

एसएसपी के आदेश की अनदेखी, टीआई लाइन अटैच, क्राइम टीम से चार को हटाया

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

फरियादी की शिकायत पर प्रभावी कार्रवाई नहीं होने पर थाना भट्ठी के निरीक्षक प्रकाश कांत को लाइन अटैच किया गया है। अब उनकी जगह पर निरीक्षक दिलेश्वर चंद्रवंशी को भट्ठी थाने की जिम्मेदारी सौंपी गई है।

पुलिस सूत्रों के मुताबिक निरीक्षक प्रकाश कांत ने एसएसपी के आदेश की अनदेखी करने और फरियादी की शिकायत पर प्रभावी कार्रवाई नहीं करने पर लाइन अटैच किया गया है। इसकेअलावा यह भी जानकारी मिली कि थाना क्षेत्र में अपराधों का ग्राफ बढ़ा और जुआ सट्टे की कार्रवाई सही से नहीं होने का आरोप भी निरीक्षक

भट्ठी थाना के नए टीआई होंगे चंद्रवंशी, तीन की एसीसीयू में एंट्री, बढ़ते अपराधों पर लगान का प्रयास

एसीसीयू से चार को हटाया और तीन की की एंट्री

मिली जानकारी के मुताबिक चोरी की वारदातों में लगातार इजाफा होने व प्रशासनिक दृष्टि कोण से बेहतर काम करने के लिए एसीसीयू से चार आरक्षक को थाना भेजा गया। वहीं तीन को एसीसीयू में एंट्री हुई है। एसीसीयू से हटने वालों में प्रधान आरक्षक पंकज चतुर्वेदी वैशाली नगर, मेघराज चेलक उतई, आरक्षक अश्वनी यदु पुलगांव, राजकुमार चंद्रा स्मृति नगर चौकी भेजा गया है। इसके बाद वैशाली नगर थाने में पदस्थ प्रधान आरक्षक संतोष शर्मा, आरक्षक रवि साव, दुष्यंत लहरे की एसीसीयू में एंट्री हुई है।



निलंबन के बाद पुलिस महकमे में मची खलबली

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक विजय अग्रवाल द्वारा की गई निलंबन की इस कार्रवाई के बाद पुलिस विभाग में खलबली मच गई है। पुलिस सूत्रों की मानें तो आगामी दिनों में कई अन्य थाना प्रभारियों पर गाज फिर सकती है। विशेष रूप से उन थानों में नजर रखी जा रही है, जिन थानों में ज्यादा शिकायतें पुलिस कप्तान तक पहुंच रही हैं। इसके लिए आला अफसरों ने मुखबिर भी लगा रखे हैं।

अपराधों का निराकरण की गति प्रयाप्त हो

प्रशासनिक दृष्टिकोण से हटाया गया है। पीड़ित की शिकायत पर प्रभावी कार्रवाई हो, अपराधों के निराकरण की गति प्रयाप्त होना चाहिए। सट्टा जुआ के शिकायत मिलने पर खतरे की घंटी है।

-विजय अग्रवाल, एसएसपी

पर लगा था। बताया यह भी गया है कि एक मारपीट के मामले में सही कार्रवाई नहीं करने पर पीड़ित ने एसएसपी के पास शिकायत किया था। इसे गंभीरता से लेते हुए एसएसपी ने निरीक्षक को लाइन भेज दिया। थाना भट्ठी क्षेत्र में बीएसपी भी आता है। लोहा चोरी मामले में बीएसपी काफी सुखियों में है। भट्ठी पुलिस उसके क्षेत्र से हो रहे चोरी को लेकर भी कोई बड़ी कार्रवाई नहीं कर पाई है। इस तरह से लगातार मिल रही शिकायतें थाने की मिल रही थी। इसके अलावा वहां पदस्थ कुछ आरक्षकों का भी कबाड़ी से रकम वसूलने का वीडियो बना था। लेकिन आरक्षक को कोई खास कार्रवाई नहीं हो पाई। इस तरह थाना भट्ठी साल भर से सुखियों में रहा है।

खबर संक्षेप

11 एमएलडी प्लांट में वॉल्व खराब, पेयजल आपूर्ति प्रभावित

दुर्ग। नगर पालिक निगम दुर्ग के 11 एमएलडी फिल्टर प्लांट की नई टंकी का वाल्व खराब होने के कारण कुछ क्षेत्रों में जलापूर्ति प्रभावित हुई है। वाल्व में आई तकनीकी खराबी के चलते वार्ड 24, 25, 26, 27, 29 एवं 30 में रविवार की शाम की जलापूर्ति तथा 10 अगस्त की सुबह की जलापूर्ति प्रभावित रहने की आशंका है। नगर निगम के जलकार्य विभाग द्वारा वाल्व की खराबी को दूर करने के लिए आवश्यक मरम्मत कार्य किया जा रहा है। निगम द्वारा नागरिकों से अपील की गई है कि जलापूर्ति प्रभावित रहने की स्थिति को देखते हुए आवश्यकतानुसार पानी का भंडारण कर सहयोग प्रदान करें। अधिकारियों ने बताया कि तकनीकी खराबी दूर होने के बाद संबंधित वार्डों में जलापूर्ति व्यवस्था सामान्य रूप से बहाल कर दी जाएगी। नागरिकों को होने वाली असुविधा के लिए नगर निगम ने खेद व्यक्त किया है।

गांजा के साथ युवक गिरफ्तार, भेजा जेल



भिलाई। गांजा तस्करी करने वाले युवक को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। कुम्हारी पुलिस ने बताया कि ग्राम रूपनगर उड़िया बस्ती सुलभ शौचालय के सामने अवैध रूप से गांजा बेचने के लिए ग्राहक की तलाश कर रहे युवक रूप नगर नगर कुम्हारी निवासी सुजीत बेसरा को पकड़ा गया। उसके पास से पुलिस ने 1.148 किलो ग्राम गांजा जब्त किया है। गांजा की कीमत 57 हजार 400 रुपए का है। पुलिस ने आरोपी को खिलाफ एनडीपीएस के तहत जुर्मा दर्ज किया है।

अवैध शराब का कारोबार करने वाले सात धरे गए



भिलाई। अवैध रूप से शराब का कारोबार करने वाले को विभिन्न थाना क्षेत्रों से सात युवकों को गिरफ्तार किया गया। एसएसपी मणीशंकर चंद्रा ने बताया कि थाना नंदिनी, उतई, पुरानी भिलाई, पाटन, कुम्हारी, खुर्सीपार और छावनी से मुरमुंदा निवासी रमेश कुमार जोशी, ग्राम दौरे देवेन्द्र कुमार, गनियारी उत्तम गायकवाड़, दुर्ग राज पारधी, वार्ड 16, ग्राम परसदा कुम्हारी हनुमेश कुमार साहू उर्फ डान, खुर्सीपार रामकुंज, दुर्ग हेमंत ठाकुर को पकड़ा गया। इनके पास से पुलिस ने नंदिनी 30 पौवा देशी मसाला 3 तीन का, बाइक, उतई 29 पौवा देशी प्लेन शराब 5.2 लीटर, भिलाई तीन 30 पौवा देशी मसाला शोले शराब, 5.4 लीटर 3 हजार, पाटन 30 पौवा सुपर मसाला, कुम्हारी 30 पौवा मसाला शराब 3 हजार, खुर्सीपार व छावनी के पास भी शराब जब्त किया गया है।

जिले में 10 दिनों के बाद शनिवार को 212.7 मिलीमीटर बारिश बारिश बनी संजीवनी, जिले में 110% वर्षा, धान रोपाई अंतिम चरण में, किसानों को मिली राहत

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

पिछले करीब दस दिनों से अच्छी बारिश नहीं होने के कारण खेतों में पानी की कमी महसूस की जा रही थी और धान की फसल की बढ़वार प्रभावित होने लगी थी। ऐसे समय शनिवार रात हुई बारिश किसानों के लिए सजीव नई साबित हुई। एक ही दिन में 212.7 मिलीमीटर बारिश हुई। जिले में अब तक सामान्य से अधिक यानी 110 प्रतिशत वर्षा दर्ज की जा चुकी है। जिससे खेती-किसानी की स्थिति बेहतर हो गई है। धान की बुवाई 98 प्रतिशत और रोपाई 80 प्रतिशत हुआ है। मौसम विभाग ने दो दिन और अच्छी बारिश की संभावना जताई है।

अगले दो दिन भी बारिश के आसार

इसके प्रभाव से दुर्ग सहित प्रदेश में 10 अगस्त को अनेक स्थानों पर हल्की से मध्यम वर्षा तथा गरज-वमक के साथ बारिश होने की संभावना है। 11 अगस्त को उत्तर बंगाल की खाड़ी क्षेत्र में एक नया चक्रवाती परिसंचरण बनने की संभावना है, जिससे आने वाले दिनों में वर्षा गतिविधियां में और बढ़ोतरी हो सकती है।

मौसम विभाग के अनुसार उत्तर-पूर्व मध्य प्रदेश और उससे लगे छत्तीसगढ़ के ऊपर एक निम्न दाब का क्षेत्र सक्रिय है। इसके साथ उपरी हवा का चक्रवाती परिसंचरण 7.6 किलोमीटर ऊंचाई तक विस्तारित है। मानसून द्रोणिका भी सक्रिय बनी हुई है।

जिले के 146.36 हजार हेक्टेयर में ली गई है इस बार खरीफ फसल



नर्सरी कार्य 90 प्रतिशत पूर्ण

जिले के कई किसानों सीधे खेतों में थरहा या नर्सरी लगाकर खेती करते हैं। ऐसे किसानों द्वारा लगभग 3.40 हजार हेक्टेयर क्षेत्र में नर्सरी तैयार की जाती है। इस श्रेणी में भी करीब 90 प्रतिशत कार्य पूरा हो चुका है। इसके अलावा दलहन की और तिलहनी फसलों की बुवाई भी तेजी से चल रही है। जिले में लगभग 1.95 हजार हेक्टेयर क्षेत्र में दलहन तथा 2.16 हजार हेक्टेयर क्षेत्र में तिलहनी फसलें ली जानी हैं। इन फसलों की बुवाई भी करीब 80 प्रतिशत तक पूरी हो चुकी है।

जिले में 546.5 मिमी औसत वर्षा दर्ज

कार्यालय कलेक्टर भू-अभिलेख शाखा से प्राप्त जानकारी के अनुसार जिले में 1 जून से 9 अगस्त 2026 तक औसत 546.5 मिमी वर्षा दर्ज की गई है। इस अवधि में सर्वाधिक 669.1 मिमी वर्षा पाटन तहसील में दर्ज की गई, जबकि सबसे कम 380.6 मिमी वर्षा धमधा तहसील में हुई है। अन्य तहसीलों में दुर्ग में 681.8 मिमी, बोरी में 569.1 मिमी, भिलाई-3 में 591.8 मिमी तथा अहिवारा में 446.5 मिमी वर्षा रिकॉर्ड की गई है। रविवार को भी जिले के विभिन्न क्षेत्रों में अच्छी बारिश हुई। 9 अगस्त को दुर्ग में 53.6 मिमी, धमधा में 18.5 मिमी, पाटन में 35.6 मिमी, बोरी में 6 मिमी, भिलाई-3 में 58.1 मिमी तथा अहिवारा में 40.9 मिमी वर्षा दर्ज की गई।

इस तरह पहुंचा खेती-किसानी

कृषि विभाग के आंकड़ों के अनुसार जिले में खरीफ फसलों का कुल रकबा 146.36 हजार हेक्टेयर है। इसमें 134.50 हजार हेक्टेयर क्षेत्र में धान की खेती की जा रही है। धान की बुवाई के लिए निर्धारित 86.45 हजार हेक्टेयर क्षेत्र में से लगभग 98 प्रतिशत कार्य पूरा हो चुका है। वहीं करीब 33.18 हजार हेक्टेयर क्षेत्र में धान की रोपाई की जा रही है, जिसमें लगभग 80 प्रतिशत कार्य पूर्ण हो गया है।

निगम चरोदा, कुम्हारी और भिलाई में कार्रवाई

सड़क पर अतिक्रमण करने वाले को मिला नोटिस नो पार्किंग वाहन चालकों को भेजा ई-चालान

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

ट्रैफिक पुलिस ने सड़क पर दुकानदारों द्वारा कर अतिक्रमण को लेकर 167 को नोटिस जारी किया। इसके अलावा सड़क पर 97 कंडम वाहनों को हाटने की भी कार्रवाई की गई। ट्रैफिक पुलिस शुभम गांगुली सड़क की व्यवस्था बनाने और सर्विस रोड पर होने वाले अतिक्रमण के खिलाफ अभियान शुरू किया है। इसे लेकर नगर निगम भिलाई, नगर निगम दुर्ग, निगम चरोदा, पालिका कुम्हारी के साथ मिलकर सात दिनों में विभिन्न में संयुक्त रूप से कार्रवाई शुरू किया है। 167 दुकानदारों को नगर निगम द्वारा नोटिस देकर अतिक्रमण, अवैध कब्जा हटाने को कहा गया है। सड़क किनारे दुकान लगाकर अथवा सामान रखकर ट्रैफिक में बाधा पहुंचाने वालों पर कार्रवाई की जा रही है। दुकान का सामान सड़क पर और पैदल चलने वाले मार्ग पर न रखने व ट्रैफिक व्यवस्था बाधित न करने की भी अपील



किया है। सुपेला, पावर हाउस क्षेत्र में मुख्य मार्ग के किनारे ऑटो डीलरों के द्वारा अवैध कब्जा कर रखे वाहनों को हटाने को कहा गया है। ट्रैफिक पुलिस द्वारा ई चालान की कार्रवाई की गई। आने वाले समय में यहां वाहन खड़े नहीं करने की समझाईश भी दी गई। सात दिनों के भीतर दुर्ग में 3 एवं छावनी क्षेत्र 6 दुकानदारों के खिलाफ धारा 152 के तहत नोटिस जारी किया गया। वहीं 97 कंडम वाहनों को हटाया गया। अव्यवस्थित पार्किंग करने वाले 256, सुपेला 567, भिलाई 3 से 392, कुल 1215 वाहनों पर मोटर व्हीकल एक्ट के तहत कार्रवाई की गई है।

अंग्रेजी विषय को बेहतर करने संभागीय शिक्षा विभाग का प्लान

इंग्लिश के लिए आधुनिक शिक्षण पद्धति, विद्यार्थियों की भाषा दक्षता बढ़ाने और होगी परीक्षा आधारित तैयारी

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

बोर्ड परीक्षाओं में अंग्रेजी विषय के अपेक्षाकृत कमजोर परिणामों को देखते हुए शिक्षा विभाग ने अब शिक्षकों के विशेष प्रशिक्षण पर फोकस किया है। संभागीय स्तर पर शुरू की गई इस पहल के तहत अंग्रेजी विषय पढ़ाने वाले शिक्षकों को आधुनिक शिक्षण पद्धति, परीक्षा आधारित तैयारी और विद्यार्थियों की भाषा दक्षता बढ़ाने के लिए विशेष प्रशिक्षण दिया जाएगा। दुर्ग संभागीय शिक्षा विभाग की समीक्षा में इसका खुलासा हुआ कि बड़ी संख्या में विद्यार्थी अंग्रेजी विषय में रीडिंग, राइटिंग और व्याकरण संबंधी प्रश्नों में अपेक्षित प्रदर्शन नहीं कर पा रहे हैं। इसके चलते विभाग ने पहले शिक्षकों को प्रशिक्षित करने और फिर उनके माध्यम से विद्यार्थियों तक बेहतर अध्ययन पद्धति पहुंचाने की रणनीति बनाई है।

विद्यार्थियों को परीक्षा केंद्रित तैयारी

कार्ययोजना यह भी है कि विद्यार्थियों को केवल पाठ्यपुस्तक तक सीमित रखने के बजाय उन्हें व्यावहारिक अभ्यास और परीक्षा केंद्रित तैयारी कराई जाए। कार्यशाला में चार्ट, ग्राफ, विज्ञापन आधारित प्रश्न, अपठित गद्यांश, लेखन कौशल और व्याकरण संबंधी विषयों को पढ़ाने की नई तकनीकों पर विशेष जोर दिया जा रहा है।



बोर्ड परीक्षाओं के मद्देनजर अमी से तैयारी

में रखते हुए शुरू की गई है। प्रशिक्षित शिक्षकों के माध्यम से विद्यार्थियों की अंग्रेजी विषय में उचित और प्रदर्शन दोनों में सुधार देखने को मिलेगा।

विद्यार्थियों को अंग्रेजी विषय की अतिरिक्त अभ्यास करवाएं

शिक्षा विभाग के अधिकारियों के अनुसार अंग्रेजी विषय के टीचरों को प्रशिक्षण दिया जा चुका है। प्रशिक्षण प्राप्त शिक्षक अपने-अपने विद्यालयों में विद्यार्थियों के लिए अतिरिक्त अभ्यास सत्र आयोजित करेंगे। इससे छात्रों की विषय पर समझ मजबूत होगी और बोर्ड परीक्षाओं में बेहतर अंक प्राप्त करने में सहायता मिलेगी। विभाग का मानना है कि यदि शिक्षक आधुनिक और प्रभावी पद्धति से अध्यापन करेंगे तो अंग्रेजी विषय का परिणाम उत्कृष्ट स्तर पर सुधर सकता है।

संभागीय संयुक्त शिक्षा विभाग की यह पहल आगामी बोर्ड परीक्षाओं को ध्यान में रखते हुए शुरू की गई है। प्रशिक्षित शिक्षकों के माध्यम से विद्यार्थियों की अंग्रेजी विषय में उचित और प्रदर्शन दोनों में सुधार देखने को मिलेगा।

-डॉ. केवीके राव, संयुक्त संचालक दुर्ग संभाग

शुभम तागड़े पर 26 मामले दर्ज, गुंडा-बदमाश घोषित कर तीन माह के लिए भेजा गया जेल

दुर्ग। जिला दंडाधिकारी अभिजीत सिंह ने पुलिस अधीक्षक द्वारा प्रस्तुत प्रतिवेदन के आधार पर राष्ट्रीय सुरक्षा अधिनियम 1980 की धारा 3 उपधारा (2) सहित उपधारा 3 के अंतर्गत आदेश पारित कर शुभम तागड़े उर्फ मराठा पिता दिनेश तागड़े को तीन माह के लिये केंद्रीय जेल दुर्ग में निरुद्ध किया है। शुभम तागड़े को गिरफ्तार कर केंद्रीय जेल दुर्ग भेज दिया गया है। कैम-दो भिलाई निवासी शुभम तागड़े उर्फ मराठा पिता दिनेश तागड़े उम्र 29 वर्ष छावनी थाना क्षेत्र का गुंडा-बदमाश है। वर्ष 2015 से लगातार आपराधिक गतिविधियों में लिप्त रहने के कारण उसे निगरानी बदमाश की श्रेणी में लाया गया है। कुल 26 अपराध पंजीबद्ध हैं। इनमें मारपीट, गाली-गलौज व जान से मारने की



धमकी के 6 अपराध, साथियों के साथ मिलकर अवैध राशि की मांग व मारपीट का अपराध, आर्म्स एक्ट के 7 अपराध, चोरी व नकबजनी के 10 अपराध, आबकारी एक्ट का अपराध, नाबालिग बच्ची से छेड़छाड़ और लूट का प्रकरण दर्ज हैं। विभिन्न थानों के अंतर्गत उसके विरुद्ध थाना छावनी में 17 अपराध, थाना जामुल में 3 अपराध, थाना खुर्सीपार में 3 अपराध, थाना नंदिनी में 1 अपराध, थाना दुर्ग कोतवाली में 1 अपराध तथा थाना भिलाई भट्ठी में 1 अपराध पंजीबद्ध किए गए हैं।

अस्पताल परिसर में जगह-जगह थूक के निशान, सफाई कर्मचारियों की बड़ी परेशानी सिविल अस्पताल सुपेला की दीवारें गुटखे की पीक से लाल, मरीजों के बीच गंदगी का आलम

हरिभूमि न्यूज ►►भिलाई

लाल बहादुर शास्त्री अस्पताल परिसर में इन दिनों गंदगी का आलम देखने को मिल रहा है। अस्पताल में इलाज कराने आने वाले कुछ लोग खुलेआम गुटखा खाकर परिसर की दीवारों पर थूक रहे हैं। इसके चलते अस्पताल की कई दीवारें जगह-जगह लाल रंग की पीक के निशानों से रंग गई हैं। जरूरत है कि अस्पताल परिसर में गुटखा खाकर थूकने वालों के खिलाफ सख्ती, चैतावनी बोर्ड और नियमित निगरानी जैसी व्यवस्था की जाए, ताकि अस्पताल का वातावरण स्वच्छ बना रहे।

अस्पताल जैसी संवेदनशील जगह जहां मरीजों और उनके परिजन स्वास्थ्य सुविधाओं के लिए पहुंचते हैं, वहां इस तरह की गंदगी लोगों को चिंता बढ़ा रही है। अस्पताल परिसर में जगह-

जगह गुटखे की पीक के निशान दिखाई दे रहे हैं। इससे न केवल अस्पताल की साफ-सफाई प्रभावित हो रही है, बल्कि मरीजों और उनके परिजनों के बीच भी अस्वच्छ वातावरण बन रहा है। अस्पताल की दीवारों पर नजर डालने पर कई जगह गुटखे की पीक के लाल निशान साफ दिखाई देते हैं। लोगों द्वारा दीवारों के कोनों और खाली जगहों को थूकने के लिए इस्तेमाल किया जा रहा है। धीरे-धीरे यह समस्या पूरे परिसर की स्वच्छता व्यवस्था को प्रभावित कर रही है। अस्पताल प्रशासन द्वारा सफाई पर लगातार ध्यान दिया जाता है, लेकिन लोगों की इस आदत के कारण सफाई कर्मचारियों के सामने भी बड़ी चुनौती खड़ी हो रही है। कर्मचारी सफाई करने के बाद परिसर को साफ रखने का प्रयास करते हैं, लेकिन कुछ ही समय बाद दोबारा दीवारों पर पीक के निशान दिखाई देने लगते हैं।

लोगों की आदत सफाई कर्मचारियों के सामने भी बनी बड़ी चुनौती



अस्पताल में आने वालों से अपील

अस्पताल परिसर में आने वाले मरीजों और उनके परिजनों से अपील है कि वे अस्पताल को साफ रखने में सहयोग करें। गुटखा खाकर दीवारों पर थूकने से बचे और परिसर में गंदगी न फैलाएं।
-डॉ. पीराम सिंह, प्रभारी सीएचसी सुपेला

सफाई कर्मचारियों के लिए भी बड़ी परेशानी

अस्पताल परिसर की सफाई करना वैसे ही एक चुनौतीपूर्ण काम है। इसके बावजूद गुटखे की पीक के कारण सफाई कर्मचारियों को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ रही है। दीवारों से पुराने दाग हटाना भी आसान नहीं होता। एक तरफ अस्पताल में मरीजों को संक्रमण से बचाने के लिए स्वच्छता जरूरी है, वहीं दूसरी तरफ सार्वजनिक जगहों पर थूकने की आदत अस्पताल के वातावरण को खराब कर रही है।

रेलवे कर्मियों की आंखों की हुई जांच

भिलाई। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे रायपुर रेल मंडल में कर्मियों एवं उनके परिजनों का बेहतर स्वास्थ्य सुविधाओं के लिए उप मंडलीय रेलवे अस्पताल, बीमवाय चरोदा में श्रीगणेश विनायक आई अस्पताल सहयोग से नेत्र जांच शिविर हुआ। शिविर डॉ. के पी एस कासीपथी, सीएमएस रायपुर ,डॉ. जेड येरस्वामी नायक, एडीएमओ बीमवाय और डॉ. ए तेजेश यादव, एडीएमओ बीमवाय पहुंचे। शिविर के दौरान चिकित्सकों की टीम ने 63 रेलवे कर्मियों का नेत्र जांच की। जिसमें आवश्यकतानुसार कर्मियों को चश्मे उपलब्ध कराए गए,आंखों की देखभाल, आवश्यक सावधानियों और आगे के उपचार फॉलो-अप को लेकर चिकित्सक का परामर्श दिया। जरूरतमंद लाभार्थियों को सीएमसी आई ड्राप भी दिए गए। शिविर के सफल संचालन में अस्पताल के पैरामेडिकल स्टाफ पूनम तर्की, मिथिलेश राजकुमार का सहयोग रहा। रायपुर रेल मंडल द्वारा इस प्रकार के स्वास्थ्य शिविरों के माध्यम से अपने कर्मचारियों एवं उनके परिवारों को बेहतर एवं गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं।

सर्व यादव समाज दुर्ग जिला की कार्यकारिणी का गठन

दुर्ग। सर्व यादव समाज जिला दुर्ग का जिला के कार्यकारिणी का गठन गोंडवाना भवन दुर्ग में किया गया। इस अवसर पर चुनाव अधिकारी के रूप में हरीश यादव राजनांदगाव प्रदेश उपाध्यक्ष, अभिनय यादव महामंत्री बालोद की अपस्थिति में संपन्न हुआ। इसके पूर्व कार्यक्रम के मुख्य अतिथि प्रदेश अध्यक्ष रमेश यदु, संरक्षक बोधन यादव मुकेश यादव संजय यादव नरेंद्र यादव एवं उपस्थित अतिथियों द्वारा भगवान कृष्ण के पर चित्र पर पूजा अर्चना कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। इस दौरान अतिथियों ने अपने-अपने विचार रखें सभी लोगों ने समाज को संगठित रहने वगैर भेद को मिटाकर सशक्त संगठन बनाने की बात कही वक्ताओं ने प्रखर रूप से शासन द्वारा



यादव समाज की जा रही उपेक्षा की निंदा की गई। जिसके बाद चुनाव की प्रक्रिया संपन्न हुई। जिसमें सर्व सम्मति से निर्विरोध राजदीप यादव को अध्यक्ष, हरीश यादव को कार्यकारी जिला अध्यक्ष महेश यादव को उपाध्यक्ष तथा ताम्रध्वज यादव को महामंत्री घोषित किया। इस अवसर पर प्रमुख रूप से तुलसी यादव एल्डरमैन, कन्हैया गुड्डू

यादव पार्षद, जितेंद्र यादव सभापति, जिला पंचायत दुर्ग, ओमेश्वर यादव सरपंच बोराई, मुकेश यादव भिलाई, राजू अनंत यादव, जनक लाल यादव, अशोक यादव, नरेश यदु जिला सहकारी केंद्रीय बैंक दुर्ग उपाध्यक्ष, राजकुमार यादव, महेश यादव, लखन गोविंदा यादव, जीत यादव, अनिल यादव केलावाड़ी, संजय यादव, भुनेश्वर यादव राधेलाल यादव, खेमसिंह यादव बोरासी, महेश ठेठवार, गेंदलाल यादव अधिवक्ता, आशीष यादव, नीरज यादव अधिवक्ता, अभिषेक यादव, अनिकेत यादव, कृष्ण कुमार यादव, बी पी यादव, आहिल्या यादव, चंदन यादव, यशवंत यादव, गोपी यादव, निन्ती यादव, अमर सिंह यादव आदि मौजूद थे।

सावन के दूसरे सोमवार की हार्दिक शुभकामनाएं...

देवाधिदेव महादेव आपके जीवन के सभी कष्ट हर्ने और सुख-समृद्धि से भर दें।

नरेन्द्र निषाद

सचिव
भिलाई नगर परिक्षेत्र
छत्तीसगढ़ निषाद
केवट समाज जिला-दुर्ग

श्रावण मास

की हार्दिक शुभकामनाएं...

पावन श्रावण मास के सोमवार की मंगलकामनाएं

महादेव की भक्ति से मन को शांति मिले, उनकी कृपा से हर मनोकामना पूर्ण हो और जीवन में सुख, स्वास्थ्य एवं समृद्धि का आगमन हो।

ॐ नमः शिवाय। हर हर महादेव!

श्री ज्ञानेश दुबे
वरिष्ठ अधिवक्ता
(संयोजक भितानिन यूनियन जागरूक नागरिक मंच)
पूर्व पार्षद, सिकोला भाठा, नगर निगम, दुर्ग

श्रावण सोमवार की हार्दिक शुभकामनाएं

देवों के देव महादेव आपके सभी कष्टों को हर्ने और जीवन को सुख-समृद्धि से भर दें।

आप और आपके परिवार पर सदैव भोलेनाथ का आशीर्वाद बना रहे।
हर हर महादेव!

श्री संजय अग्रवाल पार्षद
पञ्चानाभपुर पश्चिम, नगर निगम, दुर्ग

श्रावण मास का दूसरा सोमवार: महादेव की भक्ति में डूबेगा शिवालय, जानिए पूजा-विधि और महत्व

श्रावण मास भगवान शिव की आराधना के लिए सबसे पवित्र महीनों में माना जाता है। इस महीने आने वाले सोमवार का विशेष धार्मिक महत्व है। श्रावण मास के दूसरे सोमवार को शिव भक्त भगवान भोलेनाथ का जलाभिषेक कर बेलपत्र, धतूरा, फूल और फल अर्पित करते हैं। मान्यता है कि श्रद्धापूर्वक भगवान शिव की पूजा करने से मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं और जीवन में सुख-शांति एवं समृद्धि आती है।

श्रावण के दूसरे सोमवार का धार्मिक महत्व

सनातन परंपरा में श्रावण मास भगवान शिव को समर्पित माना गया है। सोमवार का दिन स्वयं भगवान शिव की पूजा के लिए विशेष माना जाता है। यही कारण है कि श्रावण के प्रत्येक सोमवार को शिव मंदिरों में सुबह से ही भक्तों की भीड़ उमड़ती है। श्रद्धालु भगवान शिव का जल एवं दूध से अभिषेक करते हैं और 'ॐ नमः शिवाय' का जाप करते हुए महादेव से सुख-समृद्धि और परिवार की खुशहाली की कामना करते हैं।

इस तरह करें भगवान शिव की पूजा

श्रावण सोमवार के दिन सुबह स्नान कर स्वच्छ वस्त्र धारण करें। इसके बाद भगवान शिव का ध्यान करते हुए शिवलिंग पर सबसे पहले जल अर्पित करें। इसके बाद दूध, दही, शहद और गंगाजल से अभिषेक किया जा सकता है।

शिवलिंग पर बेलपत्र, आक के फूल, धतूरा और सफेद फूल अर्पित करें। दीपक और धूप जलाकर भगवान शिव की आरती करें तथा महामृत्युंजय मंत्र या पंचाक्षरी मंत्र 'ॐ नमः शिवाय' का जाप करें।

बेलपत्र और जलाभिषेक का विशेष महत्व

भगवान शिव को बेलपत्र अत्यंत प्रिय माना जाता है। धार्मिक मान्यता के अनुसार तीन पत्तियों वाला बेलपत्र भगवान शिव के त्रिशूल और त्रिदेव का प्रतीक माना जाता है। श्रावण सोमवार को शिवलिंग पर जल अर्पित करने की भी विशेष परंपरा है। भक्त अपनी श्रद्धा के अनुसार जल, दूध और अन्य पूजन सामग्री से अभिषेक करते हैं।

भक्ति और आस्था का पर्व

श्रावण सोमवार केवल पूजा-पाठ का अवसर ही नहीं, बल्कि आत्मिक शांति और संकारात्मक ऊर्जा का पर्व भी है। इस दिन शिव मंदिरों में विशेष पूजा, रुद्राभिषेक और भजन-कीर्तन का आयोजन किया जाता है। भक्त उपवास रखते हैं और दिनभर भगवान शिव की आराधना में लीन रहते हैं।

श्रावण के दूसरे सोमवार पर भक्तों की यही प्रार्थना रहती है कि महादेव सभी के जीवन से संकट दूर करें, परिवार में सुख-शांति बनाए रखें और सभी की मनोकामनाएं पूर्ण करें।

पंजीयन का काम आज से पुराने कार्यालय में दुर्ग। दुर्ग के पहले मॉडल रजिस्ट्री ऑफिस में पंजीयन कार्य 10 अगस्त से प्रारंभ किया जाएगा। दुर्ग, भिलाई, रिसाली के समस्त वार्ड, नगर पंचायत उतई एवं तहसील दुर्ग के समस्त ग्रामों की अचल संपत्ति की रजिस्ट्री की जाएगी। आमजनों को स्मार्ट पंजीयन कार्यालय में दस्तावेजों के पंजीयन हेतु पूर्णतः कम्प्यूटरीकृत पंजीयन प्रक्रिया, ई-अपाइन्टमेंट प्रणाली, डिजिटल फोटोग्राफी एवं डिजिटल हस्ताक्षर की सुविधा, बायोमेट्रिक आधार आधारित पक्षकारों की पहचान की व्यवस्था, दस्तावेजों की उच्च गुणवत्ता वाली स्कैनिंग, सुरक्षित डिजिटल अभिलेखीकरण, पंजीकृत दस्तावेज की प्रति व्हाट्सएप में स्वतः प्रेषित होना, स्टाम्प ड्यूटी और पंजीयन शुल्क का यू.पी.आई., नेट बैंकिंग या कार्ड से कैशलेस भुगतान, ऑटो-म्यूटेशन प्रणाली से क्रेता के नाम से राजस्व रिकार्ड स्वतः अद्यतन होना है। जिला पंजीयक प्रियंका श्रीरंगे ने बताया कि आधुनिक एवं सुव्यवस्थित कार्यालय में नागरिकों की सुविधा के लिये वातानुकूलित प्रतिशालय, सीसीटीवी निगरानी एवं पारदर्शी कार्यप्रणाली, फ्री वाई-फाई, हेल्पडेस्क, टोकन प्रणाली की व्यवस्था की गई है।

जेहा चिरी लिखिआ तेहा हुकुम कमाहि ॥
घले आवहि नावका संदे उठी जाहि ॥

अंतिम अरदास

अत्यंत दुःख के साथ सूचित किया जाता है कि हमारे पूजनीय पिताजी
सरदार हजारा सिंह चावला जी
का निधन दिनांक 07/08/2026 को हो गया था, निनकी अंतिम अरदास दिनांक 13/08/2026 को होना है।

कार्यक्रम हमारे निवास पर :

श्री अखंड पाठ साहिब जी का आरंभ दिनांक 11/08/2026 को प्रातः 9:30 बजे।
श्री अखंड पाठ साहिब जी की समाधि दिनांक 13/08/2026 को प्रातः 10:00 बजे।

कार्यक्रम :

गुरुद्वारा साहिब, गुरुनानक नगर (वैशाली नगर), भिलाई

कीर्तन :

प्रातः 11:30 बजे से दोपहर 12:00 बजे तक हजुरी रागी जव्वा द्वारा।
दोपहर 12:00 बजे से 1:45 बजे तक हजुरी रागी (दरबार साहिब)
भाई जसकरण सिंह जी (परियाला वाले) द्वारा।
तत्पश्चात दोपहर 2:00 बजे गुरु का लंगर।

श्रीकाकुल परिवार :

जसपाल सिंह चावला - राजिंदर कोर चरनजीत सिंह - तारपीजीत कोर
मनजीत सिंह - जसमीत कोर इंदरपाल सिंह चावला - मनप्रीत कोर चावला
कैवलजीत सिंह चावला - हर्लीन कोर चावला, प्रीतपाल सिंह चावला - अमनदीप कोर चावला
एवं समस्त चावला परिवार।

हमारी फर्म :
गुरुनानक टायर

लिथियम बैटरी पर 2 साल

लेड एसिड बैटरी पर 1 साल की गारंटी

Smart Ride...
Smart Future...

प्रत्येक गाड़ी की खरीदी पर एक स्मार्ट वॉच फ्री

रक्षाबंधन और गणेश चतुर्थी के उपलक्ष्य में एक आकर्षक उपहार फ्री

सर्विस एवं एसेसरीज उपलब्ध है

फाइनैस सुविधा उपलब्ध

मोटर पर 1 साल की गारंटी | 35000/- में गाड़ी घर ले जाये

श्री राम इलेक्ट्रिक स्कूटी

गदा चौक, इंदौर बाजार के सामने सुपेला, भिलाई, दुर्ग (छ.ग.), मोबाइल : 70002-43856

खबर संक्षेप

स्वर्गीय बीएल ढीढी की स्मृति में लगाए पौधे

उतई। पर्यावरण संरक्षण और स्वर्गीयजनों की स्मृति को चिरस्थायी बनाने के उद्देश्य से



नगर पंचायत उतई के पुरईया तालाब किनारे स्वर्गीय बी.एल. ढीढी की याद में उनके सुपुत्र राज ढीढी.ने 8 विभिन्न प्रजातियों के पौधे लगाकर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की।

इस अवसर पर बादाम और पीपल सहित कुल 8 पौधे लगाए गए। लगाए गए पौधों में छायादार और फलदार दोनों प्रकार के वृक्ष शामिल हैं ताकि आने वाले समय में क्षेत्र की हरियाली और जैव विविधता बढ़ सके। पौधों की सुरक्षा के लिए प्रत्येक पौधे के चारों ओर टी गार्ड भी लगाए गए हैं, ताकि जानवरों और अन्य नुकसान से उन्हें बचाया जा सके।

मुरमुंदा से जवानों के लिए भेजे गए रक्षा सूत्र

ओखरा (मुरमुन्दा)। भारतीय जनता पार्टी जिला भिलाई के मुरमुंदा मंडल में आयोजित कार्यक्रम 'ऑपरेशन सिपाही रक्षा-सूत्र 0.4' अभियान के तहत आयोजन किया गया। जिसमें

रक्षासूत्र के रूप में 2000 राखियां मुरमुंदा मंडल से भेजी गईं। आयोजन में मुख्य रूप से भाजपा मुरमुंदा मंडल से महिला मोर्चा अध्यक्ष शारदा अजय जांगड़े, महामंत्री सरिता महरिया, यमुना साहू, एकता भोजराज साहू जनपद सदस्य सभापति, हेमा साहू जनपद सदस्य, जानकी साहू, भगवती श्रीवास, रैमून साहू, संगीता श्रीवास, अंजू नामदेव, खिलेश्वरी टंडन,परमेश्वरी निषाद, चित्ररेखा साहू, लता वर्मा, नम्रता साहू, लेकेश्वरी साहू, सुमन साहू, ज्योति देवांगन, अनिका साहू, स्वाति साहू, चंचल साहू, अनुसुइया साहू, शशिप्रभा निषाद, अमृत जोगी, पामेश्वरी साहू, अंजना यादव व लता शिवाले सहित अन्य का योगदान रहा।

निधन

ब्रजमोहन गुप्ता

भिलाई। नेहरूनगर पूर्व निवासी ब्रजमोहन गुप्ता का आकस्मिक 9 अगस्त को हो गया। उनकी अंतिम यात्रा 11 अगस्त को सुबह 10 बजे निवास स्थान से रामनगर मुक्तिधाम के लिए निकलेगी। वे कृष्ण, मनमोहन गुप्ता, मीरा गुप्ता एवं ललित सिंह के भाई, पूजा गुप्ता के पति और ईशान गुप्ता के पिता थे। वे अपने पीछे भरा-पूरा परिवार छोड़ गए हैं।



राजेन्द्र बहादुर श्रीवास्तव

भिलाई। उपा प्रिन्स के संस्थापक एवं चौहान पार्क व्यूह, शंकराचार्य इंजीनियरिंग कॉलेज रोड भिलाई निवासी राजेन्द्र बहादुर श्रीवास्तव का 8 अगस्त को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार रामनगर मुक्तिधाम में किया गया। वे श्री चित्रगुप्त मंदिर समिति के पूर्व अध्यक्ष उपा श्रीवास्तव के पति एवं भुवन श्रीवास्तव के पिता थे।



राजेन्द्र बहादुर श्रीवास्तव का 8 अगस्त को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार रामनगर मुक्तिधाम में किया गया। वे श्री चित्रगुप्त मंदिर समिति के पूर्व अध्यक्ष उपा श्रीवास्तव के पति एवं भुवन श्रीवास्तव के पिता थे।

बिजली विभाग की कारगुजारी से आक्रोश

बिजली टेकेदारों की लापरवाही से जा चुकी तीन जान, सुरक्षा पर अब भी सवाल बरकरार

हरिभूमि न्यूज ►► पाटन

पाटन ब्लॉक में बिजली कंपनी के कार्यों के दौरान लगातार हो रही दुर्घटनाएं अब केवल हादसे नहीं रह गई हैं, बल्कि यह सुरक्षा व्यवस्था की गंभीर विफलता का संकेत है। पिछले कुछ महीनों में बिजली लाइन पर कार्य करते हुए तीन कर्मचारियों की मौत हो चुकी है, लेकिन इसके बावजूद सुरक्षा मानकों के पालन को लेकर जिम्मेदार अधिकारियों की कार्यशैली पर गंभीर प्रश्न खड़े हो रहे हैं। सबसे ताजा मामला ग्राम चीचा का है, जहां एलटी लाइन पर कार्य के दौरान बिजली कंपनी के संविदा कर्मचारी एवं भूतपूर्व सैनिक की करंट लगने से मौत हो गई। इससे पहले तरीघाट और झीट में भी ठेका कर्मचारियों की कार्य के दौरान जान जा चुकी है। लगातार तीन मौतों के बाद भी यदि सुरक्षा व्यवस्था में सुधार नहीं हो रहा है तो यह चिंता का विषय है।

हरिभूमि द्वारा पिछले कई महीनों से बिजली विभाग और ठेकेदारों के अधीन कार्य कर रहे श्रमिकों की सुरक्षा संबंधी लापरवाही को फोटो सहित प्रमुखता से प्रकाशित किया जाता रहा है। कई स्थानों पर कर्मचारियों को बिना हेलमेट, बिना सेफ्टी बेल्ट और अन्य आवश्यक सुरक्षा उपकरणों के ऊंचे बिजली खंभों पर कार्य करते हुए दिखाया गया। इसके बावजूद जिम्मेदार अधिकारियों द्वारा प्रभावी कार्रवाई होती नजर नहीं आई। चीचा की घटना से महज दो दिन पहले ही छाटा क्षेत्र में बिजली कंपनी के प्रोजेक्ट सेक्शन के अंतर्गत



चल रहे कार्य की तस्वीरें प्रकाशित की गई थीं। इनमें स्पष्ट दिखाई दे रहा था कि ठेकेदार के कर्मचारी ऊंचे खंभों पर बिना सुरक्षा बेल्ट और हेलमेट के काम कर रहे थे। यह स्थिति किसी बड़े हादसे को खुला निमंत्रण देने जैसी थी। दुर्भाग्य से चेतावनी के कुछ ही दिनों बाद चिचा में एक और कर्मचारी की जान चली गई। करीब पांच माह पहले भरर क्षेत्र में भी

इसी प्रकार ठेका श्रमिकों द्वारा सुरक्षा मानकों की अनदेखी करते हुए कार्य किए जाने की खबर प्रमुखता से प्रकाशित की गई थी। उस समय भी उम्पीद की गई थी कि बिजली विभाग के अधिकारी ठेकेदारों पर सख्ती करेंगे और सुरक्षा नियमों का पालन सुनिश्चित करेंगे, लेकिन ऐसा नहीं हुआ।

सबसे बड़ा सवाल यह है कि यदि

समाचारों और चेतावनियों के बावजूद विभागीय अधिकारी ठेकेदारों से सुरक्षा नियमों का पालन नहीं करा पा रहे हैं, तो आखिर जवाबदेही किसकी तय होगी? क्या ठेकेदारों के सामने विभागीय अधिकारी बेबस हो चुके हैं, या फिर सुरक्षा नियम केवल कागजों तक सीमित है?

वर्तमान में भी पाटन ब्लॉक के कई क्षेत्रों में बिजली लाइन से जुड़े निर्माण और मरम्मत कार्य जारी हैं। कई स्थानों पर अब भी श्रमिकों के बिना पर्याप्त सुरक्षा उपकरणों के कार्य करने की शिकायतें सामने आ रही हैं। यदि समय रहते इस पर कठोर कार्रवाई नहीं की गई तो भविष्य में भी ऐसे हादसों से इनकार नहीं किया जा सकता।

बिजली विभाग को चाहिए कि वह सभी कार्यस्थलों का विशेष सुरक्षा ऑडिट कराए, प्रत्येक कर्मचारी को हेलमेट, सेफ्टी बेल्ट और अन्य आवश्यक सुरक्षा उपकरण उपलब्ध कराए तथा नियमों का उल्लंघन करने वाले ठेकेदारों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई करे। आखिर किसी भी परियोजना से अधिक महत्वपूर्ण एक कर्मचारी का जीवन है।

लगातार हो रही इन घटनाओं ने यह स्पष्ट कर दिया है कि केवल संवेदना व्यक्त करने से समस्या का समाधान नहीं होगा। अब आवश्यकता है जिम्मेदारी तय करने, सुरक्षा मानकों का कड़ाई से पालन कराने और ऐसी व्यवस्था विकसित करने की, जिससे कोई भी कर्मचारी अपनी जान जोखिम में डालकर काम करने के लिए मजबूर न हो। तभी इन हादसों पर वास्तव में रोक लगाई जा सकेगी।

अटल आवास और इंदिरा नगर में किराएदारों की हुई सघन जांच



हरिभूमि न्यूज ►►सेलूद

जिले में सुरक्षा व्यवस्था को और मजबूत बनाने अटल आवास परिसर एवं इंदिरा नगर में विशेष सत्यापन अभियान चलाया गया। पुलिस अधीक्षक के निर्देश एवं एसडीओपी के मार्गदर्शन में पाटन थाना प्रभारी राजेश मिश्रा के नेतृत्व में पुलिस टीम ने घर-घर पहुंचकर किराएदारों और बाहरी व्यक्तियों का सत्यापन किया। अभियान के दौरान पुलिस ने किराए के मकानों में रह रहे लोगों के आधार कार्ड, किरायानामा सहित अन्य आवश्यक दस्तावेजों की जांच की। साथ ही यह भी जानकारी जुटाई गई कि संबंधित व्यक्ति पाटन में किस उद्देश्य से रह रहे हैं तथा कौन-सा व्यवसाय या कार्य कर रहे हैं। पुलिस के अनुसार अटल आवास परिसर और इंदिरा नगर में बड़ी संख्या में बाहरी लोग किराए के मकानों में निवास करते हैं। सत्यापन अभियान के दौरान किसी भी प्रकार की संदिग्ध गतिविधि सामने नहीं आई। थाना प्रभारी राजेश मिश्रा ने बताया कि इस तरह का सत्यापन अभियान आगे भी लगातार जारी रहेगा।

अवश्यक दस्तावेजों की जांच की। साथ ही यह भी जानकारी जुटाई गई कि संबंधित व्यक्ति पाटन में किस उद्देश्य से रह रहे हैं तथा कौन-सा व्यवसाय या कार्य कर रहे हैं। पुलिस के अनुसार अटल आवास परिसर और इंदिरा नगर में बड़ी संख्या में बाहरी लोग किराए के मकानों में निवास करते हैं। सत्यापन अभियान के दौरान किसी भी प्रकार की संदिग्ध गतिविधि सामने नहीं आई। थाना प्रभारी राजेश मिश्रा ने बताया कि इस तरह का सत्यापन अभियान आगे भी लगातार जारी रहेगा।

आत्मनिर्भर भारत और तिरंगा यात्रा को मत्ब बनाने का बैठक में लिया संकल्प

हरिभूमि न्यूज ►►सेलूद

मरोदा नेवई, वार्ड-34 स्थित प्राचीन बैकुंठ धाम मंदिर में भारतीय जनता पार्टी मरोदा-पुरेना मंडल एवं ग्राम करगाडीह में उतई मंडल द्वारा आत्मनिर्भर भारत एवं विशाल तिरंगा यात्रा के संबंध में आवश्यक

- भाजपा मरोदा-पुरेना एवं उतई मंडल की बैठक में लिया गया

बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में आत्मनिर्भर भारत के संकल्प को जन-जन तक पहुंचाने, राष्ट्रभक्ति और राष्ट्रीय गौरव के प्रतीक तिरंगा यात्रा को भव्य एवं सफल बनाने को लेकर आवश्यक तैयारियों एवं आगामी कार्यक्रमों पर विस्तृत चर्चा की गई। कार्यकर्ताओं से आग्रह किया गया कि वे हर घर तिरंगा अभियान को जनआंदोलन बनाएं और स्वदेशी उत्पादों को अपनाकर आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में सहभागी बनें।विधायक ललित चंद्रकार ने कहा कि कार्यकर्ताओं का



उत्साह और समर्पण ही संगठन की असली शक्ति है। हम सभी मिलकर स्वदेशी, आत्मनिर्भरता और राष्ट्रप्रथम के संकल्प को और मजबूत करेंगे। तिरंगा यात्रा के माध्यम से देश की एकता और अखंडता का संदेश घर-घर तक पहुंचेगा। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष राजू राकेश जंघेल, मंडल महामंत्री पुनाराम कलिहारी एवं नरेंद्र निर्मलकर, मंडल प्रभारी दिनेश देवांगन, जिला मंत्री शैली शेंडे, महिला मोर्चा शिखा तिवारी, विधायक प्रतिनिधि गोविंद साहू, नेता प्रतिपक्ष शैलेंद्र साहू, एससी मोर्चा मंडल अध्यक्ष केशव महिपाल, पार्षद विधि यादव, सरिता

देवांगन, ईश्वरी साहू, गजेन्द्री कोठारी, ममता सिन्हा, हरिश नायक, गेंडलाल जंघेल, दामन साखा, संतोष कुशवाहा, राजूराम, रंजन सिन्हा, उपेंद्र गिरी, नवीन सिन्हा, अम्बरलाल श्रीवास्तव, शेष जांगड़े एवं डॉ. पार्वती कुर्रे, उतई नगर पंचायत अध्यक्ष सरस्वती साहू, उतई मंडल प्रभारी एवं जिला मंत्री शैली शेंडे, उतई मंडल अध्यक्ष शीतला ठाकुर, एल्डर मैन व महामंत्री चंदू देवांगन, महामंत्री सोनी अध्यक्ष कुण्ठ सेन, पार्षद मंगी अध्यक्ष करुण सेन, पार्षद मंगी अध्यक्ष करुण सेन, पार्षद नीलम गड़े, लता सोनवानी, लक्ष्मीनारायण उपस्थित थे।

अंचल की खबरें

स्कूली बच्चों को मिली नए भवन की सौगात



पाटन। नगर पंचायत पाटन के इंदिरा नगर वार्ड 2 स्थित प्राथमिक और मिडिल स्कूल के बच्चों को आखिरकार नए स्कूल भवन की सौगात मिल गई है। भवन का लोकार्पण पहले ही हो चुका था, लेकिन निर्माण कार्य अधूरा होने के कारण यहां कक्षाएं शुरू नहीं हो पा रही थी। कुछ दिन पहले नगर पंचायत अध्यक्ष योगेश निक्की भाले, सीएमओ हेमंत वर्मा, और उपयंत्री प्रवीन कुमार साहू सहित पार्षदों ने स्कूल का निरीक्षण किया और आवश्यक मरम्मत कार्य पूरा करवाया। मरम्मत पूरी होने के बाद आज नगर पंचायत अध्यक्ष और पार्षदों की मौजूदगी में स्कूली बच्चों ने फीता काटकर नए भवन में पढ़ाई की शुरुआत की। इससे पहले जगहारी की कमी के कारण प्राथमिक और मिडिल स्कूल की कक्षाएं पुराने भवन में दो पालियों में संचालित की जाती थीं, जिससे विद्यार्थियों और शिक्षकों को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता था। अब नए भवन में पर्याप्त कक्षाएं उपलब्ध होने से स्कूल एक ही पाली में संचालित होगा, जिससे पढ़ाई का माहौल और बेहतर होगा। स्थानीय जमाप्रतिनिधियों ने इसे बच्चों के बेहतर भविष्य की दिशा में महत्वपूर्ण कदम बताया और कहा कि गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए बेहतर अधोसंरचना आवश्यक है। वहीं अभिभावकों और विद्यार्थियों ने भी नए भवन में कक्षाएं शुरू होने पर खुशी जताई और इसे लंबे समय से चली आ रही समस्या का समाधान बताया। अब उम्पीद है कि बच्चे बेहतर वातावरण में नियमित रूप से शिक्षा प्राप्त कर सकेंगे। इस अवसर में नगर पंचायत अध्यक्ष योगेश भाले, उपाध्यक्ष निशा सोनी, सीएमओ हेमंत कुमार वर्मा, इंजीनियर प्रवीण कुमार साहू, पार्षद बिजू देवांगन, जितू निर्मलकर ,अनूपगं पटेल, एल्डरमैन दामोदर चक्रवर्ती, प्रकाश बिजोरा और गंगाराम देवांगन सहित स्कूल स्टाफ, और बच्चे मौजूद रहें

स्मार्ट मीटर पर गुमराह कर रही कांग्रेस : साहू

भिलाई। भाजपा के जिला प्रवक्ता प्रेमलाल साहू ने जिला कांग्रेस कमेटी दुर्ग-भिलाई के द्वारा स्मार्ट मीटर के मुद्दे पर किए जा रहे विरोध प्रदर्शन को अवसर वादी राजनीति और जनता को भ्रमित करने का एक सुनियोजित



प्रयास करार दिया है। उन्होंने कहा जिस स्मार्ट मीटर योजना को लेकर आज कांग्रेस धरना-प्रदर्शन और बयानबाजी कर रही है उस योजना का अनुबंध सन 2022 को कांग्रेस सरकार के कार्यकाल में हुआ था। उस समय प्रदेश के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल थे। इसलिए कांग्रेस को दूसरों पर उंगली उठाने से पहले अपने नर्णियों का जवाब प्रदेश की जनता को देना चाहिए।

भाजपा नेता प्रेमलाल साहू ने कहा कि यदि स्मार्ट मीटर जनता के हित में नहीं था तो कांग्रेस सरकार ने इसका अनुबंध क्यों किया और यदि उस समय यह योजना सही थी तो आज सत्ता से बाहर होने के बाद उसका विरोध क्यों किया जा रहा है। यह कांग्रेस के दोहरे चरित्र और राजनीतिक अवसरवाद का स्पष्ट प्रमाण है। उन्होंने बताया कि प्रदेश के मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने स्पष्ट रूप से कहा है कि स्मार्ट मीटर लगवाना अनिवार्य नहीं है। किसी भी उपभोक्ता पर इसे लगाने का दबाव नहीं डाला जाएगा। इसके बावजूद कांग्रेस झूठ, भ्रम और भय फैलाकर जनता की भावनाओं से खिलवाड़ कर रही है। नगर निगम भिलाई चरोदा क्षेत्र में कांग्रेसियों के द्वारा स्मार्ट मीटर हटाने लिए जनता फॉर्म भरवाने का काम महज दिखावा है।

वार्ड भ्रमण अभियान में कार्यों की ली जानकारी

जामुल। नगर पालिका जामुल क्षेत्र में वार्ड भ्रमण अभियान के तहत नपा अध्यक्ष ईश्वर सिंह ठाकुर ने वार्ड क्र. 17 एवं 18 का निरीक्षण किया। वार्ड वासियों से सीधा संवाद करके मुलभूत कार्यों की जानकारी ली। वार्ड भ्रमण के दौरान आम जनता द्वारा बताये गये समस्या को तत्काल निराकरण करने का निर्देश संबंधित प्रभारियों को दिया। वार्ड भ्रमण के दौरान पार्षद दुर्गा वैष्णव, तिलेश्वर देवांगन, उप अभियंता सचिन भागवत, जल कार्य प्रभारी दयालु जंघेल, विद्युत प्रभारी रवि चौहान, सफाई प्रभारी बशीर खान सहित वार्ड नोडल प्रभारी मेघनाथ सोनी उपस्थित थे।



HEALTH TOWN

DR. ABHINAV'S

AYURVEDA MULTISPECIALITY HOSPITAL

PAIN | PANCHIKARMA | PILES | MEDIA | GYN&E | SKIN

छतीसगढ़ का प्रथम 20 हिसटरीय हॉस्पिटल जो की पूर्ण रूप से आयुर्वेदिक उपचार को समर्पित

प्रदेश के समस्त शासकीय अधिकारी/कर्मचारी एवं उनके परिवार के आभित सदस्यों के उपचार उपरत प्रीतिपूर्ति

9 लोकट - 78 कमल विलर, रायपुर (छ.ग.)

9 डीटी रोन्ट- कृष्णा टांकोर के समने, 95224-66664, 62622-22003

समता कॉलोनी रायपुर (छ.ग.) 9826446666

9 मिलाई रोन्ट-नेहरू नगर (पूर्व),रायपुरआई बैंक के पास, मिलाई(छ.ग.) 95224 66605

न्यू मातृ स्मृति हॉस्पिटल

मेटरनिटी, चिल्ड्रेन्स एवं सर्जिकल हॉस्पिटल

डॉ. सी.पी.सिंह

(एनबीसीएन, एनबी) रिए एवं बाल्य रोग विशेषज्ञ

डॉ. नीलिमा सिंह

(एनबीसीएन, डी.ओ.ओ.) स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ

9009553889, 9090204620

एकता नगर, अम्बेडकर चौक के पास, बुकिवारी रायपुर नगर : मातृ स्मृति नगर नगर, मातृ मी नदिर के समने, बुकिवारी, रायपुर

अब मोतिया-बिन्द की सर्जरी से डरना छोड़िए!

अनुभवी फेको सर्जन

बिना इंजेक्शन

बिना टांके

बिना पट्टी

MICS तकनीक से सुरक्षित एवं आरामदायक सर्जरी

तेज रिकवरी, तुरंत घर वापसी कम समय में सर्जरी

प्रीमियम MULTIFOCAL / EDOF लेंस उपलब्ध

बिना इंजेक्शन के आई ड्रॉप से सर्जरी

डॉ. दिलीप लालवानी

आयुर्वेद विशेषज्ञ

फेको सर्जरी एवं यंत्रणुसंग विशेषज्ञ

PROFESSOR OF OPHTHALMOLOGY

MR. D. L. LALWANI, COMBATORE, ANDHRA PRADESH

एडवांस्ड यूरोलॉजी सेवाएं अब गावरी नर्सिंग होम में

9 फाफाडीह, टिन्वर मार्केट रोड, रायपुर

9827144197, 9827144777

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

DR. ABHISHEK GAWRI

MBBS, MS (Surgery), DrNB (Urology)

Consultant Urologist Andrologist & Reconstructive Surgery

आयुष्मान कार्ड की सुविधा उपलब्ध



के बाद चर्चा कर रही थीं। कार्यक्रम में वित्तीय वर्ष 2025-26 की जनसंपर्क निधि के अंतर्गत पात्र हितग्राहियों को आर्थिक सहायता राशि वितरित की गई। यह राशि सांसद विजय बघेल की अनुशंसा

तथा प्रभारी मंत्री विजय शर्मा की स्वीकृति से उपलब्ध कराई गई। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि रजनी विजय बघेल रहीं। कार्यक्रम की अध्यक्षता जनपद पंचायत अध्यक्ष कीर्ति नायक ने की तथा जिला

जनसंपर्क निधि वितरण कार्यक्रम का आयोजन

जनहित के कार्यों में सदैव अग्रणी रहे सांसद बघेल : नायक

हरिभूमि न्यूज ►► पाटन

जनपद पंचायत अध्यक्ष कीर्ति नायक ने कहा है कि दुर्ग लोकसभा सांसद विजय बघेल जनहित के कार्यों को हमेशा सर्वोच्च प्राथमिकता देते रहे हैं। उनकी अनुशंसा पर स्वीकृत जनसंपर्क निधि से क्षेत्र के जरूरतमंद परिवारों को आर्थिक सहायता मिलना उनकी जनसेवा के प्रति प्रतिबद्धता का प्रमाण है।

कीर्ति नायक बुधवार को जनपद पंचायत पाटन कार्यालय में वित्तीय वर्ष 2025-26 की जनसंपर्क निधि वितरण कार्यक्रम



लाइव इवेंट

जुम्बा और योग से छात्राओं ने जाना फिटनेस का फंडा



भिलाई। पढ़ाई के साथ स्वस्थ शरीर और तनावमुक्त मन के लिए शारीरिक गतिविधियों को जीवनशैली का हिस्सा बनाने की दिशा में शासकीय डॉ. वामन वासुदेव पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय में फीट महाविद्यालय कार्यक्रम की शुरुआत हुई। उच्च शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार आयोजित कार्यक्रम में छात्राओं ने जुम्बा, फ्री हैंड एक्ससाइज और योग के माध्यम से फिटनेस का महत्व समझा। कार्यक्रम में महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. रंजना श्रीवास्तव ने छात्राओं के साथ जुम्बा किया। उन्होंने कहा कि शारीरिक गतिविधियाँ केवल शरीर को स्वस्थ रखने तक सीमित नहीं हैं, बल्कि इससे मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर रहता है। नियमित व्यायाम, खेल और योग को जीवनशैली में शामिल करने से तनाव कम होता है और एकाग्रता बढ़ती है। उन्होंने छात्राओं को नियमित रूप से फिटनेस गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रेरित किया।

हर शनिवार होगा फिटनेस सेशन

क्रीडा अधिकारी डॉ. ऋतु दुबे ने बताया कि फीट महाविद्यालय के तहत हर शनिवार सुबह 9 बजे गतिविधियाँ आयोजित की जाएगी। विज्ञान संकाय की छात्राओं के लिए शाम 3 बजे विशेष सत्र होगा। इसमें जुम्बा, व्यायाम के साथ मनोरंजनात्मक खेलों को भी शामिल किया जाएगा, ताकि छात्राएं उत्साहपूर्वक इसमें भाग ले सकें। कार्यक्रम में महाविद्यालय की भूतपूर्व छात्रा तुलिका साहू ने शिक्षा दान के अंतर्गत छात्राओं को योग की बेसिक जानकारी दी। उन्होंने पवनमुक्तासन भाग-एक, ताड़ासन, चक्की आसन और तितली आसन का अभ्यास कराया तथा इनके स्वास्थ्य लाभों की जानकारी दी। सत्र के अंत में छात्राओं ने ध्यान किया और शांति मंत्र का उच्चारण किया। कार्यक्रम में प्राध्यापिका डॉ. मोनिया राकेश, ज्योति भरणे, डॉ. मंजुलता साव, अरविंद लोखण्डे और प्रियंका बारला ने भी प्रतिभागी के रूप में हिस्सा लिया। वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. रेशमा लाकेश ने भूतपूर्व छात्रा तुलिका साहू का स्वागत एवं आभार व्यक्त किया। सोनम कोसरे, अंजलि, मनीषा, गायत्री साहू, रचना साहू, इंदू साहू सहित बड़ी संख्या में छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भागीदारी की।



लाइव इवेंट

गुरुदेव टैगोर की पुण्यतिथि पर विद्यार्थियों ने जाना साहित्य, शिक्षा और राष्ट्रप्रेम में योगदान



भिलाई। भारत के राष्ट्रगान जन गण मन के रचयिता और विश्वकवि गुरुदेव रवींद्रनाथ टैगोर की पुण्यतिथि पर शासकीय पूर्व माध्यमिक शाला में श्रद्धांजलि कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान विद्यार्थियों और शिक्षकों ने गुरुदेव के छायाचित्र पर माल्यार्पण एवं पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें नमन किया। कार्यक्रम में उनके साहित्यिक योगदान के साथ शिक्षा, प्रकृति प्रेम और मानवतावादी विचारों को याद किया गया। कार्यक्रम में डॉ. नीलांजना जैन ने रवींद्रनाथ टैगोर के बहुआयामी व्यक्तित्व और कृतित्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि टैगोर केवल महान कवि ही नहीं, बल्कि दार्शनिक, संगीतकार, शिक्षाविद और मानवतावादी विचारक भी थे। उन्होंने करीब दो हजार गीतों की रचना की। शिक्षा को प्रकृति के सानिध्य से जोड़ते हुए उन्होंने ऐसी शिक्षण पद्धति की कल्पना की, जिसमें विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास हो। उनकी रचनाओं में वृक्ष, नदियाँ, ऋतुएं, पक्षी और प्राकृतिक सौंदर्य का संवेदनशील चित्रण मिलता है, जो मनुष्य और प्रकृति के आत्मीय संबंध को दर्शाता है। उन्होंने बताया कि गुरुदेव रवींद्रनाथ टैगोर को वर्ष 1913 में उनकी काव्यकृति गीतांजलि के लिए साहित्य का नोबेल पुरस्कार प्रदान किया गया था। विद्यार्थियों को उनके जीवन से मानवता, प्रकृति प्रेम, ज्ञानार्जन, सृजनशीलता और राष्ट्रप्रेम की प्रेरणा देने का आह्वान किया गया। कार्यक्रम के दौरान पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता भी आयोजित की गई, जिसमें पीयूष दीमार ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं अनमोल रतन गुरुदेव रवींद्रनाथ टैगोर विषय पर निबंध प्रतियोगिता आयोजित कर विद्यार्थियों को उनके जीवन और विचारों से परिचित कराया गया। वक्ताओं ने कहा कि राष्ट्रगान जन गण मन देश की एकता, अखंडता, विविधता और राष्ट्रीय गौरव का प्रतीक है। कार्यक्रम में शशिकला वर्मा, अमृता यादव, उषाकिरण कौशिक, ज्योति वर्मा, अनिता ठाकुर, दीप्तिरानी, रेखा साई, महेश्वरी साहू, तुषि भारती, आकाश बंजारे, धनेश यादव और तक्षक बरेठ सहित शिक्षक-शिक्षिकाएं एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

आदिवासी संस्कृति के रंगों से सजा शहर, निकली भव्य रैली

पारंपरिक वेशभूषा, लोक नृत्य-संगीत और आकर्षक झांकियों के साथ निकली रैली, आदिवासी संस्कृति की बिखेरी जीवंत छटा

विश्व आदिवासी दिवस के अवसर पर रविवार को आदिवासी समाज भिलाई की ओर से शहर में भव्य रैली निकाली गई। पारंपरिक वेशभूषा, आदिवासी नृत्य-संगीत और आकर्षक झांकियों के साथ निकली रैली ने शहर में आदिवासी संस्कृति की जीवंत छटा बिखेरी। बच्चे, युवा, महिलाएं और पुरुष बड़ी संख्या में रैली में शामिल हुए और अपनी संस्कृति एवं परंपराओं के संरक्षण का संदेश दिया। इस दौरान विभिन्न चौक-चौराहों पर रैली का स्वागत किया गया। युवाओं ने पारंपरिक वेशभूषा में लोक नृत्यों की प्रस्तुति वाद्य यंत्रों की थाप पर दी।



भिलाई। रैली की शुरुआत पावर हाउस चौक स्थित डॉ. अंबेडकर की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर रैली की शुरुआत की गई। डॉ. भीमराव अंबेडकर के चित्र पर माल्यार्पण एवं पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी गई। इसके बाद समाजिक जनों द्वारा पारंपरिक वेशभूषा में रैली के रूप में आगे बढ़े। आदिवासी मंडल भिलाई द्वारा निकाली गई। रैली सेक्टर-1 मुर्गा चौक से होते हुए सेंट्रल एवेन्यू पहुंची। यहां से सेक्टर-2, सेक्टर-5 से ग्लोब चौक होते हुए डीपीएस रिसाली पहुंची। इसके बाद रैली रिसाली दशहरा मैदान पहुंची जहां रैली का समापन किया गया।

जगह-जगह हुआ स्वागत

रैली के दौरान शहर के विभिन्न स्थानों पर समाजिकजनों का उत्साह के साथ स्वागत किया गया। जगह-जगह बच्चे, युवा, महिलाएं और पुरुष आदिवासी गीतों एवं पारंपरिक नृत्य की प्रस्तुति देते नजर आए। ढोल-मांदर की थाप पर थिरकते लोगों ने माहौल को उत्सवमय बना दिया। रैली में शामिल झांकियों के माध्यम से आदिवासी संस्कृति, परंपरा और सामाजिक एकता का संदेश भी दिया गया।



संत निरंकारी इंग्लिश मीडियम समागम में प्रेम सेवा और मानवता को जीवन में उतारने दिया जोर

भिलाई। आधुनिक पीढ़ी को आध्यात्मिक मूल्यों और मानवीय संस्कारों से जोड़ने के उद्देश्य से संत निरंकारी सत्यंग भवन, दीपक नगर में संयोजक स्तर का संत निरंकारी इंग्लिश मीडियम समागम आयोजित किया गया। श्रद्धा और भक्ति से सराबोर वातावरण में हुए इस समागम में बच्चों, युवाओं और श्रद्धालुओं ने भाग लिया। कार्यक्रम अमित धनवानी की उपस्थिति में संपन्न हुआ। समागम में सद्गुरु माता सुदीक्षा महाराज के वचनों एवं शिक्षाओं पर आधारित संदेश प्रस्तुत किया गया। वक्ताओं ने कहा कि आध्यात्मिकता केवल सद्गुरु के वचनों को सुनने तक सीमित नहीं है, बल्कि उनके संदेश को जीवन में अपनाना ही इसकी वास्तविक सार्थकता है।

प्रेम, नम्रता, सद्भाव, सेवा और मानवता के मार्ग पर चलकर ही आध्यात्मिक विचारों को व्यवहार में उतारा जा सकता है। ब्रांच दुर्ग-भिलाई के संयोजक सतपाल सैनी ने बताया कि संत निरंकारी मिशन की ओर से इंग्लिश मीडियम समागम विशेष रूप से युवाओं और अंग्रेजी भाषी अनुयायियों को ध्यान में रखकर आयोजित किए जाते हैं। इस समागम में प्रवचन, भक्ति गीत और विचार मुख्य रूप से अंग्रेजी भाषा में प्रस्तुत किए गए। युवाओं ने अपने विचारों और कविताओं के माध्यम से लिविंग डिविनिटी जैसे विषयों पर भी अपनी भावनाएं साझा कीं। कार्यक्रम की



जानकारी देते हुए शंकर सचदेव ने बताया कि समागम के दौरान बच्चों और युवाओं में आध्यात्मिक मूल्यों, संस्कारों तथा मानवीय गुणों के विकास पर विशेष जोर दिया गया। बताया गया कि इंग्लिश मीडियम समागम की पहल बाबा गुरुबचन सिंह द्वारा शुरू की गई थी, जिसे बाबा हरदेव सिंह के मार्गदर्शन में विस्तार मिला। इसका उद्देश्य आधुनिक पीढ़ी को सहज रूप से आध्यात्मिकता से जोड़ना है। कार्यक्रम के समापन पर श्रद्धालुओं ने सद्गुरु माता सुदीक्षा महाराज के प्रति श्रद्धा व्यक्त करते हुए मानवता की सेवा, प्रेम और सद्भाव के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने का संकल्प लिया।

शिव महापुराण कथा के लिए विस अध्यक्ष को दिया आमंत्रण

भिलाई। जयंती स्टेडियम भिलाई में 17 से 23 अगस्त तक आयोजित होने वाली शिव महापुराण कथा में शामिल होने के लिए छत्तीसगढ़ विधानसभा अध्यक्ष डॉ. रमन सिंह को आमंत्रित किया गया। कथा वाचक अंतरराष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त कथा वाचक पं. प्रदीप मिश्रा होंगे। बोलबम सेवा और कल्याण समिति के अध्यक्ष तथा भिलाई नगर निगम के उपनेता प्रतिपक्ष दया सिंह ने विधानसभा अध्यक्ष डॉ. रमन सिंह से सौजन्य भेंट कर उन्हें कथा का आमंत्रण पत्र सौंपा। इस दौरान उन्होंने आयोजन की तैयारियों, कथा स्थल की व्यवस्थाओं और श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए किए जा रहे प्रयासों की जानकारी भी दी। डॉ. सिंह ने आयोजन की सराहना करते हुए कहा कि शिव महापुराण कथा जैसे धार्मिक और सांस्कृतिक आयोजन समाज में आध्यात्मिक जागरूकता, नैतिक मूल्यों और सामाजिक समरसता को बढ़ावा देते हैं। उन्होंने आयोजन की सफलता के लिए शुभकामनाएं देते हुए कथा में उपस्थित होकर भगवान शिव का आशीर्वाद प्राप्त करने की इच्छा व्यक्त की।



भिलाई और रिसाली की दो मितानियों को मिला माता यशोदा सम्मान

ममता की मिसाल बनीं झामीन और रामेश्वरी, अपने बच्चे के साथ जरूरतमंद शिशुओं को कराया स्तनपान, मिला माता यशोदा सम्मान



जरूरतमंद शिशुओं तक पहुंचाया मातृदूध

विश्व स्तनपान सप्ताह हर वर्ष 1 से 7 अगस्त तक मनाया जाता है। इस वर्ष आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम का उद्देश्य मां के दूध के महत्व के प्रति जागरूकता बढ़ाने के साथ शिशुओं के संपूर्ण पोषण, स्वास्थ्य और मातृ-शिशु स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करना रहा। समारोह में उन 10 माताओं को यशोदा सम्मान दिया गया, जिन्होंने ऐसे शिशुओं को स्तनपान कराया या मातृदूध उपलब्ध कराया, जिनकी माताओं को दूध की समस्या थी अथवा उनका निधन हो गया था। भिलाई-रिसाली की झामीन साहू और रामेश्वरी निर्मलकर का चयन भी इसी मानवीय पहल के लिए किया गया। दोनों ने अपने मातृत्व के साथ दूसरे जरूरतमंद बच्चों के प्रति भी संवेदना दिखाई और उन्हें पोषण देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

कार्यक्रम में छत्तीसगढ़ शासन के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्याम बिहारी जायसवाल मुख्य अतिथि रहे। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के सचिव अमित कटारिया, स्वास्थ्य सेवाएं आयुक्त सह संचालक संजीव झा, सच संस्था के सीईओ राजेंद्रन, कार्यकारी संचालक वीनू आनंद, सलाहकार संतोष सहित विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे। जिला दुर्ग से सीएमएचओ डॉ. मनोज दानी, भिलाई खंड चिकित्सा अधिकारी डॉ. पियाम सिंह, डीपीएम भूमिका वर्मा, जिला समन्वयक अलका दुबे सहित क्षेत्रीय समन्वयक, मितानिनें और स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारी भी समारोह में शामिल हुए। समारोह में जरूरतमंद शिशुओं को पर्याप्त मातृदूध उपलब्ध कराने के उद्देश्य से प्रथम मातृ दूध कोष पहल की घोषणा का प्रस्ताव भी रखा गया। कार्यक्रम के माध्यम से मां के दूध को शिशु के बेहतर स्वास्थ्य और पोषण के लिए सबसे महत्वपूर्ण आहार बताते हुए समाज में इसके प्रति जागरूकता बढ़ाने का संदेश दिया गया।



सिटी इवेंट

आंगनबाड़ी केन्द्र में मां अन्नपूर्णा की प्रार्थना



भिलाई। नगर पालिका निगम भिलाई चरोदा वार्ड 31 देवबौलदा में संचालित आंगनबाड़ी केन्द्र में चल रहे मध्यान भोजन का निरीक्षण किया गया। मां अन्नपूर्णा की प्रार्थना कर भोजन किया गया। आंगनबाड़ी केन्द्र में मासूम बच्चों को पोषण सुविधा, गर्भवती महिलाओं का चेकअप समेत अन्य सारी सुविधाएं मिलती है। आंगनबाड़ी केन्द्र में महिलाओं व बच्चों को सुविधा पूर्ण रीति से दिया जा रहा है या नहीं उसे भी चेक किया गया। रजिस्टर चेक कर बच्चों की जानकारी भी ली गई। गर्भवती माताओं और बच्चों से भी जानकारी लेकर उनकी समस्याओं को निदान करने का आश्वासन भी दिया गया। इस दौरान वार्ड पार्षद भारती सूर्यवंशी और जिला कांग्रेस कमेटी महामंत्री राम कुमार सूर्यवंशी पहुंचे थे। देवबलौदा के प्राचीन शिव मंदिर तालाब में चल रहे सौंदर्यीकरण को भी देखने पहुंचे थे। राम कुमार सूर्यवंशी ने कहा कि विकास कार्यों में कोताही बरतने नहीं दिया जाएगा। काम कर रहे ठेकदार को निर्देश दिया कि जल्द काम पूरा करें। तालाब के तीनों ओर चेकर पत्थर भी जल्द लगाया जाए।

■ आंगनबाड़ी केन्द्र में मासूम बच्चों को पोषण सुविधा, गर्भवती महिलाओं का चेकअप समेत अन्य सुविधाएं मिल रही हैं।

सिटी लाइव

व्यापारियों की एकजुटता के लिए बनाया नया संगठन



दुर्ग। रियल एस्टेट एसोसिएशन दुर्ग-भिलाई की नवीन कार्यकारिणी का गठन सर्वसम्मति से किया गया। इस अवसर पर आयोजित बैठक में रियल एस्टेट कारोबार से जुड़े विभिन्न विषयों पर विस्तार से चर्चा की गई। उपस्थित सदस्यों ने संगठन की मजबूती, व्यापारियों के हितों की रक्षा तथा शासन-प्रशासन के समक्ष कारोबार से जुड़ी समस्याओं को प्रभावी ढंग से रखने का संकल्प लिया। बैठक में जमीन के शासकीय मूल्यों सहित रियल एस्टेट व्यवसाय से जुड़े विभिन्न मुद्दों को लेकर पूर्व में किए गए संघर्ष एवं आंदोलनों पर चर्चा की गई। सदस्यों ने कहा कि संगठित प्रयासों से ही व्यापारियों की समस्याओं का स्थायी समाधान संभव है। साथ ही भविष्य में सामने आने वाले नए मुद्दों पर भी संगठन की ओर से प्रभावी पहल करने का निर्णय लिया गया। इसके बाद एसोसिएशन की नवीन कार्यकारिणी की घोषणा की गई। आशीष जैन को अध्यक्ष, आशीष वर्मा को उपाध्यक्ष, त्रेमन साहू एवं जयंत सोनी को उपाध्यक्ष, सुनील गुप्ता को कोषाध्यक्ष, हरिहर देवांगन को सचिव एवं सहसचिव के रूप में भागचंद जैन एवं संदीप चंद्राकर तथा महावीर शर्मा व रमेश शर्मा को संरक्षक की जिम्मेदारी सौंपी गई। संगठन के अन्य पदों का निर्धारण आगामी बैठक में सदस्यों की सहमति एवं आपसी चर्चा के बाद किया जाएगा। बैठक में तरुण वेगड़, अजय चंद्राकर, योगेश साहू, अमर वत्रा, नवनीत चंद्राकर, आशीष मिश्रा, आलोक सुराना, संदीप चंद्राकर, नरेंद्र निपाद, नीलेश बाफना, मनीष चोपड़ा सहित अन्य मौजूद थे।

पौधारोपण कर संरक्षण का लिया संकल्प, जरूरतमंदों को बांटे छाते



भिलाई। पर्यावरण संरक्षण और सामाजिकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से जुनवानी भिलाई में एक पेड़ मां के नाम अभियान के अंतर्गत पौधरोपण और छाता वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कन्हैया सोनी भाजपा प्रदेश कार्यसमिति सदस्य ओबीसी मोर्चा प्रमुख रूप से शामिल हुए। इस दौरान पर्यावरण संरक्षण के लिए 5,000 पौधे लगाने और उनके संरक्षण का संकल्प लिया गया। कार्यक्रम में भाजपा सुपेला मंडल अध्यक्ष दीपक भारद्वाज, व्यापारी प्रकोष्ठ के प्रदेश कार्यसमिति सदस्य अशोक द्विवेदी, भाजपा जिला भिलाई के प्रचार-प्रसार मंत्री सुभाष शर्मा सहित भवानी शंकर जनकल्याण सेवा समिति के पदाधिकारी सहित बड़ी संख्या में महिलाएं उपस्थित थीं। कन्हैया सोनी ने कहा कि एक पेड़ मां के नाम अभियान केवल पौधे लगाने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मां के प्रति हमारे प्रेम और सम्मान को व्यक्त करने का माध्यम है। उन्होंने कहा कि मां के नाम पर लगाए गए पौधे न केवल पर्यावरण को समृद्ध करेंगे, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी जीवनदायी साबित होंगे। 5,000 पौधे लगाने का संकल्प केवल पर्यावरण बचाव की पहल नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के प्रति जिम्मेदारी का संकल्प है। कार्यक्रम के दौरान केवल पौधारोपण ही नहीं, बल्कि जरूरतमंदों को छातों का वितरण भी किया गया।

■ जुनवानी भिलाई में एक पेड़ मां के नाम अभियान

विश्व जैवलिन डे पर रविशंकर स्टेडियम में दिखा खेल का उत्साह

भाला जितनी दूर गया, उससे आगे बढ़ा खिलाड़ियों का हौसला, दिखाया दमखम, लड़कियों ने मारी बाजी

दुर्ग। मैदान में दौड़ते कदम, लक्ष्य पर टिकी निगाहें और हाथ में थामे भाले को पूरी ताकत के साथ आसमान की ओर उछालते खिलाड़ी... रविशंकर स्टेडियम में कुछ ऐसा ही नजारा देखने को मिला। विश्व जैवलिन डे के अवसर पर आयोजित भाला फेंक प्रतियोगिता में बालक-बालिका वर्ग के खिलाड़ियों ने पूरे उत्साह के साथ हिस्सा लिया। हर खिलाड़ी की कोशिश भाले को अधिक से अधिक दूरी तक पहुंचाने की थी। प्रतियोगिता में जहां बालक वर्ग के खिलाड़ियों ने दमखम दिखाया, वहीं बालिका वर्ग की प्रतिभागियों ने भी अपने प्रदर्शन से खेल के मैदान में अपनी मजबूत मौजूदगी दर्ज कराई। यह आयोजन युवाओं में एथलेटिक्स के प्रति रुचि बढ़ाने के साथ जैवलिन शौ जैसे तकनीकी और चुनौतीपूर्ण खेल के प्रति नई पीढ़ी को आकर्षित करने के लिए किया गया था। प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों ने अपनी शारीरिक क्षमता, संतुलन, तकनीक और एकाग्रता का परिचय दिया। मैदान पर हर प्रयास के साथ खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ता गया और साथी खिलाड़ियों व मौजूद खेलप्रेमियों ने तालियों से उनका हौसला बढ़ाया।



निशांत ने 30.20 मीटर भाला फेंककर जीता पहला स्थान

प्रतियोगिता के बालक वर्ग में निशांत साहू ने 30.20 मीटर भाला फेंककर पहला स्थान हासिल किया। कुशाग्र 29.20 मीटर के साथ दूसरे और सागर 20.70 मीटर के प्रदर्शन के साथ तीसरे स्थान पर रहे। बालिका वर्ग में धनिया ने 16.50 मीटर की दूरी के साथ पहला स्थान प्राप्त किया। सनी 10.50 मीटर के साथ दूसरे स्थान पर रही, जबकि सोनिया और सेजल ने 10.40 मीटर की समान दूरी तय कर संयुक्त रूप से तीसरा स्थान हासिल किया। बालिका वर्ग में खिलाड़ियों की भागीदारी ने यह संदेश भी दिया कि एथलेटिक्स के मैदान में बेटियां भी अपनी प्रतिभा और मेहनत के दम पर आगे बढ़ रही हैं।

खेल से बनता है अनुशासन और आत्मविश्वास

कार्यक्रम में डॉ. अजय आर्य ने कहा कि खेल केवल जीत-हार तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्तित्व निर्माण का प्रभावी माध्यम है। खेलों से अनुशासन, आत्मविश्वास, धैर्य, एकाग्रता और लगातार प्रयास करने की आदत विकसित होती है। उन्होंने कहा कि जैवलिन शौ में तकनीक, शक्ति, संतुलन और एकाग्रता का बेहतर तालमेल जरूरी है। खिलाड़ी जिस तरह लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित कर अपना सर्वश्रेष्ठ देने की कोशिश करता है, उसी तरह विद्यार्थियों को भी जीवन में लक्ष्य तय कर निरंतर प्रयास करना चाहिए। उन्होंने कहा कि मैदान में मिली हार भी खिलाड़ी के लिए सीख होती है। प्रत्येक प्रतियोगिता अपनी कमियों को पहचानने और अगली बार बेहतर प्रदर्शन करने का अवसर देती है। उन्होंने युवाओं से खेलों को जीवन का हिस्सा बनाने और नियमित अभ्यास के जरिए स्वस्थ व अनुशासित जीवनशैली अपनाने पर जोर दिया।

नेतृत्व और निर्णय क्षमता विकसित करने की पहल

मॉडल यूनाइटेड नेशन में वैश्विक मुद्दों पर मंथन को जुटे 450 से अधिक विद्यार्थी

भिलाई। कृष्णा पब्लिक स्कूल नेहरू नगर भिलाई में 8 और 9 अगस्त को दो दिवसीय मॉडल यूनाइटेड नेशंस एम्यूनुन सम्मेलन का समापन किया गया। सम्मेलन में विभिन्न विद्यालयों और महाविद्यालयों के 450 से अधिक विद्यार्थी प्रतिनिधि के रूप में शामिल हुए। विद्यार्थी विभिन्न देशों का प्रतिनिधित्व करते हुए राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय महत्व के समसामयिक विषयों पर चर्चा, तर्क-वितर्क और विचार-विमर्श किए। आयोजन में कृष्णा एजुकेशन सोसायटी के चेयरमैन एमएम त्रिपाठी, वाइस चेयरमैन आनंद कुमार त्रिपाठी, सचिव प्रमोद कुमार त्रिपाठी, प्राचार्या सविता त्रिपाठी, उपप्राचार्या रीता थॉमस और शिल्पी त्रिपाठी सहित शिक्षक-शिक्षिकाएं उपस्थित रहे। सम्मेलन का आयोजन चंडीगढ़ की सुप्रीम इवेंट्स के सहयोग से किया जा रहा है। इसमें केपीएस नेहरू नगर, केपीएस उतर्ही, दिल्ली पब्लिक स्कूल भिलाई, दिल्ली पब्लिक स्कूल दुर्ग, केपीएस इंडा रायपुर, केपीएस दुर्ग, राजकुमार कॉलेज, श्री शंकरा विद्यालय सेक्टर-10 भिलाई, शंकराचार्य विद्यालय हुडको, नारायणा स्कूल, दयानंद एंग्लो वैदिक विद्यालय सहित विभिन्न शिक्षण संस्थानों के विद्यार्थी शामिल हुए। केपीएस नेहरू नगर की प्राचार्या सविता त्रिपाठी ने कहा कि सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य



विद्यार्थियों में वैश्विक दृष्टिकोण और नेतृत्व क्षमता विकसित करना है। उन्होंने कहा कि एम्यूनुन के माध्यम से विद्यार्थियों को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मुद्दों की समझ, तार्किक एवं विश्लेषणात्मक चिंतन, प्रभावी संवाद और सार्वजनिक भाषण जैसे कौशल विकसित करने का अवसर मिलेगा। कृष्णा एजुकेशन सोसायटी के चेयरमैन एमएम त्रिपाठी ने कहा कि मंच छोटा हो सकता है, लेकिन विद्यार्थियों के सपने वैश्विक होने चाहिए। उन्होंने कहा कि केपीएस का एम्यूनुन इसी सोच को आगे बढ़ाने का प्रयास है, ताकि विद्यार्थियों को केवल परीक्षा के लिए नहीं, बल्कि जीवन और भविष्य के लिए तैयार किया जा सके। विशिष्ट अतिथि विजय

कुमार जैन ने कहा कि जब कोई विद्यार्थी किसी अंतरराष्ट्रीय विषय पर शोध करता है, सैकड़ों विद्यार्थियों के सामने अपनी बात रखता है, दूसरे प्रतिनिधियों के तर्क सुनता है और संवाद के माध्यम से समाधान तलाशता है, तो उसके व्यक्तित्व में आत्मविश्वास, नेतृत्व और जिम्मेदारी का विकास होता है। वाइस चेयरमैन आनंद कुमार त्रिपाठी ने कहा कि विद्यार्थी केवल दुनिया को पढ़ें नहीं, बल्कि दुनिया को समझें। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में एसजीईएस के संस्थापक और चेयरमैन आईपी मिश्रा, सीजीएलए सदस्य रिकेश सेन और बीके ग्रुप के मैनेजिंग डायरेक्टर विजय कुमार गुप्ता उपस्थित रहे। विशिष्ट अतिथियों में केपीएल के चेयरमैन एमएम त्रिपाठी, वाइस चेयरमैन आनंद त्रिपाठी और सचिव प्रमोद त्रिपाठी उपस्थित थे। मंच संचालन स्वाति जॉन, सुनीता त्रिपाठी और स्मिता सारदा ने किया। सम्मेलन के संयोजक शिक्षक सुजीत सिंह रहे।

राखी निर्माण प्रशिक्षण में 60 से अधिक विद्यार्थियों ने दिखाई रचनात्मक प्रतिभा

हुनर के धागों से सजी राखियां, बच्चों ने सीखा आत्मनिर्भर बनने के गुर



शिक्षा के साथ व्यावहारिक कौशल सर्वांगीण विकास के लिए जरूरी

शिक्षा के साथ व्यावहारिक कौशल का विकास भी विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए जरूरी है। ओजस सेवा समिति की अध्यक्ष ललिता सिंह ने कहा कि बच्चों को अपनी कला और हुनर पहचानने तथा उसे उपयोगी कौशल में बदलने का अवसर मिलना चाहिए। विद्यालय की प्राचार्य मधुबाला कसर ने कहा कि इस तरह के रचनात्मक और कौशल विकास कार्यक्रम पढ़ाई के साथ विद्यार्थियों में सुजनात्मकता, धैर्य और कार्यक्षमता विकसित करते हैं। प्रशिक्षण के दौरान विद्यार्थियों ने स्वयं राखियां तैयार कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों ने इसे उपयोगी और आनंददायक अनुभव बताते हुए भविष्य में भी ऐसे कार्यक्रम आयोजित करने की इच्छा जताई।

गोबर, कपड़े और बीज से बनती हैं इको फ्रेंडली राखियां

प्रशिक्षण के दौरान विद्यार्थियों को पर्यावरण के अनुकूल राखियां तैयार करने की तकनीक बताई गई। महाविद्यालय में गोबर, कपड़े, अनाज और बीज जैसी सामग्री से इको फ्रेंडली राखियां तैयार की जाती हैं, जिनका उपयोग महाविद्यालय परिवार सहित विभिन्न संस्थाओं द्वारा किया जाता है। विद्यार्थियों को भी ऐसी सामग्री के रचनात्मक उपयोग के बारे में जानकारी दी गई। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि शंकराचार्य महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. अर्चना झा रही। ओजस सेवा समिति की अध्यक्ष ललिता सिंह, विद्यालय की प्राचार्य मधुबाला कसर, सचिव संजु शुक्ला एवं सहसचिव मंजू सोनी उपस्थित रही। प्रशिक्षक डॉ. जयश्री वाकपकर एवं डॉ. शिल्पा कुलकर्णी ने विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार की आकर्षक राखियां बनाने का प्रशिक्षण दिया। उन्होंने रंगों के संयोजन, सजावट, डिजाइन और राखी निर्माण में उपयोग होने वाली सामग्री के चयन की तकनीक समझाई। डीपलएड की छात्राएं प्रज्ञा वर्मा एवं काजल वर्मा ने भी प्रशिक्षण में सहयोग किया। डॉ. अर्चना झा ने कहा कि राखी निर्माण जैसे रचनात्मक प्रशिक्षण विद्यार्थियों में छिपी प्रतिभा को सामने लाने के साथ उन्हें कौशल आधारित और आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित करते हैं।

कार्नर न्यूज



भिलाई। राखी के रंग-खिरंगे धागों और सजावटी सामग्री के बीच विद्यार्थियों ने जब अपने हाथों से राखियां तैयार कीं तो उनमें केवल रचनात्मकता ही नहीं, बल्कि आत्मनिर्भर बनने की नई सीख भी नजर आई। हनोदा स्थित उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों के लिए राखी निर्माण प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें 60 से अधिक विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लेकर आकर्षक और इको फ्रेंडली राखियां बनाना सीखा। श्री शंकराचार्य महाविद्यालय, जुनवानी, भिलाई एवं ओजस सेवा समिति, रिसाली के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस प्रशिक्षण का उद्देश्य विद्यार्थियों में रचनात्मकता, हस्तकौशल और स्वरोजगार की भावना विकसित करना रहा। महाविद्यालय और ओजस सेवा समिति की ओर से पिछले कई वर्षों से महिलाओं के व्यावसायिक प्रशिक्षण एवं आर्थिक विकास के लिए विभिन्न गतिविधियां संचालित की जा रही हैं। इसी कड़ी को आगे बढ़ाते हुए विद्यार्थियों को कौशल आधारित प्रशिक्षण से जोड़ा गया।

हेल्थ टिप्स

50 के बाद स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग करते समय इन टिप्स को करें फॉलो



हेल्दी रहने के लिए वर्कआउट करना जरूरी होता है। इसमें सिर्फ कार्डियो करना ही काफी नहीं है, बल्कि आपको स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग पर भी उतना ही ध्यान देना चाहिए। अमूमन लोग यह मानते हैं कि स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग केवल यंग एज में ही करना चाहिए। जबकि वास्तव में ऐसा नहीं है। हर उम्र में स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग करना फायदेमंद होता है। जब आप 50 की उम्र के बाद स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग करते हैं तो इससे मसल मास से लेकर बोन डेंसिटी को मेंटन रखने में मदद मिलती है। वास्तव में, स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग आपको ओवर ऑल हेल्थ का ख्याल रखती है, लेकिन जब आपकी उम्र बढ़ती जाती है तो ऐसे में स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग करते हुए आपको अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत होती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे छोटे-छोटे टिप्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आपको 50 के बाद स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग करते हुए ध्यान में रखना चाहिए-

अगर आपकी उम्र 50 से अधिक है और आप पहली बार स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग कर रही हैं तो हमेशा यह सलाह दी जाती है कि आप पहले एक बार हेल्थकेयर एक्सपर्ट से सलाह अवश्य लें। दरअसल, इस उम्र में कई तरह की बीमारियां व्यक्ति को अपनी जद में ले लेती हैं। ऐसे में स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग करने से पहले एक्सपर्ट की सलाह लेना काफी अच्छा रहता है। इससे आपको किसी भी तरह का विपरीत प्रभाव पड़ने की संभावना काफी कम हो जाती है।

वार्मअप से करें शुरुआत

जब आप स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग कर रही हैं तो ऐसे में



शुरुआत में हमेशा वार्मअप जरूर करना चाहिए। हमेशा ध्यान रखें कि आप करीबन 5-10 मिनट के लिए वार्मअप करें और फिर स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग करें। वार्मअप करने के लिए आप ब्रिस्क वॉक से लेकर हल्का कार्डियो आदि कर सकती हैं।

हल्के वजन से करें स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग

50 की उम्र के बाद स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग करना काफी अच्छा माना जाता है। लेकिन अगर आप इसमें नई हैं या फिर पहली बार स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग कर रही हैं तो ऐसे में आप शुरुआत हमेशा हल्के वजन के साथ ही करें। कई बार हम एक्साइटमेंट में बहुत अधिक वजन उठाने की कोशिश करते हैं। लेकिन इस उम्र में एकदम से बहुत अधिक वजन उठाने से आपको चोट लगने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। इसलिए शुरुआत बेहद ही लाइटवेट से करें।

कोर स्ट्रेंथ को दें प्रेफरेंस

50 की उम्र के बाद स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग करते हुए आपको अपनी कोर पर अधिक ध्यान देना चाहिए। आप प्लैंक, ब्रिज और प्लूगीमिनल क्रंचेस जैसी कोर एक्सरसाइज आपके बॉडी पोश्चर को इंप्रूव करने में



मदद करती हैं। इतना ही नहीं, इससे आपकी ओवरऑल बॉडी स्ट्रेन्थ पर भी पॉजिटिव असर पड़ता है।

रिकवरी पर दें ध्यान

50 की उम्र के बाद सिर्फ स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग करना ही काफी नहीं होता है, बल्कि आपको अपने शरीर को रिकवरी के लिए भी पर्याप्त समय देना होता है। इसके लिए वर्कआउट के बाद रेस्ट करना ना भूलें। यह आपकी मसलस रिपेयर और ग्रोथ के लिए बेहद जरूरी है। हमेशा ध्यान रखें कि आप दो वर्कआउट सेशन के बीच कम से कम 48 घंटे का गैप रखें।

रहें कंसिस्टेंट

अगर आप सच में चाहती हैं कि स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग करने से आपको फायदा हो, तो इसके लिए जरूरी है कि आप कंसिस्टेंट रहें। हमेशा ध्यान रखें कि आप सप्ताह में कम से कम दो से तीन बार स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग अवश्य करें। इससे आपको कुछ ही वक्त में अपनी बॉडी में फर्क नजर आने लगेगा।

कान से जुड़ी समस्या वर्टिगो का उपचार संभव

अचानक चक्कर आना या सिर घूमना हो सकता है किसी गंभीर बीमारी का संकेत, लक्षण दिखे तो हो जाएं सचेत

अचानक चक्कर आना या सिर घूमना वर्टिगो नामक बीमारी से जुड़ा हुआ हो सकता है। वर्टिगो एक गंभीर समस्या जो कान से जुड़ा हुआ है, अगर समय रहते इसका इलाज न किया गया तो यह जानलेवा भी हो सकता है। आइए इस लेख में इसी के बारे में जानते हैं।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में कई बार हमें अचानक चक्कर आने या सिर घूमने जैसा महसूस होता है। अक्सर हम इसे थकान या कमजोरी मानकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन यह हर बार सामान्य नहीं होता। अगर आपको बार-बार या अचानक सिर घूमने जैसा अनुभव होता है, तो यह किसी गंभीर स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है।

यह लक्षण विशेष रूप से वर्टिगो नामक बीमारी से जुड़ा हुआ है। वर्टिगो एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को लगता है कि उसके आस-पास की दुनिया घूम रही है, जबकि वह पूरी तरह से स्थिर होता है। यह सिर्फ एक साधारण चक्कर नहीं, बल्कि एक ऐसी अनुभूति है जो दैनिक कार्यों को भी बुरी तरह प्रभावित कर सकती है।

वर्टिगो की समस्या आंतरिक कान से जुड़ी होती है। हमारे कान में संतुलन बनाए रखने के लिए एक जटिल प्रणाली होती है।



सबसे आम प्रकार के वर्टिगो को सौम्य पैरॉक्सिस्मल पोजीशनल वर्टिगो(बीपीपीवी) कहा जाता है। यह तब होता है जब कान के अंदरूनी हिस्से में मौजूद छोटे-छोटे कैल्शियम कण अपनी सही जगह से हटकर अर्धवृत्ताकार नलिकाओं में चले जाते हैं।

इन कणों के जगह बदल जाने से मस्तिष्क को गलत संकेत मिलते हैं, जिससे व्यक्ति को लगता है कि वह घूम रहा है, भले ही वह न घूम रहा हो। यह स्थिति उम्रदराज लोगों में अधिक देखी जाती है, लेकिन सिर में लगी चोट या अन्य कारणों से किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है।

वर्टिगो के लक्षण

वर्टिगो के लक्षण आमतौर पर अचानक शुरू होते हैं और कुछ सेकेंड्स या मिनट तक ही रहते हैं। इसका सबसे प्रमुख लक्षण अचानक सिर चकराना या घूमना है, जो अक्सर सिर की स्थिति बदलने पर होता है। उदाहरण के लिए, जब आप बिस्तर पर करवट लेते हैं, सिर को अचानक ऊपर उठाते हैं, नीचे झुकते हैं या गर्दन को तेजी से घुमाते हैं, तो यह लक्षण महसूस हो सकता है।

इसके साथ ही, उल्टी आना, संतुलन खोना और आंखों का अनियंत्रित तरीके से हिलना भी इसके अन्य लक्षण होते हैं। ये लक्षण हालांकि कम समय के लिए होते हैं, लेकिन इनकी वजह से व्यक्ति को काफी बेचैनी और घबराहट महसूस हो सकती है। आखिर क्या है इसके पीछे की वजह?



राज्य स्क्वैश में अर्चिता और रेयांश रहे विजेता



रायपुर। छत्तीसगढ़ स्क्वैश एसोसिएशन के तत्वावधान एवं स्क्वैश रैकेट्स फेडरेशन ऑफ इंडिया के मार्गदर्शन में दो दिवसीय राज्य चैम्पियनशिप 8 अगस्त को शुरू हुई। राजधानी के स्क्वैश कॉम्प्लेक्स में समापन एवं पुरस्कार वितरण समारोह रविवार को आयोजित किया गया। इस प्रतियोगिता में प्रदेशभर से 62 खिलाड़ियों ने 06 विभिन्न वर्गों में हिस्सा लिया।

प्रतियोगिता में अंडर-11, अंडर-13, अंडर-15, अंडर-17 और अंडर-19 बालक-बालिका वर्गों के साथ पुरुष एवं महिला वर्ग में खिलाड़ियों के बीच रोमांचक मुकाबले हुए। स्पर्धा नेशनल रैंकिंग के लिए भी महत्वपूर्ण रही, जिसमें खिलाड़ियों को उनके प्रदर्शन के आधार पर राष्ट्रीय रैंकिंग अंक प्राप्त हुए। समापन एवं पुरस्कार वितरण समारोह के मुख्य अतिथि धनंजय नेताम, अपर कलेक्टर, रायपुर रहे। मुख्य अतिथि ने विजेता एवं उपविजेता खिलाड़ियों को ट्रॉफी, पदक एवं प्रमाण-पत्र प्रदान कर सम्मानित किया।

अंडर-13 बालक वर्ग में सूर्यांश ने विजेता का खिताब हासिल किया, जबकि वेदार्थ उपविजेता रहे। फाइनल मुकाबला 9-11, 11-8, 12-10 और 11-9 से सूर्यांश के पक्ष में रहा। अंडर-15 बालिका वर्ग में

योगिता ने विजेता का खिताब जीता तथा विधि उपविजेता रहीं। योगिता ने मुकाबला 11-0, 11-12 और 11-1 से अपने नाम किया। अंडर-19 बालक वर्ग में रोमांचक मुकाबले में जिनांश ने रेयांश को हराकर विजेता का खिताब जीता। मुकाबले का स्कोर 11-7, 8-11, 11-4, 6-11 और 11-7 रहा। अंडर-15 बालक वर्ग में जैवर्धन विजेता रहे, जबकि अपूर्व उपविजेता रहे। फाइनल मुकाबले में स्कोर 11-9, 4-11, 4-11 और 2-11 रहा।

महिला वर्ग में अर्चिता ने शानदार प्रदर्शन करते हुए राखी को 11-3, 11-1, 11-0 से पराजित कर विजेता का खिताब अपने नाम किया। वहीं पुरुष वर्ग के फाइनल में रेयांश ने शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए दिव्यम को 11-8, 11-4 और 11-9 से हराकर पुरुष वर्ग का खिताब जीता। समापन समारोह में डॉ. विष्णु कुमार श्रीवास्तव, संरक्षक, छत्तीसगढ़ स्क्वैश एसोसिएशन, प्रवीण रिछारिया कार्यकारिणी सदस्य, संदीप गोविलकर जिला सचिव, राहुल साहू कोषाध्यक्ष, केशव कुमार जलक्षेत्री, अविता कुजूर, श्रेयांशालाल, हिमांशु चक्रधारी सहित एसोसिएशन के पदाधिकारी, सदस्य, खिलाड़ी, प्रशिक्षक उपस्थित रहे।

कार्नर न्यूज

मोबाइल फोन का सीधा असर होता है आपके स्वास्थ्य पर

फोन से निकलने वाली किरणों से त्वचा को होते हैं बड़े नुकसान, सतर्क रहें और ध्यान दें जरूरी उपायों पर



साथ ही में स्किन को भी काफी नुकसान पहुंचाती है। इससे धीरे-धीरे आपकी स्किन डैमेज होने लगती है। ध्यान रखें कि आमतौर पर फोन की किरणें त्वचा को बहुत गंभीर नुकसान नहीं पहुंचातीं, लेकिन लंबे समय तक और लगातार इस्तेमाल होने पर ये समस्याएं हो सकती हैं। इस ब्लू लाइट से आपकी त्वचा को क्या नुकसान पहुंचते हैं, हम आपको आज इस बारे में बताएं।

बढ़ती है उम्र

मोबाइल से निकलने वाली ब्लू लाइट स्किन की आंतरिक परत तक को नुकसान पहुंचा सकती है। इसकी वजह से स्किन पर धीरे-धीरे चेहरे पर झुर्रियां, झाड़यां आने लगती है। जिस कारण त्वचा जल्दी बुढ़ी दिखने लगती है। ऐसे में फोन को जब भी इस्तेमाल करें, तो त्वचा से दूर ही रखें। धीरे-धीरे त्वचा की रंगत का खोना मोबाइल की ब्लू लाइट धीरे-धीरे स्किन में



गठिया के दर्द से राहत पाने के लिए डाइट में करें बदलाव

गठिया का दर्द आमतौर पर उम्रदराज लोगों में देखने को मिलता है, लेकिन खराब जीवनशैली के कारण युवा भी इसका शिकार हो रहे हैं। दिनचर्या में कुछ बदलाव करके आप इस दर्द को नियंत्रित कर सकते हैं। आइए इस लेख में इसी के बारे में जानते हैं।

अर्थराइटिस जिसे आमतौर पर गठिया के नाम से जाना जाता है, एक ऐसी बीमारी है जो आपके शरीर में जोड़ों को प्रभावित करती है। इस स्थिति में जोड़ों में असहनीय दर्द, सूजन और अकड़न होने लगती है, जिससे दैनिक जीवन का काम करना भी मुश्किल हो जाता है। हालांकि यह समस्या मुख्य रूप से बढ़ती उम्र के साथ जुड़ी हुई है, लेकिन आज की खराब जीवनशैली और खान-पान की गलत आदतों के कारण युवा भी इसका शिकार हो रहे हैं।

गठिया के दर्द को कम करने और इसके लक्षणों को नियंत्रित करने में सही खान-पान एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कुछ विशेष खाद्य पदार्थ दर्द और सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं, जबकि कुछ अन्य चीजें स्थिति को और खराब कर सकती हैं। उन खाद्य पदार्थों के बारे में आपको जानना चाहिए, जिन्हें गठिया के मरीजों को अपने आहार में शामिल करना है,



साथ ही ये भी जानेंगे कि गठिया के मरीजों को किन चीजों से परहेज करना चाहिए।

डाइट में शामिल करें ये चीजें

गठिया के दर्द को कम करने के लिए एंटी-इंफ्लेमेटरी खाद्य पदार्थ डाइट में शामिल करें। हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, ब्रोकली, और केल कैल्शियम, विटामिन के और मैग्नीशियम से भरपूर होती हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाती हैं। बेरीज (स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी) और अनार में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करते हैं। फैटी फिश जैसे सैल्मन और सार्डिन में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है, जो जोड़ों की सूजन को कम करता है। इसके अलावा, हल्दी, अदरक, और लहसुन जैसे मसाले दर्द और सूजन से राहत दिलाते हैं। जैतून का तेल भी जोड़ों के लिए लाभकारी है।

इन चीजों से करें परहेज

गठिया के मरीजों को कुछ खाद्य पदार्थों से सख्त परहेज करना चाहिए, क्योंकि ये लक्षणों को बढ़ा सकते हैं। रेड मीट और प्रोसेस्ड मीट में सैचुरेटेड फैट गठिया के लक्षण को बढ़ा सकते हैं। चीनी युक्त खाद्य पदार्थ जैसे सोडा, कैंडी, और आइसक्रीम साइटोकाइन प्रोटीन का उत्पादन बढ़ाते हैं, जो गठिया को बदतर बना सकता है। रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट जैसे सफेद ब्रेड, मैदा, और बेकरी उत्पाद भी सूजन को ट्रिगर करते हैं। अधिक नमक का सेवन जोड़ों में सूजन और दर्द को बढ़ा सकता है। इसके अलावा आलू का सेवन भी सीमित मात्रा में करें, आलू में मौजूद सोलनिन केमिकल गठिया के दर्द को बढ़ा सकता है।

जीवनशैली में बदलाव

सही डाइट के साथ-साथ जीवनशैली में बदलाव भी गठिया के दर्द को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। नियमित हल्का व्यायाम जैसे वॉकिंग, योग जोड़ों की लचक बढ़ाते हैं और अकड़न को कम करते हैं। इसके साथ ही वजन को भी नियंत्रित रखें, क्योंकि अतिरिक्त वजन जोड़ों पर दबाव डालता है।



मेलानिन तत्व का उत्पादन बढ़ा देता है। जब मेलानिन बढ़ जाता है तो त्वचा पर हाइपरपिगमेंटेशन या काले धब्बे हो सकते हैं।इससे कई बार स्किन टोन भी असामान्य हो जाता है।

बढ़ेगा स्किन का रूखापन

अभी बारिश का मौसम है, लेकिन फिर भी स्किन का रूखापन काफी बढ़ा हुआ है। ऐसे में अगर आप मोबाइल को अपने चेहरे के पास रखेंगे तो इससे आपकी दिक्कत और बढ़ सकती है। दरअसल, लगातार फोन की स्क्रीन देखने से त्वचा की नमी कम हो सकती है, जिससे त्वचा रूखी और संवेदनशील हो सकती है।

स्किन होगी संवेदनशील

ये प्वाइंट सबसे अहम है। दरअसल, मोबाइल की ब्लू लाइट

त्वचा की प्राकृतिक बैरियर फंक्शन को कमजोर कर सकती है, जिससे त्वचा बाहरी प्रदूषण और संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाती है।

ये हैं बचाव के उपाय

फोन का ब्राइटनेस कम करें या ब्लू लाइट फिल्टर का उपयोग करें। दिनभर में फोन का उपयोग सीमित करें और त्वचा को देखभाल करें।



फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

'फास्ट एंड फ्यूरियस' सीरीज की अगली फिल्म पर मिला अपडेट, बोले विन डीजल

अभिनेता विन डीजल की 'फास्ट एंड फ्यूरियस' फ्रेंचाइजी की सं भा वि त आ खि री फिल्म अगले साल रिलीज होगी। विन ने हाल ही में एक शो श ल मीडिया पोस्ट के जरिए इस फिल्म से जुड़ी अहम जानकारी फैस के साथ साझा की। जानिए विन ने अपनी पोस्ट में क्या कहा? विन डीजल ने एक वीडियो पोस्ट साझा करते हुए फिल्म की स्क्रिप्ट पर बात की। उन्होंने कहा, 'मैंने अभी माइक लेस्ली की 'फास्ट फॉरएवर' की स्क्रिप्ट पढ़ी। यह बीते कई दशकों में सबसे बेहतरीन स्क्रिप्ट है, जो मैंने पढ़ी है। मैं अभी तक भावुक हूं।' यकीनन, विन ने ऐसा कहकर दर्शकों को फिल्म के ओर बेहतरीन होने की हिंट दे दी है। रिपोटर्स के मुताबिक विन ने पिछले महीने ही फैस से कहा था कि इस फिल्म का क्लाइमैक्स धमाकेदार होने वाला है। वीडियो में विन ने आगे कहा, 'आपको अंदाजा भी नहीं है। जब 17 मार्च 2028 को यह फिल्म रिलीज होगी तब आप भगवान का शुक्रिया अदा करेंगे कि आपने यह फिल्म सिनेमाघरों में देख ली है।' इससे पहले भी एक कार्यक्रम में विन ने बताया था कि वह और उनकी टीम पिछले साढ़े तीन साल से इस शानदार क्लाइमैक्स के लिए मेहनत कर रहे हैं।

फिल्म 'फास्ट फॉरएवर' 17 मार्च 2028 को रिलीज होगी। खबरें हैं कि मेकर्स इस फिल्म की शूटिंग लॉस एंजिल्स में कर रहे हैं। अब तक इस फ्रेंचाइज ने रियो डी जिनेरियो, टोक्यो, लंदन, हवाना और अबु धाबी जैसे शहरों में शूटिंग की है। 'फास्ट एंड फ्यूरियस' फ्रेंचाइजी की शुरुआत 25 साल पहले हुई थी।

टॉलीवुड

एआई डीपफेक के खिलाफ कोर्ट पहुंचीं श्रुति, गलत तरीके से दिखाने का आरोप

अमिताभ, अभिषेक और ऐश्वर्या राय बच्चन से लेकर रश्मिका मंदाना, अक्षय कुमार जैसे कलाकारों के बाद अब श्रुति हासन ने भी कोर्ट का दरवाजा खटखटाया है। एक्ट्रेस ने बॉम्बे हाईकोर्ट में याचिका दायर कर एआई-जेनरेटेड मॉर्फेड और आपत्तिजनक डीपफेक सामग्री को हटाने के निर्देश देने की मांग की। याचिका में श्रुति हासन ने अपनी पर्सनैलिटी और पब्लिसिटी राइट्स की सुरक्षा के तहत एआई जेनरेटेड कॉन्टेंट और मॉर्फेड कॉन्टेंट, फेक ऐड और अनऑथराइज्ड व्यापारिक वस्तुओं के खिलाफ निर्देश देने की मांग की है जो ऐसे अधिकारों का उल्लंघन करते हैं। कोर्ट ने हासन को इस मामले में कमर्शाल मुकदमा दायर करने की छूट दी है। जिसमें वे अपने इंटेलेक्चुअल प्रॉपर्टी राइट के उल्लंघन का दावा कर सकती हैं। जल्द ही इस मामले में अंतरिम राहत के मुद्दे पर सुनवाई हो सकती है।

याचिका में सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म (फेसबुक, यूट्यूब, मेटा, इंस्टाग्राम, एक्स कॉर्प और अज्ञात लोगों को प्रतिवादी बनाया गया है। याचिका में आरोप लगाया गया है कि उनकी इजाजत के बिना उनके पोस्टर बेचे जा रहे हैं। हसन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर ऐसे कंटेंट को बढ़ावा देने का आरोप लगाया है, जो उनके अधिकारों का उल्लंघन करते हैं। उनका आरोप है कि ऑनलाइन एआई जेनरेटेड ऐप्स वीडियोज है जो उन्हें दूसरे एक्टर्स के साथ रोमांटिक रिश्ते में गलत तरीके से दर्शाते हैं। 'बार एंड बेच' की रिपोर्ट में बताया जा रहा है कि अन्य प्रतिवादियों में सेलिब्रिटी बुकिंग और एंडोर्समेंट प्लेटफॉर्म, फैशन और जूरी प्लेटफॉर्म और सोशल मीडिया कंपनियां शामिल हैं, जिनमें गूगल (यूट्यूब), मेटा (फेसबुक और इंस्टाग्राम), एक्स कॉर्प और पिंटेरेस्ट शामिल हैं। हासन ने इन प्लेटफॉर्मों पर ऐसी सामग्री को होस्ट करने या बढ़ावा देने का आरोप लगाया है जो उनके अधिकारों का उल्लंघन करती है।

भोजपुरी

काजल ने आम्रपाली पर लगाया आरोप, खेसारी पर भी निशाना

'भोजपुरी बवाल' में सच में बवाल खड़ा हो गया है। काजल राघवानी आम्रपाली दुबे पर गंभीर आरोप तो लगाया साथ ही रानी चटर्जी ने भी खेसारी लाल की पोल खोल दी है। जियो हॉटस्टार पर रियलिटी शो 'भोजपुरी बवाल' का दूसरा एपिसोड स्ट्रीम किया गया। जैसे-जैसे शो आगे बढ़ रहा है वैसे-वैसे बवाल होता दिख रहा है। शुरू के दो एपिसोड में तो बवाल नहीं हुआ लेकिन काजल राघवानी ने सोमवार के एपिसोड में जो आरोप लगाए हैं, रानी चटर्जी ने खेसारी लाल को लेकर जो पोल खोली है वो काफी शॉकिंग है। चलिए बताते हैं काजल और रानी इंडस्ट्री के सुपरस्टार्स को लेकर क्या कहा। 'भोजपुरी बवाल' में काजल राघवानी कहती हैं, 'मैं तो बीच में सोच रही थी साइक्रेट्रिस्ट के पास जाऊं। मैं बैक होने लगी थी। मेरे दिमाग में बस वही चलता रहता है, जो काम को लेकर रायता फैला हुआ है। हर जगह रिलेशनस बन गए हैं।' रानी चटर्जी कहती हैं, 'भोजपुरी से अगर मैं कुछ हटाना चाहती हूं तो ग्लॉफ्रेंच और बॉयफ्रेंड।' इस पर काजल भी सहमत जताती हैं। इसके बाद रानी निरहुआ और पाखी हेगड़े पर आरोप लगाती हैं और कहती हैं, 'ये जो इंडस्ट्री में जोड़ी कलचर आया है ना वो निरहुआ और पाखी की वजह से आया।' रानी मनोज और पवन पर भी आरोप लगाती हैं और कहती हैं, 'पसंद की हीरोइन ना होने की वजह से कई बड़ी-बड़ी फिल्में भी बंद हो गई।' काजल राघवानी ने इस दौरान आम्रपाली पर आरोप लगाया कि वो निरहुआ को किसी और हीरोइन के साथ काम नहीं करने देती थीं।



सायनोटाइप

पेरिस में हुआ एक फैशन शो बचपन के बगीचों और मौसम के बदलावों से प्रेरित था। जहां कपड़ों में सायनोटाइप- जैसे प्रिंट, पेड़-पौधों की छाप, कई परतों वाला पैचवर्क और फिनिशिंग ने खूब वाहवाही लूटी। यह डिजाइन लगभग जीवाश्म जैसी लग रही थी। बड़े साइज की जैकेट, स्कर्ट और जिलेट आरामदेह स्टाइल और एक शांत कहानी बयां करते हुए इन्हें डिजाइन किया गया था।



इस फेसपैक से दमकाएं अपना चेहरा

रक्षाबंधन का त्योहार कुछ ही दिन में आने वाला है। इस वर्ष रक्षा बंधन का पावन पर्व शुक्रवार 28 अगस्त को मनाया जाएगा। इस दिन राखी बांधने का मुख्य शुभ मुहूर्त सुबह 5:57 बजे से सुबह 9:48 बजे तक (कुल 3 घंटे 51 मिनट) रहेगा, क्योंकि भद्रा काल सूर्योदय से पहले ही समाप्त हो जाएगा। ये दिन भाई-बहनों के लिए बेहद खास होता है, इसलिए इस दिन खास तरह से तैयार होना तो बनता है। अगर आप भी राखी के दिन सबसे अलग दिखना चाहते हैं तो आज से राखी तक के बीच के समय में एक फेस पैक इस्तेमाल करें। ये फेस पैक चेहरे को तुरंत निखारने में मदद करता है, जो राखी जैसे पर्व के लिए एकदम सही है।

फेस पैक बनाने एक बड़ा चम्मच बेसन, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी और 1 छोटा चम्मच दही चाहिए। इस फेसपैक को बनाना काफी आसान है। इसके लिए सबसे पहले तो एक कटोरी में एक बड़ा चम्मच बेसन ले लें। अब इस बेसन में चूटकीभर हल्दी मिक्स करें। इन दोनों चीजों को मिक्स करने के बाद थोड़ा-थोड़ा करके दही मिक्स करें। ध्यान रखें दही



सिर्फ इतना ही हो, जिससे हल्दी और बेसन का गाढ़ा पेस्ट बन के तैयार हो जाए। ये पेस्ट न तो ज्यादा गाढ़ा होना चाहिए और न ही पतला।

कैसे करें इस्तेमाल ?

फेसपैक तैयार होने के बाद बारी आती है इसे सही से अप्लाय करने की। तो उसके लिए सबसे पहले अपने चेहरे को अच्छी तरह से धो लें। गंदे चेहरे पर फेसपैक इस्तेमाल करने का कोई फायदा नहीं है। चेहरा धोने के बाद

ब्लाउज के खूबसूरत बैक डिजाइन देंगे अलग लुक

अगर आप भी कुछ खास मौके पर साड़ी पहनने का सोच रही है और इसके लिए साड़ी के साथ ब्लाउज बनवाने वाली है, तो अब आप ब्लाउज बनवाने से थोड़ा विचार करें। आपको कुछ ऐसी खूबसूरत बैक नेकलाइन डिजाइन के बारे में जानना चाहिए।

बैक वी-नेकलाइन के साथ कट आउट

अगर आप साड़ी पहनने का प्लान कर रही हैं और इसके साथ डिजाइनर ब्लाउज शामिल करने वाली है, तो खूबसूरत वी-नेकलाइन के साथ कट आउट डिजाइन को बनवा सकती है। इस तरह की बैक बैक नेक लाइन आपके साड़ी लुक को डिफरेंट और एलिगेंट टच देने में मदद करेगी और इस साल रक्षाबंधन के त्योहार को यादगार भी बना देगी। आप ऐसे ब्लाउज को बाजार से कपड़ा लेकर बनवा सकती हैं।

टाई-बैक डोरी के साथ यू-आकार स्कैलाड किनारा डिजाइन

साड़ी के साथ कौन सा ब्लाउज सही रहेगा और किस तरह की नेकलाइन बेस्ट है। इस बात को



लेकर अगर आप भी कंप्यूज रहती है, तो अब आप इस खूबसूरत टाई-बैक डोरी के साथ यू-आकार स्कैलाड किनारा डिजाइन करवा सकती है। इस तरह की नेकलाइन आपके लुक को गॉर्जियस बनाने में मदद करेगी। आप इस तरह के ब्लाउज को किसी भी टेयर से बनवा सकती हैं। ऐसा डिजाइनर ब्लाउज आपके रक्षाबंधन लुक को खास बना देगा।

अगर आप रक्षाबंधन पर साड़ी खरीद चुकी है और डिजाइनर ब्लाउज बनवाना चाहती है, तो ब्लाउज बनवाने से पहले आप इस खूबसूरत गहरी वी-नेकलाइन बैक डिजाइन को बनवा सकती हैं। इस तरह की नेकलाइन ब्लाउज को बेहतर बनाने में मदद करेगी और आपको भीड़ से हटकर लुक देगी।

कार्नर न्यूज

सावन का महीना चल रहा है। महिलाओं के लिए व्रत, पूजा-अर्चना के अलावा सावन का महीना श्रृंगार का भी होता है। फिर बिना चूड़ियों के श्रृंगार की कल्पना भी नहीं की जा सकती। ऐसे में आपको चूड़ियों का लेटेस्ट कलेक्शन देखना चाहिए, जिसे आप नयी तरह से कैरी कर सकती हैं।

सावन का महीना इस साल 30 जुलाई से शुरू हो चुका है। इस महीने में लोग भगवान शिव की पूजा-अर्चना करते हैं। ऐसी मान्यता है कि इस महीने भोलोनाथ की पूजा की जाए और उनका प्रिय भोग उन्हें लगाया जाए तो इससे हर मनोकामना पूरी होती है। इसी क्रम में जान लें कि भगवान शिव का प्रिय रंग हरा है, ऐसे में इस महीने आप हरे रंग की चूड़ियां अपने हाथों में पहन सकती हैं। हरे रंग की चूड़ियों का कलेक्शन हम आपको दिखाने जा रहे हैं, ताकि आप भी भगवान शिव की पूजा हरे रंग की चूड़ियों पहनकर कर सकें।

पहली डिजाइन

हरे रंग की वेलवेट चूड़ियों के साथ



आप चाहें तो ऐसे कुंदन वाल कड़े पहन सकते हैं। सिंपल सी चूड़ियों के साथ ऐसे हैवी कड़े देकने में अच्छे लगते हैं। हैवी कड़ों के साथ हल्के पर्ल वाले कंगन भी आप अपने इस लुक में एड कर सकती हैं, ताकि आपके हाथ खूबसूरत लगें।

दूसरी डिजाइन

हरे रंग की कांच की ऐसी चूड़ियों के साथ आप गोल्डन कड़े कैरी कर सकती हैं। गोल्डन और हरे रंग का कॉम्बिनेशन देखने में कमाल का लगता है। यदि सिंपल साड़ी कैरी कर रही हैं तो उसके साथ इस तरह से चूड़ियों का सेट बनाकर पहनें, ताकि आपका लुक

सावन का श्रृंगार अधूरा है चूड़ियों के बिना

इस सावन में है चूड़ियों की बहार, बेहतरीन डिजाइन के साथ रंगों पर भी दीजिए खास ध्यान

अच्छा दिखे।

तीसरी डिजाइन

हरे और पीली रंग की कामदार चूड़ियों का कॉम्बिनेशन कमाल का लगता है। ऐसे में आप अपने लिए ऐसी कामदार चूड़ियां भी खरीद सकती हैं। इन्हें पहन रही है तो आपको इसके साथ कुछ और कैरी करने की जरूरत नहीं पड़ेगी, क्योंकि ये खुद में ही काफी कमाल की दिखती हैं।

चौथी डिजाइन

कुछ क्लासी तरह से चूड़ियों को कैरी करना है तो सिंपल हरे रंग की चूड़ियों के साथ गोल्ड के कड़े कैरी करें। ऐसे यदि आप कंगन कैरी करेंगी तो आपका लुक काफी खूबसूरत दिखेगा। इसे खासतौर पर तब पहनें, जब आप हल्के रंग की साड़ी कैरी कर रही हैं।

पांचवीं डिजाइन

यदि आपको भरे-भरे हाथ चूड़ियां पहनना पसंद है तो इससे बेहतर विकल्प आपके लिए नहीं हो सकता। ऐसे में हरे रंग की चूड़ियों का ऐसा सेट तैयार करें और उसे

एलिगेंट लुक के लिए बेस्ट हैं डिजाइनर साड़ी, ऐसे करें स्टाइल



साड़ी में एलिगेंट लुक पाने के लिए आप इस तरह की डिजाइनर साड़ी का चुनाव कर सकती हैं और इस साड़ी में आपका लुक अलग और सुंदर नजर आएगा। हर महिला को साड़ी स्टाइल करना पसंद होता है। इसलिए कई सारे खास मौकों पर ब्यूटीफुल नजर आने के लिए महिलाएं बेस्ट साड़ी का चुनाव करती हैं। आजकल बाजार में आपको कई तरह साड़ी के ऑप्शन मिल जाएंगे। जिसे आप पहनकर सुंदर नजर आएंगी। लेकिन, अगर आपको कुछ न्यू ट्राई करना है, तो इसके लिए इस आर्टिकल में दिखाई गई डिजाइनर साड़ी स्टाइल कर सकती हैं। इस तरह की साड़ी स्टाइल करने के बाद आपका लुक एलिगेंट नजर आएगा।

एलिगेंट लुक के लिए डिजाइनर साड़ी करें ट्राई

एलिगेंट लुक पाने के लिए आपको कुछ डिजाइनर साड़ी के ऑप्शन देखने चाहिए। इस तरह की साड़ी में आपका लुक सुंदर नजर आएगा और इस तरह की साड़ी कई सारे खास मौकों पर स्टाइल कर सकती हैं।

प्रिंटेड साड़ी

अपने लुक को परफेक्ट तरीके से क्लिएट करने के लिए आप इस तरह की डिजिटल प्रिंटेड साड़ी स्टाइल कर सकती हैं। इस तरह की साड़ी में प्रिंट करके डिजाइन बनाया गया है। इसके अलावा इस साड़ी के बॉर्डर पर भी वर्क किया हुआ है। इस साड़ी को आप स्लीवलेस वाला ब्लाउज वियर कर सकती हैं साथ ही, इस साड़ी के साथ आप हैवी ज्वेलरी वियर करें। मार्केट और ऑनलाइन प्लेटफार्म दोनों ही जगहों पर आपको ये साड़ी 1,500 रुपये में मिल जाएगी।

जरी वर्क साड़ी

अगर आपको सिंपल साड़ी चाहिए, तो ऐसे में आप इस तरह की जरी वर्क साड़ी का चुनाव कर सकती हैं। इस साड़ी के बॉर्डर में जरी वर्क किया हुआ है और इस तरह की साड़ी को स्टाइल करने के बाद आपका लुक अच्छा लगेगा।



सोने की अंगूठी की नई डिजाइन देगी आपको रॉयल लुक, अपनाएं

हर मां अपनी बेटी के लिए सोने की ज्वेलरी बनाकर रखती हैं।ऐसे में अगर आप भी अपनी बेटी या बहु के लिए सोने की ज्वेलरी में अंगूठी बनवाने का सोच रही हैं और आप अंगूठी की नई डिजाइन भी तलाश रही हैं, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं हैं।

स्क्वायर शेप लीफ गोल्ड रिंग डिजाइन

फैशन के बदलते दौर में अधिकतर महिलाएं डिजाइनर और नग वाली अंगूठी पहनना पसंद करती हैं। अगर आप भी अपने हाथों की खूबसूरती को बढ़ाने के लिए अंगूठी की डिजाइन तलाश रही हैं, तो आप इस खूबसूरत स्क्वायर शेप लीफ गोल्ड रिंग डिजाइन को शामिल कर सकती हैं। यही नहीं इस तरह की अंगूठी की डिजाइन आप अपनी बेटी के लिए भी बनवा सकती हैं। इसे आप ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह से खरीद सकती हैं।

फ्लोरल इस्पायर्ड गोल्ड रिंग डिजाइन

अगर आप अपनी बेटी या बहु के लिए गोल्ड रिंग तलाश रही हैं, तो अब आप उन्हें यह खूबसूरत फ्लोरल

इस्पायर्ड गोल्ड रिंग डिजाइन को भी गिफ्ट में दे सकती हैं। इस तरह की रिंग को आप कन्यादान या मुह दिखाई के



वक्त दे कर अपनी बेटी या बहु को खुश कर सकती हैं। इसकी डिजाइन को देखते ही आपकी बेटी या बहु खुशी से झूम उठेगी। इस डिजाइन वाली अंगूठी को आप सुनार के यहां बनवा सकती हैं या ऑनलाइन भी खरीद सकती हैं। अगर आप किसी त्यौहार पर अपने लुक को खास बनाना चाहती हैं और ऐसे में ऑउटफिट के साथ पहनने के लिए सोने की ज्वेलरी भी तलाश रही हैं, तो आपके लिए यह खूबसूरत मैंगो डिजाइन गोल्ड रिंग भी एक बेस्ट ऑप्शन हो सकता है। इस तरह की अंगूठी आपके हर लुक को खास बनाने में मदद करेगी आप इसे खुद भी पहन सकती हैं या अपनी बेटी और बहु के लिए भी खरीद सकती हैं।

अपने हाथों में पहनें। ऐसा लुक कैरी करेंगी तो आप देखने में बेहद खूबसूरत दिखेंगी।

छठी डिजाइन

प्लेन कांच की हरी चूड़ियां अगर आप ऐसे हैवी कंगन भी अटैच करके कैरी कर सकती हैं। कुंदन जड़े ऐसे कंगन हरे रंग के साथ खूब जचते हैं। तो बस बिना देर किए इस तरह का सेट पहनकर भगवान शिव की पूजा करें।

