

खबर संक्षेप

टेकनेक के समाधान के लिए सम्मान

रायपुर। टेकनेक की समस्या का समाधान खोजने के लिए एम्स के चिकित्सक और आईआईटी भिलाई के इंजीनियर को पुरस्कृत किया गया है। डॉ. पुगडैथन थंगाराजू और इंजीनियर डॉ. जोस इम्मानुएल को उनके नवाचारपूर्ण समाधान के लिए कॉपीराइट प्राप्त हुआ है। टेकनेक की समस्या आजकल एक चिंता का विषय बनती जा रही है।

निधन

लीलावंती विग

रायपुर। रायपुर निवासी लीलावंती विग का 21 अगस्त को निधन हो



गया। उनका अंतिम संस्कार देवेंद्र नगर मुक्तिधाम में किया गया। वे जिला दवा विक्रेता संघ के

उपाध्यक्ष एवं मीडिया प्रभारी, विश्व जागृति मिशन के मीडिया प्रभारी व

छत्तीसगढ़ पंजाबी सनातन सभा के पत्रिका सचिव अश्विनी विग, सुरेश विग एवं सतीश विग की माता थीं।

पं. अशोक त्रिवेदी

रायपुर। नयापारा निवासी

कायकुब्ज ब्राह्मण समाज के पूर्व

सचिव एवं वरिष्ठ अधिवक्ता पं. अशोक त्रिवेदी का 21 अगस्त को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार 21 अगस्त को मारवाड़ी

श्मशानघाट में किया गया। वे राजू नामपल्लीवर की पत्नी और अभिषेक, अमितेश की माता एवं दीपक, दिनेश, दिलीप और विजय की बड़ी भाभी थीं।

मनीष मिश्रा

रायपुर। प्रोफेसर कॉलोनी निवासी मनीष मिश्रा (50) का 21 अगस्त को निधन हो गया। उनकी अंतिम यात्रा 22 अगस्त को सुबह 10 बजे उनके निवास स्थान से मारवाड़ी श्मशानघाट के लिए निकलेगी। वे केके मिश्रा के पुत्र और मोहित, रोहित के पिता थे।

राहुल श्रीवास्तव

रायपुर। स्व. लालू प्रसाद श्रीवास्तव के छोटे पुत्र और बीएस न्यूज के छायाकार राहुल श्रीवास्तव का मंगलवार को निधन हो गया। उनके निधन पर बुधवार को शाम 4 बजे रायपुर प्रेस क्लब में श्रद्धांजलि राखी आयोजित कर श्रद्धांजलि अर्पित की गई। राहुल श्रीवास्तव के निधन पर वीडियो जर्नलिस्ट वेलफेयर एसोसिएशन के सदस्यों और रायपुर प्रेस क्लब के सदस्यों ने श्रद्धांजलि सभा में शामिल होकर शोक संतप्त परिवार को संबल प्रदान करने इश्वर से कामना की।

कार्यालय राजस्व निरीक्षक रायपुर-16 सारागांव तहसील धरसीवां, जिला रायपुर सीमांकन के संबंध में आम सूचना
दिनांक 20/08/2024
एतद द्वारा सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि आवेदक/आवेदिका श्याम सिंह ठाकुर पिता पुष्कर सिंह निवासी टेकारी तह. धरसीवां जिला रायपुर द्वारा आवेदित ग्राम टेकारी प.ह.नं. 23 राजस्व निरीक्षक मंडल रायपुर 16 सारागांव स्थित खसरा नंबर 325/2 रकबा 0.3650 हेक्टेयर का सीमांकन न्यायालय नायाव तहसीलदार धरसीवां के आदेश दिनांक 18/06/2024 के परिपालन में दिनांक 27/08/2024 को समय 12 बजे के पश्चात किया जाना है। अतः उक्त भूमि के सीमांकन में जिस किसी व्यक्ति या संस्था को कोई दावा आपत्ति हो वे उक्त दिनांक/समय तक पटवारी हल्का नंबर 23 के बरोदा स्थित कायसीर में दस्तावेजों सहित स्वयं अथवा अपने वैध अभिभाषक के माध्यम से उपस्थित होकर प्रस्तुत कर सकते हैं।
बाद में किसी दावा या आपत्ति पर मेरे द्वारा विचार किया जाना संभव नहीं होगा। अतः सूचना जानें।
राजस्व निरीक्षक रा.नि.मं. रायपुर-16 (सारागांव)

मवेशियों के झुंड से शहरवासी हलाकान, दो पाली में धरपकड़ के लिए करना होगा इंतजार

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

राजधानी की सड़कों पर मवेशियों के झुंड ने जहां आम आदमी की चिंता बढ़ा दी है, वहीं सड़क पर मवेशियों के जमावड़े से होने वाले हादसे को लेकर हाईकोर्ट के फरमान के बाद भी निगम प्रशासन अब तक नहीं चेत पाया है। रिहाइशी इलाके में मवेशी मालिकों पर सख्त एक्शन के साथ व्यापक कार्ययोजना बनाने के मामले में अब तक तेजी नहीं आ पाई। पखवाड़ापर बीतने के बाद भी शहर में दो पाली में मवेशी पकड़ने का अभियान शुरू नहीं हो पाया। इसका एक बड़ा कारण दस जोन में 10 काउंकेचर तो उपलब्ध हैं, पर मवेशी पकड़ने दक्ष कर्मचारी पर्याप्त संख्या में उपलब्ध नहीं हैं।

शहर के रिहाइशी इलाकों सहित प्रमुख मार्ग व आउटर के

10 जोन में 10 काउंकेचर, पर मवेशी पकड़ने अमला का टोटा

10 जोन में 10 काउंकेचर मवेशी पकड़ रहे 40 से 50

नगर निगम के स्वास्थ्य विभाग द्वारा नगर निगम के दस जोन के स्वास्थ्य अमले को प्रत्येक जोन के हिसाब से एक-एक काउंकेचर दिया गया है, जबकि आउटर के इलाके में स्थित जोन 9 के पास 2 काउंकेचर उपलब्ध है। इसके बाद 10 काउंकेचर से एक दिन में औसतन 40 से 50 मवेशियों की धरपकड़ हो पा रही है। वहीं शहर के रिहाइशी इलाके में बड़ी संख्या में सांड सड़क पर मंडराते देखे जा सकते हैं।



मवेशी पकड़ने 50 कर्मचारी, 10 वाहन

चालक के लिए 27 को खुलेगा टैंडर

स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. तुष्टि पाणिग्राही के मुताबिक दो पाली में मवेशियों को पकड़ने अभियान चलाने 50 दक्ष कर्मचारी और 10 वाहन चालक प्लेसमेंट पर रखने के लिए टैंडर किया है। 27 को यह टैंडर खोला जायेगा। 2 माह की समय अवधि के लिए कलेक्टर दर पर इन कर्मचारियों को भुगतान होगा। प्रत्येक जोन के लिए और जोन 9 और जोन 10 के लिए 10-10 अतिरिक्त कर्मचारी उपलब्ध कराये जायेंगे।

होटल-ढाबा, कारखानों में खपाए जा रहे घरेलू सिलेंडर कमर्शियल गैस की कालाबाजारी, छापामारी में 55 जब्त

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

घरेलू एवं कमर्शियल गैस की कालाबाजारी न हो इसे लेकर सभी पेट्रोलियम कंपनियों की गैस एजेंसियों में गैस बुकिंग का सिस्टम ऑनलाइन कर दिया गया है। यही नहीं, गैस कार्ड के अनुसार उपभोक्ताओं को सिलेंडर मिल सके, इसके लिए कंपनियों के साफ्टवेयर में उपभोक्ताओं का सत्यापन का कार्य भी लगातार किया जाता है। हाल ही प्रदेशभर में गैस एजेंसियों द्वारा उपभोक्ताओं का केवाईसी कराकर ऑनलाइन रिकार्ड को अपडेट किया है, ताकि सिलेंडरों की कालाबाजारी पर पूरी तरह से अंकुश लगाया जाए। इन प्रयासों के बावजूद घरेलू एवं कमर्शियल गैस सिलेंडरों की लगातार कालाबाजारी हो रही है। खाद्य विभाग की छापामार कारंवाई के दौरान इस कालाबाजारी का भंडाफोड़ हुआ है। विभाग की टीम ने शहर के अलग-अलग स्थानों पर संचालित ढाबा, होटल एवं कारखानों में छापेमारी की। इस कारंवाई के दौरान अवैध रूप से इस्तेमाल किए जा रहे 55 सिलेंडर जब्त किए गए हैं। इसके अलावा

रबर कारखाना से 138 सिलेंडर जब्त

टीम ने सिलतरा स्थित अतुल रबर प्रोसेसिंग प्राइवेट लिमिटेड में भी छापामार कारंवाई की। इस दौरान यहां से 138 गैस सिलेंडर जब्त किए गए हैं। इनमें घरेलू और कमर्शियल दोनों सिलेंडर बरामद किए गए हैं। इसके अलावा टीम ने यहां से 17800 लीटर बंदबूदार ज्वलनशील तैलीय पदार्थ भी जब्त किया है।

आवश्यक दस्तावेज पेश नहीं करने पर की गई कारंवाई

खाद्य विभाग के अधिकारियों ने बताया कि छापेमारी के दौरान होटल-ढाबा व कारखाना के संचालकों द्वारा कोई भी आवश्यक दस्तावेज प्रस्तुत नहीं किया गया। इससे साबित होता है कि सभी स्थानों पर अवैध रूप से सिलेंडरों का इस्तेमाल किया जा रहा था। टीम ने सभी सिलेंडर जब्त कर संचालकों के विरुद्ध द्वावीकृत पेट्रोलियम (प्रदाय एवं वितरण विनियमन) 2000 का उल्लंघन करने के मामले में कारंवाई की गई।



एजेंसियां बेलगाम, विभाग अलर्ट

खाद्य विभाग की कारंवाई से जिस तरह से अवैध गैस सिलेंडरों की जब्ती बनाई गई है, उससे यह स्पष्ट हो गया है कि ऑनलाइन सिस्टम होने के बाद भी कई एजेंसियों के संचालकों ने सिलेंडरों की कालाबाजारी करने का उपाय ढूँढ़ निकाले हैं, क्योंकि एजेंसियों के शाखा में ही होटल, ढाबा और कारखानों में सिलेंडरों की डिलीवरी दी जाती है।



लाइसेंस निलंबन कारंवाई का प्रावधान

छापामार कारंवाई के दौरान अवैध रूप से रखे सिलेंडर जब्त किए गए हैं। इन प्रकरणों में सभी संचालकों को नोटिस जारी करेंगे। इसका जवाब सीपीएनएन नहीं मिलने पर प्रावधान के तहत लाइसेंस निलंबन की कारंवाई करेंगे। सिलेंडरों की सलाई करने वाली गैस एजेंसियों की भी पता लगाया जा रहा है।

- **गुपेंद्र मिश्रा**, जिला खाद्य निगंत्रक

एक कारखाना से 17800 बंदबूदार ज्वलनशील तैलीय पदार्थ जब्त किया है।

रायपुर जिले में संचालित गैस एजेंसियों में नियमों का पालन, गैस सिलेंडरों की कालाबाजारी, कम वजन, होटल- ढाबा सहित अन्य कमर्शियल स्थानों पर प्रतिबंधित घरेलू गैस सिलेंडरों का उपयोग, बिना लाइसेंस के 100 किलो से ज्यादा गैस का उपयोग करने आदि पर निगरानी-निरीक्षण कर कारंवाई के लिए खाद्य विभाग द्वारा टीम गठित की गई है। टीम में शामिल सहायक खाद्य अधिकारी पवित्रा अहिरवार, भारती हर्ष के नेतृत्व में खाद्य निरीक्षक विवेक मिश्रा, वीणाकिरण साहू, श्रद्धा चौहान, शैलेंद्र एक्का, देवेश देवदास ने बुधवार को शहर में कुछ होटल-ढाबा और कारखाने में दबिश दी। इस दौरान होटल हाईवे इन में छापामारी करते हुए यहां से 16 सिलेंडर जब्त किए गए। इटामें इंडेन और गो गैस कंपनी के घरेलू और कमर्शियल सिलेंडर भी हैं। इसी प्रकार सीजी-4 ढाबा से 21 सिलेंडर एवं अशोका बिरयानी तेलीबांधा से 18 सिलेंडर जब्त किए गए हैं।

नहीं होंगे छात्रसंघ चुनाव, मनोनयन से चुने जाएंगे प्रतिनिधि, अगस्त अंत तक पूरी करनी है प्रक्रिया

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

प्रदेश के महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में इस बार भी छात्रसंघ चुनाव नहीं होंगे। उच्च शिक्षा विभाग द्वारा पूर्व में जारी किए गए शैक्षणिक कैलेंडर के अनुसार, विश्वविद्यालयों और महाविद्यालयों में 24 से 31 अगस्त के मध्य चुनाव प्रक्रिया पूर्ण करने निर्देश दिए गए हैं। अब तक चुनाव को लेकर कोई नोटिस जारी नहीं किया गया है और ना ही किसी

तरह की अन्य गतिविधि ही प्रारंभ की गई है। केवल 7 दिनों के अंतराल में नामांकन से लेकर अन्य सभी चीजें पूर्ण कर पाना संभव नहीं है। ऐसे में इस बार भी मनोनयन पद्धति के जरिए ही छात्रसंघ का गठन होगा।

विश्वविद्यालय और महाविद्यालय प्रबंधन अब उच्च शिक्षा विभाग से आदेश मिलने का इंतजार कर रहे हैं। निर्देश प्राप्त होते ही तय नियमों के मुताबिक कॉलेजों में मनोनयन प्रक्रिया पूर्ण होगी।

बिजनेस साइट	
फ्रीडम एसआईपी के माध्यम से वित्तीय स्वतंत्रता प्राप्त करें	
रायपुर। क्या आप अपने परिवार को डिज्नी क्रूज पर ले जाने, लज्जती कार खरीदने या अपने बच्चे को उच्च शिक्षा के लिए अमेरिका भेजने का सपना देख रहे हैं? इन सपनों का जवाब है वित्तीय स्वतंत्रता। वित्तीय स्वतंत्रता प्राप्त करने का मतलब है लगातार वित्तीय चिंताओं के बिना सपनों को हकीकत में बदलने के लिए संसाधन और स्थिरता दोनों। हालाँकि, रिटायरमेंट, बुढ़ियाँ, शिक्षा या लज्जरी के लिए वित्तीय फंड बनाना बहुत चुनौतीपूर्ण हो गया है। नौकरी की सुरक्षा अब गारंटी नहीं है, और यहां तक ​​कि स्थिर रोजगार भी अक्सर वृद्धि को कमी होती है। आर्थिक अस्थिरता और बाजार में उतार-चढ़ाव वित्तीय अस्थिरता में योगदान देते हैं। मुद्रास्फीति और रोजगार की जिंदगी में बढ़ते खर्च बचत और निवेशों के जोखिम आय को खत्म कर देती है, जिससे लॉन्गटर्म योजना बनाना, लगातार बचत करना और आत्मविश्वास से निवेश करना मुश्किल हो जाता है। तो, कोई इन अनिश्चितताओं से कैसे निपट सकता है? स्थिर आय प्राप्त करने का एक प्रभावी समाधान आईसीआईआई प्रूडेंशियल म्यूचुअल फंड द्वारा पेश किया जाने वाला "फ्रीडम एसआईपी" है। फ्रीडम एसआईपी के माध्यम से, निवेशक प्रति रूप से एक सिस्टेमैटिक इनवेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) के माध्यम से एक स्रोत योजना में निवेश करता है आम तौर पर एक इक्विटी योजना में, क्योंकि इक्विटी ने ऐतिहासिक रूप से अनुकूल रिस्क – एडजस्टेड रिटर्न के साथ बेहतर लॉन्गटर्म रिटर्न प्रदान किया है।	निवेशक की पसंद के आधार पर निवेश अवधि 8, 10, 12, 15, 20, 25 और 30 साल तक हो सकती है। एसआईपी अवधि पूरी होने पर, संपूर्ण फंड कॉर्पस को एक लक्ष्य योजना (आमतौर पर एक डेड फंड या अस्थिरता को कम करने के लिए कम इक्विटी जोखिम वाला फंड) में स्थानांतरित कर दिया जाता है। फिर निवेशकों को लक्ष्य योजना से जुड़ी एक सिस्टेमैटिक विड्रॉल प्लान (एसडब्ल्यूपी) के माध्यम से मासिक आय प्राप्त होती है। निवेशक एसडब्ल्यूपी के लिए राशि चुन सकते हैं, या वे एसडब्ल्यूपी राशि चुनने में विफल रहते हैं, तो उन्हें डिफॉल्ट एसडब्ल्यूपी राशि प्राप्त होगी। फ्रीडम एसआईपी दृष्टिकोण वित्तीय स्वतंत्रता प्राप्त करने में मदद कर सकता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति उदाहरण के लिए, 20 लाख रुपये का निवेश करता है, तो डिफॉल्ट एसडब्ल्यूपी राशि 15,000 रुपये प्रति माह हो सकती है। यदि निवेश को 30 वर्ष तक बढ़ाया जाता है, तो डिफॉल्ट मासिक एसडब्ल्यूपी राशि 1.2 लाख रुपये तक पहुंच सकती है। फ्रीडम एसआईपी के लाभ निवेश की गई राशि और निवेश अवधि के साथ बढ़ते हैं। उदाहरण के लिए, 8 साल की अवधि के साथ 20,000 रुपये मासिक फ्रीडम एसआईपी के माध्यम से 20,000 रुपये का लगातार डिफॉल्ट भुगतान प्रदान कर सकता है, जबकि 20 साल की अवधि के साथ 5,000 रुपये प्रति माह फ्रीडम एसआईपी मैच्युरिटी पर 25,000 रुपये का एसडब्ल्यूपी भुगतान प्राप्त कर सकता है।

Health Town	
श्री श्रेयस आयुर्वेद	
Panchkarma & Wellness Centre (संतुलन से भरा आयुर्वेद, स्वस्थ जीवन का राज)	
वैद्य- डॉ. पल्लवी क्षीरसागर	
MD आयुर्वेद (पुणे)	Mob: 9111922122, 9111912122, 0771-3558564
Timing- (11-8) by Appointment	पता :- B-22, जगन्नाथ मंदिर के पीछे, गायत्री नगर, रायपुर (छ.ग.)
विज्ञान हेतु संपर्क करें: 0771- 4242213, 7987119756, 9303508130	

चुनाव को देखते हुए निर्णय

अंदरूनी सूत्रों के अनुसार, प्रदेश में कुछ दिनों के अंतराल में नगरीय निकाय चुनाव और पंचायत चुनाव होने वाले हैं। इसे देखते हुए सरकार चुनाव कराने के मुद्दे में नहीं है। वहीं दूसरी ओर कांग्रेस सरकार ने विधानसभा चुनाव के पूर्व अपने घोषणा पत्र में चुनाव कराने की बात कही थी। एनएसएसआई ने बीते दिनों हुई बैठक में इस मामले में सरकार को घेरने की योजना भी बनाई है। कॉलेजों में जाकर संवाद कार्यक्रम के तहत यह मुद्दा उठाया जाएगा। इसके लिए प्रदेशस्तर पर रूपरेखा बनाई जा रही है।

खबर संक्षेप



छत्तीसगढ़ी फिल्म जवानी जिंदाबाद 23 को होगी प्रदर्शित
रायपुर। छत्तीसगढ़ी फिल्म जवानी जिंदाबाद 23 अगस्त को राजधानी के श्याम छबिग्रुह सहित प्रदेशभर के सिनेमाघरों में प्रदर्शित होगी। युवाओं पर केन्द्रित इस फिल्म में रोमांस और कामेडी का तड़का दर्शकों को लुभायेगा। रायगढ़ और रायपुर में इस फिल्म की शूटिंग की गई है। 8 गानों से सजी फिल्म में प्रमुख कलाकार हैं, आकाश सोनी, लक्षित झांजी, ज्योत्सना ताम्रकार और सुमन पटनायक। निर्माता राधेश्याम चौधरी और निर्देशक गंगासागर पंडा की इस फिल्म में छालीवुड के मशहूर कलाकार पुष्पेंद्र सिंह, संजय महानंद, हर्षवर्धन पटनायक और पूरन किरि अन्नेख किरदार में नजर आयेंगे। विलेन के रूप में लवनीत सिन्हा धूम मचाएंगे। फिल्म के निर्देशक गंगासागर पंडा ने पत्रकारों से चर्चा में बताया, इस बार हमने कॉमेडी जोर दिया है। यह फिल्म हंसी मजाक के साथ गहरा संदेश भी देगी। आजकल एजूकेशन पर यूथ का फोकस कम रहता है। कई तरह के एडिक्शन के कारण युवा भटक जाते हैं। वहीं, कुछ युवा ऐसे भी हैं, जिनके पास संसाधन नहीं होते, लेकिन उनका रुझान पढ़ाई में रहता है। हमारी फिल्म में दोनों तरह के युवाओं की साइकोलॉजी दिखाई गई है। विदित हो, इससे पहले गंगासागर ने वैदेही बनाई थी, जिसे खूब सराहा गया।

एक पेड़ मां के नाम वृक्षारोपण एवं सम्मान समारोह 24 को रायपुर। एक पेड़ मां के नाम वृक्षारोपण एवं सम्मान समारोह का आयोजन 24 अगस्त को किया जा रहा है। सिटीजन स्कूल बजरंगनगर आमापारा द्वारा आयोजित यह कार्यक्रम कारी तालाब गाईन आमापारा में सुबह 10 बजे से होगा। कार्यक्रम में डिप्टी कमिश्नर व सहायक मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी शारदा अग्रवाल मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे। विशिष्ट अतिथि के रूप में डीएसपी ललिता मेहर, एएसपी ममता देवांगन, जेन 7 कमिश्नर प्रीति सिंह सहित अन्य शामिल होंगे। कार्यक्रम में पूर्व भारतीय सैनिक एवं कारगिल योद्धा विजय डांग विशिष्ट अतिथि के रूप में शामिल होंगे।

पुजारी पार्क से टैगोर नगर तक सड़क के दोनों ओर पौधारोपण



रायपुर। नगर निगम जेन 6 के शहीद पंकज विक्रम वार्ड स्थित पुजारी पार्क से टैगोर नगर मार्ग को हरा-भरा रखने बुधवार को सघन पौधारोपण किया गया। संभाग आयुक्त मणदेव कावरे, नगर निगम सभापति प्रमोद दुबे, जेन अध्यक्ष निशा-देवेन्द्र यादव ने खुली बच्चों के साथ मिलकर अलग-अलग प्रजाति के पौधों का रोपण किया। टैगोर नगर गुलाब बाबा मंदिर के दोनों तरफ और पुजारी पार्क से टैगोर नगर कोक पर्यावरण संरक्षण के लिए करीबन 12 से 15 फीट ऊंचाई वाले कचनार, नीम, बादाम के पौधों का रोपण करने कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

हाई ब्लड प्रेशर को न करें अनदेखा : डॉ. जैन

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

हाई ब्लड प्रेशर, जिसे सामान्य भाषा में हाईपरटेंशन भी कहा जाता है एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है, जिसका प्रभाव शरीर के बाकी अंगों के अलावा मुख्य रूप से हृदय एवं मस्तिष्क में होता है, हाई ब्लड प्रेशर मुख्य रूप से हृदय की मांसपेशियों पर प्रभाव डालता है जो हाट अटैक का कारण बन सकता है। हाई ब्लड प्रेशर से मस्तिष्क की धमनियां भी कमजोर हो जाती है। जिससे ब्रेन स्ट्रोक का भी खतरा बढ़ जाता है। ये बातें उमिला मेमोरियल हॉस्पिटल के हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ जिनेश जैन ने कहा।



उन्होंने आगे कहा कि हाई ब्लड प्रेशर को अनदेखा नहीं करना चाहिए, ब्लड प्रेशर की नियमित जांच जरूरी है जैसे बीपी नापना। इसीजी में किसी भी प्रकार के परिवर्तन में इको या टीएमटी की जांच करानी चाहिए। ज्यादा बीपी वाले मरीजों को प्रतिदिन दवाइयों का सेवन करना चाहिए एवं भविष्य में होने वाले किसी भी प्रकार हृदय रोग की समस्या से बचा रहना चाहिए। उमिला मेमोरियल हॉस्पिटल के मेडिकल डायरेक्टर डॉ विनोद सिंह ने कहा कि हमें गर्व है कि रायपुर की जनता के लिए हमने उच्चस्तरीय हृदय रोग सेंटर स्थापित किया है।

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

शास्त्री बाजार में 17 करोड़ की लागत से नवनिर्मित चार मंजिला व्यावसायिक परिसर की दुकानों के लिए नगर निगम को खरीदार नहीं मिल रहे। 84 दुकानों के लिए बाजार विभाग द्वारा निकाले गये टेंडर के 10 दिन बाद भी इन दुकानों को कोई रिस्पांस नहीं मिलने पर अब नगर निगम इसके लिए सेकेंड कॉल करेगा। भूतल की एक दुकान 33 लाख रुपये, प्रथम तल की दुकान 24 लाख रुपये और द्वितीय तल की दुकान का रेट 21 लाख, तृतीय तल की दुकान का 18 लाख रुपये प्रीमियम की राशि रखी गई है। इसके अलावा निर्धारित राशि



का 2 फीसदी रकम किराए के रूप में देय होगी। दरअसल, नगर निगम की दुकानों में आरक्षण प्रक्रिया और दरों के लेकर खरीदार उत्साह नहीं दिखा रहे। शास्त्री बाजार के नये व्यावसायिक परिसर में 84 दुकानों के आवंटन को लेकर बाजार विभाग ने ऑनलाइन और ऑफ़लाइन दोनों प्रक्रिया से टेंडर में आवेदन

मंगाये। प्रथम बार किये गये इन दुकानों के टेंडर होने के 10 दिन बाद भी इन दुकानों को लेने खरीददारों ने रिस्पांस नहीं दिया। 21 अगस्त को निविदा भरने के आखिरी दिन कमोबेश यही स्थिति बनी रही। ऐसे में अब बाजार विभाग इसके लिए सेकेंड कॉल करेगा।

नई किराया नीति तय करने मेज़ा है प्रस्ताव

नगर निगम की खाली पड़ी दुकानों को किराये पर देने के लिए नई किराया नीति तय करने राज्य शासन के पास प्रस्ताव मेज़ा गया है। शासन स्तर पर मंजूरी लंबित है।

- एजाज डेबर, महापौर, नगर निगम रायपुर

मोवा स्थित जेन 9 दफ़तर के सामने धरना, जमकर नारेबाजी की

रहवासियों ने किया जेन दफ़तर का घेराव

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

नगर निगम जेन 9 क्षेत्र स्थित लभांडी की आदर्श संकल्प सोसाइटी फेज में प्रधानमंत्री आवासीय परिसर और दलदल सिवनी के पीएम आवास में रहने वाले लोगों ने पानी की समस्या को लेकर बुधवार को जेन दफ़तर का घेराव किया। इस मौके पर महिलाओं ने जेन दफ़तर के सामने खाली मटकी फोड़कर विरोध जताया। उनका कहना है, लभांडी की आदर्श संकल्प सोसाइटी फेज 2 परिसर में 500 परिवार रहते हैं। इनकी प्यास बुझाने पहले जेन से 8 टैंकर पानी की व्यवस्था की जाती थी, पर किराये के टैंकर को बंद कर अब सिर्फ 5 पानी टैंकर भेजा जा रहा है, जो बहुत कम है। पिछले 3 माह से पानी की समस्या बनी हुई है। लभांडी और दलदल सिवनी क्षेत्र स्थित प्रधानमंत्री आवासीय परिसर में पानी की समस्या से रहवासी त्रस्त हैं। निगम के अधिकारियों से शिकायत के बाद भी पानी



की समस्या दूर नहीं होने पर भुक्तभोगियों ने जेन दफ़तर का घेराव कर प्रदर्शन किया। लोगों ने बताया कि कुछ समय पहले ही लभांडी की आदर्श संकल्प सोसाइटी फेज

2 में सीवरेज का गंदा पानी बोरेवल में रिसकर जाने से 100 लोग डायरिया से पीड़ित हुए। तब नगर निगम आयुक्त अंबिनाश मिश्रा के निर्देश पर प्रभावित

पहली पसंद रायपुर-बिलासपुर, जोखिम से बचने ज्यादा मेडिकल कालेजों का आषान

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

एमबीबीएस की पढ़ाई करने के लिए चिकित्सा छात्रों की पहली पसंद रायपुर और बिलासपुर मेडिकल कालेज है। एडमिशन के दौरान किसी भी तरह के जोखिम से बचने के लिए छात्रों द्वारा ज्यादा से ज्यादा कॉलेजों का आषान लिया जा रहा है। एमबीबीएस और बीडीएस एडमिशन के लिए अब तक तीन हजार से ज्यादा लोगों ने अपना पंजीयन कराया है। छत्तीसगढ़ में मेडिकल की पढ़ाई के लिए चिकित्सा छात्रों की प्राथमिकता रायपुर का पंडित जवाहर लाल नेहरू मेडिकल कालेज है। प्रवेश के लिए पंजीयन के दौरान 95 प्रतिशत छात्रों के च्वाइस फीलिंग के आषान में पहला नाम इसी कालेज का होता है। इसके बाद बिलासपुर के सिम्स को प्राथमिकता दी जाती है और तीसरे चौथे नंबर पर राजनांदगांव, अंबिकापुर जैसे अन्य कालेज आते हैं। काउंसिलिंग के लिए पंजीयन के दौरान पसंदीदा कालेजों की सीटें फुल होने पर दिक्कतें ना हो, इसके लिए छात्र-छात्राओं द्वारा ज्यादा से ज्यादा कालेजों के शासकीय और निजी कालेजों में एडमिशन के लिए काउंसिलिंग की प्रक्रिया पूरी की जा रही है। इसके लिए नीट में सफल छात्रों के पंजीयन और कालेजों के च्वाइस फीलिंग कर लॉकिंग की प्रक्रिया पूरी की जा रही है। पंजीयन 24 और च्वाइस फीलिंग लॉक करने की अंतिम तारीख 25 अगस्त निर्धारित है। अब तक तीन हजार से ज्यादा लोगों ने प्रवेश प्रक्रिया में शामिल होने के लिए अपना पंजीयन कराया है।

ज्यादा से ज्यादा विकल्प लें

पसंदीदा कालेज ने एडमिशन नहीं मिलने पर दूसरे कालेजों का विकल्प रहना चाहिए। छात्रों को पंजीयन के दौरान ज्यादा से ज्यादा ऑप्शन लेना चाहिए जिससे उनकी पढ़ाई में किसी तरह की बाधा ना होगा।

- डॉ. यूएस पैकरा, संचालक, चिकित्सा शिक्षा

नीट टॉपर को रायपुर कालेज

सूत्रों के अनुसार नीट के परीक्षा में छत्तीसगढ़ में टॉप टेन में आने वाले छात्रों को रायपुर मेडिकल कालेज का आवंटन प्राप्त होगा। इसके बाद मेरिट सूची के आधार पर अन्य शासकीय और निजी कालेजों में सीटों का आवंटन किया जाएगा। सूत्रों की मानें, तो पहले राउंड में रायपुर-बिलासपुर के मेडिकल कालेज की 70 फीसदी सीटों पर एडमिशन का काम पूरा हो जाएगा। काउंसिलिंग की प्रक्रिया चार राउंड की काउंसिलिंग के माध्यम से पूरी की जाएगी।

घर के नजदीक कालेज भी पसंद

सूत्रों का कहना है कि रायपुर-बिलासपुर के सहित कुछ कालेजों के बाद चिकित्सा छात्र अपनी पढ़ाई पूरी करने के लिए उन कालेजों को पसंद करते हैं जो उनके घर के नजदीक हों। इसके साथ ही कुछ सीमित वर्ग के छात्रों द्वारा पढ़ाई के लिए निजी मेडिकल कालेजों को भी प्राथमिकता में रखा जाता है।

निजी के साथ पिछले दो साल में खुले गए शासकीय चिकित्सा महाविद्यालयों की सीट को भरने के लिए काउंसिलिंग कमेटी को मशकत करनी पड़ती है।



हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

एसटी, एससी आरक्षण कोटे पर सुप्रीम कोर्ट के फैसले को लेकर भौम आर्मी सहित कई संगठनों ने बुधवार को छत्तीसगढ़ के साथ रायपुर बंद का आव्हान किया। राजधानी में बंद का मिलाजुला असर रहा। बंद को देखते हुए शहर के प्रमुख चौराहों के साथ संवेदनशील स्थानों में सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए थे। शहर के प्रमुख चौराहों पर सुबह से पुलिस की तैनाती की गई थी। गौतलब है कि बंद को लेकर

बसस्टैंड बंद से बेअसर

इंटर स्टेट बस टर्मिनल में बंद का किसी भी तरह से कोई असर देखने को नहीं मिला। इंटर स्टेट बस टर्मिनल में चाय नास्ता की दुकान लगाने वालों ने जरूर कुछ घंटे दुकान नहीं लगाई, बाद में सामान्य दिनों की तरह कामकाज हुए। इंटर स्टेट बस टर्मिनल में यात्री बसें सामान्य दिनों की तरह आवाजाही करती रही।

बिजनेस साइड



अविनाश गुप ने सभी सोसाइटीयों में धूमधाम से मनाया सावन मेला

रायपुर। अविनाश गुप ने हाल ही में अपनी सभी सोसाइटीयों में सावन मेला आयोजित किया। जिसमें सभी निवासियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया और भरपूर मजा लिया। इस मेले में कई खेल, मनोरंजक गतिविधियां और बहुत सारी मस्ती शामिल थी, जिसने सभी को उत्साहित किया। महिलाओं ने विशेष रूप से बड़ी संख्या में भाग लिया और पारंपरिक खेलों से लेकर आधुनिक गतिविधियों तक का आनंद लिया। मेले में सभी प्रतिभागियों को उपहार और पुरस्कार भी प्रदान किए गए, जिससे उनकी खुशी दोगुनी हो गई। यह मेला केवल मनोरंजन का साधन नहीं था, बल्कि एक ऐसा अवसर था जब लोगों ने एक-दूसरे के साथ मिलकर अपने रिश्ते और यादें ताजा कीं। अविनाश गुप का यह मेला सामुदायिक भावना की बढ़ावा देने और निवासियों के जीवन में खुशियां लाने के प्रयास का हिस्सा है।

गुम की सूचना

फ़ार्म फेटे फ़ार्म हाउस के पीछे नदी के पास, ग्राम कुरुद, मंदिर हसौद में दिनांक 31.07.2024 को Apple Iphone 13 Pro Max (गोल्ड कलर) का मोबाइल गुम गया है । जो भी व्यक्ति वापस लाके देगा उसको 30,000/- रुपए नगद इनाम दिया जाएगा । लाने वाले का पहचान नहीं बताया जाएगा । संपर्क: 7777857120

सालों से खाली पड़ी 106 दुकानें, किराए पर देने भाड़ा तय नहीं

शहर के अलग-अलग लोकेशन पर नगर निगम 100 से अधिक दुकानें सालों से खाली पड़ी हैं। इन दुकानों को 30 साल की लीज पर देने नगर निगम ने पूर्व में कई बार टेंडर किया, पर आफसेट रेट ज्यादा होने और प्रीमियम की अमानत राशि को देखते हुए ज्यादातर लोगों ने रिस्पांस नहीं दिया। नेताजी सुभाष स्टेडियम के भूतल पर निर्मित 4 दुकानें ऐसी हैं जिसके लिए 12 वीं बार निविदा आमंत्रित करने की नौबत आई। आरक्षण रोस्टर के हिस्सा से इनमें से 2 दुकान अनाश्रित है, इसी तरह 1 दुकान अनुसूचित जनजाति और 1 दुकान अन्य पिछड़ा वर्ग के लिए आरक्षित रखा गया है। दुकान की आफसेट दर 20 लाख से ज्यादा है। साथ ही प्रीमियम राशि का 25 फीसदी रकम अमानती राशि के रूप में जमा करना होगा। इसी तरह जवाहर बाजार में दर्जन भर से ज्यादा बड़े साइज के हॉल दूसरे व तीसरे माले में

खाली पड़े हैं। जिसके लिए नगर निगम ने अब तक 12 बार निविदा निकाली इसके बाद भी व्यापारियों ने प्राइम लोकेशन के हॉल को लेने उत्साह नहीं दिखाया। हॉल का आफसेट रेट औसतन 1 करोड़ से भी ज्यादा रखा गया है। इसके साथ ही मोहडा बाजार, अग्रसेन मंगलम के बाजू में स्थित 9 दुकानें सालों से खाली हैं। कंकाली अस्पताल व्यावसायिक परिसर जयसतम चौक मल्टीलेवल पार्किंग, गांधी मैदान कांजी हाउस के पास स्थित दुकानों के लिए 13वीं बार टेंडर निकाला गया। नगर निगम की 100 से अधिक खाली दुकानों से हो रहे लगतातर लुकचान को देखते हुए महापौर एजाज डेबर की परिषद ने सामान्य रूमा में इन दुकानों को किराये पर देने का प्रस्ताव पारित राज्य शासन के पास मंजूरी के लिए भेजा है। पर शासन स्तर पर किराये पर देने भाड़ा तय नहीं हो पाया है।

अमर पारवानी कैट के दूसरी बार वरिष्ठ राष्ट्रीय उपाध्यक्ष निर्विरोध निर्वाचित

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

कंफेडरेशन ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स का नागपुर में चुनाव बैठक हुई। इसमें व्यापारिक मुद्दों पर चर्चा के बाद पदाधिकारियों के निर्वाचन की प्रक्रिया प्रारंभ हुई। देशभर के सभी राज्यों से आए पदाधिकारियों ने अमर पारवानी को कैट के राष्ट्रीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष के रूप में निर्विरोध निर्वाचित किया। यह दूसरा मौका है जब चैंबर के प्रदेश अध्यक्ष अमर पारवानी कैट के राष्ट्रीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष के रूप में निर्विरोध निर्वाचित हुए। श्री पारवानी ने बताया कि



■ नागपुर में हुई चुनाव के लिए बैठक, देशभर के सभी राज्यों से पदाधिकारी हुए शामिल

नई टीम का कार्यकाल 2 वर्ष का होगा। छत्तीसगढ़ चैंबर ऑफ कामर्स एंड इंडस्ट्रीज के प्रदेश अध्यक्ष अमर पारवानी कैट के वरिष्ठ राष्ट्रीय उपाध्यक्ष निर्वाचित हुए हैं। उनके निर्विरोध निर्वाचन होने पर कैट के चेयरमैन मंगेलाल मालू, अमर गिदवानी, कार्यकारी अध्यक्ष विक्रम सिंह देव, परमानंद जैन, प्रदेश

अध्यक्ष जितेंद्र दोषी, वासु माखीजा, महामंत्री सुरिन्दर सिंह, कार्यकारी महामंत्री भरत जैन और कोषाध्यक्ष अजय अग्रवाल ने बधाई दी है। अमर पारवानी ने बताया कि अखिल भारतीय स्तर पर कैट का नागपुर में चुनाव बैठक हुई। इसमें पदाधिकारियों के निर्वाचन में पूरे देश के सभी राज्यों से पदाधिकारियों ने भाग लिया। चुनाव अधिकारी सीए निखिलेश ठक्कर ने सभी प्रत्याशियों के नामांकन पत्रों की जांच कर निर्वाचन की प्रक्रिया पूर्ण की। इसके बाद नई टीम की घोषणा की गई। इसमें बुजमोहन अग्रवाल, राष्ट्रीय अध्यक्ष बीसी भरतिथी, राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रवीण खंडेलवाल, राष्ट्रीय महासचिव, अमर पारवानी राष्ट्रीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष और जितेंद्र गांधी राष्ट्रीय उपाध्यक्ष निर्विरोध चुने गये। उन्होंने बताया कि उनके द्वारा व्यापारी हित में किये जा रहे कार्यों को ध्यान में रखते हुए चौथी बार कैट के राष्ट्रीय कार्यकारिणी में शामिल किया गया है।

4 महीने से नगर निगम की सामान्य सभा नहीं, भाजपा पार्षद दल सभापति से मिलेगा

हरिभूमि न्यूज़ ►► रायपुर

नगर निगम की नेता प्रतिपक्ष मीनल चौबे के नेतृत्व में भाजपा पार्षद दल नगर निगम सभापति प्रमोद दुबे से मुलाकात करेगा। नगर निगम की सामान्य सभा बुलाये जाने की मांग को लेकर सभापति को पत्र सौंपा जायेगा। रायपुर नगर निगम की सामान्य सभा में हो रही देर को लेकर विपक्ष नेता प्रतिपक्ष के साथ मिलकर निगम सभापति प्रमोद दुबे से जल्द मुलाकात करेगा। नगर निगम की नेता प्रतिपक्ष मीनल चौबे ने हरिभूमि को बताया कि शहरी विकास से जुड़े अहम मुद्दों को सदन में उठाने नगर निगम की सामान्य सभा की बैठक नियमतः हर 2 माह में आयोजित होना जरूरी है, पर महापौर एजाज डेबर और उनकी परिषद द्वारा 4 माह के बाद भी नगर निगम की सामान्य सभा अब तक नहीं बुलाई गई, जबकि दिसंबर में नगरीय निकाय चुनाव प्रस्तावित है। ऐसे में भाजपा पार्षद दल सामान्य सभा बुलाने की मांग करने सभापति प्रमोद दुबे से मुलाकात कर पत्र सौंपेगा। उनका ये भी कहना है एक तरफ महापौर धड़ाधड़ एमआईसी की बैठक बुला रहे हैं। वहीं 70 पार्षदों को शहर विकास से जुड़े विषयों पर अपनी बात रखने का मौका नहीं दे रहे। इससे शहर विकास से जुड़े एजेंडे पर चर्चा नहीं हो पा रही है। इसीलिए बिना देर किये नगर निगम की सामान्य सभा की तारीख जल्द घोषित करने निगम सभापति को भाजपा पार्षद दल पार्षदों के हस्ताक्षर युक्त पत्र सौंपेगा।



■ नेता प्रतिपक्ष मीनल चौबे के नेतृत्व में जल्द सामान्य सभा बुलाने की मांग के लिए सौंपे पत्र

online Booking-www.tripuryatra.com

Individual & Group Tour
Honeymoon Tours
School Collage Tour

By Train-रजर्वेशन कोव
22 अगस्त से 03 सितम्बर 2024,
18 सितम्बर से 30 सितम्बर 2024,
09 अक्टूबर से 21 अक्टूबर 2024
06 नवम्बर से 18 नवम्बर 2024

सुविध ज्यादा सबसे कम राशि पर
नेपाल विदेश यात्रा
अयोध्या (श्रीराम जन्मभूमि), वाराणसी (कशी विश्वनाथ), गोरखनाथ मंदिर, धनुषपतिनाथ, तुबिनि (भगवान बुद्ध का जन्म स्थान), माँ मनोकामना देवी, पोखरा (गुप्तदेव महादेव, उदय फाल, विंध्यवासिनी मंदिर, केवालेक), काठमांडू (भोलेनाथ मंदिर, बुदामिनकंड, सांघा), काठमांडू दरबार, भक्तपुर, जनकपुर (सीता मईया का जन्म स्थल), सीतामणी
राशि-स्त्रीपर 18500/- 3 एसी 27,500/- 2 एसी 30,500/-+ 5% GST

Since-2007
श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा
RAIPUR, D 36 Sector 4 Kamal Vihar, KORBA- Shop No. 301,302,303 S.S. Plaza, Power House Road
संपर्क करें:-7354-411411



एजुकेशन अपडेट

1963 छात्रों को सीट आबंटित दस्तावेज परीक्षण होंगे 23 तक



रायपुर। इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय के अंतर्गत संचालित 39 शासकीय एवं निजी महाविद्यालयों में शैक्षणिक सत्र 2024-25 के बीएससी कृषि (ऑनर्स) स्वातंत्र्य पाठ्यक्रम में नवीन शिक्षा नीति 2020 के तहत प्रवेश के लिए ऑनलाइन काउंसलिंग प्रक्रिया जारी है। 1963 अभ्यर्थियों को सीटों का आबंटन किया जा चुका है। इनमें से 490 अभ्यर्थियों ने दस्तावेज परीक्षण करवा लिया है एवं 87 अभ्यर्थियों ने ऑनलाइन फीस जमा कर दिया है। अन्य सीटों के लिए दस्तावेज परीक्षण की प्रक्रिया जारी है। जिन अभ्यर्थियों को सीट आबंटित हुई है उन्हें 23 अगस्त तक दस्तावेज परीक्षण के लिए कृषि महाविद्यालय में प्रातः 9 बजे से सायं 5:30 बजे तक उपस्थित होना होगा। आबंटित प्रोविजनल सीट को सुरक्षित करने के लिए अभ्यर्थियों को 24 अगस्त तक ऑनलाइन फीस जमा करना अनिवार्य होगा।

27 को अपलोड होगी रिक्त सीटों की जानकारी

सीट आबंटन के पश्चात यदि अभ्यर्थी किसी कारण से सीट सुरक्षित नहीं कर पाता है और आगामी चरण की काउंसलिंग में भाग लेना चाहता है तो इसके लिए ऑनलाइन आवेदन करना होगा। ऐसे अभ्यर्थी जिन्हें अभी तक कोई सीट आबंटित नहीं हुई है, उन्हें भी स्पॉट एवं कन्वर्शन काउंसलिंग के लिए 20 से 25 अगस्त के मध्य ऑनलाइन आवेदन करना होगा। यदि अभ्यर्थी सीट सुरक्षित करने के पश्चात सीट निरस्त करना चाहता है और आगे किसी भी प्रक्रिया में भाग नहीं लेना चाहता है तो इसके लिए 20 से 25 अगस्त के मध्य सीट निरस्त करनी होगी। आबंटित एवं रिक्त सीटों की जानकारी 27 अगस्त को उपलब्ध कराई जाएगी।

लाइव इवेंट

राजधानी में सजेगा युद्ध का मैदान पहुंचेंगे तोप, टैंक व मारक मिसाइल

रायपुर। शहर के लोगों को पहली बार ऐसा अवसर मिलने वाला है, जब वे युद्ध के मैदान में देश के जवानों द्वारा उपयोग किए जाने वाले अस्त्र-शस्त्र को प्रदर्शनी में जाकर करीब से देख सकेंगे। इसके पहले कम ही लोगों को सेना द्वारा युद्ध में उपयोग किए जाने वाले विमान की झलक देखने का मौका मिला होगा। इस प्रदर्शनी को देखने के लिए लोगों को अभी इंतजार भी करना होगा, क्योंकि 'नो योर आर्मी' की प्रदर्शनी में सजने वाले तोप, टैंक के साथ ही हवा में मार करने वाले विमान को साइंस कॉलेज मैदान में 5 और 6 अक्टूबर को सजाने के लिए अभी तैयारियों का दौर ही शुरू हुआ है। एडिशनल एसपी दौलत राम पोते ने बताया कि प्रदर्शनी में लोगों को सेना के पराक्रम से जुड़ी जानकारी भी मिलेगी।



विभिन्न स्थानों से मंगाए जाएंगे हथियार

नो योर आर्मी प्रदर्शनी को युद्ध मैदान की तरह सजाया जाएगा। इसे देखने के लिए आने वाले लोगों को युद्ध के मैदान में जिस तरह की तैयारी होगी है, कुछ उसी तरह का नजारा देखने को मिलेगा। यहां सितंबर के बाद से ही नया लुक देने की योजना बनेगी। कहां-कहां से युद्ध में उपयोग होने वाले अस्त्र-शस्त्र आएंगे, इसकी रूपरेखा तय होगी। इसके साथ लोगों को प्रदर्शनी के बारे में जानकारी देने के लिए श्रेष्ठतम भी जारी किया जाएगा। आयोजन स्थल पर बाहर से आने वालों को ठहरने के लिए भी इंतजाम किया जाएगा।

लेजर व डोंग शो होगा खास : इस कार्यक्रम में प्रदर्शित किया जाने वाला युद्ध टैंक, तोप, हवा में मार करने वाले हथियार, बिजिंग इतिवर्णमेट सहित हथियारों को बाहर से भी मंगाया जाएगा। इसमें डोंग शो, लेजर-शो के साथ ही आर्मी में बजने वाले आकर्षक बैंड शो के दृश्य भी अलग-अलग दिन साइंस कॉलेज मैदान में लोग देखेंगे।

कैंपस इवेंट

स्टार्टअप के लिए प्लानिंग अहम मार्केट रिसर्च पर भी करें फोकस



रायपुर। दिशा कॉलेज में विश्व उद्यमिता दिवस के अवसर पर सेमिनार का आयोजन किया गया। प्राचार्य डॉक्टर एके तिवारी ने कहा, परिवार और समुदाय को अपने साथ जोड़कर सही योजना के साथ व्यावसायिक तकनीकी और जीवन कौशल विकसित करें और लक्ष्य को निर्धारित कर स्टार्टअप करें। इसके साथ विद्यार्थियों द्वारा नए-नए बिजनेस को कैसे स्टार्ट किया जाए और नए-नए इन्वेंशन और आईडिया को मूर्त रूप प्रदान करें, इसके लिए भी टिप्स दिए गए। मुख्य वक्ता के रूप में एक निजी फायनेंशियल सर्विस के मैनेजिंग डायरेक्टर पीके निमोकर उपस्थित रहे। उन्होंने भी स्टार्टअप और बिजनेस को लेकर विचार साझा किए।

विचारों को सही तरीके से दें मूर्त रूप

बिजनेस स्टार्ट कैसे करें इस पर अपनी बात रखते हुए विशेषज्ञों ने बताया कि स्वयं को स्टार्टअप शुरू करने के लिए प्लानिंग जरूरी है। इसके लिए उन्होंने बिजनेस आईडिया, आईडिया को इम्प्लीमेंट करने के लिए बिजनेस प्लान और उसके बाद मार्केट रिसर्च को क्रमवार समझाया। उन्होंने उद्यमिता की विशेषताओं पर प्रकाश डालते हुए विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर बनने पर जोर दिया। छात्रों ने इसमें विशेष रुचि दिखाई। उन्होंने इससे जुड़े कई तरह के सवाल भी पूछे। संचालक सिद्धांत बलिया द्वारा किया गया। आभार प्रदर्शन डॉ. पूजा नारायण ने किया। विद्यार्थियों के साथ कॉलेज के सभी प्राध्यापकगण उपस्थित रहे।

नए इस्कॉन मंदिर में श्री श्री राधा रासबिहारी का गर्भगृह एसी युक्त है। इसमें उनका हर दिन अलग पोशाक व श्रृंगार में लोग दर्शन प्राप्त करेंगे। माह के प्रत्येक दिन के लिए भिन्न-भिन्न पोशाक निर्धारित हैं। अर्थात लड्डू गोपाल के दर्शन माह के प्रत्येक दिन अलग-अलग पोशाक में होंगे।

माह के प्रत्येक दिन पृथक् पोशाक धारण करेंगे रासबिहारी नजर आएगी वृंदावन व मुंबई के कलाकारों की कारीगरी

नए श्रीधाम में पोशाक रखने आलमारी व आभूषण रखने के लिए लॉकर

रायपुर। शहर के टाटीबंध स्थित नए इस्कॉन मंदिर में 25 से 27 अगस्त तक यानी तीन दिन श्री कृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव एवं भजन संध्या की अलख जगेगी। इसके लिए अभी से तैयारियों का दौर शुरू हो गया है। यह पहला अवसर होगा जब करीब चार एकड़ एरिया में नव निर्मित मंदिर में लोगों को भव्य उत्सव मनाने का अवसर मिलेगा। इसके लिए वृंदावन धाम से राधारानी एवं रासबिहारी की पोशाक ही नहीं बल्कि खास तौर से डिजाइन किए गए आभूषण भी वृंदावन धाम व मुंबई से मंगाए गए हैं। इनका निर्माण डायमंड एवं गोल्ड से किया गया है। इनमें रासबिहारी का मुकुट, कुंडल व आभूषण इस बार खास होंगे।



बाल महोत्सव व फैसी ड्रेस

इस बार कृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव का शुभारंभ 25 अगस्त की शाम 4 बजे बाल महोत्सव फैसी ड्रेस प्रतियोगिता से होगा। वहीं 26 अगस्त यानी सोमवार को मंगल आरती से 4.30 बजे पूजा-अर्चना एवं तुलसी आरती के बाद श्रृंगार एवं धूप आरती भक्तों की विशाल मौजूदगी में की जाएगी। दिनभर चलने वाले भक्तिमय आयोजन में शाम 6 से रात 10 बजे तक भजन संध्या में स्थानिय भजन गायकों की टोली द्वारा भावपूर्ण प्रस्तुति श्रोताओं के बीच इस बार भी दी जाएगी।

निखिल व श्याम की जोड़ी पेश करेगी भजन

जन्माष्टमी महा महोत्सव के मुख्य आयोजन में सुबह मंगल आरती से शाम को शयन आरती के बीच दर्शन के लिए आने वाले भक्तों को इस बार नए श्रीधाम में पुष्पा इंतजाम के साथ अलग माहौल भी मिलने वाला है। इस बार शाम 6 से रात 10 बजे तक राजनांदगांव के जाने-माने भजन गायक निखिल व श्याम की जोड़ी कृष्ण रस में श्रोताओं को मंत्रमुग्ध करने के लिए आमंत्रित है। इसके लिए मंदिर के बाहर अलग से सर्व सुविधायुक्त डोम पहले से ही तैयार कर लिया गया है।

भोग बनाने अलग से रसोई
नए श्रीधाम में राधारस बिहारी के आभूषण को रखने के लिए एक अलग से कमरा तय किया गया है। जिसमें पोशाक रखने के लिए आलमारी और श्रृंगार सामग्री रखने के लिए लॉकर भी खास तौर से तैयार किया गया है। जिम्मेदारों ने पोशाक एवं श्रृंगार के लिए उपयोग की जाने वाली सामग्री के बारे में कहा कि इस बार उत्सव में हर दिन भक्तों को प्रभु का स्वरूप मनमोहक मिलेगा। भोग तैयार करने के लिए मंदिर में ही अलग से रसोई का इंतजाम किया गया है।

पोशाक के साथ खास तरह से डिजाइन किए गए आभूषण

गेंदा, चमेली व गुलाब से सजावट

श्री श्री राधा रासबिहारी के गर्भगृह को प्रति दिन कोलकाता से मंगाए गए गेंदा, जमेली, सेवंती, गुलाब, रातरानी से सजाया जा रहा है। फूलों का उपयोग ज्यादा होने से इसे बाहर से आर्डर करके मंगाते हैं। गर्भगृह को सजाने में मोर पंख का उपयोग किया जा रहा है। भक्तों को आरती-पूजन व भजन की सुमधुर ध्वनी सुनाई दे, इसके लिए हाईटेक साउंड सिस्टम लगा है। मंदिर में शुद्ध हवा के लिए डाविटिंग सिस्टम कुलर से कवर किया गया है। सागौन की लकड़ी का उपयोग कर दरवाजे व खिड़की को वृंदावन की तरह तराशा है।

एएमजी अर्थात अर्वाइड, मिनिमाइज और जनरेट सिद्धांत अपनाकर घटा सकते हैं ऊर्जा का प्रयोग

रायपुर। एनआईटी में संस्थान के 'गो ग्रीन क्लब' द्वारा जलवायु परिवर्तन विषय पर इंटरवेंशन सेशन का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता एनजी स्वराज फाउंडेशन के फाउंडर, आईआईटी बॉम्बे के प्रोफेसर और भारत के सोलरमैन कहे जाने वाले डॉ. चेतन सिंह सोलंकी रहे। डॉ. सोलंकी ने पर्यावरण परिवर्तन और इसके उपायों को छ बिंदुओं की सहायता से समझाने का प्रयास किया। उन्होंने क्लाइमेट चेंज को परिभाषित करते हुए बाढ़ों की बढ़ती संख्या, समुद्री जलस्तर का बढ़ना, नॉर्थ पोल से बर्फ का धीरे-धीरे कम होना और बढ़ती हुई जंगलों की आग जैसी गंभीर समस्याओं पर प्रकाश डाला।

भारत के सोलरमैन चेतन सिंह पहुंचे शहर



उन्होंने बताया कि समुद्री जलस्तर प्रतिवर्ष 4.5 मिमी की दर बढ़ रहा है और कई बड़े शहर डूबने की कगार पर हैं। पिछले कुछ दशकों में यह जलस्तर 102.5 मिमी बढ़ चुका है। इसके साथ ही उन्होंने वर्तमान समय में सुंदरवन डेल्टा में द्वीपों के जलमग्न होने, बाढ़ और जंगल की आग जैसी परिस्थितियों की संख्या पाँच गुना बढ़ने पर बात की। उन्होंने बताया कि हम वातावरण में कम से कम 300 साल तक रहने वाली कार्बनडाई ऑक्साइड जैसी ग्रीन हाउस गैस वातावरण में छोड़ रहे हैं। इससे धरती का तापमान 1.44 डिग्री तक बढ़ चुका है। उन्होंने ऊर्जा उपयोग के तरीकों को बदलने की अपील की।

सप्ताह में एक दिन पहले बिना इस्त्री किए कपड़े

उन्होंने सभी से अपने ऊर्जा के उपयोग को नियंत्रण में लाने और अपने घर में ही ऊर्जा के उत्पादन का सुझाव दिया। इसके बाद उन्होंने ऊर्जा संरक्षण के लिए एएमजी अर्थात अर्वाइड, मिनिमाइज और जनरेट सिद्धांत सुझाया जो कि ऊर्जा के उपयोग के हिस्से को टालने, ऊर्जा उपयोग को हिस्से से कम करने और अपने उपयोग की ऊर्जा के हिस्से का स्वयं उत्पादन करने में सहयोगी रहेगा। उन्होंने ऊर्जा शिक्षा प्रदान करने, सप्ताह में एक दिन बिना इस्त्री किए कपड़े पहनने जैसे कई क्रांतिकारी सुझाव दिए। जिससे ऊर्जा संरक्षण हो सके। इनफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी विभाग के प्रोफेसर डॉ. जीपी गुप्ता सहित एनआईटी के अन्य प्राध्यापक व छात्र मौजूद रहे।



एम्स ने दिए हार्टअटैक से बचाने टिप्स

रायपुर। भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान अर्थात द्वारा नर्सिंग छात्रों के लिए खास तरह की वर्कशॉप रखी गई। इसमें उन्हें सीपीआर की ट्रेनिंग देते हुए बताया गया कि यदि किसी व्यक्ति को हार्ट अटैक आ जाए तो उसकी जान बचाने के लिए किस तरह के जतन किए जा सकते हैं। इस दौरान एम्स से डॉ.अरुणिता, डॉ.दिपाली, डॉ. आर्यी साहू सहित अन्य विशेषज्ञ मौजूद रहे। स्कोप कॉलेज ऑफ नर्सिंग इंस्टिट्यूट डूमरतालाब के छात्रों, शैक्षणिक व गैर शैक्षणिक स्टाफ के लिए यह वर्कशॉप रखी गई।

भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के विशेषज्ञों ने बताया कि अचानक से यदि किसी व्यक्ति को हार्ट अटैक आ जाए या वह बेहोश हो जाए तो प्राथमिक उपचार के दौरान सीपीआर देकर उस व्यक्ति की जान बचाई जा सकती है। इस ट्रेनिंग सेशन में छात्रों और नर्सिंग कॉलेज के स्टाफ को सीपीआर देने की ट्रेनिंग भी करई गई। छात्रों ने एम्स विशेषज्ञों से सवाल भी पूछे।

गोलबाजार में सजी मुख्य पूजन सामग्री की दुकानें, महिलाएं संतान के लिए रखेंगी व्रत

रविवार को सूर्योदय से पहले समाप्त हो जाएगी षष्ठी तिथि कमरछठ व्रत शनिवार को, पसहर चावल 160 रुपए किलो

कार्नर न्यूज

रायपुर। हलषष्ठी व्रत महिलाओं द्वारा बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य व उन्नति के लिए रखा जाता है। प्रदेश की महिलाओं द्वारा विशेष पूजन सामग्री के साथ यह व्रत पूर्ण किया जाता है। पुरानी बस्ती स्थित महामाया देवी मंदिर के पुजारी मनोज शुक्ला ने बताया, हलषष्ठी सगरी पूजन 24 अगस्त शनिवार को दोपहर एक बजे से मंदिर परिसर में होगा। रविवार 25 अगस्त को षष्ठी तिथि सूर्योदय से पहले ही समाप्त होने के कारण इस वर्ष शनिवार 24 अगस्त को मनाया जा रहा।

फूटकर व्यापारियों ने बताया, हलषष्ठी के लिए गोलबाजार से मुख्य पूजन सामग्री की खरीदारी की जा रही है। इसमें पसहर चावल, लाई, चुकिया, महुआ मुख्य रूप से शामिल है। प्रत्येक वर्ष पसहर चावल की खरीदी हलषष्ठी से 10-15 दिन पहले ही शुरू हो जाती है। पसहर चावल की कीमत इन दिनों मार्केट में 100-160 रुपए किलो है। वहीं महुआ 70 रुपए किलो, लाई 120 रुपए किलो और चुकिया-50-60 रुपए दर्जन बिक रही है।



बीते वर्ष की तुलना में खरीदी कम

व्यापारी अहिल्या दीमर ने बताया, दुकान में पसहर चावल, लाई, महुआ लाया गया है। जिसमें लाई और महुआ की खरीदी लोग कर रहे हैं। इस वर्ष चावल 30 से 40 रुपए पाव है। लाई भी 30 रुपए पाव है। गोलबाजार में मुख्य बाजार सजाया गया है। बीते वर्ष की तुलना में इस वर्ष पूजन सामग्री की खरीदी कम है।

तीन प्रकार के पसहर चावल

दुकान संचालक रंगा ने बताया, दुकान में 3 प्रकार के पसहर चावल मौजूद है। इसमें सभी चावलों की कीमत अलग-अलग है। इसमें लाल पसहर चावल 160 रुपए किलो है। अन्य चावल 100 से 120 रुपए किलो तक है। पिछले साल की तुलना में चावल की कीमत में कोई अंतर नहीं आया है। अन्य सामग्री की कीमतों में इजाफा हुआ है। इस वर्ष महुआ की कीमतें बढ़ी हैं। वहीं चुकिया की कीमत 300 रुपए में 100 नग है। चिल्लर में लेने पर इसकी कीमत अधिक है।

दोगुनी हुई चुकिया की कीमत
प्रमिला बीते कई वर्षों से त्योहार के अवसर पर स्टॉल सजा रही हैं। वे बताती हैं, पिछले साल चुकिया की कीमत 30-40 रुपए दर्जन थी, इस वर्ष 60 रुपए दर्जन तय है। चावल की क्वालिटी को अनुसार कीमतों में भी अंतर है। 100 रुपए किलो पसहर चावल की कीमत है। गोलबाजार के थोक व्यापारियों व कुम्हार से भी पूजन सामग्री की खरीदी की गई है।

सामूहिक पूजन का आयोजन

मंदिरों से लेकर कॉलोनीयों में महिलाओं द्वारा सामूहिक पूजन का आयोजन किया जाएगा। इसके लिए तैयारियां भी पूरी की जा चुकी हैं। मंदिर प्रबंधन द्वारा भी इसकी व्यवस्था करते हुए भक्तों को पूर्व में ही सूचित किया जा रहा है ताकि पूजन के दिन महिलाओं को किसी तरह का कष्ट ना हो।

सिटी लाइव

बच्चे रोज कुछ सीखें, बेहतरी के लिए इसे अपने जीवन का हिस्सा बनाएं



रायपुर। सिंधी काउंसिल ऑफ इंडिया की छत्तीसगढ़ इकाई एवं रायपुर पुलिस के संयुक्त तत्वाधान में केपीएस स्कूल डुंडा में कार्यशाला आयोजित की गई। सिंधी काउंसिल ऑफ इंडिया के प्रदेशाध्यक्ष ललित जैसिंध ने बताया कि जिंदगी न मिलेगी दोबारा अभियान बुधवार से शुरू किया गया। शुभारंभ शदानी दरबार तीर्थ के संत युधिष्ठिर लाल एवं ग्रामीण विधायक मोतीलाल साहू द्वारा किया गया।

संत युधिष्ठिर लाल ने कहा बच्चे रोज कुछ सीख कर जाएं और उसको अपने जीवन का हिस्सा बनाएं। सोलह से बीस वर्ष की आयु टर्निंग प्वाइंट है। विधायक मोतीलाल साहू ने कहा हर बच्चे को अपने जीवन का एक लक्ष्य तय करना होगा। दिनचर्या में नियम बहुत जरूरी है।

बच्चे आसानी से फंसेते हैं नशे की जाल में

ट्रैफिक पुलिस विभाग से टीके मोई ने बहुत विस्तार से ट्रैफिक के नियम बताए। लाल, पीली और हरी बत्ती की जानकारी दी। शीतल मोगरे ने कहा, आज बच्चे बहुत जल्दी बुरी आदत में फंस जाता है। हमें इन सभी बातों से दूर रहना है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ डॉ. रागिनी ने कहा बच्चे दिन में दो बार ब्रश जरूर करें और चॉकलेट का सेवन न करें। केपीएस स्कूल के संचालक आशुतोष त्रिपाठी ने छात्रों को बेहतर कार्य के लिए प्रेरित किया। डॉ. जयदेव नारंग, शीतल मोगरे, डॉ. रागिनी, डॉ. एनडी गजवाणी, नंदलाल साहित्य, नितिन कृष्णानी सहित अन्य मौजूद रहे।

कैंपस लाइव

ग्रामीणों की भागीदारी सुनिश्चित करने बनाई गई ग्राम पंचायत



रायपुर। महंत लक्ष्मी नारायण दास महाविद्यालय में बुधवार को सद्भावना दिवस मनाया गया। पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी की 81वीं जयंती के अवसर राजीव गांधी स्टडी सर्किल एवं एनएसएस इकाई द्वारा यह आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता के रूप में शंकराचार्य विश्वविद्यालय के पूर्व कुलपति डॉक्टर निगम उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि राजीव गांधी भारत के स्वप्न दृष्टा एवं आधुनिक भारत के निर्माता थे। उन्होंने राजीव गांधी के जीवन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि ग्रामीण भारत में जनता की भागीदारी कैसे हो, इसके लिए सुनिश्चित ढंग से प्लानिंग करके उन्होंने ग्राम पंचायत की योजना बनाई। राजीव गांधी के योगदान को भूलाया नहीं जा सकता।

समाज इवेंट

हिंदी व छत्तीसगढ़ी नाट्य मंचन बच्चों को कला से जोड़ने स्पर्धा



रायपुर। महाराष्ट्र मंडल द्वारा प्रत्येक वर्ष गणेश उत्सव के दौरान 10 दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया जाता है। इस वर्ष भी आयोजन की तैयारी की जा रही है, जिसमें 3 दिन लगातार नाटकों का मंचन किया जाएगा। इसमें हिन्दी, मराठी व छत्तीसगढ़ी नाटक शामिल रहेंगे। गणेश उत्सव के दौरान 8, 14 व 16 सितंबर को नाटक का मंचन किया जाएगा। कार्यक्रम का आयोजन संत ज्ञानेश्वर स्कूल के सभागार में होगा। लोगों को कला व संस्कृति से जोड़ने यह आयोजन हो रहा है।

बाल नाट्य स्पर्धा में शामिल हो सकते हैं स्कूली बच्चे

8 सितंबर को बाल नाट्य स्पर्धा का आयोजन किया जाएगा। इसमें स्कूल व संस्था के बच्चे हिस्सा ले सकते हैं। रंगमंच मंच द्वारा 14 सितंबर को हिंदी नाटक 'धर्म' और छत्तीसगढ़ी नाटक 'अंगोरा' का मंचन किया जाएगा। दोनों ही नाटक के निर्देशक रंजन मोडक हैं। महाराष्ट्र नाट्य मंडल के सचिव प्रसन्न विजय निमोणकर ने बताया, मंडल द्वारा मराठी नाटक की प्रस्तुति दी जाएगी। इसमें अनिल सोनार द्वारा लिखित मराठी एकांकिका 'मानगड़ पहावी लपवून' का मंचन 16 सितंबर को शाम 7 बजे किया जाएगा। नाटक के निर्देशक रंजन मोडक ने बताया, सभी नाटकों की तैयारी समारंग में की जा रही।

दिव्यांग रोजगार मेला में 12 प्रतिभागियों का चयन, प्रतिष्ठित कंपनियों में देंगे सेवा

दिव्यांगों ने पर्यावरण बचाने जूट से बनाई रोजमर्रा की वस्तुएं, कांच का इस्तेमाल कर बनाई सुंदर कलाकृति

दिव्य कला मेले में दिव्यांगजनों की कला का अद्भुत नजारा देखने को मिला। देशभर से आए दिव्यांगों ने अपनी प्रतिभा दिखाई। दिव्यांगजन सरावितकरण विभाग, सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय व भारत सरकार के संयुक्त तत्वाधान में यह आयोजन किया गया। इसका समापन आज होगा।



जूट से बनाया फाइल होल्डर

जूट से बने फाइल होल्डर आकर्षण का केंद्र रहे। स्टॉल संचालक वेल् ने बताया, बीते 7 सालों से पुनर्जन्म में पर्यावरण के अनुकूल स्टेशनरी व अन्य वस्तुओं का निर्माण किया जा रहा है। इसमें जूट से बने बैग, टिफिन बैग, कम्पास, पर्से, फाइल होल्डर जैसे कई वस्तुएं तैयार की जाती हैं। इसकी कीमत 30 रुपये से 300 रुपये तक है। एक बैग को तैयार करने में 40-50 मिनट का वक्त लगता है।

लॉक वर्क में पेन व मिरर डिजाइन

मो.नासिर ने बताया, बीते कई दिनों से प्रदर्शनी लगाई गई है। लेकिन अब तक बहुत कम खरीदार दुकान में खरीदी के लिए आए। स्टॉल में हैंडमेड बीट वर्क की ज्वेलरी मौजूद है। इसमें पायल, नेकलेस, इयररिंग, रिंग व ब्रेसलेट है। स्टॉल में आकर्षण का केंद्र लॉक वर्क का पेन व मिरर है, जिसे उपहार स्वरूप तैयार किया गया। इसमें स्टोन के साथ रंग-बिरंगे लॉक का प्रयोग किया गया है।

दिव्यांगों के लिए लगाया गया रोजगार मेला

प्रबंधक अनुपम ने दिव्यांग रोजगार मेले की जानकारी देते हुए कहा कि अमेरिका इंडिया फाउंडेशन द्वारा रोजगार मेला का आयोजन भी किया गया, जिसमें 7 नामी कंपनियों ने हिस्सा लिया है। इसके लिए अब तक 98 प्रतिभागियों ने अपना पंजीयन कराया है, जिसमें 12 दिव्यांग प्रतिभागियों का चयन किया जा चुका है।



रोजगार मेले में प्रतिभागियों की शिक्षा, स्थान व कम्प्यूटेशन स्किल के आधार पर ही चयन किया जा रहा है। इसके साथ ही दिव्यांग प्रतिभागियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए कंपनी उन्हें कार्य की जानकारी दे रही है। इडिगो, वीजीएम कंसल्टेंट्स, बाइबैट इन्फोकॉम, विंध्या इन्फोमीडिया, जैनेक्स कंसल्टेंट्स, वॉकलेबल, जस्ट डायल जैसी कंपनियों ने कैप लगाया।

काथा वर्क की कुर्तियां

पश्चिम बंगाल से संकल्प आर्ट एंड कल्चर सोशल संस्थान द्वारा स्टॉल लगाया गया। इसकी संचालक केया दत्ता शर्मा ने बताया, स्टॉल में ज्वेलरी के साथ हैंडमेड बैग, पर्से, कुर्ती को सजाया गया। इसमें बैग व कुर्ती को काथा वर्क में तैयार किया गया, जिसे बनाने में लगभग 20-25 दिन का समय लगता है। इसके साथ क्रिस्टल, जर्मेन सिल्वर, कॉपर, केमिकल बिट्स व लकड़ी से ज्वेलरी व की-रिंग तैयार की गई। संस्था सदस्यों द्वारा सभी वस्तुएं तैयार की जाती हैं। स्टॉल में मौजूद वस्तुओं की कीमत 30 रुपये से शुरू होकर 1000 रुपये तक रही।



नए और अच्छे के चक्कर में ना बदलें चीजें इन हालातों में 50 साल बाद नहीं बचेगा धर्म

रायपुर। संसार के प्रति अंदर से उदासीन भाव से ही क्रिया करना चाहिए। हमने अब तक जैन धर्म को नहीं समझा, इसलिए आज हम खाने-पीने समेत अन्य भौतिक सुखों में लिप्त हैं। मनुष्य भव में जैन कुल में जन्म लेकर हमें इतनी अनुकूलता मिली है, उसके बाद भी प्रमाद में पड़े हैं। कर्म सत्ता कब यह अनुकूलता छीन ले, पता नहीं चलेगा। हमें इस भव में विरागी बनना है, ताकि मोक्ष प्राप्ति हो सके। दूसरों की संपत्ति देखकर हम दुखी होते हैं और ईर्ष्या करने लगते हैं। जो प्राप्त है, वही पर्याप्त है। मन में संतोष लाना होगा। एमजी रोड स्थित श्री जैन दादाबाड़ी में विराग मुनि ने ये बातें कही।

उन्होंने कहा कि नई पीढ़ी को आकर्षित करने अच्छे व नए के चक्कर में परंपराएं बदल रहे हैं। ऐसा करेंगे तो भावी पीढ़ी तक असल धर्म कैसे पहुंचेगा? इसी तरह चलता रहा तो धर्म का स्वरूप ही बदल जाएगा। सत्यानाश हो जाएगा। अगर हम फिर भी परिवर्तन कर रहे हैं तो क्या यह मान लिया चाहिए कि परमात्मा को देश-काल का ज्ञान नहीं था, क्योंकि उन्होंने तो कभी धर्म में परिवर्तन के लिए नहीं कहा। जिन शासन में अभी प्रवचन काल साढ़े 17 हजार साल चलना है। समय के साथ परिवर्तन का दौर इसी तेजी से चला तो महज 50 साल बाद धर्म ही नहीं बचेगा।



विराग मुनि ने कहा, जो प्राप्त है वही पर्याप्त, मन में लाएं संतोष

मन हमेशा पवित्र बना रहे

मुनिश्री ने कहा कि आज भाई तभी तक साथ हैं, जब तक उनके मन का हो रहा है। जहां मन की न हो या धर्म निभाने की बात आ जाए, भाइयों में बंटवारा होते देर नहीं लगती। जो धन अपनों के बुरे वक्त में काम नहीं आता, वह धन भाव-भावांतर तक आत्मा की दुर्गाति का कारण बनता है। जो व्यक्ति बुरे समय में अपनों का साथ न दे, उसका धन धर्म के कार्य में भी नहीं लगाना चाहिए। जीवन में पूरी कोशिश होनी चाहिए कि मन के परिणाम हमेशा पवित्र बने रहें।

सभी धर्मों में राग-द्वेष से बचने की नसीहत

मुनिश्री ने कहा, सभी धर्मों ने राग-द्वेष से बचने की नसीहत दी है। इन कथाओं से बचने का पवित्रतम उपाय जैन धर्म में है। समस्या ये है कि हम धर्म को जानते तो हैं, समझते नहीं। आज मनुष्य की हालत चिंतामणि रत्न लेकर घर-घर भीख मांगने वाली भिखारी जैसी है। दुर्लभ मानव जीवन में आत्मकल्याण की जगह हम भौतिक सुखों के पीछे भाग रहे हैं। ध्यान रखिएगा, भौतिक वस्तुएं कुछ समय के लिए आपका दुख दबा सकती हैं। सुख कभी नहीं दे सकतीं।

बच्चों के भोजन से लेकर पाठ्यपुस्तक और शिक्षकों की उपस्थिति का रखा जाएगा डाटा

ऑनलाइन होगी बच्चों की मॉनिटरिंग, आईआईटी भिलाई की मदद से बनाया गया सॉफ्टवेयर व ऐप, एआई जांचेगा भोजन की गुणवत्ता

कार्नर न्यूज

रायपुर। छत्तीसगढ़ के स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों के प्रदर्शन पर नजर रखने के लिए राजधानी में विद्या समीक्षा केंद्र स्थापित किया गया है। स्कूली शिक्षा की गुणवत्ता को बेहतर बनाने की दिशा में यह पहल की गई है, जिसमें स्कूलों के साथ उनमें पढ़ने वाले प्रत्येक बच्चे के प्रदर्शन पर भी अब सीधी नजर रखी जाएगी। सॉफ्टवेयर एवं मोबाइल ऐप का विकास तथा कॉल सेंटर के माध्यम से मॉनिटरिंग आईआईटी भिलाई के सहयोग से किया जा रहा है।

स्कूल शिक्षा विभाग के अंतर्गत संचालित विभिन्न हितग्राही मूलक योजनाओं की ऑनलाइन मॉनिटरिंग एवं आंकड़ों के विश्लेषण करने के लिए पेंशनबाड़ा में विद्या समीक्षा केन्द्र की स्थापना की गई है। इस केन्द्र के माध्यम से शासन की योजनाओं को बेहतर तरीके से लागू एवं मॉनिटरिंग करने में आसानी होगी। स्कूल और उनमें पढ़ने वाले एक-एक बच्चों के प्रदर्शन का रीयल टाइम ब्यौरा मुहैया कराएगा।



शिक्षकों का विवरण भी एक क्लिक पर

इसके द्वारा शिक्षकों की पदस्थापना से संबंधित जानकारी को भी मॉनिटरिंग की जा रही है। विद्या समीक्षा केंद्र के अंतर्गत शिक्षकों का विवरण, यूडैस डाटा, मध्यान्ह भोजन, शिक्षक प्रशिक्षण से संबंधित मॉनिटरिंग, शिक्षकों एवं विद्यार्थियों की दैनिक उपस्थिति, अधिकारियों द्वारा शालाओं का निरीक्षण, विद्यार्थियों का मूल्यांकन आदि तथा केन्द्र सरकार से सबद्ध शैक्षिक योजनाओं की नियमित ऑनलाइन मॉनिटरिंग की जाएगी। योजनाओं की मॉनिटरिंग के लिए सॉफ्टवेयर एवं ऐप भी तैयार किया जा रहे हैं।

दूसरे राज्यों संग साझा करेंगे तकनीक

गौरतलब है कि एनसीईआरटी द्वारा अगस्त के पहले पखवाड़े में नई दिल्ली में विद्या समीक्षा केंद्र के संबंध में कार्यशाला का आयोजन किया था, जिसमें छत्तीसगढ़ सहित अन्य राज्यों के नोडल ऑफिसर शामिल हुए थे। उक्त कार्यशाला में विद्या समीक्षा केंद्र छत्तीसगढ़ द्वारा विकसित एआई-मॉड्यूल पेश किया गया। इसे अन्य राज्यों के साथ अब साझा किया जाएगा। इस संबंध में भारत शासन से ई-मेल प्राप्त हुआ है।

जारी होंगे टोल फ्री नंबर

विद्यार्थियों, पालकों एवं शिक्षकों की शैक्षिक गतिविधियों से संबंधित समस्याओं का समाधान करने के लिये एक टोल-फ्री नंबर भी जारी किया जाएगा। स्कूल में मूलभूत सुविधाएं जैसे शाला भवन, शौचालय, विद्युत व्यवस्था आदि उपलब्ध हैं अथवा नहीं हैं, इसके संबंध में एआई अर्थात् आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित मॉड्यूल के उपयोग से जानकारी प्राप्त की जा रही है। प्राप्त जानकारी को सहायता से स्कूलों का चिह्नंकन भी किया जा रहा है। एआई के उपयोग से ही बच्चों को दी जाने वाली मध्याह्न भोजन की जानकारी प्राप्त की जा रही है। एआई के माध्यम से ही मध्याह्न भोजन के अंतर्गत बच्चों को परोसी जानी वाली सामग्रियों की गुणवत्ता का विश्लेषण किया जाएगा, जिससे बच्चों को पर्याप्त मात्रा में भोजन मिल रहा है कि नहीं इसकी जानकारी भी प्राप्त हो सकेगी। एआई के उपयोग से शिक्षकों के डाटा के विश्लेषण की सुविधा भी विद्या समीक्षा केंद्र के अंतर्गत तैयार की गई है। विषयवार शिक्षकों की जानकारी, अतिशेष शिक्षकों की जानकारी, एकल शिक्षकों की जानकारी भी प्राप्त की जा सकेगी। भविष्य में एआई के उपयोग से विद्यार्थियों के आकस्मिक आकलन व मूल्यांकन का विश्लेषण किया जाएगा, जिससे कमजोर विद्यार्थियों पर विशेष फोकस किया जा सकेगा। प्राप्त जानकारी एवं विभिन्न पैरामीटर के आधार पर शालाओं की रैंकिंग की जाएगी।

सिटी स्पोर्ट्स

जीवनशैली में बदलाव सबसे बड़ा मंत्र, अपनाइए और देखिए

इंटर स्टेट अंडर-19 वन डे क्रिकेट जीता छत्तीसगढ़ ने

रायपुर। क्रिकेट एसोसिएशन ऑफ पुदुच्चेरी की ओर से इंटर स्टेट अंडर-19 वन डे क्रिकेट टूर्नामेंट 21 अगस्त से जारी है। जिसमें छत्तीसगढ़ की टीम का पहला मैच बुधवार 21 अगस्त को पुदुच्चेरी में पुदुच्चेरी अंडर-19 टीम बी के विरुद्ध खेला गया। छत्तीसगढ़ अंडर 19 ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। छत्तीसगढ़ ने पहले बल्लेबाजी करते हुये निश्चित 50 ओवरों में 9 विकेट खोकर 292 रन बनाये। छत्तीसगढ़ की ओर से साहिल रजत शरीफ ने 64 रन बनाये। साथ ही कप्तान उपेन्द्र यादव ने 57 रनों का योगदान दिया। पुदुच्चेरी अंडर 19 टीम बी की ओर से तरुण ने 4 विकेट तथा संदीप ने 2 विकेट प्राप्त किये। लक्ष्य का पीछा करने उतरी पुदुच्चेरी अंडर-19 टीम बी ने वर्षा प्रारंभ होने तक 21 ओवरों में 7 विकेट के नुकसान पर 86 रन बना लिये थे। छत्तीसगढ़ के गेंदबाजों ने शानदार प्रदर्शन करते हुये पुदुच्चेरी के किसी भी बल्लेबाज को लंबी पारी खेलने से रोक दिया। पुदुच्चेरी की ओर से केवल अभिषेक ने दहाई का आंकड़ा पार करते हुये 58 रन नाबाद की पारी खेली। छत्तीसगढ़ की ओर से अंकित कुमार सिंह ने 3 विकेट तथा धनंजय नायक तथा उपेन्द्र यादव ने 2-2 विकेट प्राप्त किये। छत्तीसगढ़ ने मैच डी एल एस प्रणाली से 140 रनों से जीत लिया।

योग में हुनर दिखाया नौजवानों ने



रायपुर। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे, रायपुर मंडल के मंडल मुख्यालय रायपुर में 47 वीं अखिल भारतीय रेलवे सुरक्षा बल योग प्रतियोगिता डब्ल्यूआरएस रेलवे कॉलोनी स्थित सामुदायिक भवन में जारी है। इस प्रतियोगिता को उम्र के अनुसार 18-21 वर्ष, 22-25 वर्ष, 26-30 वर्ष, 31-35 वर्ष, 36-45 वर्ष एवं 45 वर्ष से अधिक उम्र की 06 श्रेणियों में रखा गया है। बुधवार को इस प्रतियोगिता में 44 पुरुष एवं 05 महिला प्रतिभागियों ने अपनी कला के हुनर को जूरी मेंबर और आम लोगों के सामने के प्रस्तुत किया। इसके माध्यम से रेलवे सुरक्षा बल के बल सदस्यों, रेल कर्मचारियों एवं आम नागरिकों को अपने जीवन मे योग को अपनाकर जीवन शैली में सुधार करने और स्वस्थ रहने 'करो योग रहो निरोग' का संदेश दिया जा रहा है।

राज्य स्तरीय व्हीलचेयर रग्बी चयन शिविर में शामिल हुए खिलाड़ी



रायपुर। छत्तीसगढ़ व्हीलचेयर रग्बी एसोसिएशन एवं जन सामर्थ्य कल्याण समिति के तत्वावधान में दो दिवसीय छत्तीसगढ़ राज्य स्तरीय व्हीलचेयर रग्बी चयन शिविर व कार्यशाला पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय परिसर स्थित शारीरिक शिक्षा विभाग के बहुदेशीय सभागार में आज से शुरू हुई। मुख्य अतिथि वीरेन्द्र सिंह तोमर (राष्ट्रीय उपाध्यक्ष ,करणी सेना), सहयोग अतिथि विकास चौरसिया (नेशनल डेवलपमेंट मैनेजर ,आईआरएमयू), मोहम्मद कैफ (इंडियन व्हील चेयर रग्बी कोच) की उपस्थिति में कार्यक्रम की शुरुआत हुई। दो दिवसीय कार्यशाला में चयनित खिलाड़ी ग्वालियर, मध्यप्रदेश में एक और दो अक्टूबर को होने वाली 6 वीं राष्ट्रीय व्हीलचेयर प्रतियोगिता में शामिल होंगे। कार्यक्रम में 40 से अधिक दिव्यांग जनो ने छत्तीसगढ़ के अलग-अलग जिलों से भाग लिया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि ने दिव्यांग खिलाड़ियों को टी शर्ट प्रदान कर कार्यशाला की शुरुआत की।

राज्य स्तरीय ग्रेपलिंग-कुश्ती प्रतियोगिता में रायपुर जिला विजेता



रायपुर। चतुर्थ छत्तीसगढ़ राज्य स्तरीय सब-जूनियर व केडेट ग्रेपलिंग-कुश्ती प्रतियोगिता दिल्ली वर्ल्ड पब्लिक स्कूल, कबीर नगर में 17 अगस्त को आयोजित की गई। प्रतियोगिता में विशिष्ट अतिथि टंकम वार्मा, मंत्री, खेल एवं युवा कल्याण विभाग, मुख्य अतिथि दीपक मस्क निदेशक पेट्रोलियम मंत्रालय व विधायक मोतीलाल साहू उपस्थित हुए। प्रतियोगिता में प्रदेश भर से दुर्ग, बालोद, रायपुर, बलोदाबाजार, बिलासपुर, पेंड्रा रोड, मुंगेली, अंबिकापुर, चाम्पा, रायगढ़ व कोरबा जिले के 150 से अधिक खिलाड़ियों में भाग लिया। स्पर्धा में रायपुर जिला विजेता व रायगढ़ जिला उपविजेता रहा। प्रतियोगिता के सफल आयोजन में स्कूल के चेयरमैन विनय चंद्राकर, प्राचार्य विनोद पाण्डेय व समस्त विद्यालय परिवार के साथ रायपुर ग्रेपलिंग-कुश्ती संस्थान की अध्यक्ष शिल्पा दीक्षित व सचिव अंतरा सारथी का विशेष योगदान रहा।

लंबी उम्र तक जीना इतना भी मुश्किल नहीं कारगर उपाय के साथ गुजार सकते हैं जिंदगी

बदलाव इस दुनिया में शायद ही कोई हो जिसे लंबे समय तक जीने की इच्छा न हो, पर ये कैसे संभव होगा? अध्ययनों से पता चलता है कि लाइफस्टाइल और आहार में गड़बड़ी के कारण कई प्रकार की क्रोनिक बीमारियों का खतरा बढ़ता जा रहा है, जिसने औसत आयु को भी कम कर दिया है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, लंबे समय तक जिंदा रहना चाहते हैं, क्रोनिक बीमारियों से बचना चाहते हैं तो आहार और दिनचर्या में सुधार करना बहुत जरूरी है। नेशनल जियोग्राफिक और नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन एजिंग ने अध्ययनों के आधार पर बताया कि आहार में कुछ सुधार कर लिए जाएं तो ये काम ज्यादा मुश्किल नहीं है। कई खाद्य पदार्थों में एंटी-एजिंग और एंटी-इंफ्लामेटरी प्रभाव होते हैं जो न सिर्फ आपको बीमारियों से बचाते हैं साथ ही आपको लंबी उम्र पाने में भी मददगार हो सकते हैं।



लंबी आयु पाने के लिए क्या है विशेषज्ञों की सलाह?

अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन की रिपोर्ट से पता चलता है कि स्वस्थ भोजन के पैटर्न की मदद से कुल मृत्यु दर में 20% की कमी लाई जा सकती है। हृदय रोग और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के कारण मृत्यु दर को कम करने के लिए भी आहार को पौष्टिक रखना बहुत मददगार हो सकता है। पौधों पर आधारित आहार जैसे खाने के पैटर्न को बीमारियों के जोखिम को कम करने में मददगार पाया गया है। आइए जानते हैं कि 80-100 साल तक स्वस्थ और जीवित रहने के लिए कौन से उपाय मददगार हो सकते हैं? स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, नियमित रूप से बीन्स खाना आपके लिए बहुत लाभकारी हो सकता है। बीन्स प्लांट बेस्ड प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं और फाइबर से भी भरपूर होते हैं। इसे आंतों को स्वस्थ रखने के लिए लाभकारी माना जाता है। इसी तरह से कृसिफेरस सब्जियां जैसे ब्रोकोली, फूलगोभी और पतागोभी उसी में ऐसे प्राकृतिक यौगिक होते हैं जो आपके दिल के लिए अच्छे होते हैं और कुछ प्रकार के कैंसर से बचाने में भी मदद करते हैं।

ख़ूब पानी पीते रहें

लंबे समय तक जीवित रहने की चाह रखते हैं तो हाइड्रेशन का ध्यान रखना आपके लिए बहुत जरूरी है। इसके लिए ख़ूब सारा पानी पीते रहना चाहिए। मीठे पेय पदार्थ आपको सेहत के लिए हानिकारक प्रभावों वाले हो सकते हैं, इससे दूरी बना कर रखें। दिनभर में तीन-चार लीटर तक पानी पीने की आदत बनाना आपको सेहत को ठीक रखने और लंबी आयु प्राप्त करने में मददगार हो सकता है।

कम कर दें चीनी और नमक का सेवन

चीनी और नमक दोनों ही सेहत के लिए हानिकारक माने जाते हैं और डायबिटीज-हाई ब्लड प्रेशर कई प्रकार की गंभीर और क्रोनिक बीमारियों के खतरे को बढ़ा देते हैं। अध्ययन की रिपोर्ट से पता चलता है कि जिन देशों में चीनी और नमक की खपत कम है वहां पर लोग कम बीमार पड़ते और आयु भी लंबी होती है। स्वस्थ और लंबी उम्र चाहते हैं तो आहार में ये सुधार करना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।



आज है कजरी तीज, जानें इस पर्व के पीछे का कारण और मनाने का तरीका



कजरी तीज का मुख्य उद्देश्य देवी पार्वती और भगवान शिव के मिलन का उत्सव मनाना है। इस दिन महिलाएं विशेष व्रत रखती हैं और भगवान शिव और देवी पार्वती की पूजा करती हैं। कजरी तीज भाद्रपद माह के कृष्ण पक्ष की तृतीया तिथि को मनाया जाता है। इस बार 22 अगस्त को कजरी ठीक व्रत का किया जाएगा।

कजरी तीज भारतीय संस्कृति में महत्वपूर्ण तीन तीजों में से एक है, जो मुख्य रूप से उत्तर भारत, खासकर उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान और बिहार में धूमधाम से मनाई जाती है। यह त्योहार महिलाओं द्वारा भगवान शिव और देवी पार्वती की पूजा करने के लिए मनाया जाता है, जिसमें वे अपने पति की लंबी उम्र और परिवार की सुख-समृद्धि की कामना करती हैं। कुंवारी कन्याएं भी इस दिन मनपसंद वर के लिए उपवास करती हैं।

कजरी तीज क्यों मनाई जाती है?

कजरी तीज का मुख्य उद्देश्य देवी पार्वती और भगवान शिव के मिलन का उत्सव मनाना है। इस दिन महिलाएं विशेष व्रत रखती हैं और भगवान शिव और देवी पार्वती की पूजा करती हैं। इस त्योहार को मनाने के पीछे यह मान्यता है कि देवी पार्वती ने कठोर तपस्या करके भगवान शिव को पति रूप में प्राप्त किया था और इस दिन व्रत रखने से विवाहित महिलाएं अपने पति की लंबी उम्र और कुंवारी लड़कियां अच्छे वर की प्राप्ति के लिए प्रार्थना करती हैं।

कजरी तीज की पौराणिक कथा

कजरी तीज से जुड़ी एक प्रमुख पौराणिक कथा है। यह कहा जाता है कि माता पार्वती ने भगवान शिव को पाने के लिए कठोर तपस्या की थी। उनकी तपस्या से प्रसन्न होकर भगवान शिव ने उन्हें पत्नी के रूप में स्वीकार किया। इस तपस्या और प्रेम की कहानी को याद करते हुए, कजरी तीज के दिन महिलाएं भगवान शिव और माता पार्वती की पूजा करती हैं। इसके अलावा, कजरी तीज के दिन महिलाएं कजरी गीत भी गाती हैं, जिनमें प्रकृति के सौंदर्य, प्रेम और रिश्तों

मानसून में आउटडोर कुकिंग करते हुए काम आएंगे ये हैक्स



मानसून के मौसम में आउटडोर कुकिंग करने का अपना एक अलग ही मजा है। लेकिन यह इतना भी आसान नहीं होता है। इसके लिए आपको सही तैयारी और हैक्स को फॉलो करना पड़ता है। वरना बारिश की बूंदें आपको पूरा मजा किरकिया कर सकती हैं।

सेटअप को बनाएं वाटरप्रूफ

जब आप मानसून में आउटडोर कुकिंग कर रही हैं तो आपको अपने पूरे सेटअप को वाटरप्रूफ बनाना बेहद ही जरूरी है। आप अपने कुकिंग एरिया को किसी शेड के नीचे सेट करें। इसके अलावा, अपने पास तिरपाल या बड़ा वाटरप्रूफ कवर जरूर रखें, ताकि बारिश आने की स्थिति में आपके पूरे सेटअप व फूड इंग्रीडिएंट्स को किसी तरह का नुकसान ना हो। अतिरिक्त दिन महिलाएं कजरी गीत भी गाती हैं, जिनमें प्रकृति के सौंदर्य, प्रेम और रिश्तों

वाटरप्रूफ बैग और कंटेनर में रखें ताकि वे गीले न हों।

बनाएं वन पॉट मील

मानसून में आउटडोर कुकिंग को अधिक आसान व मजेदार बनाने के लिए आप वन पॉट मील बनाने पर फोकस करें। इन्हें बनाना अधिक आसान होता है और साथ ही साथ, इसकी क्लीनिंग करना भी काफी आसान होता है। वन पॉट मील बनाते हुए आप सूप, स्टू और करी जैसे ऑप्शन चुन सकते हैं। इसके अलावा, आप प्री-मेरिनेशन इंग्रीडिएंट्स को भी ग्रिल कर सकते हैं। आप घर पर मीट और सब्जियों को पहले से मैरिनेट करें। इससे ना केवल आपके टाइम की बचत होती है, बल्कि मानसून में कुकिंग करना भी अधिक आसान हो जाता है।

इस्टेंट फूड्स का चुनें ऑप्शन

चूंकि मानसून में मौसम कभी भी बिगड़ सकता है, इसलिए आप अपने साथ कुछ इस्टेंट फूड ऑप्शन भी जरूर रखें। कोशिश करें कि आप अपने साथ नूडल्स, रेडी-टू-ईट मील और पैकेज्ड फूड आइटम्स को जरूर रखें।



अवसाद का शिकार होने से पहले नजर आते हैं लक्षण

अवसाद एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है जो आपके मूड को प्रभावित करती है, जिससे आप उदास, सुन्न, चिड़चिड़े या उदास महसूस करते हैं। यह आपके मूड में सामान्य बदलावों से ज्यादा समय तक रहता है, और यह आपके लिए रोजमर्रा की चीजें करना मुश्किल बना सकता है जैसे अपने दोस्तों के साथ समय बिताना, काम करना, स्कूल जाना या खुद की देखभाल करना। कोई भी व्यक्ति, किसी भी पृष्ठभूमि से, अवसाद का शिकार हो सकता है। यह बिना किसी स्पष्ट कारण के हो सकता है, या यह आपके द्वारा अनुभव की जा रही किसी मुश्किल चीज से शुरू हो सकता है। अवसाद एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या है, जिसका समय पर इलाज जरूरी होता है। आजकल के दौर में युवा नौजवान अवसाद के चपेट में तेजी से आ रहे हैं। हालांकि ज्यादातर लोगों को यह मालूम ही नहीं चलता है कि वो अवसाद के शिकार हैं, कई बार मामला हाथ से निकल जाता है। ऐसे में हम आपको वो लक्षण बता रहे हैं जो अवसाद का शिकार होने से पहले किसी भी व्यक्ति में नजर आता है। डॉ. आरूप देवान, क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट इस बारे में जानकारी दे रही हैं।

ये है 6 लक्षण जो अवसाद की ओर करते हैं इशारा

अगर आप बहुत ज्यादा खा रहे हैं या बहुत कम खा रहे हैं तो ये अवसाद के शुरुआती लक्षण की तरफ इशारा करता है। तनाव के कारण आपको ज्यादा भूख लगती है। तनाव को कम करने के लिए लोग अच्छा खाना खाना चाहते हैं इससे उन्हें सुकून मिलता है, वहीं तनाव के कारण भोजन को लोग बोझ समझने लगते हैं। दोनों ही स्थिति अवसाद की तरफ इशारा करती हैं।

दुख और निराशा की भावना अवसाद के सबसे आम लक्षणों में से एक है। अगर आप किसी भी काम को करने से पहले निराश हो जाते हैं या छोटी छोटी बातों पर दुखी हो जाते हैं तो आपको इसे अवसाद का लक्षण समझना चाहिए। बिना किसी कड़ी मेहनत या गतिविधि के भी आपको थकावट महसूस होती है तो यह भी अवसाद की तरफ इशारा करता है। ऐसा नींद की कमी के कारण होता है।

पहले जिस काम को आप खूब आनंद लेकर करते थे और अब आपको उस काम में बिल्कुल भी रुचि नहीं है तो यह भी अवसाद का शुरुआती लक्षणों की तरफ इशारा करता है। अवसाद से प्रभावित लोग खाने के लिए मन नहीं करता और वे भोजन को एक बोझ मान सकते हैं।

अगर आप बिल्कुल भी सो नहीं पाते हैं या बहुत अधिक देर सोते हैं तो ये अवसाद के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं। चिंता के कारण आपको नींद नहीं आती है, वहीं ऊर्जा की कमी के कारण आप अधिक सोने लगते हैं।

अगर आप आसानी से किसी भी बात पर भड़क जाते हैं, कोई कुछ कह देता है तो आप चिड़चिड़े होकर गुस्सा करने लगते हैं तो यह भी अवसाद की तरफ इशारा करता है। चिंता के कारण व्यक्ति पर निरंतर भावनात्मक दबाव बना रहता है जिससे वे छोटी-छोटी बातों पर भी भड़क सकते हैं।

अवसाद के लिए सहायता प्राप्त करना अगर आपको लगता है कि आप अवसाद से जूझ रहे हैं, तो किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा हो कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, जैसे कोई दोस्त, परिवार का सदस्य, शिक्षक या कोई और जिसके साथ आप सहज महसूस करते हों। अपनी भावनाओं को दूसरों के साथ साझा करना अक्सर बेहतर महसूस करने का पहला कदम होता है।

रायपुर बाजार

Contact For Advertisement
6263818152,
7987119756

Furniture'sway
Modern Furniture

अब डायरेक्ट फैक्ट्री से फर्नीचर बनवाएं

वह भी मार्केट से
10 से 30% कम दाम पर

Register now www.furnitureway.com 9826949400, 9826949402

अपने घर का
मॉड्युलर किचन
बनवाएं

9977115597, 8319076661

C-4, Sector-1, Devendra Nagar,
Near City Center Mall, Raipur,
492004

KitchenGalaxyNXModular

मात्र
₹ 75,000/-
₹ 95,000/-
₹ 1,25,000/-

krishna
vatika

Call and Booking Now

Facilities
• 20000sq.ft. Lush Green
Party Lawn.
• Parking Facility

Events
• Birthday party, Kitty Party,
Wedding.
• Anniversary, Ring Ceremony

पता-
समता परिसर के सामने
लालपुर, रायपुर (छ.ग.)

9406026313
9981002160

CCTV	Biometrics	Fire Safety	Video Conf.	Networking & IT Solutions	Vehicle Tracking
Fire Detection	Boom Barrier Gate Automn	Audio Conf	Smart Class Set up	Walky Talky	Smart Interactive Panle
SMART INDUSTRIAL SYSTEMS Safety Equipment, Automation & IT Solutions					
Nr. Indian Post Office, Shankar Nagar, Raipur www.smartindustrialsystems.com /+91 8435 000 880					

पैसा चाहिए ? हमारे पास आइए

(केवल विजनेस लोन)
एजेंट आमंत्रित

आज लोन लीजिए
100 किश्टी में पटाइये

न्यूनतम कागजी कार्यवाही
5 हजार से 5 लाख तक बिजनेस लोन

मोटवानी फायनेंस
93404-44755

गली नं. 03,
सिंधी कॉलोनी,
तेलीबांधा, रायपुर

मैट्रेस 6x6 2300/- सिर्फ	प्रोटेक्टर डबल बेड 700/- सिर्फ	सोफा कमबेड वीन बैग	EP फोम गद्दा चैन कवर लगा 3x6=400/-
मैट्रेस 3x6=1100/- 4x6=1500/- सिर्फ	पुराना गद्दा लाये नया ले जाये	Mattress 30 से 50% लेस	रुई गद्दा 220/- रुई गद्दा 700/- (15 किलो 4x6) रुई गद्दा 4x6=600/-

संजय रुई भंडार निराकारी फर्नीचर के पीछे कांच घर गोडउन के पास, पंडरी रायपुर
9827976266, 7987918262

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

शादी की दूसरी सालगिरह पर जेनिफर लोपेज ने दी तलाक की अर्जी

जेनिफर लोपेज और बेन एफ्लेक अपने तलाक को लेकर लंबे समय से चर्चा में बने हुए हैं। अपनी शादी के दो साल बाद ही दोनों तलाक ले रहे हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, मंगलवार, 20 अगस्त को जेनिफर लोपेज ने एलए काउंटी सुपीरियर कोर्ट में तलाक के लिए अर्जी दाखिल की है। दोनों के आधिकारिक तौर पर अलगा होने की तारीख 26 अप्रैल बताई गई है। जेनिफर लोपेज और बेन एफ्लेक हॉलीवुड की मशहूर जोड़ियों में से एक हैं। दोनों की जोड़ी को लाखों लोग पसंद करते हैं। जेनिफर लोपेज और बेन एफ्लेक ने साल 2022 में शादी की थी। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, जेनिफर लोपेज और बेन एफ्लेक दो-दो बार शादी कर चुके हैं। वो भी एक ही साल के लगातार दो महीने में। उन्होंने पहली शादी जुलाई 2022 में लास वेगास में की थी। इसके बाद अगस्त 2022 में दूसरी बार शादी की थी, जो जॉर्जिया में हुई थी। दोनों ने ठीक दो साल पहले 20 अगस्त 2022 को जॉर्जिया में एक बड़े समारोह में फिर से शादी की थी। बेन एफ्लेक और जेनिफर लोपेज ने साथ में दो फिल्में कीं। 2003 में मार्टिन ब्रेस्ट की बहुचर्चित रोमांटिक फिल्म गिगली और 2004 में केविन स्मिथ की कॉमेडी फिल्म जर्सी में दोनों साथ दिखे थे। रिपोर्ट के अनुसार, जेनिफर लोपेज और बेन एफ्लेक साल 2002 से लेकर 2004 तक एक-दूसरे को डेट कर चुके हैं। खबर के मुताबिक, फिल्म जर्सी के रिलीज होने से पहले दोनों अलग हो गए थे। लोपेज ने अपने हालिया एल्बम 'दिस इज मी नाउ' में भी स्पष्ट रूप से इस रिश्ते को संबोधित किया। ये एल्बम उनकी 2002 की एल्बम 'दिस इज मी देन' का सीक्वल है। उन्होंने मई में अपने 'दिस इज मी नाउ' टूर रद्द कर दिया था।

टॉलीवुड

'मुफासा: द लायन किंग' में धमाल मचाने को तैयार हुए महेश बाबू

महेश बाबू इन दिनों एसएस राजामौली के साथ अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म 'एसएसबी 29' को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। फिल्म को लेकर दर्शकों के बीच अभी से उत्साह देखने को मिल रहा है। वहीं, इस फिल्म के अलावा अभिनेता का जलवा दूसरी फिल्म में भी देखने को मिला। अभिनेता को लेकर नई खबर सामने आई है, जो प्रशंसकों को खुश कर देगी। दरअसल, महेश बाबू 'मुफासा: द लायन किंग' में अपनी आवाज का जादू चलाने के लिए तैयार है। अभिनेता महेश बाबू को आगामी डिज्नी फिल्म 'मुफासा: द लायन किंग' में मुफासा की आवाज के रूप में पेश किया है। यह फिल्म एक शानदार पारिवारिक मनोरंजक फिल्म है। इस बार मुफासा की पिछली कहानी पर ध्यान केंद्रित करते हुए निर्माता नई कहानी पेश करेंगे। वहीं फिल्म में अब महेश बाबू की आवाज मुफासा के रूप में सुनाई देगी। फिल्म का तेलुगु ट्रेलर 26 अगस्त को सुबह 11:07 बजे लॉन्च होने वाला है, जो अभिनेता और उनके प्रशंसकों दोनों के लिए एक महत्वपूर्ण पल है। इस खबर की घोषणा एक्स की गई। कैप्शन में लिखा गया, 'सुपरस्टार महेश बाबू डिज्नी की शानदार पारिवारिक मनोरंजक फिल्म मुफासा द लायन किंग में मुफासा की तेलुगु आवाज हैं। 26 अगस्त को सुबह 11:07 बजे तेलुगु ट्रेलर लॉन्च होगा। 20 दिसंबर को अंग्रेजी, हिंदी, तमिल और तेलुगु में सिनेमाघरों में फिल्म को धमाकेदार तरीके से देखें।' इस ट्रेलर रिलीज का बेसब्री से इंतजार किया जा रहा है, क्योंकि इसमें महेश बाबू की शक्तिशाली और गूंजती आवाज की झलक देखने मिलेगी, जिसे वे मुफासा के प्रिय किरदार में लेकर आएंगे।

भोजपुरी

विक्रांत की फिल्म 'दुल्हन वही जो धन लाए' का ट्रेलर रिलीज

भोजपुरी सिनेमा फिल्मों के स्टार विक्रांत सिंह राजपूत और मणि भट्टाचार्या की फिल्म 'दुल्हन वही जो धन लाए' का ट्रेलर रिलीज हो गया है। फिल्म में दहेज प्रथा पर चोट करते हुए इसे समाज के सामने एक गंभीर मुद्दे को दिखाया गया है। इसमें हॉर का तड़का भी देखने को मिलेगा। इसे इशितयाक शंख बंटी ने डायरेक्ट किया है, और उन्होंने ही लिखा है। इशितयाक शंख बंटी ने बताया, 'मेरा होम प्रोडक्शन 3आर फिल्मस एंड प्रोडक्शंस मेरे दिल के बेहद करीब है क्योंकि इसका नाम मेरी तीन प्यारी बेटियों - रिफा, रिदा और रिजा के नाम पर रखा गया है। इसी बैनर के तहत मैंने 'दुल्हन वही जो धन लाए' बनाई है।' ट्रेलर में दिखाया गया है कि किस तरह से दहेज लोभी परिवार की लालच और हिंसा एक भुतहा घटना में बदल जाती है। इसके साथ ही, फिल्म में सामाजिक संदेश के साथ मनोरंजन का तड़का भी भरपूर मिलेगा। फिल्म के प्रोड्यूसर विनय सिंह और इशितयाक शंख बंटी हैं। इशितयाक शंख बंटी ने दर्शकों से अपील की है कि वो ट्रेलर देखें और अपने विचार साझा करें। उनका कहना है, 'मैं वास्तव में आपसे सुनने के लिए उत्सुक हूं।' 'दुल्हन वही जो धन लाए' दर्शकों को दहेज प्रथा की भयावहता और इसके समाज पर पड़ने वाले प्रभावों को समझाने के साथ ही मनोरंजन का बेहतरीन अनुभव देने के लिए तैयार है।

गेटवे ऑफ इंडिया की रौनक



लाइफ स्टाइल

मुंबई में एक फैशन शो के दौरान मॉडल ने फ्रांसीसी डिजाइनर क्रिश्चियन डायर के फ़ॉल संग्रह से प्रेरित कलेक्शन पेश किए। डायर ने मुंबई में ऐतिहासिक गेटवे ऑफ़ इंडिया स्मारक पर अपना प्री-फ़ॉल संग्रह प्रस्तुत किया। इस शो में रंग, डिजाइन और कढ़ाई के लिए दर्शकों की उत्साहजनक प्रतिक्रिया देखने को मिली। डायर ने करिश्मा स्वाली के साथ यह शो पेश किया। करिश्मा मुंबई में चाणक्य एटलियर और चाणक्य स्कूल ऑफ़ क्रॉफ़्ट का निर्देशन करती हैं।

फैशन में हाथी प्रिंट का जलवा कायम, युवाओं का बढ़ा रुझान

भारतीय कला में पशु-पक्षियों को हमेशा से ही विशेष स्थान दिया गया है। आपको आर्किटेक्चर से लेकर टेक्सटाइल तक में कुछ विशेष भारतीय पशु-पक्षियों की उपस्थिति देखने को मिल जाएगी। हाथी भी एक ऐसा ही महत्वपूर्ण और विशेष पशु है। आज हाथी प्रिंट के प्रति युवाओं का भी रुझान बढ़ा है।

चिकनकारी एम्ब्रॉयडरी में एलिफेंट मोटिफ

चिकनाकारी एम्ब्रॉयडरी भी भारत की एक ट्रेडिशनल आर्ट है। इसे भी मुलों के समय में पहचान मिली। पहले इस एम्ब्रॉयडरी को शाही लोगों के वस्त्रों पर ही किया जाता था मगर वर्तमान समय में चिकनकारी किए गए कपड़ों को आम लोग भी पहन सकते हैं। इस एम्ब्रॉयडरी में भी हाथी को विशेष महत्व दिया गया है। आपको इस कढ़ाई में गज मुख, गज का पूरा शरीर, शाही हाथी और सजावटी हाथी के मोटिफ देखने को मिल जाएंगे और आपके आउटफिट को बहुत खूबसूरत बनाते हैं।



मधुबनी आर्ट का भी हिस्सा है एलिफेंट मोटिफ

बिहार की फेमस मधुबनी पेंटिंग्स में भी हाथी के चित्र को महत्व दिया गया है। मधुबनी ही नहीं, कई शाही पेंटिंग्स में आपको हाथी के खूबसूरत चित्र देखने को मिल जाएंगे। अब यही पेंटिंग्स और

चित्रकारी कपड़ों की भी शोभा बढ़ा रही हैं। इस तरह हमें मधुबनी, पटिचित्र और तंजौर पेंटिंग्स को आउटफिट्स में देखने का भी मौका मिल रहा है, जिसमें हाथी को प्रमुखता दी जाती है। इस प्रकार, हाथी का भारतीय पौराणिक कथाओं, इतिहास, फैशन और संस्कृति में गहरा और महत्वपूर्ण स्थान है।

घर पर करें ब्लैक स्मोकी आई मेकअप, जानें आसान स्टेप्स

मेकअप करना हम सभी को पसंद होता है। लेकिन कई बार ऐसा होता है कि पार्टी में जाने का प्लान करते हैं। इसके बाद यह सोचते हैं कि किस तरह के मेकअप लुक को क्रिएट करें ताकि सुंदर दिखाई दें। इसके लिए आप चाहें तो ब्लैक स्मोक आई मेकअप लुक क्रिएट कर सकती हैं। इसे करना आसान होता है। इसके लिए हम आर्टिकल में आपको कुछ स्टेप्स बताएंगे, जिससे आपका लुक परफेक्ट लगेगा।

आंखों पर लगाएं प्राइमर

अगर आपको फ्लॉलेस मेकअप क्रिएट करना है, तो इसके लिए आप सबसे पहले प्राइमर लगाएं। इसके बाद इसे अपनी आईलाइट पर ब्लेंड करें। इससे एक स्मूथ बेस बन जाएगा। इसके बाद जब आप कलर अप्लाई करेंगी, तो अच्छा लगेगा।

आईशैडो को ब्रश की मदद से लगाएं

इसके बाद आपको आईलाइट पर आईशैडो कलर को ब्रश की मदद से लगाना है। इसके लिए आपको ब्लैक कलर को ब्रश में लेना है। फिर आईलाइट पर ब्लेंड करना है। इसे ऐसे



ब्लेंड करें ताकि आंखों पर क्रीज न रहे। फिर इसमें आप चाहें तो शिमर लगा सकती हैं। इससे आंखें और ज्यादा अच्छे से हाईलाइट होगी।

आंखों पर लगाएं लाइनर

आंखों को अच्छे से हाईलाइट करने के लिए आप लाइनर का इस्तेमाल करें। इसके लिए आप आंखों पर विंग आईलाइनर लगा सकती हैं। इस तरह के मेकअप के साथ ऐसा लाइनर अच्छा लगता है। इसे थोड़ा बोल्ड करके लगाएं।

ऑफिस इवेंट में ले रही हैं हिस्सा तो पहनें वी-नेक डिजाइंस वाले जंपसूट



अगर आप किसी ऑफिस इवेंट में हिस्सा ले रही हैं और इस मौके पर स्टाइलिश लुक चाहती हैं तो आप वी-नेक डिजाइंस वाले जंपसूट स्टाइल कर सकती हैं। इस तरह के जंपसूट में जहां आप खूबसूरत नजर आएंगी तो वहीं आपका लुक भी सबसे अलग नजर आएगा। इस आर्टिकल में हम आपको कुछ लेटेस्ट वी-नेक वी-नेक डिजाइंस वाले जंपसूट दिखा रहे हैं और इस तरह के वी-नेक डिजाइंस वाले जंपसूट ऑफिस इवेंट या ऑफिस पार्टी में वियर करने के लिए बेस्ट ऑप्शन हो सकते हैं।

पॉलिएस्टर जंपसूट

स्टाइलिश लुक के लिए आप इस तरह का पॉलिएस्टर जंपसूट का चुनाव कर सकती हैं। जहां ये जंपसूट पॉलिएस्टर फैब्रिक में है तो वहीं ये जंपसूट वी-नेक डिजाइन में आता है साथ ही जंपसूट स्लीवलेस है। ये जंपसूट ऑफिस इवेंट में पहनने के लिए बेस्ट ऑप्शन हो सकता है और इस तरह के जंपसूट को आप ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों ही जगहों से 1000 से 2000 रुपये की कीमत में खरीद सकती हैं। इस तरह के जंपसूट के साथ मोजरी या हील्स स्टाइल कर सकती हैं।

सेविन वर्क जंपसूट

इस तरह का सेक्विन वर्क जंपसूट भी आप ऑफिस के किसी खास इवेंट के दौरान स्टाइल कर सकती हैं। यह जंपसूट पॉलिएस्टर फैब्रिक में है और इसमें सेक्विन वर्क किया हुआ है। वहीं इस तरह के सेक्विन वर्क जंपसूट में जहां आप स्टाइलिश नजर आएंगी तो वहीं अपक लुक भी सबसे अलग नजर आएगा। इस सेक्विन वर्क जंपसूट को बाजार से खरीद सकती हैं साथ ही ऑनलाइन प्लेटफार्म पर भी आपको ये सेक्विन वर्क जंपसूट 1500 से 3000 रुपये की कीमत में खरीद सकती हैं। इस सेक्विन वर्क जंपसूट के साथ फ्लेट्स या फिर जूती पहन सकती हैं।

पैरों के तलवों पर मोटी डेड स्किन के कारण बन जाती है गांठ, घरेलू नुस्खे आएंगे बहुत काम

ऐसा कई बार होता है, जब पैरों के तलवों में डेड स्किन इतनी ज्यादा जम जाती है कि गांठ जैसा महसूस होने लगता है। कई बार तो जुते-चप्पल पहनने पर भी असहज महसूस होता है। ऐसे में कई लोग हाथों से या फिर किसी नुकीली चीज से डेड स्किन को रीमूव करने की कोशिश करने लगते हैं। ऐसे में डेड स्किन रीमूव करने के चक्कर में जखम तक हो जाता है और चलना फिरना मुश्किल हो जाता है। इसलिए आज हम आपको कुछ ऐसे आसान होममेड फुट स्क्रब बनाना बताएंगे, जो आपके पैरों की खाल को मुलायम बनाए रखेंगे और इनके इस्तेमाल से डेड स्किन को रीमूव करना भी आसान हो जाएगा।

दूध और शक्कर का फुट स्क्रब

दूध और शक्कर को मिक्स करें और पैरों में जहां भी डेड स्किन की गांठ बन गई है वहां पर स्किन को स्क्रब करें। इसके बाद आप पैरों को कुछ वक्त के लिए गुनगुने पानी में डिप करके बैठें। इसके बाद आप पैरों को बाहर निकालकर प्यूमिक स्टोन से रगड़ें। उसके बाद आप फिर से गुनगुने पानी में पैरों को डालकर साफ कपड़े लें।



कर सकती हैं। इससे पैरों की सख्त खाल मुलायम हो जाएगी और धीरे अपने आप ही रीमूव हो जाएगी।

शहद और नींबू का फुट स्क्रब

एक चम्मच शहद में एक बड़ा चम्मच नींबू के छिलके का पाउडर मिक्स कर लें। आप घर पर ही यह पाउडर बना सकती हैं। इसके लिए आप नींबू के छिलकों को सुखा लें और फिर उसे मिक्सी में दरदरा पीस लें। फिर इससे पैरों को स्क्रब करें। ऐसा करने से आपके पैरों की न केवल खाल मुलायम होगी बल्कि डेड स्किन रीमूव हो जाएगी और पैरों में यदि टैनिंग है तो वह भी दूर हो जाएगी। आप इस फुट स्क्रब का इस्तेमाल रोज कर सकती हैं।

कार्नर न्यूज

ओवरसाइज कपड़े पहनने का ट्रेंड पिछले कुछ दिनों में खूब चल रहा

परफेक्ट लुक के लिए नौजवान अपना रहे ओवरसाइज ट्रेंड, याद रखें कुछ जरूरी टिप्स

मौका क्या है?

मौका क्या है? ओवरसाइज ट्रेंड को पहनते हुए सबसे बड़ा सवाल यही होता है। दरअसल ये ऐसा ट्रेंड नहीं है, जिसे कभी भी पहना जा सके। इसको खास मौकों पर ही पहना जा सकता है।

ओवरसाइज हो, बड़ा नहीं

ओवरसाइज फैशन में हाथ आजमाना है तो आपको साइज का ही ध्यान रखने की जरूरत होती है। इसमें आपको जरूरत से ज्यादा बड़ी ड्रेस नहीं बल्कि ओवरसाइज ड्रेस ही लेनी है। मतलब ऐसा न हो कि ओवरसाइज के चक्कर में आप अपने साइज से कई साइज बड़े कपड़े ले लें।



.कंधे और कमर पर ओवरसाइज

याद रखिए कपड़े ओवरसाइज ही लेने का एक तरीका ये है कि इनके कंधे और कमर देखिए। ये दोनों अगर ओवरसाइज हैं तो समझिए आप सही कपड़े चुन रहे हैं। वरना ऐसा लगेगा मनो आपके कपड़े हैंगर पर टंगे हैं।

बैलेंस है जरूरी

ओवरसाइज कपड़ों के साथ बैलेंस बहुत जरूरी है। जैसे आप ओवरसाइज कोट के साथ ओवरसाइज पैट नहीं पहन सकते हैं। बल्कि आपको ओवरसाइज कोट के साथ फिटेड पैट पहननी चाहिए। लेकिन ये सुपर स्किनी नहीं होनी चाहिए।

