

World Heart Day

हर धड़कन का रखें ख्याल, स्वस्थ जीवन की ओर बढ़ाएं कदम

बदलती जीवनशैली के बीच हृदय को स्वस्थ रखना जरूरी, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और समय पर स्वास्थ्य जांच से कम किया जा सकता है जोखिम

29 SEP

WORLD HEART DAY

स्वस्थ हृदय ही स्वस्थ जीवन की मजबूत नींव है, आज से अपने दिल का ख्याल रखें।

विश्व हृदय दिवस हर वर्ष 29 सितंबर को हृदय स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए मनाया जाता है। हृदय को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद जरूरी है।

धूम्रपान, अत्यधिक तनाव, अधिक नमक और अस्वास्थ्यकर खान-पान से दूरी बनाना चाहिए। ब्लड प्रेशर, शुगर और कोलेस्ट्रॉल की नियमित जांच कराते रहना भी जरूरी है।

Dr. P.V. Bhilai

होम्योपैथिक एलर्जिक क्लिनिक

डॉ. संजय मनवानी

BHMS, PGNAHI, GOLD MEDALIST

Since-2001

विशेष- एलर्जिक अस्थमा, एलर्जिक राईनाइटिस, डस्ट एलर्जी, बार-बार छींके आना, बच्चों का बार-बार बुखार आना, एलर्जिक अर्थकेरिया, खुजली का जड़ से होम्योपैथिक इलाज

प्रदिसि नगर, बोरसी, समय- सुबह 9.30 से 11.00

स्टेशन रोड, सिंघी कालोनी, PNB के पीछे, दुर्ग सुबह 11.00 से शाम 8.00

0788-4011329, 98271-56836

हट शनिवार रायपुर में 215, GRAND MARIDIAN, OLD SAMRAT TALKIES FAFADIH CHOWK, STATION ROAD, RAIPUR

खैरागढ़ हर प्रथम और तृतीय रविवार नये मरीज APPOINTMENT पर ही देखे जाते है।

विश्व हृदय दिवस

अपने दिल को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और तनावमुक्त जीवनशैली अपनाएं। आज अपने हृदय का ख्याल रखें, क्योंकि स्वस्थ दिल ही खुशहाल जीवन की पहचान है।

फिजियोथैरेपी

सुविधा उपलब्ध है।

रीढ़ की हड्डी की चोट व अन्य हड्डी रोग गर्दन, पीठ व कमर की हड्डी का दर्द साइटिका, स्लिप डिस्क, फ्रोजन सोल्डर घुटने व एड़ी का दर्द, गठिया वात पैरों में झिंझनाहट, दर्द, एक तरफ दर्द

मो.नं. : 0788-2673711, 99071-27097

MVH LITAL महिमा हॉस्पिटल उतई

K.GURUNATH HOSPITAL

CARDIAC/MATERNITY

अत्याधुनिक सुविधा के साथ नए CATH LAB शुरूआत

Dr. K. Gurunath

MD, DM (Cardiologist) FESC, FCSI, Interventional Cardiologist

24x7 facility for ICCU & Interventional Procedures

Angiography, Angioplasty, BMV Pacemaker Implantation, 2D-Echo Cardiography, Doppler & Colour Flow Imagining Peodiatic & Foetal Echo Cardiography, TEE (Transesophageal Echo Cardiography)

Plot No.-19, Priyadarshini Parisar (E), G.E. Road, Supela, Bhilal Phone : 0788- 2294377

हृदय हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है, जो लगातार रक्त का संचार करते हुए शरीर के प्रत्येक हिस्से तक ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी, अनियमित खान-पान, शारीरिक गतिविधियों की कमी, तनाव और नींद की कमी का असर हृदय स्वास्थ्य पर भी पड़ सकता है। विश्व हृदय दिवस हर वर्ष 29 सितंबर को हृदय स्वास्थ्य के प्रति लोगों को जागरूक करने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संदेश देने के लिए मनाया जाता है। इस दिन का उद्देश्य लोगों को हृदय रोगों से जुड़े जोखिमों के प्रति सचेत करना और बचाव के उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के लिए प्रेरित करना है।

हृदय को स्वस्थ रखना क्यों जरूरी

हृदय शरीर में रक्त संचार का मुख्य केंद्र है। यह बिना रुके दिन-रात काम करता है। जब हृदय और रक्त वाहिकाओं से संबंधित किसी समस्या का जोखिम बढ़ता है, तो इसका प्रभाव पूरे शरीर पर पड़ सकता है। इसलिए केवल बीमारी होने के बाद इलाज कराने के बजाय शुरुआत से ही हृदय स्वास्थ्य को लेकर सावधानी बरतना महत्वपूर्ण है।

विशेषज्ञों के अनुसार उम्र बढ़ने के साथ-साथ खान-पान, वजन, शारीरिक सक्रियता, रक्तचाप, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल जैसे कई कारक हृदय स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। इन पर ध्यान देकर स्वास्थ्य जोखिमों को कम करने में मदद मिल सकती है।

खान-पान में करें जरूरी बदलाव

हृदय को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित और पौष्टिक आहार महत्वपूर्ण है। भोजन में ताजे फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज, दालें और अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए।

बहुत अधिक नमक, चीनी, तले-भुने खाद्य पदार्थ और अत्यधिक प्रोसेस्ड फूड का सेवन सीमित करना बेहतर है। भोजन की मात्रा के साथ उसकी गुणवत्ता पर भी ध्यान देना जरूरी है। पर्याप्त पानी पीना और नियमित समय पर भोजन करना भी स्वस्थ दिनचर्या का हिस्सा हो सकता है।

रोजाना शारीरिक गतिविधि जरूरी

लंबे समय तक बैठे रहना और शारीरिक गतिविधियों की कमी स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकती है। अपनी क्षमता और स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार रोजाना पैदल चलना, योग, साइकिल चलाना या अन्य व्यायाम को दिनचर्या में शामिल किया

जा सकता है। जो लोग लंबे समय से व्यायाम नहीं करते हैं, उन्हें अचानक बहुत अधिक या कठिन व्यायाम शुरू करने के बजाय धीरे-धीरे शारीरिक गतिविधि बढ़ानी चाहिए। किसी स्वास्थ्य समस्या की स्थिति में व्यायाम की शुरुआत चिकित्सकीय सलाह से करना उचित है।

तनाव और नींद पर भी दें ध्यान

लगातार तनाव और अपर्याप्त नींद भी समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। काम के बीच छोटे ब्रेक लेना, योग या ध्यान करना, परिवार के साथ समय बिताना और अपनी पसंद की गतिविधियों के लिए समय निकालना तनाव प्रबंधन में मदद कर सकता है।

वयस्कों के लिए पर्याप्त और नियमित नींद स्वस्थ जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा है। देर रात तक जागने की आदत को कम करने और सोने-जागने का नियमित समय बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए।

ब्लड प्रेशर, शुगर और कोलेस्ट्रॉल की जांच

हृदय स्वास्थ्य के लिए नियमित स्वास्थ्य जांच का भी महत्व है। हाई ब्लड प्रेशर और बढ़ा हुआ ब्लड शुगर या कोलेस्ट्रॉल कई बार शुरुआत में स्पष्ट लक्षण नहीं देते। इसलिए उम्र, पारिवारिक इतिहास और चिकित्सकीय सलाह के अनुसार इनकी जांच कराना उपयोगी हो सकता है। यदि किसी व्यक्ति को पहले से हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज या कोलेस्ट्रॉल की समस्या है, तो डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाओं और सलाह का नियमित रूप से पालन करना चाहिए।

WORLD HEART DAY

स्वस्थ हृदय के लिए आज से ही स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।

विश्व हृदय दिवस हमें अपने दिल की सेहत के प्रति जागरूक रहने का संदेश देता है। संतुलित आहार और नियमित व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

धूम्रपान, अधिक नमक और अस्वास्थ्यकर खान-पान से दूरी रखें। ब्लड प्रेशर, शुगर और कोलेस्ट्रॉल की समय-समय पर जांच कराएं। स्वस्थ हृदय के लिए आज से ही स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।

Dr. R.T. Durg- Bhilal

आयुष्मान कार्ड द्वारा इलाज की सुविधा उपलब्ध

Dr. Manish Singh

Managing Director

राजवंशी मेमोरियल हॉस्पिटल

गली नं. 2 गंजपारा, दुर्ग (छ.ग.)

शिवाय मल्टी स्पेशलिस्ट हॉस्पिटल

उजाला भवन के सामने, स्टेशन रोड, संतरा बाड़ी, दुर्ग छ.ग., फोन नं. 0788-3511179

माधवबाग

एडवांस आयुर्वेदिक क्लीनिक्स एंड हॉस्पिटल्स

WORLD HEART DAY 2026

स्वस्थ हृदय, स्वस्थ जीवन

हृदय स्वास्थ्य में रिसर्च की निरंतर यात्रा

आयुर्वेद, जीवनशैली और समग्र दृष्टिकोण पर आधारित शोधों से बेहतर समझ की ओर

Coronary Plaque पर Published Research

2024 प्रकाशित अध्ययन | 149 CAD patients CT Angiography | 90-day study

पहले बाद में

Total Atheroma Volume (TAV) में Mean Reduction

71.76 mm³ ↓

की औसतन कमी रिपोर्ट हुई।

Ref: International Journal of Research in Medical Sciences. 2024; 12(10): 3684–3690. (149 CAD patients)

Heart Failure & Low EF पर Published Research

52 chronic heart-failure patients | baseline EF 10–30%

EF 10–30% EF में सुधार रिपोर्ट हुआ

Ejection Fraction (EF) में Improvement Reported

6.38% ↑

की औसतन वृद्धि रिपोर्ट हुई।

Ref: Indian Heart Journal. 2017; 69(3): 299–304. (52 chronic heart failure patients)

200+ RESEARCH PAPERS PUBLISHED

150+ CLINICAL TRIALS & STUDIES

1M+ CASES TRACKED & STUDIED

300+ CLINICS & HOSPITALS PAN INDIA

धूम्रपान से बचें

मदिरा सेवन से बचें

पर्याप्त नींद लें

तनाव कम रखें

अत्यधिक मांसाहार से बचें

हमारा क्लीनिक

नियर ESIC हॉस्पिटल, सेंट्रल एवेन्यू Central Avenue Road, Smriti Nagar, Bhilal

आयुर्वेदिक चिकित्सा परामर्श के लिए कॉल करें 7000836094

Say No to Magical & Guaranteed Claims. Choose Research & Evidence-Based Ayurveda.

www.madhavbaug.org/research

Individual Results May Vary.



चिंगरी में धूमधाम से हुआ गणेश विस्र्जन अण्डा। ग्राम चिंगरी में गणेश उत्सव के समापन अवसर पर गणेश प्रतिमा का विस्र्जन धूमधाम और भक्तिमय माहौल में किया गया। विस्र्जन से पहले श्रद्धालुओं ने भगवान गणेश की पूजा-अर्चना कर सुख-समृद्धि और खुशहाली की कामना की। गणेश प्रतिमा को आकर्षक ढंग से सजाकर ग्रामीणों ने गाजे-बाजे और भक्तिमय गीतों के साथ विस्र्जन यात्रा निकाली। इसमें बड़ी संख्या में युवा, महिलाएं और बच्चे शामिल हुए। पूरे गांव में उत्साह का माहौल रहा। विस्र्जन के दौरान श्रद्धालुओं ने ‘गणपति बप्पा मोरया, अगले बरस तू जल्दी आ’ के जयकारे लगाए। शांतिपूर्ण एवं उत्साहपूर्ण वातावरण में गणेश प्रतिमा का विस्र्जन किया गया।
‘सेवा संकल्प आंगन मिलन कार्यक्रम’ आयोजित



उतई। सेवा संकल्प अभियान के तहत आंगनबाड़ी केंद्र सेक्टर 7 पूर्व में आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि केंद्रीय महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री सावित्री ठाकुर थीं। कार्यक्रम में दुर्गा ग्रामीण विधायक ललित चंद्रकार, भाजपा जिलाध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक और महिला मोर्चा अध्यक्ष स्वीटी कौशिक विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। इस मौके पर केंद्रीय राज्य मंत्री सावित्री ठाकुर ने कहा कि आंगनबाड़ी व आशा कार्यकर्ता प्रधानमंत्री के सेवा-संकल्प की भावना से समाज के अंतिम व्यक्ति तक सेवाएं पहुंचा रही हैं। समारोह में आंगनबाड़ी कार्यकर्ता संगीता खड्डसे, गुण्मीत कौर, सहायिका कामिन साहू, डी. महालक्ष्मी, मितानिन शकुंतला तथा सहयोगी दुलेश्वरी को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मिलेट्स व्यंजनों की प्रदर्शनी और बच्चों के लिए नृत्योत्ता भोज आयोजित हुआ। इस दौरान रेणुका श्रीवास्तव, जिला कार्यक्रम अधिकारी अशोक पांडे, जिला महिला एवं बाल विकास अधिकारी अजय कुमार साहू, पद्माजा सिन्हा और परियोजना अधिकारी अनीता सिंह आदि मौजूद थे।

!! न्यायालय तहसीलदार दुर्गा जिला-दुर्गा !!
// न्यायालय में उपस्थित होने वाला व्यक्ति- सूचना //
मानमा क्रमांक-2026671007700155/ अ-6/वर्ष 25-26
प्रति, श्रीमती शशि सोनी पति नरेंद्र सोनी साकिन चुगामनगर पंचशील एकेडमी इंदिरा स्कूल के सामने, कसारीडीह, दुर्ग, तहसील व जिला-दुर्ग
विषय - क्रय/विक्रय शुद्ध भूमि का नामांतरण बाबत।
आपको सूचित किया जाता है कि ग्राम कसारीडीह प.ड.नं. 440 तहसील व जिला- दुर्ग ने स्थित भूमि खसरा नंबर 7739/36 का टुकड़ा रकबा 0.017 हे. भूमि को पंजीकृत विक्रय दिनांक 16/10/2001 के द्वारा आवेदक के पास विक्रय किया गया है। आवेदक केजा होयन लाल साहू आ. स्‍व. केजुराम साहू के द्वारा उक्त भूमि को राजस्‍व अधिभोग में नाम रजि करने हेतु आवेदन प्रस्‍तुत किया है। जिसका प्रकरण विचारधीन है। प्रकरण की चुनवाई दिनांक 9/10/26 को निचत है।
अतः आप निचत चुनवाई दिनांक को न्यायालय में उपस्थित होकर लिखित में आपति दावा पेश कर सकते है। बाद में आपति आवेदन पर कोई विचार नही किया जावेगा।
आज दिनांक 28/9/26 को मेरे स्‍वय के हस्ताक्षर एवं न्यायालय के पद मुज से प्रकाशन हेतु जारी किया गया है।
तहसीलदार दुर्ग (छ.ग.)

नाम संबंधी सार्वजनिक घोषणा
यह सूचित किया जाता है कि मैं, देवेंद्र सिंह सेनी, पिता स्वर्गीय चरण सिंह, उम्र लगभग 65 वर्ष, निवासी प्लॉट नं. 32, स्ट्रीट-बी, त्रिवेणी नगर (एस.एन.), भिलाई नगर, जिला दुर्ग, छत्तीसगढ़, यह घोषित करता हूँ कि मेरे निम्नलिखित नाम एक ही व्यक्ति के नाम हैं, अर्थात् मेरे स्वयं के नाम हैं-
देवेंद्र सेनी, देवेंद्र सिंह सेनी, देवेंद्र सिंह सेनी, देवेंद्र सिंह पापोरा, देवेंद्र सेनी एवं देवेंद्र सिंह सेनी।
मैं यह घोषित करता हूँ कि उपरोक्त सभी नाम एक ही व्यक्ति अर्थात् मेरे स्वयं के नाम हैं। अतः भविष्य में मेरे सभी शासकीय, गैर-शासकीय, शैक्षणिक, कानूनी, व्यावसायिक एवं अन्य सभी प्रयोजनों तथा दस्तावेजों में मुझे “देवेंद्र सिंह सेनी” के नाम से ही जाना एवं पहचाना जाए।
मैं यह भी घोषित करता हूँ कि “स्वर्गीय चरण सिंह पापोरा” एवं “चरण सिंह” एक ही व्यक्ति के नाम हैं, जो मेरे पिता हैं।
अतः सभी संबंधित विभागों, कार्यालयों, प्राधिकरणों एवं व्यक्तियों से अनुरोध है कि उपरोक्त सभी नामों को एक ही व्यक्ति के नाम के रूप में माना एवं मान्य किया जाए।
नाम: देवेंद्र सिंह सेनी
पिता का नाम: स्वर्गीय चरण सिंह
पता: प्लॉट नं. 32, स्ट्रीट-बी, त्रिवेणी नगर (एस.एन.), भिलाई नगर, जिला दुर्ग, छत्तीसगढ़
स्थान: दुर्ग (छत्तीसगढ़)
दिनांक: 28/9/2026 घोषणाकर्ता देवेंद्र सिंह सेनी

श्रीराम कथा का हुआ शुभारंभ, कलश यात्रा में उमड़ा जनसैलाब

हरिभूमि न्यूज ►► उतई

दुर्ग जिले के ग्राम बोरीगारका (पाऊवारा) में धर्म ज्योति सनातन सेवा समिति, दुर्ग ग्रामीण श्रीराम कथा का आयोजन भव्यता और श्रद्धा के साथ शुभारंभ हुआ। इस पावन अवसर पर प्रसिद्ध कथावाचक आचार्य पंडित युवराज पांडेय की उपस्थिति में श्रद्धालुओं का अपार उत्साह देखने को मिला।

कथा का शुभारंभ से पूर्व ग्राम की अधिष्ठात्री देवी माता शीतला मंदिर से भव्य कलश यात्रा निकाली गई। इस

बोरीगारका (पाऊवारा) में श्रीराम कथा का आयोजन 4 अक्टूबर तक



विधि-विधान से हुआ पूजन

कलश यात्रा के पश्चात विशाल पंडाल में वैदी पूजन और व्यास पीठ पूजन विधि-विधान से संपन्न हुआ तत्पश्चात आचार्य पंडित युवराज पांडेय ने श्रीराम कथा का विधिवत शुभारंभ किया। कथावाचक पंडित युवराज पांडेय के आगमन पर ग्रामवासियों ने फूल-मालाओं से उनका भव्य स्वागत किया तथा आतिशबाजी भी की गई। इस अवसर पर प्रदेश के पूर्व गृहमंत्री ताम्रध्वज साहू ने माला पहनकर आचार्य श्री का स्वागत-स्मगन किया।

स्थायी समाधान के लिए विद्युत केंद्रों में सौंपा ज्ञापन

अघोषित बिजली कटौती को लेकर विभिन्न ग्रामों के लोगों में आक्रोश

हरिभूमि न्यूज ►► अंडा

जिला मुख्यालय के नगपुरा विद्युत वितरण केंद्र के अंतर्गत बोर्ड, दामोदा, खुरसीडीह, खुरसुल, भंडारवनी, पोटीया सहित अनेक ग्रामों में लगातार हो रही अघोषित बिजली कटौती, समय में सुधार कार्य नहीं होने, बीटवाइस कार्यक्षेत्र अनुसार लाइन मैन का अभाव से कार्य प्रभावित होने जैसे अनेक समस्याओं के समय रहते निदान की मांगों को लेकर क्षेत्रीय जनप्रतिनिधियों ने सहायक यंत्री दुर्गा अविनाश दुबे को ज्ञापन सौंपा गया।

अवगत हो छत्तीसगढ़ प्रदेश सर प्लस बिजली उत्पादन वाला राज्य होने के बावजूद आम आदमी सरकार की बिजली के मामले में गलत नीति, स्मार्ट मीटर लगाकर ,लगातार विद्युत डर में बेहतशा वृद्धि कर और पूर्ववर्ती भूपेश सरकार की बिजली बिल हाफ योजना को खत्म कर, गरीबों को लूटने अपना खजाना भरने में लगी है। सुविधाओं का कोई ख्याल नहीं, हर विद्युत वितरण केंद्र में एक कनिष्ठ यंत्र और इक्का-दुक्का लाइनमैन के सिवाय कोई स्थाई कर्मचारी नहीं होना, पूरा केंद्र का तात्कालिक व आकस्मिक संधारण तथा स्थाई संधारण सब ठेकेदार के भरोसे हो गया है। ताजुब की बात यह है कि

नगपुरा विद्युत वितरण केंद्र के ग्रामों की बिजली कटौती से परेशानी



नेवई जोन के सहायक अभियंता से मिलकर समाधान की मांग की
उतई। ग्राम डुंडेरा एवं आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों में लगातार हो रही अघोषित बिजली कटौती और लौ-वोल्टेज की समस्या को लेकर ग्रामीणों में भारी आक्रोश है। बार-बार बिजली गुल होने से आम जनजीवन बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। इसी समस्या को लेकर समाजसेवी केशव महिपाल ने ग्रामीणों की ओर से रिखाली विद्युत विभाग, नेवई जोन के सहायक अभियंता से मुलाकात कर लिखित ज्ञापन सौंपा और समस्या के स्थायी समाधान की अपील की। महिपाल ने बताया कि लगातार बिजली गुल और लौ-वोल्टेज के कारण सबसे ज्यादा परेशानी स्कूली छात्र-छात्राओं को हो रही है। त्रैमासिक परीक्षा की तैयारी कर रहे बच्चों की पढ़ाई बाधित हो रही है। वहीं व्यापारी वर्ग, किसान और घरेलू उपभोक्ता भी रोजाना की इस समस्या से परेशान हैं।

बरसात पूर्व होने वाले पेड़ कटाई, पोल ठीक करने, ढील व जोखिम वाले तारों को व्यवस्थित करने जैसे कार्य आज भी आधे-अधूरे होने से दिक्कत आने पर अभी भी करना पड़ रहा है। समस्याओं के समय रहते निदान नहीं होने की स्थिति नगपुरा विद्युत वितरण केंद्र के चेयरम की बात विभागीय अधिकारियों से की गई है। जिस पर यथाशीघ्र सुधार कार्य और बोर्ड बीट से हटाए गए

लाइनमैन को पुनः क्षेत्र में लाए जाने का आश्वासन दिया गया है। ज्ञापन सौंपने वालों में रिजेंद्र यादव पूर्व अध्यक्ष सरपंच संघ दुर्ग, कृष्णा देवांगन उपाध्यक्ष प्रदेश किसान कांग्रेस, कैलाश सिन्हा, देवराज चतुर्वेदी, धनेश देशमुख, योगेश भारदीय अध्यक्ष ब्लॉक किसान कांग्रेस, सुखदेव यादव, कमलनारायण देशमुख, लोकेश बंजारे आदि मौजूद रहे।

परिवार और समाज की प्रगति की मजबूत नींव है महिलाओं का आर्थिक सशक्तिकरण

हरिभूमि न्यूज ►► सेलूद

ग्राम पंचायत सेलूद में सोमवार को नवनिर्मित महतारी सदन का लोकार्पण समारोह में सांसद विजय बघेल के मुख्य अतिथ्य में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता जनपद पंचायत पाटन की अध्यक्ष



■ ग्राम सेलूद में महतारी सदन का लोकार्पण

कीर्ति नायक ने की। सांसद विजय बघेल ने बिहान स्व-सहायता समूह से जुड़ी सैकड़ों महिलाओं की संबोधित करते हुए कहा कि महिलाओं का आर्थिक सशक्तिकरण परिवार और समाज की प्रगति की मजबूत नींव है। उन्होंने कहा कि बिहान समूहों के माध्यम से ग्रामीण महिलाएं संगठित होकर आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ रही हैं। महतारी सदन महिलाओं के लिए प्रशिक्षण, बैठक, संवाद तथा आजीविका से

जुड़ी गतिविधियों का उपयोगी केंद्र बनेगा। सांसद ने कहा कि महतारी सदन केवल एक भवन नहीं, बल्कि मातृशक्ति के सम्मान, सहभागिता और स्वावलंबन का केंद्र है। उन्होंने महिला स्व-सहायता समूहों से शासन की योजनाओं का लाभ उठाकर अपने समूहों को मजबूत करने और आर्थिक गतिविधियों को विस्तार देने का आह्वान किया। उक्त कार्यक्रम में महतारी सदन के चाबी को महिला समूह को सौंपा गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए जनपद पंचायत पाटन अध्यक्ष कीर्ति नायक ने महतारी सदन को

पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छता और विकसित भारत के विषयों को उकेरा

जामुल। डॉ. मनराखनलाल साहू शासकीय महाविद्यालय, जामुल (भिलाई, जिला-दुर्ग) में ‘सेवा संकल्प अभियान’ के अंतर्गत ‘सेवा के रंग, राष्ट्र के संग’ कार्यक्रम के तहत रंगोली प्रतियोगिता आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता का मुख्य विषय “पर्यावरण संरक्षण एवं मेरे सपनों का भारत” रखा गया था। निर्णायक डॉ. शशि कश्यप एवं गजेंद्र कश्यप द्वारा दिए गए मूल्यांकन के आधार पर प्रथम स्थान ऋषिता वास्तव (बी.कॉम. प्रथम सेमेस्टर),द्वितीय स्थान पूर्वी भागव (बी.एससी. तृतीय सेमेस्टर), तृतीय स्थान सानिया साहू (बी.एससी. पंचम सेमेस्टर) को मिला। सभी विजेता प्रतिभागियों का चयन आगामी अंतर-महाविद्यालयीन स्तर की प्रतियोगिता के लिए किया गया है। यह संपूर्ण कार्यक्रम प्राचार्य डॉ. आर.एस. सिंह के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। आयोजन को सफल बनाने में डॉ. रचना चौधरी (सहायक प्राध्यापक, वनस्पति विज्ञान) एवं डॉ. कविता नाग (सहायक प्राध्यापक, रसायन शास्त्र) की प्रमुख भूमिका रही।



HEALTH TOWN

न्यू मातृ स्मृति हॉस्पिटल
 मेटरनटी, चिल्ड्रन्स एवं सर्जिकल हॉस्पिटल
प्रमुख सुविधाएं
 ● गर्भवती महिलाओं की संपूर्ण जांच व परामर्श गर्भाशय एवं सोप्टीयरन डिलीवरी
 ● एच वेटोमीनी का ऑपरेशन व नलबंदी
 ● सर्वसुविधायुक्त PICU, NICU, OT
 ● बच्चों की सभी प्रकार की सर्जरी हर्निया, सर्जिस्टीली, सरकान लीजन की सुविधा
 ● आयुजान खर्ड और CSEB से केशलेखन उपचार, TPA की सुविधा

डॉ. सी.पी.सिंह
 (एनबीबीएल, एनबी) शिष्ट एवं बाल्य रोग विशेषज्ञ
डॉ. नीलिमा सिंह
 (एनबीबीएल, बी.जी.ओ.) स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ
9009553889, 9090204620
 एमएम नगर, अमरेश्वर चौक के पास, सुविधायी रायपुर शिव - मातृ स्मृति नर्सिंग होम, मातृरी मॉडल के सामने, सुविधायी, रायपुर

एडवांस्ड यूरोलॉजी सेवाएं अब गावरी नर्सिंग होम में
 फाफाडीह, टिन्बर मार्केट रोड, रायपुर
 9827144197, 9827144777
DR. ABHISHEK GAWRI
 MBBS, MS (Surgery), DrNB (Urology)
 Consultant Urologist Andrologist & Reconstructive Surgery

स्पाइन राज-राजेश्वरी आयुर्वेदिक चिकित्सा केन्द्र
 (25 वर्षों से क्षेत्र में अनुभवी चिकित्सक)
9039050422, 9179455561
 १ सरस्वती दाल मिल के सामने, गली नं. 3, अशोक विहार, पंडरी रायपुर। १ मनसा चैम्बर, कल्याण हॉस्पिटल के पीछे, फाफाडीह मेन रोड, रायपुर।
विज्ञापन हेतु संपर्क करें : 0771-4242213, 7987119756, 9303508130

यात्रा में बड़ी संख्या में महिलाओं ने सिर पर कलश धारण कर भजन-कीर्तन करते हुए भाग लिया।

कलश यात्रा में लगभग 500 से 1000 श्रद्धालु शामिल हुए जो पूरे गांव के प्रमुख मार्गों से होते हुए बोरीगारका के खेल मैदान स्थित कथा स्थल पहुंचे। इस दौरान ढोल-नगाड़ों की धुन पर श्रद्धालु नाचते-गाते नजर आए। ‘जय श्री राम’ के जयकारों से पूरा वातावरण भक्तिमय हो गया।

पूरे आयोजन में ग्रामवासियों का उत्साह और भक्ति देखते ही बन रहा

बिहान योजना से लखपति दीदी बनाने पीएम मोदी की दूरगामी सोच का परिणाम : विजय



हरिभूमि न्यूज ►► जामगांव आर

महतारी सदन जामगांव आर का लोकार्पण एवं शासकीय कालेज जामगांव आर के लिए सायकल स्टैंड का भूमिपूजन सोमवार को सांसद विजय बघेल द्वारा किया गया। इसके पहले राम मंदिर में भागवान राम के दर्शन पूजन किये। इस अवसर पर भाजपा जिला अध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक, जनपद अध्यक्ष कीर्ति नायक, जिला पंचायत सभापति कल्पना नारद साहू, जनपद उपाध्यक्ष कमलेश वर्मा, मंडल अध्यक्ष कमलेश साहू, पूर्व मंडल अध्यक्ष खेमलाल साहू, शैलेन्द्री मंडावी, वरिष्ठ भाजपा नेता नारद साहू, जनपद सदस्य राजकुमार चंद्रकार, जनपद सभापति रवि सिन्हा आदि मंचासीन रहे। इस अवसर पर मुख्य अतिथि सांसद विजय बघेल ने कहा कि छत्तीसगढ़ शासन की महती योजना के तहत महतारी सदन का निर्माण होने से माताओं को बड़ी सहजता एवं सुविधा होगी।

लखपति दीदियों ने सुनाई लखपति बनने की दास्ता

बिहान योजना से लखपति बन चुकी बहनों, माताओं ने आप बीती बताकर शासन की महती योजना एवं लाभ से प्रेरणादाई स्वरूप करने अनीता पटेल, सबीना बघेल, गौरू निषाद, दुलेश्वरी बघेल, बिहान के तहत लखपति दीदी बनने के गुर रहस्यों को उद्घृत किए।सरपंच रूपेंद्र शुक्ला एवं उपसरपंच मुकुेश साहू सहित पंचों ने मांग पत्र सांसद विजय बघेल को सौंपे जिस पर विजय बघेल ने कहा कि मुझे काम करने में रुचि है घोषणा कर सिर्फ आश्वासन देने की आदत नहीं है।

देवबलौदा के प्राचीन शिव मंदिर में चला स्वच्छता अभियान, स्वच्छ पर्यटन स्थल बनाने का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ►► भिलाई

स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत स्वच्छ पर्यटन स्थल थीम पर भिलाई-चरोदा नगर निगम द्वारा देवबलौदा स्थित प्राचीन शिव मंदिर में विशेष स्वच्छता अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान मंदिर परिसर सहित आसपास के क्षेत्र की साफ-सफाई कर कचरा एकत्र किया गया। साथ ही श्रद्धालुओं और स्थानीय नागरिकों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया गया। आयुक्त डीएस राजपूत ने बताया कि देवबलौदा का प्राचीन शिव मंदिर धार्मिक और ऐतिहासिक दृष्टि से महत्वपूर्ण स्थल है। यहां वर्षभर श्रद्धालुओं का आना-जाना लगा रहता है। इसे ध्यान में रखते हुए नगर निगम द्वारा मंदिर परिसर को स्वच्छ और व्यवस्थित रखने की दिशा में अभियान चलाया गया। सफाई दल ने मंदिर परिसर में जमा कचरा, प्लास्टिक एवं अन्य अपशिष्ट को हटाकर स्वच्छता व्यवस्था सुनिश्चित की। नगर निगम



■ सफाई कर लोगों को स्वच्छता व संरक्षण के लिए किया जागरूक

की ओर से बताया गया कि स्वच्छता ही सेवा अभियान का उद्देश्य स्वच्छता को जनभागीदारी से जोड़ना है। ऐतिहासिक, धार्मिक एवं पर्यटन स्थलों की नियमित साफ-सफाई से न केवल इन स्थानों की सुंदरता बढ़ती है, बल्कि बाहर से आने वाले पर्यटकों और श्रद्धालुओं के बीच शहर की सकारात्मक छवि भी बनती है। अभियान के दौरान नागरिकों से देवबलौदा के प्राचीन शिव मंदिर परिसर को स्वच्छ बनाए रखने प्रेरित करने की अपील की गई।

खबर संक्षेप



बीएसपी में बेसिक प्रोजेक्ट मैनेजमेंट प्रशिक्षण कार्यक्रम भिलाई। बीएसपी के मानव संसाधन-लर्निंग एवं डेवलपमेंट विभाग द्वारा सेल-एमटीआई, रांची के सहयोग से बेसिक प्रोजेक्ट मैनेजमेंट विषय पर 4 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन बीएमडीसी, सेक्टर-7 में किया गया। उद्घाटन सत्र में कार्यपालक निदेशक बीएसपी प्रवीर कुमार सरकार मुख्य अतिथि थे। उन्होंने परियोजनाओं के समयबद्ध क्रियान्वयन, संसाधनों के प्रभावी उपयोग तथा बेहतर परियोजना परिणामों के लिए सुव्यवस्थित परियोजना प्रबंधन प्रक्रियाओं के महत्व पर प्रकाश डाला। महाप्रबंधक प्रभारी एसके श्रीवास्तव ने संगठनात्मक प्रभावशीलता को सुदृढ़ करने में निरंतर क्षमता निर्माण के महत्व पर ज़ोर दिया। अमित रंजन दासगुप्ता ने भी अनुभव साझा किए। प्रशिक्षण में 31 प्रतिभागी प्रशिक्षित हुए। महाप्रबंधक बीएसएल, सुधीर कुमार, सीजीए अनुराग उपाध्याय ने भी संबोधित किया। संचालन नागेश्वर राव व धन्यवाद ज्ञापन सौरभ वाष्णैय ने किया।

भर्ती प्रक्रिया स्थगित

भिलाई। नगर पालिक निगम भिलाई में अप्रेंटिसशिप के माध्यम से भर्ती के लिए जारी विज्ञापन को अपरिहार्य कारणों के चलते आगामी आदेश तक स्थगित कर दिया गया है। नगर पालिक निगम भिलाई द्वारा अप्रेंटिसशिप के माध्यम से भर्ती के संबंध में पूर्व में जारी विज्ञापन के संदर्भ में यह सूचना जारी की गई है। निगम प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि उक्त भर्ती प्रक्रिया को अपरिहार्य कारणों से स्थगित किया गया है। भर्ती प्रक्रिया पुनः प्रारंभ किए जाने अथवा आगामी कार्यवाही के संबंध में पृथक से सूचना जारी की जाएगी।

पुरस्कार के लिए 5

अक्टूबर तक आवेदन

दुर्ग। श्रम विभाग द्वारा श्रम के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले श्रमिकों और संस्थाओं को स्व. रामानुज प्रताप सिंहदेव स्मृति श्रम यशस्वी पुरस्कार प्रदान किया जाता है। पुरस्कार के तहत चयनित श्रमिक या संस्था को 2 लाख रुपए की राशि और प्रशस्ति पत्र प्रदान किया जाएगा। इच्छुक श्रमिक एवं संस्थाएं 5 अक्टूबर तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

सुरक्षित गर्भपात को लेकर किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज़ ►►दुर्ग

विश्व सुरक्षित गर्भपात दिवस के अवसर पर स्वास्थ्य विभाग की ओर से महिलाओं को सुरक्षित गर्भपात और परिवार नियोजन के प्रति जागरूक करने कार्यक्रम आयोजित किया गया। सीएमएचओ डॉ. मनोज दानी, सिविल सर्जन डॉ. आशीष कुमार मिंज के मार्गदर्शन में प्रभारी सिविल सर्जन डॉ. राजकुमार नायक तथा स्त्रीरोग विभागाध्यक्ष डॉ. बीआर साहू और डॉ. उज्जवल देवांगन की उपस्थिति में कार्यक्रम हुआ।

कार्यक्रम में एमटीपी की स्टेटे मास्टर ट्रेनर डॉ. विनीता धुवें ने सुरक्षित गर्भपात को लेकर महिलाओं को विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सरकारी स्वास्थ्य संस्थाओं में निर्धारित प्रावधानों के तहत सुरक्षित गर्भपात की सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध कराई जाती हैं। उन्होंने महिलाओं को अपने प्रजनन संबंधी निर्णयों और उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में जानकारी रखने की आवश्यकता बताई। कार्यक्रम में महिलाओं को विशेष रूप से सलाह दी गई कि गर्भपात के लिए मेडिकल स्टोर से बिना डॉक्टर की सलाह के दवा नहीं लेनी चाहिए। गलत तरीके से या बिना चिकित्सकीय निगरानी के दवा लेने से अत्यधिक रक्तस्राव सहित गंभीर जटिलताएं



हो सकती हैं। ऐसी स्थिति में महिला का हीमोग्लोबिन काफी कम होने के साथ स्वास्थ्य पर गंभीर असर पड़ सकता है। चिकित्सकों ने बताया कि गर्भपात की प्रक्रिया हमेशा कुशल और प्रशिक्षित चिकित्सक की सलाह और देखरेख में कराई जानी चाहिए। सुरक्षित गर्भपात के लिए कानूनी प्रावधान भी मौजूद हैं, जिन्हें मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नेंसी एक्ट के नाम से जाना जाता है। कार्यक्रम में करीब 150 महिलाएं, उनके परिजन और मितानिन शामिल हुए। कार्यक्रम में गर्भनिरोधक साधनों के बारे में भी महिलाओं को जानकारी दी गई। कार्यक्रम में डॉ. ज्योति ध्रुव, डॉ. नतीशा, डॉ. प्रणाली, डॉ. जसनीत, डॉ. काजल, डॉ. इशिता, मेट्रन चित्ररेखा बोरकर, सिस्टर वर्षा किरण, सिस्टर क्रांति, त्रिवेणी, सीमा सहित आया तारा और सोना तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मि उपस्थित थे।

जिला सहकारी केन्द्रीय बैंक ने शुद्ध लाभ 55 करोड़ अर्जित किया

आरबीआई और नाबार्ड के ऑडिट में जिला सहकारी बैंक को मिला ए ग्रेड

हरिभूमि न्यूज़ ►►दुर्ग

जिला सहकारी केन्द्रीय बैंक मर्यादित की 111वीं वार्षिक साधारण सभा की बैठक सोमवार को दोपहर 12 बजे स्वामी विवेकानंद हॉल सांस्कृतिक भवन दुर्ग में बैंक के अध्यक्ष प्रीतपाल बेलचंदन की अध्यक्षता में हुई।

- बैंक की 111वीं वार्षिक आमसभा प्रीतपाल की अध्यक्षता में सम्पन्न
- बैठक में बैंक से सम्बद्ध सहकारी समितियों के प्राधिकृत अधिकारियों ने आमसभा में भाग लिया। आमसभा की कार्यवाही प्रारंभ करते हुए बैंक अध्यक्ष प्रीतपाल बेलचंदन द्वारा बैंक के प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुत करते हुए

नहीं साफ हुए कुरुद के तालाब तो भानु करेंगे जल सत्याग्रह, दी चेतावनी

हरिभूमि न्यूज़ ►►भिलाई

नगर निगम भिलाई के वार्ड 22 कुरुद क्षेत्र स्थित नकटा तालाब, मां शीतला तालाब और घासीदास नगर तालाब के सौंदर्यीकरण, साफ-सफाई और संरक्षण को लेकर नगर निगम आयुक्त को ज्ञापन सौंपा गया। ज्ञापन में तालाबों की दुर्दशा का हवाला देते हुए तत्काल स्थल निरीक्षण कर आवश्यक कार्रवाई शुरू करने की मांग की गई है। वहीं 5 अक्टूबर तक ठोस कार्रवाई नहीं होने की स्थिति में जल सत्याग्रह व जल अनशन की चेतावनी दी गई। नकटा तालाब, जिसे देवदास

बंजारे तालाब के नाम से भी जाना जाता है, मां शीतला तालाब यानी दरी तालाब और घासीदास नगर तालाब के सौंदर्यीकरण एवं साफ-सफाई को लेकर पहले भी दो बार आवेदन दिया जा चुका है।

इसके बावजूद अब तक अपेक्षित कार्रवाई शुरू नहीं होने का आरोप लगाया गया। भाजपा प्रदेश कार्य समिति सदस्य झुग्गी-झोपड़ी प्रकोष्ठ और वार्ड 22 निवासी भानु प्रताप सिंह ने निगम आयुक्त को सौंपे ज्ञापन में बताया कि तालाबों में गंदगी और जलकुंभी की समस्या बनी हुई है। इन तालाबों का उपयोग आसपास के नागरिकों के लिए विभिन्न

जरूरतों के साथ धार्मिक एवं सामाजिक आयोजनों में भी होता है। ऐसे में तालाबों की सफाई और संरक्षण स्थानीय नागरिकों के लिए महत्वपूर्ण है। ज्ञापन के माध्यम से तत्काल स्थल निरीक्षण कर कार्रवाई के निर्देश देने की मांग की गई है। इसमें तालाब की सफाई, जलकुंभी एवं गाद की निकासी, आसपास स्वच्छता व्यवस्था, प्रकाश व्यवस्था तथा आवश्यकतानुसार सौंदर्यीकरण और जीर्णोद्धार कार्य कराने की मांग प्रमुखता से रखी गई है। दो बार आवेदन दिए जाने के बावजूद कार्रवाई लंबित रहने के कारण पुनः अनुस्मारक पत्र प्रस्तुत किया गया।

तीन तालाबों के सौंदर्यीकरण और लाइट व्यवस्था को लेकर आयुक्त को सौंपा ज्ञापन



तालाब में जा रहा सीवरेज का पानी

दो मंदिरों के बीच स्थित नकटा तालाब क्षेत्रवासियों की आस्था का प्रमुख केंद्र है। खासकर छठ पूजा के दौरान यहां बड़ी संख्या में महिलाएं तालाब में पहुंचकर पूजा-अर्चना करती हैं और भगवान सूर्य को अर्घ्य देती हैं, लेकिन तालाब में लगातार पहुंच रहा सीवरेज का गंदा पानी अब श्रद्धालुओं के लिए चिंता का कारण बन गया है। स्थानीय लोगों के अनुसार सीवरेज का पानी तालाब में मिलने से पानी गंदा हो रहा है और इसकी स्वच्छता पर सवाल उठ रहे हैं। ऐसे में छठ पूजा के दौरान महिलाओं को इसी पानी में खड़े होकर अर्घ्य देना पड़ेगा। लोगों का कहना है कि तालाब धार्मिक आस्था से जुड़ा होने के बावजूद नगर निगम प्रशासन की ओर से समस्या के स्थायी समाधान के लिए अब तक ठोस कार्रवाई नहीं की गई है। गंदे पानी की निकासी रोकने और तालाब की सफाई कराने की मांग लंबे समय से की जा रही है। छठ पूजा नजदीक आने के साथ ही क्षेत्र के लोगों की चिंता बढ़ गई है।

शिविर में 129 आवेदनों

का मौके पर निराकरण



हरिभूमि न्यूज़ ►►भिलाई

भिलाई नगरीय निकाय स्तर पर चल रहे सेवा संकल्प शिविर के तहत नगर पालिक निगम रिसाली ने पुरेना क्षेत्र में शिविर आयोजित कर नागरिकों की मांग और शिकायतों से जुड़े 129 आवेदनों का मौके पर निराकरण किया। शिविर में कुल 135 आवेदन प्राप्त हुए, जिनमें 103 मांग और 32 शिकायत से संबंधित थे। शेष 6 आवेदनों के निराकरण की प्रक्रिया बाकी है।

पुरेना के वार्ड 38 स्टोर पारा, वार्ड 39 एनएसपीसीएल और वार्ड 40 पुरेना बस्ती के नागरिकों के लिए सामुदायिक भवन में शिविर लगाया गया था। बड़ी संख्या में नागरिक शिविर में पहुंचे और अपनी समस्याओं तथा मांगों से संबंधित आवेदन प्रस्तुत किए। शिविर में दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर के साथ वार्ड पार्षद रंजीता बेनुआ और पार्वती महानंद भी मौजूद रहीं। विधायक ने नागरिकों से बातचीत कर उनकी समस्याएं सुनीं और निगम द्वारा लगाए गए विभिन्न स्टॉल का अवलोकन किया। शिविर के दौरान नागरिकों से बातचीत में आय प्रमाण पत्र बनवाने को लेकर परेशानी की बात सामने आई। इसी दौरान जानकारी मिली कि संबंधित पटवारी शिविर में मौजूद नहीं थे। विधायक ललित चंद्राकर ने पटवारी से तत्काल चर्चा कर उन्हें शिविर में उपस्थित होने के निर्देश दिए। साथ ही विद्युत मंडल के अधिकारियों से भी चर्चा कर नागरिकों की बिजली संबंधी समस्याओं के निराकरण के लिए कहा। इस अवसर पर विधायक ललित चंद्राकर ने शिविर में पहुंचे नागरिकों को संबोधित करते हुए कहा कि शिविर का उद्देश्य लोगों की मांगों और शिकायतों का समाधान उनके क्षेत्र में ही उपलब्ध कराना है। उन्होंने नागरिकों को प्राप्त आवेदनों पर गंभीरता से कार्रवाई और निराकरण का आश्वासन दिया। शिविर में रिसाली मंडल अध्यक्ष अनूपम साहू, पुरेना मंडल अध्यक्ष राजू जंघेल सहित भाजपा के कार्यकर्ता भी मौजूद रहे।

नागरिकों ने मूलभूत सुविधाओं और स्थानीय

समस्याओं को लेकर दिया आवेदन

भिलाई। नगर पालिक निगम भिलाई में सोमवार को आयोजित



जनदर्शन में नागरिकों ने विभिन्न समस्याओं और मांगों को लेकर कुल 15 आवेदन प्रस्तुत किए। निगम सभागार में आयोजित जनदर्शन में निगम आयुक्त सूरुचि सिंह, उपायुक्त नरन्द् कुमार बंजारे और दिनेश कोसरिया मौजूद थे। जनदर्शन में नागरिकों ने अपने क्षेत्रों से जुड़ी मूलभूत सुविधाओं सहित विभिन्न समस्याओं के निराकरण की मांग रखी। नागरिकों से प्राप्त आवेदनों को आयुक्त ने गंभीरता से लेते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए। आयुक्त ने अधिकारियों से कहा कि जनदर्शन में प्राप्त प्रत्येक आवेदन का परीक्षण कर नियमानुसार यथाशीघ्र निराकरण सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने संबंधित विभागों को प्रकरणों पर समयबद्ध कार्रवाई करने के भी निर्देश दिए। निगम प्रशासन द्वारा प्रत्येक सोमवार को जनदर्शन का आयोजन किया जाता है। इसके माध्यम से नागरिक अपनी शिकायतें और मांगें सीधे निगम अधिकारियों के समक्ष रख सकते हैं। निगम का कहना है कि जनदर्शन के जरिए नागरिकों की समस्याओं को सीधे सुनकर उनके निराकरण की दिशा में लगातार कार्रवाई की जा रही है।

ओपीएस से लेकर पदोन्नति, नियमितीकरण चिकित्सा और स्थानांतरण नीति तक उठी आवाज

हरिभूमि न्यूज़ ►►दुर्ग

नगरीय निकायों में कार्यरत अधिकारी-कर्मचारियों की वर्षों से लंबित विभिन्न सेवा संबंधी मांगों को लेकर नवयुक्त अधिकारी कर्मचारी कल्याण संघ ने सोमवार को प्रदेश के मुख्यमंत्री के नाम कलेक्टर को 18 सूत्रीय मांगों का ज्ञापन सौंपा। संघ का कहना है कि नगरीय निकायों के अधिकारी-कर्मचारी लंबे समय से अपनी जायज मांगों को लेकर शासन का ध्यान आकर्षित करते आ रहे हैं, लेकिन मांगों पर अपेक्षित ठोस कार्रवाई नहीं हो सकी है। इसी क्रम में मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपकर 18 सूत्रीय मांगों पर शीघ्र निर्णय और निराकरण की मांग की गई है।संघ ने पुरानी पेंशन योजना ओपीएस को नगरीय निकायों के कर्मचारियों के लिए पुरानी पेंशन योजना लागू करने, नवीन सेटअप एवं नियमित पदोन्नति कर्मचारियों के लिए नवीन सेटअप स्वीकृत कर नियमित पदोन्नति की कार्रवाई करने, पदोन्नति एवं समयमान वेतनमान के प्रकरणों का समयबद्ध निराकरण पदोन्नति एवं समयमान वेतनमान के प्रकरणों में निर्णय लेने, राज्य प्रशासनिक



सेवा का पृथक डायिंग कैंडर राज्य प्रशासनिक सेवा का विधिवत एवं पृथक डायिंग कैंडर शीघ्र गठित करने, नगर निगम आयुक्त के स्वीकृत एवं उपलब्ध पदों पर राज्य प्रशासनिक सेवा के योग्य एवं वरिष्ठ अधिकारियों को प्राथमिकता के आधार पर पदस्थ करने, अभियंता संवर्ग की समस्याओं का निराकरण अभियंता संवर्ग के पदोन्नति, प्रतिनिधुक्ति एवं संविलियन से संबंधित समस्याओं का निराकरण सहित 18 सूत्रीय मांगपत्र सौंपा। इस अवसर पर संभाग अध्यक्ष शुभम गोईर, जिला अध्यक्ष राजूलाल चंद्राकर, श्रवण ठाकुर, शिव परिहार, सत्येंद्र यादव, राजदीप कसर, रतनदीप कसर, अनुपम ताभकार, नरेंद्र मनहर, निखिल कोरिया, विनीत वर्मा, लक्ष्य गोईर, हर्षवर्धन चंद्राकर आदि मौजूद थे।

सहकारी समितियों के प्रतिनिधियों

ने बैठक में रखे सुझाव

इस अवसर पर आमसभा में उपस्थित प्रतिनिधियों में पवन जैन समिति अहिंवारा ने निवेश त्रण पर ब्याज दर 12 प्रतिशत से 3 प्रतिशत करने, प्रधानमंत्री सूर्यधर योजना अंतर्गत सोलर पैनल लगाने, खाद गोदाम त्रण पर 50 प्रतिशत अनुदान देने, धान खरीदी का त्रिपक्षीय अनुबंध धान खरीदी के पूर्व करार देने जाने का प्रस्ताव रखा। योगेन्द्र दिल्लीवार, दाउ दाल सिंह राख समिति द्वारा निवेश त्रण की सीमा में वृद्धि की मांग की। निवेश त्रण में समिति को ब्याज पर 2 प्रतिशत कमीशन देने की मांग की। ग्राम्य व्यापारिक आकर्षण हेतु त्रण देने का प्रस्ताव दिया। उन्होंने कहा कि दैनिक वेतन कर्मचारियों को वर्ष 2024-25 का बोसस दिया जावे। 10 वर्ष से अधिक अवधि से कार्यरत दैनिक वेतन कर्मचारियों का नियमितकरण अथवा वेतन वृद्धि हेतु प्रयास किया जावे। संजीव तिवारी समिति देवरबीजा प्रबंधीय शुल्क 250 प्रतिशत, 150 प्रतिशत किया जावे।

21 विवंटल प्रति एकड़ का

भौतिक सत्यापन गलत

पूरण सिंह राजपूत समिति घोठिया ने धान का परिवहन समयावधि में कराने की मांग की। पवन सोनबरसा समिति खुरसुनी धान का परिवहन समिति में तौलकर भरा जाता है, किन्तु संग्रहण केन्द्र में धान की मात्रा में कमी हो जाती है। मणीकान्त बघेल समिति डोण्टी ब्याज अनुदान की राशि समयावधि में गुरुतान करने। गोहर साहू समिति बेलोदी खाद का समायोजन बैंक में तत्काल किया जाता है किन्तु कृषकों को खाद विलंब से प्राप्त होता है। विष्णु प्रसाद साहू समिति भंडेरा धान खरीदी पंजीयन 21 विवंटल प्रति एकड़ जिसका भौतिक सत्यापन किया जा रहा है, जो कि उचित नहीं है। प्रेमलाल नायक समिति ननकट्टी, खाद का कमीशन कम है, परिवहन भाड़ा ज्यादा लगता है। वार्षिक आमसभा में नरेश यदु, सतीश पाटले, संदीप मोहं, इसके निवसरकर, हृदय शर्मा, कुसुम ठाकुर, केके नायक, एएस खान, एसपी वाहन, धीरेन्द्र देवांगन, आरके मोहनमाला, चन्द्रशेखर मानिकपुरी, विष्णु देवांगन सहित अन्य मौजूद थे।

online Booking:-
 www.tripuryatra.com

सुविधा ज़्यादा सबसे कम राशि पर

स्पेशल ट्रेन से - 19 दिसम्बर से 29 दिसम्बर 2026 (11 दिन)
कोरबा, बिलासपुर, रायपुर, दुर्ग, गोंदिया से होकर
रामेश्वरम् धाम यात्रा
श्री रामेश्वरम् धाम ज्योतिर्लिंग, श्री तिरुपति बालाजी, श्री मल्लिकार्जुन ज्योतिर्लिंग, मदुरै श्री मीनाक्षीदेवी, श्री कन्याकुमारी

राशि :- स्त्रीपर 16,500/-, 3 एसी-27,500/-, 2 एसी 32,500/- (+5% GST)
 Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति
संपर्क करें:- 9165-411411

आंगन मिलन में पोषण और स्वास्थ्य का संदेश

सेवा संकल्प अभियान के तहत सिकोला पंचायत भवन स्थित आंगनबाड़ी केंद्र में आंगन मिलन कार्यक्रम हुआ। ग्राम सरपंच ज्ञानेश्वरी सफा और रानी बंधेर की मौजूदगी में पौष्टिक थाली व व्यंजन प्रदर्शनी लगाई गई। बच्चों की फैसी ड्रेस, स्वस्थ शिशु और कुर्सी दौड़ प्रतियोगिता हुई। न्यूता भोज के साथ आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, सहायिका, मितानिन और महिलाओं का सम्मान किया गया।



लाइव इवेंट

राष्ट्रीय सांस्कृतिक प्रतिभा खोज परीक्षा में भिलाई के विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा



भिलाई। भारतीय गुरु-शिष्य परंपरा को आगे बढ़ाने और विद्यार्थियों की सांस्कृतिक रुचियों को शिक्षा से जोड़ने के उद्देश्य से राष्ट्रीय सांस्कृतिक प्रतिभा खोज परीक्षा योजना के तहत विद्यार्थियों को राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर मिल रहा है। वर्ष 2026-27 के लिए भोपाल के रविंद्र भवन में आयोजित परीक्षा में भिलाई सहित रायगढ़, खैरागढ़ और बिलासपुर के विद्यार्थियों ने विभिन्न लोक, दृश्यात्मक और प्रदर्शनकारी कलाओं का प्रदर्शन किया। राष्ट्रीय सांस्कृतिक स्रोत एवं प्रशिक्षण केंद्र, नई दिल्ली की योजना के तहत हर वर्ष 400 विद्यार्थियों का चयन दस वर्षीय राष्ट्रीय छात्रवृत्ति योजना के लिए किया जाता है। 10 से 14 वर्ष के विद्यार्थियों को इस योजना से जोड़ने के लिए जनजाति शोधार्थी, लोक संस्कृति कर्मी एवं पूर्व जिला स्रोत व्यक्ति राम कुमार वर्मा पिछले 21 वर्षों से सक्रिय रूप से कार्य कर रहे हैं। उनके प्रयासों से विद्यार्थियों को मेहदी, अभिव्यक्त रेखाएं, छत्तीसगढ़ी चौक पुराना, रउताईन हाथा, सुजनात्मक लेखन, पेपर क्राफ्ट और ओरिगेमी जैसी कलाओं में राष्ट्रीय छात्रवृत्ति योजना का लाभ मिला है।

इस वर्ष परीक्षा में वर्णिका वर्मा और श्रद्धा ठाकुर ने दृश्यात्मक कला के अंतर्गत चौक पुराना, दीक्षा वर्मा और सुमन साहू ने रउताईन हाथा तथा कनक साहू ने छत्तीसगढ़ी लोकगीत प्रस्तुत किया। वहीं प्रदर्शनकारी कलाओं के अंतर्गत अनन्या नामदेव, राधिका शर्मा, विजेता, यशिका पांडेय, अश्विका, प्रतिष्ठा ताम्रकार और किंजल पटेल सहित विद्यार्थियों ने अपने गुरुओं के मार्गदर्शन में सीखी कलाओं का प्रदर्शन किया। आयोजन में रायगढ़ घराना के कथक गुरु पंडित सुनील वैष्णव, वसंती वैष्णव, डॉ. संगीता कापरी, प्रणिता पटेल सहित पालक दुर्गंत वर्मा, कामिनी साहू, आशा यादव, देवेन्द्र कुमार साहू, संग्राम सिंह पटेल, कामिनी नामदेव, नारायण सिंह ठाकुर और सूरत ताम्रकार उपस्थित रहे।

सिटी इवेंट

मंच मिला तो हुनर ने भर दी उड़ान विशेष बच्चों की प्रस्तुतियों ने जीता दिल



भिलाई। मंच पर कदम रखते ही विशेष बच्चों के आत्मविश्वास ने पूरे सभागार का ध्यान अपनी ओर खींच लिया। किसी ने गीत से मन मोहा तो किसी ने नृत्य में अपनी भावनाएं उतारीं। सधी हुई प्रस्तुतियों, सहज भाव-भंगिमाओं और पूरे आत्मविश्वास के साथ बच्चों ने ऐसा समां बांधा कि दर्शक देर तक तालियां बजाते रहे। कई प्रस्तुतियां ऐसी रहीं, जिन्हें देखकर दर्शक भावविभोर हो उठे। अवसर था जीई फाउंडेशन के वार्षिक सांस्कृतिक आयोजन अभिव्यक्ति की उड़ान का, जहां चार जिलों के 13 विशेष विद्यालयों के बच्चों ने अपनी प्रतिभा के विविध रंग बिखेरे।

महात्मा गांधी कला मंदिर, सिविक सेंटर में कल शाम आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य विशेष बच्चों को ऐसा मंच देना था, जहां वे अपनी कला और रचनात्मकता को खुलकर सामने ला सकें। बच्चों ने गीत, नृत्य और सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से यह दिखाया कि अवसर और प्रोत्साहन मिले तो उनकी प्रतिभा भी किसी से कम नहीं। हर प्रस्तुति में बच्चों की मेहनत, आत्मविश्वास और सीखने की लगन दिखाई दी। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि डीआईजी सीआईएसएफ चंदन कुमार झा रहे। विशेष अतिथियों में एफएसएनएल के चेयरमैन तोषिंहिरो फुंजिवारा, प्रबंध निदेशक एन.के. दीक्षित, मुख्य महाप्रबंधक पंकज त्यागी, युवा नेता मनीष पांडेय, वरिष्ठ पत्रकार ई.वी. मुरली, बीएसपी ऑफिसर्स एसोसिएशन के पूर्व महासचिव परविंदर सिंह ग्रेवाल और आयकर अधिकारी उषा शैलेशा उपस्थित रहे।

मंच से मिला आत्मविश्वास

संस्था के संयोजक प्रदीप पिल्लई ने स्वागत भाषण में कहा कि आयोजन का उद्देश्य केवल सांस्कृतिक कार्यक्रम करना नहीं, बल्कि विशेष बच्चों की छिपी प्रतिभा को पहचान दिलाना और उन्हें समाज की मुख्यधारा से जोड़ना है। अतिथियों ने भी बच्चों की प्रस्तुतियों की सराहना करते हुए कहा कि हर बच्चे में अपनी विशेष प्रतिभा होती है। जरूरत है तो उसे पहचानने, प्रोत्साहित करने और आगे बढ़ने के लिए मंच देने की।

चार जिलों के इन स्कूलों ने लिया हिस्सा : आयोजन में धमतरी, रायपुर, राजनांदगांव और दुर्ग-भिलाई के 13 विशेष विद्यालयों के बच्चों ने भाग लिया। इनमें आकांक्षा स्कूल रायपुर, एनजेवट फाउंडेशन धमतरी, अभिलाषा स्कूल राजनांदगांव, मुस्कान स्कूल, नयनदीप स्कूल, दिव्य ज्योति स्कूल, स्नेह संपद, तारे जर्मी पर स्कूल, बाइट स्कूल, गुरुकुल, मानवंता स्कूल, नवजीवन कल्याणी और सुर धारा शामिल रहे। कार्यक्रम का संचालन अनुपमा मेश्राम और साक्षी पांडे ने किया। आयोजन में मनीष टावरी, सुरेश कुमार, जावेद, के.वी. विनोद, उमेश पटेल, श्रेयस, प्रकाश देशमुख, देव नारायण पटेल, ज्योति पिल्लई, सुभागा सुरेश, सुरवि तिवारी, मोनिका सिंह, अनुपमा मेश्राम, साक्षी पांडे, हर्षिता, स्वाति बारिक, स्वाति पंडवार, योगिता साहू और सोनम सागर सहित टीम के सदस्यों व स्वयंसेवकों की भूमिका रही।

● आंगन से गूँजा सुपोषण का संदेश, स्वास्थ्य और सहभागिता पर दिया जोर

दुर्ग। किसी कागज पर उभरता भारत का सपना, कहीं रंगों से सजी बच्चों की कल्पना तो कहीं मंच पर गीत-नृत्य से अपनी प्रतिभा दिखाते बच्चे... सेवा संकल्प अभियान के तहत जिले में आयोजित अलग-अलग कार्यक्रमों में बच्चों और महिलाओं की भागीदारी ने माहौल को जीवंत बना दिया। धमधा में मेरे सपनों का भारत विषय पर 520 विद्यार्थियों ने चित्रकला और भाषण प्रतियोगिता में हिस्सा लिया, वहीं सिकोला और कातुलबोर्ड में आंगन मिलन कार्यक्रमों के जरिए बच्चों और माताओं को पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता का संदेश दिया गया। विशेष बच्चों ने भी अपनी कला और आत्मविश्वास से लोगों का दिल जीता।



आंगन में पोषण की थाली, बच्चों के लिए सेहत का संदेश

सेक्टर सिकोला, परियोजना जामगांव-एम के आंगनबाड़ी केंद्र सिकोला पंचायत भवन में हुए आंगन मिलन कार्यक्रम में ग्राम सरपंच ज्ञानेश्वरी सफा और महिला मोर्चा से रानी बंधेर सहित पंचवर्ग, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता-सहायिका, मितानिन और महिलाएं शामिल हुईं। यहां पौष्टिक थाली और व्यंजन प्रदर्शनी के माध्यम से संतुलित आहार का महत्व बताया गया। महिलाओं की मोजन में हरी सब्जियां, दालें, मौसमी फल और अन्य पोषक खाद्य पदार्थ शामिल करने के लिए प्रेरित किया गया। बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए उचित पोषण, नियमित देखभाल और स्वच्छता पर भी जोर दिया गया। कार्यक्रम में कुर्सी दौड़, बच्चों की फैसी ड्रेस और स्वस्थ शिशु प्रतियोगिता हुई। विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। न्यूता भोज के जरिए सामुदायिक सहभागिता का संदेश दिया गया। आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं, सहायिकाओं, मितानिनों और महिलाओं का सम्मान भी किया गया।



कातुलबोर्ड में गोदमराई और अन्नप्राशन से जुड़ा आयोजन

कातुलबोर्ड के आंगनबाड़ी भवन में आयोजित कार्यक्रम में महापौर अलका बाघमार मुख्य अतिथि रहीं। उन्होंने कहा कि आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, सहायिका और मितानिन स्वास्थ्य जांच, टीकाकरण और पौष्टिक आहार जैसी गतिविधियों के जरिए कुपोषण के खिलाफ महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। कार्यक्रम में गर्भवती माताओं की गोदमराई तथा छह माह पूर्ण कर चुके बच्चों का अन्नप्राशन कराया गया। पौष्टिक व्यंजनों की प्रदर्शनी के साथ बच्चों को खीर, पड़ी हलवा, केला, सलाद और लड्डू सहित खाद्य सामग्री वितरित की गई। कार्यक्रम में पाषंड नीरा खिवरिया, रंजिता पाटिल, लोकेश्वरी ठाकुर और महिला बाल विकास अधिकारी अनिता सिंह सहित कर्मचारी, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता-सहायिका व मितानिन उपस्थित रहीं।



विद्यार्थियों ने चित्रों और विचारों से दिखाई विकसित भारत की तस्वीर, मिला सम्मान

दुर्ग। विकासखंड स्तरीय सेवा संकल्प अभियान 2026 का आयोजन शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय रूआबांधा में किया गया। कार्यक्रम में विकासखंड दुर्ग के विभिन्न संकुल केंद्रों से विद्यार्थी, शिक्षक और शिक्षा विभाग के अधिकारी शामिल हुए। अभियान के तहत आयोजित भाषण एवं चित्रकला प्रतियोगिता में 75 संकुल केंद्रों से कुल 163 विद्यार्थियों ने सहभागिता की। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि मंत्री गजेंद्र यादव, विशेष अतिथि दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर उपस्थित रहे। कार्यक्रम में जिला अध्यक्ष दुर्ग सुरेंद्र कौशिक, मंडल अध्यक्ष उतई शीतला ठाकुर, मंडल अध्यक्ष रिसाली अनुपम साहू सहित जनप्रतिनिधि और शिक्षा विभाग के अधिकारी मौजूद रहे। विकासखंड शिक्षा अधिकारी दुर्ग विनोद शुक्ला ने विकसित भारत की अवधारणा पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि विकासखंड दुर्ग के 75 संकुल केंद्रों से विद्यार्थियों ने भाषण और चित्रकला प्रतियोगिता में हिस्सा लिया है। प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने अपनी रचनात्मकता, विचार अभिव्यक्ति और कल्पनाशीलता का प्रदर्शन किया। चित्रकला प्रतियोगिता में 20 विद्यार्थियों और भाषण प्रतियोगिता में 5 विद्यार्थियों का चयन आगामी जिला स्तरीय आयोजन के लिए किया गया। आयोजन के दौरान विद्यार्थियों में



खासा उत्साह देखने को मिला। विभिन्न संकुलों से आए प्रतिभागियों ने चित्रकला के माध्यम से अपनी कल्पनाओं को कागज पर उतारा, जबकि भाषण प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने अपने विचार और अभिव्यक्ति कोशल प्रस्तुत किए। कार्यक्रम में जिला शिक्षा अधिकारी जगजीत सिंह धीर, डीएमसी विनोद सिन्हा, बीआरसी दुर्ग श्रवण कुमार सिन्हा, यूआरसी दुर्ग नेमसिंह साहू सहित शिक्षा विभाग के अधिकारी, शिक्षक, संकुल समन्वयक और प्रभारी शिक्षक उपस्थित रहे। कार्यक्रम का मंच संचालन प्रणव मंडरिक और ममता धुव ने किया। आयोजन के सफल संचालन में शिक्षा विभाग के अधिकारियों, संकुल समन्वयकों, निर्णायक मंडल और शिक्षकों की भूमिका रही।

पं. दीनदयाल उपाध्याय स्मृति 11वें व्याख्यान में सच्चिदानंद जोशी हुए शामिल

भारतीय संस्कृति की जड़ें गहरी, वेद और उपनिषदों से लोकजीवन तक हजारों वर्षों से प्रवाहित है ज्ञान परंपरा

कारनर न्यूज

भिलाई। भारतीय ज्ञान परंपरा केवल वेद, उपनिषद और शास्त्रों तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें हजारों वर्षों से विकसित लोकजीवन, लोकसंस्कृति, दर्शन, विज्ञान और जीवन-दृष्टि भी समाहित है। यह प्रकृति, समाज, जीवन और ब्रह्मांड को एक साथ जोड़कर देखने वाली समग्र परंपरा है। यही हमारी सांस्कृतिक और बौद्धिक विरासत की पहचान है। यह बात इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र, नई दिल्ली के सदस्य सचिव, लेखक एवं शिक्षाविद डॉ. सच्चिदानंद जोशी ने पं. दीनदयाल उपाध्याय स्मृति 11वें व्याख्यान में मुख्य वक्ता के रूप में कही। संस्कृति विभाग, छत्तीसगढ़ शासन के सहयोग से ग्रामोदय एवं प्रबुद्ध परिषद छत्तीसगढ़ के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित व्याख्यान का विषय भारतीय ज्ञान परंपरा रहा। डॉ. जोशी ने कहा कि भारतीय ज्ञान परंपरा का मूल स्रोत प्राचीन लोकजीवन और लोकसंस्कृति में भी दिखाई देता है। वसुधैव कुटुंबकम् और सर्व भवन्तु सुखिनः इसकी मूल भावना है। उन्होंने कहा कि हमारी संस्कृति और सांस्कृतिक एकता को कमजोर करने के प्रयासों के बावजूद भारतीय जनमानस की जिंजीविया और सांस्कृतिक चेतना की जड़ें मजबूत हैं। कार्यक्रम की शुरुआत अतिथियों ने पं. दीनदयाल उपाध्याय एवं भारत माता के चित्र पर माल्यार्पण और पुष्पजलि अर्पित कर की। अतिथियों का स्वागत डीवी गिरी, सुमन कन्नौज, हेमंत नाथू, अनिल वशिष्ठ, श्वेता उपाध्याय एवं डॉ. हंसा शुक्ला ने किया। छत्तीसगढ़ का राज्यगीत लोकगायिका रजनी रजक ने प्रस्तुत किया। समापन अवसर पर नयनदीप विद्यालय के दृष्टिबाधित छात्रों ने वंदेमातरम् की प्रस्तुति दी।



धर्म-आध्यात्म के साथ विज्ञान और खगोल का भी ज्ञान

छत्तीसगढ़ साहित्य अकादमी के अध्यक्ष शशांक शर्मा ने विषय पवर्तन करते हुए कहा कि भारतीय ज्ञान परंपरा को भारतीय परंपरा की बौद्धिक विरासत के संदर्भ में समझना चाहिए। इसमें केवल धर्म और आध्यात्म ही नहीं, बल्कि दर्शन, विज्ञान,



वेद, पुराण, खगोलशास्त्र और अनेक वैज्ञानिक परंपराएं भी शामिल हैं। अतिथि वक्ता लेखक एवं संपादक विनोद मिश्र ने कहा कि भारतीय ज्ञान परंपरा में

बौद्धिक आयोजनों से मजबूत होती है राष्ट्रीय चेतना

प्रबुद्ध परिषद के प्रांतीय अध्यक्ष अतुल नागले ने कहा कि इस तरह के वैचारिक आयोजन राष्ट्रीय चेतना को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने कहा कि भिलाई जैसे औद्योगिक नगर में वैचारिक और बौद्धिक आयोजनों की समृद्ध परंपरा रही है। उन्होंने प्रबुद्ध परिषद की गतिविधियों की जानकारी भी दी। इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र के डॉ. सुधीर लाल विशेष अतिथि के रूप में मौजूद रहे। संचालन रचना नाथू ने किया और आमार वागोदय की सचिव सुमन कन्नौज ने व्यक्त किया। कार्यक्रम में पद्मश्री उषा बारले, एनपी दीक्षित, ईवी मुरली, राजेंद्र सोनवोर्ड, डॉ. सुनीता वर्मा, राजीव रंजन, विजय येचुरी, अजय सिंह, मोरध्वज चंद्राकर, धनश्याम देवांगन, श्वेता पट्टा, शंकर चरण पाण्डेय, उपासना साहू, प्रदीप अग्रुवार्य, वीष्णु पाण्डेय, नीलम जायसवाल, डॉ. संजय दानी, जमील अहमद, नौशाद सिद्दीकी, अजय डाने, प्रमूनाथ मिश्रा, दिनेश वाजपेयी सहित बड़ी संख्या में प्रबुद्धजन मौजूद रहे।

सिटी इवेंट

राष्ट्रगीत वन्देमातरम का सरस्वती शिशुमंदिर खुर्सीपार में हुआ गान



भिलाई। अखिल भारतीय विद्या भारती सरस्वती शिक्षा संस्थान दिल्ली द्वारा राष्ट्रीत वन्देमातरम के 150 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में राष्ट्र गीत सम्पूर्ण वदेमातरम का सामूहिक गायन का आयोजन सभी सरस्वती शिशु मंदिरों में एक समय एक लय और एक स्वर में किया गया। इस उपलब्धि विश्व कीर्तिमान बनने का गौरव हासिल हुआ। इस राष्ट्रीय आह्वान पर भिलाई के सरस्वति शिशु मंदिर खुर्सीपार में भी बच्चों ने राष्ट्र गीत वंदे मातरम निर्धारित समय 3 मिनट 13 सेकंड में में गायन किया। शहर के अन्य 5 शिशु मंदिरों में भी वंदे मातरम का सामूहिक गायन हुआ। इस उपलब्धि से सहभागी बच्चे ही नहीं बल्कि आचार्य भी भावविभोर हो गए।देश के बीस हजार से अधिक विद्या भारती के विद्यालयों में सभी छात्र आचार्य, समिति सदस्य, पूर्व छात्र, अभिभावक गण के द्वारा राष्ट्र गान वंदे मातरम का समूह गायन किया गया। खुर्सीपार सरस्वति शिशु मंदिर उमा विद्यालय खुर्सीपार में देशभक्ति और उत्साह के माहौल में शिक्षा और संस्कार में ढल रहे प्रतिभाशाली नौनिहालों ने जब देशप्रेम और सुरमयी प्रतिभा से जब सबसे बड़ा कीर्तिमान रचा तो सभी मंत्रमुग्ध हो गए। इसे गिनिज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड के लिए दर्ज किया गया। इस उपलब्धि का का प्रमाण पत्र भी एशिया बुक ऑफ रिकार्ड्स से प्राप्त हो गया है।

बच्चों की हुई हैसला आफजाई

कार्यक्रम की मुख्य अतिथि पं. जवाहर लाल नेहरू विद्यालय खुर्सीपार की नोडल प्राचार्य प्रीति गुप्ता थीं। अध्यक्षता संस्था अध्यक्ष सुनील गोयल थे। मुख्य वक्ता सरस्वति शिशु मंदिर न्यू खुर्सीपार के प्रशासक व आचार्य गणेश मिश्र और विशेष अतिथि बेदूराम वर्मा, सुरेन्द्र दुबे व भगवान अग्रवाल थे। श्रीमति गुप्ता ने आयोजन की सराहना करते हुए सहभागी विद्यार्थियों की उस उपलब्धि को देशप्रेम की अनुठी मिसाल बताया। श्री मिश्र और विशेष अतिथियों ने कहा कि राष्ट्र गीत वंदे मातरम ने स्वतंत्रता संग्राम से लेकर अब तक देश को एकसूत्र में पिरोने में महती योगदान दिया है।

सिटी लाइव

संवर्धन और उपासना समिति की नई कार्यकारिणी निर्विरोध निर्वाचित



दुर्ग। विद्युत नगर संवर्धन एवं उपासना समिति, विद्युत नगर दुर्ग की नई कार्यकारिणी के चुनाव की प्रक्रिया शिव मंदिर प्रांगण में संपन्न हुई। चुनाव प्रक्रिया मुख्य चुनाव अधिकारी प्रोफेसर जीआर साहू और उप चुनाव अधिकारी चंद्रहास कुमार चंद्राकर की देखरेख में कराई गई। चुनाव में सभी पदों पर सदस्यों का निर्विरोध निर्वाचन हुआ। चुनाव में उदयभान पटवा को अध्यक्ष, ललित जोशी को उपाध्यक्ष, नितेश कुमार राय को कोषाध्यक्ष, बीएस चंदेल को सचिव तथा यशवंत देवांगन को संयुक्त सचिव निर्वाचित किया गया। चुनाव प्रक्रिया में समिति के प्रमुख सदस्यों राधेश्याम अग्रवाल, प्रभात कुमार दुबे, भोला प्रसाद चंद्राकर, ईश्वरी प्रसाद मडरिया, संतोष सिन्हा, प्रशांत वर्मा, नारायण प्रसाद निर्मलकर, दिनेश कर्यप, केआर राघवट्टे, धनंजय कुमार चंद्राकर, एमएस ठाकुर, पीएन श्रीवास्तव, नवीन चंदेल, आंकार प्रसाद गुप्ता, धर्मवीर शर्मा, अमित ब्रह्म भट्ट और शंभू नाथ द्विवेदी सहित अन्य सदस्यों की उपस्थिति रही। निर्वाचन के बाद चुनाव अधिकारियों ने सभी नवनिर्वाचित पदाधिकारियों का पुष्पहार से स्वागत किया और उन्हें समिति के आगामी कार्यों के लिए शुभकामनाएं एवं बधाई दी।

सिटी इवेंट

मानव संसाधन—गैर संकार्य विभाग ने किया स्वास्थ्य जागरुकता कार्यक्रम



भिलाई। भिलाई इस्पात संयंत्र के मानव संसाधन गैर संकार्य विभाग द्वारा इस्पात भवन सभागार में स्वास्थ्य जागरुकता कार्यक्रम हुआ । कार्यक्रम में कैसर की प्रारंभिक पहचान और बचाव, तनाव प्रबंधन तथा संतुलित आहार आदि स्वास्थ्य विषयों पर विशेषज्ञों द्वारा जागरूक किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मुख्य महाप्रबंधक प्रशांत ओझा ने की। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रमों से प्राप्त स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को अपने दैनिक जीवन में व्यवहार में लाना चाहिए, ताकि स्वस्थ जीवनशैली को अपनाने के साथ-साथ परिवार के सदस्यों को भी इसके प्रति जागरूक किया जा सके। कार्यक्रम में एसीएमओडॉ. श्रुति डे ने कैसर के लक्षणों, प्रारंभिक अवस्था में इसकी पहचान तथा बचाव के उपायों के संबंध में जानकारी दी। डॉ. पी.ए. जोबी ने कार्यस्थल एवं दैनिक जीवन में उत्पन्न होने वाले तनाव के प्रभावी प्रबंधन तथा इससे निपटने के विभिन्न उपायों को बताया। परोमिता दासगुप्ता ने संतुलित आहार के महत्व तथा व्यस्त दिनचर्या के बीच स्वस्थ एवं संतुलित खान-पान की आदतों को अपनाने की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम का संचालन सहायक महाप्रबंधक जया राय ने किया।

सर्व ब्राह्मण समाज के नितेश मिश्रा बने युवा मंच अध्यक्ष, विनोद महासचिव

कलियुग में संगठन ही सबसे बड़ी शक्ति, एकजुटता से संस्कारों की विरासत को मिलेगी नई ताकत

भिलाई। समाज की मजबूती के लिए एकजुटता के साथ युवा और मातृशक्ति की भागीदारी जरूरी है। इसी संदेश के साथ राष्ट्रीय सर्व ब्राह्मण समाज भिलाई नगर की नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। परिचय सम्मेलन, कार्यकारिणी पुनर्गठन एवं सेवानिवृत्त विप्रजनों के गौरव सम्मान समारोह में लक्ष्मीकांत तिवारी को भिलाई नगर अध्यक्ष, विनोद उपाध्याय को महासचिव और नितेश मिश्रा को युवा मंच अध्यक्ष की जिम्मेदारी दी गई। कार्यक्रम में संगठन को भिलाई नगर के 70 और रिसाली के 40 वार्डों तक पहुंचाने और समाजजनों को जोड़ने की बात कही गई। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पूर्व विधानसभा अध्यक्ष प्रेम प्रकाश पांडेय रहे। अध्यक्षता राष्ट्रीय सर्व ब्राह्मण समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष ललित मिश्रा ने की। साथ ही राष्ट्रीय महासचिव शशिकांत तिवारी, सरयूपारी ब्राह्मण समाज के अध्यक्ष प्रभुनाथ मिश्रा, संभागीय सचिव दीपक मिश्रा, राकेश शुक्ला, ईश्वर चंद्र त्रिपाठी, हेरिटेज पब्लिक स्कूल के डायरेक्टर बृजमोहन उपाध्याय, सरयूपारी ब्राह्मण समाज से राम लखन तिवारी, राम मिलन दुबे एवं नागेंद्र पांडेय, छत्तीसगढ़ी ब्राह्मण समाज के पूर्व अध्यक्ष सनत तिवारी, वरिष्ठ मातृशक्ति आरती तिवारी, पार्षद केसर चौबे, शोभा तिवारी, अनुपमा उपाध्याय, सुमन उपाध्याय, सर्व ब्राह्मण समाज दुर्ग अध्यक्ष अपर्णा तिवारी और कवयित्री निशा तिवारी उपस्थित रहें। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रचलन से हुई। स्वागत भाषण में विनोद उपाध्याय ने कहा कि विविधता में एकता ही राष्ट्रीय सर्व ब्राह्मण समाज का मूल मंत्र है। उन्होंने युवा शक्ति और मातृशक्ति की सक्रिय भागीदारी को संगठन के लिए जरूरी बताया।



एकजुट होकर निभाएं सामाजिक और सांस्कृतिक जिम्मेदारियां - प्रेम प्रकाश



मुख्य अतिथि प्रेम प्रकाश पांडेय ने कहा कि विप्र समाज ज्ञान, संस्कार और सनातन संस्कृति की परंपरा को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। उन्होंने समाज को एकजुट होकर सामाजिक एवं सांस्कृतिक जिम्मेदारियां निभाने का आह्वान किया और कहा कि कलियुग में संगठन की शक्ति महत्वपूर्ण है। राष्ट्रीय अध्यक्ष ललित मिश्रा ने बताया कि भिलाई नगर के 70 और रिसाली के 40 वार्डों में संगठन के प्रमारी नियुक्त किए जाएंगे। लक्ष्मीकांत तिवारी ने कहा कि नई कार्यकारिणी में युवा शक्ति, मातृशक्ति और विप्र समाज के विभिन्न वर्गों को प्रतिनिधित्व दिया गया है।

नई कार्यकारिणी में ये जिम्मेदारियां

अध्यक्ष लक्ष्मीकांत तिवारी, महासचिव विनोद उपाध्याय, अतिरिक्त महासचिव अमित मिश्रा, संगठन महासचिव अशोक द्विवेदी, वरिष्ठ उपाध्यक्ष अरुण पांडा, अवधेश कुमार पांडे एवं अरविंद पांडे, कोषाध्यक्ष ओम प्रकाश मिश्रा, सांस्कृतिक प्रकाश प्रमारी चंद्र प्रकाश शर्मा, उपाध्यक्ष राजीव तिवारी, ओम प्रकाश शर्मा एवं विजय तिवारी, उपमहासचिव राधाकांत पांडे, आलोक बिहारी मिश्रा, अंबिका द्विवेदी एवं प्रवीण मांडिकर, मीडिया प्रमारी राघवेंद्र पाठक, सोशल मीडिया प्रमारी पंकज पाठक तथा सचिव सूर्य प्रकाश चौबे, मृत्युंजय द्विवेदी एवं दिलेश्वर पांडे को नियुक्ति पत्र दिए गए।



सम्मान समारोह का आयोजन

सेवानिवृत्त हुए सम्मानित, भावुक हुए कर्मी, याद किया अपना सेवाकाल

भिलाई। भिलाई इस्पात संयंत्र की सबसे पहली और प्रतिष्ठित सहकारी संस्था इस्पात कर्मचारी को-ऑपरेटिव क्रेडिट सोसायटी लिमिटेड सेक्टर-6 ने अपने सेवानिवृत्त सदस्यों के लिए सम्मान समारोह का आयोजन किया। जिसमें अगस्त माह अथवा उससे पूर्व संयंत्र की सेवा से निवृत्त एवं स्वेच्छिक सेवानिवृत्ति लेने वाले कुल 58 सदस्यों को सम्मान 58 कर्मियों को विदाई दी गई।

अध्यक्षता कर रहे सोसायटी के अध्यक्ष बृज बिहारी मिश्र ने सभी सदस्यों को शॉल एवं श्रीफल भेंट कर सम्मानित किया और सोसायटी में जमा उनकी स्व-निधियों के खाते देय चेक सौंपे। अध्यक्ष बृज बिहारी मिश्र ने इस दौरान कहा कि सोसायटी की नींव आप सभी कर्मचारियों के पसीने और भरोसे पर टिकी है; आपकी सेवानिवृत्ति भले ही संयंत्र से हुई हो, लेकिन इस परिवार से आपका रिश्ता जीवन भर अटूट रहेगा। समारोह के दौरान वर्यों की सेवा के बाद विदा ले रहे कर्मचारी अपनी पुरानी यादों और सोसायटी से जुड़े अनुभवों को साझा करते हुए भावुक हो उठे। देवब्रत राय ने कहा-इस सोसायटी ने मेरे संकट के हर दौर में एक सच्चे परिवार की तरह साथ दिया है, जिसे मैं जीवन भर नहीं भूल सकता।



चंद्रशीला सैमुअल ने कहा-संयंत्र की सेवा के साथ-साथ इस संस्था से जुड़ाव ने मुझे आर्थिक और मानसिक रूप से हमेशा संबल प्रदान किया। छत्तर सिंह डहरे ने कहा वर्यों की सेवा के बाद आज मिल रहा यह सम्मान मेरे जीवन की सबसे अनमोल पूंजी है। देव नारायण पटेल ने कहा सोसायटी के पारदर्शी कामकाज और आत्मीय व्यवहार ने हमेशा सदस्यों का दिल जीता है। बाला राम ने कहा आज संस्था से अलग होते समय वैसा ही दुख हो रहा है जैसा अपने पैतृक घर को छोड़ते वक्त होता है।

विदाई पाने वाले अन्य सम्मानित कर्मियों में प्रमुख रूप से पुरुषोत्तम मेहरा, अनिमेश तिवारी, प्रदीप कुमार, पुना राम, पाटिल, पंचानंद, अरविंद कुमार चंद्राकर, राकेश कुमार साहू, प्रशांत कुमार भातु, रॉबिन्सन, कौशलेंद्र कुमार गुप्ता, गिरीश

कुमार वर्मा, किशोर कुमार नशीने, महेश कुमार दुबे, आर.एस.मिश्रा, जेम्स जॉर्ज, गांजभिये शैलेशा एन, प्रदीप दास शर्मा, लटूरी सिंह सावेरिया, अर्जुन सिंह भेंडिया, के.गणेश कुमार, मोहनलाल सिन्हा, बसंत महोबिया, रामलिंगम मुदालियर, प्रतीक भोई, कृष्ण साहू, आलोक श्रीवास्तव, महेश साहू, नरेश चंद्राकर, नितार्ई चंद्रा पॉल, संजॉय नारायण राय, यमन लाल, आर. सी.मैथ्यू, स्वरूप नंदी, बिनाय कुमार डे, विनोद कुमार के साथ एस.रामुलु, पीतांबर, संजय कुमार अग्रवाल,विजय कुमार साहू,संजय दत्ता, जी.वेंकटेश्वर राव, ए.ईश्वर राव, विजय शंकर, पी.राजेंद्र,पी. टाटा राव, कमल नारायण भारती, रवि, नेहरी राम, धुपई, योगेंद्र कुमार साहू, अंबिका प्रसाद,देवेंद्र कुमार उईके और आजाद कुमार शामिल हैं।

कलाकृतियों को मिली सराहना

माटी का अवतरण में देशभर की सिरेमिक कला का दिखा संगम



भिलाई। ध्रुव आर्ट स्टूडियो एंड गैलरी में आयोजित सिरेमिक कला प्रदर्शनी माटी का अवतरण की थीम पर आयोजित कार्यक्रम में देशभर के कलाकारों ने अपनी रचनात्मकता एक मंच में साझा की। प्रदर्शनी में असम, बंगाल, ओडिशा, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश और बिहार सहित विभिन्न प्रदेशों के कलाकारों की कलाकृतियां प्रदर्शनी में शामिल हैं। इनमें मिट्टी के माध्यम से स्मृति, परंपरा, प्रकृति, स्त्री जीवन और सामाजिक सरोकारों को अभिव्यक्ति दी गई है। प्रदर्शनी का अवलोकन करने पहुंचे आचार्य डॉ. अजय आर्य का ध्रुव तिवारी और कलाकारों ने स्वागत किया।

उन्होंने चिरायु कुमार सिन्हा, डॉ. छगेंद्र उर्सेडी, कृष्णा पड़िया सहित कलाकारों से संवाद किया। डॉ. आर्य ने कहा कि कला एक साधना है और उसे समझना भी साधना है। उन्होंने मिट्टी के दार्शनिक पक्ष की रेखांकित करते हुए कहा कि मिट्टी जीवन की क्षणभंगुरता का बोध कराती है। उन्होंने चिरायु कुमार सिन्हा के सिरेमिक कार्य को छत्तीसगढ़ की पहचान से जुड़ता बताया। वहीं, दीपा पंत की कलाकृति में महिलाओं पर सामाजिक बंधनों की अभिव्यक्ति को विशेष रूप से सराहा। ब्यूटेटर चिरायु कुमार सिन्हा ने बताया कि प्रदर्शनी का उद्देश्य देशभर के सिरेमिक कलाकारों को साझा मंच देना और मिट्टी की कलात्मक संभावनाओं को सामने लाना है।

हाइपरटेंशन, डायबिटीज बने सबसे बड़े जोखिम कारक, युवाओं में भी बढ़ रहा खतरा

दिल की बीमारी अब उम्र नहीं देख रही, 2022 में दुनिया में 1.98

करोड़ मौतें, भारत में 1.7 करोड़ से ज्यादा मरीज उपचार से जुड़े

कार्न न्यूज

दुर्ग। हृदय रोग अब सिर्फ बड़ती उम्र की बीमारी नहीं रह गई है। बदलती जीवनशैली, तनाव, शारीरिक निष्क्रियता, धूम्रपान और असंतुलित खान-पान के बीच कम उम्र के लोगों में भी इसका जोखिम बढ़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की 2025 में जारी जानकारी के मुताबिक 2022 में दुनिया में करीब 1.98 करोड़ लोगों की मौत हृदय और रक्त वाहिकाओं से जुड़ी बीमारियों के कारण हुई। यह वैश्विक स्तर पर हुई कुल मौतों का करीब 32% है। इनमें लगभग 85% मौतें हार्ट अटैक और स्ट्रोक से हुईं। भारत में भी हृदय रोगों का खतरा लगातार घिरा का विषय बना हुआ है। डब्ल्यूएचओ की 2024-25 की भारत संबंधी रिपोर्ट के अनुसार, हाइपरटेंशन और डायबिटीज पर नियंत्रण के लिए चलाए गए 75 बाई 25 अभियान के तहत 2024 के अंत तक 1.7 करोड़ से अधिक हाइपरटेंशन और डायबिटीज मरीज उपचार से जुड़े थे। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, भारत में हृदय रोग मृत्यु के प्रमुख कारणों में शामिल है। वहीं हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाने वाले महत्वपूर्ण कारक हैं।



सीने में दर्द हो तो गैस समझकर न टालें

विशेषज्ञों के अनुसार, सीने में दर्द या दबाव, अचानक सांस फूलना, असाामान्य थकान, ठंडा पसीना, चक्कर आना या दर्द का हाथ, कंधे, पीठ अथवा जबड़े तक पहुंचना गंभीर हृदय संबंधी समस्या के संकेत हो सकते हैं। ऐसे लक्षण दिखाई देने पर इन्हें सामान्य गैस, थकान या कमजोरी समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। तुरंत चिकित्सकीय सहायता लेना जरूरी है। हृदय रोगों के कई प्रमुख जोखिम कारकों को जीवनशैली में बदलाव और समय पर उपचार के जरिए नियंत्रित किया जा सकता है। हाई ब्लड प्रेशर, तंबाकू सेवन, अस्वास्थ्यकर आहार, शारीरिक निष्क्रियता और मोटापा ऐसे प्रमुख कारक हैं, जिन पर नियंत्रण जरूरी है।

युवा भी रहें अलर्ट, लंबे समय तक बैठना बढ़ा रहा जोखिम

आरोग्यम सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, दुर्ग के वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. आकाश बख्शी का कहना है कि हृदय रोग से बचाव के लिए बीमारी का इंतजार करने के बजाय उसके जोखिम की समय रहते पहचान जरूरी है। उन्होंने कहा कि ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल की नियमित जांच, वजन को नियंत्रित रखना, रोजाना शारीरिक गतिविधि, संतुलित आहार और तंबाकू से दूरी हृदय को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। डॉ. बख्शी के अनुसार, आज की जीवनशैली में युवाओं को भी विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है। घंटों तक बैठे रहना, व्यायाम की कमी, लगातार तनाव, नींद पूरी न होना, क्षुधपान और अनियमित खान-पान हृदय संबंधी जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

विशेषज्ञों का संदेश: दिल की बीमारी का इंतजार क्यों?

विश्व हृदय दिवस पर विशेषज्ञों का संदेश साफ है कि दिल की बीमारी होने के बाद इलाज कराने से बेहतर है, जोखिम को पहले ही पहचानकर बचाव शुरू किया जाए। नियमित स्वास्थ्य जांच, पोस्टिक मोजन, पर्याप्त नींद, रोजाना शारीरिक गतिविधि और तंबाकू से दूरी को जीवनशैली का हिस्सा बनाकर हृदय रोगों के खतरे को कम किया जा सकता है। इसलिए ज्यादा सावधानी बरतने की जरूरत है। नियमित व्यायाम, खान-पान में नियंत्रण इन बीमारियों से बचाव कर सकता है। इसके साथ हर मनुष्य को वर्तमान समय में हर उम्र महर्षि ने अपने शरीर की नियमित जांच कराना आवश्यक है।

ज्योतिष

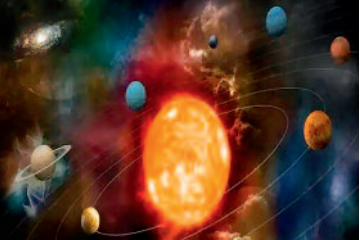
बेकार पड़ा सामान भी घर में बढ़ाता है वास्तु दोष, तुरंत करें बाहर

घर में सुख शांति के लिए वास्तु का ठीक होना जरूरी है पर कई बार हम अनायास ऐसे काम करते हैं जिससे वास्तु दोष पैदा हो जाता है। यहां तक कि घर में गैरजरूरी सामान से भी वास्तुदोष बढ़ता है। घर में पुराने कपड़े, टूटे बर्तन, खराब इलेक्ट्रॉनिक सामान, खाली डिब्बे और ऐसी कई चीजें होती हैं जिन्हें लोग यह सोचकर संभालकर रखते रहते हैं कि कभी न कभी काम आ जाएंगी लेकिन मानसिक सुकून को प्रभावित कर सकता है। ऐसे में समय-समय पर घर की बेकार वस्तुओं को बाहर करते रहें।

प्रवेश द्वार के आसपास सामान जमा न होने दें

घर का मुख्य प्रवेश स्थान साफ और व्यवस्थित रखना व्यावहारिक तौर पर भी जरूरी है। जूते-चप्पल, पुराने डिब्बे, टूटे गमले या दूसरे सामान को दरवाजे के आसपास जमा न करें। वास्तु की मान्यताओं में भी मुख्य द्वार को साफ रखने की बात कही जाती है। इसलिए प्रवेश द्वार के पास सिर्फ जरूरत की चीजें रखें और नियमित रूप से वहां की सफाई करते रहें।

बुध गोचर तुला राशि में, मेष, मिथुन समेत कई राशियों की बल्ले-बल्ले



बुध गोचर तुला राशि में 26 सितंबर को हो गया है। भाद्रपद पूर्णिमा तिथि का संयोग बना है इस पर बुध का तुला राशि में आकर शुक्र से युति बनाना एक दुर्लभ संयोग है। ज्योतिषशास्त्र में बुध और शुक्र की युति को यूं तो बहुत ही शुभ माना जाता है क्योंकि दोनों ही शुभ ग्रह हैं और जब मिलते हैं तो शुभ लाभदायक लक्ष्मी नारायण योग का संयोग निर्मित करते हैं। ऐसा ही संयोग 26 सितंबर से 5 नवंबर के बीच बनने जा रहा है जिसका लाभ मेष, मिथुन, और तुला समेत कई राशियों को अगले 40 दिनों तक लाभ प्राप्त होगा।

मेष राशि के लिए प्रभाव : मेष राशि के लिए बुध का गोचर इनकी राशि से सप्तम भाव में तुला राशि में होगा जहां शुक्र और बुध की युति होने से लक्ष्मी नारायण योग बनेगा जो इनको कारोबार और काम के मामले में लाभ प्रदान करेगा। आर्थिक क्षेत्र में उन्नति से आपका मन भी आनंदित रहेगा। शनि इस समय वक्री होकर द्वादश में चल रहे हैं तो आपके घर में सुख साधनों की वृद्धि होगी। साझेदारी में भी आपको आपके फायदा होगा।

मिथुन राशि के जातकों पर प्रभाव : मिथुन राशि के जातकों के लिए बुध का गोचर इनकी राशि से पंचम भाव में होगा। आपको कारोबार में जहां फायदा मिलेगा वहीं करियर में भी आपको कोई नया मौका मिल सकता है। आर्थिक मामलों में आपको कोई बड़ा अवसर भी मिल सकता है। आर्थिक पक्ष आपका सामान्य रूप से अनुकूल बना रहेगा। वचन में वृद्धि होगी। संतान पक्ष से आपको प्रसन्नता मिलेगी।

कन्या राशि के जातकों का शुभ संयोग : कन्या राशि के जातकों के लिए राशि स्वामी बुध का गोचर इनकी राशि से दूसरे भाव में शुक्र के साथ होना और सूर्यदेव का राशि में गोचर करना बड़ा ही शुभ संयोग निर्मित कर रहा है। आपको किसी पुण्य कार्य में अथवा धार्मिक स्थल की यात्रा का अवसर मिल सकता है। बुद्धि और मनोबल का भी आपको पूरा सपोर्ट मिलेगा। आर्थिक पक्ष आपका अनुकूल बना रहेगा। बुध का योग गोचर आपकी जमा पूंजी में वृद्धि का भी संयोग बना रहा है।

तुला राशि के लिए गोचर का प्रभाव : तुला राशि में बुध और शुक्र की युति हो जाने से व्यापार और कारोबार में आपकी बुद्धि खूब चलेगी। आप कुछ नई डील भी कर सकते हैं। कला विषय में भी आपकी रुचि बढ़ेगी और आपको कमाई का मौका मिलेगा। वैवाहिक जीवन के सुख में वृद्धि होगी। घर गृहस्थी में प्रेम और आपसी सामंजस्य बना रहेगा। कुल मिलाकर तुला राशि के लिए बुध का योग गोचर मंगलकारी रहने वाला है।

धनु राशि के लिए बुध का तुला राशि में गोचर का प्रभाव : धनु राशि में बुध और शुक्र आपकी कमाई में वृद्धि का संयोग बनावेंगे। आपको धन लाभ का कुछ नया अवसर या स्रोत मिल सकता है। आप अपने सुख सुविधाओं पर धन खर्च कर पाएंगे। इस समय आप अपने अनचाहे खर्च पर भी कंट्रोल करके बचत में वृद्धि कर सकते हैं। आपकी काफी समय से अटक योजना पूरी हो सकती है। यात्रा संबंधी संयोग भी बन सकता है।

कुंभ राशि के जातकों पर गोचर का प्रभाव : बुध का गोचर तुला राशि में होना कुंभ राशि के लिए भी शुभ रहने वाला है। सादेसाती के अंतिम चरण और राहु के राशि में गोचर के इस कठिन समय में बुध और शुक्र का आपकी राशि से भाग्य भाव में गोचर करते हुए लक्ष्मी नारायण योग बनाना आपके लिए सुखद रहेगा।

छोटे जीव और कीड़े किसी न किसी रास्ते से अंदर पहुंच ही जाते हैं

घर कितना भी साफ हो, ये जीव बना ही लेते हैं अपना ठिकाना, जानिए कैसे रखें घर से दूर

घर कितना भी साफ-सुथरा क्यों न हो, कुछ छोटे जीव और कीड़े किसी न किसी रास्ते से अंदर पहुंच ही जाते हैं। रसोई में चींटियां, दीवारों पर छिपकलियां, बाथरूम में तिलचट्टे और शाम होते ही मच्छर अक्सर नजर आने लगते हैं। एक्सपर्ट के अनुसार, इन्हें रोकने का सबसे असरदार तरीका है कि घर में इनके लिए भोजन, पानी और छिपने की जगह उपलब्ध न हो।



घर में क्यों आती हैं चींटियां

चींटियां अक्सर चीनी, मिठाई, फल या खाने के छोटे-छोटे टुकड़ों की तरफ आकर्षित होती हैं। ये दीवारों या फर्श की बारीक दरारों से भी घर में बाखिल हो सकती हैं। खाने की चीजों को अच्छी तरह बंद डिब्बों में रखना और गिरे हुए खाने को तुरंत साफ करना इनके आने की संभावना कम कर सकता है।

छिपकलियों को घर से दूर रखने का उपाय

घर में छिपकली दिखना आम बात है। ये अक्सर वहां नजर आती हैं जहां छोटे कीड़े-मकोड़े मौजूद होते हैं। रात में रोशनी के आसपास भी इनकी मौजूदगी बढ़ सकती है। छिड़की-दरवाजों की जाली ठीक रखना और घर में कीड़ों की संख्या कम करना मददगार हो सकता है।

घर में कैसे जगह बना लेते हैं तिलचट्टे

तिलचट्टों को भोजन, नमी और छिपने की जगह आसानी से मिल जाए तो वे घर में टिक सकते हैं। खासकर रसोई और बाथरूम इनके पसंदीदा स्थान हो सकते हैं। विशेषज्ञ भोजन को ढककर रखने, कूड़ेदान बंद रखने और पानी के रिसाव को ठीक करने की सलाह देते हैं।

मच्छरों को भगाने के उपाय

मच्छर खुले दरवाजे-खिड़कियों से घर में आ सकते हैं। घर के अंदर और आसपास जमा पानी इनके पनपने की जगह बन सकता है। एक्सपर्ट के अनुसार, पानी जमा करने वाले बर्तनों और गमलों की ट्रे को नियमित रूप से खाली और साफ करना चाहिए। खिड़कियों पर जाली लगाना भी मदद करता है।

कभी सुना है अनार को गरम पानी में भिगोकर खाना ज्यादा है फायदेमंद

फलों को छीलकर डायरेक्ट खाना है, ये बात तो सभी जानते हैं लेकिन जानकर हैरानी होगी कि कुछ फलों को अगर थोड़ा हीट के संपर्क में लाकर खाया जाए तो इनके पोषक तत्व और भी ज्यादा बढ़ जाते हैं। जैसे सेब को पानी में हल्का सा ब्लॉच करके खाया जाए तो इसके न्यूट्रिशन ज्यादा अच्छी तरह से बॉडी को मिल पाते हैं। ठीक उसी तरह से अनार को गर्म पानी में भिगो कर खाया जाए तो इसके फायदे भी दोगुने हो जाते हैं। सुनकर अजीब लग सकता है लेकिन ये पूरी तरह से साइंटिफिकली प्रूव है। यहीं नहीं नेचुरोपैथी के डॉक्टर भी गर्म अनार खाने के फायदे बताते हैं। तो चलिए जानें कैसे अनार को पानी में भिगोएं और खाने पर कौन से फायदे मिलेंगे।

अनार को गर्म पानी में कैसे भिगोएं : अनार को गुनगुने पानी में भिगोने के नाम पर कंप्यूज ना हो। सबसे पहले एक अनार लें और इसे पूरा का पूरा बगैर छीले ताजा ऐसे ही गुनगुने पानी में करीब 10-15 मिनट के लिए डाल दें। और फिर, इसके छिलके को निकालकर दानों को खा लें। सप्ताह में दो बार भी अगर अनार के दानों को इस तरह से गर्म करके खाया जाए तो शरीर को कई सारे फायदे मिलते हैं।

अनार को गर्म पानी में भिगोने से क्या होगा : दरअसल अनार के



छिलकों में मौजूद टायनिन और एल्गीटायनिन जैसे पोषक तत्व गर्म पानी के इफेक्ट से अंदर ही अंदर घुलकर अनार के दानों में पहुंच जाते हैं, जिससे अनार के गुण और भी ज्यादा बढ़ जाते हैं और इसे खाना कई सारी बीमारियों में राहत पहुंचाता है।अनार के फायदों को दोगुना करना है तो इसे गुनगुने पानी में भिगोकर रखें और फिर खाएं। ऐसा करने से कई सारी बीमारियों में राहत मिलती है।

नसों की कमजोरी, अनिद्रा की परेशानी दूर : जिन लोगों की मसल्स और नसों में कमजोरी होती है, उन्हें अनार को ऐसे गर्म पानी में भिगोकर खाना चाहिए, तो ये शरीर को बड़े फायदे पहुंचाता है। जिन लोगों को नींद ना आने की समस्या होती है। उन्हें अनार को यूं ऊपर लिखे तरीके से गर्म करके खाना चाहिए। इसके भरपूर फायदे मिलते हैं।

कार्नर न्यूज

किसी ट्रिप पर होटल का कमरा बुक करना अक्सर एक बहुत ज्यादा आसान फैसला लगता है। बस कीमत देखी, कुछ ऑप्शन्स को कंपेयर किया और बुकिंग कर दी। लेकिन सबसे कम कीमत से ये पता नहीं चलता कि आपका स्टे कैसा रहेगा। ऐसे में कम कीमत वाला कमरा अगर असुविधाजनक लोकेशन पर है, तो कई परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। यही बात साफ-सफाई, खाना, सर्विस और प्रॉपर्टी की क्वालिटी पर लागू होती है। इसी कड़ी में आज हम आपको कुछ चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं जिनका ध्यान होटल बुकिंग के दौरान जरूर रखना चाहिए।

साफ-सफाई, खाना, सर्विस और प्रॉपर्टी की क्वालिटी पर लागू

ट्रिप के लिए होटल कर रहे हैं बुक तो कीमत ही नहीं सुविधाओं का भी रखें ध्यान

लोकेशन पर दें ध्यान

अच्छे होटल की शुरुआत अच्छी लोकेशन से होती है। अगर आप काम के सिलसिले में ट्रेवल कर रहे हैं, तो देखें कि प्रॉपर्टी आपकी मीटिंग या बिजनेस लोकेशन से कितनी दूर है। वहीं, छुट्टी के लिए ट्रैवल कर रहे हैं तो ये देखें कि उन जगहों तक पहुंचना कितना आसान है, जहां आप जाने वाले हैं। अगर आपकी फ्लाइट सुबह जल्दी है, तो कमरे की कीमत में मामूली अंतर से ज्यादा जरूरी एयरपोर्ट के पास होना हो सकता है। सही लोकेशन वाला होटल आपका समय व पैसा दोनों बचा सकता है।

तस्वीरों के अलावा भी जानें

होटल की तस्वीरें आपको उसकी शकल-सूरत के बारे में बताती हैं। रिव्यू आपको एक्सपीरिएंस के बारे में बताते हैं। कुछ मिनट निकालकर हाल के गेस्ट के रिव्यू पढ़ें। हाउसकीपिंग, बाथरूम की साफ-सफाई, स्टाफ का व्यवहार, चेक-इन का एक्सपीरिएंस और कमरेट्स पर ध्यान दें। हालांकि, एक खराब रिव्यू से किसी प्रॉपर्टी को नहीं आंकना चाहिए लेकिन बार-बार की गई शिकायत पर जरूर ध्यान दें।

सर्विस पर ध्यान दें

हॉस्पिटैलिटी छोटी-छोटी बातों में नजर आती है। होटल किसी रिक्वेस्ट पर कितनी जल्दी रिएक्शन देता है या मदद की जरूरत पड़ने पर फ्रंट डेस्क उपलब्ध है या नहीं, ये जरूरी है। लगातार अच्छी सर्विस देने वाला होटल आपको ज्यादा निश्चित रखता है।

असल में क्या-क्या फैसिलिटी मिल रही है

कमरे का किराया तभी मायने रखता है जब आपको पता हो कि उसमें क्या शामिल है। देखें कि ब्रेकफास्ट शामिल है या नहीं, वाई-फाई की सुविधा उपलब्ध है या नहीं। अगर आप गाड़ी से जा रहे हैं तो पार्किंग की सुविधा के बारे में भी पता करें। बिजनेस ट्रैवलर्स को मीटिंग स्पेस या काम करने के लिए सुविधाजनक जगहों को भी चेक करना चाहिए। परिवारों के लिए इन-हाउस रेस्टोरेंट या खाने के ऑप्शन्स देखना फायदेमंद हो सकता है।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

ओपरा की तगड़ी प्रॉपर्टी डील, हुआ करीब ₹100 करोड़ का फायदा

अमेरिकी टीवी होस्ट और मीडिया पर्सनैलिटी ओपरा विनफ्रे ने कै लि फोर्निया के मोटेसियो में अपनी चार एकड़ की प्रॉपर्टी 17.2 मिलियन डॉलर में बेच दी है।



यह प्रॉपर्टी अब 'मरून 5' बैंड के लीड सिंगर एडम लेविन और उनकी पत्नी, सुपरमॉडल बेहाटी प्रिंसलू की हो गई है। ओपरा ने यह प्रॉपर्टी करीब छह साल पहले 6.85 मिलियन डॉलर में खरीदी थी। इस तगड़ी डील में ओपरा विनफ्रे को करीब 99 करोड़ का फायदा हुआ है। 'रॉब रिपोर्ट' के मुताबिक, साल 2025 के आखिर में हुई इस डील से ओपरा को अपनी शुरुआती खरीद कीमत के मुकाबले करीब 10.35 मिलियन डॉलर यानी करीब 99 करोड़ का फायदा हुआ। खास बात यह है कि यह सौदा ऑफ-मार्केट हुआ, यानी प्रॉपर्टी को पब्लिकली बेचने के लिए लिस्ट नहीं किया गया था। बिक्री के बाद भी मोटेसियो में ओपरा की बड़ी रियल एस्टेट होल्डिंग बरकरार है। ओपरा विनफ्रे ने यह चार एकड़ की मोटेसियो प्रॉपर्टी 2019 में जेफ ब्रिजेस से 6.85 मिलियन डॉलर यानी करीब 65.5 करोड़ रुपये में खरीदी थी। करीब छह साल बाद 2025 के आखिर में उन्होंने इसे 17.2 मिलियन डॉलर यानी करीब 164.6 करोड़ रुपये में एडम लेविन और बेहाटी प्रिंसलू को बेच दिया। इस तरह खरीद और बिक्री कीमत के बीच करीब 10.35 मिलियन डॉलर यानी लगभग 99 करोड़ रुपये का अंतर रहा।

टॉलीवुड

कल्कि 2898 एडी सीक्वल में दीपिका नहीं होंगी रिप्लेस

साल 2024 की ब्लॉकबस्टर 'कल्कि 2898 एडी' के डायरेक्टर नाग अश्विन ने इसके दूसरे पार्ट की कास्ट को लेकर बड़ा अपडेट दिया है। उन्होंने



साफ किया है कि सीक्वल में कोई नई एंटी नहीं होगी और कहानी पहले से मौजूद किरदारों के साथ ही आगे बढ़ेगी। ताजा इंटरव्यू में डायरेक्टर ने फिल्म की शूटिंग, प्रभास की अवेलेबिलिटी, अमिताभ बच्चन और कमल हासन के सीन्स और 2028 की रिलीज को लेकर भी अपडेट दिया है। बातचीत में नाग अश्विन से जब सीक्वल की कास्ट में किसी नई एंटी के बारे में पूछा गया, तो उन्होंने कहा, 'कोई नई एंटी नहीं होगी। हम उसी कहानी को आगे बढ़ा रहे हैं जिसे हमने शुरू किया था, और इसमें पहले से ही बहुत सारे किरदार हैं।' उनके इस बयान के बाद दीपिका पादुकोण के किरदार को लेकर सवाल और बढ़ा हो गया है, क्योंकि एक्ट्रेस अब इस फिल्म का हिस्सा नहीं हैं और मेकर्स ने उनकी जगह किसी नई एक्ट्रेस की एंटी का भी ऐलान नहीं किया है। दीपिका का 'कल्कि 2898 एडी' के सीक्वल से बाहर होना उनकी संदीप रेड्डी वांगा की फिल्म 'स्पिरिट' से अलग होने की खबरों के कुछ समय बाद सामने आया था। एक रिपोर्ट में दावा किया गया कि दीपिका ने 'कल्कि 2898 एडी' के सीक्वल के लिए अपनी फीस में 25 प्रतिशत बढ़ोतरी की मांग की थी। वहीं, एक और रिपोर्ट में दावा किया गया कि सीक्वल में दीपिका के किरदार का रोल काफी कम कर दिया गया था, जिसकी वजह से वह फिल्म से अलग हो गईं। हालांकि, दीपिका ने खुद फिल्म छोड़ने की वजह को लेकर कोई सीधा बयान नहीं दिया है।

भोजपुरी

काजल को अभी भी है खेसारी से प्यार



भोजपुरी एक्ट्रेस काजल राघवानी रियलिटी शो 'राइज एंड फॉल' के सीजन 2 में एंटी कर चुकी हैं और इस दौरान उन्होंने कंफेस किया है कि वो उनसे थोड़ा खाने के बाद भी आज भी प्यार में हैं। भोजपुरी सिनेमा जगत में खेसारी लाल यादव और काजल राघवानी का प्यार और ब्रेकअप जगजाहिर है। दोनों का रिश्ता भले ही टूट गया है, लेकिन फैस इंडस्ट्री की इस हिट जोड़ी को आज भी भुला नहीं पाए हैं और उन्हें कहीं ना कहीं ये उम्मीद भी है कि वो अपनी फेवरेट जोड़ी को फिर से स्क्रीन पर साथ में देखेंगे। लेकिन, केवल फैस ही नहीं चाहते हैं बल्कि काजल भी खुद ऐसा ही चाहती हैं। उन्होंने ट्विंटिंग स्टार के लिए अपनी फीलिंग्स को कंफेस किया है। दरअसल, काजल राघवानी इन दिनों रियलिटी शो 'राइज एंड फॉल 2' का हिस्सा हैं। शो की शुरुआत हो चुकी है और इसके दो एपिसोड भी स्ट्रीम किए जा चुके हैं। 26 सितंबर को इसका ग्रांड प्रीमियर था, जिसमें कंटेस्टेंट्स ने धमाकेदार एंटी की। भोजपुरी से काजल राघवानी, बिहार से मनीष कश्यप और तेज प्रताप यादव भी इस शो का हिस्सा हैं। इसी बीच जब काजल ने अपनी ग्रांड एंटी की तो उन्होंने खेसारी का बिना नाम लिए उनसे अपने प्यार और फीलिंग्स को एक्सेप्ट किया है। काजल राघवानी कहती हैं, 'आज भी मेरे दिल में हैं। शायद इसलिए ये फ्रस्ट्रेशन है मेरी लाइफ में कि मैं उसको पॉइंट-आउट करती रहती हूँ हमेशा कि वो कैसे मेरे पास वापस आ जाएं।' इस पर स्वरा भास्कर हैरान रहती हैं और पूछती हैं, 'तुमको अभी भी वो धोखेबाज वापस चाहिए आपको?' इस पर काजल जवाब देती हैं, 'मैंने बहुत प्यार किया है उससे।' इस पर वो हंसने लगती हैं और स्वरा एकदम ही शॉकड रह जाती हैं।

मुंबई के ताज लैंड्स एंड में आयोजित मशहूर फैशन डिजाइनर मनीष मल्होत्रा के 'मिजवान वेलफेयर फैशन शो' में विक्की कौशल और आलिया भट्ट ने साथ में रैंप वॉक कर महफिल लूट ली। आलिया और विक्की ने मनीष मल्होत्रा के डिजाइन किए आउटफिट पहने। दोनों शाही अंदाज में नजर आए। आलिया भट्ट आइवरी और सिल्वर टोन का लहंगा पहने रैंप पर आईं। उन्होंने डायमंड चोकर और इयररिंग्स से अपना लुक कंपलीट किया। वहीं, विक्की कौशल ने ब्लू और व्हाइट-कॉबाल्ट ब्लू टोन की शेरवानी पहनी थी।



आलिया-विक्की ने लूटी महफिल

लाइफ स्टाइल

ड्राई स्किन के लिए मॉइस्चराइजर ही काफी नहीं, सही फेस ऑयल का भी करें इस्तेमाल

आजकल धूल, प्रदूषण, तनाव और खराब लाइफस्टाइल का असर स्किन पर अधिक पड़ता है। ऐसे में जिन लोगों का स्किन ड्राई है उन्हें अपनी त्वचा का ज्यादा ध्यान रखना पड़ता है। अगर, आपकी स्किन भी हमेशा रूखी रहती है वह अक्सर मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन ड्राई स्किन के लिए मॉइस्चराइजर ही काफी नहीं है। इसके लिए आपको सही फेल ऑयल की भी इस्तेमाल करना चाहिए, चलिए आपको बताते हैं रूखी त्वचा को पोषण देने वाले बेस्ट फेस ऑयल कौन से हैं।

जोजोबा ऑयल

ड्राई स्किन वालों के लिए जोजोबा ऑयल अच्छा ऑप्शन है। जोजोबा ऑयल को ड्राई स्किन के लिए नेचुरल मॉइस्चराइजर भी कहा जाता है। यह त्वचा की नमी को बनाए रखने में मदद करता है। जोजोबा ऑयल में विटामिन ई होता है, जो त्वचा को पोषण देता है और पर्यावरणीय नुकसान से बचाता है। चेहरे पर जोजोबा ऑयल को रात को सोने से पहले लगाएं।



एक स्टडी के अनुसार, ड्राई स्किन वाले लोगों को ऐसे प्रोडक्ट का इस्तेमाल करना चाहिए, जिनमें जोजोबा ऑयल मौजूद हो।

सूरजमुखी तेल

रूखी त्वचा के लिए सूरजमुखी का तेल एक बेहतरीन और असरदार प्राकृतिक मॉइश्चराइजर है। सूरजमुखी तेल में लिनोलिक एसिड होता है, जो त्वचा की स्किन बैरियर को मजबूत बनाने का काम करता है। यह त्वचा से नमी देने का काम करता है। इसे लगाने के लिए नहाने के तुरंत बाद हल्की गीली त्वचा पर कुछ बूंदें लेकर हल्के हाथों से मालिश करें। ऐसा करने से स्किन हाइड्रेट रहती है।

नारियल तेल

नारियल का तेल सदियों से स्किन केयर में इस्तेमाल किया जा रहा है। ड्राई स्किन वालों के लिए नारियल तेल नेचुरल मॉइश्चराइजर का काम करता है। यह त्वचा की नमी बढ़ाने में मदद करता है। इसमें मौजूद फैटी एसिड्स और लॉरिक एसिड फटी, खुरदरी और बेजान त्वचा को गहराई से नमी पहुंचाने में मदद करते हैं। चेहरे पर नारियल का तेल लगाने का सबसे सही समय रात को सोने से पहले होता है।

काली पड़ गई चांदी की पायल को इन तरीकों से करें साफ, हो जाएगी एकदम नई जैसी

चांदी की पाजेब काली पड़ गई है और आप सुनार के पास जाकर उसे साफ करवाने की सोच रही हैं, तो एक बार ठहर जाइए। आप घर पर ही चांदी की पाजेब साफ कर सकती हैं। वह भी बिना हाथ लगाए, जी हां, उसके लिए आपको एक पैसा खर्च करने की जरूरत नहीं है। आपको सारा सामान घर पर ही मलित जाएगा। तो, फिर देर किस बात की तैयार कर लें घर पर चांदी साफ करने वाला घोल।

चायपत्ती से चांदी की पाजेब साफ करें : एक बर्तन में दो गिलास पानी डाल दें। अब इसमें दो चम्मच चायपत्ती डाल दें और एक चम्मच कपड़े धोने वाला पाउडर डाल दें। जब इस पानी में उबाल आ जाए तो आप इसमें एक चम्मच हल्दी पाउडर डाल दें। अब इसमें आप के पास जो चांदी की पाजेब है, वह इस पानी में डाल दें। दो मिनट बाद चूल्हा बंद कर दें। ठंडा होने के बाद आप जब पाजेब निकालेंगे तो पाजेब बिल्कुल नई जैसी हो जाएगी।



बैकिंग सोडा और पानी से सफाई

अगर आपकी चांदी की पायल या बिछिया काली पड़ गई है, तो बैकिंग सोडा से उन्हें फिर से चमकाया जा सकते हैं। इसके लिए एक कटोरी में थोड़ा गुनगुना पानी ले लीजिए और उसमें एक चम्मच बैकिंग सोडा मिलाकर गाढ़ा पेस्ट तैयार हो जाएंगे। अब इस पेस्ट को किसी नरम टूथब्रश या कपड़े की मदद से गहनों पर हल्के हाथों से लगाएं। इसे कुछ मिनटों के लिए ऐसे ही छोड़ की रख दें, फिर हल्के हाथों से धीरे-धीरे रगड़ना शुरू करें।

एल्युमिनियम फॉयल से साफ करने का तरीका

चांदी की पायल या बिछिया को चमकाने के लिए एल्युमिनियम फॉयल एक असरदार तरीका माना गया है। इसके लिए एक बाउल में गर्म पानी डाल लें और उसमें एल्युमिनियम फॉयल का एक टुकड़ा डाल दें। अब इसमें 2 चम्मच बैकिंग सोडा और थोड़ा सा नमक डालकर मिला दें।

सस्ती साड़ी भी बन जाएगी महंगी सिलवा लें फैसी डिजाइन वाले ब्लाउज

साड़ी की कीमत कम है और आपको बहुत पसंद है तो उसके साथ डिजाइनर ब्लाउज सिलवा लें। फिर आपकी वहीं सस्ती साड़ी की कीमत बढ़ जाएगी और जब आप उसे पहनेंगी तो आपका कॉन्फिडेंस लेवल भी हाई होगा। आलमारी में रखी किसी भी सिंपल साड़ी के साथ सिलवाएं ये डिजाइनर ब्लाउज, दिखेंगी सबसे अलग।

बैक पर डिजाइन : ब्लाउज की बैक पर बनी डिजाइन सबसे पहले इंप्रेशन डालती है तो अपने सिंपल साड़ी के ब्लाउज पर ऐसे लेटेस्ट डिजाइन को स्टिच करवाएं। बैक पर कमल के फूल की ऐसी डिजाइन स्टिच करवा लें। ये आपकी सस्ती सी साड़ी को भी महंगा लुक देगी और लगंगा आपने



पहनी है कोई डिजाइनर साड़ी। **फ्रंट कॉलर विद होल** : फ्रंट में कॉलर के साथ छोटा सा होल स्टाइलिश दिखता है और आपको क्लासी लुक देगा। किसी भी साधारण सी साड़ी में आप हाईलाइट होंगी और हर कोई पर्सनैलिटी की तारीफ करेगा।

ब्लाउज में बनी हर एक डिजाइन काफी बारीक डिटेलिंग के साथ तैयार की गई है जो पूरी तरह से मास्टर पीस है। इस तरह के ब्लाउज बगैर किसी शाइन के हाइलाइट होते हैं।

प्रिंटेड ब्लाउज बनेगा डिजाइनर : किसी प्रिंटेड ब्लाउज के पीस पर इस तरह की डिजाइन बैक पर स्टिच करवाएं, सिंपल साड़ी भी स्टाइलिश लुक क्रिएट कर लेगी।ब्लाउज की बैक पर कॉलर, फ्लावर कट हेमलाइन, बटन की डिटेलिंग और साथ ही कपड़े का एक्स्ट्रा डिजाइन इसे खास बना रहा है और सिंपल लुका को क्लासी लुक दे रहा। ऐसा ओल्ड डिजाइन ब्लाउज अभी भी ट्रेंड में है और किसी भी साड़ी पर बनवाने पर ये लुक को अर्देक्विट बना देता है।

कार्न न्यूज

झुमका, मोती, चैन और स्टोन वाली लटकन कलाई को एकदम खास लुक देती हैं

कड़े और चूड़ियों से हटकर लटकन वाले कड़े हैं ट्रेंड में, पहनेंगी तो लगेगी स्टाइलिश



झुमका लटकन वाला कड़ा

झुमका स्टाइल की लटकन वाला कड़ा इस समय काफी खूबसूरत लग रहा है। इसमें कड़े के नीचे छोटे गोल या झुमके जैसे डिजाइन लटकते हैं, जो हाथ हिलाने पर अच्छी तरह नजर आते हैं। कुछ डिजाइनों में जुमके के साथ छोटी चटियां या मोती भी जोड़े जाते हैं। अगर आप साड़ी, लहंगा या अनारकली पहन रही हैं, तो ऐसा कड़ा पूरे लुक को फेस्टिव टच दे सकता है। इसे अकेले भी पहन सकती हैं या पतली मैचिंग चूड़ियों के साथ पेयर कर सकती हैं।

पर्ल लटकन वाला कड़ा

मोती पसंद हैं तो पर्ल लटकन वाला कड़ा आपकी कलेक्शन में जरूर होना चाहिए। इसमें कड़े के किनारे या नीचे छोटी-छोटी मोतियों की लड़ियां लटकती हैं। कुछ नए डिजाइनों में गोल मोती के साथ नीचे छोटी मोतियों की कई लेयर्स दी जा रही हैं, जिससे कड़ा ज्यादा भरा-भरा दिखता है। पेट्रल लहंगा, सिल्क साड़ी या हैवी सूट के साथ यह स्टाइल काफी अच्छा लगेगा। खासकर शादी या रियेक्शन के लिए इसे ट्राई किया जा सकता है।

मल्टी-चेन लटकन वाला कड़ा

इस डिजाइन में कड़े के नीचे एक-दो नहीं, बल्कि कई पतली चेन लटकती हैं। कुछ में चेन के आखिर में छोटी बॉल, मोती या जुमका जैसी डिटेल दी जाती है। हाथ हिलाने पर ये चेन हल्की-सी मूव करती हैं, जिससे कड़ा काफी अलग दिखता है। अगर आपका आउटफिट सिंपल है और आप एक्सेसरीज से लुक को थोड़ा खास बनाना चाहती हैं, तो ऐसा कड़ा अच्छा ऑप्शन हो सकता है। इसे एक स्टेटमेंट पीस की तरह पहनें।



येलो लटकन कड़ा

येलो या बाइट गोल्डन टोन वाला लटकन कड़ा काफी खूबसूरत लगता है। इसमें पीले रंग की छोटी बीड्स, स्टोन या मोतियों के साथ गोल्डन लटकन भी होते हैं। अगर आपको हल्के और बाइट रंग पसंद हैं, तो ये डिजाइन अच्छा लगेगा। इसे येलो साड़ी, लहंगे या किसी कान्क्रास्ट आउटफिट के साथ पहन सकती हैं। खासकर दिन के फंक्शन में ऐसा कड़ा कलाई पर काफी फ्रेश और खूबसूरत दिखता है। इसके साथ बहुत ज्यादा चूड़ियां पहनने की जरूरत नहीं है।

स्टोन और लटकन वाला कड़ा

चमकदार ज्वेलरी पसंद करने वाली महिलाओं के लिए स्टोन वाली लटकन का डिजाइन अच्छा रहेगा। कड़े के ऊपर छोटे स्टोन या क्रिस्टल लगे होते हैं और नीचे जुमका, मोती या स्टोन की लटकन दी जाती है। ऐसे डिजाइन रोशनी में और भी ज्यादा चमकते हैं।