज उपलब्ध है जिसमें श्राक अपन मनपसंद



डिजाइन बुकिंग कर पसंद की जेवर शुभ मुहूर्त पर ले जाएं। ओम ज्वेलर्स के संचालक ने बताया कि हमारे यहां टोटल 916 (22 कैरेट) 833 (20कैरेट) एवं 750 (18 कैरेट) के टोटल हॉलमार्क गहने उपलब्ध हैं। जिसमें भारत सरकार के द्वारा 6 अंकों का डिजिट कोड एचयूआईडी अंकित किया मिलेगा। पूरे शहर में सबसे कम दाम पर उपलब्ध हैं जिसमें 0% चांदी की मेंकिंग चार्ज एवं सोने पर जितना सोना उतना चांदी फ्री और न्यूतन मजदूरी दर के साथ ग्राहकों को उपलब्ध किया जाता है। शादी के गहने की खरीदी पर दुल्हा एवं दुल्हन को स्पेशल टूरिस्ट बैग, इंपॉर्टेंट बॉच, जितना सोना उतना चांदी फ्री, ओम ज्वेलर्स की तरफ से प्रदान किया जाता है। हमारी शॉप में हमेशा ग्राहकों का अच्छी भीड़ रहती है नए-नए डिजाइनों का हमेशा कलेंक्शन उपलब्ध रहती है इसलिए आपको हमेशा लेटेस्ट फ्रेश डिजाइन व नई वैरायटी उपलब्ध रहती है आप एक बार शॉप अवश्य पधारें।

सेलूद। शासकीय शाला प्रवेश
उत्सव में सरपंच खिलेश मारकंडे
सहित जन प्रतिनिधि व पालाक नव
उपस्थित थे सभी ने मिलकर गव
प्रवेशी बच्चों को गुलाल लगाकर मुँह
मीठा करके स्वागत किया। सभी
सभी प्रवेशित बच्चों को पाठ्य
पुस्तक व गणवेश वितरण किया
गया। इस अवसर पर खिलेश
मारकंडे (सरपंच), प्रधानाधिका
रिता कुंजाम, शिक्षक वीरेन्द्र
चंद्रकार, शिक्षिका राक देवॉन,
गौरी साहु, बेदराम सिरा, संजय
यादव, आशिका, रेखा ठाकर,
टिकेश्वरी, मीना, रोहित साहु, सुनीला
ठाकुर, आरती वर्मा, हेमा, ललिता
ठाकुर, महिला अंग और गांग साहु
सहित अन्य उपस्थित थे।

प्रथम वाहिनी छत्तीसगढ़ सशस्त्र बल (सीएएफ) भिलाई परिसर में विशाल निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। प्रशासनिक भवन में आयोजित इस मेगा

- जवानों की सेहत पर विशेष ध्यान, प्रथम वाहिनी परिसर में लगा विशाल स्वास्थ्य शिविर

मेडिकल हेल्थ चेकअप कैप में लगभग 500 अधिकारियों, जवानों और उनके परिवारजनों ने स्वास्थ्य परीक्षण एवं चिकित्सकीय परामर्श का लाभ उठाया। शिविर का आयोजन मेडिशाइन हॉस्पिटल रायपुर के सहयोग से किया गया। डीआईजी राजेश कुमरजी की विशेषणा उपस्थिति रही। इसके साथ प्रज्ञा मेश्राम उन सेनानी सातवीं वाहिनी,



HEALTH TOWN





DR. ABHIMANYU'S
AYURVEDA MULTISPECIALTY HOSPITAL
PAIN | PANCHAKARMA | PILES | PRIMA | GYNAE | SKIN

Piles Care Clinic

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

मान्यताप्राप्त पील्स केयर क्लिनिक | पील्स विशेषज्ञ डॉक्टर की निगरानी में

मिना चीकाइ के भावासीर (पाइडस), फिस्टुला (गमंडर) फिस्टा, मिलीनिसस साइनस का

लेंजर मशीन / क्षार सूत्र द्वारा आरामदायी की सुविधा

लेडिस डॉक्टर उपलब्ध

> घात रोग > भुतने के दर्द > पीठ व कमर दर्द > स्पाइंडलकाइजिटल > सिगमेट के दर्द
> साइटिका > गोलफ एल्बो > क्रोअल शोल्डर > शरीर मे जकड़न
जोड़, मांस, नसों/पेशियों के सभी प्रकार के दर्द का इलाज

9 सिटी सेन्टर - कृष्णा टॉकीज के सामने, रामता कॉलोनी रायपुर (छ.ग.) 9826446666
9 तेवटर - 7 कमल विलास, रायपुर (छ.ग.) 95224-66664, 62622-22003



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



कुटेश्वर माइंस में नवीन डेंटल चेयर का हुआ उद्घाटन

भिलाई। बीएसपी के जवाहरलाल नेहरू चिकित्सालय एवं अनुसंधान केंद्र के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. कौशलेन्द्र ठाकुर ने उप मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. कौशिक किशोर के साथ कुटेश्वर माइंस का दौरा किया। उन्होंने कुटेश्वर चिकित्सालय एवं डिस्पेंसरी में उपलब्ध चिकित्सा सुविधाओं का अवलोकन तथा स्वास्थ्य सेवाओं के विभिन्न पहलुओं की समीक्षा की। वैसे के दौरान डॉ. ठाकुर ने कुटेश्वर डिस्पेंसरी में नवस्थापित डेंटल चेयर का उद्घाटन किया। उन्होंने चिकित्सा सेवाओं की उपलब्धता, रोगी सुविधाओं तथा स्वास्थ्य अधीनसंचना का निरीक्षण करते हुए चिकित्सा व्यवस्था की और अधिक सुदृढ़ बनाने मार्गदर्शन प्रदान किया। डॉ. ठाकुर ने रोगी देखभाल की गुणवत्ता में निरंतर सुधार तथा चिकित्सा सुविधाओं के प्रभावी संचालन के लिए सुझाव दिए।

25% से ज्यादा यात्री बसों में मॉडिफिकेशन को लेकर खेल

हाई सिफ्योरिटी नंबर की जगह समान्य नंबरों की गाड़ियों का हो रहा था फिटनेस, सेंटर सस्पेंड

हरिभूमि न्यूज 22-06-2026



अतुल अग्रवाल ►►दुर्ग

छत्तीसगढ़ में चलने वाली ज्यादातर यात्री बसों में मोटर व्हीकल एक्ट 1988 का पालन नहीं हो रहा है। खुलेआम बसों के मॉडिफिकेशन नियमों की धजियां उड़ाई जा रही है। हरिभूमि पड़ताल में खुलासा हुआ है कि ज्यादातर बसों में 25 प्रतिशत से ज्यादा मॉडिफिकेशन तय नियमों के बिना की जा रही है। इतना ही नहीं यह मॉडिफिकेशन अधिकृत एजेंसियों से न कराकर बाहर से कराई गई है। खास बात यह है कि स्थानीय परिवहन विभाग को इसकी जांच करनी है। कार्रवाई करनी है, लेकिन लंबे समय से ऐसे किसी मामले में कोई भी कार्रवाई नहीं की गई है। दुर्ग सहित प्रदेश में चल रहे फिटनेस सेंटरों में भी लगातार इसकी अनदेखी की जा रही है। पिछले दिनों विभागीय सचिव एस प्रकाश ने फटकार भी

लगाई, लेकिन इसे गंभीरता से नहीं लिया गया। इसकी वजह से बस संचालक सारे नियम कायदों को ताक पर रखकर स्पेसिफिकेशन रजिस्ट्रेशन नियमों को तोड़ रहे हैं। जबकि मोटर व्हीकल एक्ट 1988 की धारा 52 में इसे लेकर पंजीयन का नियम है। कानूनी कार्रवाई का प्रावधान किया गया है। बता दें कि करीब आठ महीने पहले यात्री बसों के स्वरूप बदलने की वजह से जैसलमेर राजस्थान में हुए हादसे में 26 लोगों को जान गंवानी पड़ी थी। इसके बाद छत्तीसगढ़ शासन ने गाइडलाइन जारी की थी, जिसके अंतर्गत ऐसी बसों की जांच करनी है। इसके लिए अवेयरनेस कैम्प भी चलाया जाना था, लेकिन सिर्फ खानापूर्ति की गई। पड़ताल में खुलासा हुआ है कि संचालक सीटों में बदलाव, आवाजाही की जगह में कमी, लंबाई-चोड़ाई और हाइट में बदलाव कर रहे हैं। जबकि इन सभी के लिए एबीसीडी कैटेगरी के हिसाब से गाइडलाइन तय है।

न कोई जांच न कार्रवाई, केंद्रीय परिवहन ने अधिकृत की है एजेंसी, बाहर से कराया जा रहा मॉडिफिकेशन

केंद्रीय परिवहन ने तय की 50 से ज्यादा एजेंसियां, फिर भी बाहर से मॉडिफिकेशन

जानकारी के मुताबिक केंद्रीय परिवहन विभाग ने नई और पुरानी बसों के मॉडिफिकेशन के लिए गाइडलाइन तैयार की है। इसके अलावा 50 से ज्यादा एजेंसियां भी तय की हैं। इन एजेंसियों के माध्यम से ही बसों का मॉडिफिकेशन होना है, लेकिन बस संचालकों द्वारा स्थानीय स्तर पर बिना आरटीओ को जानकारी और अनुमति लिए मॉडिफिकेशन का काम कराया जा रहा है। वर्तमान में छत्तीसगढ़ में 8 हजार से ज्यादा यात्री बसें दौड़ रही हैं, जिसमें दुर्ग से करीब 600 बसों का परिचालन हो रहा है। प्रायः बसों में मॉडिफिकेशन नियमों में छेड़छाड़ की गई है। फिटनेस के नाम पर सिर्फ खानापूर्ति हो रही है। बसों को प्रमाण पत्र जारी कर आरटीओ द्वारा इस पूरे मामले में लंबे समय से खानापूर्ति की जा रही है। यह हादसे का बड़ा कारण बन रहा है।

बसों में सुरक्षा मानकों का नहीं हो रहा पालन, दूसरे राज्यों में भी चल रही बसें

रायपुर-दुर्ग से लगभग सभी स्टॉप में बसें उपलब्ध हैं। गोवा, गोपाल, गया, इलाहाबाद, जयपुर, नागपुर, पुणे, कोरापुट, विशाखापट्टन, हैदराबाद, जबलपुर से लेकर अन्य लंबे स्टॉप में बसों का परिचालन हो रहा है। ऐसी और डिलक्स बसों की जमीनी हकीकत कुछ और है। प्रायः बसों में आपातकालीन दरवाजे नदरअद हैं। कुछ बसों में सीटों के नीचे एक छोट सा गेट बना दिया गया है, जिसे आपात दरवाजा बताया जाता है। बसों में अग्निशमन यंत्र या तो नहीं हैं, या एक्सापयर हो चुके हैं। आपातकालीन गेट के नाम पर बस एक छोट सा दरवाजा है। संकरे रास्ते और जानलेवा शीशे हैं। प्रायः लंबी दूरी की बसों में शीशे खुलते ही नहीं। कई बसों में यह भी पाया गया कि जहां इमरजेंसी गेट होना चाहिए था, वहां अतिरिक्त कमाई के लिए सीटें लगा दी गई हैं। वॉल्वो और ऐसी स्लीपर बसों में पीछे का हिस्सा पूरी तरह से बंद होता है, जिससे आग लगने या धुआं भरने की स्थिति में बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं बचता।

नॉन ऐसी बसों का मॉडिफिकेशन कर बनाया जा रहा ऐसीयुक्त

जानकारी के मुताबिक रजिस्ट्रेशन के दौरान यह साधारण नॉन एस स्लीपर बस खरीदी जाती है। इससे के बाद नियमों के विरुद्ध जाकर ऐसी में मॉडिफाई करवाया जा रहा है। 25 प्रतिशत से ज्यादा बसों में ऐसा हो रहा है। बस की सिटिंग कैपेसिटी रजिस्ट्रेशन के समय निर्धारित रहती है, लेकिन बाद में कुर्सियां और स्लीपर कोच बढ़ा दिए जाते हैं। आने-जाने का रास्ता बेहद ही संकरा किया जा रहा है। बस को लवजरी बनाने के प्रयास में गेट को भी प्रेशर सिस्टम से लॉक गेट में बदला जा रहा है। विशेषज्ञों का मानना है कि हादसों की यही प्रमुख वजह है। पड़ताल में सामने आया कि मॉडिफिकेशन के दौरान बस के फ्रंट और खिड़कियों पर लगे ग्लासेस पर भी लेमिनेशन की परत चढ़ाई जा रही है।

जांच के लिए कई नियम तय हैं, लेकिन जांच के नाम पर होती है खानापूर्ति

एआईएस ऑटोमोटिव इंडस्ट्री स्टैंडर्ड कोड भारत सरकार द्वारा तय किए गए तकनीकी सुरक्षा मानक हैं, जो विशेष रूप से बसों और स्कूल वाहनों की सुरक्षा, संरचना और अग्नि सुरक्षा से संबंधित हैं। इसके अंतर्गत छत्तीसगढ़ के फॉल्ड अफसरों सभी बसों में एआईएस के मानकों की जांच करना है। इसके फिटनेस सेंटरों को भी जानकारी लेनी है। इसमें इमरजेंसी एग्जिट, सीट या बर्थ का लेआउट एआईएस-119 के अनुसार, फायर डिटेक्शन एंड अलार्म सिस्टम, फायर एक्सटिंग्विशर, ज्वलनशील पदार्थ का परिवहन, स्लीपिंग कवर्जर्न सहित अन्य जांचें शामिल हैं।

बसों में हो रहा नियम विरुद्ध मॉडिफिकेशन

जिले सहित प्रदेश में 25 प्रतिशत से ज्यादा बसों में नियम विरुद्ध मॉडिफिकेशन का खेल चल रहा है। आरटीओ की मिलीभगत से नियमों को तोड़ा जा रहा है। मोटर व्हीकल एक्ट में स्पेसिफिकेशन रजिस्ट्रेशन का प्रावधान है। मॉडिफिकेशन के लिए अधिकृत एजेंसियां हैं। इसके बाद भी लोकल स्तर पर मॉडिफिकेशन होते हैं। आरटीओ की जिम्मेदारी है कि वह जांच करे, लेकिन नियमों का पालन नहीं होता। ऐसी लापरवाही पर धारा 89, 90 में कार्रवाई का प्रावधान भी है, लेकिन जिम्मेदारों पर क्या कार्रवाई हो, यह तय नहीं है।

-शिशय सिंह, परिवहन सलाहकार और अधिवक्ता

बीएसपी में डिजिटलीकरण प्रयासों से कार्यस्थल सुरक्षा को मिला बढ़ावा

भिलाई। भिलाई इस्पात संयंत्र द्वारा कार्यस्थल सुरक्षा को और अधिक सुदृढ़ बनाने तथा परिचालन प्रक्रियाओं में डिजिटलीकरण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विभिन्न विभागों में अनेक नवीन तकनीक आधारित पहलें लागू की गई हैं।

आर हैडलिंग प्लॉट (ओएचपी) में विद्यमान जाम पहचान प्रणाली को उन्नत करते हुए प्रॉक्सिमिटी सेंसिंग तकनीक से युक्त इलेक्ट्रो-मैकेनिकल टिल्टिंग डिवाइस स्थापित किया गया है। यह कन्वेयर अवरोधों की सटीक पहचान सुनिश्चित करती है। अनावश्यक ट्रिपिंग को रोकती है तथा सामग्री के ओवरफ्लो की संभावना को कम करते हुए उपकरणों की विश्वसनीयता एवं परिचालन सुरक्षा में वृद्धि करती है।



बार एवं रॉड मिल (बीआरएम) में क्रेन परिचालन के दौरान कर्मियों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए नवीन क्रेन बोर्डिंग प्रणाली विकसित की गई है। इस प्रणाली के माध्यम से ऑपरेटर की सहायता से क्रेन को सुरक्षित रूप से रोका जा सकता है, जिससे अचानक रुकने, लोड के अनियंत्रित झूलने तथा अन्य परिचालन जोखिमों में कमी आती है। क्रेन पर स्थापित टॉंगल स्विच के सक्रिय होने पर ऑपरेटर के केबिन में संकेतक प्रकाश प्रदर्शित होता है,

जिससे सुरक्षित रूप से क्रेन को रोककर कर्मियों के चढ़ने एवं पुनः संचालन प्रारंभ करने की प्रक्रिया सुनिश्चित होती है। व्हील स्टील मेल्टिंग शॉप-2 (एसएमएस-2) के बेरिया स्टोर कॉम्प्लेक्स स्थित बेल्ट एवं मैकेनिकल समूह में रेडियो रिमोट नियंत्रित ओवरहेड क्रेन प्रणाली लागू की गई है। इस प्रणाली के माध्यम से ऑपरेटर बेहतर दृश्यता वाले सुरक्षित स्थान से क्रेन का संचालन कर सकते हैं, जिससे लटके हुए भार के संपर्क में आने का जोखिम कम हुआ है। साथ ही इससे आपातकालीन परिस्थितियों में त्वरित प्रतिक्रिया क्षमता तथा सामग्री प्रबंधन की दक्षता में भी सुधार हुआ है।

इसी प्रकार स्टील मेल्टिंग शॉप-3 (एसएमएस-3) में

डिजिटलीकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए उन्नत लेडल ट्रैकिंग सिस्टम स्थापित किया गया है। यह प्रणाली स्वचालन, रियल टाइम मॉनिटरिंग तथा कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) आधारित विश्लेषण से युक्त है। इसके माध्यम से लेडल की स्थिति एवं गतिविधियों की सतत निगरानी संभव हुई है, जिससे निर्णय प्रक्रिया अधिक प्रभावी बनी है, मैनुअल हस्तक्षेप में कमी आई है तथा परिचालन सुरक्षा एवं दक्षता को बढ़ावा मिला है। सीजीएम देबदत्त सतपथी ने बताया कि ये प्रयास संयंत्र में सुरक्षा मानकों को और अधिक सुदृढ़ बनाने, नवाचार को प्रोत्साहित करने तथा कर्मचारी-केंद्रित कार्य संस्कृति विकसित करने के उद्देश्य से चलाए जा रहे हैं।

जवानों के अनुशासन, टर्नआउट व वाहनों की फिटनेस का किया गया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ►►भिलाई

पुलिस महानिदेशक अरुण देव गौतम के निर्देशानुसार प्रथम वाहिनी छत्तीसगढ़ सशस्त्र बल सीएएफ भिलाई में साप्ताहिक जनरल परेड का आयोजन किया गया। कार्यक्रम उप पुलिस महानिरीक्षक और सेनानी राजेश कुकरेजा के मार्गदर्शन और उपस्थिति में संपन्न हुआ।

जनरल परेड में लगभग 200 अधिकारी एवं कर्मचारी शामिल हुए। इस दौरान जवानों के टर्नआउट, अनुशासन और परेड संबंधी गतिविधियों का निरीक्षण किया गया। अधिकारियों ने जवानों की कार्यकुशलता और अनुशासन का आकलन करते हुए आवश्यक निर्देश दिए। परेड के साथ ही विभागीय वाहनों की फिटनेस, रखरखाव और साफ-सफाई की भी विस्तृत जांच की गई। अधिकारियों ने सभी



वाहनों को हर समय उपयोग के लिए तैयार रखने तथा नियमित देखभाल सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। कार्यक्रम के दौरान अधिकारियों और कर्मचारियों को अनुशासन, कर्तव्यनिष्ठा तथा विभागीय दायित्वों के प्रभावी निर्वहन के संबंध में मार्गदर्शन प्रदान किया गया। अधिकारियों ने कहा कि नियमित जनरल परेड से बल की कार्यक्षमता, अनुशासन और तत्परता को बनाए रखने में मदद मिलती है।

सीएम हेलपलाइन के आवेदनों का समय-सीमा में निराकरण के लिए टीम गठित

दुर्ग। मुख्यमंत्री हेलपलाइन योजना 1076 के अंतर्गत विभिन्न विभागों में प्राप्त होने वाले जन-शिकायतों और आवेदन पत्रों के त्वरित एवं गुणवत्तापूर्ण निराकरण के लिए जिला प्रशासन द्वारा एक बड़ी प्रशासनिक पहल की गई है। कलेक्टर अभिजीत सिंह ने योजना के अंतर्गत प्राप्त आवेदनों की समय-सीमा में निराकरण की कार्यवाही और उसकी निरंतर प्रभावी मॉनिटरिंग सुनिश्चित करने के लिए वरिष्ठ अधिकारियों को जिम्मेदारी सौंपी है। जिसके अनुसार, अपर कलेक्टर योगिता देवांगन को सीएम हेलपलाइन योजना के अंतर्गत नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है। उनके साथ तकनीकी व प्रशासनिक समन्वय को सुदृढ़ बनाने के लिए जिला प्रबंधक श्रुति अग्रवाल को सहायक नोडल अधिकारी की जिम्मेदारी सौंपी गई है।



संत कबीर की विचारधारा समाज को जोड़ने की देती है प्रेरणा

भिलाई। संत शिरोमणि कबीर दास के प्रकटोत्पत्ति के अवसर पर वार्ड 50, केनाल रोड स्थित कबीर वाटिका में आयोजित कबीर जयंती महोत्सव में भिलाई नगर विधायक देवेंद्र यादव मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। कार्यक्रम के दौरान साहू समाज और संत कबीर दास के अनुयायियों ने क्षेत्र में सामाजिक एवं सांस्कृतिक गतिविधियों के लिए सामुदायिक भवन निर्माण की मांग रखी। देवेंद्र यादव ने तत्काल स्वीकृति प्रदान करते हुए भवन निर्माण कार्य का भूमिपूजन किया। देवेंद्र यादव ने कहा कि संत कबीर दास जी ने समाज को समानता, भाईचारे और मानवता का संदेश दिया। उनकी शिक्षाएं आज भी उतनी ही प्रासंगिक हैं और समाज को एकजुट रखने का कार्य करती हैं। उन्होंने कहा कि सामुदायिक भवन बनने से क्षेत्र के लोगों को सामाजिक, सांस्कृतिक एवं धार्मिक आयोजनों के लिए बेहतर सुविधा उपलब्ध होगी तथा यह भवन समाज की गतिविधियों का प्रमुख केंद्र बनेगा।



हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

उप मुख्यमंत्री तथा नगरीय प्रशासन एवं विकास मंत्री अरुण साव ने आज दुर्ग में निर्माणधीन नालंदा परिसर, इंदिरा मार्केट के पास मल्टी-लेवल पार्किंग एवं उरला में सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट के प्रांगित

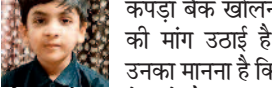
अधिकारियों एवं निर्माण एजेंसियों को कार्यों में तेजी लाने के लिए निर्देश

उन्होंने इस दौरान विभागीय अधिकारियों एवं निर्माण एजेंसियों से कार्यों की प्रगति की विस्तृत जानकारी ली। उन्होंने सभी निर्माण कार्यों को निर्धारित मानकों के अनुरूप

व्यवस्थित रूप से आगे बढ़ाने के निर्देश दिए। उप मुख्यमंत्री ने अधिकारियों एवं निर्माण एजेंसियों को कार्यों में तेजी लाने के लिए निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जनहित और जनसुविधाओं से जुड़े कार्यों में देरी नहीं होना चाहिए। इनमें देरी से नागरिकों को सुविधाएं मिलने में देरी होती है। श्री साव के कार्यों के निरीक्षण के दौरान महापौर अल्का बाघमार, कलेक्टर अभिजीत सिंह, आयुक्त सुमीत अग्रवाल भी मौजूद थे।

गूगल बॉय ने की कपड़ा बैंक खोलने की मांग

दुर्ग। छत्तीसगढ़ के गूगल बॉय 6



वर्षीय रुद्र शर्मा कपड़ा बैंक खोलने की मांग उठाई है। उनका मानना है कि जो कपड़े घर में रखे हैं, जिनका उपयोग नहीं हो रहा। या पुराने हो चुके हैं। उन्हें कपड़ा बैंक के माध्यम से जरूरतमंदों तक पहुंचाया जाए। इस प्रकार का कोई भी समान चाह वह बैग हो, कॉपी-किताब या अन्य जरूरत की चीजें। ऐसी चीजों को जरूरतमंदों तक पहुंचाने की दिशा में काम होना चाहिए। उन्होंने वार्डों के पापड़ों और शहर की जनता से अपील की है कि ऐसे सभी लोग जिनके पास ऐसी चीजें हैं, वे घर में कपड़ा बैंक बनाएं, उन्होंने पुरानी चीजों को रख दें। बाद में जरूरतमंदों को उपलब्ध कराएं।

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 फ्रीज

पांचवा उपहार 8 नग वाशिंग 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 वाक्स

ग्यारहवां उपहार 1000 नग प्रतिभाजी को नालंदा उपहार

विजय पूरा करो! • यह सुनहरा मौका, सुनिश्चित उपहार योजना 1 मई 2026 से 31 दिसंबर 2026 की अवधि के लिए है। • हरिभूमि के नये एवं पुराने पाठक इसमें भाग ले सकते हैं। • महालक्ष्मी में भाग लेने वाले हरिभूमि की एक सुनिश्चित उपहार जीतने का अवसर होगा। • इस योजना अवधि में हरिभूमि समाचार पत्र में कुल 50 कूपन (35 सामान्य कूपन एवं 15 मास्टर कूपन) प्रकाशित किये जाएंगे। • योजना में भाग लेने के लिये पाठकों को हरिभूमि में प्रकाशित फार्मेट पर उपरोक्त अवधि के दौरान समाचार पत्र में प्रकाशित 50 कूपनों में से कुल 30 कूपन (20 सामान्य एवं 10 मास्टर कूपन) विपणन में होंगे। • फोटोकॉपी या कट-फट कूपन व फार्मेट मान्य नहीं होंगे। • राज्य सरकार एवं केन्द्र सरकार के सभी नियम लागू होंगे। • सुनहरा मौका सुनिश्चित उपहार योजना के विनाश को आकस्मिक नियम व शर्तें मान्य होंगी। • हरिभूमि निर्णायक मंडल का निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा। • किसी प्रकार के विवाद में न्यायालय क्षेत्र रायपुर (छ.ग.) होगा। • विजय व दशरथ पूरा उपहार वास्तविक उपहार से विभिन्न हो सकते हैं। • हरिभूमि कर्मचारी, एजेंट व उनके परिवार के सदस्य इस योजना के पात्र नहीं हो सकते।

आज ही हरिभूमि की प्रति बुकिंग करायें

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



विवाह से पहले सिकलसेल की जांच...

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जगह-जगह योगाभ्यास, उप मुख्यमंत्री अरुण साव भी हुए शामिल

योगा फॉर हेल्दी एजिंग की थीम पर किया सूर्य नमस्कार, योग की पाठशाला में अफसर से लेकर छात्रों ने किया योगाभ्यास, करें योग-रहें निरोग का दिया संदेश

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर रविवार को भिलाई-दुर्ग में अनेक छोटे-बड़े योग आयोजन हुए। जिसमें मुख्य रूप से जिला मुख्यालय दुर्ग में आयोजित योगाभ्यास प्रमुख आकर्षण का केंद्र रहा। इस वर्ष 2026 में योगा फॉर हेल्दी एजिंग की थीम पर आयोजित की गई थी। इस दौरान प्रदेश के उप मुख्यमंत्री, विधायक सहित कई गणमान्य जन उपस्थित होकर सामूहिक योग कर निरोग रहने का संदेश दिया।



भिलाई। 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला मुख्यालय दुर्ग के खालसा पब्लिक स्कूल प्रांगण में आयोजित योगाभ्यास कार्यक्रम में प्रदेश के उप मुख्यमंत्री अरुण साव शामिल हुए। उप मुख्यमंत्री अरुण साव के मुख्य आतिथ्य में आयोजित इस कार्यक्रम में सांसद विजय बघेल, विधायक रिकेश सेन, पूर्व विधानसभा अध्यक्ष प्रेम प्रकाश पाण्डेय, पद्मश्री उषा बारले, महापौर अलका बाघमार, जिला पंचायत की अध्यक्ष सरस्वती बंजारे, संभाग आयुक्त सत्यनारायण राठौर, आईजीअभिषेक सांडिल्य, कलेक्टर अभिजीत सिंह, एसएसपी विजय अग्रवाल तथा समस्त विभाग के अधिकारी कर्मचारी, गणमान्य नागरिक अभिनंदन एवं स्वागत करते हुए कहा कि योग जीवन जीने की प्राचीन परम्परा है। आज योग को देश के प्रधानमंत्री मोदी ने वैश्विक मंच पर हेल्दी एजिंग के लिए योग दिवस के प्रयासों से पूरी दुनिया योग के महत्व को समझ को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा

बनाए। योग का जीवन में बड़ा महत्व है। योग ऐसा सशक्त माध्यम है, जिससे शारीरिक एवं बौद्धिक विकास संभव है। इस अवसर पर उन्होंने उपस्थित जनों को योग की शपथ दिलाई। सांसद विजय बघेल ने कार्यक्रम में उपस्थित जनों का अभिनंदन एवं स्वागत करते हुए कहा कि योग जीवन जीने की प्राचीन परम्परा है। आज योग को देश के प्रधानमंत्री मोदी ने वैश्विक मंच पर हेल्दी एजिंग के लिए योग दिवस के प्रयासों से पूरी दुनिया योग के महत्व को समझ को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा

नियमित योग कर बीमारियों से निजात पाएं- मंत्री गजेन्द्र यादव

योग दिवस के अवसर पर बालोद के इंडोर स्टेडियम में आयोजित योगाभ्यास कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि केबिनेट मंत्री गजेन्द्र यादव शामिल हुए। पतंजलि योगपीठ के प्रशिक्षक मार्गदर्शन में सामूहिक योगाभ्यास किये। इस दौरान बालोद के जनप्रतिनिधि, स्कूल - कॉलेज के विद्यार्थी, गणमान्य नागरिक और जिला प्रशासन की टीम उपस्थित रहे जिन्होंने योग के विभिन्न मुद्राओं का अभ्यास कर नियमित योग कर विभिन्न बीमारियों से निजात पाने के उपाय बताये।



विधायक देवेन्द्र पुत्र के साथ किया योग

भिलाई। विश्व योग दिवस के अवसर पर भिलाई नगर विधायक देवेन्द्र यादव ने अपने पुत्र राम के साथ योगाभ्यास किया।



पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों ने किया योग



भिलाई। 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार सुबह पुलिस लाइन दुर्ग का परेड ग्राउंड योगमय हो गया। जिला पुलिस के अधिकारियों और कर्मचारियों ने एक साथ योगाभ्यास कर स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और अनुशासित जीवनशैली का संदेश दिया।

सीमा सुरक्षा बल के जवानों ने किया योगा



भिलाई। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस सीमा सुरक्षा बल के सामरिक मुख्यालय भिलाई, क्षेत्रीय मुख्यालयों, अधीनस्थ वाहिनियों तथा सभी सीओबी स्तर तक मनाया गया। इस अवसर पर संजय पंत, महानिरीक्षक, सामरिक मुख्यालय विशेष संक्रिया, सीमा सुरक्षा बल के मार्गदर्शन में अधिकारियों, अधीनस्थ अधिकारियों और जवानों द्वारा सामूहिक योगाभ्यास किया गया।

उदय मंडल प्रांगण में योगाभ्यास



भिलाई। उदय मंडल भिलाई द्वारा योग दिवस मनाया गया। इस दौरान अध्यक्ष उदय मंडल भिलाई के तारकेश्वर राव के नेतृत्व में दामोदर, कृष्णा राव जगदीश्वर, राम, नागमूर्ति, हरि कृष्णा, द्वारिका प्रसाद गायकवाड, राहुल, रवि, मोहन, अभितेश, द्वारका प्रसाद निर्मलकर, बी जगदीश भास्कर राव, गौतम एवं अन्य साथियों ने योग किए।

सर्व समाज समिति के ने किया योगाभ्यास



भिलाई। योग दिवस के अवसर पर बीरा जी के अंगना कोहका भिलाई में सर्व समाज कल्याण समिति भिलाई और पतंजलि योग साधक समिति, कान्हा पार्क कोहका के तत्वावधान में सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर इन्द्रजीत सिंह छोटू सहित बड़ी संख्या में लोगों ने योग किए।

बीएसपी में अफसरों व कर्मियों ने किया योगाभ्यास



भिलाई। भिलाई इस्पात संयंत्र में योग दिवस पर थीम स्वस्थ आयु के लिए योग पर योग कार्यक्रम हुआ। मुख्य अतिथि कार्यकारी निदेशक प्रभारी व कार्यपालक निदेशक एके चक्रवर्ती सहित ईडी प्रवीण निगम, पवन कुमार, पीके सरंकार, वीरेश कुमार, कमल भास्कर, डीजीएम राजेंद्र प्रसाद और अरुण कुमार विशेष रूप से उपस्थित थे।

न्यायालय में प्राणायाम का किया अभ्यास



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण दुर्ग ने प्रधान जिला एवं सत्र न्यायालय के नवीन सभागार में विशेष योग सत्र आयोजित किया। प्रधान जिला न्यायाधीश की उपस्थिति में आर्ट ऑफ लिविंग भिलाई के मास्टर ट्रेनर ने न्यायाधीशों, अधिकारियों व कर्मचारियों को योग-प्राणायाम का अभ्यास कराया।

कृष्णा पब्लिक स्कूल में योग दिवस



भिलाई। कृष्णा पब्लिक स्कूल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। विशेष अतिथि योग प्रशिक्षक विधान अमिनहोत्री ने योग के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक लाभों की जानकारी दी गई। विद्यार्थियों को नियमित योग करने, स्वस्थ जीवनशैली अपनाने तथा तनावमुक्त जीवन जीने के लिए प्रेरित किया गया।

मिलाई महिला समाज ने मनाया योग दिवस



भिलाई। भिलाई महिला समाज द्वारा योग दिवस का आयोजन किया गया। इसमें भिलाई महिला समाज की अनेक पदाधिकारियों व सदस्यों ने हिस्सा लिया। इस अवसर पर कलब की सदस्य रानी कुम्भकार ने सभी कलब सदस्यों को योगासन और ध्यान केन्द्रित करने वाली कई विधियां सिखाईं। सुजाता कुसरे, शोभा बाजपेई, आशा कुसरे, इंदू नागले द्वारा अलग-अलग योगासन सिखाए गए।

योग जागरूकता गतिविधियों का लिया संकल्प



श्री शंकराचार्य प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी में योग जागरूकता गतिविधियों का शुभारंभ किया गया। कुलाधिपति आई. पी. मिश्रा ने अधिकारियों, कर्मचारियों को आवाहन करते हुए कहा कि योग स्वस्थ एवं संतुलित जीवनशैली का आधार है सभी को इसे दैनिक दिनचर्या में शामिल करना चाहिए।

शासकीय स्कूल सुरडुंग में सेवारत प्रमारी प्राचार्य डॉ. जगदीश दिल्लीवार राष्ट्रीय योग निर्णायक, सिखा रहे योग

एक शिक्षक ऐसा जिसने 32 साल पहले योग करना शुरू किया, अब तक 5 हजार से ज्यादा शिक्षकों और 50 हजार स्कूली बच्चों को दी ट्रेनिंग

दुर्ग। मीनाक्षी नगर दुर्ग निवासी डॉ. जगदीश दिल्लीवार पिछले करीब 32 सालों से लोगों को निरोगी रहने के लिए योग अभ्यास करा रहे हैं। उनकी बारीकियों से अवगत करा रहे हैं। हर दिन सुबह 5 बजे से सुबह 7.15 बजे लोगों को योग सिखा रहे हैं। अपनी निस्वार्थ सेवा के लिए डॉ. दिल्लीवार छत्तीसगढ़ शासन से सम्मानित भी हो चुके हैं। अब तक प्रदेश के करीब 5 हजार शिक्षकों को प्रशिक्षित किया है। इतना ही नहीं 50 हजार से ज्यादा स्कूली बच्चों को भी उन्होंने योग सिखाया है। डॉ. जगदीश दिल्लीवार ने बताया कि योग हर बीमारी का इलाज है। इसलिए इसका ध्येय वाक्य है...पैर गरम, पेट नरम और माथा ठंडा, इसके बाद भी रोग आए तो मारों डंडा। उन्होंने योग को लेकर कहा कि संयुक्त राष्ट्र महासभा 11 दिसंबर 2014 को इसे पूरी दुनिया में 21 जून को मनाने की घोषणा की थी। देश में पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया। यह दिन उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है, जिसका योग और आध्यात्मिक परंपराओं में बहुत महत्व है।



शिक्षकीय कार्य के साथ दे रहे योग का प्रशिक्षण

डॉ. दिल्लीवार ने वर्ष 1994 में शासन के निर्देश पर ही योग निर्देशन में डिप्लोमा किया। शासकीय योग प्रशिक्षण संस्थान शिवाजी नगर भोपाल से उन्हें यह कोर्स करने का मौका मिला। इसके बाद से वे लगातार सरकारी स्कूल के शिक्षकों को योग का प्रशिक्षण दे रहे हैं। वर्ष 2008 में गणतंत्र दिवस समारोह में न्यूजिक के साथ योग करने के बाद वे चर्चा में आए। उन्होंने एक साथ 2500 शिक्षकों और स्कूली बच्चों को योग का प्रशिक्षण दिया।

1 हजार से ज्यादा बीमार लोगों को योग से किया ठीक



डॉ. दिल्लीवार योग को लेकर इतने समर्पित हैं कि वे छत्तीसगढ़ के लगभग सभी जिलों में प्रशिक्ष दे चुके हैं। दूसरे प्रदेशों में भी योग का प्रशिक्षण देने के लिए उन्हें बुलाया जाता है। डॉ. दिल्लीवार बताते हैं कि उन्होंने इस योग के दम पर स्वसन, टैबी, शुगर, बीपी, मानसिक रोग, घुटने का दर्द, कमर में दर्द, सिर में दर्द, आंखों में जलन, नियमित कमजोरी, कैल्सेटोल से लेकर अन्य बीमारियों का योग से इलाज किया है। ऐसे सारे लोग आय योग के कारण ही स्वभाव्य जीवन जी रहे हैं।

बोरसी में योग अभ्यास, हर दिन किया जा रहा आयोजन

विश्व योग दिवस पर पार्षद गुलशन साहू की उपस्थिति में लोगों ने योग अभ्यास किया। योगाचार्य डॉ. डीएन वर्मा, योग निर्देशक जगदीश राम दिल्लीवार एवं एक्टिव योग ग्रुप के अध्यक्ष टीके साहू, सुबत चौधरी, मधुरेश चंद्राकर सहित अन्य उपस्थित हुए। सुरडुंग स्कूल में जगदीश राम दिल्लीवाल के निर्देशन में योग कराया गया, जिसमें रमेश साहू, अनिल कुमार, चौधरी उमा वर्मा, अंजली कसार, रेजु मिश्रा, भारतीय प्रकाश, निकिता गुप्ता सहित बच्चों ने योगाभ्यास किया।

योग से आता है मानसिक-भावनात्मक संतुलन



दुर्ग। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के बघेरा स्थित आनंद सरोवर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। कमला दीदी सभागार में योग शिक्षक डॉ नारायण चंद्राकर के सानिध्य में सभी भाई-बहनों ने योगाभ्यास किया। डॉ. चंद्राकर ने योग का महत्व बताते हुए कहा कि योग से अनेक बीमारियां ठीक होती हैं। संस्था डायरेक्टर रीता दीदी ने कहा कि 21 जून वर्ष का सबसे लंबा दिन है। इस दिन मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक संतुलन सहज होता है।

सतरूपा शीतला मंदिर परिसर में योगाभ्यास



दुर्ग। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर रविवार को राष्ट्रीय स्वयं संगठन की सुभाष उपनगर श्रीराम प्रभात शाखा, अनुष्ठांगिक संगठन अखिल भारतीय ग्राहक पंचायत एवं सामाजिक संगठन अजेय भारत के संयुक्त तत्वावधान में सिविल लाइन स्थित सतरूपा शीतला मंदिर परिसर में सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। योगाभ्यास के दौरान स्वास्थ्य, मानसिक शांति और सकारात्मक जीवन दृष्टिकोण के महत्व पर भी प्रकाश डाला गया। इस अवसर पर अजेय भारत संगठन के प्रमुख संजय डहरवाल ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय की भागदौड़ भरी जीवनशैली में योग तनावमुक्त और स्वस्थ जीवन का प्राचीन माध्यम है। आयोजन में देवेन्द्र कौशिक, रामपाल सिंह, धीरेन्द्र बघेल, योगेश ठाकुर, देवाशीष घोष, सुनील सिन्हा के अलावा अन्य संगठनों के कार्यकर्ता मौजूद रहे।



शारदा विद्यालय रिसाली में किया योग

भिलाई। शारदा विद्यालय रिसाली में विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने सामूहिक रूप से विभिन्न योगासन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास किया। सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, वज्रासन सहित अनेक योग क्रियाओं का प्रदर्शन किया गया। विद्यार्थियों ने पूरे उत्साह, अनुशासन एवं समर्पण के साथ कार्यक्रम में सहभागिता निभाई। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि संजय ओझा, डायरेक्टर, शकुंतला ग्रुप ऑफ स्कूल्स ने कहा कि योग भारत की संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो मनुष्य को शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ एवं ऊर्जावान बनाता। इस अवसर पर मैनेजर ममता ओझा, प्राचार्य रूद्र कांत झा, पुष्पा सिंह, शेटी राव, पूजा बब्बर, शशांक गुप्ता, आर्या एवं शैलेंद्री सहित अन्य मौजूद थे।

ओजस महिला समिति की सदस्यों द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योगासन करके स्वस्थ जीवन का संकल्प लिया



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भिलाई महिला समाज द्वारा तालपुरी में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। योग प्रशिक्षक रूनु पाडी के मार्गदर्शन में सभी सदस्यों ने उत्साहपूर्वक योगाभ्यास किया। रूनु ने योग के विभिन्न लाभों की जानकारी देते हुए स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याओं, जैसे कमर दर्द, पैरों के दर्द, नेत्रों एवं गले के व्यायाम संबंधित आसनों का अभ्यास कराया। इस अवसर पर सूर्य नमस्कार एवं ध्यान भी कराया गया। इस अवसर पर भिलाई महिला समाज की कार्यकारी अध्यक्ष छवि निगम, उपाध्यक्ष पुनम कुमार, केका सरकार, स्मिता भास्कर, महासचिव सोनाली थथ, कोषाध्यक्ष शिखा जैन, उपकोषाध्यक्ष रीता तिवारी तथा वर्किंग कमेटी सदस्य सपना सोनी, बबीता सिंह, लक्ष्मी पटेल और सुषमा सलवटकर उपस्थित रही।

प्रथम वाहिनी और सातवीं वाहिनी छग सशस्त्र बल ने मिलकर किया योग



प्रथम वाहिनी और सातवीं वाहिनी छत्तीसगढ़ सशस्त्र बल के संयुक्त तत्वाधान में विशेष योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम भिलाई स्थित प्रथम वाहिनी छसबल भिलाई की परेड ग्राउंड में संपन्न हुआ। इस अवसर पर उप पुलिस महानिरीक्षक राजेश कुकरेजा (भा.पु.से.) के मार्गदर्शन में शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से उप सेनानी प्रज्ञा मेश्राम 7वी वाहिनी छसबल भिलाई, उप सेनानी सबा अंजुम व सहायक सेनानी जयलाल मरकाम, प्रथम वाहिनी की उपस्थिति में संपन्न हुआ।

सिटी इवेंट

घनश्याम देवांगन कोष्टा-कोष्टी गौरव सम्मान से हुए सम्मानित

भिलाई। कोष्टा-कोष्टी महासंघ द्वारा अपने प्रथम स्थापना वर्षगांठ समारोह संगम-2026 का भव्य आयोजन राष्ट्रीय स्तर पर ऑनलाइन माध्यम से संपन्न हुआ। यह ऐतिहासिक कार्यक्रम राष्ट्रीय मीडिया प्रभारी दिलीप वर्मा की अध्यक्षता एवं महासंघ के अध्यक्ष राजेश कोष्टा, संयोजक शैलेन्द्र कुमार परेता के नेतृत्व व मुख्य सलाहकार निर्मल कोष्टा के मार्गदर्शन में आयोजित हुआ। इस अवसर पर समारोह के प्रमुख आकर्षण के रूप में विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट योगदान देने वाले समाज के प्रतिभाशाली एवं समर्पित व्यक्तियों तथा संस्थाओं को 7 विशिष्ट केटेगरी में कोष्टा-कोष्टी गौरव सम्मान से सम्मानित किया गया। छत्तीसगढ़ से यह गौरवशाली सम्मान दुर्ग-भिलाई के घनश्याम कुमार देवांगन को प्रदान किया गया। मुख्य अतिथि देश के प्रतिष्ठित उद्योगपति एवं आरके ग्रुप ऑफ कंपनीज के प्रबंध निदेशक किशोर रतिलाल कोष्टी थे। उन्होंने समाज की एकता, शिक्षा, संगठन एवं सामाजिक उत्थान के लिए महासंघ द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना करते हुए भविष्य में भी सहयोग का आश्वासन दिया। इस अवसर पर गौरव सम्मान युवा कोष्टा समाज महानगर झांसी, सर्वश्रेष्ठ कार्यकर्ता रविंद्र निखाड़े, वरिष्ठ उपाध्यक्ष, महाराष्ट्र, संरक्षक सम्मान डॉ. रविन्द्र कुमार नैयर, गुना, समाज सेवा रत्न रामप्रसाद कोष्टा दिल्ली, नारायण बाबू कोष्टी जयपुर, नाथूलाल मट्टा झांसी, सुरेश सोनकुसरे नागपुर, फूलचंद नर्मदा प्रसाद कोष्टी अहमदाबाद, एवं राजेन्द्र कुमार सिक्की, उत्कृष्ट विद्यार्थी सम्मान अनमोल कोष्टा कानपुर 10वीं, अद्वितीय सिंह झांसी 12वीं, सक्रिय कार्यकर्ता दामोदर वर्मा अहमदाबाद, नीरज कोष्टा जबलपुर, अरुण रेवेकर वारासिक्की, घनश्याम देवांगन दुर्ग-भिलाई, अनिल कुमार मेहर सिमडेगा एवं अवधेश देवांगन नागपुर, महिला सक्रिय कार्यकर्ता अंजलि धकेता भोपाल, एडवोकेट विनीता माठे इंदौर, नीतू बाकड़े उज्जैन को प्रदान किया गया।

धर्म लाइव

कबीर प्रगट महोत्सव 28 को

भिलाई। भिलाई-दुर्ग मानिकपुरी पनिका समाज रुआबांधा के तत्वावधान में 28 जून को कबीर मंदिर पंथी चौक बोरसी रोड रुआबांधा भिलाई में सदगुरु कबीर प्रगट महोत्सव मनाया जाएगा। साहेब के प्रगट महोत्सव में दुर्ग जिले के मानिकपुरी पनिका समाज के लोग जुटेंगे। मानिकपुरी पनिका समाज भिलाई सचिव गुलाब दास ने बताया कि कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सासंद, विधायक, पूर्व गृहमंत्री व महापौर आमंत्रित किए गए हैं। इसके अलावा विभिन्न समाज के विशिष्ट जनों को भी आमंत्रित किया गया है। कार्यक्रम सुबह 9 से रात्रि 8 बजे तक चलेगा। सुबह गुरु महिमा पाठ, निशान पूजा, शोभा यात्रा, 12 बजे से कबीर भजन, प्रवचन 1 बजे तक उसके बाद कबीर पंडवानी प्रगट पर आधारित 4 बजे तक तत्पश्चात चौका आरती 7 बजे तक फिर भोजन भंडारा के बाद कार्यक्रम का समापन होगा। चौका आरती महंत दिवान के द्वारा किए जायेंगे।

समाज इवेंट

नायर समाजम स्कूल ने उद्घाटन के साथ की स्वर्ण जयंती वर्ष की शुरुआत



भिलाई। भिलाई नायर समाजम स्कूल सेक्टर-8 ने स्कूल के ऑडिटोरियम में आयोजित उद्घाटन समारोह के साथ शैक्षिक उत्कृष्टता के अपने ऐतिहासिक 50वें वर्ष में आधिकारिक रूप से प्रवेश किया। मुख्य आकर्षण स्वर्ण जयंती लोगो का आधिकारिक अनावरण रहा, जिसने साल भर चलने वाले इस उत्सव की शुरुआत को चिह्नित किया। कार्यक्रम में संपूर्ण बीएनएस परिवार ने बड़-चढ़कर हिस्सा लिया, जिसमें गर्वनिर्ग बॉडी के सभी सदस्य, कार्यकारिणी सदस्य, भिलाई नायर महिला समाजम और बीएनएस कॉलेज की टीम शामिल रही। सभी ने मिलकर आधी सदी के इस यादगार मील के पथर का जश्न मनाया। स्कूल के उपाध्यक्ष ने उपस्थित जनसमूह का स्वागत किया और उन अग्रदूतों के प्रति गहरा आभार व्यक्त किया जिन्होंने इस संस्थान की नींव रखी थी। प्रधानाचार्या ने शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए एक विजन साझा किया। मुख्य अतिथि हर्षित मेहर नगर पुलिस अधीक्षक दुर्ग ने छात्रों को प्रेरणादायक संदेश दिया। उन्होंने छात्रों को अकादमिक सफलता के साथ-साथ एक मजबूत नागरिक जिम्मेदारी के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित किया। विशिष्ट अतिथि राजीव नायर डीन कॉर्पोरेट अफेयर्स, पीआर और स्टूडेंट काउंसिलिंग, सीएसआईटी, दुर्ग ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। उन्होंने स्कूल की समृद्ध विरासत पर गहराई से विचार साझा किए और छात्र समुदाय को उत्कृष्टता पर आधारित भविष्य के निर्माण के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का समापन बिंदु अजय द्वारा दिए गए धन्यवाद प्रस्ताव के साथ हुआ। कार्यक्रम का मंच संचालन लाजी प्रमोद ने किया। शैक्षणिक सत्र 2026-27 में सामुदायिक पहलों की एक श्रृंखला का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में अध्यक्ष बी मधु पिल्लई, उपाध्यक्ष शाला पीजी कुरुप, महासचिव जनीष पिल्लै, उपाध्यक्ष समाजम सुभाष चंद्र उपाध्यक्ष कॉलेज। राजेन्द्रन नायर, कोषाध्यक्ष समाजम और कॉलेज अनिल कुमार, कोषाध्यक्ष शाला सोमराजन उन्नीतान, सचिव समाजम वेणुगोपाल काइमल, शिक्षा सचिव जे. श्रीकट्टन नायर, प्राचार्या शाला और कॉलेज, उप प्राचार्या शाला व कॉलेज, शाला के सभी स्टाफ उपस्थित रहे।

श्रमिकों का ई-केवाईसी 30 तक
दुर्ग। श्रम विभाग द्वारा जिले के पंजीकृत श्रमिकों के लिए ई-केवाईसी कराना अनिवार्य किया गया है। ई-केवाईसी की अंतिम तिथि 30 जून 2026 निर्धारित की गई है। श्रम विभाग से प्राप्त जानकारी अनुसार ई-केवाईसी के माध्यम से श्रमिकों के डाटा का सत्यापन एवं अद्यतन किया जाएगा, जिससे उन्हें विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का लाभ सुगमता से मिल सके। वर्तमान में आधार के अनुसार डाटा संशोधन का कार्य सीएससी केन्द्रों के माध्यम से किया जा रहा है, जहाँ श्रमिक आधार कार्ड के अनुरूप सत्यापन करा सकते हैं। केवल ई-केवाईसी पूर्ण करने वाले पंजीकृत श्रमिकों को ही योजनाओं का लाभ मिलेगा। ई-केवाईसी नहीं कराने वाले श्रमिकों के नाम पोर्टल से हटाए जा सकते हैं।

● प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भिलाई 3 में विश्व सिकल सेल दिवस पर कार्यशाला

विवाह से पहले सिकलसेल की जांच है जरूरी, इससे समय रहते होगी एनीमिया जैसी बीमारियों की पहचान

भिलाई। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भिलाई 3 में विट सिकल सेल दिवस पर कार्यशाला का आयोजित किया गया। इस दौरान उपस्थित लोगों को सिकलसेल से संबंधित जानकारी दी गई। डॉ. शिखर अग्रवाल मेडिकल ऑफिसर भिलाई 3 में कहा कि सिकल सेल एक एनीमिया रोग है जिसमें रूख की कमी होती है। सरकार इसके लिए दवा निशुल्क उपलब्ध करा रही है। बीईटीओ सैयट्र अखलम ने बताया कि विट सिकल सेल रोकथाम बचाव व उपचार के लिए जन-जागरूकता जरूरी है। रवत अवरुद्ध के कारण आक्सीजन की कमी सहित हाथ, पैर और जोड़ में दर्द रहता है। खंड चिकित्सा अधिकारी डॉ. भुवनेश्वर कुमार कटौतिया ने कहा कि छत्तीसगढ़ सरकार इसके रोगियों को लाभ देने विकलांग प्रमाण पत्र भी बनकर दे रही है। जिस प्रकार विकलांग लोगों को सुविधा उपलब्ध होती ठीक उसी प्रकार सिकलिंग मरीजों को भी सुविधा मिल सकेगी। कार्यक्रम में लैब टैक्नीशियन आलिया खानून ने 25 बालिकाओं का आज रवत परीक्षण कर सिकल सेल रोग की जांच की। उन्होंने बताया कि सिकलिंग के मरीजों को चाहिए की समय समय पर अपना एचबी हिमोग्लोबिन की जांच कराते रहे। जरूरत पड़ने पर जिला अस्पताल और मेडिकल कॉलेज में पीडित मरीज को रवत चढ़ाया जा सकता है। नियमित दवा सेवन तथा योग, खान-पान और संतुलित आहार से काफी हद तक नियंत्रण किया जा सकता है। जिला सिकल सेल समन्वयक प्रीतिका प्रवार ने बताया कि शादी के पहले सिकल सेल जांच कराई जानी चाहिए क्योंकि यह एक अनुवांशिक रोग है। माता-पिता से बच्चों में आ जाता है। इसलिए सिकल रोग रोकथाम में विवाह से पूर्व जांच महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है।



तीन साल में 1096118 लोगों की जांच में निकले 12738 सिकलसेल वाहक

स्वास्थ्य विभाग के अनुसार दुर्ग जिले में सिकल सेल एनीमिया उन्मूलन मिशन कार्यक्रम के तहत 1 जुलाई 2023 से 25 फरवरी 2026 तक शुरू से 40 वर्ष के कुल 1096118 लोगों की सिकल सेल जांच की गई। इसमें 1062802 लोग नेगिटिव पाए गए। वहीं सिकल सेल ट्रेट्स (एसएस) कैरियर हैं लेकिन खुद को आमतौर पर बीमारी नहीं के 12738 तथा सिकल सेल पॉजिटिव (एसएस) 1024 लोग पाए गए। वहीं अगर सिर्फ दुर्ग की बात करें तो 2023-24 में 39940 लोगों की जांच की गई जिसमें 4544 पॉजिटिव पाए गए। वहीं 2007 वाहक एसएस, रोगी एसएस 171 तथा 199 एस न बीमारी, न कैरियर सामान्य पाए गए। इसी प्रकार 2024-25 में 26276 लोगों की जांच की गई जिसमें 3401 पॉजिटिव पाए गए। इसमें कैरियर वाहक एसएस 1394 और सिकल सेल रोगी एसएस 510 और 199 सामान्य पाए गए।

बोन मैरो या स्टेम सेल प्रत्यारोपण ही एक मात्र स्थायी उपचार

वर्तमान समय में अस्थि मज्जा (बोन मैरो) या स्टेम सेल प्रत्यारोपण ही सिकल सेल रोग का एक मात्र स्थायी उपचार है। अस्थि मज्जा या स्टेम सेल प्रत्यारोपण एक पद्धति है जिसमें दाता से स्वस्थ स्टेम सेल ली जाती है और किसी ऐसे इंसान में डाली जाती है जिसकी बोन मैरो ठीक तरह से काम नहीं कर रही है। ये स्वस्थ स्टेम सेल बोन मैरो को नए और स्वस्थ कोशिका बनाने में सहायता करता है। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार बोन मैरो अथवा स्टेम सेल प्रत्यारोपण में बहुत जोखिम होता है और इनके गंभीर दुष्प्रभाव होते हैं जिसमें रोगी की मृत्यु भी हो सकती है। प्रत्यारोपण के सफल होने के लिए उनके बोन मैरो में समानता होनी चाहिए।

तिलक लगाकर बच्चों का स्वागत
पोटिया में शाला प्रवेशोत्सव, मंत्री गजेन्द्र ने किया स्मार्ट क्लास और संगीत कक्ष का लोकार्पण



दुर्ग। प्रदेशभर में संचालित शाला प्रवेशोत्सव के अंतर्गत शनिवार को पोटिया स्थित प्राथमिक एवं माध्यमिक शाला में प्रदेश के शिक्षा मंत्री गजेन्द्र यादव ने विद्यालय पहुंचकर बच्चों को तिलक लगाकर उनका स्वागत किये तथा उन्हें नवीन शैक्षणिक सत्र के लिए शुभकामनाएं दीं। विद्यालय परिसर बच्चों की मुस्कान, उत्साह और उल्लास से सरबोर दिखाई दिया। मंत्री श्री यादव ने विद्यार्थियों से संवाद कर उनकी रुचियों, सपनों और भविष्य की आकांक्षाओं के बारे में जानकारी ली तथा उन्हें नियमित अध्ययन, अनुशासन और संस्कारों के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। शिक्षा मंत्री गजेन्द्र यादव ने कहा कि विद्यालय केवल पढ़ाई का केंद्र नहीं बल्कि व्यक्तित्व निर्माण की आधारशिला है। यहां से प्राप्त ज्ञान, संस्कार और

अनुशासन ही बच्चों के उज्ज्वल भविष्य का मार्ग प्रशस्त करते हैं। उन्होंने कहा कि नई शिक्षा नीति विद्यार्थियों को केवल किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं रखती, बल्कि उन्हें कौशल, नवाचार, तकनीक और रचनात्मकता से भी जोड़ती है। राज्य सरकार का प्रयास है कि प्रत्येक बच्चे को गुणवत्तापूर्ण, आधुनिक एवं संस्कारयुक्त शिक्षा उपलब्ध हो तथा ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के विद्यार्थियों को समान अवसर प्राप्त हों। इस दौरान शिक्षा मंत्री ने विद्यालय में नवस्थापित स्मार्ट क्लास एवं संगीत कक्ष का लोकार्पण किया। उन्होंने कहा कि स्मार्ट क्लास के माध्यम से विद्यार्थियों को डिजिटल और तकनीक आधारित शिक्षण सामग्री उपलब्ध होगी, जिससे कठिन विषयों को भी सरल और रोचक तरीके से समझने में सहायता मिलेगी।

माता कौशल्या गौरव अभियान समिति का आयोजन

छत्तीसगढ़ महतारी गीत प्रस्तुत कर गाया श्रीराम कथा और मानस गान



भिलाई। श्रीराम कथा एवं मानस गान का कार्यक्रम ग्राम तारालीम विकास खण्ड बेरला में संपन्न हुआ। माता कौशल्या गौरव अभियान समिति को छत्तीसगढ़ शासन शासन के सहयोग से यह कार्यक्रम किया। गौरव अभियान के अध्यक्ष डॉ. परदेशी राम वर्मा ने छत्तीसगढ़ के संपूत महान कवि संत पवन दीवान को याद करते हुए कहा कि उन्होंने छत्तीसगढ़ की बेटी भगवान श्रीराम की माता को अपने जीवन के अंतिम दस वर्षों में लगातार आयोजनों, प्रवचनों से याद किया। हम उन्हीं की परंपरा को समृद्ध कर रहे हैं। कार्यक्रम गोस्वामी तुलसीदास और संत पवन दीवान के चित्रों पर माल्यार्पण से

प्रारंभ हुआ। ग्राम लवातारा के कुशल क्वारा सरस मानस कलाकार राजेन्द्र साहू ने छत्तीसगढ़ महतारी गीत प्रस्तुत किया। बोरसी गांव के मानस मर्मज्ञ मनहरण लाल साहू ने छत्तीसगढ़ के भांजे श्रीराम विषय पर बोलते हुए भावविभोर कर दिया। कार्यक्रम में आसपास के गांवों के मानस मर्मज्ञ एवं कलाकार उपस्थित थे। कलाकारों की प्रस्तुति के पश्चात उनका ग्रामीणों ने शाल, श्रीफल से भावपूर्ण सम्मान किया। इस अवसर पर शेर अली रामायणी को भी याद किया गया। संस्कृति विभाग सहित सभी सहयोगियों के प्रति आभार व्यक्त किया।

याद किए गए संत पवन दीवान

आर्य समाज का जल दान महा अभियान 11 वां चरण

सेवा के साथ परोपकार : रामशीला कुटिया में जलदान महादान अभियान के साथ बांटे छाछ और नमकीन

कार्नर न्यूज

भिलाई। कर्मचारी राज्य बीमा सेवाएं औषधालय, राधिका नगर एवं रामशीला की कुटिया परिसर में मानवता, सेवा और परोपकार की भावना को समर्पित सेवा कार्य आर्य समाज मंदिर, सेक्टर 6 भिलाई के तत्वावधान में चलाए जा रहे सेवा अभियान जल दान महादान के अंतर्गत आयोजन किया गया। जून महीने में एड रही भीषण गर्मी के इस मौसम में मरीजों, उनके परिजनों तथा उपस्थित जनसमुदाय को राहत प्रदान करने के उद्देश्य से यह विशेष सेवा अभियान संचालित किया गया। इस अवसर पर दीपिका प्रधान के सहयोग से परिसर में छाछ एवं नमकीन का वितरण किया गया, जिससे उपस्थित लोगों को न केवल शारीरिक राहत प्राप्त हुई बल्कि सेवा, अपनत्व और सहयोग का भाव भी अनुभव हुआ।



अनुकरणीय पहल

अनुभव राजकुमार भल्ला ने सेवा कार्य के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए सभी सहयोगियों एवं आयोजनकर्ताओं का आभार प्रकट किया। उन्होंने इस पहल को समाजहित में अत्यंत प्रेरणादायी एवं अनुकरणीय बताया। कार्यक्रम के दौरान औषधालय परिसर में उपस्थित रोगियों एवं उनके परिजनों ने इस सेवा कार्य की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार की पहल न केवल राहत प्रदान करती है, बल्कि समाज में मानवीय मूल्यों को भी सुदृढ़ करती है। आज के कार्यक्रम में सेवा देने के लिए नामित क्षत्रिय राजकुमार भल्ला, सुशीला सिन्हा एवं डॉ. अजय आर्य उपस्थित रहे।



समाज में सेवा की भावना प्रबल हो

अभियान के अंत में यह संकल्प लिया गया कि भविष्य में भी इसी प्रकार के सेवा अभियान निरंतर जारी रहेंगे, ताकि अधिक से अधिक लोगों तक सहयोग एवं राहत पहुंचाई जा सके और समाज में सेवा की भावना और अधिक प्रबल हो सके।

सेवा कार्यों में सहभागी बनना की बात सौभाग्य

दीपिका प्रधान ने कहा कि सेवा कार्यों में सहभागी बनना जीवन का एक महत्वपूर्ण सौभाग्य है। उन्होंने कहा कि गर्मी के इस मौसम में जरूरतमंदों तक शीतल पेय एवं आवश्यक सहयोग पहुंचाना वास्तव में मानवता की सच्ची सेवा है। उन्होंने इस प्रकार के आयोजनों को समाज में करुणा, सहयोग और संवेदना को बढ़ाने वाला बताया। कार्यक्रम में आचार्य डॉ. अजय आर्य ने परोपकार को मानव जीवन का सर्वोच्च धर्म बताते हुए कहा कि सेवा केवल सामाजिक कर्तव्य नहीं, बल्कि आत्मिक उन्नति का मार्ग भी है। उन्होंने कहा कि निःस्वार्थ भाव से किया गया सेवा कार्य समाज में सद्भाव और मानवीय मूल्यों को सशक्त करता है। निमित्त क्षत्रिय ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि इस प्रकार के आयोजन समाज में सहयोग, संवेदना और एकता की भावना को मजबूत करते हैं तथा युवाओं को सेवा मार्ग से प्रेरित करते हैं।

हेल्थ टिप्स

नींद की कमी खतरनाक, पर बहुत ज्यादा नींद आना भी ठीक नहीं



विशेषज्ञों के अनुसार 18 से 64 वर्ष के स्वस्थ वयस्कों के लिए प्रतिदिन 7 से 9 घंटे की नींद पर्याप्त मानी जाती है। नियमित रूप से 9 घंटे से अधिक सोना समस्या का संकेत हो सकता है। जब भी बात अच्छी सेहत की होती है तो उसमें पौष्टिक आहार और नियमित व्यायाम के साथ विशेषज्ञ अब भरपूर नींद लेने को भी जरूरी बताते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, सभी लोगों को रोज रात में 7 से 9 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए। यदि आपकी नींद पूरी नहीं होती तो दिनभर नींद आती रहती है और चिड़चिड़ापन, थकान जैसी समस्या बनी रहती है। अक्सर नींद पूरी न होने के कारण थकान, सिरदर्द, याददाश्त में कमी या काम में ध्यान न लगने जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। हम सभी ने यह तो खूब सुना है कि कम नींद लेने से शरीर थक जाता है, दिमाग सुस्त पड़ जाता है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि अगर कोई व्यक्ति जरूरत से ज्यादा सोने लगे तो क्या होगा? अगर कोई रोज 10-12 घंटे तक सोता है तो इसका क्या असर होता है?

बहुत ज्यादा तो नहीं सो रहे आप?

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार 18 से



अधिक उम्र के स्वस्थ वयस्कों के लिए प्रतिदिन 7 से 9 घंटे की नींद पर्याप्त मानी जाती है। हालांकि यदि कोई व्यक्ति अक्सर 10 घंटे या उससे अधिक सोता है, फिर भी थका हुआ महसूस करता है या दिन में बार-बार नींद आती है, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। बच्चों, किशोरों, गर्भवती महिलाओं और बीमारी से उबर रहे लोगों में नींद की जरूरत अधिक हो सकती है। लेकिन स्वस्थ वयस्क में लंबे समय तक अत्यधिक नींद कई समस्याओं का संकेत हो सकता है।

ज्यादा सोने से क्या होता है?

अध्ययनों में लंबे समय तक जरूरत से ज्यादा सोने को सेहत के लिए नुकसानदायक बताया गया है। ज्यादा सोने वाले लोगों में शारीरिक गतिविधि कम हो सकती है, जिससे वजन बढ़ने और मेटाबॉलिज्म प्रभावित होने की संभावना रहती है। कुछ लोगों को सिरदर्द, सुस्ती, ध्यान लगाने में कठिनाई और दिनभर थकान भी महसूस हो सकती है। यदि अत्यधिक नींद आपकी दिनचर्या और कामकाज को प्रभावित कर रही है, तो डॉक्टरों से सलाह जरूर ले लें।

इन खतरों को भी जानिए

बहुत ज्यादा नींद आना (हाइपरसोमनिया)



अक्सर किसी छिपी हुई मेडिकल समस्या, नींद की खराब क्वालिटी या नींद से जुड़ी बीमारी का संकेत होता है। ऑब्स्टक्टिव स्लीप एपनिया (सांस लेने में रुकावट), नार्कोलेप्सी (न्यूरोलॉजिकल बीमारी) और रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम जैसी स्थितियां आपकी नींद में रुकावट डालती हैं, जिससे आपको ज्यादा नींद आती है। नींद का अनियमित समय (जैसे शिफ्ट में काम करना), ज्यादा तनाव या बहुत ज्यादा कैफीन और शराब का सेवन भी इसका कारण हो सकती है। हाइपोथायरायडिज्म, डायबिटीज और न्यूरोलॉजिकल बीमारियां भी बहुत ज्यादा नींद आने का कारण हो सकती हैं।

किसी बीमारी का संकेत हो सकता है?

अत्यधिक नींद किसी अंतर्निहित स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकती है। यदि बहुत ज्यादा सोने के साथ तेज खराब, सांस रुकने की शिकायत, याददाश्त में कमी, अचानक वजन बढ़ने, जैसी समस्याएं हों, तो इसका इलाज कराएं।

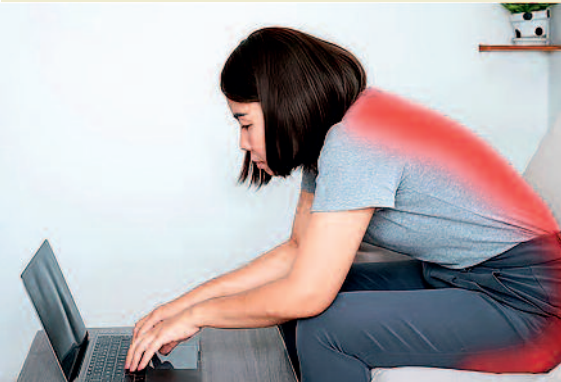
'पॉश्चर' खराब होने से पड़ सकती है जान जोखिम में

गलत बैठने और चलने से बचना होगा हर हाल में आपको हो सकती है गंभीर शारीरिक समस्याएं

अक्सर लोग अपने ऑफिस या वर्कप्लेस पर गलत पॉश्चर (मुद्रा) में बैठकर काम करते हैं। बहुत से लोगों को लगता है कि इससे सिर्फ उनका अपियरेंस (दिखावट) प्रभावित होगा, लेकिन ये कई गंभीर बीमारियों का कारण भी हो सकता है। आइए, इस लेख में हम इसी के बारे में विस्तार से जानते हैं।

आज की आधुनिक जीवनशैली में, जहां घंटों कंप्यूटर या स्मार्टफोन के सामने गर्दन झुकाकर स्क्रीन पर लंबे समय तक देखने का चलन बढ़ गया है। ऐसे में 'पॉश्चर' यानी हमारे शरीर की मुद्रा का बिगड़ना एक आम समस्या बन गई है। अधिकतर लोग इसे सिर्फ सौंदर्य या आत्मविश्वास से जोड़कर देखते हैं, लेकिन सच तो यह है कि गलत पॉश्चर सिर्फ आपकी चाल या बैठने के तरीके को ही प्रभावित नहीं करता, बल्कि यह कई गंभीर शारीरिक समस्याओं को जन्म दे सकता है।

विशेषज्ञों का मानना है कि लंबे समय तक गलत मुद्रा में बैठना, खड़े होने या चलने से हमारे मस्कुलोस्केलेटल सिस्टम पर अत्यधिक दबाव पड़ता है, जिससे न केवल लगातार मांसपेशियों में दर्द होता है, बल्कि अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भी पैदा होती हैं। यह स्थिति धीरे-धीरे रीढ़ की हड्डी की प्राकृतिक संरचना को



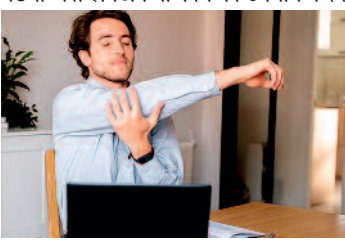
भी बदल सकती है। इसलिए यह समझना बेहद जरूरी है कि हमारा पॉश्चर हमारे समग्र स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है और कौन-सी गंभीर समस्याएं इससे जुड़ी हुई हैं। आइए इस लेख में इसी के बारे में विस्तार से जानते हैं।

पीठ और गर्दन में दर्द

लंबे समय तक झुककर बैठना जैसे लैपटॉप या फोन का उपयोग करने से रीढ़ और गर्दन पर दबाव डालता है। इससे लोअर बैक पेन, सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस और मांसपेशियों में तनाव होता है। जर्नल ऑफ फिजिकल थेरेपी साइंस के अनुसार, ज्यादातर लोग गलत पॉश्चर के कारण पीठ दर्द से पीड़ित हैं। इसलिए हर 30 मिनट में सीधे बैठें और स्ट्रेच करें। कुर्सी पर रीढ़ को सहारा देने वाला तकिया रखें। गर्दन को सीधा रखकर स्क्रीन को आंखों के लेवल पर सेट करें।

रीढ़ की हड्डी में विकृति

गलत पॉश्चर, जैसे क्यूबिड निक्कलना (Kyphosis) या रीढ़ का टेढ़ापन (Scoliosis), हड्डियों और जोड़ों की संरचना को नुकसान पहुंचाता है। यह विशेष रूप से बच्चों और किशोरों में ज्यादा देखा जाता है,



शतरंज में भव्यम, सावी, प्रणव और अद्विका बने चैम्पियन

रायपुर। राजधानी रायपुर के बलबीर सिंग जुनेजा इनडोर स्टेडियम परिसर स्थित छत्तीसगढ़ प्रदेश शतरंज संघ रायपुर कार्यालय में एक दिवसीय जिला स्तरीय अंडर 11 एवं अंडर 13 शतरंज चैंपियनशिप का समापन एवं पुरस्कार वितरण समारोह 20 जून को आयोजित किया गया। कैंडिडेट मास्टर विनोद शर्मा के मुख्य आतिथ्य एवं समाजसेवी एवं शंकर नगर अग्रवाल समाज के अध्यक्ष योगेश अग्रवाल की अध्यक्षता में आयोजित समारोह में विशिष्ट अतिथि टूर्नामेंट डायरेक्टर दीपांकर सेन गुप्ता और फोडे आर्बिटर अनिल शर्मा थे।

छत्तीसगढ़ प्रदेश शतरंज संघ के निर्देशन में जिला शतरंज अकादमी रायपुर द्वारा आयोजित इस स्पर्धा में जिले के कुल 63 खिलाड़ियों ने भाग लिया। अंडर 11 में कुल 6 चक्रों की बाजी खेली गई जिसमें ओपन वर्ग में प्रथम स्थान पर भव्यम झावर/5अंक प्राप्त कर विजेता बने। द्वितीय स्थान पर अरमान प्रतीक साहू/5अंक प्राप्त कर उपविजेता रहे। अंडर 11 बालिका वर्ग में प्रथम सावी गौरी/5.5 अंक प्राप्त कर विजेता एवं रावी शेके 4 अंक हासिल कर उपविजेता बनीं। अंडर 13 में कुल 5 चक्र मैच खेले गए जिसमें ओपन वर्ग में प्रथम स्थान प्रणव अग्रवाल /4.5 अंक प्राप्त कर विजेता एवं मेदा लक्षित /4 अंक लेकर उपविजेता बने।

अंडर 13 बालिका वर्ग में अद्विका पांडे/3.5 अंक पाकर विजेता एवं आशा पांडे 2 अंक प्राप्त कर उपविजेता बनीं। सभी चर्यनित खिलाड़ी आगामी राज्य शतरंज चैंपियनशिप में रायपुर जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे। अंडर 11 ओपन वर्ग में तृतीय निशांत साहू, चतुर्थ



अर्णव गोयल, पांचवा राजवीर आजवानी छठवां युवान करुणप रोहें बालिका वर्ग में तृतीय स्थान पर अनिका गुप्ता चतुर्थ,विदुषी सिंह पांचवा आरना अग्रवाल एवं छठवां स्थान श्रीनिका रेड्डी गोलुगुरी को मिला। अंडर-13 ओपन वर्ग में तृतीय स्थान पर सजल चंद्रकार, चतुर्थ शौर्य जिम्नानी पांचवा अर्द्धित पांडे एवं छठवें स्थान पर प्रीतेश खाट्टा रहे। बालिका वर्ग में तृतीय स्थान पर समृद्धि सरौना रही। अतिथियों द्वारा स्पर्धा में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों को ट्रॉफी एवं चौथे पांचवें एवं छठवें स्थान प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों को स्मृति चिह्न एवं भाग लेने वाले समस्त खिलाड़ियों को मेडल एवं ई सर्टिफिकेट प्रदान कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि कैंडिडेट मास्टर विनोद शर्मा ने आयोजन की सराहना करते हुए कहा कि आयोजन के माध्यम से ही छिपी प्रतिभा निखरकर सामने आती है। उन्होंने छत्तीसगढ़ में शतरंज को आगे बढ़ाने के लिए किए जा रहे प्रयासों के लिए राज्य शतरंज संघ की सराहना की। कार्यक्रम के अध्यक्ष समाजसेवी योगेश अग्रवाल ने भाग लेने वाले समस्त खिलाड़ियों एवं उपस्थित अभिभावकों को बधाई देते हुए आयोजन की सराहना की तथा भविष्य में हर संभव सहयोग प्रदान करने का वादा किया।

कार्नर न्यूज

बच्चों की सही परवरिश आज माता-पिता के लिए सबसे बड़ी चुनौती

बड़ों का सम्मान कर बच्चों को दें सीख तीन पीढ़ियों के बीच रिश्ता होगा मजबूत



करवा सकते हैं। भावनात्मक रूप से मजबूत पारिवारिक संबंधों को बढ़ावा देने और भावी पीढ़ी को पोषित करने का यह एक तरीका है। जब आप कोई आयोजन परिवार के साथ रखते हैं और बच्चा आपके पेरेंट्स के साथ प्रेम, स्नेह, सम्मान और आभार जताते हुए देखता है तो वह भी अपने व्यवहार में आपके संस्कारों को समाहित करने का प्रयास करता है। असल में, बच्चे जो देखते हैं, वही

सीखते हैं। जब वे यह देखते हैं कि उनके माता-पिता अपने बुजुर्गों की देखभाल कर रहे हैं, उन्हें आदर दे रहे हैं तो उनके भीतर भी करुणा, संवेदनशीलता और जिम्मेदारी का भाव विकसित होता है। इससे बच्चों का व्यवहार न सिर्फ माता-पिता के प्रति, बल्कि समाज और परिवार के अन्य सदस्यों के प्रति भी नरम और सहयोगपूर्ण बनता है। वे समझते हैं कि बुजुर्गों की सेवा कोई बड़

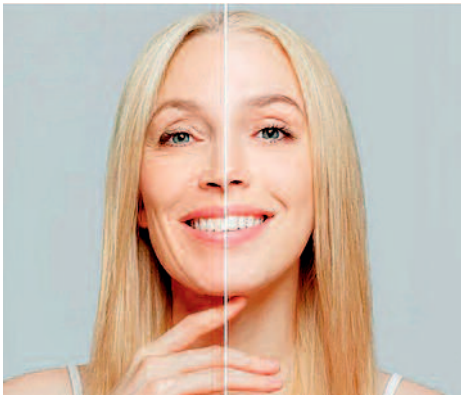
नहीं, बल्कि एक अवसर है प्रेम और कृतज्ञता जताने का। इस तरह की शिक्षा उन्हें स्कूल या किताबों से नहीं, बल्कि घर के माहौल और आपके व्यवहार से मिलती है। आपका हर छोटा प्रयास, जैसे- दवा देना, बात करना और उन्हें समय देना बच्चों के मन में गहरी छाप छोड़ता है। इस प्रकार जब आप अपने माता-पिता के लिए कुछ करती हैं तो अपने बच्चों को भी एक अच्छा इन्सान बना रही होती हैं, जिससे वे भावनाओं और रिश्तों की अहमियत समझते हैं।

हाउस पार्टी बेहतरीन विकल्प

यह सच है कि बच्चे बड़े होकर माता-पिता से प्यार जताने में झिझकने लगते हैं, तो माता-पिता भी कह देते हैं, 'क्या ही जरूरत है।' लेकिन सच यह है कि माता-पिता को भी प्यार की

जरूरत होती है और जब आप उनके लिए कुछ करती हैं तो वे बहुत खुश होते हैं। अपने आस-पास के चार लोगों को बताते हैं और आप पर गर्व महसूस करते हैं। ऐसे में अपने माता-पिता के लिए एक हाउस पार्टी प्लान कर सकते हैं। इस पार्टी में आप उनके बरसों पहले बिछड़े दोस्तों या परिवार के सदस्यों को आमंत्रित कर सकती हैं।

हाउस पार्टी का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इस जगह आप होटल की अपेक्षा सभी के साथ क्वालिटी टाइम बिता सकती हैं, क्योंकि यहां पर किसी भी प्रकार की कोई बंदिश नहीं होती।



बढ़ती उम्र के भी दिखना चाहते हैं जवां तो आज से ही डाइट में कर लें बदलाव

अक्सर ऐसा होता है कि बहुत कम उम्र में ही कुछ लोगों के त्वचा पर झुर्रियां पड़ जाती हैं। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, लेकिन उन्हीं में एक प्रमुख कारण है खान-पान और जिवनशैली। जी हां, अगर आपका खानपान अच्छा है तो आप 55 की उम्र में भी जवां दिख सकते हैं। आइए इस लेख में जानते हैं कि इसके लिए डाइट में किन चीजों को शामिल करना चाहिए।

बढ़ती उम्र के साथ शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखना, त्वचा की प्राकृतिक चमक बरकरार रखना और समग्र स्वास्थ्य को उत्तम रखना एक बड़ी चुनौती बन सकती है। अक्सर लोग सोचते हैं कि 50 के बाद ढलती उम्र के संकेत स्वाभाविक हैं, जो सच भी है, लेकिन अगर सही खानपान और एक संतुलित जीवनशैली अपनाकर जिया जाए तो आप 55 की उम्र में भी जवां और ऊर्जावान दिख सकते हैं। यह सिर्फ बाहरी सुंदरता की बात नहीं है, बल्कि अंदरूनी स्वास्थ्य को भी बनाए रखने की है।

कुछ ऐसे विशेष खाद्य पदार्थ हैं, जो प्रकृति का वरदान हैं।



ये न सिर्फ हमारे शरीर को पोषण देते हैं, बल्कि हमें स्वस्थ और हेल्दी भी रखते हैं। ये खाद्य पदार्थ एंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन्स और जरूरी खनिजों से भरपूर होते हैं, जो हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। आइए इस लेख में हम ऐसे ही चार खाद्य पदार्थों के बारे में जानते हैं, जिन्हें आज से ही अपनी डाइट में शामिल करके आप लंबे समय तक जवां और स्वस्थ रह सकते हैं।

बादाम और नट्स

बादाम, अखरोट, और काजू जैसे नट्स विटामिन ई, ओमेगा-3 फैटी एसिड, और मैग्नीशियम से भरपूर होते हैं। ये त्वचा को नमी प्रदान करते हैं, झुर्रियों को कम करते हैं, और हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं। रोजाना सीमित मात्रा में बादाम और नट्स खाने से त्वचा में चमक आती है और मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ती है।

हरी पत्तेदार सब्जियां

पालक, केल, और मेथी जैसी हरी सब्जियां एंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन A, C, और K का खजाना हैं। ये उम्र बढ़ने के लक्षणों जैसे झुर्रियां और काले धब्बों को कम करती हैं। पालक में मौजूद ल्यूटिन आंखों की रोशनी को बनाए रखता है, जबकि कैल्शियम हड्डियों को मजबूत करता है। इन्हें सलाद, सूप, या जूस के रूप में डाइट में शामिल कर सकते हैं।

बेरीज

स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, और रास्पबेरी जैसे बेरीज एंटीऑक्सिडेंट्स और विटामिन C से भरपूर होते हैं, जो त्वचा को जवां रखने में मदद करते हैं। ये कोलेजन उत्पादन को बढ़ाते हैं, जिससे त्वचा लचीली और चमकदार रहती है। बेरीज में मौजूद फ्लेवोनॉइड्स मस्तिष्क स्वास्थ्य को हेल्दी रखने में मदद करते हैं। इन्हें नाश्ते में दही के साथ या स्मूदी के साथ ले सकते हैं।



फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

अमेरिकी रॉक बैंड ‘गन एंड रोजेज’ की धुन पर थिरकेंगे भारतीय फैस

पिछले कुछ वर्षों से कई इंटरनेशनल म्यूजिक बैंड भारत में आकर परफॉर्म कर रहे हैं। जल्द ही अमेरिकी रॉक बैंड ‘गन एंड रोजेज’ भी अपना इंडिया टूर करेगा। रॉक बैंड ‘गन एंड रोजेज’ को ‘नवंबर रेन’ और ‘वेलकम टू द जंगल’ जैसे मशहूर गानों के लिए जाना जाता है। यह अमेरिकी म्यूजिक बैंड जल्द ही भारत में भी परफॉर्म करेगा। भारत के कई बड़े शहरों में इनका कॉन्सर्ट होगा। इनका कॉन्सर्ट शेड्यूल भी सामने आ चुका है। रॉक बैंड ‘गन एंड रोजेज’ दुसरी बार कॉन्सर्ट करने के लिए भारत आ रहे हैं। रॉक बैंड ‘गन एंड रोजेज’ वर्ल्ड टूर पर हैं। दुनिया भर के अलावा वह भारत में आकर भी परफॉर्म करेंगे। इनका पहला कॉन्सर्ट 14 नवंबर को बंगलूरु और 17 नवंबर को गुवाहाटी में होगा। फैस बुकमायशो के जरिए इस कॉन्सर्ट के टिकट बुक कर सकते हैं। ‘गन एंड रोजेज’ म्यूजिक बैंड में एक्सल रोज, स्लैश, डफ मैककेगन, रिचर्ड फोर्टेस, डिजी रीड, मेलिसा रीस और इसाक कारपेंटर शामिल हैं। यह बैंड 1985 में लॉस एंजिल्स में बना था। 1987 में पहले स्टूडियो एल्बम ‘एपेटाइट फॉर डिस्ट्रक्शन’ के साथ इस बैंड को बड़ी कामयाबी मिली। कई वर्षों के दौरान इस म्यूजिक बैंड के सदस्यों में बदलाव होते रहे हैं। एक्सल रोज ही एकमात्र ऐसे सदस्य हैं जो बैंड के बनने के समय से ही इसमें शामिल हैं। वह अब भी बैंड का हिस्सा हैं।

टॉलीवुड

‘नागबंधम’ का ट्रेलर रिलीज, वीएफएक्स और धमाकेदार एक्शन से दिखाई कहानी

शनिवार को ‘नागबंधम’ का ट्रेलर रिलीज हो चुका है। ट्रेलर देखकर इस पेन इंडिया फिल्म के लिए दर्शकों के बीच उत्सुकता बढ़ सकती है। पेन-इंडियन फिल्म ‘नागबंधन’ का धमाकेदार हिंदी ट्रेलर मेक्स ने सोशल मीडिया पर साझा किया। ट्रेलर में फिल्म की कहानी की झलक और जबरदस्त वीएफएक्स और एक्शन देखने को मिला है। फिल्म ‘नागबंधन’ के ट्रेलर में ब्रह्म कमल को पाने के लिए खलनायक हर हद पार करता है, कई लोगों की हत्या तक करता है। लेकिन ब्रह्म कमल की रक्षा कुछ रक्षक कर रहे हैं। खलनायक और उन रक्षकों के बीच खूनी संघर्ष होता है। फिल्म में एक्शन सीन्स कमाल के हैं, पौराणिक कथा और दिव्य शक्तियों को दिखाने के लिए वीएफएक्स का इस्तेमाल किया है। फिल्म ‘नागबंधन’ में विराट करण, ऋषभ सावनी, ऐश्वर्या मेनन, दक्ष नागरकर, महेश मांजरेकर और जगपति बाबू मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे। फिल्म को अभिषेक नामा ने निर्देशित किया। यह फिल्म 3 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

भोजपुरी

‘वेलकम’ के गीत 'किया किया' का भोजपुरी वर्जन रिलीज होते ही छा गया

भोजपुरी गाने ताजगी तो भरते ही हैं, साथ ही झूमने पर मजबूर कर देते हैं। हाल ही में फेमस सिंगर गुनार कुमार ने अक्षय कुमार की फिल्म ‘वेलकम’ का गाना ‘किया किया’ का भोजपुरी वर्जन रिलीज किया है। भोजपुरी इंडस्ट्री भी गाने बनाने के मामले में बॉलीवुड से पीछे नहीं है। हर रोज एक से बढ़कर एक गाने रिलीज होते हैं और लोग उन्हें देखकर मजे भी लेते हैं। भोजपुरी स्टार्स को तो हर कोई जानता है, लेकिन सोशल मीडिया के जरिए फेमस होने वाले सिंगर्स की अपनी अलग ही पहचान है। जहां फूहड़ता को लेकर हमेशा विवादों में घिरी भोजपुरी भाषा और इसके गानों पर सवाल उठाए जाते हैं, वहीं सिंगर मृत्युंजय कुमार अपने गानों से लोगों का दिल जीत लेते हैं। भोजपुरी के जाने-माने सिंगर मृत्युंजय कुमार ने अपने इंस्टा पर एक गाने गाकर अपलोड किया है जिसकी खूब तारीफ हो रही है। उन्होंने अक्षय कुमार की फिल्म ‘वेलकम’ का गाना ‘किया किया’ का फीमेल सिंगर की तरफ से जवाब दिया है, लेकिन भोजपुरी गाने के जरिए। हालांकि, उन्होंने गाना अपनी आवाज में गाया है। वीडियो में मृत्युंजय कुमार कहते हैं, ये फेमस गाना तो आपने सुना ही होगा, तो अब इसका एक भोजपुरी वर्जन सुनिए। इसके लिрикस् हैं, ‘लाखों में एके पाई गईनी सजन, चांद मोरा सईया, हई चकोरी हम।’ गाने पर उनके फैस के खूब सारे रिएक्शन आए हैं और सबने खूब तारीफ भी की है। गाने पर अब तक 1.2 मिलियन से भी अधिक व्यूज मिल चुके हैं। एक फैन ने कमेंट सेक्शन में लिखा- भाई कमाल कर दिया। ऐसे ने कहा- भोजपुरी गाना सुनकर मजा आ जाता है। एक ने लिखा- आपका गाया हर गाना ताजगी भर देता है। अक्षय कुमार की फिल्म ‘वेलकम’ के गाने ‘किया किया’ की बात करें, तो इसे यूट्यूब पर अब तक 140 मिलियन से अधिक व्यूज मिले हैं। गाने में अक्षय कुमार और कटरीना कैफ थे। साथ ही, नाना पाटेकर, अनिल कपूर और मल्लिका शोरावत ने भी एकट और डांस किया था।

बदलाव की आहट

एक समय था जब फ्रैंशन को सिर्फ रेड कार्पेट पर चलने वाले लोगों के लिए ही माना जाता था, लेकिन समय के साथ फ्रैंशन की परिभाषा बदल गई है। आज फ्रैंशन का मतलब सिर्फ शानदार सूट, टक्सीडो और बेहतरीन ड्रेस पहनना ही नहीं है, बल्कि आप जो कुछ भी पहनते हैं, वह सब फ्रैंशन का ही हिस्सा है। फ्रैंशन अब हर किसी के लिए है—चाहे कोई भी वलास, समाज, उम्र, जेंडर या स्टेटस हो। इंसानी तरक्की और आधुनिकीकरण ने फ्रैंशन इंडस्ट्री को और बड़ा दायरा दिया है।



चेहरा निखारेगा हिबिस्कस, बालों में आएगी नई जान

चेहरे को निखारने या फेस पैक में मिलाने के लिए गुलाब जल का इस्तेमाल तो लगभग सभी करते हैं। यहीं नही गुलाब के तेल से चेहरे को नई कांति मिलती है। लेकिन केवल गुलाब ही नहीं बल्कि लाल गुड़हल (हिबिस्कस) के फूल से भी चेहरे और बालों की सुंदरता को निखारा जा सकता है।

त्वचा की झुर्रियों को मिटाने में मददगार

गुड़हल की पत्तियों में एंटी एजिंग गुण होता है जो त्वचा में आने वाली झुर्रियों को दूर करने में मदद करता है। इसकी पत्तियों में फ्री रेडिकल्स को हटाने की क्षमता होती है जो उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा कर देती है। जिससे स्किन जवां नजर आती है।

ऐसे करें इस्तेमाल

गुड़हल की पंखुड़ियों को उबालकर अच्छे से पीस लें। अब इसमें शहद मिलाकर पेस्ट बना लें और हल्के हाथों से चेहरे पर लेप की तरह लगाकर छोड़ दें। 15 से 20 मिनट बाद ठंडे पानी से धोकर चेहरा साफ कर लें। कुछ ही दिनों में आपको बेदाग गोरापन और रिकल फ्री त्वचा मिलेगी।

बालों के लिए है फायदेमंद

गुड़हल के फूल से बालों की देखभाल की जा सकती है। बाजार में कई सारे शैंपू आते हैं जिसमें गुड़हल के फूल का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन आप घर पर बने तेल की मदद से लंबे और घने बाल पा सकती



हैं। तो चलिए जानें इसे बनाने का तरीका। लंबे और घने बालों के लिए गुड़हल की पंखुड़ियों से बनाए पैक की मदद ली जा सकती है। इस पैक को बनाने का तरीका शाहिद कपूर की पत्नी मीरा राजपूत ने बताया था।

बेटी या बहू को कन्यादान में जरूर दें सोने की नथ

अधिकतर महिलाएं अपनी बेटी के लिए सोने की ज्वेलरी जरूर बनवाती है। ऐसे में अगर आप भी अपनी बेटी या बहू को गिफ्ट में गोल्ड ज्वेलरी देने का सोच रही हैं, तो अब आपको कंप्यूज होने की जरूरत नहीं है। ये खबर आपके लिए बेस्ट हो सकती है। आज हम आपको ऐसी गोल्ड नथ डिजाइन के बारे में बताएंगे, जिसे देखते ही आपकी बच्ची खुश हो जाएगी।

पलोरल डिजाइन नथ

सोने के भाव में उतार-चढ़ाव होता रहता है। ऐसे में हर मां चाहती है, कि सोने का भाव बढे उससे पहले ही अपनी बेटी और बहू को सोने की ज्वेलरी गिफ्ट दे दें। अब आप अपनी बेटी को इस तरह की खूबसूरत सोने की फ्लोरल डिजाइन नथतोहफे में दे सकती हैं। ऐसी नथ डिजाइन उनके चेहरे की खूबसूरती को बढ़ा देगी। आप इस तरह की नथ डिजाइन को ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह से खरीद सकती हैं।



पलावर एंड लीफ नथ डिजाइन

अगर आप इन्वेस्टमेंट के तौर पर अपनी बेटी या बहू के लिए गोल्ड की ज्वेलरी बनाना का सोच रही हैं, तो आप उन्हें इस तरह की खूबसूरत पलावर एंड लीफ नथ डिजाइन भी गिफ्ट में दे सकती हैं। इस नथ की डिजाइन इतनी खूबसूरत है, की घर में मौजूद हर कोई इस नथ की तारीफ करने पर मजबूर हो जाएगा। इस तरह की नथ को आप सुनार के यहां बनवा सकती है या ऑनलाइन भी खरीद सकती हैं। यही नहीं अगर आप गोल्ड नथ बनवा कर अपनी बेटी या बहू को देने वाली हैं, तो इस तरह की खूबसूरत लीफ डिजाइन नथ उनके लिए बेस्ट हो सकती हैं।

कुछ खास है कुर्ती के डिजाइन, ऑफिस ही नहीं कॉलेज में पहनने के लिए भी है बेस्ट



लंबी हाइट वाली लड़कियां हमेशा अपने आउटफिट को लेकर कंप्यूज करती है। ऐसे में अगर आपकी हाइट भी लंबी है और आप पहनने के लिए आउटफिट तलाश रही हैं, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। यह खबर आपके लिए बेस्ट हो सकती है। आज हम आपको कुछ ऐसी लेटेस्ट लोग कुर्ती सेट बताएंगे, जिसे आप पहनकर अपनी खूबसूरती में चार चांद लगा सकती हैं।

पलोरल प्रिंटेड गोटा पट्टी पलोरल कुर्ती

अगर आपकी हाइट लंबी है और आप भी अपनी लंबी हाइट के हिसाब से खूबसूरत आउटफिट देख रही हैं, तो आपके लिए यह खूबसूरत फ्लोरल प्रिंटेड गोटा पट्टी फ्लोरल कुर्ती एक बेस्ट ऑप्शन हो सकती है। आप इस खूबसूरत कुर्ती को पहनकर किसी हसीना से कम नहीं लगेगी। इस तरह की कुर्ती को आप ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह से खरीद सकती हैं।

पलोरल प्रिंटेड प्योर कॉटन कुर्ती सेट

आप चाहे तो ऐसी कुर्ती को भी अपने बाकी आउटफिट के साथ शामिल कर सकती हैं। इस तरह का फ्लोरल प्रिंटेड प्योर कॉटन कुर्ती सेटलंबी लड़कियों के लिए बेस्ट हो सकती हैं। ऐसी कुर्ती को आप बाजार से कपड़ा लाकर बनवा सकती हैं या ऑनलाइन भी खरीद सकती हैं। आप इस तरह की कुर्ती को अपने ऑफिस या कॉलेज में पहनकर जा सकती हैं।

मैरून सॉलिड कॉटन कुर्ती

यही नहीं अपने लुक को गॉर्जियस बनाने के लिए भी आप इस खूबसूरत मैरून सॉलिड कॉटन कुर्ती को ट्राई कर सकती हैं। इस तरह की कुर्ती न सिर्फ आपके लुक को एलिगेंट टच देगी, बल्कि इसे पहनकर आप कंकटबल महसूस कर सकती हैं।



नाइट पार्टी के लिए खुद को ऐसे करें तैयार

आजकल की युवा पीढ़ी अपनी व्यस्त जीवनशैली में दोस्तों और अपनों के साथ समय बिताने के लिए पार्टी करना काफी पसंद करती है। ऐसे में आजकल नाइट पार्टी का चलन युवाओं के बीच काफी बढ़ गया है। पार्टी में सिर्फ अपनों से मिलना ही नहीं बल्कि सोशल मीडिया पर पोस्ट करने और यादों के पिटारे में कैद करने के लिए कई सारी तस्वीरें खींचने का भी मौका मिलता है, जिसके लिए सही लुक का होना काफी जरूरी होता है। इसी कड़ी में आपको सही नाइट पार्टी लुक के लिए कुछ अच्छे मेकअप प्रोडक्ट्स की जानकारी होनी चाहिए। इन चीजों के साथ आप तरह-तरह का मेकअप लुक ले सकती हैं और खुद को हर तरह की पार्टी के लिए तैयार कर सकती हैं। यहां आपको कुछ ब्रांडेड प्रोडक्ट्स की जानकारी भी मिल जाएगी जिनका इस्तेमाल रात की पार्टी के लिए काफी प्यारा लुक लेने के लिए किया जा सकता है। आपके ब्यूटी बारकेट का अहम हिस्सा बनते हुए ये प्रोडक्ट्स सिर्फ रात की पार्टी के लिए ही नहीं, बल्कि अलग-अलग अवसरों पर भी प्यारा लुक देने में मदद करेंगे।



शानदार लुक चाहिए तो आप सीमित चीजों का इस्तेमाल करके ही मनचाहा लुक पा सकती हैं। सही बेस के लिए आपको अच्छे प्राइमर, फाउंडेशन, कंसलीर और पाउडर की जरूरत होगी। उसके बाद आंखों को सुंदर दिखाने के लिए आप अलग-अलग रंग के आईशैडो, लाइनर, काजल और मस्कारा का इस्तेमाल कर सकती हैं। इनके साथ आप मनचाहा आई मेकअप कर सकती हैं और पार्टी के लिए खुद को तैयार कर सकती हैं। अपने होठों की आकर्षक दिखाने के लिए आप अलग-अलग रंग की लिपस्टिक, लाइनर और ग्लॉस का इस्तेमाल कर सकती हैं। आप अपने मेकअप और कपड़ों के हिसाब से सही लिपस्टिक रंग का चुनाव कर सकती हैं।

किन प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करके सही नाइट पार्टी लुक लिया जा सकता है?

रात की पार्टी के लिए अगर आपको एक आकर्षक और

कंटोर मेकअप की जगह अब ब्लश ने ले ली

फ्रेश और ग्लोइंग लुक के लिए अंडर-आई ब्लश कर रहा ट्रेंडिंग, जरूर आजमाइए इसे



ऑप्शन बनकर सामने आया है। विशेषज्ञों का कहना है कि सही तकनीक और हल्के हाथ से लगाया गया ब्लश आपको बिना ज्यादा मेहनत के ग्लोइंग लुक दे सकता है। वहीं सबसे खास बात है कि यह बिना ज्यादा प्रोडक्ट के चेहरे को ब्राइट और लिफ्टेड दिखाता है।

खासकर कैमरे लुक के लिए।

प्राकृतिक प्रभाव

अंडर-आई ब्लश चेहरे को विजुअली लिफ्ट करता है। जब ब्लश को ऊपर की ओर लगाया जाता है, तो ध्यान आंखों की तरफ जाता है। बढ़ती उम्र की

महिलाओं के लिए यह बेस्ट है। यह त्वचा में गरमाहट जोड़ता है और आंखों को ब्राइट दिखाता है। साथ ही यह नेचुरल ब्लड फ्लो जैसा इफेक्ट देता है, जिससे चेहरा ऊर्जावान लगता है।

अप्लाई करने के लिए

सबसे पहले हल्का बेस और जरूरत हो तो कंसलीर लगाएं। इसके बाद क्रीम या लिक्विड ब्लश का छोटा सा डॉट चीकबोन के ऊपरी हिस्से पर लगाएं। अब हल्के हाथों से ऊपर और बाहर की दिशा में ब्लेंड करें। इसे बेहतर बनाने के लिए है, तो मेकअप को मिनिमल रखें।

ज्यादा प्रोडक्ट नहीं

ब्यूटी एंड मेकअप आर्टिस्ट दीपिका साहा बताती हैं, अंडर आई ब्लश लगाते समय कुछ सावधानियां जरूर बरतें। अगर त्वचा पर डार्क सर्कल या झालरायें हैं तो हल्का कंसिलर लगाएं। फिर क्रीम या



लिक्विड ब्लश चुनें, पाउडर न लगाएं, वह ओवर दिख सकता है। छोटे डॉट लगाकर ऊपर और बाहर की ओर ब्लेंड करें, सीधे डार्क सर्कल पर न लगाएं। ज्यादा प्रोडक्ट लगाने से बचें। हल्का और नेचुरल रंग चुनें, जो आपकी स्किन टोन से मेल खाता हो। अंत में नेचुरल लाइट में चेक कर लें।

कार्नर न्यूज

आज से कुछ साल पहले तक कंटोर मेकअप छाया हुआ था, मगर अब ब्लश ने उसकी जगह ले ली है। नया मेकअप ट्रेंड कहता है कि आप ब्लश को केवल गालों पर नहीं, आंखों के नीचे भी लगाएं। ज्यादा मेकअप न करने वालों के लिए यह बेस्ट ऑप्शन है, क्योंकि अंडर आई ब्लश तुरंत हेल्दी और फ्रेश लुक दे सकता है।

तया है ब्लश ट्रेंड

अंडर आई ब्लश में ब्लश को आंखों के ठीक नीचे और चीकबोन के ऊपरी हिस्से पर लगाया जाता है। यह प्लेसमेंट चेहरे के मिड एरिया को हाईलाइट करती है और नेचुरल फ्लश जैसा इफेक्ट देती है। शुरुआत में यह थोड़ा अलग या ओवर लग सकता है, लेकिन सही तरीके से ब्लेंड करने पर यह बेहद सॉफ्ट और खूबसूरत दिखता है।

सबकी पसंद बन रहा

आजकल ‘नो मेकअप लुक’, ‘सॉफ्ट ग्लैम’ और ‘नेचुरल ब्यूटी’ ज्यादा पसंद की जा रही है। ऐसे में अंडर-आई ब्लश एक परफेक्ट