

# हरिभूमि रायपुर भूमि



तेलीबांधा से लम्बाई के बीच निर्माण के लिए एनएचआई से मांगा एनओसी, ड्राइंग डिजाइन तक नहीं बना

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

शहर की बड़ी आबादी के लिए चौड़ी सड़कें और ओवरब्रिज बनवाने के बाद भी ट्रैफिक जाम से मुक्ति नहीं मिल पाई है। अभी भी रोज तेलीबांधा तिराहा से लम्बाई के बीच आए दिन कारों और भारी वाहनों का रैला लगता है। इस ट्रैफिक जाम से लोगों को बचाने और वीआईपी

मूवमेंट की बेहतरी के लिए बनाई गई योजना को आकार देने की प्रक्रिया 7 महीने से फाइलों में है। इससे 6 लेन फ्लाई ओवरब्रिज निर्माण के लिए वित्तीय स्वीकृति के बाद भी प्रोजेक्ट फाइलों में फंसा है। राजधानी के तेलीबांधा तिराहा से लेकर लम्बाई में अग्रसेन धाम टर्मिनस के बीच दिन ही नहीं, बल्कि रात में भी भारी ट्रैफिक का दबाव रहता है। इसकी बड़ी वजह है वीआईपी ►► शोष पेज 11 पर



## तेलीबांधा के इस जाम से बचाएगा सिक्स लेन फ्लाईओवर लेकिन इसपर अभी तक एनओसी कार्पेंच

### खबर संक्षेप

#### शादी समारोह से नकदी-जेवर समेत 3.50 लाख की चोरी

रायपुर। पुरानी बस्ती थाने में एक व्यक्ति ने अज्ञात चोर के खिलाफ शादी समारोह में नकदी 50 हजार रुपए सहित साढ़े तीन लाख रुपए के सोने-चांदी के जेवर चोरी करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। पुलिस के मुताबिक टाटीबंद निवासी ईश्वरी प्रसाद हरित ने चोरी की शिकायत दर्ज कराई है। ईश्वरी ने पुलिस को बताया कि 30 अप्रैल को उनकी पत्नी के भतीजे की शादी थी। बारात शांति चौक होते हुए सोनकर बाड़ा जा रही थी। इसी दौरान दूल्हे के पास बगधी में रखी नकदी रकम तथा जेवर पर अज्ञात चोर ने हाथ साफ कर दिया।

#### 22 किलो गांजा जब्त, दो अंतर्राज्यीय तस्करी गिरफ्तार

रायपुर। टिकरापारा पुलिस ने मुखबिर् की सूचना पर दो अंतर्राज्यीय तस्करी को चार लाख रुपए से ज्यादा कीमत का 22 किलो गांजा के जन्त कर गिरफ्तार किया है। पुलिस के मुताबिक गांजा तस्करी करने के आरोप में महाराष्ट्र, अमरावती निवासी सतीश दौलत राव नांदुरकर, पंकज सुरेश राव राजनकर को गिरफ्तार किया गया है। दोनों तस्करी गांजा को ओडिशा मुनीगुड़ा से तस्करी कर अमरावती ले जाने की फिराक में इंटरस्टेट बस टर्मिनल में बस आने का इंतजार कर रहे थे।

पंडरी निवासी अश्विन भाटी को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार मनीष साहू ने चोरी की शिकायत दर्ज कराई है। मनीष ने पुलिस को बताया कि 23 अप्रैल को वह अपने घर के बाहर बुलेट को लॉक कर खड़ी की थी, दूसरे दिन सुबह घर के बाहर बुलेट नहीं मिलने पर मनीष ने थाने में चोरी की शिकायत दर्ज कराई।

#### दोपहिया वाहन चोर गिरफ्तार, बुलेट बरामद

रायपुर। खमतवाई पुलिस ने एक दोपहिया वाहन चोर को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से एक चोरी की बुलेट जन्त की है। पुलिस के मुताबिक दोपहिया चोरी करने के आरोप में

पंडरी निवासी अश्विन भाटी को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार मनीष साहू ने चोरी की शिकायत दर्ज कराई है। मनीष ने पुलिस को बताया कि 23 अप्रैल को वह अपने घर के बाहर बुलेट को लॉक कर खड़ी की थी, दूसरे दिन सुबह घर के बाहर बुलेट नहीं मिलने पर मनीष ने थाने में चोरी की शिकायत दर्ज कराई।

#### उधार लेन-देन के विवाद पर मारपीट

रायपुर। आमनाका थाने में एक युवक ने दो अन्य के खिलाफ लेन-देन के विवाद पर मारपीट करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। पुलिस के मुताबिक हीरापुर निवासी निशांत कुमार पाण्डेय ने प्रवीण सिंह तथा उसके एक अन्य साथी के खिलाफ मारपीट करने की शिकायत दर्ज कराई है। निशांत ने पुलिस को बताया कि लेन-देन के विवाद में आमनाका स्थित छुईया तालाब के पास प्रवीण ने उसका रास्ता रोक मारपीट की तथा गाड़ी की चाबी से उसके चेहरे को चोट पहुंचाई।

#### पाठक सूचना

हरिभूमि के सुधि पाठकों को अखबार की प्रतियां नहीं मिल रही हो या अन्य अखबार दिया जा रहा हो तो हमें निम्न नंबर पर संपर्क करें या वाट्सअप करें 9827555678, 8224868411

बढ़ती कीमतों ने बिगाड़ा रसोई का जायका, थोक और चिल्हर के भाव में काफी अंतर

## मुनाफाखोरी से पतला चावल पहुंचा 65 पार अरहर का दोहरा शतक, आलू भी उबला

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

धान की कीमत में लगातार इजाफा होने का बड़ा असर चावल की कीमत पर पड़ रहा है। जो पतला चावल बीते साल 48 से 50 रुपए में मिल रहा था, वह अब नए साल में चिल्हर में 65 रुपए के पार हो गया है। चिल्हर में जमकर मुनाफाखोरी का खेल चल रहा है। कीमत पर कोई लगाव नहीं है, जिसको जैसी मर्जी अपने हिसाब से रेट लगा रहा है। मोटा चावल भी अब चिल्हर में 45 रुपए के पार हो गया है। आने वाले समय में मोटा चावल 50 रुपए और पतला चावल कभी भी 70 रुपए के पार हो जाएगा। इधर, अरहर दाल एक बार फिर दो सौ रुपए किलो पहुंच गई है। आलू की कीमत भी चिल्हर में 40 रुपए हो गई है। महंगाई किसी भी हाल में थमने का ►► शोष पेज 11 पर

### लगातार बढ़ रही सामग्री की कीमत, महंगाई ने बढ़ाई दिक्कत

#### आलू भी खाने लगा भाव

आमतौर पर आलू की कीमत चिल्हर में 15 से 25 रुपए के बीच रहती है। लेकिन पिछले कुछ दिनों से आलू भी भाव खाने लगा है। इसकी कीमत थोक में 22 से 25 और चिल्हर में 35 से 40 रुपए हो गई है। इसकी कीमत का चिल्हर में कोई माई-बाप नहीं है। जिसकी जितनी मर्जी उतने में बेच रहा है। कीमत बढ़ने का कोई कारण भी नहीं है। थोक कारोबारियों के मुताबिक फसल भी ठीक है और आवक भी पूरी हो रही है। चिल्हर में क्यों इतनी कीमत कर दी गई है, थोक कारोबारी भी नहीं समझ पा रहे हैं।



#### अरहर दाल का दोहरा शतक

अरहर दाल की कीमत फिर आसमान पर चली गई है। अरहर दाल थोक में अच्छी क्वालिटी की 165 से 170 रुपए और कुछ कम क्वालिटी की 155 रुपए है। जहां तक चिल्हर का सवाल है तो चिल्हर में अच्छी क्वालिटी वाली दाल कहीं 190 तो कहीं 200 में मिल रही है। वहीं थोड़ी कम क्वालिटी वाली दाल चिल्हर में 170 रुपए तक बिक रही है। अन्य दालों की बात करें तो मूंग दाल चिल्हर में 130 और उड़द दाल धुली 130 से 140 रुपए किलो है। चना दाल थोक में 75 और चिल्हर में 90 रुपए किलो है।

### लगातार बढ़ रही चावल की कीमत

चावल की कीमत में लगातार इजाफा हो रहा है। उत्तीसगढ़ भी धान की ज्यादा पैदावार करने के लिए जाना जाता है। यहां पर लगातार धान की कीमत में इजाफा हो रहा है। अब तो किसानों से 31 सौ रुपए में धान लिया जा रहा है। धान की कीमत में लगातार इजाफा होने के कारण भी चावल की कीमत बढ़ रही है। अब तो खुले बाजार में मोटा चावल थोक में 40 रुपए और चिल्हर में 45 रुपए किलो हो गया है। जहां तक पतले चावल का सवाल है तो अब कोई भी पतला ►► शोष पेज 11 पर

### नमी की मात्रा में वृद्धि 48 घंटे नहीं बढ़ेगा पारा



कुछ जिलों में छपर रह सकते हैं बादल, लेकिन बारिश नहीं

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

आने वाले दो दिनों तक अधिकतम तापमान में विशेष वृद्धि नहीं होगी। मौसम विभाग के अनुसार, एक पश्चिमी विक्षोभ 45 पूर्व और 26 उत्तर में मध्य क्षोभमंडल में स्थित है। जिसके कारण नमी की मात्रा में ►► शोष पेज 11 पर

### शराब घोटाले में तीन को फिर 14 दिनों के लिए जेल

राज्य में कथित तौर पर दो हजार करोड़ रुपए से ज्यादा के शराब घोटाले के आरोप में जेल में बंद अनवर देबर, अरविंद सिंह तथा आवकारी विभाग के पूर्व एमडी अरुण पति त्रिपाठी की 14 दिनों की न्यायिक रिमांड अवधि पूरी होने के बाद गुरुवार को इंडोडब्ल्यू, ►► शोष पेज 11 पर

#### चार को होगी जमानत आवेदन पर सुनवाई

आवकारी घोटाले के आरोपी तथा घोटाला का किंग पिन् अनवर देबर ने स्पेशल कोर्ट में जमानत आवेदन पेश किया है। अनवर देबर के जमानत आवेदन पर कोर्ट चार मई को दोनों पक्षों की सुनवाई करने के बाद फैसला सुनाएगी। बचाव पक्ष के वकील एसके फरहान ने कोर्ट में अनवर देबर की मेडिकल के साथ सुप्रीम कोर्ट के फैसले का हवाला दिया है। इसके साथ ही शराब घोटाला में अनवर के खिलाफ किसी तरह से साक्ष्य नहीं मिलने का हवाला देते हुए जमानत आवेदन पेश किया है।

### छह मंजिला बिल्डिंग के तीसरे माले पर फ्लैट में आग से मचा हड़कंप

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

कबीर नगर थाना क्षेत्र के अविनाश आशियाना अपार्टमेंट के तीसरे फ्लोर के एक फ्लैट में गुरुवार सुबह 11 बजे आग लगने से हड़कंप मच गया। आग लगने से आग लगे पर फ्लैट में शॉर्ट सर्किट से आग लगे की आशंका पहुंची पुलिस तथा फायर ब्रिगेड के कर्मियों ने सुरक्षा की दृष्टि से अपार्टमेंट में रहने वाले लोगों को बाहर निकाला और आग को काबू किया। पुलिस के मुताबिक अपार्टमेंट



के फ्लैट नंबर 302 जहां रशीद मंसूरी का परिवार रहता है, वहां से लोगों ने धुंआ उठते देखा। इस पर लोगों ने पुलिस के साथ फायर ब्रिगेड को कॉल कर आग लगने की जानकारी दी। जानकारी मिलने के तत्काल बाद पुलिस के साथ फायर ब्रिगेड की दो गाड़ियां मौके पर पहुंचीं। घटनास्थल पर पहुंचने के बाद फायर ब्रिगेड के कर्मी फ्लैट का दरवाजा तोड़ कर अंदर दाखिल हुए और आग को काबू किया। आग को चपेट में आने से अंदर रखे सामान जलकर राख में तब्दील हो गए। अपार्टमेंट के गार्ड ने पुलिस को ►► शोष पेज 11 पर

### ट्रिपल आईटी के निदेशक का इस्तीफा मंजूर, कार्यमुक्त हुए

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी अंतरराष्ट्रीय सूचना प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईआईटी) नवा रायपुर के निदेशक डॉ. प्रदीप कुमार सिन्हा का इस्तीफा मंजूर कर लिया गया। उनके द्वारा कार्यमुक्त होने संबंधी आवेदन

पर कुलाधिपति ने सहमति दे दी है। इस संबंध में राजभवन रायपुर द्वारा अधिसूचना का प्रकाशन भी राजपत्र में कराया गया है। अधिसूचना में ये भी कहा गया है कि डॉ. सिन्हा द्वारा 30 अप्रैल 2024 से निदेशक का पदत्याग किए जाने के बाद ►► शोष पेज 11 पर

# हरिभूमि & inh

Presents

## MORNING MOVIE MANIA 2024

Supported by

SHREE NARAYANA HOSPITAL

KALINGA UNIVERSITY

Narayana | MMI

SINGHANIA BUILDCON GROUP

MAGIC PAINTS

Harshit Singhania Buildcon

JTO

रालस मोटर्स

SINGHANIA SAROVAR PORTICO RAIPUR

BLUE LINES PIPES & TUBES

BULL CONSTRUCTION EQUIPMENT

A.N. AUTOMOBILE

SHRI WASTIK GROUP

मोर HOSPITAL

NEWS 21

MIRA Bakery

निःशुल्क टिकट शनिवार को सुबह 8 बजे से 9 बजे तक हरिभूमि & inh कार्यालय से प्राप्त करें।

संपर्क करें - 7987119756, 9340808313, 8839570006

अधिक जानकारी हेतु अपना प्रिय अखबार हरिभूमि पढ़ते रहें...

इस वजह से बढ़ता है दबाव

### एनओसी के लिए प्रक्रिया जारी

6 लेन फ्लाई ओवरब्रिज बनाने के लिए शासन से वित्तीय स्वीकृति मिली है। एनएचआई की सड़क से जुड़ा मामला होने से एनओसी मिलने के बाद ही प्रक्रिया शुरू की जाएगी। ड्राइंग-डिजाइन भी बनवाई जाएगी। - मोहन लाल उरॉव, सीई, तैतु विभाग, रायपुर







खबर संक्षेप



मतदान बढ़ाने कलेक्टर से की मुलाकात

रायपुर। सिंधी साहिती बिरादरी मंडल के पदाधिकारियों ने गुरुवार को कलेक्टर डॉ. गौरव कुमार सिंह से मुलाकात की। इसी दौरान पदाधिकारियों ने कलेक्टर से मतदान बढ़ाने के लिए मार्गदर्शन लिया। मुलाकात के दौरान अध्यक्ष दिलीप इसरानी, मनोहर छुगानी, सुनील अजवानी, अशोक इसरानी, शंकर, नरेश लालवानी, हरीश अजवानी, अजीत मोटवानी, मोहन, विजय हेमानी उपस्थित रहे।

गायत्री परिवार की शुरु होगी ग्राम तीर्थयात्रा



रायपुर। अखिल विश्व गायत्री परिवार हरिद्वार में अखंड दीप के 100 वर्ष पूरे होने पर गायत्री परिवार द्वारा ग्राम तीर्थयात्रा की शुरुआत की जा रही है। अखंड दीप को पूरे देशभर में भ्रमण कराया जाएगा। इस संबंध में गुरुवार को अखिल विश्व गायत्री परिवार हरिद्वार से रायपुर पहुंचे ऋषि पुत्रों द्वारा प्रदेश स्तरीय बैठक ली गई। बैठक में प्रदेशभर के पदाधिकारी उपजोन जिला जोन और शक्तिपीठ के पदाधिकारी बैठक में मौजूद रहे। बैठक में छत्तीसगढ़ में रथ के संचालन और अखंड ज्योति को लेकर पूरे प्रदेश में भ्रमण करने के विषय पर चर्चा हुई, जिला स्तर पर अखंड ज्योति को भ्रमण करने और ग्रामीण क्षेत्रों में अखंड ज्योति को गांव-गांव तक ले जाने, गायत्री परिवार के विचारों को जन-जन तक पहुंचाने के लिए कार्ययोजना बनाई गई।

पंजाबी महिला मंडल ने दाना पानी के लिए बांटे सकोरे



रायपुर। मजदूर दिवस के उपलक्ष्य में छत्तीसगढ़ पंजाबी महिला मंडल द्वारा मरीन ड्राइव में बुधवार को छाछ एवं चिड़ियों के दाना-पानी के लिए सकोरा वितरण किया गया। इस कार्यक्रम में रेनु गुप्ता, मीना बजाज, विजय लक्ष्मी बजाज, उमा डूडेजा, प्रिया नारंग, उर्मिला अरोड़ा, संतोष सूरी, सुरेखा कुमार, रीता चोपड़ा, बिंदु बग्गा, अलका मोदी, किरण बत्रा, शशि डूरेजा, अंजु अरोड़ा सदस्य उपस्थित थे।

'रैपिडो और चुनाव कार्यालय की पहल', मतदाताओं को मिलेगी परिवहन सेवा



रायपुर। देश के लोकतांत्रिक ढांचे को सशक्त बनाने की प्रतिबद्धता के साथ भारत के प्रमुख कम्प्यूट एप रैपिडो ने राष्ट्र के प्रति अपना कर्तव्य निभाते हुए 'सवारी जिम्मेदारी की' पहल लॉन्च की है। रायपुर जिला चुनाव कार्यालय के सहयोग से रैपिडो 7 मई को रायपुर के मतदाताओं के लिए मुफ्त बाइक, टैक्सी राइड उपलब्ध कराया। 150 बाइक, टैक्सी कैटेन्स के साथ इस रैली को कलेक्ट्रेट परिसर, मल्टी पार्किंग, घड़ी चौक से हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया गया। इस अवसर पर कलेक्टर डॉ. गौरव कुमार सिंह एवं विश्वदीप जिला पंचायत सीईओ और निगम कमिश्नर अविनाश मिश्रा मौजूद रहे। उन्होंने नागरिकों को मतदान के लिए प्रोत्साहित किया।

कालड़ा बर्न एवं प्लास्टिक कार्सोटिक सर्जरी सेंटर कानों की रिशेपिंग जगमजात, दुर्घटना या अन्य कारणों से कटे या टूटे-भेड़े कानों की रिशेपिंग 9827143060/8871009060

पीले चावल-पाती लेकर दूल्हे के हल्दी रस्म मंडप में पहुंचे कलेक्टर

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

लोकसभा चुनाव में मतदान का प्रतिशत बढ़ाने के लिए जिला प्रशासन ने गुरुवार को जिले में पीले चावल और आमंत्रण पत्र (पाती) अभियान शुरू किया है। इस अभियान के तहत चुनाव ड्यूटी में लगे प्रशासनिक अधिकारी एवं कर्मचारी मतदाताओं के घर-घर जाकर पीले चावल संग पाती देकर 7 मई को मतदान केंद्र पहुंचकर वोट करने की अपील कर रहे हैं। कलेक्टर गौरव सिंह भी इस अभियान के तहत मतदाताओं से अपील करने शहर में निकले थे। इस दौरान वे एक दूल्हे की हल्दी रस्म मंडप में जा पहुंचे और दूल्हे सहित उसके

■ वोट के लिए मतदाताओं से अपील करने पीले चावल संग पाती बांटने निकले जिला प्रशासन के अधिकारी कर्मचारी

परिवार को वोट करने दिया आमंत्रण



परिवार ने कलेक्टर से कहा- जरूर आएंगे वोट देने

कलेक्टर के हल्दी रस्म कार्यक्रम में पहुंचने से जोरा निवासी मोहं परिवार की खुशियां उबल हो गईं। परिवार के सभी लोगों ने कलेक्टर द्वारा दिए गए पीले चावल व पाती को लेने के बाद उनसे कहा कि वे सभी वोट करने जरूर आएंगे। इस दौरान परिवार ने कलेक्टर को घर आकर मतदान के लिए आमंत्रण देने के लिए धन्यवाद भी दिया।

परिवार को पीले चावल और पाती भेंट कर उनसे वोट करने की अपील की। घर-घर मतदाताओं को जागरूक करने के लिए चलाए जा रहे इस अभियान के पहले दिन कलेक्टर जोरा क्षेत्र में पहुंचे। उनके साथ जिला पंचायत के सीईओ विश्वदीप, बाल एवं महिला विकास विभाग की अधिकारी निशा मिश्रा सहित अन्य अधिकारी भी थे। इस दौरान कलेक्टर पूरी टीम के साथ जोरा में एक घर में शादी की चल रही तैयारियों को देखते हुए वहां पहुंचे। उस समय उस घर में लगे मंडप पर दूल्हे की हल्दी रस्म अदा की जा रही थी। कलेक्टर ने इस दौरान दूल्हे और उसके परिवार के सभी सदस्यों को शादी की शुभकामनाएं देते हुए उन्हें पीले चावल और पाती भेंट कर मतदान करने की अपील की।

हितग्राही अमी भी राशन दुकानों के चक्कर काट रहे राशन दुकानों में चावल सप्लाई में देर, नान-ट्रांसपोर्टिंग एजेंसी एक-दूसरे पर फोड़ रही ठीकरा

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

उचित मूल्य की दुकानों में दो माह का चावल एक साथ हितग्राहियों को बांटा जाना है, लेकिन राशन दुकानों में चावल की सप्लाई में देर करने के कारण अब तक जिले में 50 प्रतिशत से कम हितग्राहियों को ही दो महीने का चावल मिल पाया है। शेष हितग्राही अभी भी दुकानों के चक्कर काट रहे हैं। इधर राशन दुकानों में चावल की सप्लाई में देर के लिए नागरिक आपूर्ति निगम (नान) प्रबंधक का कहना है कि इसके लिए होरा ट्रांसपोर्टिंग एजेंसी जिम्मेदार है, क्योंकि इसके लिए एजेंसी पर्याप्त मात्रा में गाड़ियां ही उपलब्ध नहीं करा पा रही है, वहीं दूसरी ओर एजेंसी ने नान प्रबंधक को इसके लिए जिम्मेदार ठहराया है।



छोटी दुकानों में अमी भी चावल की कमी

नान प्रबंधक और ट्रांसपोर्टिंग एजेंसी के विवाद के कारण चावल सप्लाई में देरी पर कलेक्टर की नाराजगी के बाद राशन दुकानों में चावल की सप्लाई तेज कर दी गई है। हालांकि इसके बाद भी शहर में गली-मोहल्लों में खुली छोटी-छोटी दुकानों में चावल की कमी बनी हुई है, जिसके कारण हितग्राहियों को दो महीने का चावल नहीं मिल पा रहा है।

दूसरी एजेंसी से गाड़ियां बुलाकर सप्लाई की जा रही

होरा ट्रांसपोर्टिंग के अलावा दूसरी एजेंसी से गाड़ियां बुलाकर चावल की सप्लाई की जा रही है। औप का रात-प्रतिशत चावल आबंटन किया जा चुका है। मई का भी 70-80 प्रतिशत आबंटन हो चुका है। - डीएम पांडेय, प्रबंधक नागरिक आपूर्ति निगम रायपुर

नान-एजेंसी के बीच बढ़ा विवाद

हरिभूमि ने राशन दुकानों में चावल सप्लाई प्रभावित की खबर प्रमुखता से प्रकाशित की थी। इस खबर के बाद नान और ट्रांसपोर्टिंग एजेंसी होरा के बीच विवाद बढ़ गया है। दोनों एक-दूसरे को इसके लिए जिम्मेदार ठहराने लगे। सूत्रों के अनुसार इस मामले को कलेक्टर गौरव सिंह ने भी संज्ञान लिया था, जिसके बाद उन्होंने नान प्रबंधक और एजेंसी दोनों से बातचीत की थी। प्रबंधक ने राशन दुकानों में परिवहन किए गए चावल की रिपोर्ट पेश की थी। इस रिपोर्ट के एचज ने एजेंसी ने भी एक रिपोर्ट पेश की थी, जिसमें उन्होंने नान प्रबंधक की रिपोर्ट को गलत बताया था। नान की ओर से प्रबंधक ने भी एजेंसी की रिपोर्ट को गलत बताया है। कलेक्टर से एक-दूसरे के खिलाफ शिकायत करने के बाद दोनों के बीच विवाद बढ़ गया है।

अप्रैल में 50 प्रतिशत से कम हितग्राहियों को बंट पाया दो माह का चावल

राशन कार्ड धारकों को दो महीने का चावल एक साथ वितरित किए जाने का आदेश शासन ने मार्च में जारी किया था। इसके तहत हितग्राहियों अप्रैल और मई का चावल एक साथ वितरित किया जाना था, लेकिन नान के माध्यम से राशन दुकानों को की जाने वाली चावल की सप्लाई में देर कर दी गई। राशन दुकानों को अप्रैल का चावल ही उस माह में शत प्रतिशत सप्लाई नहीं की गई, वहीं कई दुकानों में मई का चावल भी आधा ही पहुंच पाया। इसके कारण पिछले माह 50 प्रतिशत से कम हितग्राहियों को ही दो महीने का चावल मिल पाया है।

जेम एंड ज्वेलरी के विद्यार्थियों ने सराफा बाजार में स्टडी और इंटरनशिप को प्रायोगिक तौर पर जाना



हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

पंडित रविशंकर शुक्ल विश्व विद्यालय द्वारा संचालित जेम एंड ज्वेलरी कोर्स की पढ़ाई कर रहे विद्यार्थियों ने गुरुवार को अपने विषय को प्रायोगिक तौर पर देखने व समझने सदरबाजार के विभिन्न जेम एंड ज्वेलरी संस्थानों का भ्रमण किया। उनका यह भ्रमण जेम एंड ज्वेलरी स्टडी और इंटरनशिप प्रोग्राम के तहत था। रायपुर सराफा एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष हरख मालू के रत्नाभूषण प्रतिष्ठान जेवर में पहुंचे छात्र-छात्राओं ने छत्तीसगढ़ में रत्नाभूषण उद्योग के भविष्य, इस क्षेत्र में प्रशिक्षित मानव संसाधन की आवश्यकता, रोजगार व स्वरोजगार की संभावनाओं पर मार्गदर्शन प्राप्त किया। श्री मालू ने छात्र-छात्राओं को हालमार्क ज्वेलरी, रत्न आभूषण में उपभोक्ता संरक्षण, क्वालिटी कंट्रोल, छत्तीसगढ़ की परम्परागत ज्वेलरी, रत्न आभूषणों में बदलने ट्रेड, हेंड मेड ज्वेलरी, कार्टिंग ज्वेलरी, जियो राजनीतिक परिस्थितियों का प्रभाव, सोने चांदी की कीमत, सोने चांदी जैसे मूल्यवान धातुओं व आम उपभोक्ताओं के खरीदने की क्षमता पर खुलकर चर्चा की। सवाल जवाब के बीच उन्होंने अपनी जिज्ञासा भी शांत की। आधुनिकता के दौर में परम्परागत विधि से सोने चांदी को परखने की विधि के संबंध में भी श्री मालू ने उन्हें अवगत कराया।

भागवत महापुराण से मिलता है मोक्ष : पं. मनोज



हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

पुरानी बस्ती स्थित महामाया मंदिर के सामने में आयोजित श्रीमद् भागवत ज्ञानयज्ञ कथा में मां महामाया मंदिर के भागवतार्च्य पं. मनोज शुक्ला ने गुरुवार को कथा में बताया कि भागवत महापुराण साक्षात् भगवान श्रीकृष्ण स्वरूप नारायण ही है, जो मोक्ष का मार्ग दिखलाती है। श्रीमद् भागवत महापुराण सभी पुराणों में सर्वश्रेष्ठ है। इसे केवल बुढ़ापे में नहीं, बल्कि बचपन में, युवा, हर अवस्था में, हर कोई सुन सकता है और सुनना चाहिए। उन्होंने कथा में भगवान बलराम और कृष्ण की बहन सुभद्रा का विवाह अर्जुन के साथ होने, ऋषि अनेतिक कार्य न करने व शराब न पीने का दिलाया संकल्प दुर्वाशा का युवविशियों को श्राप तथा भगवान के स्वधाम गमन की कथा सुनाई। भागवत महापुराण सुनने से मिलती है सुख-शांति भागवतार्च्य ने कहा कि मनुष्य आज सुख-शांति पाने के लिए न जाने कितने उपाय करता है। दौड़-भाग करते रहते हैं, लेकिन भागवत महापुराण सुने तो सुख-शांति अपने आप मिल जाती है, कष्ट दूर हो जाता है और मोक्ष पद की प्राप्ति भी होती है। कथा के समाप्ति के बाद पं. मनोज शुक्ला ने अंतों को स्वयं व अपने आसपास अनेतिक कार्य न करने व जुआ, शराब से दूर रहने की शपथ भी दिलाई।

सड़क हादसे में घायल डॉक्टर के परिवार को अब तक नहीं मिला न्याय

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

तेलीवांधा थाना क्षेत्र में दो माह पूर्व सड़क हादसे में गंभीर रूप से घायल डॉक्टर डॉ. एम अनिस मेमन के परिवार को अब तक न्याय नहीं मिला है। डॉ. मेमन उनकी पत्नी तथा बेटा छह माह के टहल रहे थे। इसी दौरान नशे में धुत कार सवार लड़कों ने डॉक्टर के परिवार का पकसीडेंट कर दिया। घटना के बाद भागने की कोशिश कर रहे कार सवार लड़कों को भीड़ ने पकड़कर पुलिस के हवाले किया, लेकिन पुलिस पर उन लड़कों को छोड़ देने तथा अज्ञात के खिलाफ अपराध दर्ज कर मामले को रफा दफा करने का आरोप है। डॉक्टर मेमन ने हरिभूमि से चर्चा करते हुए बताया है कि घटना दिनांक को वे अपनी पत्नी तथा बेटे के साथ कैनाल लिंक रोड के श्याम नगर चौक के पास रात 11 बजे टहलने के लिए निकले थे। इसी दौरान पीछे से एक तेज रफ्तार कार ने डिवाइडर पर चढ़ने के बाद अनियंत्रित होकर उन्हें ठोकर मार दी। कार की ठोकर लगने से डॉ. मेमन के पैर तथा कंधे की हड्डी टूट गई। साथ ही डॉक्टर के बेटे का पैर फ्रैक्चर हो गया। डॉक्टर की पत्नी अब तक पूरी तरह से ठीक नहीं हो पाई है। डॉक्टर की पत्नी के सिर के साथ दोनों पैर फ्रैक्चर हो गए। पैरों में स्टील की प्लेट लगानी पड़ी है। डॉक्टर की पत्नी का दो बार ऑपरेशन करना पड़ा। ठीक नहीं होने पर तीसरी बार भी ऑपरेशन किया जा सकता है।



पुलिस जांच पर उठ रही अंगुली, घटना के दो माह बाद भी आरोपी पुलिस पकड़ से बाहर

आरोपी को भीड़ ने पकड़कर पुलिस के हवाले किया लेकिन पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ अपराध दर्ज किया

आरसी बुक में मालिक का नाम बदला

घटना के बाद हंडई कार सीजी 04 एमएफ 288 की नंबर प्लेट टूटकर गिर गई। नंबर प्लेट के आधार पर कार मालिक के बारे में जानकारी जुटाई गई, तो कार किसी सधू नेम नाम की महिला के नाम पर रजिस्टर्ड मिली। दूसरे दिन सात मार्च को नंबर के आधार पर दर्ज किया गया, तो कार रामकुंड निवासी किसी सकलेश शेष के नाम पर रजिस्टर्ड होना पाई गई।

सुपुर्द करने के बाद भी अज्ञात पर उठ रही अंगुली डॉक्टर मेमन के मुताबिक घटना के बाद उनकी पत्नी तथा बेटा बेहोश हो गए थे। रास्ते से गुजर रहा एक ओला चालक उन्हें रामकुण्ड अस्पताल लेकर गया। घटना के बाद भागने की कोशिश कर रहे कार चालक का टायर बस्ट हो गया। इस वजह से बदमाश भाग नहीं पाए। तब तक मौके पर भीड़ पहुंच चुकी थी। भीड़ ने कार चालक तथा कार पर सवार दो अन्य लोगों को पकड़कर पुलिस के हवाले किया। इसके बाद भी पुलिस द्वारा अज्ञात के खिलाफ अपराध दर्ज करना पुलिस की कार्यवाही पर सवालिया निशान लग रहे हैं। घटना के बाद पुलिस ने अब तक घटनास्थल के पास लगे सीसीटीवी फुटेज की जांच करने के साथ लोगों के बयान तक दर्ज करना उचित नहीं समझा।

बिजनेस साइट

पारस ग्रुप ऑफ फाउंडेशन द्वारा महिलाओं के उत्थान के लिए निशुल्क कंप्यूटर प्रशिक्षण

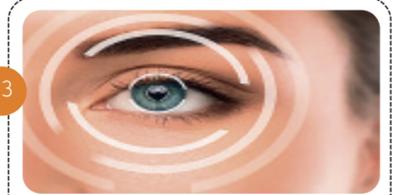
रायपुर। हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी पारस ग्रुप ऑफ फाउंडेशन ने महिलाओं को निशुल्क कंप्यूटर प्रशिक्षण दिया। इसके माध्यम से अब तक हजारों महिलाओं को प्रशिक्षित किया जा चुका है, इस साल भी पारस इंस्टीट्यूट ऑफ एजुकेशन भाटागांव के माध्यम से महिलाओं को 30 दिनों का निशुल्क कंप्यूटर प्रशिक्षण दिया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप के शैली राई (प्रिंसिडेंट थर्ड जेंडर), प्रतिमा कोशले ( साइबर हेल्प लाइन), पावल नागरानी, हरदीप कौर, भावना, शगुप्ता, कविता सिंग और संस्थान की डायरेक्टर कविता कुंभज मौजूद रहें। साथ ही प्रशिक्षण प्राप्त कर चुके सभी स्टूडेंट्स को सर्टिफिकेट प्रदान किया गया। यह पहल केवल महिलाओं के लिए नहीं थी, बल्कि समाज में उनकी



भूमिका को सुदृढ़ करने के लिए थी। प्रोग्राम के माध्यम से महिलाओं को नवीनतम तकनीकी ज्ञान और कंप्यूटर कौशल मिला। इसके साथ ही उन्होंने व्यावसायिक योग्यता और रोजगार के अवसरों के साथ संवेदनशीलता तथा आत्मविश्वास में भी सुधार किया।

RAHUL TRAVELS One Way Taxi Pvt Ltd वाहन है पर ड्राइवर नहीं है? अपना ड्राइवर आज ही बुक करे डेली या परमानेंट बेसिस पर 7837411411

स्लीपर मात्र 8,500/- सप्ताह अवसर स्पेशल ट्रेन से 08 जून से 14 जून 2024 माता वैष्णव देवी हरिद्वार,मथुरा वृंदावन (श्री कृष्ण जन्मभूमि) राशि-स्लीपर 8500/- 3 एसी 16,500/- 2 एसी 21,500/- (+5% GST) श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा संपर्क करें:- 7354-411411



गर्मियों की कुछ आदतें बढ़ा सकती हैं...

## लाइव इवेंट

संकल्प और अच्छी आदतों से गरीब भी बन सकता है पीएम

रायपुर। श्रम दिवस के उपलक्ष्य में नूतन स्कूल टिकरापारा में 200 से अधिक श्रमिक परिवार के स्कूली बच्चों को यूनिफॉर्म, अध्ययन सामग्री और अन्य चीजें उपहार के रूप में भेंट की गई। राष्ट्रीय दिशा मंच द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि आरएसएस के वरिष्ठ प्रचारक बीआर किन्हेंकर रहे। इस अवसर पर बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं एवं पालक मौजूद रहे। बीआर किन्हेंकर ने इस अवसर पर बच्चों को प्रेरित करते हुए कहा, आज देश में गरीबी में पला-बढ़ा व्यक्ति देश का प्रधानमंत्री है। आप में भी वो क्षमता है। सफलता के लिए पैसे की आवश्यकता नहीं है।



अच्छी पढ़ाई, संकल्प और अच्छी आदतें ही ईमान को महान बनाती हैं। देश के प्रधानमंत्री इसके उदाहरण हैं।

## पीछे रह गए लोगों को बढ़ाना हमारा दायित्व

उन्होंने कहा, राष्ट्र निर्माण में सरकार के साथ-साथ सामाजिक संगठनों की महत्वपूर्ण भूमिका और दायित्व है। इसी से देश महान बन सकता है। उन्होंने कहा, समाज में पीछे रह गए लोगों को आगे बढ़ाने का दायित्व हम सबका है। श्रमिक दिवस का यही संदेश है। शाला संवाक के एम अग्रवाल ने आयोजन का उद्देश्य बताते हुए अन्य जानकारीयां साझा की। प्राचार्य डॉ.ममता पांडे, उपप्राचार्य सुनीता रायकवार, रजनी जाल सहित अन्य शिक्षक इस दौरान उपस्थित रहे।

## सोशल इवेंट

## मोबाइल एडिक्शन दूर करने समाज ने प्रारंभ किया कैंप

रायपुर। सिंधी कार्डसिल ऑफ इंडिया की छत्तीसगढ़ इकाई एवं यूनिशन क्लब के संयुक्त तत्वावधान में मेगा समर कैंप प्रारंभ किया गया है। संस्कृति मंत्री बृजमोहन अग्रवाल एवं खेल मंत्री टंक राम वर्मा द्वारा इसका उद्घाटन किया गया। कैंप 15 जून तक चलेगा। सिंधी कार्डसिल के प्रदेशाध्यक्ष ललित जैसिंह एवं यूनिशन क्लब अध्यक्ष गुरुचरण होरा ने बताया, 6 से 16 साल तक के बच्चे व किशोर इस समर कैंप में भाग ले सकते हैं। इसमें रिस्किंग, बैडमिंटन, बिलियर्ड्स, टेनिस, लॉन टेनिस की ट्रेनिंग विशेष कोंच द्वारा दी जाएगी। संस्कृति मंत्री ने कहा, गर्मी की छुट्टी में बच्चे मोबाइल खेलने से अच्छा बैडमिंटन खेलें और रिस्किंग सीखें। खेल मंत्री टंक राम वर्मा ने कहा, हमारी आने वाली पीढ़ी अगर खेल में रुचि ले रही है। मुझे उम्मीद है इस समर कैंप में बच्चे ट्रेनिंग लेकर अच्छे खिलाड़ी बनेंगे।



## बताई जाएगी खेलों की तकनीक

विधायक अजय चंद्राकर, पुरंदर मिश्रा और मोतीलाल साहू ने सभी बच्चों को समर कैंप की शुभकामनाएं दी। इस दौरान सासद सुनील सोनी, पूर्व विधायक देवजी पटेल, श्रीचंद्र सुंदरानी, लक्ष्मी वर्मा, अमर गिदवानी, अमित जीवत, तेजकुमार खजाज, किशोर आहूजा, निरिन कृष्णानी, प्रणीत सुंदरानी, दीपक रामनानी, लिलेश सहित अन्य समाजगण उपस्थित रहे। इस कैंप के जरिए बच्चों को खेल संबंधित गतिविधियों के लिए प्रेरित किया जाएगा। उन्हें मोबाइल से दूर रखते हुए विभिन्न तरह के खेलों पर फोकस किया जाएगा। विशेषज्ञ बच्चों को खेल की तकनीक बताएंगे।

## सिटी इवेंट

## बच्चे सीख रहे फायरलैस कुकिंग हॉकी, फुटबॉल संग पियानो-गिटार

रायपुर। सालेम इंग्लिश स्कूल में एक मई से समर कैंप प्रारंभ हो गया है। प्राचार्य रूपिका लॉरेंस ने बताया, 31 मई तक यह कैंप लगेगा। कैंप में बच्चों को संगीत, कला और खेल की विशेष रूप से ट्रेनिंग दी जा रही है। समर कैंप का आकर्षण फायरलैस कुकिंग है। इसके अलावा क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, चैस, वॉलीबॉल, पियानो, गिटार, सिंगिंग, इंग्लिश स्पीकिंग, इंफर्मेंशन टेक्नोलॉजी की भी क्लास लगेगी। इसमें सभी बच्चे शामिल हो सकते हैं। इसी तरह सेंट पॉल्स कैथेड्रल के सेंडे स्कूल के बच्चों के लिए 2 से 12 मई तक सुबह 7 से 11 बजे तक वेकेशन बाइबल स्कूल लगाया जा रहा है। इसके लिए पालक पार्स्टेट कोर्ट, पार्स्टेट कमेटी व सेंडे स्कूल शिक्षकों से संपर्क कर सकते हैं। सेंट जेकब चर्च जोरा में भी वीबीएस अर्थात वेकेशन बाइबल स्कूल क्लासिंग लगाई जा रही है।



## संडे स्कूल के बच्चों ने पेश किए नृत्य-गीत

तेलीबांधा संडे स्कूल के वेकेशन बाइबल स्कूल के समापन समारोह में बच्चों ने कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए। बच्चों ने समूह तथा एकल गीत व नृत्य प्रस्तुत किए। बच्चों को बाइबल की शिक्षा के साथ साथ खेलकूद, फैसी ड्रेस, काप्टस इत्यादि में पारंगत कराया गया। पुरस्कार वितरण भी किया गया। इस अवसर पर सेंट पॉल कैथेड्रल के पादरी सुनील कुमार, संडे स्कूल सुपे्रिटेण्डेंट डॉ.नेहा पिल्ले, सचिव पल्लवी मिंज उपस्थित रहें। बाइबल की उत्तम नैतिक शिक्षाएं प्रदान करने के साथ बच्चों के लिए खेल व विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

## नीट यूजी 5 मई को, एक्सपर्ट्स ने बताया एग्जाम से पहले खुद को कैसे करें तैयार

# 7 घंटे की नींद से बेहतर होते हैं दिमाग के न्यूरोन्स एम्स के लिए बनाएं अंडर-600 स्कोर का टारगेट

देशभर के 557 शहरों के केंद्रों पर 24 लाख से अधिक उम्मीदवार 5 मई को एम्स व मेडिकल कॉलेजों में एमबीबीएस के एडमिशन के लिए नीट अर्थात नेशनल एलिजिबिलिटी कम एंट्रेंस टेस्ट देंगे। राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी ने 2 मई को नीट यूजी के लिए प्रवेश पत्र जारी कर दिया है। पंजीकृत उम्मीदवार आधिकारिक वेबसाइट के माध्यम से अपने एडमिट कार्ड डाउनलोड कर सकते हैं। इस परीक्षा का आयोजन 13 भाषाओं यानी असमिया, बंगाली, अंग्रेजी, गुजराती, हिंदी, कन्नड़, मलयालम, मराठी, उड़िया, पंजाबी, तमिल, तेलुगु और उर्दू में आयोजित किया जाएगा।

रायपुर। एग्जाम में अब मात्र दो दिन बच गए हैं। एग्जाम के आखिरी दिनों में सभी का पढ़ने का तरीका अलग होता है। हरिभूमि ने नीट एक्सपर्ट्स से बातचीत की और जानने का प्रयास किया कि नीट को लेकर आखिरी दिनों किस तरह पढ़ाई करनी चाहिए, जिससे एग्जाम में स्टूडेंट्स मानसिक और शारीरिक रूप से बेहतर प्रदर्शन कर सकें।

## शांति सरोवर रिट्रीट सेंटर में दस दिवसीय समर कैंप शुरू

रायपुर। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के शिक्षाविद् सेवा प्रभाग की ओर से बच्चों के नैतिक और आध्यात्मिक उत्थान के लिए शांति सरोवर रिट्रीट सेंटर में समर कैंप का गुरुवार को शुभारंभ हुआ। उद्घाटन में इंदिरा गांधी कृषि विवि के कुलपति डॉ. गिरिश चंदेल व आंजनेय विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. टी. रामाराव व संचालिका ब्रह्माकुमारी सविता दीदी और ब्रह्माकुमारी अदिति दीदी शामिल रहे। कुलपति डॉ. गिरिश ने कहा कि पहले घर में माता-पिता और बुजुर्गों से जो शिक्षा मिलती थी, वह आज नहीं मिल पा रही है। नैतिक शिक्षा के अभाव में हम बच्चों को भविष्य में मिलने वाली असफलता के लिए तैयार नहीं कर पा रहे हैं। फलस्वरूप बच्चे अपने जीवन को ही समाप्त कर लेते हैं। वर्चुअल शिक्षा पर ज्यादा निर्भर होने के कारण परिवार में वैचारिक लेन-देन का अभाव सा हो गया है। वर्तमान प्रतिस्पर्धा के युग में टिके रहने के लिए आशा और निराशा दोनों का सामना करने की शक्ति हमारे अंदर होनी चाहिए।

## नैतिक शिक्षा का अभाव, इसलिए असफलता के लिए नहीं हो पा रहे तैयार, इससे तनाव



### 'वाँच' का प्रत्येक शब्द देता है शिक्षा

कुलपति डॉ. टी. रामाराव ने कहा, जीवन में अनेक समस्याएं आती हैं। उन चुनौतियों से घबराने से बचना है। बल्कि उनका सामना कर आगे बढ़ना है। तभी हम सफल कहलाएंगे। उन्होंने बतलाया कि घड़ी को अंग्रेजी में वाँच कहते हैं। इसका एक-एक शब्द हमें शिक्षा देता है। पहला शब्द है डब्लू जो कि हमें बतलाता है कि वाँच यूअर वर्ड अर्थात अपने शब्दों पर ध्यान दो। सबसे मीठा बोली। कट्ट वचन न बोली। फिर है ए शब्द, जो कहता है कि वाँच यूअर एक्शन अर्थात अच्छे काम करो। फिर आता है-टी शब्द, जो कहता है कि वाच यूअर थॉट्स। सबैव सबके लिए शुभ सोचो। फिर है-सी, अर्थात वाच यूअर कैरेक्टर।

### 4 घंटे घंटे बैठे रहने की करे प्रैक्टिस

एग्जाम में पढ़ाई के साथ-साथ एक जगह पर बैठे रहने का भी अभ्यास जरूरी है। एग्जाम में बचे 2 दिन में एक ही जगह पर 4 घंटे बैठे रहने की प्रैक्टिस भी कर लें। इस दौरान आइसक्रीम और कोल्ड ड्रिंक्स से दूर रहें। यह इन दिनों तेजी से बीमार कर रही है। मौसम बदल रहा है, ऐसे में ध्यान रखना है कि हैवी खाना न खाएं।

### पूरे वक्त पढ़ना और बिल्कुल नहीं पढ़ना दोनों ही पैनिक होने के लक्षण

एक्सपर्ट्स का कहना है कि कई स्टूडेंट्स एग्जाम के एक से दो दिन पहले बिल्कुल पढ़ना ही छोड़ देते हैं, वहीं कुछ स्टूडेंट्स में दिन-रात पढ़ते ही रहते हैं। दोनों ही तरीके स्टूडेंट्स के पैनिक होने के संकेत हैं। नीट एक्सपर्ट योगेश सोनी ने बताया, कई स्टूडेंट्स पूरे सिलेबस की तैयारी में जुट जाते हैं, ऐसा नहीं करना है। स्टूडेंट्स को उन पुराने टॉपिक्स को उठाकर नहीं पढ़ना है जो उनसे नहीं बना पाए थे। इसके बजाय बीते 10 दिनों में जो मॉक टेस्ट आपने दिए हैं, उनमें जो सवाल गलत किए हैं, केवल उनकी थ्योरी को पढ़ें। ध्यान रहे कि सिर्फ सवाल से जुड़ी थ्योरी पढ़नी है, पूरा चैप्टर नहीं।

### नींद की साइकिल है महत्वपूर्ण

जो स्टूडेंट्स सालभर नींद की तैयार कर एग्जाम देने जा रहे हैं वे इस बात का विशेष ध्यान दें कि कठिन चैप्टर को एग्जाम के एक दिन पहले या रात में पढ़कर न सोएं। नीट शिक्षक इसके दावद का कहना है कि दिमाग में सवाल को लेकर कन्फ्यूजन पैदा न करें। इससे एग्जाम से पहले और एग्जाम वाले दिन खुद को तनावमुक्त रख पाएंगे। खुद पर भरोसा करें कि आपने अब तक जो भी पढ़ा है, बस वही एग्जाम में पूछा जाएगा। कुछ भी नया या बहुत पुराना नहीं पढ़ें। दो दिनों में अपनी नींद की साइकिल सुधारें। टॉपर के लिए कम से कम 7 घंटे की नींद जरूरी है। इससे दिमाग के न्यूरोन्स अच्छे से वर्क करेंगे। पेपर देते वक्त गलतियों से बचें।

### छग में स्टेट कोटे का कटऑफ गया था 4257 रैंक तक

छत्तीसगढ़ में स्टेट कोटे के तहत पिछले साल जनरल कटऑफ 4257 रैंक तक गया था। ऐसे में स्टूडेंट्स अगर 600 से 650 के बीच में स्कोर करते हैं तो सरकारी मेडिकल कॉलेज में एडमिशन आसानी से मिल पाता है। एक्सपर्ट के मुताबिक नेशनल लेवल का इस्टिमेट होने के कारण एम्स में स्टेट कोटा नहीं होता, ऐसे में देशभर के स्टूडेंट्स को यहां बराबर चांस मिलता है। एम्स चाहिए तो स्टूडेंट्स को अंडर-600 स्कोर का टारगेट बनाना होगा।

## प्रवेशपत्र में गड़बड़ी है तो कर सकते हैं ईमेल

- परीक्षा दोपहर 2.00 बजे से शाम 5.20 बजे तक आयोजित की जाएगी।
- एक दिन पहले एग्जाम सेंटर की विजिट कर लें, ताकि आपको जाने का रास्ता और पहुंचने में लगने वाले समय का अंदाजा हो।
- डेढ़ बजे से एग्जाम शुरू होगा, तो कोशिश करें कि 12 बजे से पहले घर से निकल जाएं।
- इस कोड हाफ टी-शर्ट में ही एग्जाम देने जाएं, जिसमें कॉलर और बटन न हों। पैंट की जगह लोअर पहनें ताकि बेल्ट न लगानी पड़े।
- पैरों में जूते या सैंडल की बजाय बाथरूम स्लीपर पहनें। इसके अलावा अंगुठी, चेन, ब्रेसलेट, घड़ी, विलप, इयर रिंग जैसी चीजें भी न पहनें
- यदि किसी उम्मीदवार को नीट एडमिट कार्ड डाउनलोड करने में कोई कठिनाई आती है, तो वह 011-40759000 पर एनटीए से संपर्क कर सकता है। इसके अलावा उम्मीदवार neet@nta.ac.in पर ई-मेल भी भेज सकते हैं

## 'मेटल हॉस्पिटल' रहा अक्ल मॉडल में बताई दिल की गति

रायपुर। सीजी कॉलेज ऑफ नर्सिंग में इस साल भी अंतरराष्ट्रीय नर्सिंग दिवस मनाया जा रहा है। इसकी शुरुआत 2 मई को मॉडल एग्जिबिशन कंपटीशन से हुई। इसमें संस्था के छात्र-छात्राओं ने मानव के विभिन्न अंगों जैसे-कोशिका, हृदय, किडनी, फेफड़ा, गर्भाशय, मस्तिष्क, आंख सहित विभिन्न अस्पतालों यथा-सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, मनोपचार केंद्र व बच्चों के अस्पताल के मॉडल बनाकर प्रदर्शित किए। छात्रों ने मॉडल के माध्यम से इन स्वास्थ्य केंद्रों में दी जाने वाली सुविधाओं और मानव शरीर के अंगों के विषय में बताया। प्रतियोगिता में काजल एवं नदिनी एंड गुपु द्वारा बनाया गया मेटल हॉस्पिटल प्रथम स्थान पर रहा। द्वितीय स्थान हर्ष एवं अंजलि एंड गुपु द्वारा बनाए गए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के मॉडल ने प्राप्त किया। तृतीय स्थान बीएससी फर्स्ट ईयर से हेमंत एंड गुपु ने प्राप्त किया। जाज के रूप में गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ नर्सिंग की प्राचार्य शैलू साजी, रविदि के इस्टिमेट ऑफ नर्सिंग के डॉ. एके श्रीवास्तव सहित अन्य विशेषज्ञों ने अपना निर्णय दिया। संस्था के प्राचार्य पुष्येन्द्र कर्ष सहित समस्त शिक्षक एवं छात्र उपस्थित रहे।



## स्कूली बच्चों के तनाव प्रबंधन पर शहीद स्मारक में खास कार्यशाला

# डिजिटल कंटेंट के कारण बढ़ी है बच्चों में मैच्योरिटी पालकों के लिए जरूरी नई पीढ़ी के टैलेंट को समझना

## कार्नेर न्यूज

रायपुर। बच्चों पर परीक्षा परिणाम के लिए दबाव न बनाएं। पालकों का बच्चों के साथ मित्रतापूर्ण व्यवहार करना आवश्यक है। ये बातें कलेक्टर डॉ. गौरव सिंह ने कही। वे शहीद स्मारक भवन में स्कूली बच्चों के तनाव प्रबंधन कार्यशाला में पालकों और शिक्षकों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने आगे कहा, परीक्षा के दौरान बच्चों के दिमाग को फ्रेश रखने के लिए घर में बेहतर वातावरण तैयार करें। आज के समय में डिजिटल कंटेंट आने से बच्चों में मैच्योरिटी बढ़ी है। सभी बच्चों में अलग-अलग प्रतिभाएं होती हैं। उनमें टैलेंट को समझें और उनमें निखार लाएं। जिससे वे मूल प्रवृत्ति से हटकर दबाव महसूस न करें।

### निबंध प्रतियोगिता में ले सकते हैं हिस्सा

कलेक्टर डॉ. गौरव सिंह ने कहा, बोर्ड परीक्षाओं के परिणाम के पूर्व बच्चों के लिए निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। लोकसभा चुनाव में देश की भूमिका विषय पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन होगा। बेहतर निबंध लिखने वाले बच्चों को कलेक्टर के साथ समय बिताने का अवसर दिया जाएगा।



### लिखकर करवाएं अभ्यास

इसके आगे उन्होंने कहा, परीक्षा परिणाम के पूर्व बच्चों को तनावपूर्ण माहौल से बाहर निकालें। बच्चों को नियमित तौर पर अध्ययन कराएं। साथ ही बच्चों में किसी भी कंटेंट को लिख-लिखकर पढ़ने का अभ्यास कराएं। बच्चों के दिनचर्या में व्यायाम करने की आदत डालें। इसके अलावा बच्चों के माता-पिता के बीच हेल्दी रिश्ते होने चाहिए। इससे ही बच्चों में तनाव कम होता है। बालमन के लिए माता-पिता को रोल मॉडल बनने की आवश्यकता है। बच्चों को तनावपूर्ण माहौल से बाहर करने के लिए उन्हें शौक पूरा करने का अवसर दें। इससे उनकी नैसर्गिक प्रतिभाओं में निखार आएगा। इस अवसर पर नगर निगम आयुक्त अंबिकाश मिश्रा, जिला पंचायत सीईओ विश्वदीप व जिला शिक्षा अधिकारी विजय खंडेलवाल समेत शिक्षक व पालकगण उपस्थित थे।



### अंकों से ना हो श्रेष्ठता का निर्धारण

विशेषज्ञों ने स्कूली विद्यार्थियों के पालकों से लगभग एक घंटे तक संवाद किया और बच्चों के मनोविज्ञान, उनके समया विकास, चुनौतियों से जुड़ने की प्रवृत्तियों पर गहनता से विचार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि श्रेष्ठता अंक आधारित न होकर व्यक्तिगत आधारित होना चाहिए, जिससे कि विद्यार्थी अपने सकारात्मक पक्षों को आगे लेकर जीवन की चुनौतियों को पार करने की राह स्वयं निकाल सकें। आधुनिक तकनीक के युग में बच्चों के समक्ष सूचनाओं के उन्नीत असंमित हैं। ऐसे में सदाचार, आत्मनियंत्रण व स्वयंनिष्ठ प्रयासों से आगे बढ़ने की प्रेरणा घर की दहलीज से आने वाली है।



### अंकों से ना हो श्रेष्ठता का निर्धारण

विशेषज्ञों ने स्कूली विद्यार्थियों के पालकों से लगभग एक घंटे तक संवाद किया और बच्चों के मनोविज्ञान, उनके समया विकास, चुनौतियों से जुड़ने की प्रवृत्तियों पर गहनता से विचार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि श्रेष्ठता अंक आधारित न होकर व्यक्तिगत आधारित होना चाहिए, जिससे कि विद्यार्थी अपने सकारात्मक पक्षों को आगे लेकर जीवन की चुनौतियों को पार करने की राह स्वयं निकाल सकें। आधुनिक तकनीक के युग में बच्चों के समक्ष सूचनाओं के उन्नीत असंमित हैं। ऐसे में सदाचार, आत्मनियंत्रण व स्वयंनिष्ठ प्रयासों से आगे बढ़ने की प्रेरणा घर की दहलीज से आने वाली है।

## कैंपस लाइव

जेईई एडवांस्ड के लिए अर्जी 7 तक केंद्र के रूप में जोड़े 3 नए शहर



रायपुर। भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान मद्रास (आईआईटी मद्रास) ने संयुक्त प्रवेश परीक्षा (जेईई) एडवांस्ड 2024 के लिए विदेशों में नए परीक्षा केंद्र जोड़े हैं। आईआईटी मद्रास जिसने 27 अप्रैल को जेईई एडवांस्ड 2024 के लिए पंजीकरण प्रक्रिया शुरू की थी, अब आवेदकों को चयन करने की अनुमति देगा। नए परीक्षा केंद्र शहर अब धाबी, दुबई और काठमांडू हैं। आधिकारिक वेबसाइट पर एक बयान में कहा गया है, उम्मीदवार जेईई एडवांस्ड में शामिल होने के लिए तीन शहरों बू धाबी, दुबई और काठमांडू में से भी चुन सकते हैं। जिन अभ्यर्थियों ने पहले ही भारत में केंद्रों का चयन कर लिया है और विदेशी केंद्रों के विकल्प के बिना शुल्क का भुगतान कर दिया है, उन्हें अपने केंद्र और देश की पसंद को सही करने का अवसर मिलेगा। भारत और विदेश में परीक्षा केंद्रों के लिए पंजीकरण शुल्क अलग-अलग है।

## 9 जून को आएंगे परिणाम

जेईई एडवांस्ड के लिए पंजीकरण की अंतिम तिथि 7 मई है। 17 मई को जेईई एडवांस्ड एडमिट कार्ड जारी किए जाएंगे। उम्मीदवारों को एडमिट कार्ड डाउनलोड करने के लिए पंजीकरण संख्या, जन्म तिथि और मोबाइल नंबर जैसी लॉगिन जानकारी प्रदान करनी होगी। जेईई एडवांस्ड एडमिट कार्ड में उम्मीदवारों के व्यक्तिगत विवरण, परीक्षा केंद्र का पता और महत्वपूर्ण निर्देश शामिल रहेंगे। आंसर-की 2 जून को ऑनलाइन प्रदर्शित की जाएगी। अंतिम उत्तर कुंजी पर प्रतिक्रिया और टिप्पणियां 2 जून से दर्ज की जाएगी। आईआईटी मद्रास के अनुसार, जेईई एडवांस्ड 2024 की अंतिम उत्तर कुंजी और परिणाम की ऑनलाइन घोषणा 9 जून को की जाएगी। विस्तृत जानकारी आधिकारिक वेबसाइट पर अपलोड कर दी गई है।

## युवाओं को शुभ मुहूर्त का इंतजार नहीं, 'अक्ती' पर हो रही विवाह की तैयारियां

## शुक्र ग्रह अस्त... इस कारण अक्षय तृतीया पर विवाह को लेकर मतभेद इसके इतर... आर्य समाज में सजेंगे मंडप, कोर्ट मैरिज के लिए भी अर्जी

शुक्र ग्रह अस्त होने से मांगलिक कार्यों पर विराम भले ही लग गया हो, लेकिन शादी को लेकर लोगों की तैयारियां जारी हैं। शुक्र ग्रह के अस्त होने के कारण अक्षय तृतीया पर विवाह को लेकर मतभेद की स्थिति निर्मित हो रही है। शुक्र ग्रह के अस्त होने पर किसी भी प्रकार के मंगल कार्य की मनाही है, इसलिए एक पक्ष इस दौरान शादी नहीं करने के पक्ष में है।

रायपुर। एक वर्ग ऐसा भी है, जिसका यह कहना है कि अक्षय तृतीया अपने में अबूझ मुहूर्त है, इस कारण विशेष लग्न देखने की आवश्यकता इस दिन नहीं है। इन सबसे बीच शहर में शादियों का दौर जारी है। शोक में ऐसे लोग भी हैं, जो विशेष मुहूर्त अथवा लग्न ना देखते हुए आर्य समाज में विवाह करते हैं। इस बार अक्षय तृतीया में लोगों शादी के लिए थोक में अर्जी दी है।

आर्य समाज में इन दिनों लोग बिना मुहूर्त के विवाह करने पहुंच रहे हैं। बैजनाथपारा और संजय नगर के आर्य समाज में मई माह में ही 20 से अधिक लोगों ने शादी के लिए पंजीयन करवाया है। इनमें से अधिकतर अक्षय तृतीया पर फेरे लेंगे। दूर से आने वाले लोग शादी के लिए पहले से ही सारी जानकारी लेने के बाद तय समय और दिन पहुंचते हैं। पंजीयन देखने के बाद वर-वधु का जन्म प्रमाण पत्र, आधार कार्ड, पेन कार्ड सहित प्रमाणित आईडी की छायाप्रति सहित दो-दो पासपोर्ट साइज फोटो के साथ विवाह के लिए शुल्क जमा भी जमा करते हैं। अक्षय तृतीया तक पंजीयन की यह संख्या और अधिक बढ़ने की संभावना है।



## कोर्ट मैरिज के लिए

कलेक्ट्रेट में कोर्ट मैरिज करने वालों को शादी मंगलवार को करवाई जाती है। इसके तहत कई माह के पहले मंगलवार को शादी करने के लिए अभी तक 5 लोगों ने तय राशि जमा करके आवेदन लिया है। इसमें शादी से पहले वर और वधु को अपना जन्म प्रमाण पत्र और जरूरी दस्तावेज के साथ सहमति देनी होती है। इसके बाद ही उनके आवेदन पर विचार किया जाता है। जिनके द्वारा प्रक्रिया की जाती है, उन्हें मंगलवार को कोर्ट मैरिज के लिए समय दिया जाता है, इसमें उन्हें तीन गवाह के साथ समय पर पहुंचना होता है।

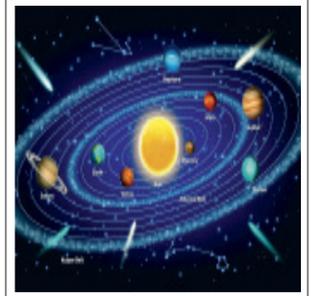
## गुरु 5 जून व शुक्र 27 जून तक अस्त

शुक्र के साथ ही गुरु भी अस्त होने जा रहा है। गुरु 8 मई से 5 जून तक अस्त रहेगा। वहीं, शुक्र 4 मई से 27 जून तक अस्त होगा। इस कारण मई और जून में शादी सहित किसी भी मांगलिक काम के लिए मुहूर्त नहीं होंगे। दोनों ग्रह के उदय होने के बाद 9 जुलाई से विवाह मुहूर्त शुरू हो रहे हैं। जुलाई में भी शादियों के लिए सिर्फ 6 मुहूर्त हैं। 15 जुलाई को विवाह मुहूर्त के बाद 17 जुलाई को देवशयनी एकादशी से चतुर्मास प्रारंभ हो जाएगा। पुनः 11 नवंबर को शादी प्रारंभ हो सकेगी।



## तैयारियों संग बुकिंग भी

अक्षय तृतीया में शादियों के लिए बाजार में खरीदी की बड़े पैमाने पर हो रही है। लोग कपड़ों से लेकर सोने-चांदी तक की खरीदी कर रहे हैं। अक्षय तृतीया के बाद विवाह मुहूर्त नहीं होने के कारण सरफा मार्केट में रोककाम हो जाएगा। इसलिए प्रतिष्ठानों द्वारा कई तरह के ऑफर इन दिनों अपने ग्राहकों को दिए जा रहे हैं। सोने-चांदी की कीमतों में लगातार उछाल के बाद भी बाजार में अक्षय तृतीया पर खरीदी के लिए बुकिंग भी हो रही है। लोग एडवांस्ड में ही पसंद की चीजों की बुकिंग करवा रहे हैं। इलेक्ट्रॉनिक्स सहित अन्य सेक्टर में भी ऑफर दिए जा रहे हैं।



## अहम है इन गृहों की गणना

गुरु और शुक्र ग्रह की गणना को खास मानने के कारण इनके अस्त होने की स्थिति में विवाह नहीं होते हैं। सनातन परंपरा में ज्योतिषी शादी के मुहूर्त निकालने के लिए गुरु और शुक्र की गणना को बेहद खास माना जाता है। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, जब से दोनों ग्रह शुभ होते हैं तो वैवाहिक जीवन अच्छा व्यतीत होता है। इस कारण इनके अस्त होने पर विवाह कार्य नहीं होते हैं।

## जून में होगा शुक्र का उदय

पं-मनोज शुक्ला ने बताया, शुक्र अस्त होने से 58 दिनों तक शादी के लिए कोई शुभ लग्न नहीं मिलने वाला है। अब मिथुन राशि में 27 जून की शाम 7.37 बजे शुक्र उदय होंगे। इसके बाद ही शादी के लिए उदया काल में शुभ लग्न के लिए तिथियां मिलेंगी। इसके पहले सभी मांगलिक कार्यों पर विराम लगता है। कई परिवार के लोग अक्षयकारी तृतीया तिथि पर लोकार्चय के तहत विवाह करते हैं। इस तिथि पर किसी भी तरह का शुभ कार्य किया जा सकता है।

## एग्जाम अपडेट

होटल मैनेजमेंट प्रवेश परीक्षा के प्रवेशपत्र जारी, पर्चे 11 को



## बीएससी हॉस्पिटैलिटी में मिलेगा दाखिला

रायपुर। नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (एनटीए) ने नेशनल कार्सिल फॉर होटल मैनेजमेंट ज्वाइंट एंट्रेंस एग्जामिनेशन के लिए एडमिट कार्ड जारी कर दिया है। परीक्षा में शामिल होने वाले उम्मीदवार आधिकारिक वेबसाइट के माध्यम से अपना एडमिट कार्ड डाउनलोड कर सकते हैं। उम्मीदवारों को एडमिट कार्ड देखने और डाउनलोड करने के लिए उन्हें वेबसाइट पर लॉग इन करने के लिए आवेदन संख्या और जन्मतिथि जैसे अपने क्रेडेंशियल की आवश्यकता होगी। साथ ही उम्मीदवारों को परीक्षा हॉल में अपना एडमिट कार्ड लाना होगा। अधिक जानकारी आधिकारिक वेबसाइट के माध्यम से प्राप्त कर सकते हैं।

एनटीए 11 मई 2024 को एनसीएचएम जेईई परीक्षा आयोजित करेगा। यह परीक्षा उन छात्रों के लिए आयोजित की जाती है जो नेशनल कार्सिल फॉर होटल मैनेजमेंट एंड कैटरिंग से संबद्ध इंस्टिट्यूट ऑफ होटल मैनेजमेंट (आईएचएम) में बीएससी हॉस्पिटैलिटी और होटल एडमिनिस्ट्रेशन में प्रवेश लेना चाहते हैं। आधिकारिक नोटिस के अनुसार, एडमिट कार्ड डाउनलोड करने में किसी भी कठिनाई या एडमिट कार्ड में मौजूद विवरण में विसंगति के मामले में, उम्मीदवार एनटीए हेल्प डेस्क से 011-40759000 पर संपर्क कर सकते हैं या nchm@nta पर एक ई-मेल भेज सकते हैं।

## जॉब अलर्ट

कृषि अनुसंधान संस्थान ने रिसर्च एसोसिएट के लिए मांगे आवेदन

रायपुर। सरकारी नौकरी की तैयारी कर रहे छात्रों के लिए महत्वपूर्ण अधिसूचना जारी की गई है। आईसीएआर भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान ने कई पद पर भर्ती निकाली है। जिसके लिए उम्मीदवार आधिकारिक वेबसाइट iari.res.in पर जाकर आवेदन कर सकते हैं। इस अभियान के लिए आवेदन करने की आखिरी तारीख 12 मई तक की गई है। आईसीएआर भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान में 15 पद भरे जाएंगे। अभियान के जरिए रिसर्च एसोसिएट (आरए) के 4 पद, सीनियर रिसर्च फेलो के 6 पद, यंग प्रोफेशनल के 4 पद और यंग प्रोफेशनल आईटी के एक पद भरे जाएंगे। रिसर्च एसोसिएट पद पर चयनित उम्मीदवारों को वेतन 54 हजार रुपए मिलेगा। सीनियर रिसर्च फेलो पद पर चयनित अभ्यर्थियों को 35 हजार रुपए और यंग प्रोफेशनल पद पर चयनित उम्मीदवारों को 42 हजार रुपए सैलरी दी जाएगी। ज्यादा डिटेल्स के लिए उम्मीदवार आधिकारिक वेबसाइट की मदद ले सकते हैं।

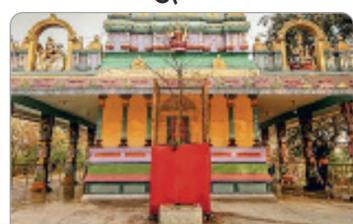


## जरूरी है पीएचडी

रिसर्च एसोसिएट (आरए) पद के लिए आवेदन करने वाले अभ्यर्थियों के पीएचडी डिग्री होनी चाहिए। सीनियर रिसर्च फेलो (एसआरएफ) के लिए किसी भी विश्वविद्यालय से संबंधित विषय में मास्टर डिग्री होनी चाहिए। जबकि यंग प्रोफेशनल के लिए आवेदन करने वाले उम्मीदवार के पास किसी भी विषय में पोस्ट ग्रेजुएट की डिग्री होनी जरूरी है। रिसर्च एसोसिएट के पद के लिए अप्लाई करने वाले अभ्यर्थियों की उम्र 40 वर्ष से 45 वर्ष तक होनी चाहिए। जबकि सीनियर रिसर्च फेलो की आयु 35 साल से लेकर 40 साल के मध्य होनी चाहिए। यंग प्रोफेशनल के पद के लिए आवेदन करने वाले उम्मीदवारों की उम्र 21 वर्ष से 45 वर्ष तक होनी चाहिए।

## आसान नहीं है 'बाल पुजारी' बनने की राह नौ दिनों तक परिवार से दूर रहकर कठित तप

रायपुर। हर साल की तरह इस बार भी श्री श्री शोलापुरी माता पूजा उत्सव की धूम डब्ल्यूआरएस कॉलोनी स्थित पूजा मैदान में मचने वाली है। इस बार कोलकाता से आए कारीगरों द्वारा भव्य पंडाल तैयार किया जा रहा है। वहीं 3 से 12 मई तक होने वाले उत्सव में माता की सेवा करने वाले तीन बाल पुजारियों द्वारा शुक्रवार सुबह माता के मंदिर में जाकर पूजा विधि के साथ नौ दिन सेवा का संकल्प बताने के बाद व्रत शुरु करने की सूचना दी जाएगी। इसके बाद शाम को निकलने वाली शोभायात्रा संग माता को पंडाल में लेकर आने के बाद स्वागत किया जाएगा। पूजा विधान को पारंपरिक तरीके से पी.मोहन व उनके सहयोगियों द्वारा इस बार भी सभी विधान किए जाएंगे। माता नित्य नए स्वरूप में भक्तों को दर्शन देगी।



## सांसारिक पहनावे का त्याग

श्री श्री शोलापुरी माता पूजा समिति के अध्यक्ष एम.साई व सचिव सत्यम दूआ ने बताया कि नौ दिनों तक माता की सेवा के लिए तीन मुख्य पुजारी व बाल पुजारी शुक्रवार को सूर्योदय के साथ ही पूजा विधान का पालन करेंगे। वे नौ दिन परिवार से दूर रहते हुए सिर्फ एक धोती धारण करेंगे। इसके साथ ही वे साहुल, बस, तेल, कंधी, दर्पण, सांसारिक पहनावे का त्याग करके पंडाल में रहेंगे। नित्य दो बार स्नान करने के बाद शरीर में हल्दी का लेप लगावेंगे।

## नारियल पानी का ही सेवन

उन्होंने बताया कि बाल पुजारी शुक्रवार को दिनभर नारियल पानी का सेवन करेंगे। पंडाल में स्थाना के बाद प्रतिदिन अलग-अलग पकवानों का भोग लगाते हुए माता की पूजा-अर्चना होगी। इसे ही बाल पुजारी ग्रहण करेंगे। नियम का पालन करते हुए 12 मई को महाभोग अर्पित करेंगे। पूजा उत्सव के 52वें वर्ष भी पूजा उत्सव में प्रतिदिन तीन विंटेनल श्री प्रसाद का वितरण किया जाएगा। वहीं पंडाल में रोज हल्दी व कुमकुम से पूजा विधि पुजारियों द्वारा की जाएगी।



## ध्रुव चरित्र के जरिए कर्म की प्रेरणा

रायपुर। रावतपुरा कॉलोनी में आयोजित श्रीमद्भागवत महापुराण कथा के चौथे दिन पं. दिलीप त्रिपाठी ने राजाबली की कथा को जीवंत किया। सुबह 9.30 से दोपहर 1 बजे तक ध्रुव चरित्र को प्रस्तुत किया। इसके साथ ही दूसरे सत्र में दोपहर 3 बजे समुद्र मंथन और राजा बली-भगवान वामन की कथा की जीवंत झांकी प्रस्तुत की गई। समुद्र मंथन की कथा सुनने श्रोताओं की भीड़ उमड़ी रही। कथा के बीच में वामन भगवान की आकर्षक झांकी दिखाई गई। सुनाए गए भजनों पर श्रद्धालु झूम उठे। आयोजक देवेन्द्र देवान, प्रेमनारायण, योगेश सहित कॉलोनीवासियों कथा का श्रवण किया।

## गर्मी के बाद भी जुटे श्रद्धालु

तेज गर्मी के बाद भी लोगों का उत्साह कम नहीं हुआ और वे मांगलिक कथा का श्रवण करने जुटे रहे। कथा के दौरान निकाली गई झांकी ने सभी का मन मोह लिया। विविध प्रसंगों के माध्यम से लोगों को धर्म और कर्म के पथ पर चलने की प्रेरणा दी गई।

## यूपी बोर्ड की दसवीं कक्षा की टॉपर प्राची सोशल मीडिया में कर रहीं ट्रेंड

## हार्मोन्स असंतुलन का कारण बदलती लाइफ स्टाइल और फास्टफूड किशोर भी तेजी से आ रहे चपेट में, दस सालों में तीगुने हुए मरीज

## कार्नेर न्यूज

रायपुर। विभिन्न राज्यों में बोर्ड परीक्षाओं के परिणाम अब घोषित होने लगे हैं। उत्तरप्रदेश बोर्ड के परिणाम भी बीते दिनों जारी किए गए। इसके बाद से ही यूपी बोर्ड की दसवीं टॉपर प्राची निगम सोशल साइट्स पर ट्रेंड कर रही हैं। इसकी वजह उनके चेहरे पर बाल हैं। कई लोगों ने जहां उन्हें ट्रोल् किया तो बड़ी संख्या में लोग उनके सपोर्ट में आए और उनके टैलेंट की सराहना की। शहर के चिकित्सकों का कहना है कि आधुनिकता के साथ ही महिलाओं और युवतियों में यह समस्या बढ़ी है। इसकी वजह वे बदलते लाइफस्टाइल और खान-पान को मानते हैं। हरिभूमि ने शहर के विभिन्न अस्पतालों के चिकित्सकों से बातचीत की और कारण जानने का प्रयास किया। इस विषय पर चिकित्सकों ने पीसीओडी की समस्या को इसका मुख्य कारण बताया। इसके चलते विभिन्न समस्याएं महिलाओं को होती हैं। कम उम्र में भी लड़कियों को यह समस्या हो रही है। इसके उपचार के लिए कई तरह की तकनीक भी उपलब्ध है। चिकित्सकों के मुताबिक, इस तरह के मरीजों की संख्या बीते दस सालों में तीन से चार गुना तक बढ़ी है।



## फास्ट फूड से हो रहे कई नुकसान

डॉ. मृत्युंजय सिंह ने बताया, महिलाओं में यह समस्या हार्मोनल असंतुलन की वजह से होती है। अधिकतर महिलाओं की समस्या हार्मोनल असंतुलन होती है, जिसके लिए चिकित्सकों की सलाह पर लेजर हेयर रिमूवल बेहतर उपचार है। इसके अलावा पीसीओडी, कीम या दवाई का इस्तेमाल भी इसका कारण हो सकता है। इसके लिए पहले जांच कराई जाती है। बीते कुछ सालों में खानपान में बदलाव के साथ अब महिलाएं भी फास्ट फूड का सेवन कर रही हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है।

## एक्टिविटी में कमी भी बड़ा कारण

डॉ. मरत सिंघानिया ने बताया, बदलते खानपान के कारण अब महिलाओं में फेथिलल हेयर ग्रोथ की समस्या बढ़ती जा रही है। अधिक हेयर ग्रोथ के विभिन्न कारण हो सकते हैं। इसमें पीसीओडी, लाइफ स्टाइल, मोटापा, एक्टिविटी में कमी और जेनेटिक जैसी चीजें शामिल हैं। वर्तमान में रोजाना महिलाएं अपनी समस्या के साथ अस्पताल पहुंचती हैं, जिसमें अधिकतर को पीसीओडी की समस्या होती है। इसके चलते महिलाएं हेयर रिमूव कराने पहुंचती हैं। लेजर ट्रीटमेंट से पहले पेशेंट की समस्या को समझने की कोशिश की जाती है, जिसके बाद उनका उपचार किया जाता है। कई तरह के उपचार इसके लिए मौजूद हैं।

## तकनीक 25 सालों से, लेकिन बीते वर्षों में बढ़ा प्रयोग

डॉ. सुनील कालड़ा ने बताया कि बीते 25 सालों से लेजर हेयर रिमूवल की तकनीक शहर में है, लेकिन पिछले कुछ वर्षों में इसका प्रयोग बढ़ा है। प्रत्येक पेशेंट की समस्या के अनुसार ट्रीटमेंट किया जाता है। तनाव व पीसीओडी के चलते यह समस्या बढ़ती जा रही है। इसके लिए धूप से बचाव, उतम खान-पान का होना जरूरी है। बीते कुछ सालों में महिलाओं में जागरूकता बढ़ी है, जिससे वह इसके कारणों को जानने विलंबिक पहुंच रही हैं। आवश्यकतानुसार ट्रीटमेंट भी वे करवा रही हैं।

सिटी स्पोर्ट्स

बिलासपुर, रायपुर, महासमुंद और प्लेट केबाइंड की क्रिकेट में जीत

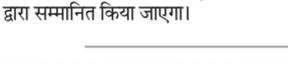
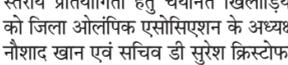
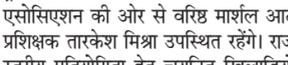
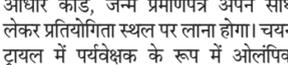
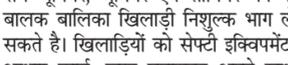
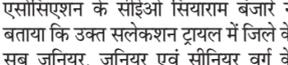
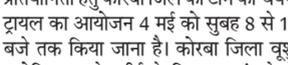
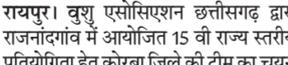
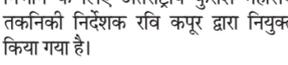
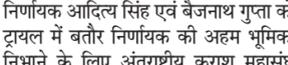
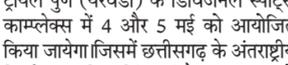
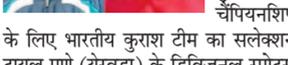
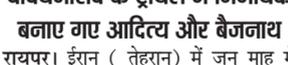
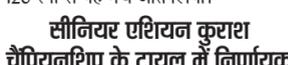
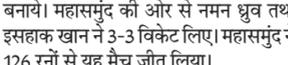
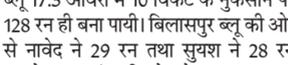
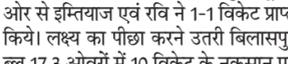
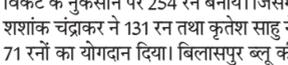
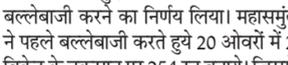
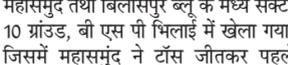
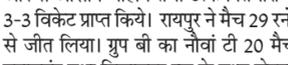
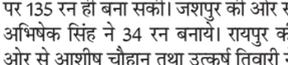
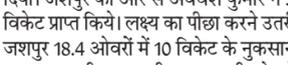
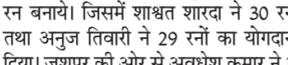
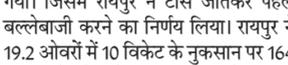
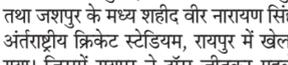
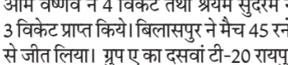
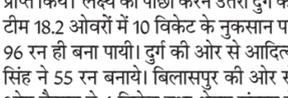
रायपुर। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा

सीनियर एलीट ग्रुप इंटर डिस्ट्रिक्ट टी 20 टूर्नामेंट का आयोजन 26 अप्रैल से जारी है। जिसमें छत्तीसगढ़ की विभिन्न 10 टीमों में विभाजित की गई है। ग्रुप ए का नौवां टी-20 मैच 02 मई गुरुवार को दुर्ग तथा बिलासपुर के मध्य शहीद वीर नारायण सिंह अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम, रायपुर में खेला गया। जिसमें दुर्ग ने टॉस जीतकर पहले क्षेत्ररक्षण करने का निर्णय लिया। बिलासपुर ने पहले बल्लेबाजी करते हुये 19.2 ओवरों में 10 विकेट के नुकसान पर 141 रन बनाये। जिसमें पवन परनाते ने 52 रन तथा अभिजित ताह ने 38 रनों का योगदान दिया। दुर्ग की ओर से लुभांश सिंह ने 4 विकेट प्राप्त किये। लक्ष्य का पीछा करने उतरी दुर्ग की टीम 18.2 ओवरों में 10 विकेट के नुकसान पर 96 रन ही बना पायी। दुर्ग की ओर से आदित्य सिंह ने 55 रन बनाये। बिलासपुर की ओर से ओम वैष्णव ने 4 विकेट तथा श्रेयम सुंदरम ने 3 विकेट प्राप्त किये। बिलासपुर ने मैच 45 रनों से जीत लिया। ग्रुप ए का दसवां टी-20 रायपुर तथा जशपुर के मध्य शहीद वीर नारायण सिंह अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम, रायपुर में खेला गया। जिसमें रायपुर ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। रायपुर ने 19.2 ओवरों में 10 विकेट के नुकसान पर 164 रन बनाये। जिसमें शाश्वत शरदा ने 30 रन तथा अनुज तिवारी ने 29 रनों का योगदान दिया। जशपुर की ओर से अवधेश कुमार ने 3 विकेट प्राप्त किये। लक्ष्य का पीछा करने उतरी जशपुर 18.4 ओवरों में 10 विकेट के नुकसान पर 135 रन ही बना सकी। जशपुर की ओर से अभिषेक सिंह ने 34 रन बनाये। रायपुर की ओर से आशीष चौहान तथा उत्कर्ष तिवारी ने 3-3 विकेट प्राप्त किये। रायपुर ने मैच 29 रनों से जीत लिया। ग्रुप बी का नौवां टी 20 मैच महासमुंद तथा बिलासपुर ब्लू के मध्य सेक्टर 10 ग्राउंड, बी एस पी भिलाई में खेला गया। जिसमें महासमुंद ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। महासमुंद ने पहले बल्लेबाजी करते हुये 20 ओवरों में 2 विकेट के नुकसान पर 254 रन बनाये। जिसमें शांका चंद्राकर ने 131 रन तथा कृतेश साहु ने 71 रनों का योगदान दिया। बिलासपुर ब्लू की ओर से इम्रियाज एवं रवि ने 1-1 विकेट प्राप्त किये। लक्ष्य का पीछा करने उतरी बिलासपुर ब्लू 17.3 ओवरों में 10 विकेट के नुकसान पर 128 रन ही बना पायी। बिलासपुर ब्लू की ओर से नावेद ने 29 रन तथा सुयश ने 28 रन बनाये। महासमुंद की ओर से नमन ध्रुव तथा इसहाक खान ने 3-3 विकेट लिए। महासमुंद ने 126 रनों से यह मैच जीत लिया।

सीनियर एशियन कुराश चैंपियनशिप के ट्रायल में निर्णायक बनाए गए आदित्य और बैजनाथ रायपुर। ईरान (तेहरान) में जून माह में आ यो जि त होने वाली सी नि य र ए शि य न कुराश चैंपियनशिप के लिए भारतीय कुराश टीम का सलेक्शन ट्रायल पुणे (येरवडा) के डिविजनल स्पोर्ट्स कम्प्लेक्स में 4 और 5 मई को आयोजित किया जायेगा जिसमें छत्तीसगढ़ के अंतरराष्ट्रीय निर्णायक आदित्य सिंह एवं बैजनाथ गुप्ता को ट्रायल में बतौर निर्णायक की अहम भूमिका निभाने के लिए अंतरराष्ट्रीय कुराश महासंघ तकनीकी निर्देशक रवि कपूर द्वारा नियुक्त किया गया है।

राज्य स्तरीय वुशु प्रतियोगिता हेतु जिले का चयन ट्रायल कल

रायपुर। वुशु एसोसिएशन छत्तीसगढ़ द्वारा राजनांदगांव में आयोजित 15 वी राज्य स्तरीय प्रतियोगिता हेतु कोरबा जिले की टीम का चयन ट्रायल का आयोजन 4 मई को सुबह 8 से 11 बजे तक किया जाना है। कोरबा जिला वुशु एसोसिएशन के सीईओ सियाराम बंजारे ने बताया कि उक्त सलेक्शन ट्रायल में जिले के सब जूनियर, जूनियर एवं सीनियर वर्ग के बालक बालिका खिलाड़ी निशुल्क भाग ले सकते हैं। खिलाड़ियों को सेफ्टी इक्विपमेंट, आधार कार्ड, जन्म प्रमाणपत्र अपने साथ लेकर प्रतियोगिता स्थल पर लाना होगा। चयन ट्रायल में पर्यवेक्षक के रूप में ओलंपिक एसोसिएशन की ओर से वरिष्ठ मार्शल आर्ट प्रशिक्षक तारकेश मिश्रा उपस्थित रहेंगे। राज स्तरीय प्रतियोगिता हेतु चयनित खिलाड़ियों को जिला ओलंपिक एसोसिएशन के अध्यक्ष नौशाद खान एवं सचिव डी सुरेश क्रिस्टोफर द्वारा सम्मानित किया जाएगा।



आंखों में सूखापन आगे बन सकता है अंधेपन की वजह

गर्मियों की कुछ आदतें बढा सकती हैं आंखों में सूखापन, बचाव बेहद जरूरी

इंद्रा आइज यानी आंखों में सूखापन की स्थिति अंधेपन का कारण बन सकती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने बताया लोगों में बढ़ते स्क्रीनटाइम के कारण इंद्रा आइज की दिक्कत बढ़ने का खतरा इन दिनों सबसे अधिक देखा जा रहा है, इसके अलावा गर्मियों की एक आदत भी इस जोखिम को बढ़ाने वाली पाई गई है। इतना ही नहीं जिन लोगों को पहले से ही आंखों में सूखापन की दिक्कत रही है उनके लिए समस्याओं के और भी बढ़ने का खतरा हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, एयर कंडीशनिंग (एसी) में ज्यादा समय बिताने वाले लोगों में आंखों के सूखापन बढ़ने का जोखिम अधिक देखा जा रहा है। एसी की हवा वातावरण में शुष्की बढ़ा देती है जिसका न सिर्फ आंखों की दिक्कतें बढ़ जाती हैं साथ ही सांस से संबंधित समस्याओं का भी खतरा हो सकता है। विशेषज्ञों का कहना है कि एसी भले ही गर्मियों में आरामदायक माहौल देती है पर इसके अधिक इस्तेमाल से बचा जाना चाहिए।



एसी के कारण बढ़ सकती हैं आंखों की दिक्कतें क्या आप भी एसी में कुछ समय बिताने के बाद आंखों में जलन, किरकिरापन, चिपचिपाहट, खुजली महसूस करते हैं? अगर हां तो सावधान हो जाइए ये इंद्रा आइज समस्या का संकेत हो सकती है। डॉक्टर बताते हैं इंद्रा आइज सिस्टीम या आंखों में सूखापन बढ़ने की स्थिति, आंसू की परतों में होने वाली दिक्कत या आंसू के उत्पादन की कमी को दर्शाता है। एसी वाले स्थान जहां तापमान बहुत कम होता है वहां वातावरण में नमी की भी कमी हो जाती है। हवा में शुष्की बढ़ने के कारण आंखों में मौजूद आंसू का भी वाष्पीकरण होने लगता है जिससे आंखों में सूखापन की समस्या बढ़ने लग जाती है।

आंखों की नमी कम होना समस्याकारक डॉक्टर बताते हैं, आंखों को स्वस्थ रखने के लिए वातावरण का तापमान ज्यादा कम या अधिक नहीं होना चाहिए। यही कारण है कि सिर्फ एसी ही नहीं सर्दियों में हीटर के भी अधिक इस्तेमाल के कारण भी आंखों में सूखापन का खतरा बढ़ जाता है। आंखों के गोलक को हड्डिटेड रहने और आरामदायक तरीके से चारों तरफ घूमने के लिए नमी की आवश्यकता होती है। इसीलिए आंखों में प्राकृतिक रूप से आंसू का उत्पादन होता रहता है। हालांकि तापमान में बदलाव के कारण आंसू के उत्पादन प्रभावित हो जाता है जिसके कारण आंखों में दर्द, लालिमा, जलन का खतरा बढ़ जाता है।

वातायुक्त कमरों में ज्यादा समय बिताने से बचें। एसी का तापमान 23 डिग्री सेल्सियस से कम नहीं रखा जाना चाहिए। अपने चेहरे को एयर कंडीशनर की ओर करके बैठने से बचें, जिससे आंखें सीधे एयर कंडीशनर की हवा के संपर्क में न आए। जिस कमरे में एयरकंडीशनर हो वहां पर वेंटिलेशन की भी अच्छी व्यवस्था होनी चाहिए, जिससे हवा का संचार बेहतर बना रहे। आंखों में सूखापन की समस्या से बचे रहने के लिए पर्याप्त तरल पदार्थों का सेवन भी जरूर किया जाना चाहिए। कंप्यूटर या मोबाइल फोन के अधिक इस्तेमाल से भी बचा जाना चाहिए। ये भी इंद्रा आइज के खतरे को बढ़ाने वाले हो सकते हैं।

क्या है डॉक्टर की सलाह? सुपरिस्त्र नेत्र विशेषज्ञ डा. डीएम भावगानी बताते हैं आंखें बहुत ही संवेदनशील अंग हैं, ऐसे में इसकी देखभाल को लेकर भी विशेष सावधानी बरतना जरूरी है। अगर आपको आंखों में कोई भी दिक्कत जैसे लालिमा, दर्द, जलन, चुभन कुछ समय से बनी हुई है तो खुद से किसी दवा या आई ड्रॉप का इस्तेमाल करने से बचें। बिना डॉक्टर की सलाह के किसी भी दवा के इस्तेमाल से आंखों में गंभीर क्षति होने का खतरा हो सकता है। एसी-हीटर के सीधे संपर्क में बैठने से बचा जाना चाहिए।



सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद हैं ये फूड कॉम्बिनेशन्स, एक्सपर्ट से जानें फायदे



एक कहावत है एक से भले दो, यह कहावत कुछ फूड कॉम्बिनेशन पर एकदम सटीक बैठता है। जैसे तो कुदरत के तरफ से दिए गए सभी खाद्य पदार्थ फल, फ्रूट्स सेहत को फायदा पहुंचाते हैं लेकिन इन्होंने कुछ फूड को जब इकट्ठा जोड़कर खाते हैं तो सेहत को दुर्गुणा फायदा पहुंचाते हैं। आज हम इस लेख में डायटीशियन बिनी चौधरी द्वारा इंस्टाग्राम पर साझा किए गए वीडियो में बताए गए बेस्ट फूड कॉम्बिनेशन के बारे में आपको बता रहे हैं।

सेहत के लिए बेस्ट हैं ये फूड कॉम्बिनेशन्स

पोहा खाते हैं तो आप इसमें नींबू का रस जरूर एड करें इससे न सिर्फ स्वाद बढ़िया लगता है बल्कि इससे शरीर में आयरन बूस्ट होता है। नींबू विटामिन सी का बढ़िया स्रोत है। वहीं पोहा में आयरन की मात्रा होती है, नींबू में मौजूद विटामिन सी आपके शरीर को आयरन को अवशोषित करने में मदद करता है। बीन टी में नींबू डालकर पीने से भी आपको काफी फायदा पहुंच सकता है। बीन टी और नींबू दोनों में ही एंटीऑक्सीडेंट का बढ़िया स्रोत है, ऐसे आपको एंटीऑक्सीडेंट का डबल डोज मिलता है। इससे शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाया जा सकता है। दाल और चावल का कॉम्बिनेशन भी आपके लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। यह संपूर्ण प्रोटीन का पावर हाउस है। दाल और चावल का क्लासिक कॉम्बिनेशन से आपके शरीर को सभी जरूरी अमीनो एसिड मिलता है, जिससे बॉडी के टिशू को रिपेयर करने में मदद मिलती है।

हल्दी तो सेहत को अनेकों लाभ पहुंचाती है लेकिन काली मिर्च के साथ हल्दी का कॉम्बिनेशन जबरदस्त फायदे दे सकता है। यह करकयूमिन अवशोषण को काफी हद तक बढ़ा देती है, जो एक शक्तिशाली सूजनरोधी योगिक है। दही और नट्स एक बेहतरीन कॉम्बिनेशन है, नट्स और बीजों के साथ दही एक प्रोटीन और स्वस्थ वसा का पावर हाउस है जो आपके दिमाग को तेज रखने में मदद करता है। इससे याद करने की और फोकस करने की क्षमता में सुधार होता है।

कब है अक्षय तृतीया, जानिए पूजा शुभ मुहूर्त और महत्व



अक्षय तृतीया के पर्व को आखा तीज के नाम से भी जाना है। इस दिन को परशुराम जयंती के रूप में भी मनाई जाती है। यह पर्व हिंदू और जैन दोनों ही धर्म के भक्तों के लिए विशेष होता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार अक्षय तृतीया तिथि पर ही त्रेता और सतयुग का आरंभ भी हुआ था, इसलिए इसे कृतयुगादि तृतीया भी कहते हैं। हिंदू धर्म में अक्षय तृतीया के पर्व का विशेष महत्व होता है। हिंदू मान्यताओं के अनुसार यह तिथि बहुत ही शुभ और महत्वपूर्ण मानी गई है। वैदिक पंचांग के अनुसार अक्षय तृतीया का पर्व हर वर्ष वैशाख माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को मनाया जाता है। अक्षय का अर्थ होता है, जिसका कभी क्षय न हो या फिर जिसका कभी नाश न हो। इस तिथि को अबूझ मुहूर्त माना गया है, यानी इस तिथि पर किसी भी शुभ कार्य और मांगलिक कार्य को करने के लिए मुहूर्त का विचार नहीं करना पड़ता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार इस शुभ पर्व पर किया जाने वाले दान-पुण्य, पूजा-पाठ, जाप-तप और शुभ कर्म करने पर मिलने वाला फलों में कमी नहीं होती है। इस दिन सोने के गहने खरीदने और मां लक्ष्मी की पूजा करने का विशेष महत्व होता है। इस वर्ष अक्षय तृतीया का पावन त्योहार 10 मई को है।

अक्षय तृतीया तिथि और पूजा शुभ मुहूर्त 2024

इस वर्ष अक्षय तृतीया का पर्व शुक्रवार, 10 मई को मनाया जाएगा। वैदिक पंचांग के अनुसार वैशाख माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि की शुरुआत 10 मई को सुबह 4 बजकर 17 मिनट पर होगी। वहीं इस तृतीया तिथि का समापन 11 मई 2024 को सुबह 02 बजकर 50 मिनट पर होगी। उदया तिथि के आधार पर 10 मई को अक्षय तृतीया का पर्व मनाया जाएगा। अक्षय तृतीया त्योहार पर मां लक्ष्मी और भगवान विष्णु की पूजा के लिए शुभ मुहूर्त सुबह 5 बजकर 48 मिनट से लेकर दोपहर 12 बजकर 23 मिनट तक रहेगा।

अक्षय तृतीया का महत्व

अक्षय तृतीया के पर्व को आखा तीज के नाम से भी जाना है। इस दिन को परशुराम जयंती के रूप में भी मनाई जाती है। यह पर्व हिंदू और जैन दोनों ही धर्म के भक्तों के लिए विशेष होता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार अक्षय तृतीया तिथि पर ही त्रेता और सतयुग का आरंभ भी हुआ था, इसलिए इसे कृतयुगादि तृतीया भी कहते हैं। अक्षय तृतीया तिथि की अधिष्ठात्री देवी पार्वती हैं। इस पर्व पर स्नान, दान, जाप, यज्ञ, स्वाध्याय और तपण आदि जो भी कर्म किए जाते हैं वे सब अक्षय हो जाते हैं। यह तिथि सम्पूर्ण पापों का नाश करने वाली और सभी सुखों को प्रदान करने वाली मानी गई है। शुभ कार्यों को संपन्न करने के लिए अक्षय तृतीया की तिथि बहुत ही खास मानी गई है।

स्कूल के बाद बढ़ गई जॉब की टेंशन, तो करें ये शॉर्ट टर्म कोर्स



12वीं बोर्ड एग्जाम के बाद से छात्रों को रिजल्ट का बेसब्री से इंतजार था। अब, यूपी, बिहार, झारखंड, हरियाणा समेत कई राज्यों के रिजल्ट धीरे-धीरे जारी किए जा रहे हैं। नतीजे के बाद छात्रों के मन में अब आगे की पढ़ाई और करियर से संबंधित चिंताएं होने लगती हैं। ऐसे में, आप फुल डिग्री कोर्स की जगह शॉर्ट टर्म कोर्स को चुन कर भी आगे बढ़ सकते हैं। शॉर्ट टर्म कोर्स कई तरह के होते हैं। ये 2 महीने से लेकर 2 साल तक के हो सकते हैं। अमूमन ये कोर्स फुल डिग्री की तुलना में कम खर्चीले होते हैं। अमूमन कोर्स को करके कैडिडेट प्राइवेट क्षेत्र में अपना अच्छा करियर बना सकते हैं। इन शॉर्ट टर्म कोर्स की खास बात यह है कि आप इसे रेगुलर कोर्स के साथ-साथ भी कर सकते हैं। तो चलिए आज हम आपको इसी के बारे में विस्तार से बताते हैं।

डिजिटल मार्केटिंग का करें कोर्स

आज के समय में डिजिटल मार्केटिंग की डिमांड बढ़ रही है। आप इस फील्ड में करियर बनाने के लिए इससे जुड़े सर्टिफिकेट या डिप्लोमा कोर्स कर सकते हैं। हालांकि, इसके लिए फुल टाइम कोर्स में एमबीए करने का ऑप्शन भी मौजूद है। जानकारी के लिए आपको बता दें कि डिजिटल मार्केटिंग कोर्स ऑनलाइन या ऑफलाइन मोड में 6 महीने से लेकर 1 साल तक का कोर्स कर सकते हैं। इस कोर्स के बाद आप खुद का बिजनेस भी शुरू कर सकते हैं या फिर किसी प्राइवेट कंपनी में अच्छी नौकरी भी कर सकते हैं।



योगा में भी बना सकते हैं करियर

12वीं के बाद योगा इंस्ट्रक्टर बनने का ऑप्शन भी काफी अच्छा है। कई ऐसे इंस्टीट्यूट हैं जो योगा में कोर्सिंग कराते हैं। यहां तक कि भारत सरकार का आयुष मंत्रालय भी योग शिक्षकों के प्रशिक्षण और प्रमाणन के लिए कई कार्यक्रम पेश करता है। इन पाठ्यक्रमों को सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त है। ये कंप्यूट करने के बाद आपको एक सर्टिफिकेट मिलता है। इस सर्टिफिकेट को पाकर आप स्कूल में योगा टीचर के लिए अप्लाई कर सकते हैं।

1 साल का वेब डिजाइनिंग कोर्स भी है बेस्ट

12वीं के बाद करियर को लेकर अगर मन में कई सारे सवाल आ रहे हैं, तो उन स्टूडेंट्स के लिए वेब डिजाइनिंग का सर्टिफिकेट या डिप्लोमा कोर्स भी अच्छा ऑप्शन है। इस कोर्स की अवधि कुछ महीनों से लेकर 1 साल तक की भी हो सकती है। मार्केट में वेब डिजाइनरों की मांग लगातार बढ़ रही है। डिजिटल दौर में इसकी डिमांड और आगे बढ़ सकती है। ऐसे में, आप अगर इंटरस्टेड हैं, तो इस कोर्स का चुनाव कर सकते हैं। जानकारी के लिए बता दें, एक वेब डिजाइनर का काम वेबसाइट को यूजर फ्रेंडली बनाना होता है। यह कोर्स करने के बाद आप प्राइवेट सेक्टर में नौकरी कर सकते हैं या फिर फ्रीलांसिंग करके भी लाखों की कमाई कर सकते हैं।



**रायपुर बाजार**  
Contact For Advertisement: 7067183593, 6263818152

**मिट्टी की खुशबू** Home Cafe & Dining  
Flat Off 10% on Pick up at Restaurant  
Avanti Vihar, Sector 2, NEAR Ganesh Puja Ground  
Home Delivery Free on Order above Rs. 500.00

दुकान एक कुलर अनेक  
**कूलर हाउस**  
प्लास्टिक एवं फायबर कुलर की विशाल रेंज शीतल कुलर का 75 नये मॉडल के साथ विशाल शो-रूम  
रूम, डक एवं बिल्डो कुलर अनेक साइज में उपलब्ध  
सिटी कोटवाली, नगर निगम के पास, गांधी चौक, रायपुर  
आकाश जैन - 98261-64650, रतन जैन - 98271-29211

**भामरा गार्डन** सिरपुर-बारनवापारा  
Book Now  
Kitty Party, Anniversary, Birthday Party  
9589386162, 7354929810

आपके विज्ञापन के लिये जगह उपलब्ध है।  
संपर्क करें  
मो. 7067183593, 6263818152

## फिल्म इवेंट

## हॉलीवुड

## स्वास्थ्य समस्याओं के बीच कोर्ट में पेश होंगे हार्वे विंस्टीन

कई स्वास्थ्य समस्याओं से जूझने के बावजूद, हॉलीवुड के मशहूर निर्माता हार्वे विंस्टीन के आज न्यूयॉर्क शहर में अदालत की सुनवाई में शामिल होने की उम्मीद है। अदालत में उन्हें



साल 2018 के बलात्कार मामले में फिर से आरोप का सामना करना पड़ेगा। कई स्वास्थ्य समस्याओं से जूझने के बावजूद, हॉलीवुड के मशहूर निर्माता हार्वे विंस्टीन के आज न्यूयॉर्क शहर में अदालत की सुनवाई में शामिल होने की उम्मीद है। अदालत में उन्हें साल 2018 के बलात्कार मामले में फिर से आरोप का सामना करना पड़ेगा। विंस्टीन के प्रवक्ता जूडा एंगेलमेयर ने एक मीडिया बातचीत में इसकी पुष्टि की। साथ ही बताया कि चिकित्सीय स्थितियों के बावजूद विंस्टीन अदालत में उपस्थित होने का इरादा रखते हैं। विंस्टीन मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याओं और स्लीप एपनिया जैसी बीमारियों से जूझ रहे हैं। हाल ही में स्वास्थ्य जटिलताओं के कारण अस्पताल में भर्ती कराया गया था। हालांकि, उनके प्रतिनिधियों ने डेडलाइन द्वारा प्राप्त एक बयान में आश्वासन दिया कि उनकी चिकित्सा स्थितियों का प्रबंधन किया जा रहा है और वह बेलेव्यू अस्पताल के डॉक्टरों की निगरानी में हैं। उनके स्वास्थ्य के बारे में चिंताओं के बावजूद, विंस्टीन के वकीलों ने सुनवाई में भाग लेने की उनकी प्रतिबद्धता की पुष्टि की है। न्यूयॉर्क अपील कोर्ट ने एक नए मुकदमे का आदेश दिया, जिसकी सुनवाई आज से शुरू हो जाएगी। नए मुकदमे में पिछले फैसले को रद्द कर दिया गया है और आपराधिक न्याय प्रक्रिया को फिर से शुरू किया जाएगा।

## टालीवुड

## विवादों में फंसी रजनीकांत की 'कुली', फिल्म के संगीत को लेकर इलैयाराजा ने भेजा कानूनी नोट



रजनीकांत की फिल्म 'कुली' विवादों में घिरती नजर आ रही है। हाल में ही फिल्म का टीजर जारी किया गया था। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, अब दिग्गज संगीतकार इलैयाराजा ने मेकर्स को लिगल नोटिस भेजा है। साउथ फिल्मों के दिग्गज संगीतकार इलैयाराजा को उनके संगीत के लिए काफी परसंद किया जाता है। उन्होंने कई बेहतरीन गाने में अपना संगीत दिया है। फिलहाल मीडिया में उनसे जुड़ी एक खबर काफी तेजी से फैल रही है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, उन्होंने सन पिक्चर्स को कानूनी नोटिस भेजा है। ये नोटिस आगामी फिल्म 'कुली' में उनके संगीत को बिना अनुमति उपयोग किए जाने को लेकर भेजा गया है। मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो देश के दिग्गज संगीतकार ने सन पिक्चर्स को बिना अनुमति उनके संगीत का उपयोग करने पर लिगल नोटिस जारी किया है। प्रोडक्शन कंपनी सन पिक्चर्स को आगामी फिल्म 'कुली' का हाल में ही टीजर जारी किया गया था। सुपरस्टार रजनीकांत की इस फिल्म को मशहूर निर्देशक लोकेश कनकराज निर्देशित कर रहे हैं। खबरों के मुताबिक इस फिल्म के टीजर में इलैयाराजा के संगीत का उपयोग किया गया है, जिसको लेकर उन्होंने मेकर्स को कानूनी नोटिस भेजा है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, इलैयाराजा ने सन पिक्चर्स को कानूनी नोटिस जारी करते हुए दो विकल्प दिए हैं। मेकर्स को या तो उनका संगीत टीजर से हटाना होगा या फिर उनसे इसकी अनुमति लेनी होगी। इस टीजर में उनके गीत वा वा पक्कम वा के संगीत का उपयोग किया गया है। इस पर दिग्गज संगीतकार की तरफ से इस संगीत को हटाने या उनसे अनुमति लेने को कहा गया है।

## भोजपुरी

## खेसारी की 'डंस' मचाएगी धूम, शूटिंग हुई पूरी



खेसारी लाल यादव की नई फिल्म 'डंस' की शूटिंग पूरी हो चुकी है और इसमें नागिन एक्ट्रेस आहना शर्मा ने खेसारी के साथ एक डॉसिंग नंबर का तड़का लगाया है। दोनों का एक पार्टी सॉन्ग फिल्म में रखा गया है- भोजपुरी फिल्मों के ट्रेंडिंग स्टार खेसारी लाल यादव की फिल्म 'डंस' की शूटिंग अब खत्म हो गई है। पिछले लगभग 42 दिनों तक इस फ़िल्म की शूटिंग मुंबई और उत्तरप्रदेश के कई लोकेशनों पर की गई। अब फ़ाइनली फ़िल्म की शूटिंग समाप्त हो गई और फ़िल्म अब पोस्ट प्रोडक्शन की ओर चली गई है। फ़िल्म शूटिंग के आखिरी शेड्यूल में इस फ़िल्म में एक बेहद खूबसूरत पब सॉन्ग (पार्टी सॉन्ग) को शूट किया गया। यह गाना उम्मीद से बेहतर बनकर निकला है और उससे भी बढ़कर इस गाने का फिल्मांकन हुआ है। इस पब सॉन्ग में टेलीविजन के बुनियादी मशहूर नागिन आहना शर्मा ने अपने अदाओं की बिजली से खेसारी लाल यादव को चालू किया है। गाने में बेहद रोमांटिक और इरोटिक फील देने में आहना शर्मा ने कोई कोर कसर नहीं छोड़ी है।



## लंदन की हरियाली

एक दौर में लंदन को फैशन वीक की एक महीने तक चलने वाली मैराथन के दौरान छूटने वाला शहर माना जाता था, लेकिन अब हालात बदल गए हैं। लंदन फैशन वीक को अब मिलान, पेरिस और न्यूयॉर्क से कड़ी प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ता है। इसके बावजूद दर्शकों को इसका हर सीजन में इंतजार रहता है। समर सीजन में लंदन फैशन वीक ने हरे रंग को प्राथमिकता दी है। कुछ माडल अपनी तैयारी में नजर आ रहे हैं।

## इन गलतियों की वजह से गर्मियों में झड़ने लगते हैं बाल

गर्मी के मौसम में लोग अपनी त्वचा और बालों का काफी ध्यान रखते हैं। त्वचा का ध्यान रखने के लिए लोग तरह-तरह के ऐसे स्किन केयर ट्रीटमेंट कराते हैं, जो त्वचा के लिए काफी लाभदायक होती हैं। त्वचा का ध्यान रखते-रखते कई बार लोग अपने बालों का ध्यान रखना भूल जाते हैं, जिसकी वजह से बाल झड़ने लगते हैं। अगर आप चाहते हैं कि आपके बाल झड़े नहीं तो आपको अपने बालों का खास ध्यान रखने की जरूरत है। इसके लिए बहुत से लोग तो स्या जाकर हेयर केयर ट्रीटमेंट कराते हैं। बहुत से लोग जो स्या नहीं जा पाते वो घरेलू नुस्खे अपनाते हैं।

वैसे बाल झड़ने की समस्या ज्यादातर सर्दी या बरसात के मौसम में होती है, लेकिन अगर गर्मी के इस मौसम में भी आपके बाल झड़ रहे हैं तो मतलब साफ है कि इसके पीछे की वजह आपकी ही लापरवाही है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे गलतियों के बारे में बताएंगे, जो जाने-अनजाने में लोग कर जाते हैं। इन गलतियों की वजह से ही गर्मी के मौसम में बाल झड़ते हैं। गर्मी के मौसम में समय-समय पर बाल धोना काफी जरूरी



होता है। अगर आप अपने बालों की सफाई सही से नहीं करेंगे तो बाल काफी ज्यादा मात्रा में झड़ने लगते हैं। गंदगी रहने की वजह से बाल काफी कमजोर हो जाते हैं, जो हेयर फॉल के साथ कई अन्य परेशानियों को जन्म देते हैं।

बहुत सी महिलाएं गर्मी से बचने के लिए बालों की टाइट चोटी बना लेती हैं। ऐसे में भले ही उन्हें आराम मिलता है, लेकिन टाइट चोटी से बालों में काफी पसीना आता है, जिससे

बाल कमजोर होते हैं। ऐसे में अपने बालों में टाइट चोटी न बनाएं। उसकी जगह या तो बाल खुले रखें या फिर बालों में हल्की चोटी बनाएं। बहुत से लोग गर्मी के मौसम में भी डेडवूफ यानी कि रूसी की समस्या से परेशान रहते हैं। ये सिर्फ बालों में पसीना आने की वजह से होती है। ऐसे में जब रूसी बालों में हो जाती है तो बाल कमजोर होकर टूटने लगते हैं। घर से बाहर निकलते वक्त हमेशा बालों में कुछ बांधें जरूर।

## गुलाब की पंखुड़ियों की मदद से करें पेडीक्योर

चेहरे के साथ-साथ पैरों की सुन्दरता भी जरूरी है और इनकी सुन्दरता बनी रही इसके लिए महिलाएं पालरं जाकर पेडीक्योर करवाती हैं। पेडीक्योर करने से जहां पैरों की त्वचा चमक जाती है तो वहीं पैर पर जमा कालापन और डेड स्किन भी निकल जाती है। पालरं में जाकर पेडीक्योर करवाने से इसमें काफी खर्च भी होता है लेकिन अब आप गुलाब की पंखुड़ियों की मदद से घर में पेडीक्योर कर सकती हैं।

पेडीक्योर करने के लिए गुलाब की पंखुड़ियों का करें इस्तेमाल: गुलाब और गुलाब जल में कई सारे गुण होते हैं और ये सभी गुण चेहरे की सुन्दरता बनाए रखने के लिए उपयोगी हैं। गुलाब की पंखुड़ियों में एंटीबैक्टीरियल, एंटीसेप्टिक समेत कई सारे गुण होते हैं और ये सभी गुण त्वचा से जुड़ी समस्या को कम करने में मदद करते हैं। वहीं पैरों की सुन्दरता बनाए रखने के लिए गुलाब का इस्तेमाल किया जा सकता है। गुलाब की पंखुड़ियों से पेडीक्योर करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है इससे जहां आपके पैरों स्किन से जुड़ी समस्या कम होगी तो वहीं आपके पैरों सुन्दर और कोमल भी होंगे।

इस तरह करें गुलाब की पंखुड़ियों से पेडीक्योर: एक टब या बाल्टी में हल्का गर्म



पानी ले, इस पानी में गुलाब की पंखुड़ियां और कच्चा दूध डालें। इन चीजों को मिक्स अच्छे से मिक्स कर लें। इस मिश्रण में पैरों को डालकर 10 मिनट डूबा लें। इसके बाद पैरों को स्क्रब करें। स्क्रब करने के बाद पैरों को तौलिए से साफ करें। इसके बाद फुट स्क्रब का इस्तेमाल करें। पैरों को दोबारा टब में डालकर साफ करें। पैरों में मॉइश्चराइजर लगाएं। इस उपाय को हफ्ते में 2 दिन करें। वहीं पैरों को स्वस्थ रखने के लिए आप पैरों को स्क्रब जरूर करें। महिलाएं हफ्ते में 2 दिन पैरों को अच्छी तरह से स्क्रब करें।

## दिखना है खूबसूरत तो फाउंडेशन लगाते समय रखें इन बातों का ध्यान

बदलते समय के साथ-साथ मेकअप महिलाओं की जिंदगी का अहम हिस्सा बन गया है। ये सिर्फ खूबसूरत दिखने का सामान नहीं, बल्कि ये एक आर्ट है। देखने वाले तो खूबसूरत मेकअप देखकर बस तारीफ करके चले जाते हैं पर, असल में इसे करने में काफी मेहनत लगती है।

खासकर जब कोई महिला मेकअप करने बैठती है तो उसके लिए सही तरह का फाउंडेशन का इस्तेमाल करना और सही से इस्तेमाल करना बेहद जरूरी होता है। अगर आपका फाउंडेशन सही नहीं लगा है तो आपका बाकी का पूरा मेकअप खराब हो सकता है। खासकर दिक्कत उन महिलाओं के सामने आती है जो हमेशा नेचुरल मेकअप पर भरोसा करती हैं।



सबसे पहले जरूरी है सही फाउंडेशन का चुनाव: अगर आप फाउंडेशन का इस्तेमाल करने का सोच रही हैं तो सबसे पहले सही फाउंडेशन का होना बेहद जरूरी है। अगर ये आपकी स्किन टोन और टाइप के हिसाब का नहीं होगा तो हो

सकता है कि इसके इस्तेमाल से आपकी त्वचा एक शेड डार्क या फिर एकदम सफेद दिखने लगे।

सही से करें ब्लेंड: अगर आप फाउंडेशन का इस्तेमाल सही तरीके से करेंगी तो आपका लुक एकदम नेचुरल आएगा। क्या आप जानती हैं कि फाउंडेशन को लगाने से पहले सही से ब्लेंड करना चाहिए। ये जितना अच्छे से ब्लेंड होगा, उतना ही इसका लुक निखर कर आएगा।

कंसीलर इस्तेमाल करते वक्त रखें ये ध्यान: अगर आपके चेहरे पर पिंपल्स या अन्य दाग-धब्बे हैं तो कंसीलर का इस्तेमाल स्वाभाविक है। ऐसे में इसका इस्तेमाल फाउंडेशन के बाद ही करें वरना कंसीलर की वजह से फाउंडेशन का शेड खराब हो सकता है।

## कार्न न्यूज

सूट को स्टाइलिश लुक देने बाँडी टाइप के अनुसार ही डिजाइन को चुनें

रोजाना ऑफिस जाने सूट के डिजाइंस में आपको कई तरह की वेरायटी देखने को मिल जाएगी। डिजाइन और फैब्रिक के लिए मौसम को समझना भी काफी जरूरी होता है। वहीं गर्मी का मौसम शुरू हो चुका है। इस मौसम में इजी-बीजी लुक के लिए पलोरल स्टाइल के सलवार-सूट डिजाइंस को पहन सकते हैं। तो आइये देखते हैं पलोरल डिजाइन वाले सलवार-सूट के खास डिजाइंस। साथ ही, बताएंगे इन सलवार-सूट को स्टाइल करने के आसान टिप्स-

## गर्मी में इजी-बीजी लुक देने का काम करेंगे पलोरल डिजाइंस के सलवार-कमीज



## फ्रॉक स्टाइल सूट डिजाइन

पलोरल में आजकल फ्रॉक स्टाइलसलवार-सूटको काफी ज्यादा पसंद किया जाने लगा है। इस तरह के लुक में आप रलीव्स और फ्रॉक के घेरे के लिए कढ़ाई वर्क या लेस वर्क में पलोरल डिजाइन करवा सकते हैं। इस तरह में आपको फैंसी स्टाइल में सिलक सूट में काफी डिजाइन देखने को मिल जाएंगे। इस तरह के सूट के साथ में आप थोटी स्टाइल सलवार को स्टाइल करें।

## हैवी नेकलाइन डिजाइन सूट

सूट के नेकलाइन के लिए आप हैवी वर्क वाले डिजाइन को चुन सकती हैं। इसमें आप इस तरह के पैच वर्क की मदद लेकर कढ़ाई वर्क नेकलाइन पर करवा सकती हैं। इस तरह का डिजाइन देखने में सोबर और डेली वियर में आसानी से कैरी किया जा सकता है।

## कलीदार सलवार सूट

फैंसी डिजाइन के सलवार-सूट में आपको कई वेरायटी देखने को मिल जाएगी। इसमें आजकल कलीदार या अनारकली डिजाइन के सूट में कई तरह का वर्क देखने को मिल जाएगा। इस तरह के सूट आपको रेडीमेड या फेब्रिक लगभग 1,500 रुपये में मिल जाएंगे। गर्मी के मौसम के लिए प्रिंटेड पैटर्न के सूट कैरी करने में काफी लाइट होते हैं।

## झुलसाती गर्मी में भी कायम रखना है जलवा तो जान लें जरूरी टिप्स



## फैशन

मई के महीने की शुरुआत के साथ गर्मियों ने भी अपना सितम दिखाया शुरू कर दिया है। इस मौसम की तेज झुलसाती धूप की वजह से लोगों को काफी परेशानी होने लगी है। तेज धूप का सीधा असर त्वचा के साथ-साथ स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। अगर इस मौसम में शरीर का ध्यान न रखा जाए तो कई तरह की परेशानियां सामने आने लगती हैं। ऐसे में गर्मी में लोग अपने पहनावे तक में बदलाव कर देते हैं। लड़कियों के पास तो गर्मी के लिए भी कई तरह के विकल्प होते हैं, लेकिन ज्यादातर लड़कों को ये समझ नहीं आता कि वो इस मौसम में कैसे कपड़े पहनें, जो आरामदायक होने के साथ-साथ स्टाइलिश भी हों। अगर आप भी उन लोगों में से हैं, जिनके लिए आराम के साथ स्टाइल भी जरूरी होता है तो ये लेख आपके लिए है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे अभिनेताओं के लुकस दिखाने जा रहे हैं, जो गर्मियों के लिए परफेक्ट हैं।

शाहिद कपूर: अगर फॉर्मल लुक में कूल दिखना चाहते हैं तो आप शाहिद कपूर के इस लुक से टिप्स ले सकते हैं। ऐसी स्टाइल वाली शर्ट और पैट आपके लुक को स्टाइलिश दिखने में मदद करेगी। इसके साथ आंखों पर चश्मा जरूर लगाएं।

सिद्धार्थ मल्होत्रा: अगर आप पतले-दुबले हैं तो गर्मी में सिद्धार्थ मल्होत्रा के इस लुक से टिप्स लेकर तैयार हो सकते हैं। पतले लोग अगर लेंथिंग करके कपड़े कैरी करते हैं तो थोड़ा हेल्दी लगते हैं। ऐसे में आप स्लीवलेस टीशर्ट के साथ ऐसी फुल स्लीव की शर्ट कैरी कर सकते हैं।

अर्जुन कपूर: अगर सिंपल कपड़े पहनना पसंद है तो आप ब्लैक जींस के साथ इस तरह की टीशर्ट कैरी कर सकते हैं। जिम जाने वाले लड़कों के लिए ये लुक सबसे सही माना जाता है। इस लुक में उनकी बाँडी भी दिखाई देती है।

वरुण धवन: अगर कहीं घूमने जा रहे हैं तो आप इस तरह की शर्ट और शॉर्ट्स खरीद सकते हैं। वरुण धवन का ये लुक आपको कूल दिखने में मदद करेगा। ये बीच पर जाने के लिए परफेक्ट आउटफिट है।

विककी कौशल: अगर आपको कुर्ता पहनने का शौक है तो गर्मी के मौसम में विककी के जैसा हल्के रंग का कुर्ता आपको स्टाइलिश दिखने में मदद करेगा। इसके साथ जींस की जगह व्हाइट पैट या फिर पायजामा ही पहनें।

रणवीर सिंह: रणवीर सिंह अपने स्टाइल की वजह से वैसे भी हमेशा सुखियों में रहते हैं। ऐसे में आप चाहें तो समर लुक के लिए उनसे टिप्स ले सकते हैं।

