



श्रावण मास

शिव आराधना, श्रद्धा और प्रकृति का पावन संगम



हिंदू पंचांग के अनुसार श्रावण मास वर्ष का सबसे पवित्र और आध्यात्मिक महत्त्व वाला महीना माना जाता है। इस पूरे माह भगवान शिव की विशेष पूजा-अर्चना, जलाभिषेक, व्रत और रुद्राभिषेक का विशेष महत्त्व रहता है। सावन का महीना केवल धार्मिक आस्था का प्रतीक नहीं, बल्कि प्रकृति, हरियाली, पर्यावरण संरक्षण, सामाजिक सद्भाव और सकारात्मक जीवनशैली का भी संदेश देता है।

श्रावण मास के पावन अवसर पर आपको एवं आपके परिवार को हार्दिक शुभकामनाएँ...

भगवान शिव आपके जीवन और व्यवसाय में निरंतर उन्नति, सफलता एवं समृद्धि प्रदान करें।



अनिता अजय साहू
पार्षद, वार्ड 22, कुरुद बस्ती
नगर पालिक निगम भिलाई



अजय साहू
(समाजसेवी)

श्रावण मास की हार्दिक शुभकामनाएँ...

श्रावण मास आपके परिवार में प्रेम, सौहार्द, सुख-समृद्धि और खुशियों की वर्षा करे। भगवान शिव एवं माता पार्वती की कृपा सदैव बनी रहे।

हर हर महादेव !



जयंत देशमुख
अध्यक्ष
युवा कांग्रेस दुर्ग ग्रामीण



धर्मेश देशमुख
उपाध्यक्ष
युवा कांग्रेस दुर्ग ग्रामीण



श्रावणे शिवपूजायां भक्तिर्भवतु नित्यदा।
आयुरारोग्यसम्पत्तिर्भवेत् शिवकृपाकटा॥

भावार्थ :

श्रावण मास में भगवान शिव की पूजा से आयु, आरोग्य और समृद्धि की प्राप्ति होती है।

श्रावण मास की मंगलमय शुभकामनाएँ...

श्रावण का पावन महीना हमें श्रद्धा, संयम, सेवा और सकारात्मकता का संदेश देता है।
भोलेनाथ आपके सभी कष्ट दूर करें और जीवन को सफलता से भर दें।



सत्या देवी जायसवाल
पार्षद वार्ड 30
प्रगति नगर
नगर पालिक निगम भिलाई



राजकुमार जायसवाल
प्रदेश कार्य समिति सदस्य
व्यापारी प्रकोष्ठ
भारतीय जनता पार्टी, भिलाई

पावन श्रावण मास की हार्दिक शुभकामनाएँ...

भगवान भोलेनाथ की कृपा से आपका जीवन सुख, शांति, समृद्धि और उतम स्वास्थ्य से परिपूर्ण रहे।

हर-हर महादेव !

देवनारायण चंद्राकर
प्रभारी
नगरीय नियोजन एवं लोककर्म समिति
नगर निगम दुर्ग

श्रावण केवल एक महीना नहीं, बल्कि भक्ति, विश्वास और आत्मशुद्धि का पर्व है।
महादेव आपके जीवन को आनंद, शांति और मंगलमय बनाए रखें। ॐ नमः शिवाय।

श्रावण मास की हार्दिक शुभकामनाएँ...

श्याम शर्मा
सभापति
नगर पालिक निगम, दुर्ग

श्रावण मास की हार्दिक शुभकामनाएँ...

राम गोपाल शर्मा
वरिष्ठ नेता एवं पूर्व जिला उपाध्यक्ष,
भारतीय जनता पार्टी, भिलाई
संचालक - श्री लक्ष्मी ट्रेडर्स

SHRI LAXMI TRADERS
Specialist in : CNC Plasma Cutting Machine,
Plano Milling Machine Work & Lathe Machine Work
ALL TYPES OF IRON STEEL SCRAP MATERIAL BUYER & SUPPLIER
15 J & H, Light Industrial Area, Bhilai, Durg (C.G.)
0788-4069914 | bhilai.sit@gmail.com

श्रावण मास आते ही मंदिरों में घंटियों की गूंज, शिवालयों में श्रद्धालुओं की भीड़ और "हर-हर महादेव" के जयघोष से वातावरण भक्तिमय हो उठता है। देशभर में शिव भक्त कांवड़ यात्रा निकालते हैं और पवित्र नदियों से जल लाकर भगवान शिव का जलाभिषेक करते हैं। मान्यता है कि श्रद्धा और सच्चे मन से की गई शिव आराधना से जीवन के कष्ट दूर होते हैं तथा सुख, शांति और समृद्धि की प्राप्ति होती है।

श्रावण का प्रत्येक सोमवार विशेष महत्व रखता है। इस दिन श्रद्धालु व्रत रखकर भगवान शिव और माता पार्वती की पूजा करते हैं। अविवाहित युवक-युवतियां उत्तम जीवनसाथी की कामना करते हैं, वहीं विवाहित महिलाएं परिवार की सुख-समृद्धि और अखंड सौभाग्य के लिए व्रत एवं पूजा करती हैं।

सावन का महीना प्रकृति के सबसे सुंदर स्वरूप का भी प्रतीक है। चारों ओर हरियाली, वर्षा की फुहारें, लहलहाते खेत और स्वच्छ वातावरण जीवन में नई ऊर्जा का संचार करते हैं। यही कारण है कि भारतीय संस्कृति में श्रावण को प्रकृति के प्रति आभार व्यक्त करने का भी अवसर माना गया है।

धार्मिक दृष्टि से यह महीना दान, सेवा, संयम, सात्विक भोजन और आत्मचिंतन का संदेश देता है। इस दौरान अनेक लोग नशामुक्त जीवन, सात्विक आहार और सदाचार का संकल्प लेकर अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने का प्रयास करते हैं।

श्रावण मास हमें यह प्रेरणा देता है कि आध्यात्मिकता केवल पूजा-पाठ तक सीमित नहीं, बल्कि सेवा, करुणा, पर्यावरण संरक्षण और मानवता के प्रति समर्पण भी सच्ची भक्ति का ही स्वरूप है। यदि हम भगवान शिव के आदर्शों को अपने जीवन में उतारें, तो समाज में प्रेम, सद्भाव और सकारात्मकता का विस्तार होगा।

श्रावण मास श्रद्धा, विश्वास और आत्मिक शांति का पर्व है। यह महीना हमें प्रकृति से जुड़ने, जीवन में संयम अपनाने और भगवान शिव की कृपा प्राप्त करने का अवसर प्रदान करता है। आइए, इस पावन माह में शिव आराधना के साथ-साथ सेवा, सद्भाव और पर्यावरण संरक्षण का भी संकल्प लें तथा अपने जीवन को सुख, शांति और समृद्धि से आलोकित करें।

श्रावण मास की हार्दिक शुभकामनाएँ...
ॐ नमः शिवाय हर हर महादेव
प्रो. जयंत तासकर

जयंत फर्नीचर
इंटरप्राइजेस एंड मोबाईल

हमारे यहां सभी सामान में सभी प्रकार के फायनेंस सुविधा 0% डाउनपेमेंट में उपलब्ध है

79875-99562

श्रादी विवाह के लिए विशेष पैकेज उपलब्ध

RAJAJ FINESERV | SAMSUNG Finance+ | HOME CREDIT | HDB FINANCIAL SERVICES
HDFC BANK | Mahindra FINANCE | IDFC FIRST Bank

इंदिरा मार्केट पार्किंग के पास,
अग्रवाल मिष्ठान भंडार के आगे, दुर्ग
न्यू ब्रांच : नवाब प्लाजा, मान होटल चौक, इंदिरा मार्केट, दुर्ग

समोदा में अफीम की खेती मामले में चालान पेश, 8 अगस्त से होगा ट्रायल

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ दुर्ग

जेवरा-सिरसा पुलिस चौकी अंतर्गत ग्राम समोदा में मिली अफीम की खेती के मामले में गुरुवार को पुलिस ने चालान पेश कर दिया। एनडीपीएस के विशेष न्यायाधीश पुरुषोत्तम सिंह मरकाम के न्यायालय में चालान पेश किया गया। कोर्ट ने अब इस मामले में सुनवाई की तारीख 8 अगस्त तय की है। इसके साथ ही ट्रायल शुरू होगा। 8 अगस्त को ही आरोप तय किए जाएंगे। इसके बाद सुनवाई शुरू होगी। बता दें कि इस मामले में पुलिस ने भाजपा नेता विनायक ताम्रकार, विकास विश्‍नोई, मनीष उर्फ गोलू ठाकुर, छोटे राम विश्‍नोई, रणछोड़ राम, सुनील देवासी, मदर्‍रूपा राम और सुखाराम विश्‍नोई को गिरफ्तार किया है। उक्त सभी

खबर संक्षेप

आमदी विधानिकेतन में प्रलेस की प्रेमचंद जयंती आज

भिलाई। छत्तीसगढ़ प्रगतिशील लेखक संघ के तत्वावधान में शुक्रवार को आमदी विद्या निकेतन हुडको के सभागार में कथा सम्राट मुंशी प्रेमचंद जयंती का आयोजन किया गया है। आयोजन में स्कूल के विद्यार्थियों,शिक्षिकाओं व साहित्यकारों की भागीदारी रहेगी। इस स्कूल के छात्र छात्राएं प्रेमचंद की कहानी निमंत्रण का नाट्य मंचन, कहानियों के पाठ, जीवन परिचय व प्रश्नोत्तरी में भाग लेंगे। वैचारिक सत्र में वरिष्ठ साहित्यकार प्रेमचंद के कृतित्व व व्यक्तित्व पर प्रकाश डालेंगे। प्रलेस के प्रांतीय अध्यक्ष परमेश्वर वैष्णव ने बताया कि आयोजन के साथ स्कूल के प्रेमचंद अध्ययन मंच का भी साहित्यकार बच्चों की साहित्यिक अभिरुचि से अवगत होंगे।

लोन का झांसा देकर युवाओं से करोड़ों की ठगी का आरोपी गिरफ्तार

भिलाई। पैसे का लालच देकर युवाओं के साथ धोखाधड़ी करने वाले फरार आरोपी ऋषभ शर्मा को पद्मनाभपुर पुलिस ने गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक रिमांड पर जेल भेज दिया गया। जानकारी अनुसार आरोपी केलाबाड़ी निवासी ऋषभ शर्मा अपने साथियों के साथ मिलकर युवाओं को आसान लोन दिलाने और उनकी ईएमआई खुद भरने का झांसा देता था। इसके बाद उनके आधार कार्ड और पैन कार्ड के जरिए इलेक्ट्रॉनिक व अन्य सामान फाइनेंस पर खरीदवाता था। सामान खरीदने के बाद आरोपी उसे दुकानदारों को बेच देता था। पुलिस के मुताबिक कुछ दुकानदारों से मिलीभगत कर वह सामान अपने पास रख लेता था और इस तरह युवाओं को कर्ज के बोझ में छोड़कर खुद फायदा उठाता था। जांच में सामने आया है कि आरोपी ने पैसेंों के प्रलोभन में सैकड़ों युवाओं को अपने जाल में फंसाकर धोखाधड़ी की। इस मामले में कई पीड़ितों ने 24 मई को पद्मनाभपुर थाने में शिकायत दर्ज कराई थी। मामला दर्ज होने के बाद से आरोपी फरार था। पद्मनाभपुर पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक रिमांड पर भेज दिया गया। मामले में उसके अन्य साथियों और पूरे नेटवर्क की भी जांच जारी है।

जिला उपाध्यक्ष बने अवधेश

पाटन। क्षत्रिय करणी सेना ने सामाजिक कार्यकर्ता अवधेश ठाकुर को संगठन का भिलाई जिला उपाध्यक्ष नियुक्त किया है। उनकी नियुक्ति पर समाज के वरिष्ठजनों, कार्यकर्ताओं एवं शुभचिंतकों ने हर्ष जताया है।



हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ गिलाई

पीएम मोदी के मांडल स्टेशन उन्नयन योजना के तहत पुर्नर्विकास किया जा रहा पावरहाउस रेलवे स्टेशन उद्घाटन के पूर्व ही जवाब देने लगा है। निर्माण कार्य की लेटलतीफी के साथ गुणवत्ताविहीन कार्य से दुर्घटनाओं को आमंत्रित किया जा रहा है। आज ननवनिर्मित टिकट काउंटर में एक बड़ा हादसा होते होते बच गया।

स्टेशन में टाउनशिप की ओर करीब 4 महीने पूर्व निर्मित टिकट काउंटर के छत का फालसीलिंग अचानक भरभराकर नीचे गिर गया। अलसुबह तेज आवाज के साथ फालसीलिंग का करीब 5 बाई 8 का टुकड़ा प्लास्टर एंगल के साथ गिरने से अफरा तफरी मच गई। मलबे के करीब सोया हुआ एक

लगातार बारिश से दुर्ग का शिवनाथ नदी साढ़े 8 फीट ऊपर

सावन की पहली झड़ी, एक दिन में 126 मिमी बारिश, शिवनाथ में छोड़ा 15803 क्यूसेक पानी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶मिलाई

सावन महीने के पहले ही दिन झड़ी लगी रही। रात व दिन रूक-रूक कर टिवनसिटी में बारिश हो रही है। इस बारिश की वजह से लोगों का घर से निकलना मुश्किल हो गया है। जगह-जगह बारिश का पानी जमा हो गया है। अचानक झमाझम बारिश कुछ देर के लिए होती है और उसके बाद हल्की बारिश का नजारा दिन व रात में देखा जा सकता है। एक ही दिन गुरुवार को 126.10 मिलीमीटर बारिश हुई है। इस मानसूनी सीजन में पहली बार ऐसा हुआ है कि पिछले 20 साल पहले की औसत बारिश का रिकार्ड तोड़ दिया है। सीजन में इस बार अब तक 488.3 मिलीमीटर बारिश हो चुकी है। जबकि पिछले 20 साल में की औसत बारिश इस समय तक 485.6 मिलीमीटर दर्ज की गई थी।

शिवनाथ नदी एनीकट साढ़े 8 फीट उफान पर

लगातार बारिश और चार जलाशयों से शिवनाथ नदी में पानी छोड़े जाने की वजह से शिवनाथ नदी उफान पर आ गया है। नदी का महमरा एनीकट के ऊपर साढ़े 8 फीट पानी बह रहा है। जिसकी वजह से इस पुल से आवागमन बंद हो गया है। चारों जलाशयों से 15 हजार 803 क्यूसेक पानी शिवनाथ नदी में आ रहा है। इसके अलावा पिछले तीन दिनों से लगातार हो रही बारिश की वजह से पानी शिवनाथ नदी में लगातार आ रहा है। जलसंसाधन विभाग के हिसाब से मौंगरा जलाशय से 7860 क्यूसेक, घूमरिया जलाशय से 1650 क्यूसेक, सूखा नाला जलाशय से 2200 क्यूसेक और खाटुतोला जलाशय से 2093 क्यूसेक पानी शिवनाथ नदी में छोड़ा गया है।

रास्ते से पिकअप हटाने की बात पर दो पक्षों में खूनी संघर्ष, एक भाई कोमा और दूसरा आईसीयू में भर्ती

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ गिलाई

डबरा पारा दक्षिण में गुरुवार देर रात रास्ते से पिकअप वाहन हटाने को लेकर शुरू हुआ मामूली विवाद कुछ ही मिनटों में खूनी संघर्ष में बदल गया। गली में खड़ी एक पिकअप वाहन को हटाने की बात पर दो परिवार आमने-सामने आ गए। धक्का-मुक्की और देखते ही देखते लाठी-डंडे तथा लोहे की रॉड चलने लगी। इस हमले में दो सगे भाई गंभीर रूप से घायल हो गए। इनमें से एक भाई की हालत बेहद नाजुक बताई जा रही है और वह कोमा में है, जबकि दूसरे का

- लाठी-डंडे और लोहे की रॉड से हमला, दो सगे भाइयों समेत चार आरोपी गिरफ्तार

अस्पताल के आईसीयू में उपचार जारी है। इस मामले में पुलिस ने चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है।

जानकारी के अनुसार घटना गुरुवार रात करीब 10.30 से 11 बजे के बीच हुई। प्रार्थिया पूजा साहू (21 वर्ष) निवासी दक्षिण डबरापारा, भिलाई-3 अपने परिवार के साथ हाउसिंग बोर्ड 32 एकड़ से वापस घर लौट रही थी। डबरापारा पुल के नीचे सड़क किनारे एक पिकअप वाहन खड़ा होने के कारण उनकी कार आगे नहीं बढ़ पा रही थी। वाहन हटाने के लिए पिकअप मालिक को बुलाया गया, जिस पर वाहन चालक सोहन वर्मा मौके पर पहुंचा और विवाद करने लगा। इसी दौरान प्रार्थिया के पति निलेश साहू भी मौके पर पहुंच गए। थोड़ी देर बाद सोहन वर्मा के साथ मोहन वर्मा, रामगोपाल वर्मा और उनका साथी राजा राजपूत भी वहां पहुंच गए। सभी आरोपियों ने एक राय होकर गाली-गलौज करते हुए जान से मारने की धमकी दी तथा पिकअप वाहन में रखे लोहे के जैक रॉड एवं हॉकी स्टिक से निलेश साहू एवं तेजराम साहू के सिर एवं पैरों

रुक-रुककर हो रही बारिश से जनजीवन प्रभावित



सबसे अधिक बारिश पाटन ब्लॉक में

गुरुवार को जिलेभर में हुई बारिश सबसे ज्यादा पाटन ब्लॉक में हुई। पाटन ब्लॉक में 31.0 मिलीमीटर, मिलाई में 22.1 मिलीमीटर, बोरी में 15.0, धमथा में 15.2, दुर्ग में 28.2 और अहिवारा तहसील में 15.5 मिलीमीटर बारिश दर्ज की गई है। इस बारिश ने किसानों के चेहरे में खुशी ला दी है। रोपा व बिघासी का काम के लिए पर्याप्त पानी खेतों में हो गया है।

आज भी भारी बारिश की चेतावनी

मौसम विभाग ने चल रहे सिस्टम के हिसाब से 31 जुलाई को अनेक स्थानों पर हल्की से मध्यम वर्षा होने अथवा गरज चमक के साथ छोटें पड़ने की संभावना है। एक दो स्थानों पर गरज चमक के साथ वज्रपात होने की संभावना है। वर्षा का क्षेत्र मुख्यतः दक्षिण छत्तीसगढ़ रहेगा।

सिर पर पाना-पेचकस से हमला, चार दिन तक जिंदगी की जंग लड़ने के बाद युवक ने तोड़ा दम

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ गिलाई

स्मृतिनगर चौकी क्षेत्र के आर्यनगर में पुराने विवाद को लेकर हुए जानलेवा हमले में घायल एक युवक की इलाज के दौरान मौत हो गई। घटना के बाद फरार चल रहे मुख्य आरोपी श्रेयांश राजनम उर्फ बाबू भाई (23) को पुलिस ने जबलपुर से गिरफ्तार कर लिया है।

पुलिस के मुताबिक, 25 जुलाई की शाम करीब 6 बजे आर्यनगर स्थित कोहका पानी टंकी के पास आरोपी श्रेयांश राजनम ने पुराने विवाद के चलते कुमार सोनवानी (27) पर गाड़ी का पहिया खोलने वाले पाना-पेंचिस से सिर पर ताबड़तोड़ वार कर दिए। गंभीर रूप से घायल कुमार सोनवानी हाउसिंग बोर्ड कोहका में रहता था और मूल रूप से महासमुंद जिले के बागाबाहरा का निवासी था। हमले के बाद सुपेला थाना में आरोपी के खिलाफ बीएनएस की धारा 296, 351(3) और 115(2) के अंतर्गत मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई थी। वारदात के बाद से आरोपी फरार था और पुलिस लगातार उसकी तलाश में जुटी थी। इधर, अस्पताल में इलाज के दौरान 29 जुलाई की रात करीब 8 बजे कुमार सोनवानी की मौत हो गई। मौत के बाद पुलिस ने प्रकरण में बीएनएस की धारा 103 (हत्या) जोड़ दी और आरोपी की तलाश तेज कर दी। लगातार की गई पतासाजी के बाद सुपेला थाना पुलिस ने आरोपी को जबलपुर से अभिरक्षा में लेकर गिरफ्तार कर लिया।

आरोपी जेल में है। खबर है कि दो अन्य आरोपी अब भी फरार हैं, जिनके बारे में पतासाजी की जा रही है। इस मामले में पुलिस ने घटना स्थल से 14,30,100 नग अफीम के पौधे जब्त किए थे, जिसकी कीमत करीब 7.88 करोड़ रुपए आंकी गई है। करीब 5 एकड़ में खेती की जा रही थी। इसके अलावा पुलिस ने आरोपियों ने अफीम के पौधों से तैयार अन्य मादक पदार्थ भी जब्त किए गए हैं। इसके अलावा पुलिस ने अफीम के फल में चीरा लगाने वाला चाकू, बैंक रिकॉर्ड, एटीएम, पैनकार्ड, हिसाब-किताब के दस्तावेज, मोबाइल, डोडा, दो ट्रैक्टर, दो जेसीबी, एक हार्वैस्टर, दो मोटरसाइकिल, दो सर्मसिबल पंप, सीसीटीवी कैमरा, सोलर प्लेट, मिक्सरी, न्यू जय अंब बाइडिंग एंड ट्रेडिंग का चालान, ऑनलाइन चैपेट स्क्रीन सहित अन्य दस्तावेजों की जबती प्रस्तुत की है।

सेल के हजारों अधिकारियों को इस माह वेतन के साथ होगा लंबित पीआरपी का भुगतान



हरिभूमि न्यूज़ ▶▶मिलाई

भिलाई इस्पात संयंत्र सहित सेल के अधिकारियों को अब लंबित अपनी पीआरपी राशि के लिए अब और इंतजार नहीं करना पड़ेगा। सेल प्रबंधन द्वारा वित्तीय वर्ष 2024-25 की पीआरपी का भुगतान इस माह के वेतन के साथ करने का निर्णय लिया गया है।

गौरतलब हो कि डीपीईद्वारा एमओयू रेटिंग के निर्धारण होने के बाद भी पीआरपी के भुगतान में विलंब होने के कारण सेफी पदाधिकारियों द्वारा सेल प्रबंधन से पीआरपी के भुगतान की मांग के लिए 16 मई 2026 व 4 अप्रैल को सेल प्रबंधन से चर्चा की थी। उच्च

प्रबंधन द्वारा पीआरपी रिलीज करने का आश्वासन दिया गया था। इसके बाद से बीएसपी अधिकारियों के भुगतान का इंतजार था।

सेफी व ओए-बीएसपी सेल प्रबंधन द्वारा पीआरपी के भुगतान के निर्णय को अधिकारियों के हित में बताते हुए सेल के सीएमडी व निदेशकों से उम्मीद जताई है कि कि अधिकारियों के लंबित मुद्दों पर जल्द ही सेल प्रबंधन निर्णय लेगा।सेफी अध्यक्ष नरेन्द्र कुमार बंधोहर ने कहा कि वित्तीय वर्ष 2024-25 के पीआरपी का भुगतान डीपीई के निर्देशानुसार एमओयू रेटिंग आने के बाद वित्तीय वर्ष 2025-26 में हो जाना था, किन्हीं कारणों से इसमें विलंब हुआ।

सेफी ने निर्णय के अधिकारी हित में बताया

ओए अध्यक्ष एनके बंधोहर ने बताया कि 1 जनवरी 2027 से अधिकारियों का चौथा पे-रिविजन लागू होगा। इसके लिए सेफी प्रयासरत है। अफोर्डेबिलिटी क्लॉज के कारण तीसरा पे-रिविजन सेल में 1 जनवरी 2017 के बजाए 1 अप्रैल 2020 से लागू हुआ था। ओए-बीएसपी की मासिक बैठक में सभी कार्यकारिणी सदस्यों ने सेल प्रबंधन को वित्तीय वर्ष 2024-25 के पीआरपी भुगतान के लिए आग्रह प्रदर्शित किया है। बैठक में सेफी वेयरमेन वओए-बीएसपी अध्यक्ष नरेन्द्र बंधोहर, महासचिव अंकुर मिश्रा, कोषाध्यक्ष सीमाव्य रंजन साहू, सेफी नामिनी अखिलेश मिश्रा, उपाध्यक्ष संतोष सिंह, रेमी थॉमस, उपाध्यक्ष माईस निवेश छत्री, सचिव प्रहलाद मोर्या व अनु पी सहित जोगल प्रतिनि एमएआर शरीफ, एच एल सोनवानी, थालेस सिन्हा, रोहित हरित, आदित्य दुबे, निमेष गुप्ता, मिलिबंद बंसोड़, विकास कुमार सिन्हा आदि उपस्थित थे।

हमले का मुख्य आरोपी जबलपुर से गिरफ्तार



मृतक आरोपी

पत्नी के सामने हुआ पति पर हमला

मृतक कुमार सोनवानी की पत्नी संतोषी सोनवानी ने पुलिस को दिए बयान में बताया कि 25 जुलाई की शाम करीब 6 बजे वह अपनी जेठानी कुंती सोनवानी के साथ दवा लेते इंदिरावती नगर, कोहका जा रही थीं। जब दोनों आर्यनगर स्थित पानी टंकी के पास हाउसिंग बोर्ड क्षेत्र में पहुंचीं, तभी सामने से श्रेयांश राजनम उर्फ बाबू भाई आया और पुराने विवाद को लेकर उनके साथ अश्लील गाली-गलौच करने लगा। संतोषी के अनुसार, उन्होंने और उनकी जेठानी ने आरोपी को गाली देने से मना किया। इसी दौरान उनके पति कुमार सोनवानी वहां पहुंचे और आरोपी को गाली-गलौच बंद करने के लिए कहा।

गाली-गलौच का विरोध करने पर किया जानलेवा वार

गाली गलौच करने से मना करने पर आरोपी भड़क गया और तुम लोग मुझे रोकते वाले कौन होते हो कहते हुए कुमार सोनवानी को जान से मारने की धमकी दी। इसके बाद आरोपी ने हाथ-मुक्कों से हमला किया और गाड़ी का पहिया खोलने वाले पाना-पेंचिस जैसे लोहे के औजार से कुमार सोनवानी के सिर पर वार कर दिया। हमले में उनके सिर, चेहरे, दोनों हाथ, पैर और शरीर के अन्य हिस्सों में गंभीर चोटें आईं। घटना के तुरंत बाद संतोषी और उनकी जेठानी घायल कुमार को इलाज के लिए श्री शंकराचार्य अस्पताल, जुनवानी ले गईं, और उनकी जेठानी ने आरोपी को गाली देने से मना किया। इसी दौरान उनके पति कुमार सोनवानी वहां पहुंचे और आरोपी को गाली-गलौच बंद करने के लिए कहा।

बीस दिन पूर्व प्लेटफार्म 1 के टिकट काउंटर हाल की भी सीलिंग गिरी थी पावरहाउस स्टेशन में बड़ा हादसा टला, टिकट काउंटर का फालसीलिंग टूटकर गिरी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ गिलाई

पीएम मोदी के मांडल स्टेशन उन्नयन योजना के तहत पुर्नर्विकास किया जा रहा पावरहाउस रेलवे स्टेशन उद्घाटन के पूर्व ही जवाब देने लगा है। निर्माण कार्य की लेटलतीफी के साथ गुणवत्ताविहीन कार्य से दुर्घटनाओं को आमंत्रित किया जा रहा है। आज ननवनिर्मित टिकट काउंटर में एक बड़ा हादसा होते होते बच गया।

स्टेशन में टाउनशिप की ओर करीब 4 महीने पूर्व निर्मित टिकट काउंटर के छत का फालसीलिंग अचानक भरभराकर नीचे गिर गया। अलसुबह तेज आवाज के साथ फालसीलिंग का करीब 5 बाई 8 का टुकड़ा प्लास्टर एंगल के साथ गिरने से अफरा तफरी मच गई। मलबे के करीब सोया हुआ एक



यात्री बाल बाल बच गया। इस दौरान यात्रियों की आवाजाही गेट से हो रही थी। यदि यात्रियों पर मलबा गिरा होता तो बड़ी दुर्घटना हो सकती थी। मलबा गिरने से नई स्टाल की गई टिकट काउंटर मशीन डैमेज हो गई और टिकट काउंटर बोर्ड के साथ फर्श के टाइल्स भी टूट गए। गौरतलब हो कि बीस दिन पूर्व भी जवाहर मार्केट की ओर टिकट काउंटर व हाल के ऊपर की फालसीलिंग का मलबा भी टूटकर गिर गया था। यात्रियों ने बताया कि निर्मात्री एजेंसी द्वारा शुरु से ही गुणवत्ता पर ध्यान नहीं दिए जाने से बार बार फालसीलिंग गिर रहा है। यात्रियों ने पीएम की माडल स्टेशन योजना के तहत पुनर्विकासित हो रहे स्टेशन की आधी अधूरी सुविधा को जल्द पूर्ण कर गुणवत्ता पर ध्यान दिए जाने की मांग की है।

online Booking:- www.tripuryatra.com

सुविधा ज्यादा,सबसे कम राशि पर

स्लीपर मात्र 18,500/-

15 दिन

चार धाम यात्रा

श्री केदारनाथ, श्री बद्रीनाथ, श्री गंगोत्री श्री यमुनोत्री, श्री हरिद्वार, श्री ऋषिकेश श्री त्रियुगीनारायण

अन्य दर्शन-काशी विधानाथ, पंच प्रयाग दर्शन- (विष्णुप्रयाग, नंदप्रयाग, कर्णप्रयाग, रुद्रप्रयाग, देवप्रयाग), मना गॉव (भारत का अंतिम गॉव),घारी देवी,चोपता

15 सितम्बर, 26 सितम्बर,10 अक्टूबर, 22 अक्टूबर, 2026, 02 मई 2027

राशि:-स्लीपर +8,500/-, 3एसी- 26,500/-, 2एसी- 30,500/- (+5%GST)

Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

RAIPUR- D-36, Sector-4, Kamal Vihar, KORBA- Shop No. 301,302,303 S.S. Plaza, Power House Road

संपर्क करें:- 7354-411411

लाइव इवेंट

नवाचार एवं उद्यमिता को मिलेगा नया आयाम, बीआईटी दुर्ग ने आईआईटी भिलाई के साथ किया एमओयू



दुर्ग। बीआईटी ने नवाचार, उद्यमिता तथा उद्योग शैक्षणिक सहयोग को नई दिशा प्रदान करने एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए इंडस्ट्री इंस्टीट्यूट पार्टनरशिप सेल के अंतर्गत आईबीआईटीएफ (आईआईटी भिलाई इनोवेशन एंड टेक्नोलॉजी फाउंडेशन), आईआईटी भिलाई के साथ एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए। यह साझेदारी विद्यार्थियों, शोधार्थियों एवं संकाय सदस्यों के लिए अत्याधुनिक तकनीकी ज्ञान, अनुसंधान, नवाचार तथा उद्यमिता के क्षेत्र में व्यापक अवसर उपलब्ध कराने की दिशा में मील का पत्थर सिद्ध होगी। समझौता ज्ञापन पर भिलाई इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, दुर्ग की ओर से संस्थान के प्राचार्य प्रो. डॉ. अनूप मिश्रा ने हस्ताक्षर किए। वहीं आईबीआईटीएफ, आईआईटी भिलाई की ओर से विष्णु वैभव द्विवेदी, मुख्य प्रौद्योगिकी अधिकारी, प्रतिभा डोंगरे प्रोजेक्ट इंजीनियर उपस्थित रहें और उन्होंने इस साझेदारी को भविष्य के लिए महत्वपूर्ण बताया। इस एमओयू का प्रमुख उद्देश्य दोनों संस्थानों के बीच तकनीकी सहयोग को मजबूत करना, स्टार्टअप इनक्यूबेशन एवं उद्यमिता को प्रोत्साहित करना, उद्योगोन्मुख परियोजनाओं का संचालन, कौशल उन्नयन कार्यक्रमों का आयोजन, संकाय विकास कार्यक्रम, विद्यार्थियों के लिए गुणवत्तापूर्ण इंटरशिप, संयुक्त अनुसंधान तथा उत्पाद विकास जैसी गतिविधियों को बढ़ावा देना है। जिसके अंतर्गत संस्थान देश के अग्रणी शैक्षणिक एवं अनुसंधान संस्थानों के साथ सहयोग स्थापित कर विद्यार्थियों को वैश्विक स्तर की शिक्षा, अनुसंधान तथा नवाचार का वातावरण उपलब्ध कराने के लिए निरंतर प्रयासरत है। आईआईटी भिलाई के साथ हुआ यह समझौता न केवल दोनों संस्थानों के बीच सहयोग को नई मजबूती प्रदान करेगा, बल्कि विद्यार्थियों को स्टार्टअप, अनुसंधान, तकनीकी नवाचार और उद्योगोन्मुख शिक्षा के क्षेत्र में राष्ट्रीय स्तर के अवसर उपलब्ध कराने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। इस अवसर पर प्राचार्य प्रो. डॉ. अनूप मिश्रा ने कहा कि वर्तमान समय में उच्च शिक्षा संस्थानों के लिए केवल गुणवत्तापूर्ण शिक्षण ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि नवाचार, अनुसंधान और उद्यमिता को भी समान महत्व देना आवश्यक है। आईआईटी भिलाई के साथ यह सहयोग विद्यार्थियों को उद्योग की आवश्यकताओं के अनुरूप व्यावहारिक ज्ञान एवं कौशल प्रदान करेगा तथा उन्हें रोजगार एवं स्वरोजगार दोनों के लिए अधिक सक्षम बनाएगा। यह साझेदारी भविष्य में अनेक संयुक्त शोध परियोजनाओं, स्टार्टअप पहलों तथा तकनीकी नवाचारों का मार्ग प्रशस्त करेगी। इस अवसर पर भिलाई इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी बीआईटी दुर्ग के सचिव आई. पी. मिश्रा ने संस्थान के प्राचार्य, सभी विभागाध्यक्षों, संकाय सदस्यों तथा विद्यार्थियों को इस महत्वपूर्ण उपलब्धि पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि आईआईटी भिलाई के साथ यह समझौता संस्थान के लिए एक उपलब्धि है, जो विद्यार्थियों को नवाचार, अनुसंधान, उद्यमिता तथा उद्योगोन्मुख शिक्षा के क्षेत्र में नए अवसर प्रदान करेगा। इस अवसर पर संस्थान के सभी विभागाध्यक्ष, वरिष्ठ संकाय सदस्य, डॉ. डी. पी. मिश्रा, डॉ. अभिषेक चक्रवर्ती, संतोष कुमार राव, शिखा वर्मा, सुनील नायक इंडस्ट्री इंस्टीट्यूट पार्टनरशिप सेल के सदस्य, छात्र स्वयंसेवक तथा विभिन्न विभागों के बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे।

लाइव इवेंट

कीर्तीशेष सम्मान से नवाजी गई स्व. डॉ. तीजन बाई, घरवालों को सौंपा सम्मान



भिलाई। अखिल भारतीय उत्कृष्ट बहुउद्देशीय संस्था के बैनर तले स्वर्गीय राम मोहनन की स्मृति में 2026 का कीर्तीशेष सम्मान प्रख्यात पंडवानी गायिका स्व. डॉ. तीजन बाई को मरणोपरांत प्रदान किया गया। सम्मान गनियारी स्थित उनके गृहग्राम कौशलया निवास में जाकर शानू मोहनन द्वारा प्रदान किया गया। संस्था के निर्णायक मंडल व सलाहकार समिति के सदस्यों शिक्षाविद डॉ. हंसा शुक्ला, प्रोफेसर डॉ. एन. शर्मा एवं वरिष्ठ साहित्यकार प्रदीप भट्टाचार्य की सहमति से यह सम्मान तय किया गया। प्रशस्ति पत्र का वाचन राजीव बी अस्थाना वरिष्ठ प्रबंधक इन्कास विभाग भिलाई इस्पात संयंत्र द्वारा किया गया। इस अवसर पर शानू मोहनन ने कहा स्व. तीजन बाई की संपूर्ण पंडवानी गायिकी की व्याख्या कम समय में संभव नहीं। महज 12-13 वर्ष की उम्र में चंदखुरी से पंडवानी गायन शुरू कर कापालिक विधा में अपना नाम अंकित किया। देश-विदेश की अनेक यात्रा कर पद्मश्री, पद्म भूषण एवं पद्म विभूषण से सम्मान पाकर भारत का नाम रोशन किया। स्व. तीजन बाई की बहू वेणु देशमुख ने उनकी विदेश यात्रा के अनुभव साझा किए। सम्मान स्वरूप शालू, श्रीफल, मोती की माला, प्रशस्ति पत्र और नगद धनराशि स्व. तीजन बाई की बहू वेणु देशमुख को सम्मान भेंट की गई।

आज कथा सम्राट प्रेमचंद की जयंती पर विशेष , प्रेमचंद की परंपरा के दिवनसिटी के साहित्यकारों से चर्चा

कलम के सिपाही ने अपनी संवेदना और चेतना के कालजयी साहित्य से दिया समता व सद्भाव का पैगाम, 90 साल बाद भी सपना है अधूरा

हिंदी साहित्य जगत के कथा सम्राट मुंशी प्रेमचंद के अवसान को पूरी एक सदी बीतने को है लेकिन उनकी प्रासंगिकता और महत्ता आज भी कम नहीं हुई है। उनका प्रेरक और विचारोत्तेजक कलाजयी साहित्य भारत में ही नहीं बल्कि दुनिया में भी अतीत की कालिमा से सबक लेकर वर्तमान की नीलिमा और भविष्य की लालिमा के लिए सामाजिक चेतना जगा रहा है। उनकी संदेशपरक कहानियों के अलगू चौधरी और हामिद जैसे जीवंत किरदार और उपन्यासों के होरी तथा अमरकांत सरीखे पैरोकार कायाकल्प के दौर में भी पूस की रात की तरह घटाटोप अंधेरे में गबन और शोषण के खिलाफ गौदान के लिए मजबूर मजलूम किसानों,मजदूरों और सर्वहारा वर्ग का जिंदा दस्तावेज पेश कर हैं।

विमलशंकर झा ►►भिलाई

प्रेमचंद की परंपरा के दिवनसिटी के कथाकारों को जहां इस कलम के सिपाही की विरासत को समृद्ध करने का गर्व है वहीं इस बात की भी गहन चिंता है कि इस साहित्य पुरोधा की पराधीन भारत की चिंताएं और दशाएं स्वाधीन देश में भी परिवर्तित रूप से घनीभूत हो रही हैं। देश के भाग्यविधाताओं को प्रेमचंद के बहुजन हिताय और बहुजन सुखाय के सपने को साकार करने के साथ उन्हें भी भारत में प्रख्यात साहित्यकार टालस्टाय, गोर्की व लूसून की तरह सम्मान दिए जाने की दरकार है।

चंद पलों में लोकल को ग्लोबल बनाने वाले सोशल मीडिया और लज्जेरियस सुविधाओं व संसाधनों के विकीपीडिया से परे गुलामी के दौर में साहित्य के मिथक बन चुके कथाकार प्रेमचंद साहित्य और समाज ही नहीं वरन सत्ता के लिए भी एक प्रकाश स्तंभ की तरह हैं। खुद उन्होंने कहा है कि साहित्य राजनीति के आगे चलने वाली मशाल है। यथार्थोन्मुखी आदर्श व मानवीय संवेदना में पूर्ण अपनी 3 सौ से अधिक अमर कहानियों 14 युगान्तरकारी उपन्यासों, नाटकों के साथ वैज्ञानिक सोच जगाने वाले लेखों से लेखनी की इस ताकत की नज्दीर पेश की। गौदान,कर्मभूमि, रंगभूमि, निर्मला, प्रेमा, ईदगाह, कफन व पूस की रात जैसी रचनाओं से स्वतंत्रता का अलख जगाने में योगदान दिया। वहीं महानजी सभ्यता, सामाजिक विषमता, राजनीतिक विद्रूपता, आर्थिक विसंगतियों और अन्याय, अत्याचार के खिलाफ मारक प्रहार कर जागरण किया। जागरण, जमाना हंस व माधुरी जैसे मारक अखबारों व पत्रिकाओं से स्वतंत्रता आंदोलन में गांधी के साथ योगदान दिया। एक प्रखर



साहित्यकार, पत्रकार, शिक्षक, चिंतक की भूमिका में अपनी पैनी कलम से प्रचुर साहित्य सृजन कर मजदूरों, किसानों, महिलाओं, दलितों व शोषितों के स्वर को बुलंद किया। ताजिंदगी प्रगतिशील मूल्यों तथा समता के लिए प्रतिकार की वकालत की। साहित्यकारों के मुताबिक प्रेमचंद अपनी साहित्यिक भाषा, व शैली की तरह इतने सादे व सरल व स्वाभिमानी थे कि पटना स्टेशन में बतौर मुख्य अतिथि उन्हें देखकर आयोजक पहचान नहीं सके। अंग्रेजों के खिलाफ शोजेवतन से लिखने पर अपने बिक जाने के रायबहादुर के तमगे के प्रस्ताव को उन्होंने ठुकरा दिया। और ठेठ इतने कि साहित्यकार जयशंकर प्रसाद उन्हें देहाती कहकर मनुहार करते थे। 1936 में महज 56 की साल की उम्र में अपने अधूरे उपन्यास मंगलसूत्र को छोड़ साहित्य जगत का अस्त होने वाला यह महान धूमकेतु अपने विकट संघर्ष, साहस और सृजन साधना से गरीबी, विपताओं व संत्रास को पार कर परिवर्तनकारी साहित्य रच अमर हो गया। लेकिन जब 17 लोगों के साथ उनकी अंतिम यात्रा निकली तो किसी राहगीर ने पूछा कि कै रहल ? दूसरे ने जवाब दिया कोई मास्टर था, मर गया।



देश के जवानों की बताई शौर्य गाथा वीर शहीदों को अर्पित की श्रद्धांजलि

भिलाई। कारगिल के वीर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित करने और देश के जवानों की शौर्य गाथा को लोगों तक पहुंचाने के लिए कांती-दर्शन महाविद्यालय, कोसा नगर भिलाई में गुरुवार को कारगिल विजय दिवस देश भक्ति के सम्मान के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुरुआत मां भारती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों द्वारा देशभक्ति गीत, देशभक्ति नृत्य एवं प्रेरणादायक भाषण प्रस्तुत कर कारगिल के वीर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक मणिशंकर चंद्रा उपस्थित थे। विशिष्ट अतिथियों में डॉ. आरके श्रीवास्तव, कुमुद श्रीवास्तव, डॉ. प्राची और संचालक आशुतोष जायसवाल उपस्थित रहे। अतिथियों ने अपने संबोधन में कारगिल विजय दिवस के ऐतिहासिक महत्व पर प्रकाश डालते हुए कारगिल युद्ध



में शहीद हुए वीर सैनिकों के अदम्य साहस, शौर्य एवं बलिदान को स्मरण किया।

उन्होंने विद्यार्थियों से राष्ट्रप्रेम, अनुशासन एवं देशसेवा की भावना को अपने जीवन में अपनाने का आह्वान किया। मुख्य अतिथि मणिशंकर चंद्रा ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि स्कूल और कांती-दर्शन महाविद्यालय के विद्यार्थियों एवं प्रशिक्षणार्थियों को जागरूक करने के उद्देश्य से पुलिस

विभाग द्वारा शीघ्र ही साइबर क्राइम, यातायात नियमों का पालन, महिलाओं की सुरक्षा, गुड टच एवं बैड टच तथा अन्य सामाजिक सुरक्षा संबंधी विषयों पर जागरूकता सेमिनार आयोजित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम विद्यार्थियों को कानून, सुरक्षा एवं सामाजिक उत्तरदायित्व के प्रति जागरूक एवं संवेदनशील बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे।

श्रावण महीने में होगा मां पितांबरा का हरिद्रा अभिषेक, 3 से रोज दोपहर 12 बजे पूजन

दुर्ग। श्रावण मास के अवसर पर कादंबरी नगर स्थित राम जानकी मंदिर, भैरव साधना केंद्र में विराजित दशमहाविद्याओं की अष्टम स्वरूपा मां पीतांबरा बगलामुखी का प्रतिदिन हरिद्रा अभिषेक किया जाएगा। यह आयोजन 3 अगस्त श्रावण के प्रथम सोमवार से शुरू होकर पूरे सावन माह तक चलेगा। प्राक्तक सौरभ शर्मा ने बताया कि प्रतिदिन दोपहर 12 बजे से 1 बजे तक मां पीतांबरा का हल्दी चूर्ण से विशेष अभिषेक एवं पूजन संपन्न होगा। शास्त्रों के अनुसार मां पीतांबरा को पीले रंग की वस्तुएं हल्दी, पीले वस्त्र, पुष्प, माला एवं भोग अत्यंत प्रिय हैं। इसी मान्यता के अनुरूप जिले की सुख-समृद्धि, शांति एवं जनकल्याण की कामना से यह धार्मिक अनुष्ठान किया जा रहा है। सौरभ शर्मा ने बताया कि विगत गुप्त नवरात्रि में दुर्ग जिले में पहली बार मां पीतांबरा बगलामुखी की प्राण-प्रतिष्ठा इसी मंदिर में हुई थी। मध्यप्रदेश के नलखेड़ा एवं दतिया नहीं जा पाने वाले मध्यमवर्गीय श्रद्धालुओं को अपने ही जिले में मां की कृपा मिले, इसी उद्देश्य से प्रतिमा स्थापित की गई है। श्रद्धालु अपनी श्रद्धा एवं मनोकामना के अनुसार हल्दी चूर्ण लाकर अभिषेक में सहभागी बन सकते हैं। उन्होंने बताया कि श्री भैरव साधना केंद्र में पिछले 5 वर्षों से जनहित में निःशुल्क नजर दोष एवं अन्य पारंपरिक आध्यात्मिक उताारा सेवा निरंतर संचालित है, जिसका लाभ अब तक हजारों श्रद्धालुओं को मिल चुका है।



बारिश की पहली फुहार में खिले येलो रेन लिली, सड़क से गुजरते लोग भी रुककर देख रहे नजारा

बारिश की फुहारों से सेक्टर-1 गार्डन बना सुनहरा मैदान, येलो रेन लिली ने बिखेरी प्राकृतिक छटा, रील्स और सेल्फी लवर्स का नया ट्रेंड

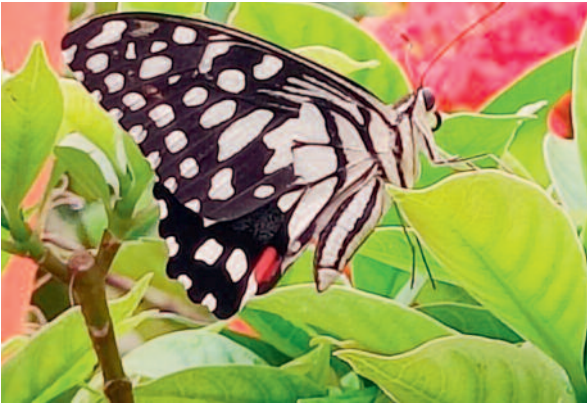


सुनहरी चादर ने बढ़ाई गार्डन की खूबसूरती

पिछले कुछ दिनों से हुई बारिश के बाद गार्डन का पूरा मैदान पीले फूलों की चादर से ढक गया है। जेफाईथस सिट्रिना जिसे आम भाषा में रेन लिली कहते हैं, ये फूल मानसून में ही सामूहिक रूप से खिलते हैं। रेन लिली को बारिश का फूल भी कहा जाता है। ये फूल सालभर जमीन के नीचे रहते हैं और जैसे ही मानसून की पहली तेज बारिश होती है, घास जैसी पतली हरी पत्तियों के बीच से अचानक पीले, सफेद या गुलाबी फूल निकल आते हैं।

प्राकृतिक सुंदरता ने मोहा हर आने वाले के मन

गार्डन में जहां तक नजर जाए, पीले फूलों का कालीन बिछा हुआ दिखाई दे रहा है। हरी घास और पीले फूलों का कॉन्ट्रास्ट इतना सुंदर है कि दूर से ही गार्डन सोने के खेत जैसा लगता है। गार्डन में टहलने आई महिलाओं ने कहा कि इस बार बारिश में रेन लिली का यह नजारा देखकर मन खुश हो गया है। प्रकृति अपने आप कितनी सुंदर पेंटिंग बना देती है। वहीं कॉलेज की छात्राएं समूह में आकर फूलों के बीच फोटो खिंचवा रही थीं।



सिटी इवेंट

भारतीय सशस्त्र बलों की अटूट देशभक्ति कर्तव्यनिष्ठा और पराक्रम को किया याद



भिलाई। कारगिल विजय दिवस के अवसर पर शिवसेना यूबीटी की ओर से छावनी वार्ड-40 स्थित तिरंगा चौक, शहीद चुम्पन यादव स्मारक स्थल पर श्रद्धांजलि कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में कारगिल युद्ध के अमर शहीदों को नमन करते हुए उनके अदम्य साहस, शौर्य और सर्वोच्च बलिदान को याद किया गया। शिवसेना यूबीटी के भिलाई जिला अध्यक्ष राजू गुप्ता ने बताया कि वर्ष 1999 में भारतीय सेना ने ऑपरेशन विजय को सफलतापूर्वक अंजाम देते हुए कारगिल की ऊंची चोटियों से घुसपैठियों और पाकिस्तानी सैनिकों को खदेड़कर देश की रक्षा की थी। कारगिल विजय दिवस भारतीय सैनिकों के साहस, वीरता और राष्ट्र के प्रति समर्पण का प्रतीक है। प्रदेश उपाध्यक्ष सुरेन्द्र यादव ने कहा कि कारगिल विजय दिवस हमें भारतीय सशस्त्र बलों की अटूट देशभक्ति, कर्तव्यनिष्ठा और पराक्रम की याद दिलाता है। उन्होंने कहा कि देशवासियों को अपने वीर सैनिकों पर गर्व है, जिन्होंने विषम परिस्थितियों में भी मातृभूमि की रक्षा करते हुए सर्वोच्च बलिदान दिया। ऐसे सभी अमर वीरों को देश सदैव नमन करता रहेगा। कार्यक्रम में उपस्थित लोगों ने शहीद चुम्पन यादव स्मारक स्थल पर श्रद्धासुमन अर्पित कर वीर जवानों के बलिदान को याद किया और राष्ट्र की एकता, अखंडता तथा सुरक्षा के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की। इस अवसर पर प्रदेश उपाध्यक्ष सुरेन्द्र यादव, भिलाई जिला अध्यक्ष राजू गुप्ता, मिथलेश राय, जसवंत सिंह, अनिल साव, संदीप हटवार, डी. रमना सहित बड़ी संख्या में शिवसैनिक उपस्थित थे।

स्पोर्ट्स इवेंट

सीएसपीडीसीएल के तकनीशियन राज ने जीते स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक



दुर्ग। छत्तीसगढ़ स्टेट पावर डिस्ट्रीब्यूशन कंपनी लिमिटेड दुर्ग क्षेत्र के उतई वितरण केंद्र में पदस्थ तकनीशियन राज वासनिक ने राष्ट्रीय मास्टर पावर लिफ्टिंग प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण, रजत और कांस्य सहित तीन पदक अपने नाम किए हैं। यह प्रतियोगिता 19 से 23 जुलाई तक महाराष्ट्र के संभाजीनगर में आयोजित हुई थी। 105 संभाजीनगर में आयोजित राष्ट्रीय किलोग्राम भार वर्ग में राष्ट्रीय मास्टर पावर लिफ्टिंग में उत्तरे राज वासनिक ने 690 किलोग्राम कुल वजन स्क्वॉट में 290 किलोग्राम वजन उठाकर कांस्य पदक, बेंच प्रेस में 182 किलोग्राम वजन उठाकर स्वर्ण पदक और डेडलिफ्ट में 217 किलोग्राम वजन उठाया। तीनों स्पर्धाओं में कुल 690 किलोग्राम वजन उठाने के आधार पर उन्हें ओवरऑल रजत पदक से सम्मानित किया गया। राज वासनिक इससे पहले न्यूजीलैंड में आयोजित कॉमनवेल्थ पावरलिफ्टिंग प्रतियोगिता में भी कांस्य पदक जीतकर देश और छत्तीसगढ़ का नाम रोशन कर चुके हैं। दुर्ग लौटने पर सीएसपीडीसीएल दुर्ग क्षेत्र के कार्यपालक निदेशक शिरीष सेलट और अतिरिक्त मुख्य अभियंता एम. मनोज ने उनका अभिनंदन किया। इस अवसर पर अधिकारियों ने उनकी उपलब्धि पर खुशी जताते हुए उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं।

इवेंट लाइव

भिलाई में याद-ए-रफी आज, दिवंगत अभिनेता धर्मेन्द्र को दी जाएगी श्रद्धांजलि

भिलाई। मोहम्मद रफी के अमर गीतों को समर्पित भव्य संगीत समारोह याद-ए-रफी का 43वां आयोजन 31 जुलाई को रात 7.30 बजे सिविक सेंटर स्थित कला मंदिर में होगा। कार्यक्रम का आयोजन ओबेरॉयज म्यूजिकल ग्रुप द्वारा किया जा रहा है। समारोह में वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे। संस्था के संचालक इकबाल ओबेरॉय ने बताया कि इस वर्ष का आयोजन दिवंगत अभिनेता धर्मेन्द्र को संगीतमय श्रद्धांजलि के रूप में समर्पित रहेगा। उनकी फिल्मों के लगभग 50 सदाबहार गीत छत्तीसगढ़ और देश के विभिन्न शहरों से आए 15 गायक-गायिकाओं द्वारा प्रस्तुत किए जाएंगे। कार्यक्रम में पुणे से इन्द्रील चौधरी, रायपुर से इकबाल ओबेरॉय, शेख अमीन, डॉ. जावेद अली और धर्मेन्द्र रावल, जबकि भिलाई से देवव्रत राय, पीटी उल्लास, परन भाटिया, सजीव सुधाकरन, अक्षय फिलिप्स, वीणा मखोजा, मधुरिमा रे, तान्या समद्वार, सरोज खत्री और स्नेहा जोशी अपनी प्रस्तुतियों से श्रोताओं को रफी साहब के सुनहरे दौर की याद दिलाएंगे। वाद्य संगीत में तरुण पहाड़ सिंथेसाइजर, मिलाप लांजेवार की-बोर्ड, आशुतोष लांजेवार गिटार, मनोज और कमल जाली ऑक्टोपैड, भागवत साहू दोलक) तथा रवि तबला संगत करेंगे। ओबेरॉयज ऑर्केस्ट्रा की विशेष प्रस्तुति भी कार्यक्रम का प्रमुख आकर्षण होगी। कार्यक्रम का संचालन आकाशवाणी रायपुर के उद्घोषक दीपक हटवार और भोपाल के विजय मनवानी करेंगे।

गुरु पूर्णिमा पर सरस्वती शिशु मंदिर में शिक्षकों का सम्मान, गुरु के महत्व पर दिया प्रेरक संदेश

जीवन से अज्ञान का अंधकार दूर कर ज्ञान का प्रकाश फैलाते हैं गुरु, शिक्षकों का सम्मान कर बताया महत्व

भिलाई। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर दिवन्सिटी में अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। एक ओर जहां मंदिरों में लोगो की भीड़ रही, वहीं अनेक स्कूलों और प्राइवेट संस्थाओं में गुरु शिष्य परंपरा का निर्वहन करते हुए शिष्यों को फूल माला पहनाकर गुरु दक्षिणा देकर आशिर्वाद लिया। सरस्वती शिशु मंदिर उच्च माध्यमिक विद्यालय, कसारीडीह में बुधवार को गुरु पूर्णिमा का पर्व श्रद्धा, उत्साह और गरिमामय वातावरण में मनाया गया। कार्यक्रम में अतिथियों ने विद्यालय के शिक्षक-शिक्षिकाओं का सम्मान कर शिक्षा के क्षेत्र में उनके उत्कृष्ट योगदान की सराहना की तथा विद्यार्थियों को गुरु के महत्व से अवगत कराया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि साई मंदिर समिति के अध्यक्ष धनेंद्र सिंह चंदेल ने अपने संबोधन में कहा कि भारतीय संस्कृति में गुरु का स्थान सर्वोच्च माना गया है। गुरु हमारे जीवन से अज्ञान का अंधकार दूर कर ज्ञान का प्रकाश फैलाते हैं। उन्होंने कहा कि जीवन की पहली शिक्षा हमें माता-पिता से मिलती है, जबकि शिक्षक हमें सही दिशा, सकारात्मक सोच और श्रेष्ठ संस्कार प्रदान करते हैं। गुरु केवल पुस्तकीय ज्ञान ही नहीं देते, बल्कि अनुशासन, चरित्र, नैतिकता, परिश्रम और जीवन मूल्यों का भी पाठ पढ़ाकर व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं तथा हमें परिवार, समाज और राष्ट्र का गौरव बनने योग्य बनाते हैं। समिति के सचिव धीरेंद्र शर्मा ने भी गुरु पूर्णिमा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए विद्यार्थियों से गुरुजनों के प्रति सम्मान और उनके बताए मार्ग पर चलने का आह्वान किया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन एवं मां सरस्वती के पूजन के साथ हुआ। विद्यालय की प्राचार्य कृपा शर्मा ने स्वागत भाषण देते हुए सभी अतिथियों का अभिनंदन किया। इस अवसर पर विद्यालय के विद्यार्थियों ने आकर्षक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां देकर सभी का मन मोह लिया, जिन्हें उपस्थितजनों ने खूब सराहा। कार्यक्रम में सरस्वती शिशु मंदिर विद्यालय प्रबंधन समिति के सचिव अरविंद सुराना, सह सचिव डॉ. शांति शर्मा, प्राचार्य कृपा शर्मा, प्रधानाचार्य सुनील श्रीवास्तव, शिक्षक प्रदीप देशमुख, जगजीत यादव, पूर्णिमा भवनी सहित विद्यालय के सभी शिक्षक-शिक्षिकाएं, स्टाफ, अभिभावक एवं बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे।



गुरुजनों का किया गया अभिनंदन, विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से व्यक्त किया सम्मान



भिलाई। सन वैली इंग्लिश मीडियम स्कूल में गुरु पूर्णिमा का पर्व उत्साह, श्रद्धा और पारंपरिक गरिमा के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन एवं सरस्वती वंदना से हुआ। इसके बाद विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों का तिलक लगाकर, पुष्प अर्पित और शुभकामनाएं देकर सम्मान व्यक्त किया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने गुरु-शिष्य परंपरा पर आधारित गीत, कविता, भाषण एवं सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं, जिन्हें सभी ने सराहा। बच्चों ने अपने जीवन में गुरु के महत्व को रेखांकित करते हुए कहा कि गुरु ही ज्ञान, संस्कार और सफलता का मार्ग प्रशस्त करते हैं। विद्यालय के प्राचार्य ने अपने संबोधन में कहा कि गुरु केवल शिक्षा ही नहीं देते, बल्कि विद्यार्थियों के व्यक्तित्व निर्माण और उज्ज्वल भविष्य की नींव भी रखते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से अपने शिक्षकों का सदैव सम्मान करने तथा उनके बताए मार्ग पर चलने का आह्वान किया। कार्यक्रम के अंत में सभी शिक्षकों को सम्मानित किया गया तथा विद्यार्थियों ने उनके उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घायु की कामना की।

विधायक सेन ने पं. भट्ट से लिया आशीर्वाद

भिलाई। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन ज्योतिषाचार्य पं. विजयकांत भट्ट के सेक्टर-2 स्थित निवास पहुंचे। उन्होंने पं. भट्ट व उनकी सहयोगिणी का सम्मान किया और उनसे आशीर्वाद लिया। विधायक रिकेश ने पं. भट्ट के उत्तम स्वास्थ्य व दीर्घायु की कामना की। पं. भट्ट ने विधायक रिकेश के सुखद भविष्य की कामना की।



आयोजन... साहित्यकारों क्रियाशीलता की पहचान एक साथ पांच कृतियों का विमोचन

भिलाई। दीपाक्षर साहित्य समिति भिलाई-दुर्ग के तत्वावधान में संयुक्त संचालक संभागीय शिक्षा सभागार मंथन भवन में पांच कृतियों का विमोचन समारोह संपन्न हुआ। समारोह की अध्यक्षता दुर्ग नगर के वरिष्ठ साहित्यकार एवं प्रांतीय अध्यक्ष हिंदी साहित्य भारती बलदाऊ राम साहू ने की। मुख्य अतिथि डॉ. चित्तरंजन कर, भाषाविद् एवं पूर्व विभागाध्यक्ष भाषा अध्ययनशाला, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर ने कहा एक साथ पांच ग्रंथों का विमोचन सुखद अनुभूति है। पुरुषोत्तम साहू दिव्य के काव्य संग्रह की रचनाएं विविध विषयों और रसों से पूर्ण हैं। सेवानिवृत्ति के बाद भी उनकी सतत क्रियाशीलता प्रेरणादायी है। उनकी तीन अन्य कृतियां ज्ञान का भंडार हैं। 'कृषक अस्मिता और धरोहर' अनुपम ग्रंथ है।



5 कृतियों का हुआ विमोचन

छत्तीसगढ़ के विभिन्न जिलों से आये साहित्यकारों और बुद्धिजीवियों की उपस्थिति में पुरुषोत्तम साहू और डॉ. संतराम देशमुख की पांच कृतियों का विमोचन किया गया। जिसमें शताब्दियों से गुंजते स्वर 'ऊँ', पुरुषोत्तम साहू, हिंदी काव्य संग्रह जिनगी का सफर डॉ. संतराम देशमुख, हिंदी काव्य संग्रह बसंत देशमुख की सनकालीन कविताएं कुछ कंठे कुछ फूल, समीक्षा ग्रंथ कृषक अस्मिता और धरोहर समकालीन कविताएं, शोधपरक ग्रंथ डॉ. दादूलाल जोशी की रचनाधर्मिता दिशा और दृष्टि, वित्तनपरक ग्रंथ प्रमुख रहे।

समीक्षा जरूरी

मुख्य वक्ता डॉ. इन्द्रबहादुर सिंह ने कहा छत्तीसगढ़ के साहित्यकार गंभीर अंशुशीलनपरक ग्रंथ लिख रहे हैं। विमोचन के बाद इन पुस्तकों पर समीक्षा गोष्ठी होगी ताहिपर डॉ. चंद्रशेखर शर्मा ने कहा कि तीन ग्रंथ शोधार्थियों के लिए संदर्भ ग्रंथ साबित होंगे। अध्यक्ष बलदाऊ राम साहू ने डॉ. विमल की कृतियों पर गोष्ठी कराने की बात कही। कार्यक्रम का संचालन डॉ. दादूलाल जोशी ने किया। लोक मंच के कलाकारों ने गायन-वादन से माहौल रमसय बनाया। इस अवसर पर डॉ. गिरिजा शंकर गौतम, रमेश यादव, कृष्ण कुमार दीप, माखन लाल साहू, नीलेश अनंत, चंद्रकांत साहू आदि साहित्यकार उपस्थित थे।

घर में पानी का महिलाएं करती है अधिक उपयोग

कैच द रेन से बचेगा पानी, महिलाएं बनीं जलदूत, जल बचाने की सौंपी कमान, भूजल रिचार्ज करने रेन वाटर हार्वेस्टिंग पर दी गई ट्रेनिंग

भिलाई। बारिश का एक-एक बूंद कीमती है और इसे सहेजना अब समय की जरूरत है। इसी सोच के साथ नगर पालिक निगम रिसाली ने गुरुवार को कैच द रेन विषय पर विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया। निगम आयुक्त मोनिका वर्मा के निर्देश पर हुई इस कार्यशाला में क्षेत्र की महिलाओं को जल संरक्षण और रेन वाटर हार्वेस्टिंग की व्यावहारिक जानकारी दी गई।



महिलाओं के हाथों में है जल बचाने की कमान

कार्यक्रम में उप अभियंता डिनेश्वरी चंद्राकर ने कहा घर में पानी का सबसे अधिक उपयोग महिलाएं करती हैं। खाना बनाना, सफाई, कपड़े धोना हर काम में पानी लगता है। इसलिए जल को बचाने और संरक्षित करने की जिम्मेदारी सबसे पहले महिलाओं को उठानी होगी। उन्होंने बताया कि इस संगोष्ठी का मुख्य उद्देश्य बारिश के पानी को संग्रहित कर रेन वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम के जरिए भूमिगत जल स्तर को बढ़ाना है। शहरों में लगातार खर फेल होने और गर्मी में जल संकट की समस्या को देखते हुए यह पहल की गई है। डिनेश्वरी चंद्राकर ने भविष्य में होने वाले जल अभाव से निपटने के लिए महिलाओं को घरेलू स्तर पर अपनाते वाली 5 आसान तरीकें भी बताईं।

वूमेन फॉर ट्री और स्व सहायता समूह की भागीदारी

संगोष्ठी में वूमेन फॉर ट्री से जुड़ी पर्यावरण प्रेमी महिलाएं और विभिन्न स्व सहायता समूहों की सदस्य शामिल हुईं। सभी महिलाओं ने संकल्प लिया कि वे अपने-अपने वाई और मोहल्लों में जागरूकता अभियान चलाएंगीं। घर-घर जाकर लोगों को रेन वाटर हार्वेस्टिंग के फायदे बताएंगी और सोक पिट, रूफ टॉप हार्वेस्टिंग लगाने के लिए प्रेरित करेंगी। महिला सदस्यों ने कहा कि अगर आज पानी नहीं बचाया तो कल की पीढ़ी को दिक्कत होगी। हम इस अभियान को स्कूल और कॉलेज तक ले जाएंगे।

भजनों की धुन में नाच गाकर प्रकट की अपनी श्रद्धा भक्ति



दुर्ग। सिविल लाइन कसारीडीह स्थित प्रसिद्ध साई बाबा मंदिर में गुरु पूर्णिमा का पर्व श्रद्धा, भक्ति और उल्लास के साथ मनाया गया। इस पावन अवसर पर सुबह से ही साई बाबा के दर्शन के लिए श्रद्धालुओं की लंबी कतारें लगी रहीं। पूरे दिन मंदिर परिसर साई नाम के जयघोष और भक्ति रस से सराबोर रहा। मंदिर के मुख्य पुजारी कैलाशचंद्र तिवारी के सानिध्य में सुबह साई बाबा का विधिवत महाभिषेक संपन्न हुआ। इसके पश्चात आरती, हवन-पूजन एवं विशेष धार्मिक अनुष्ठानों का आयोजन किया गया। पूजा-अर्चना के उपरांत श्रद्धालुओं को महाप्रसादी वितरित की गई। दोपहर से देर रात तक मंदिर में साई भजनों की मधुर स्वर लहरियां गुंजती रहीं। दोपहर में साई महिला भजन मंडली, कसारीडीह ने अपनी संगीतमय भजन प्रस्तुति से भक्तों को भाव-विभोर कर दिया। वहीं शाम की आरती के बाद आयोजित भव्य साई भजन संध्या में गायक कलाकारों ने एक से बढ़कर एक साई भजनों की प्रस्तुति देकर श्रद्धालुओं का मन मोह लिया। भक्ति की इस अनुपम बेला में अनेक श्रद्धालु भजनों की धुन पर झूम उठे और नृत्य-गायन के माध्यम से अपनी अटूट श्रद्धा एवं भक्ति का भाव प्रकट किया। पूरे आयोजन के दौरान मंदिर समिति के अध्यक्ष धनेंद्र सिंह चंदेल, सचिव धीरेंद्र शर्मा, कोषाध्यक्ष रामेन्द्र बंजारी, उपाध्यक्ष मुरलीधर राऊत, सह-सचिव संतोष खिरोडकर, प्रचार मंत्री अजय सुपाम, कार्यकारिणी सदस्य रोमनाथ साहू, विनय चंद्राकर, विशेष आमंत्रित सदस्य दशरथ साहू, कार्यालय प्रभारी श्रीधर भजन सहित समिति के अन्य पदाधिकारी एवं सदस्य श्रद्धालुओं की सुविधा एवं व्यवस्थाओं में पूरे समय सक्रिय रहे।

सत्व फेस्टिवल में खरीदारी संग होगी समाज सेवा, मंदिर विकास के लिए समर्पित होगी आय



भिलाई। भक्ति, संस्कृति, सेवा और शोपिंग को एक ही मंच पर समेटने वाला सत्व फेस्टिवल इस वर्ष एक बार फिर भिलाईवासियों के लिए खास आकर्षण लेकर आ रहा है। श्रीजगन्नाथ शक्ति मंडल भिलाई के तत्वावधान में 1 अगस्त को होटल चौहान इंपीरियन में आयोजित होने वाले इस महाउत्सव को सबसे बड़ी विशेषता यह है कि आयोजन से होने वाली संपूर्ण आय कोसा नगर स्थित श्रीजगन्नाथ शक्ति मंदिर के विकास, सौंदर्यीकरण और सेवा कार्यों के लिए समर्पित की जाएगी। सत्व यानी पवित्रता और जीवन का सार इसी भाव को केंद्र में रखकर आयोजित होने वाला यह फेस्टिवल सुबह 10 बजे से रात 10 बजे तक चलेगा। आयोजकों का कहना है कि यह केवल एक शोपिंग फेस्ट नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति, आध्यात्मिकता, सेवा और पारिवारिक मूल्यों को समर्पित उत्सव है। इस आयोजन में

नागपुर, रायपुर, राजनांदगांव, बिलासपुर और रायगढ़ सहित विभिन्न शहरों से शामिल होंगे। इस बार भी आयोजन से प्राप्त समस्त आय मंदिर के विकास एवं धार्मिक गतिविधियों के विस्तार में खर्च की जाएगी। कार्यक्रम का एक प्रमुख आकर्षण जगन्नाथ संस्कृति मंडली, कोसा नगर की विशेष सांस्कृतिक एवं भक्तिमय प्रस्तुति होगी, जो श्रद्धालुओं को भगवान जगन्नाथ की भक्ति और भारतीय सांस्कृतिक विरासत से जोड़ने का कार्य करेंगी।आयोजन में श्रीजगन्नाथ शक्ति मंडल की संस्थापक संध्या अग्रवाल, सुनयना अग्रवाल, कंचन रायका, श्वेता रायका एवं रजनी रंगटा सक्रिय भूमिका निभा रही हैं। मंडल की अध्यक्ष आशा अग्रवाल, सचिव अंजना गोयल, सरोज जैन, कोषाध्यक्ष सनू केजरीवाल, अंजु अग्रवाल, नेहा जैन सहित पूरी टीम आयोजन की तैयारियों में जुटी हुई है।

पर्व परम्परा

सावन में हर दिन दीपक जलाने से मिलेंगे अद्भुत लाभ



सावन का महीना लग चुका है और घर में रोजाना दीपक जलाने से वास्तु दोष समाप्त होते हैं। धन, समृद्धि व शांति का वास होता है। साथ ही यह देवी-देवताओं की कृपा पाने का भी सरल माध्यम है। वास्तु और ज्योतिष शास्त्र दोनों ही सावन के दिनों में दीपक जलाने को अत्यंत फलदायी मानते हैं। कहा जाता है कि घर में रोजाना दीपक जलाने से वास्तु दोष समाप्त होते हैं और धन, समृद्धि व शांति का वास होता है। साथ ही यह देवी-देवताओं की कृपा पाने का भी सरल माध्यम है। दीपक जलाने से भगवान शिव और माता पार्वती के साथ पितरों का आशीर्वाद भी प्राप्त होता है।

पांच मुख्य दीपक जलाएं

ज्योतिष विशेषज्ञों की मानें तो सावन के महीने में रोजाना संध्या काल में भगवान शिव के समक्ष पांच मुख वाला दीपक जलाना अत्यंत शुभ होता है। यदि प्रतिदिन यह संभव न हो, तो कम से कम चारों सोमवारों की शाम को यह उपाय अवश्य करें। इससे न सिर्फ आर्थिक समस्याएं दूर होंगी, बल्कि करियर और व्यवसाय में भी वृद्धि देखने को मिलेगी।



ईशान कोण में दीपक जलाएं

वास्तु शास्त्र में उत्तर-पूर्व दिशा (ईशान कोण) को दिव्य शक्तियों का स्थान माना गया है। सावन में इस दिशा में रोजाना दीपक जलाने से भगवान शिव सहित सभी देवी-देवताओं की कृपा मिलती है और पितृदोष भी शांत होता है।

मुख्य द्वार पर चौमुखी दीपक

सावन में घर के मुख्य द्वार पर सुबह और शाम मिट्टी का चौमुखी दीपक जलाना अत्यंत लाभकारी होता है। इससे नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है और घर का वातावरण सकारात्मक रहता है। साथ ही यह माता लक्ष्मी के आगमन का भी संकेत माना जाता है। अगर रोजाना नहीं कर पा रहे हैं, तो कम से कम चार सोमवार को यह उपाय जरूर करें।

रसोई में दीपक जलाएं

सावन मास में रोज रसोई घर में घी का दीपक जलाना भी शुभ होता है। रसोई को मां अन्नपूर्णा का स्थान माना गया है। यहां दीपक जलाने से घर में अन्न-धन की कभी कमी नहीं होती और सभी सदस्यों के जीवन में तरक्की आती है। यदि रसोई में कोई वास्तु दोष है, तो वह भी इस उपाय से दूर हो सकता है।



सेहत का खजाना मिलेगा आपको रेनबो डाइट में, इसे अपनाने से पहले जान लें सबकुछ तो मिलेगा फायदा

रोज की भागदौड़ और काम के प्रेशर की वजह से लोगों की शारीरिक और मानसिक सेहत काफी प्रभावित होने लगी है। ऐसे में सही खानपान की मदद से लोग अक्सर खुद को सेहतमंद बनाने की कोशिश करते हैं। स्वस्थ रहने के लिए स्वस्थ आहार का सेवन काफी जरूरी है। ऐसे में अब रेनबो डाइट का चलन ज्यादा बढ़ गया है। स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ आहार बेहद जरूरी है। रेनबो डाइट आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लि फायदेमंद है।

विशेषज्ञ भी लोगों को संतुलित भोजन करने की सलाह देते हैं। शरीर में अच्छे पोषण की कमी से सुस्ती, ऊर्जा की कमी और चिंता महसूस होना आम बात है। हमारे मूड और खाने के लिए बीच गहरा संबंध है। ऐसे में रेनबो डाइट आपके लिए बिल्कुल परफेक्ट साबित होगी।

रेनबो डाइट क्या है?

रेनबो डाइट वह है, जिसमें लाल, पीले, बैंगनी, हरे, नारंगी आदि विभिन्न रंगों के फल और सब्जियां शामिल होती हैं। इस डाइट का मकसद शरीर में कार्ब्स, ग्लूटन, वसा या मांस को कम करना है, जो अक्सर बीमारी की वजह बनते हैं। इस डाइट में पोषक तत्वों से भरपूर फल और सब्जियां होती हैं, जो सेहत को बेहतर बनाने में मदद करती हैं। साथ ही रेनबो डाइट शरीर



को जरूरी एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लेमेटरी मॉलिक्यूल्स प्रदान कर करती हैं। इस डाइट में फाइबर की हाई मात्रा होती है, जो पाचन तंत्र के लिए बढ़िया काम कर सकता है और मानसिक स्वास्थ्य सहित आपके पूरे स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है।

रेनबो डाइट में शामिल खाएं ये फल-सब्जियां

अगर आप रेनबो डाइट फॉलो करना चाहते हैं, तो विभिन्न प्रकार की रंगीन सब्जियों और फलों को खाने का लक्ष्य रखें। ये फूड आइटम्स विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो ब्रेन सेल्स को डैमेज से बचाने में मदद करते हैं और संज्ञानात्मक कार्य का समर्थन करते हैं।



पत्तेदार सब्जियां

फ्लोट से भरपूर पत्तेदार सब्जियां भी इस डाइट का हिस्सा होती हैं, जो न्यूट्रोटांसमीटर प्रोडक्शन और मूड स्टेबिलिटी के लिए महत्वपूर्ण है।

बेरीज

एंटीऑक्सिडेंट से भरी बेरीज ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं, जो मूड विकारों में योगदान कर सकता है।

नारंगी और पीले फूड्स

शकरकंद, गाजर और शिमला मिर्च जैसे फूड आइटम्स को डाइट में शामिल करें। इनमें बीटा-केरोटीन और विटामिन सी होता है, जो मस्तिष्क के स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा कार्य के लिए फायदेमंद होता है।

बैंगनी फूड आइटम्स

अंगूर, ब्लैकबेरी और प्लम जैसे बैंगनी फल भी रेनबो डाइट में शामिल होते हैं। इनमें एंथोसायनिन होते हैं, जिनमें एंटीइंफ्लेमेटरी और न्यूरोप्रोटेक्टिव इफेक्ट होते हैं।



साबुत अनाज

क्विनोआ, ब्राउन चावल और गेहूं जैसे साबुत अनाज को डाइट में शामिल करें। ये अनाज आपको लगातार ऊर्जा प्रदान करते हैं और बेहतर मूड और कॉग्निटिव फंक्शन से जुड़े होते हैं।

मेवे और बीज

नाश्ते में विभिन्न प्रकार के नट्स और सीड्स जैसे बादाम, अखरोट, चिया बीज और अलसी के बीज खाएं। ये हेल्दी फैट, फाइबर और आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं जो ब्रेन हेल्थ के लिए जरूरी हैं। मछली, मुर्गी, फलियां और टोफू जैसे लीन प्रोटीन फूड आइटम्स का चयन करें। ये खाद्य पदार्थ अमीनो एसिड प्रदान करते हैं, जो न्यूट्रोटांसमीटर के प्रोडक्शन के लिए आवश्यक हैं।

मूंग दाल से बनाएं बाजार जैसे कुरकुरे गोलगप्पे

सूजी के गोलगप्पे तो आप बाहर से भी खा सकते हैं, लेकिन अगर आप कुछ डिफरेंट ट्राई करना चाहते हैं तो मूंग की दाल के गोलगप्पे ट्राई करें। यकीन मानिए इन गोलगप्पे का स्वाद इतना स्वादिष्ट होता है कि आप बार-बार बनाना पसंद करेंगे। गोलगप्पे इंडिया के सबसे हेल्दी और फेमस स्ट्रीट फूड में से एक हैं। इसे आप घर पर भी बनाकर खा सकते हैं और गोलगप्पे को नया फ्लेवर भी दे सकते हैं। इसे चटपटे पानी के साथ भी आराम से सर्व किया जा सकता है। सबसे पहले एक बाउल में मूंग की दाल का आटा और सूजी डालकर अच्छी तरह से मिला लें। फिर बेकिंग सोडा, घी और 1 चम्मच तेल डालकर मिलाएं। हल्के हाथों से पानी डालते हुए सख्त आटा गूंथ लें और कुछ देकर के लिए आटे को रेस्ट करने के लिए रख दें। बेहतर होगा कि आटे को आधे घंटे के लिए गीले कपड़े में लपेटकर रख दें। आधे घंटे बाद हाथों में तेल लगाकर 5 मिनट तक हल्के हाथों से चिकना करें। फिर आटे की हल्के हाथों से लोइयां तैयार करें और हल्के हाथों से दबाकर रोटी की तरह बेल लें। रोटी बेलने के बाद किसी छोटे गिलास से छोटे-छोटे गोलगप्पे तैयार करें। इस दौरान एक कड़ाही में तेल डालकर गरम करने के लिए रख दें। जब तेल गरम हो जाए, तब इसमें बेली हुई लोइयां डालकर फ्राई करें। क्रिस्पी होने के बाद एक प्लेट में निकालें और (एसे बनाएं कुरकुरे गोलगप्पे और चटपटा पानी) चटपटे पानी के साथ सर्व करें।



धन लाभ और घर की समृद्धि चलकर आएगी गेंदा फूल से

पूजा-पाठ के दौरान गेंदे के फूल का इस्तेमाल विशेष रूप से फलदायी माना जाता है और इससे घर की समृद्धि बनी रहती है। ज्योतिष के अनुसार इस फूल को माता लक्ष्मी का प्रिय फूल माना जाता है जो धन को आकर्षित करता है। हिन्दू धर्म में विभिन्न फूल पतियों का अलग महत्व होता है। जिस तरह फूलों को देवी-देवताओं में अर्पित किया जाता है उसी तरह घर की समृद्धि के लिए भी इसके कुछ उपाय आजमाए जा सकते हैं। यही वजह है कि पूजा-पाठ से लेकर सभी तरह के धार्मिक अनुष्ठानों में फूलों का इस्तेमाल जरूर किया जाता है। वैसे तो पूजा-पाठ में कई तरह के फूल शुभ माने जाते हैं, लेकिन गेंदे के फूल का इस्तेमाल सबसे अधिक होता है। अक्सर आपने देखा होगा कि पूजा या तीज-त्योहारों पर सबसे अधिक गेंदे के फूल का उपयोग किया जाता है। पीला और केसरिया रंग लिए बेहद खूबसूरत दिखने वाला यह फूल भगवान विष्णु और बृहस्पति को अति प्रिय है। वहीं ज्योतिष में गेंदे के फूल के कुछ उपाय भी बताए गए हैं, जो जीवन की कई परेशानियों दूर करने में मदद करते हैं।

धन लाभ के लिए तिजोरी में रखें गेंदे का फूल

धन लाभ के लिए घर की तिजोरी में लाल कपड़े में कपूर के साथ गेंदे का फूल रखें। ऐसा करने से भगवान श्री विष्णु के साथ धन की देवी मां लक्ष्मी भी बहुत प्रसन्न होती हैं और धीरे-धीरे आपकी आर्थिक स्थिति मजबूत होने लगती है। यही नहीं इस उपाय से आपको धन कमाने के नए-नए अवसर भी प्राप्त होते हैं।



ग्रहों की शांति के लिए करें गेंदे के फूल का ये उपाय

यदि आपकी कुंडली में बृहस्पति ग्रह कमजोर है तो गुरुवार के दिन देव गुरु बृहस्पति और भगवान विष्णु को गेंदे का फूल अर्पित करें। इससे आपका गुरु ग्रह मजबूत होगा। साथ ही जीवन में आ रही बाधाएं भी जल्द दूर होंगी।

वास्तु दोष दूर करने के लिए गेंदे के फूल के उपाय

वास्तु शास्त्र में भी गेंदे के फूल को बहुत चमत्कारी माना गया है। यदि आपके घर में वास्तु दोष है तो घर की उत्तर व पूर्व दिशा में गेंदे का पौधा रखें। इससे घर में सकारात्मक उर्जा आती है और सभी तरह के वास्तु दोष दूर होते हैं।

सुख समृद्धि के लिए घर में बनाएं गेंदे के फूल की रंगोली

गेंदे के फूलों का इस्तेमाल घर की सजावट में भी किया जाता है। ऐसे में किसी भी शुभ अवसर पर सजावट के साथ ही घर के मुख्य द्वार पर गेंदे के फूलों से रंगोली जरूर बनाएं। गेंदे के फूलों के साथ आम के पत्तों का भी इस्तेमाल रंगोली में करें। इस उपाय से घर में शुभता आती है और समृद्धि बनी रहती है।

आर्थिक लाभ के लिए मुख्य द्वार पर लगाने गेंदे के फूल का तोरण

गेंदे के पीले फूल को सुख और समृद्धि का प्रतीक माना जाता है। साथ ही ये अपने साथ घर में सकारात्मक ऊर्जा लेकर आते हैं। यदि आप इन फूलों को घर के दरवाजे पर तोरण बनाकर लगाते हैं तो मुख्य द्वार से माता लक्ष्मी का प्रवेश होता है और आर्थिक लाभ मिलते हैं। देवी लक्ष्मी को हिंदू पौराणिक कथाओं में धन और प्रचुरता की देवी माना जाता है। आर्थिक लाभ के लिए देवी लक्ष्मी की मूर्ति या तस्वीर पर ताजे गेंदे के फूल चढ़ाएं।

कार्नर न्यूज

व्यायाम कितनी देर और कब करना चाहिए, यह जानना जरूरी

अच्छी सेहत के लिए व्यायाम करना है एक बेहतर विकल्प, अपना अनुशासन खुद तय करें तो फायदे

हम सभी को पता है कि स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। ऐसे में बहुत से लोगों के मन में सवाल आता है कि एक सप्ताह में कम से कम कितने देर व्यायाम करना चाहिए।

नियमित व्यायाम स्वस्थ जीवन का आधार है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि मानसिक तनाव को कम करने, हृदय रोगों से बचाव और ऊर्जा बढ़ाने में भी मदद करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन और अन्य स्वास्थ्य संगठनों के दिशानिर्देशों के अनुसार, वयस्कों को सप्ताह में कितनी देर और किस प्रकार का व्यायाम करना चाहिए, यह समझना जरूरी है।

क्या कहता है विश्व स्वास्थ्य संगठन?

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, 18-64 वर्ष के वयस्कों को सप्ताह में कम से कम 150 मिनट मध्यम तीव्रता (मॉडरेट इंटेसिटी) वाले एरोबिक व्यायाम करने चाहिए। इसे सप्ताह में 4-5 दिन में बांटा जा सकता है, जैसे रोजाना 30 मिनट तेज टहलना या साइकिलिंग करना। इसके अलावा,



सप्ताह में कम से कम 2 दिन मांसपेशियों को मजबूत करने वाले व्यायाम, जैसे वेट लिफ्टिंग या बॉडी वेट एक्सरसाइज, करनी चाहिए।

ये व्यायाम हृदय स्वास्थ्य, मांसपेशियों की ताकत और हड्डियों को मजबूत करने में मदद करते

हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, एक वयस्क को एक सप्ताह में कम से कम 150 मिनट मध्यम तीव्रता का एरोबिक व्यायाम, या 75 मिनट तेज तीव्रता का व्यायाम करना चाहिए। इसे आप सप्ताह के 4 से 5 दिनों में बांट सकते हैं। व्यायाम के प्रकार और समयमध्यम व्यायाम: हफ्ते में 150 मिनट (जैसे रोजाना 30 मिनट तेज चलना या साइकिल चलाना)। तेज व्यायाम: हफ्ते में 75 मिनट (जैसे दौड़ना या जोरदार खेल खेलना)।शक्ति वर्धक व्यायाम: हफ्ते में कम से कम 2 दिन मांसपेशियों को मजबूत करने वाले व्यायाम (जैसे पुश-अप्स या वजन उठाना)।

फायदे

नियमित व्यायाम से हृदय रोग, टाइप-2 मधुमेह, और कुछ कैंसर का जोखिम कम होता है। यह रक्तचाप को नियंत्रित करता है, वजन प्रबंधन में मदद करता है और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। एक अध्ययन के अनुसार, सप्ताह में 150-300 मिनट मध्यम व्यायाम करने से हृदय रोग से मृत्यु का खतरा 25% तक कम हो सकता



है। इसके अलावा, मांसपेशियों को मजबूत करने वाले व्यायाम हड्डियों को मजबूत करते हैं और लंबे समय तक मांसपेशियों को मजबूत रखते हैं।

शुरुआत कैसे करें

अगर आप व्यायाम शुरू करने

जा रहे हैं तो धीरे-धीरे शुरू करें। शुरुआत में रोजाना 10 मिनट टहलें और धीरे-धीरे समय और तीव्रता बढ़ाएं। अगर आप किसी गंभीर बीमारी की दवा खा रहे हैं तो डॉक्टर से सलाह लेकर ही व्यायाम शुरू करें।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

टॉम को पसंद नहीं आया था 'स्पाइडर-मैन- ब्रांड न्यू डे' का शुरुआती वर्जन

टॉम हॉलैंड इन दिनों फिल्म 'स्पाइडर-मैन-ब्रांड न्यू डे' को लेकर सुर्खियों में हैं। यह फिल्म भारत में 30 जुलाई को रिलीज हो गई है। अभिनेता टॉम हॉलैंड की फिल्म 'स्पाइडर-मैन-ब्रांड न्यू डे' भारतीय सिनेमाघरों में लग चुकी है। इस फिल्म को लेकर हॉलैंड ने दिलचस्प खुलासा करते हुए कहा कि उन्हें फिल्म का शुरुआती वर्जन पसंद नहीं आया था। उनके को-एक्टरस भी इससे खास प्रभावित नहीं हुए थे। उन्होंने कहा कि टीम को एमसीयू की इस फिल्म का पहला कट बिल्कुल पसंद नहीं आया, क्योंकि वह फिल्ममेकर्स के ओरिजिनल विजन से बहुत अलग था।



फिल्म शुक्रवार 31 जुलाई को थिएटर्स में रिलीज होगी। हालांकि, भारत में यह एक दिन पहले सिनेमाघरों में सज चुकी है। टॉम हॉलैंड ने पीटर पार्कर के तौर पर अपनी चौथी सोला फिल्म की लंबी एडिटिंग प्रोसेस के बारे में बात की। उन्होंने बताया कि क्रिएटिव टीम के अपने नजरिए पर दोबारा सोचने से पहले, दर्शकों के फीडबैक के आधार पर फिल्म में कुछ बदलाव किए गए थे। डेडलाइन की रिपोर्ट के मुताबिक, हाल ही में एक इंटरव्यू में टॉम हॉलैंड ने कहा, 'दिलचस्प बात यह है कि हमने इस फिल्म के कई अलग-अलग कट देखे हैं। एक कट ऐसा भी था, जिसमें फिल्म देखने वाले अलग-अलग लोगों से मिले सुझावों के आधार पर फिल्म में बदलाव किए गए थे'। एक्टर ने आगे कहा कि इस प्रयोग से वैसा नतीजा नहीं मिला जैसा वे चाहते थे। हॉलैंड ने कहा, 'हमने पहला कट देखा और हमें यह बिल्कुल पसंद नहीं आया। यह बताते हुए कि वह वर्जन पसंद क्यों नहीं आया? एक्टर ने आगे कहा, 'यह पूरी तरह से काम नहीं किया।

टॉलीवुड

बेलवाडी मल्लम्मा को जीवंत करेगी भूमि पेडनेकर, था छत्रपति शिवाजी से नाता

फिल्म 'द प्राइड ऑफ भारत: छत्रपति शिवाजी महाराज' में भूमि पेडनेकर, बेलवाडी मल्लम्मा का किरदार निभाती नजर आएंगी। अभिनेता ऋषभ शेट्टी इन दिनों अपनी आगामी फिल्म 'द प्राइड ऑफ भारत: छत्रपति शिवाजी महाराज' की तैयारियों में व्यस्त हैं। फिल्म की कास्ट में अब भूमि पेडनेकर का भी नाम जुड़ गया है। एक्ट्रेस फिल्म में बेलवाडी मल्लम्मा का किरदार निभाएंगी।



बेलवाडी मल्लम्मा को रानी मल्लम्मा के नाम से भी जाना जाता था। उनके पिता का नाम राजा मधुलिंगा था। मल्लम्मा का जन्म कर्नाटक के सोधे में 1624 में हुआ था। उन्होंने अपने भाईयों की तरह ही शिक्षा ग्रहण की। इसके साथ ही वह युद्ध नीति में भी निपुण थीं। मल्लम्मा का स्वयंवर बेलवाडी के राजा ईशप्रभु के साथ संपन्न हुआ था। इस विवाह के बाद वह बेलवाडी की रानी बनकर वहां का कार्यभार संभालने लगीं। रानी मल्लम्मा ने बेलवाडी राज्य के अंदर महिलाओं को एकत्रित कर एक टुकड़ी बनाई। इस टुकड़ी की महिलाएं युद्ध नीति में पारंगत थीं, जिसका प्रशिक्षण उन्होंने मल्लम्मा से ही लिया था। इस महिला सेना में 5000 से भी ज्यादा महिलाएं शामिल थीं। इसके साथ ही यह भारतीय इतिहास की सबसे पहली महिला सैन्य टुकड़ी भी थी। एक वक्त था जब शिवाजी महाराज छोटी-छोटी रियासतें जीतकर बेलवाडी पहुंचने वाले थे। राजा ईशप्रभु, छत्रपति के बहुत बड़े प्रशंसक थे। मगर रास्ते में शिवाजी महाराज की सेना और बेलवाडी के किसानों के बीच झड़प हो गई। इसके बाद छत्रपति शिवाजी महाराज की सेना और ईशप्रभु की सेना आमने-सामने खड़ी हो गई।

भोजपुरी

घर में आई 'सास की सौतन' और बेटे की नहीं हो रही शादी

यदि आप भी भोजपुरी में एक बेहतरीन कॉमेडी फिल्म देखने की चाह रखते हैं तो स्मृति सिन्हा, ऋतेश उपाध्याय, पाखी हेगड़े और रक्षा गुप्ता की नई रिलीज 'सास की सौतन' आपके लिए है। फिल्म यूट्यूब पर रिलीज हुई है और महज 3 दिनों में इसे 52 लाख से अधिक बार देखा जा चुका है। भोजपुरी सिनेमा में पारिवारिक ताना-बाना पर रची गई एक बड़ी मजेदार फिल्म है 'सास की सौतन', जिसमें भरदम ड्रामा और कॉमेडी है। भोजवुड की दिग्गज एक्ट्रेस स्मृति सिन्हा के साथ फिल्म में रितेश उपाध्याय, रक्षा गुप्ता और पाखी हेगड़े भी हैं। एक परिवार के नौकझोंक और पिता के अजीब कारनामों से सजी यह फिल्म बीते 25 जुलाई को यूट्यूब पर रिलीज हुई है। मजेदार बात यह है कि महज 3 दिनों में फिल्म को 52 लाख से अधिक बार देखा जा चुका है। फिल्म की निर्माता शर्मिला आर सिंह हैं और इसे बीते शनिवार 25 जुलाई यूट्यूब चैनल पर रिलीज किया गया है। फिल्म की शुरुआत एक ऐसे लड़के (रितेश उपाध्याय) से होती है, जिसकी शादी नहीं हो रही है। दो बार रिश्ता टूट चुका है। इसकी तमाम परेशानियों के बीच एक बड़ी चिंता उसके पिता की अजीब हरकतें हैं। गलत आचरण और मनचले जैसी हरकतों के कारण पूरे गांव में इसकी चर्चा है। लेकिन जैसे-जैसे बेटे का विवाह होता है। घर में एक नई नवेली दुल्हन आती है। लेकिन इससे पहले कि यह नई दुल्हन घर में पैर पसार पाती, कहानी में एक नया ट्विस्ट आ जाता है।



फैशनेबल खिलाड़ी

खिलाड़ियों के लिए फ्रैशन में बेहतरीन परफॉर्मेंस और कैजुअल स्टीटवियर का मेल होता है। इसमें आराम, आरामदायक फिट और खास एथलेटिक लुक पर ध्यान दिया जाता है। स्टाइल के मुख्य विकल्पों में पसीना सोखने वाले एक्टिववियर, अच्छी तरह से फिट होने वाले कैजुअल लेयर्स और आकर्षक स्नीकर्स शामिल हैं। एक्टिव और ट्रेनिंग वियर फंक्शनल होते हैं।

हाथों की उंगलियां रहती हैं बहुत ज्यादा ड्राई, तो करें ये उपाय

बारिश क इस मासम म भा ड्राइ स्कन आर उगालया का समस्या हा सकती है। ऐसा तब होता है, जब हम कम पानी पीते हैं या शरीर में पानी की कमी होने लगती है। ऐसे में आप दिन में तीन से चार लीटर पानी पिएं। इससे ड्राईनेस की सभी समस्याओं से निजात मिल सकती है। हाथ और उंगलियों की घी, मक्खन या बटरसे मालिश करें। घी में चीजों को चिकना करने के गुण होते हैं, ऐसे में रात में सोने से पहले हाथ और उंगलियों में घी से मालिश करें। जैतून के तेल को नेचुरल मॉइस्चराइजर कहा जाता है। इसे अपनी उंगलियों पर थोड़ी मात्रा में लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। आप चाहें तो इसमें थोड़ा शहद भी मिलाएं इससे बेहतर रिजल्ट मिलेगा। ओटमील को पहले गर्म पानी में भिगोकर पेस्ट बना लें और इसे उंगलियों पर लगाकर 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। इससे उंगलियों की ड्राईनेसतो दूर होगी ही साथ ही, स्किन रिपेयर भी होगी। यदि आप ज्यादा कपड़े धोती हैं, बर्तन धोती हैं या पानी के संपर्क में ज्यादा देर तक रहती हैं, तो अपने हाथों को ड्राईनेस से बचाने के लिए ग्लव्स पहनकर काम करें। इसके अलावा हार्ड डिटजेंट और पाउडर के इस्तेमाल से बचें। हार्ड डिटजेंट और सोप आपके हाथ और उंगलियों को ड्राई करते हैं। हाथों की उंगलियों का सूखापन दूर करने के लिए आप नारियल का तेल, एलोवेरा जेल और ग्लिसरीन का उपयोग कर सकते हैं। यह बहुत आसान और असरदार उपाय हैं। रात को सोने से पहले उंगलियों पर शुद्ध नारियल तेल लगाएं और हल्की मालिश करें। दिन में दो बार ताजा एलोवेरा जेल उंगलियों पर लगाएं और सूखने दें। ग्लिसरीन में कुछ बूंदें नींबू के रस की मिलाकर उंगलियों पर लगाएं। गर्म पानी से बचाव: बर्तन धोते समय या ज्यादा देर पानी में



काम करते समय हाथों में दस्ताने पहनें। दिन में कई बार अच्छी क्वालिटी की हैंड क्रीम या मॉइश्चराइजर लगाएं।

झाड़ियों को कम करने के लिए घरेलू उपाय आएंगे काम

आमतौर पर माना जाता है कि धूप में ज्यादा देर तक बाहर रहने के कारण उम्र के बढ़ने से पहले ही चेहरे पर झाड़ियां आने लगती हैं। लेकिन ऐसा बारिश के मौसम में भी संभव है। चेहरे पर झाड़ियां (पिगमेंटेशन) त्वचा में 'मेलानिन' नामक पिगमेंट के जरूरत से ज्यादा बनने के कारण होती हैं। इसके मुख्य कारणों में सूरज की तेज धूप (यूवी किरणें), हार्मोन में बदलाव और खराब क्वालिटी के केमिकल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल शामिल है। बिना सुरक्षा के धूप में रहने से त्वचा मेलानिन ज्यादा बनाती है, जिससे भूरे या काले धब्बे उभर आते हैं। गर्भावस्था, थायराइड या गर्भिनिरोधक गोलियों के सेवन से भी हॉर्मोन असंतुलन के कारण झाड़ियां हो सकती हैं। चेहरे पर तेज केमिकल, गलत क्रीम या ब्लीच का अधिक उपयोग त्वचा को नुकसान पहुंचाता है। परिवार में यह समस्या होने पर बच्चों में भी इसके होने की संभावना रहती है। शरीर में विटामिन सी, ई या आयरन की कमी से भी त्वचा कमजोर होती है। एक स्टडी में बताया गया है कि त्वचा को नैचुरली एक्सफोलिएट करने के लिए शहद



बेहद फायदेमंद होता है। बता दें कि शहद चेहरे में मौजूद पोर्स साफ करने में मदद करता है। चेहरे की त्वचा को मुलायम रखने में शहद बेहद मददगार साबित होता है। इसके अलावा यह स्किन को मॉइस्चराइज करने के लिए मदद करता है। कच्चा दूध आपकी त्वचा को मुलायम बनाने में मदद करता है। ऐसा इसलिए क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन-ए होता है। बता दें कि कच्चा दूध त्वचा को नमी देने का काम भी करता है। झाड़ियों को कम करने के लिए सबसे पहले एक बाउल में 2 से 3 चम्मच शहद मिला लें। इसमें अब करीब 1 चम्मच कच्चे दूध की डालें।

कार्नर न्यूज

एक समय था, जब हर उम्र की महिला काफी हैवी मेकअप करना पसंद करती थी। डार्क आईलाइनर, डार्क लिपस्टिक और हैवी फाउंडेशन तो जैसे हर महिला की पहली पसंद था लेकिन अब जैसे-जैसे समय बदल रहा है, वैसे-वैसे महिलाओं की पसंद भी बदलती जा रही है। अब महिलाएं हैवी मेकअप की जगह नो मेकअप लुक को कैरी करना ज्यादा पसंद करती हैं। नो मेकअप लुक कैरी करने स ना सिर्फ चेहरे की खूबसूरती में चार चांद लगते हैं, साथ ही में ये हर कार्यक्रम के लिए परफेक्ट भी होता है। नो मेकअप लुक कैरी करना पसंद तो हर किसी को होता है, पर इसे सही तरीके से कैरी करना कैसे है, ये हर किसी को नहीं पता होता। ऐसे में अगर आप भी नो मेकअप लुक पसंद करती हैं, तो ये लेख आपके लिए है। आज के इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी बातों के बारे में बताएंगे, जिनका ध्यान आपको नो मेकअप लुक कैरी करते वक्त रखना है।



फाउंडेशन से बनाएं दूरी

अगर आप नो मेकअप लुक कैरी करना चाह रही हैं तो फाउंडेशन से दूरी बना लें। दरअसल, फाउंडेशन लगाने क बाद इसकी मोटी लेयर अलग से दिख जाती है, जो आपके नो मेकअप लुक को खराब कर सकती है।

करें कंसीलर इस्तेमाल

फाउंडेशन की बजाय आप कंसीलर का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके इस्तेमाल से आपके चेहरे के दाग-धब्बे छिप जाएंगे और पता भी नहीं लगेगा कि आपने चेहरे पर कुछ लगाया है।

सावन में सिर्फ हरा नहीं, इन रंगों को भी आजमाएं



सावन में हरे रंग के अलावा पीला, सफेद, गुलाबी, नारंगी और लैवेंडर जैसे रंग भी आपके लुक को खास बना सकते हैं। ये रंग न सिर्फ फैशन ट्रेंड में हैं, बल्कि पूजा, तीज, सावन सोमवार और पारिवारिक आयोजनों के लिए भी बेहतरीन विकल्प माने जाते हैं। सावन का महीना आते ही चारों ओर हरियाली, रिमझिम बारिश और त्योहारों की रौनक देखने को मिलती है। इस दौरान महिलाएं और युवतियां खासतौर पर हरे रंग के कपड़े, चूड़ियां और मेहंदी पहनना पसंद करती हैं, क्योंकि हरा रंग सावन, प्रकृति और समृद्धि का प्रतीक माना जाता है। हालांकि, बदलते फैशन ट्रेंड में अब सिर्फ हरे रंग तक सीमित रहना जरूरी नहीं है। अगर आप इस सावन कुछ नया और स्टाइलिश ट्राई करना चाहती हैं, तो हर के साथ कई ऐसे रंग भी हैं जो आपके एथनिक और फ्यूजन लुक को बेहद आकर्षक बना सकते हैं। आजकल फैशन में रंगों का सही संयोजन सबसे ज्यादा मायने रखता है। पेस्टल शेड्स से लेकर ब्राइट टोन और अर्थी कलर्स तक, हर रंग आपकी पर्सनैलिटी को अलग अंदाज देता है। चाहे हरियाली तीज हो, सावन सोमवार की पूजा, कांवड़ यात्रा, पारिवारिक समारोह या दोस्तों के साथ आउटिंग, सही रंग का चुनाव आपके पूरे लुक को निखार सकता है। अगर आप हर साल एक जैसा हरा सूट या साड़ी पहनकर बोरो हो चुकी हैं, तो इस बार अपने वॉर्डरोब में कुछ नए रंग शामिल करें। ये रंग न सिर्फ आपको ट्रेंडी लुक देंगे, बल्कि सावन के मौसम की खूबसूरती के साथ भी बेहतरीन तालमेल बिठाएंगे। आइए जानते हैं ऐसे 5 रंगों के बारे में, जो इस सावन आपके फैशन स्टाइल को एक नया ट्विस्ट देंगे।



नाखूनों की खूबसूरती बनाए रखने एक्सपर्ट की टिप्स को करें फॉलो

नाखूनों को खूबसूरत बनाने के लिए अकी बातों का खास ख्याल रखना बेहद जरूरी होता है। इसके लिए आपको नाखूनों के आस-पास की स्किन की भी उतनी ही अच्छे तरीके से देखभाल करनी चाहिए। लगातार नाखूनों की सही तरीके से देखभाल करने से आपके नेल्स साफ-सुथरे और मजबूत नजर आने लगेंगे। तो चलिए आज हम आपको कुछ ऐसे खास और आसान टिप्स बताने वाले हैं जिनकी सहायता लेकर आप आसानी से अपने नाखूनों की देखभाल कर सकते हैं। मैनीक्योर और पेडीक्योर कब करवाना चाहिए?

अगर आप चाहती हैं कि आपके नाखून हमेशा मजबूत और साफ रहें तो हफ्ते में कम से कम 1 बार तक आपको नेल केयर रूटीन पर ध्यान देना चाहिए। इसके लिए आप घरेलू चीजों की सहायता भी ले सकती हैं। इसके लिए आप गुलाब जल, संतरे, बेसन जैसी कई चीजों का इस्तेमाल कर सकती हैं।

कैसे करें नाखूनों की देखभाल?

सबसे पहले एक बाउल में हल्के गुनगुने पानी को डालें। इसमें अपने हाथों की उंगलियों को कम से कम



2 से 4 मिनट तक डूबोकर रखें। इसके बाद टूथब्रश की मदद से नाखूनों को अच्छी से साफ कर लें। ध्यान रहे कि इसके लिए आप हाथों के दबाव को कम से कम ही रखें। अब क्यूटीकल्स की देखभाल करना भी बेहद जरूरी होता है। इस दौरान क्यूटीकल्स को काटे नहीं, बल्कि इन्हें कॉटन की मदद से अंदर की तरफ दबा लें ताकि नाखून मजबूत रहे।इसके बाद आप हाथों को साफ करके हैण्ड क्रीम का इस्तेमाल करें।ऐसा इसलिए क्योंकि गुनगुने पानी में रहने के कारण हाथों की त्वचा ड्राई हो जाती है।

नो मेकअप लुक सही तरीके से कैरी करना जरूरी

नई पीढ़ी की पसंद बन गया है नो मेकअप लुक ट्राई करने से पहले रखें इन बातों का ध्यान

जरूर लगाएं प्राइमर

नो मेकअप लुक में भी प्राइमर काफी जरूरी होता है। प्राइमर लगाने से स्किन ग्लो करती है। इसे लगाते वक्त ध्यान रखें कि इसकी लेयर ज्यादा मोटी ना होने पाए।

गालों पर लगाएं हल्का सा ब्लाश



अपने नो मेकअप लुक को पूरा करने के लिए हल्के रंग का ब्लाश लगाएं। ध्यान रखें कि इसकी मात्रा ज्यादा ना हो। नो मेकअप लुक में हल्का सा ब्लाश काफी रहता है।

काजल है जरूरी

अगर आप नो मेकअप लुक में काजल लगाएंगी तो इससे आपकी आंखों की सुंदरता कई गुना बढ़ जाएगी। वरना आंखें सूजी-सूजी दिखाई देंगी।

न्यूड लिपस्टिक को दें प्राथमिकता

नो मेकअप लुक में न्यूड लिपस्टिक की काफी अहम भूमिका होती है। आप चाहें तो लाइट पिंक रंग का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।