

# हरिभूमि रायपुर मूमि

रायपुर, रविवार 1 दिसंबर 2024

हरिभूमि  
समाचार ही नहीं, विचार भी

inh  
24x7  
बढ़ते भारत की आवाज

IRON LIFE  
IRON SHARPENS IRON

## उद्घाटन समारोह

मुख्य अतिथि

विशेष अतिथि



मान. टंक राम वर्मा  
खेल एवं युवा कल्याण  
मंत्री (छ.ग. शासन)



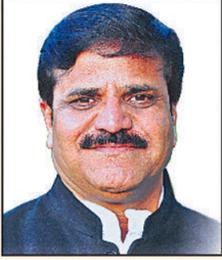
मान. पुरंदर मिश्रा  
विधायक  
रायपुर उत्तर विधानसभा क्षेत्र

विशेष अतिथि

विशेष अतिथि



मान. एजाज डेबर  
महापौर  
नगर निगम, रायपुर



मान. प्रमोद दुबे  
सभापति  
नगर निगम, रायपुर

विशेष अतिथि



मान. अनुज शर्मा  
विधायक  
धरसीवा विधानसभा क्षेत्र



# Freedom RAIPUR RUN

## समापन समारोह

मुख्य अतिथि

अध्यक्षता



मान. किरण देव  
प्रदेश अध्यक्ष  
भाजपा (छ.ग.)



मान. दीपक बैज  
प्रदेश अध्यक्ष  
कांग्रेस (छ.ग.)

विशेष अतिथि

विशेष अतिथि



मान. गुलु खुशवंत साहू  
विधायक  
आरंग विधानसभा क्षेत्र



मान. विक्रम सिंह सिंसोदिया  
महासचिव  
छत्तीसगढ़ ओलंपिक संघ

## 1 DEC 2024

10 Km. & 5 Km. CATEGORIES  
Marine Drive Telibandha Raipur (C.G.)  
Time : 6.00 AM (Morning)

Title Sponsor

Prayer Partner

Associate Sponsors



Health Partner

Outdoor Partner









### खबर संक्षेप

**छग कलार समाज ने मुख्यमंत्री से की मुलाकात, दिया न्योता**  
रायपुर। छत्तीसगढ़ कलार समाज द्वारा दोनदयाल ऑडिटोरियम में 25 दिसंबर को प्रदेश स्तरीय युवक-युवती सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है। इस सम्मेलन में मुख्य अतिथि के रूप में मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय को स्वास्थ्य मंत्री श्याम बिहारी जायसवाल व प्रदेश अध्यक्ष युवराज सिन्हा के नेतृत्व में समाज के प्रतिनिधिगण्डल ने मुलाकात कर आमंत्रण देकर आमंत्रित किया। इस दौरान पिछले साल सोरर महोत्सव में की गई घोषणा को तुरंत क्रियान्वित करने मुख्यमंत्री से अनुरोध किया, जिस पर मुख्यमंत्री श्री साय ने तुरंत 25 लाख रुपए भवन तथा 8 लाख प्रतिवर्ष सोरर महोत्सव के लिए स्वीकृति करने के लिए निर्देशित किया। इस मौके पर प्रतिनिधिगण्डल में डॉ. किशोर सिन्हा, राजेंद्र सिन्हा, कृपाराम सिन्हा, शांतनु सिन्हा, गौरव डडसेना उपस्थित रहे।

### हरिदाहा साहू समाज का परिचय सम्मेलन आज

रायपुर। महादेवघाट स्थित सामाजिक भवन में 1 दिसंबर को छत्तीसगढ़ हरिदाहा साहू समाज का युवक-युवती परिचय सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है। समाज के अध्यक्ष विनय कुमार साहू ने बताया, शीघ्र योग्य युवक-युवती इस सम्मेलन में भाग लेने के लिए अपनी फोटो और बायोडाटा इस नंबर 9340859659 पर भेजकर पूर्व में पंजीयन करा सकते हैं। साथ ही समाज के सभी पदाधिकारियों ने अधिक से अधिक संख्या में शामिल होने समाज के लोगों से आग्रह किया है।

### निधन

#### महेश कुमार वर्मा

रायपुर। गाम बेलदावर सिक्की निवासी महेश कुमार वर्मा का निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार 1 दिसंबर को सुबह 10 बजे गृहगाम के बंधवा तालाब मुक्तिधाम में किया जाएगा। वे परेठा वर्मा के पुत्र थे।

#### अरुण कुमार दुरेजा

रायपुर। छोटापारा निवासी अरुण कुमार दुरेजा का 29 नवंबर को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार 30 नवंबर को किया गया। वे शशि दुरेजा के पति और अकिंत दुरेजा के पिता तथा पंजाबी सनातन समाज के अध्यक्ष जवाहर खन्ना के जीजा थे।

#### महेंद्र कुमार शर्मा

रायपुर। डगनिया निवासी महेंद्र कुमार शर्मा मनुपुरी वाले (71) का 30 नवंबर को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार 1 दिसंबर को सुबह 10 बजे उनके निवास स्थान से महादेवघाट श्मशानघाट के लिए निकलेगी। वे करुणा शर्मा के पति और पूर्वा, स्वरोचि शर्मा के पिता थे।

#### खेमचंद गोलाखा

रायपुर। नवजीवन सोसाइटी निवासी खेमचंद गोलाखा का 30 नवंबर को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार 1 दिसंबर को सुबह 10:30 बजे उनके निवास स्थान से मायवाडी श्मशानघाट के लिए निकलेगी। वे उत्तमचंद, पुष्कराज, विनोद कुमार, सुनील कुमार के पिता थे।

#### पेज 13 के शेष ...

#### एकता मॉल के लिए...

है। अनुबंधित एजेंसी हाट बाजार की जमीन को समतल कर अब वहां डबल बेसमेंट के लिए खुदाई कराएगी। 27 माह की समय सीमा इस बहुमंजिली बिल्डिंग को बनाने के लिए तय है। दरअसल, पंडरी हाट बाजार में गुजरात की तरफ पर छह मंजिला पॉपस एकता मॉल बनेगा। इसके लिए रायपुर विकास प्राधिकरण से अनुबंधित एजेंसी ने हाट बाजार के चबूतरों को खाली कराकर पहले कोइफोड करवाई। इसके बाद जमीन को समतल करने का काम शुरू कर दिया है। पोकलेन मशीन से डबल बेसमेंट बनाने के लिए जमीन की खुदाई जल्द शुरू होगी। सूत्रों के मुताबिक पिछले डेढ़ माह से यह कार्य चल रहा है। 27 माह की समय अवधि में 6 मंजिला बिल्डिंग बनकर तैयार होगी।

#### बदलाव के साथ जारी...

के आधार पर पहले दौर को काउंसिलिंग को निरस्त कर दिया गया था। विक्रिया शिक्षा विभाग ने शनिवार को मॉरिट लिस्ट में बदलाव करने के बाद प्राचीण सूची फिर से जारी कर दी। इसमें आपत्ति के बाद जांच में त्रुटि के कारण में आप छात्र का मॉरिट लिस्ट में स्थान बदल दिया है। पुरानी मॉरिट लिस्ट में उसका स्थान 14वें नंबर पर था, संशोधन के बाद जारी सूची में उसे 108वें स्थान दिया गया है। माना जा रहा है कि आवंटन के दौरान उसकी सीट में भी बदलाव होने की संभावना है।

#### आठ वाहनों को लगाई...

के मुताबिक संतोष सिन्हा की शिकायत पर वाहनों में आम लगाने के आरोप में अज्ञात लोगों के खिलाफ अपराध दर्ज किया गया है। संतोष ने पुलिस को बताया है कि घटना दिनांक को वह रात इट्टी से लौटने के बाद अपनी दोपहिया को घर के बाहर खड़ी कर दिया। इसके बाद लड़के तीन बजे उसे तेज धमके की आवाज सुनाई दी। धमके की आवाज सुनकर संतोष ने घर से बाहर निकलकर देखा, तो घर के बाहर उसकी बाइक के साथ अन्य वाहन आग से धूँधू कर जल रहे थे।

#### चाकूबाज, गुंडे...

मागला शामिल है। साइबर अपराध की तत्काल एफआईआर दर्ज करें: साइबर ठगी के बढते मामलों को देखते हुए एएसएपी ने साइबर ठगी के मामलों

# मंत्री, विधायक चला रहे नगर निगम, अधिकारियों पर भाजपा नेताओं का दबाव

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

महापौर एजाज डेबर ने कहा, नगर निगम को शहर के 4 विधायक और मंत्री चला रहे हैं। निगम के अधिकारियों पर भाजपा नेताओं का दबाव है। महापौर एजाज डेबर ने शनिवार को गांधी सदन में पत्रकारों से चर्चा करते हुए इस आशय के आरोप लगाए।

चर्चा में उन्होंने कहा शहर की ट्रैफिक व्यवस्था सुधारने के नाम पर नगर निवेश अमला 70 वाडों में गरीबों के ठेले और गुमटियों को जिस तरह से हटा रहा है, वह गलत है। 20 साल से फूल चौक पर ठेला, गुमटी लगाकर आजीविका चलाने वाले लोगों को बिना व्यवस्थापन के हटाय़ा गया। इसकी

## महापौर एजाज डेबर ने राज्य सरकार पर लगाए आरोप



### मच्छर उन्मूलन में हुआ भ्रष्टाचार

महापौर ने कहा कि शहर में मच्छरों की समस्या दूर करने हमारी मंशा ग्लोबल टेंडर बुलाने की थी, लेकिन अफसोस की बात है, यह ग्लोबल टेंडर नहीं हुआ और दुर्ग की एक एजेंसी को काम दिया गया है, जो कि पूरी तरीके से मच्छर उन्मूलन में फेल रही है। दो माह में कंपनी को 65 लाख का भुगतान कर दिया गया है, जबकि उसका परफार्मेंस जीरो रहा है। मच्छर उन्मूलन के नाम पर बड़ा भ्रष्टाचार हुआ है। सोमवार को एमआईटी की बैठक में हम इस मुद्दे को गंभीरता से उठाएंगे। महापौर ने नगर निगम में यूनीपोल घोटाला की केस से जांच करवाए जाने की मांग की है।

जानकारी न मेयर को दी गई और न ही परिषद को इसकी जानकारी है। परिषद से चर्चा किए बिना नगर निवेश के अधिकारियों ने यह एक्शन लिया है।

एनआईटी के सामने भी गरीब व जरूरतमंद लोगों के ठेले व गुमटियों को हटाकर फ़िल लगा दी गई। वहीं बूढ़ातालाब में लोगों के विरोध के बाद भी चौपाटी का काम तेजी से चल रहा है। यह तो दोहरा मापदंड है।

बूढ़ातालाब के पास बन रही चौपाटी का विरोध करते हुए महापौर एजाज डेबर ने कहा कि डबल स्टोरी चौपाटी जहां बन रही है, वहां से बच्ची स्कूल, डिग्री कालेज का ब्यू सीधा दिख रहा है। सुप्रीम कोर्ट के आदेश की अनदेखी कर तालाब के 100 मीटर दायरे में चौपाटी खोली जा रही है, जो गलत है।

## अफीम तस्करी, तीन तस्कर गिरफ्तार 350 ग्राम बरामद



हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

डीडीनगर थाने की पुलिस ने अफीम तस्करी करने के आरोप में तीन अंतर्राज्यीय तस्करों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने तस्करों के कब्जे से पौने

तीन लाख रुपए कीमत की साढ़े पांच सौ ग्राम अफीम तथा नकदी 20 हजार रुपए जब्त किए हैं। तस्कर मध्यप्रदेश, रतलाम से रायपुर में अफीम डिलीवरी देने के लिए आए थे। इसी दौरान जांच

के दौरान पुलिस ने तस्करों की कार की तलाशी लेते हुए अफीम जब्त की। पुलिस के मुताबिक अफीम तस्करी करने के आरोप में रायपुर, कबीर नगर हीरापुर निवासी अमरीक सिंह, मध्यप्रदेश, रतलाम निवासी किशोर दमामी तथा राधेश्याम चौहान को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस के अनुसार अमरीक सिंह ने किशोर तथा उसके साथी से संपर्क कर अफीम मंगवाया था। पुलिस को जो जानकारी मिली है, उसके मुताबिक अमरीक सिंह स्वयं अफीम का नशा करता है, उसने अपने लिए अफीम मंगवाया था। पुलिस से बचने तस्करों ने अफीम को कार की सीट के निचे छिपाकर रखा था।

## कैट ने थोक कपड़ा व्यापारी संघ पंडरी के नवनि्युक्त अध्यक्ष का किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

सीजी चेंटर कैट की टीम ने राजधानी के प्रदेश कार्यालय में बैठक आयोजित कर पंडरी थोक कपड़ा व्यापारी संघ के नव

नियुक्त अध्यक्ष सरल मोदी और उनकी टीम का मोती माला पहनाकर स्वागत किया। कैट के राष्ट्रीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष अमर पारवानी की अध्यक्षता में हुई बैठक में कार्यकारी अध्यक्ष विक्रम सिंहदेव, परमानन्द जैन सहित कैट एवं युवा टीम के पदाधिकारी शामिल हुए।

दरअसल, गत दिनों सिंधु भवन देवेन्द्र नगर पंडरी में आगामी दो वर्षों के लिए कपड़ा व्यापारी संघ पंडरी के अध्यक्ष चुनने चुनावी आमसभा आयोजित की गई। इस आमसभा में सभापति प्रकाशचंद सुराणा और पदम डाकलिया ने चुनाव संचालन करते हुए सभी औपचारिकताएं पूर्ण कीं। इस दौरान सरल मोदी को निर्विरोध अध्यक्ष बनाया गया। महासचिव पद पर प्रकाशचंद अग्रवाल, कोषाध्यक्ष शान्ति लाल बरडिया नियुक्त नियुक्त किये गये। जयचंद नवानी को उपाध्यक्ष एवं राजकुमार



दरिया सचिव, मूलचंद जैन, सुशील दरिया कार्यकारिणी के रूप में नियुक्त किए गये। इस मौके पर कैट के राष्ट्रीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष अमर पारवानी, प्रदेश अध्यक्ष जितेंद्र दोशी ने कहा कि व्यापारिक संघ की चुनाव प्रक्रिया में आपसी सहमति से नये कार्यकाल के लिए पदाधिकारी नियुक्त की जानी चाहिए। व्यापारिक संगठनों ने निर्विरोध चुनाव होने से आपस में भाईचारा बना रहता है। सभी व्यापारिक संगठनों के संगठित होने पर व्यापारी समाज मजबूत होगा। जिससे व्यापारिक संघ में मन-मुटाव कि स्थिति नहीं होती है। ये आपसी सहमति से संभव है। वर्तमान में गुरुनानक चौक

व्यापारी संघ एवं थोक कपड़ा व्यापारी संघ पंडरी का चुनाव एक मिसाल है। जिसे अन्य व्यापारी संघों को अमल करना चाहिए। बैठक में कैट एवं युवा टीम के पदाधिकारी मुख्य रूप से उपस्थित रहे इनमें वासु माखोजा, सुरिन्द्र सिंह, भरत जैन, कैलाश खेमानी, जयराम कुकरेजा, महेंद्र कुमार बागरोडिया, महेश जेटानी, नरेश पाटनी, प्रीतपाल सिंह बग्गा, नागेन्द्र तिवारी, मोहन वल्यानी, विजय पटेल, दीपक विधानी, रतनदीप सिंह, मनीष सोनी, शैलेन्द्र शुक्ला, सुशील लालवानी, लालवानी, अमित गुप्ता सहित अन्य पदाधिकारी शामिल हैं।

## चोरी का आरोपी चेन स्नैचिंग के आरोप में साथी के साथ गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

तेलीबांधा पुलिस तथा क्राइम की टीम ने चोरी के आरोप में जेल जा चुके बदमाश तथा उसके एक अन्य साथी को चेन स्नैचिंग के आरोप में गिरफ्तार किया है। बदमाशों ने दस दिन पूर्व अर्वात विहार में पूजा करने मंदिर जा रहे व्यक्ति के गले से चेन लूट की थी। पुलिस के मुताबिक चेन स्नैचिंग के आरोप में जेल जा चुके कुलेश्वर साहू तथा उसके साथी टुकेश कुमार साहू को गिरफ्तार किया गया



दस दिन पूर्व मंदिर जा रहे व्यक्ति के गले से चेन स्नैचिंग की थी

है। पुलिस के अनुसार दोनों बदमाशों को महेश्वर सिंग साहू की शिकायत पर गिरफ्तार किया गया है। महेश्वर ने थाने में शिकायत दर्ज कराई थी कि 22 नवंबर को वह सुबह सात बजे मंदिर पूजा करने जा रहा था। इस दौरान अर्वात विहार तालाब के पास मुहं में स्कार्फ बांधे युवक महेश्वर के करीब पहुंचा और उसके गले से चेन लूटकर मौके से फरार हो गया। पुलिस के अनुसार महेश्वर के कहने पर टुकेश्वर ने चेन स्नैचिंग की थी। पुलिस ने दोनों बदमाशों को मुखबिर की सूचना तथा सीसीटीवी फूटेज के आधार पर गिरफ्तार किया है।

## हादसे में कटा हाथ, हौसले से हासिल की मंजिल, पीएससी पास कर बना सहकारी निरीक्षक

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

मन में अगर कुछ कर गुजरने का माह हो, तो सारी चुनौतियां छोटी हो जाती हैं। विद्युत विभाग के सिंविदा कर्मचारी ने ऐसी ही चुनौती स्वीकारी और अपनी

मंजिल हासिल कर ली। एक हादसे में उसका हाथ कट गया था। सहानुभूति के बजाए उसे ताने सुनने मिले, मगर उसने हार नहीं मानी। कड़ी मेहनत कर उसने सीजीपीएससी की परीक्षा पास की और शासकीय सेवा में अफसर बन गया।

सीजीपीएससी की परीक्षा में अक्वल दर्जे से पास हुए लोकनाथ साहू का चयन सहकारी निरीक्षक के रूप में हुआ है। लोकनाथ साहू इसके पहले बेमेतरा में बिजली विभाग में सिंविदा कर्मचारी था। कुछ समय पहले काम करने के दौरान करंट लगाने से वह बुरी तरह झुलस गया। काफी इलाज के बाद भी उसका बायां हाथ बचाया नहीं जा सका। विपत्ति तब टूट पड़ी जब विभाग द्वारा उसकी कड़ी सहायता नहीं की गई। उल्टे उसे नौकरी से यह कहकर निकाल दिया गया कि वह अब काम करने के लायक नहीं है।

## नगरीय निकाय के प्लेसमेंट कर्मचारी 3 दिसंबर से करेंगे अनिश्चितकालीन हड़ताल

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

छत्तीसगढ़ नगरीय निकाय प्लेसमेंट कर्मचारी महासंघ के आन्धान पर प्रदेशभर के 184 नगरीय निकायों के 20 हजार प्लेसमेंट कर्मचारी अपनी 3 सूत्रीय मांगों को लेकर 3 दिसंबर से अनिश्चितकालीन हड़ताल पर

रहेंगे। राजधानी में शनिवार को महासंघ की प्रदेश स्तरीय बैठक में इस आशय का निर्णय लिया गया। बैठक में महासंघ की प्रदेश स्तरीय बैठक में इस आशय का निर्णय लिया गया। बैठक में

महासंघ के पदाधिकारी और जिला अध्यक्ष मौजूद रहे। नगरीय निकाय चुनाव से पहले प्रदेशभर की नगरीय निकाय प्लेसमेंट कर्मचारियों ने अपनी लंबित मांगों को लेकर राज्य शासन के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। लामबंद कर्मचारी 3 दिसंबर से काम ठप कर लंबित मांगों को लेकर आवाज बुलंद करेंगे। महासंघ के प्रदेश अध्यक्ष संजय ऐड़े ने बताया कि राजधानी रायपुर के तूता स्थित धरनास्थल पर रिनोवेशन का काम चलाने से धरना प्रदर्शन की अनुमति नहीं मिली, इसलिए रायपुर को

## शराब दुकान के सुपरवाइजर ने किया गबन, एजेंसी कर्मचारियों से पैसा वसूलने बना रही दबाव

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

गंज स्थित कंपोजिट शराब दुकान के कर्मचारियों ने सुपरवाइजर द्वारा गबन किए गए साढ़े 16 लाख रुपए की वसूली के लिए प्लेसमेंट एजेंसी के खिलाफ दबाव बनाने तथा जेल भेजने के आरोप लगाए हैं। दुकान में काम करने वाले कर्मचारियों के मुताबिक प्लेसमेंट एजेंसी ने रकम वसूलने उनकी दोपहिया जब्त करने सहित दो महीने की सैलरी नहीं देने तथा सैलरी से रकम काटे

13 नवंबर को ऑडिट करने के दौरान मिली साढ़े 16 लाख रुपए की गड़बड़ी

जाने का आरोप लगाया है। शराब दुकान कर्मचारियों ने इसकी लिखित शिकायत एएसएपी कार्यालय सहित अन्य संबंधितों के पास की है। कंपोजिट शराब दुकान में काम करने वाले एक कर्मचारी ने नाम न छापने की शर्त पर बताया है कि दुकान के सुपरवाइजर विकास शर्मा ने धीरे-धीरे कर साढ़े 16 लाख रुपए गबन किया है। ऑडिट में पकड़े जाने के बाद विकास ने तीन लाख रुपए जमा किया। शेष राशि नहीं देने पर प्लेसमेंट एजेंसी वीआईएस कर्मचारियों पर पैसा करने दबाव बना रही है। साथ ही पैसा नहीं देने पर जेल भेजने की धमकी दे रही है।

दो महीने की सैलरी रोक दी

कर्मचारी के अनुसार प्लेसमेंट एजेंसी ने उन लोगों से सैलरी का पैसा काटने के साथ दो महीने की सैलरी रोक दी है। पैसा नहीं देने पर कई कर्मचारियों को सुपरवाइजर के अनुसार प्लेसमेंट एजेंसी ने उनकी बाइक जब्त कर ली है। कर्मचारी के अनुसार सुपरवाइजर की गड़बड़ी सामने आने पर प्लेसमेंट एजेंसी ने एक कर्मचारी को छोड़ शेष अन्य आठ कर्मचारियों को नौकरी से निकाल दिया है।

#### साधारण परिवार से रखते हैं ताल्लुक

विभागीय फेसले के खिलाफ उसने ब्यायाचर्य की लंबी लड़ाई लड़ी और अपना हक हासिल किया। साधारण किसान परिवार से ताल्लुक रखने वाले लोकनाथ के सामने जीवन कठ बड़ी चुनौती के रूप में खड़ी थी। उसने आने वाली तमाम रकमावटों का डटकर सामना किया और बड़ा मुकाम हासिल करने में सफलता पाई। उसने कड़ी मेहनत करते हुए सीजी पीएससी 2023 की परीक्षा में भाग्य आजमाया। मेहनत रंग लाई, अठ्ठे नंबर और रैंक के साथ उसने सफलता हासिल की तथा लोगों को सामने उबारण प्रस्तुत किया।

#### हड़ताल

3 सूत्रीय मांग इस तरह

नगरीय निकायों में प्लेसमेंट ठेका प्रथा को तत्काल बंद करने की मांग। नगरीय निकाय प्लेसमेंट कर्मचारियों को निकायों में 5 से 10 साल सेवा के बाद समायोजन कर एक निश्चित अवधि में नियमित किया जावे। संबंधित निकायों द्वारा प्लेसमेंट कर्मचारियों के बैंक खाते में वेतन भुगतान करने की मांग।

छोड़कर प्रदेश के सभी जिलों में 19 नवंबर से आंदोलन लगातार जारी है। अब 3 दिसंबर से अनिश्चितकालीन हड़ताल पर जाने का फैसला लिया गया है।

## बिजनेस साइट

## छत्तीसगढ़ राज्य ग्रामीण बैंक ने शुरू की 'महतारी शक्ति ऋण योजना'



रायपुर। छत्तीसगढ़ राज्य ग्रामीण बैंक द्वारा शुरू की गई 'सीआरजीबी-महतारी शक्ति ऋण योजना' का उद्घाटन छत्तीसगढ़ के वित्त मंत्री ओपी चौधरी और बैंक के अध्यक्ष विनोद कुमार शरोरा द्वारा किया गया। यह योजना विशेष रूप से छत्तीसगढ़ की महिलाओं के लिए बनाई गई है, जिसका मुख्य उद्देश्य उन्हें आर्थिक स्वावलंबन और सशक्तिकरण की दिशा में प्रेरित करना है। इस योजना के तहत महिलाओं को अधिकतम 25 हजार रुपए तक का ऋण प्रदान किया जाएगा। योजना के शुभारंभ के अवसर पर बैंक ने एक दिन में 1000 महिलाओं को कुल 2.25 करोड़ रुपए का ऋण स्वीकृत किया।

**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

**One Way Taxi**  
अब आपके पास के भरोसेमंद कॉमन सर्विस सेंटर में उपलब्ध हो गयी है।  
CSC Your Trusted Neighbourhood Kiosk  
Rahul Travels One Way Taxi Pvt Ltd  
CUSTOMER CARE NO.: 7377511511



परिवार-समाज में बड़ों का करें सम्मान...

## लाइव इवेंट

### त्वचा रोग विशेषज्ञों ने दिया व्याख्यान छग में चिकित्सा सुविधा बढ़ाने का प्रयास



रायपुर। इंडियन एसोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजी व्हेनरियोलॉजी और लेप्रोलॉजी की छत्तीसगढ़ राज्य शाखा का वार्षिक सम्मेलन का आयोजित किया गया। त्वचा रोग विशेषज्ञों ने विभिन्न विषयों पर चर्चा करते हुए महत्वपूर्ण जानकारी दी। राज्य शाखा की अध्यक्ष प्रोफेसर डॉ. पूजा पाण्डेय, दुर्ग-मिलाई व सचिव डॉ. समुद्रनील सिन्हा ने बताया कि उद्घाटन में विशेष अतिथि डॉ. माणिक चटर्जी, डीन बालाजी इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस रायपुर, विशिष्ट अतिथि डॉ. विनय सिंह दिल्ली से, आयोजन अध्यक्ष डॉ. भरत सिंघानिया रायपुर, वैज्ञानिक, आयोजन समिति से डॉ. विनोद खोसला मौजूद थे। इस सम्मेलन में छत्तीसगढ़ राज्य में त्वचा उपचार एवं रखरखाव संबंधी चिकित्सा सुविधा बढ़ाने हुए कदम के रूप में रखा गया। इस सम्मेलन में देश के विभिन्न भागों से अतिथि वक्ता विख्यात विशेषज्ञ चिकित्सक ने अपने व्याख्यान प्रस्तुत किए। इस दौरान बैंगलुरु से मेजर जनरल डॉ. एके जयसवाल एवं डॉ. रघुनाथ रेड्डी, दिल्ली से डॉ. विनय सिंह, डॉ. गुल्शन अरोरा, डॉ. मानस चक्रवर्ती, मुंबई से डॉ. राजेश कुमार, डॉ. शीतल पुजारी, डॉ. गीतांजली शेट्टी, हैदराबाद से डॉ. समथ, जमशेदपुर से डॉ. राजीव रंजन ठाकुर, चेन्नई से डॉ. कार्तिक राजा, बागडोबरा से डॉ. देवलीना भूनिया व विशेष अतिथि वक्ता नेपाल से डॉ. सुवर्णा मरहट्टा उपस्थित रहे।

### 150 त्वचा रोग विशेषज्ञों ने लिया भाग

इस वार्षिक सम्मेलन में छत्तीसगढ़ राज्य के विभिन्न मेडिकल कॉलेज के डर्मेटोलॉजी विषय में पोस्ट ग्रेजुएशन कर रहे विभिन्न छात्रों के द्वारा शोध पत्र प्रस्तुत किया। उनके बीच एक विचार स्पर्धा का भी आयोजन किया गया, जिसमें विजेता उपविजेता को सर्टिफिकेट एवं पुरस्कार प्रदान किया। इस सम्मेलन में छत्तीसगढ़ राज्य एवं विभिन्न स्थानों से आए लगभग 150 त्वचा रोग विशेषज्ञों ने भाग लिया। छग राज्य के भी विभिन्न विशेषज्ञों ने अपने आलेख एवं व्याख्यान प्रस्तुत किए। छग राज्य से डॉ. सत्याजी गांगुली, डॉ. जेपी स्वाइन, डॉ. नम्रता छाबड़ा, कार्यक्रम का आयोजन करने में वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. भरत सिंघानिया रायपुर, डॉ. विनोद खोसला रायपुर, डॉ. आलोक सुल्तानिया बिलासपुर, डॉ. दीपक सरकार, डॉ. रुपल जैन मिलाई, डॉ. लिजा मोराह रायपुर एवं डॉ. नेहा सोरी रायपुर का विशेष योगदान रहा और कार्यक्रम में उपस्थित रहे।

## युवाओं ने कहा- फ्रीडम रायपुर रन मैराथन के साथ जीवन में दौड़ को करेंगे शामिल, दिव्यांग व धावकों में भी उत्साह

# फिट रहने आज दौड़ेगा शहर, जुम्बा डांस और व्यायाम के साथ सेहतमंद बनाएंगे दिन

### फिट लेने दिनभर पहुंचते रहे प्रतिभागी

मैराथन में भाग लेने वाले हजारों प्रतिभागियों को दिनभर टी-शर्ट का वितरण किया गया। इस दौरान बच्चे, बुजुर्ग समेत दिव्यांगों में भी उत्साह देखने को मिला। प्रतिभागियों ने कहा कि दोस्तों व परिवार के साथ इस आयोजन को यादगार बनाएं। मैराथन को लेकर अंतिम तैयारी देर रात तक चलती रही। आयोजन में मेडिकल टीम भी उपस्थित रहेगी। योग और जुम्बा डांस समेत सेहत से जुड़े विभिन्न व्यायाम कराए जाएंगे।

### दौड़ से पहले होगा वार्मअप

बता दें कि आज सुबह 6.15 बजे असेम्बली होगी, जिसके बाद 10 किलोमीटर दौड़ के लिए 6.15 मिनट में पहला वार्मअप होगा। इसके बाद 7 बजे अतिथियों की उपस्थिति में हरी झंडी दिखाई जाएगी। इसके अलावा 7.15 बजे 5 किलोमीटर दौड़ के लिए प्रतिभागी वार्मअप करेंगे। फिर 7.30 बजे दौड़ शुरू होगी। 8.30 बजे विजेताओं को अवार्ड दिए जाएंगे। बता दें कि दोने वगैरों में पहले स्थान पर आने वाले पुरुष और महिला प्रतियोगी को नकद पुरस्कार दिए जाएंगे। जहां दस किलोमीटर के विजेताओं को 50-50 हजार रुपए नकद मिलेंगे, वहीं पांच किलोमीटर वर्ग के विजेताओं को 25-25 हजार का पुरस्कार दिया जाएगा।

राजधानीवासियों की शुरुआत आज सेहतमंद सुबह के साथ होने वाली है। प्रदेश के सबसे प्रतिष्ठित अखबार दैनिक हरिभूमि और टीवी चैनल आईएनएच न्यूज राजधानी के फ्रीडम रायपुर रन मैराथन में रविवार को बच्चे, युवाओं समेत बुजुर्ग, दिव्यांग और सभी वर्ग के साथ मिलकर दौड़ लगाएंगे। शनिवार को मैराथन टी-शर्ट व फिट लेने हरिभूमि दफ्तर पहुंचे युवाओं ने कहा कि शहर में जब भी मैराथन का आयोजन होता है, वे हर बार भाग लेते हैं। फ्रीडम रन मैराथन को लेकर लंबे समय से इंतजार कर रहे थे।

रायपुर। मैराथन को लेकर बच्चों और दिव्यांगों में भी उत्साह देखने को मिला है। लोगों ने कहा कि रविवार को दिन की शुरुवात मैराथन में दौड़ लगाकर करेंगे। इस तरह के आयोजन से लोग अपनी सेहत के प्रति जागरूक होते हैं। ऐसे मौकों पर हर व्यक्ति को शामिल होकर दूसरों का भी उत्साहवर्धन करना चाहिए। मैराथन में हिस्सा लेने के लिए एक दिन पहले ही बस्तर, सरगुजा, गरियाबंद समेत अन्य जिलों से धावक खिलाड़ी राजधानी पहुंच गए थे। उनका कहना है कि दौड़ एक ऐसा व्यायाम है, जो आपको दिनभर के लिए पूरी तरह तैयार कर देता है। धावकों ने कहा कि इस मैराथन में भाग लेकर लोगों को जागरूक करेंगे कि रोजाना 1 से 2 किलोमीटर अनिवार्य रूप से दौड़ लगाएं।



### देश के फिटनेस आइकन देंगे टिप्स

दौड़ में देश के फिटनेस आइकन डॉ. ग्लैडसन जॉनसन शहरवासियों के साथ दौड़ लगाते हुए नजर आएंगे। बीते 15 सालों से बतौर स्पॉट्स फिजियोथेरेपिस्ट के रूप में कार्य कर रहे हैं। आज लोगों को दौड़ से बीमारी को खत्म करने को लेकर टिप्स भी देंगे। जुम्बा डांस का भी आयोजन किया गया है। इसमें गांवों की धुन पर सभी वर्ग के लोग खुद को फिट रखने को लेकर जुम्बा डांस करेंगे। मैराथन और जुम्बा डांस को लेकर लोग उत्साहित हैं। मैराथन के जरिए लोगों को सेहत के प्रति जागरूक किया जाएगा।



### मैराथन में इनका विशेष सहयोग

टाइटल स्पॉन्सर फ्रीडम सनफॉर्वर ऑयल, एसोसिएट स्पॉन्सर भारतवासी अगारबत्ती, कंक्रीट टीएम्टी, आईबी ग्रुप, एबिस, रून्गाट समूह आर-1, रामा टीएम्टी, ववन, इफको, संजीवनी कैसर केयर फाउंडेशन, आउटडोर पार्टनर एएसए एडवर्टाइजिंग, विशेष सहयोग छत्तीसगढ़ प्राइवेट स्कूल मैनेजमेंट एसोसिएशन एवं रायपुर पुलिस, खेल एवं युवा कल्याण विभाग छत्तीसगढ़ का है।



### समापन में विजेताओं को मिलेगा पुरस्कार

मैराथन में अतिथि भी दौड़ लगाते नजर आएंगे। उद्घाटन समारोह में मुख्य अतिथि प्रदेश के खेल मंत्री टकराम वर्मा होंगे। विशेष अतिथि उत्तर विधायक पुरंदर मिश्रा, महापौर एजाज देबर, नगर निगम के समापित प्रमोद दुबे और विधायक अनुज शर्मा शामिल होंगे। इसके अलावा समापन समारोह में मुख्य अतिथि प्रदेश माजपा अध्यक्ष किरण देव होंगे। अध्यक्षता प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष दीपक बैज शांति होंगे। विशेष अतिथि में विधायक गुरु सुश्रुत साहेब, छत्तीसगढ़ ओलंपिक संघ के महासचिव विक्रम सिंह सिरोडिया उपस्थित रहेंगे। इस दौरान विजेताओं को पुरस्कार दिया जाएगा।



## सिटी इवेंट

### छत्तीसगढ़ में शबरी की भक्ति से मिलने आए थे राम



रायपुर। छत्तीसगढ़ भक्ति के पुण्य धाम की तरह है। यहां मंत्राय ऋषि के कहने पर भक्त शबरी 14 साल श्रीराम के स्वागत के लिए कुटिया साफ करती और बेर खोजकर लाती रही। वनवास के बीच भगवान राम को शबरी दर्शन देने के लिए उनकी भक्ति और प्रेम के भाव का मान रखने के लिए भगवान राम को शबरी की कुटिया में नंगे पाव आना पड़ा।



पं. दीनदयाल ऑडिटरियम में जारी कथा में रही भीड़

ऑडिटरियम में जारी इस पुण्य कर्म के अमृतवर्षा की कड़ी में प्रभाव से ही संभव किया जा सकता है। अगर हर व्यक्ति इस भाव से जीने का प्रयास करे कि अपने नित्य कर्म से किसी के साथ बुरा नहीं करूंगा तो इसका प्रभाव जीवन पर भी पड़ेगा। ऋषि चैतन्य ट्रस्ट द्वारा पं. दीनदयाल उपाध्याय

दूसरे दिन प्रवचन में यह बात पूज्य आनंदमूर्ति गुरुमां ने कही, वहीं श्रोताओं की भीड़ दूसरे दिन भी शाम 5 से 7 बजे तक रही। संस्था से जुड़ी शिविका अग्रवाल ने बताया कि शबरी प्रसंग के बाद कर्म और भाव्य विषय से गुरुमां ने श्रोताओं को जोड़ा।

### आपका जीवन कैसा होगा

प्रवचन श्रृंखला में गुरुमां ने आगे कहा कि कर्म ही तय करता है कि आपका भाग्य कैसा होगा। शिक्षा प्राप्त करते समय हर शिष्य अपने भाग्य का निर्माण अपने अच्छे कर्म से ही करता है। लोग किसी पद पर बैठने के बाद को व्यवहार और कर्म बिगाड़ लेते हैं। उनके निर्णय से जीवन में निर्मित सौभाग्य व दुर्भाग्य के रूप में देख सकते हैं। आपका जीवन कैसा होगा, यह आपके कर्म से तय होने वाला है। इसलिए बेहतर होगा कि जीवन को अच्छे कर्म से जोड़ने का प्रयास हर व्यक्ति को करना चाहिए। भागवत गीता में कहा गया है कि कर्म करके अपने भाग्य का निर्माण हर जीव खुद करता है। हमेशा सुख या दुःख जीवन में नहीं होते, अच्छे कर्म ही इसमें बदलाव करते हैं।

## देश-विदेश के पारंपरिक परिधान में रैंप-वॉक



महाराजा अग्रसेन इंटरनेशनल कॉलेज में आयोजित मैक फिएस्टा का समापन

रायपुर। मैक फिएस्टा के तीसरे दिन बाइड-क्वैथम शो का आयोजन किया गया। इसमें गुजराती, केरला, कश्मीरी, फारसी, सिया, बंगाली, राजस्थानी, पंजाबी, बनारसी, अर्धनारीश्वर, तमिल, छत्तीसगढ़िया, राजपूतानी, इंडोनेशिया, नागालैण्ड जैसे भारतीय एवं विदेशी परिधान में विद्यार्थी नजर आए। कार्यक्रम का अध्यक्षता चेयरमैन राजेश अग्रवाल ने की। प्रतियोगिता में निर्णायक रिपल अग्रवाल, आंचल पंजवानी, यमिनी कुशवाहा रही। तीन दिवसीय आयोजन के समापन अवसर पर अनेक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इसमें श्लोक, मेहदी, हैयर स्टाइल, संगीत, रीट्स मैकिंग एवं फैशन शो प्रतियोगिता शामिल रहा।

पारंपरिक परिधान में नजर आए छात्र फैशन शो के दौरान विद्यार्थियों द्वारा आकर्षक ढंग रैंप-वॉक किया गया, जिसमें सभी पारंपरिक वेशभूषा में नजर आए। रैंप वॉक के दौरान भारत देश के साथ विदेशों की संस्कृति, आभूषण, संगीत एवं परिधान का अद्भूत दृश्य समागार में देखने को मिला। आयोजन के अंतिम दिन विद्यार्थियों के परिधान भी शामिल हुए। इस दौरान विद्यार्थियों ने बताया, रैंप वॉक को आकर्षक बनाने के लिए कुछ नया करना जरूरी है। जिसके लिए लोकप्रिय फिफ्टन के डायलॉग और डांस के कुछ स्टेप की तैयारी की गई, जिसे निर्णायकों के समक्ष प्रस्तुत किया गया। इस मौके पर कुछ छात्रों अपनी मां के आभूषण एवं परिधान के साथ नजर आईं।



### नृत्यांजलि कार्यक्रम में शास्त्रीय नृत्य की प्रस्तुति

रायपुर। ओम श्री नटराज नृत्य जल्य नृत्य अकादमी और आंध्र एसोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान में सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। देर शाम 6 बजे से आयोजित नृत्यांजलि कार्यक्रम में कलाकारों की अद्भूत प्रदर्शनी देखने को मिली। देवेंद्र नगर स्थित श्री बालाजी विद्या मंदिर परिसर में कार्यक्रम का आयोजन कराया गया। जहां 30 से अधिक शास्त्रीय नृत्य की प्रस्तुति दी गई। नृत्यांजलि कार्यक्रम के अंतर्गत नृत्याचार्य एवं नृत्य भूषण गुरु पी. कृष्णाराव की शिष्याओं ने सुंदर संगत एवं ताल के साथ भरनाट्यम, कुचिपुडी एवं लोकनृत्यों की बेजोड़ प्रस्तुति दी। समारोह के विशिष्ट अतिथि संपादक रवि मोई, संपादक अरुंधति मोई, समवेत सुजन, शशि दुबे, आंध्र एसोसिएशन के सचिव केएस आचार्य, कोषाध्यक्ष मोहन के नायडू, उपाध्यक्ष टी. श्रीनिवास रेड्डी एवं कार्यकारिणी सदस्य उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ समूह नृत्य के साथ एवं अतिथि उद्घोषण से किया गया। इस दौरान अतिथियों ने कहा, कला केवल अभिव्यक्ति का माध्यम ही नहीं, बल्कि एक संतुलित व्यक्तित्व निर्माण का माध्यम भी है। बच्चों को कला के माध्यम से आत्म-अनुशासन, समर्पण और संस्कृति के प्रति सम्मान सिखाने का प्रयास निरंतर किया जा रहा है। शास्त्रीय संगीत एवं नृत्य भारत की धरोहर है, जिससे सभी भारतीयों को जुड़े रहना चाहिए। नृत्य के माध्यम से गुरु-शिष्य की परंपरा को आगे बढ़ाने में भी योगदान मिल रहा है।

## चिकित्सकों ने कहा- सही उपचार से व्यक्ति सामान्य रूप से कर सकता है जीवनयापन

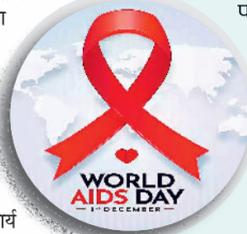
# एंटी-रेट्रोवायरल थेरेपी से एड्स का रोकथाम, तीन महीने में बेहतर परिणाम

### कार्नर न्यूज

रायपुर। प्रदेश के ग्रामीण एवं शहरी इलाकों में आज भी जागरूकता की आवश्यकता है, जहां समय-समय पर गंभीर बीमारियों की जानकारी कार्यशाला या अन्य माध्यमों से पहुंचाई जाती है। 1 दिसंबर को विश्व एड्स दिवस के अवसर पर एचआईवी संक्रमण संबंधित शहर के विशेषज्ञ चिकित्सकों से चर्चा की गई। विशेषज्ञों के अनुसार, एड्स वायरस शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को नुकसान पहुंचाता है, जिससे संक्रमण और बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रभावित होती है तथा व्यक्ति का इम्यूनिटी पॉवर लगातार कम होता जाता है। विश्व एड्स दिवस पर चिकित्सकों ने बताया, प्रदेश में भी बड़ी संख्या में एड्स पीड़ित मरीज हैं। सही उपचार से बीमारी के रोकथाम पर कार्य किया जा सकता है, जिससे व्यक्ति सामान्य रूप से जीवनयापन कर सकता है। अधिकतर ग्रामीण गर्भवती महिलाओं में समस्या देखने को मिलती है, जिन्हें सही समय पर उपचार न मिलने पर यह बीमारी बच्चों की भी संक्रमित कर सकती है।

### एंटी-रेट्रोवायरल थेरेपी का प्रयोग

मेडिसिन विशेषज्ञ डॉ. इशरत कोर ने बताया, अब तक एड्स संबंधित पूर्ण रूप से रोकथाम संभव नहीं है। यह बीमारी ड्रग यूजर्स, यूज निडल, बेस्ट मिलक, सेक्सुअल रूट और गर्भवती में सही उपचार न होने से बच्चों में हो सकता है। एड्स होने पर नियमित रूप से दवाई लेने पर व्यक्ति सामान्य जीवनयापन करने योग्य होता है। एड्स बीमारी होने पर कमी-कमी 5-10 सालों तक व्यक्ति में कोई लक्षण नहीं दिखता, लक्षण की जानकारी होने के बाद ही संक्रमण का इलाज कराया जाता है। एड्स की समस्या होने पर शरीर की इम्यूनिटी कम होने लगती है, जिससे टीबी, कैंसर और इन्फेक्शन जैसे अनेक समस्या हो सकती है। रोग संबंधित उपचार के लिए एंटी-रेट्रोवायरल थेरेपी नई तकनीकों में शामिल है, जिसका प्रयोग रोकथाम के लिए किया जाता है। यह थेरेपी रोजाना लेना अनिवार्य है, जिसे सरकारी अस्पतालों में निशुल्क किया जाता है।



### पुरुषों में सबसे अधिक संक्रमण

आंबेडकर अस्पताल से मेडिसिन विशेषज्ञ डॉ. आरएल खरे ने बताया, एड्स लाइफटाइम चलने वाली बीमारियों में शामिल है। राज्य स्तर पर लगभग 40 हजार मरीज एड्स से संक्रमित हैं। वहीं राजधानी में अनुमानित मरीजों की संख्या 6 हजार है। इसमें से आधे से ज्यादा मरीज पुरुष हैं, इनमें महिलाएं 35 प्रतिशत और बच्चे 10-12 प्रतिशत हैं। बच्चों में एड्स जन्म के दौरान सही वक्त में उपचार न मिलने के कारण माता से पहुंचता है। गर्भवती में अगर मां को सही दवाई व उपचार दिया जाए तो बच्चों को संक्रमण से बचाया जा सकता है। ग्रामीण महिलाओं में जागरूकता न होने के कारण उन बच्चों में संक्रमण फैलने की समस्या देखने को मिलती है, लेकिन जन्म से पूर्व जांच के दौरान पता लगने पर इलाज शुरू किया जाता है। इसमें एक सप्ताह के नवजात बच्चों से लेकर 12 सप्ताह के बच्चे को दवाई के माध्यम से ठीक किया जाता है।

### बीते 3 सालों से बेहतर उपचार

डॉ. खरे ने बताया, बीमारी की जानकारी होने के बाद तीन माह के नियमित दवाई से ही संक्रमण को रोकना जा सकता है। राज्य एवं केंद्र सरकार द्वारा सरकारी अस्पतालों एड्स रोग संबंधित बेहतर उपचार से लिए दवाई उपलब्ध कराई जाती है। साल 2018-19 तक मिलने वाली दवाई का अंतर कम होता था, लेकिन बीते 3 सालों से मिलने वाली दवाई बेहतर है। जो मरीजों के वायरस को 3 माह में ही निर्यात कर लेती है।

**समाज लाइव**

**परिचय सम्मेलन में युवक युवती ने बताई अपनी पसंद**



रायपुर। समाज के विवाहयोग्य युवक-युवतियों को एक उपयुक्त मंच प्रदान करने के उद्देश्य से परिचय सम्मेलन का आयोजन किया गया। स्थिति लाइव स्थित वृद्धावन हॉल में कुनबी समाज द्वारा एक दिवसीय परिचय सम्मेलन का आयोजन किया गया। शहर स्तर पर आयोजित कार्यक्रम में 50 से अधिक युवक-युवतियों ने बढ-वढकर हिस्सा लिया। छत्तीसगढ़ प्रदेश कुनबी समाज महासंघन द्वारा आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ छत्रपति शिवाजी महाराज की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया।

**सही जीवनसाथी का चयन करना जरूरी**

आयोजन में मुख्य अतिथि स्वरूप समाज के महिला प्रकोष्ठ की अध्यक्ष सारिका और उपाध्यक्ष मनीषा रहें। जिन्होंने अपने संबोधन में विवाह संबंधित अनेक समस्याओं पर चर्चा किया। कहा, विवाह करने के दौरान सही जीवनसाथी का चयन करना जरूरी है, जो आपके सुख-दुख में आपके साथ चल सके। परिचय सम्मेलन में बारी-बारी से युवक-युवतियों ने अपना परिचय साझा किया। जहां युवतियों ने कहा, ऐसा जीवनसाथी हो, जो हमारे कार्य की सराहना करे। साथ ही जो किसी भी प्रकार का नशा न करता हो। इस दौरान युवाओं ने कहा, वर्तमान में युवतियां शादी के बाद एकल परिवार में रहना पसंद करती हैं, बल्कि संयुक्त परिवार ही घर को मजबूत बनाती है।

**सिटी लाइव**

**युवाओं ने जाना एचआईवी से बचाव का तरीका, रैली निकालकर किया जागरूक**



रायपुर। विश्व एड्स दिवस की पूर्व संध्या पर स्वास्थ्य विभाग एवं इस क्षेत्र में काम करने वाले सामाजिक संगठन द्वारा मरीन ड्राइव में कैडल लाइट रैली निकाली गई है। इस दौरान इस बीमारी की गंभीरता का हवाला देते हुए युवाओं को इसके प्रति जागरूक किया गया। एड्स कार्यक्रम के जिला समन्वयक आलोक पांडे ने बताया कि थोड़ी गलती की वजह से कई बार लोग इस बीमारी की चपेट में आ जाते हैं। खासकर युवा वर्ग को इस मामले में संयमशील रहने की आवश्यकता है। इस बीमारी से बचाव की जानकारी से लोगों को अवगत कराने के लिए स्वास्थ्य

विभाग की टीम ने विश्व एड्स दिवस की पूर्व संध्या पर तेलीबांधा मरीन ड्राइव में एचआईवी एड्स जन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान बड़ी संख्या में मोमबत्ती जलाकर आसपास रैली निकाली गई। युवाओं के लिए एचआईवी से संबंधित प्रश्नोत्तरी का आयोजन कर पुरस्कार वितरण किया गया। लोगों के बीच पापलेट का वितरण भी किया गया। इस दौरान वहां जिला स्वास्थ्य चिकित्सा एवं मुख्य अधिकारी डॉ. मिथिलेश चौधरी, जिला नोडल अधिकारी डॉ. अविनाश चतुर्वेदी सहित अनेक अधिकारी कर्मचारी मौजूद थे।

**सप्रे स्कूल में विद्यार्थियों को मिला 15 कंप्यूटर से सजा स्मार्ट रूम**



रायपुर। माधव राव सप्रे उत्कृष्ट हिंदी माध्यम शा. शाला विद्यालय की सुविधाओं में एक नई कड़ी जुड़ गई। यहां नवनिर्मित स्मार्ट रूम में अब 15 कंप्यूटर की सुविधा मिलेगी। इस रूम के उद्घाटन के बाद आधुनिक तकनीकी से सुसज्जित कक्षा के निर्माण को लेकर सांसद बृजमोहन अग्रवाल ने कहा कि शाला विकास समिति द्वारा लक्ष्मीकांत, कैलाश चंद व बृजमोहन शर्मा की स्मृति में सन एंड सन ग्रुप शर्मा परिवार के सौजन्य से बनाया गया है। आज के डिजिटल युग कंप्यूटर और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का ज्ञान न केवल एक कौशल है, बल्कि यह भविष्य के लिए एक मजबूत आधार है। महान साहित्यकार, लेखक और पत्रकार माधवराव सप्रे के जीवन व योगदान से परिचित कराने के लिए उनके जीवन पर आधारित पुस्तक छपवाकर विद्यार्थियों में वितरित करने का सुझाव दिया।

**बनेंगे 6 नए कमरे और एक पुस्तकालय**

इस अवसर पर स्कूल में कॉमर्स और आर्ट्स संकाय शुरू करने की मांग को अगले सत्र से शुरू करने का निर्देश दिया। सुनील सोनी और समिति अध्यक्ष हरख मालू ने लोगों को संबोधित किया। वहीं सांसद श्री अग्रवाल ने 40 लाख रुपये से 6 कक्षा का निर्माण कराने घोषणा की। क्षेत्रीय विधायक श्री सोनी ने विधायक निधि से 10 लाख रुपये की स्वीकृति दी। इससे स्कूल में एक पुस्तकालय बने के लिए निर्देश दिया।

**शहर के आस्था केंद्रों में व्यावहारिक शिक्षा देने अलग से लग रही विद्यार्थियों की क्लास, ताकि सीखें गुर**

**परिवार-समाज में बड़ों का करें सम्मान, मठ मंदिरों में रोज लग रही शिक्षा-संस्कार की पाठशाला**

एक तरफ जहां शहर के युवा आए दिन नशे में धुत होकर परिवार और समाज के बीच अपराध कर रहे हैं। ऐसे दौर में आस्था से जुड़े जैतूसाव मठ, देवपुरी स्थित गोदड़ीवाला धाम द्वारा दी जाने वाली सैद्धांतिक शिक्षा के बीच 40 मिनट की एक क्लास शिक्षा और संस्कार देने के लिए संचालित की जा रही है। पाठशाला में आचार्य, शिक्षक, शिक्षिकाएं विद्यार्थियों को परिवार और समाज में बड़ों से हमें कैसा व्यवहार करना चाहिए, राष्ट्र के प्रति हमारी जिम्मेदारी किस तरह की होनी चाहिए, जैसे गुरु सिखा रहे हैं, ताकि वे अच्छे नागरिक बने।



**बड़ों के निर्णय पर तुरंत प्रतिक्रिया न दें**



प्रतिक्रिया देने के बजाय उनके द्वारा कही गई बातों के मयने जानने का प्रयास करें। यही सोच समाज में लागू होती है। नशा करने से बचते हुए हमेशा सात्विक भोजन करें। इससे वाणी में आक्रोश के भाव नहीं आएं, कुछ इस तरह की सीख दी जाती है।

मठ में शिक्षा प्राप्त करने वाले बच्चों को बताते हैं कि जहां माता-पिता या परिवार ही नहीं, समाज के बड़े-बुजुर्ग मौजूद होते हैं। उनके बीच शिष्टता से कहने पर ही बैठें। बड़े लोगों के बीच अपनी बात रखते समय शब्दों को संतुलित और स्वर को धीमा रखते हुए संवाद करने का प्रयास करें। अगर आपति दर्ज करने की स्थिति बने तो उनसे इसके लिए अनुमति लेने के बाद अपना पक्ष रखें। माता-पिता और गुरु के किसी निर्णय पर तुरंत प्रतिक्रिया देने के बजाय उनके द्वारा कही गई बातों के मयने जानने का प्रयास करें। यही सोच समाज में लागू होती है। नशा करने से बचते हुए हमेशा सात्विक भोजन करें। इससे वाणी में आक्रोश के भाव नहीं आएं, कुछ इस तरह की सीख दी जाती है।

**स्कूली बच्चों को सिखा रहे संस्कार**

देवपुरी स्थित गोदड़ीवाला धाम में बहमस्वरूप संत बाबा गेलाराम ट्रस्ट द्वारा विगत 24 वर्षों से ग्रामीण क्षेत्र देवपुरी, फुडहर, लालपुर, डंडा और झुमरतराई के 300 बच्चों को निशुल्क प्राथमिक शिक्षा दी जाती है। इनकी पढ़ाई के लिए 13 शिक्षिकाएं सुबह 7 से 11 बजे तक नियमित उपलब्ध होती हैं। ट्रस्टी अमर गिद्वानी और सेवादार समिति के इंदरलाल सचदेव, लाल खूबचंदानी ने बताया कि इस स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों की 40 मिनट की एक क्लास सनातन धर्म की शिक्षा, इसके अनुसार आचरण करने के लिए बच्चों को प्रेरित भी किया जाता है। स्कूल में शिक्षा प्राप्त कर रहे बच्चों के पालकों से हर सप्ताह मीटिंग करके परिवार और समाज में किए जा रहे व्यवहार की अपडेट भी लेते रहते हैं।

**फ्री कोचिंग के साथ ही व्यावहारिक शिक्षा भी**

अमलीडीह में दो साल पहले सुधा सोसायटी फाउंडेशन के प्रमुख जीके भटनागर ने ग्रामीण स्कूली बच्चों की शिक्षा में उनके बाप का बेहतर करने में मदद के लिए फ्री कोचिंग का एक पेड़ के नीचे 25 बच्चों से शुरू किया था। अभी पहली से सातवीं तक के 50 बच्चों की पाठशाला लगती है। इसके लिए दो मानव्य शिक्षकों के साथ धर्म एवं संस्कार की शिक्षा रिटायर्ड अधिकारी देते हैं। माता-पिता के साथ व्यवहार कैसा करें, यह भी बताते हैं। इसके साथ ही विशेष दिवस की महता को बताने के साथ उनके विचार भी सुनते हैं। इससे उनमें लीडशिप भी विकसित करते हैं। उनके माता-पिता भी मीटिंग में आने पर बच्चों की वजह से परिवार में आए बदलाव को भी बताते हैं।

**मंत्रोच्चार के बीच गायत्री महायज्ञ में 'स्वाहा' की गूंज**

**नशे से दूरी बनाने युवाओं को दी सलाह**

रायपुर। बोरियाखुर्द के खेल मैदान में तीन दिवसीय 21 कुंडीय गायत्री महायज्ञ के दूसरे दिन भक्तिमय माहौल रहा। अखिल विश्व गायत्री परिवार शांतिकुंज हरिद्वार के मार्गदर्शन एवं संरक्षण में 29 नवंबर से 1 दिसंबर तक आयोजित गायत्री महायज्ञ में सुबह 8 बजे वेदी पूजन के साथ यज्ञ प्रारंभ हुआ। इससे पूरा यज्ञ मंडप गायत्री मंत्रोच्चार और स्वाहा-स्वाहा की ध्वनि से गूंज उठा। यज्ञ में श्रद्धालुओं द्वारा भक्तिभाव से वैदिक महामंत्र-गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र, सूर्य मंत्र से जनकल्याण, विश्व कल्याण व राष्ट्र जागरण के लिए एवं भवतु सुखिनः सर्वे संतु निरामया की भावना से यज्ञकुंड में शाकल्य की आहुति दी गई। यज्ञ के दौरान विभिन्न संस्कारों का निशुल्क आयोजन किया गया।



**संस्कारों से जोड़ने का किया नियम**

इनमें 4 महिलाओं का पुसवन, 3 शिशुओं का नामकरण, 2 बच्चों का विद्यारंभ, 2 बच्चों का अन्नप्राशन और 2 का जन्म दिवस संस्कार किया गया। इस कड़ी में कुछ लोगों ने गुरुदक्षिणा व मंत्रदीक्षा भी ली। इस नियम को आचार्यों ने विधि-विधान से करत हुए बच्चों को संस्कार से जोड़ने की जिम्मेदारी निभाई। इसके चलते जिन परिवार के बच्चों को संस्कारों से जोड़ने का नियम किया गया, उनमें सुखी का माहौल भी देखने को मिला। दोपहर तक चले क्रम का विधान करने के बाद महायज्ञ में शामिल परिवारों को भोग-प्रसादी वितरित की गई।

**अलग पहचान स्थापित करनी होगी**

गायत्री परिवार के जिला समन्वयक लक्ष्मण निषाद, ऋषि साहू, मोहनलाल साहू और मीडिया प्रभारी प्रज्ञा प्रकाश निगम इस महायज्ञ को सफल बनाने की जिम्मेदारी निभा रहे हैं। दोपहर 3 बजे गोष्ठी का आयोजन किया गया। इसमें डॉ. कुंती साहू दुर्ग ने बताया कि नारी सशक्तिकरण आत्मविश्वास से ही संभव हो सकता है। इसके लिए नारी शक्ति को अपनी अलग पहचान स्थापित करने के लिए आर्थिक उन्नति के क्षेत्र में काम करना होगा। महाराष्ट्र मंडल के अजय काले ने युवाओं को नशे से होने वाले नुकसान व नशा उन्मूलन के बारे बताया।

**महिलाएं आर्थिक सुशहाली लाएं**

हरियाली दीदी के नाम से प्रसिद्ध पुष्पा साहू ने घर में उद्योगिकी को प्राकृतिक तरीके से कैसे विकसित किया जा सकता है। इस विषय पर महिलाओं को बताया कि घर के काम से बचने वाले समय का उपयोग करके महिलाएं घर बैठे आर्थिक सुशहाली को बढ़ा सकती हैं। प्राणेश दिव्यास ने सप्टसूरिय आंदोलन की कड़ी में लगाई गई प्रदर्शनों के बारे बताया। आयोजन में छत्तीसगढ़ शासन स्वास्थ्य विभाग एवं श्री महादेवम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल के सहयोग से निशुल्क स्वास्थ्य शिविर लगाया गया। इसमें आयुष्मान कार्ड भी बनाए गए।

**गड़रिया समाज का आज परिचय सम्मेलन, युवा चुनेंगे जीवनसाथी**

रायपुर। छत्तीसगढ़ सर्व गड़रिया समाज महासंघ द्वारा 6 फिरका के एकीकरण के बाद सर्व गड़रिया युवक-युवती परिचय सम्मेलन कार्यक्रम का आयोजन महादेवघाट रायपुर स्थित देवहा



गड़रिया समाज के सामाजिक भवन में 1 दिसंबर को आयोजित किया गया है। कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि मुख्यमंत्री विष्णु देव साय उपस्थित रहेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रदेश अध्यक्ष लक्ष्मीनारायण महतो करेंगे। कार्यक्रम में सांसद बृजमोहन अग्रवाल, विधायक सुनील सोनी, विधायक मोतीलाल साहू, विधायक पुंनंद मिश्रा, विकास मरकाम अध्यक्ष अजय मोर्चा भाजपा, जागेश्वर प्रसाद संरक्षक, प्रभु दयाल मेषपाल, संरक्षकद्वय, चंद्रपाल धनगर प्रदेश अध्यक्ष देंगर समाज, मिलन धनकर प्रदेश अध्यक्ष झेरिया गड़रिया समाज, यशवंत पाल प्रदेश अध्यक्ष देसहा गड़रिया समाज, मदन साठकर प्रदेश अध्यक्ष वराडे गड़रिया समाज, गोविंद धनगर अध्यक्ष झाड़े गड़रिया समाज, लोरिक पाल अध्यक्ष भिलाई पाल धनगर समाज विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे।

## रायपुर बाजार

**अब आपकी सुरक्षा, सही हाथों में होगी**

**ALERT SGS PVT. LTD.**

PROVIDER SECURITY SERVICE (Pan India)

Register Now : Web : [www.alertsgs.com](http://www.alertsgs.com)  
Gmail : [alertsgsprivatelimited@gmail.com](mailto:alertsgsprivatelimited@gmail.com) 7746000016, 7747000019

**Contact For Advertisement**  
6263818152,  
8766276107

---

**SMART INDUSTRIAL SYSTEMS**  
Safety Equipment, Automation & IT Solutions

Nr. Indian Post Office,  
Shankar Nagar, Raipur  
[www.smartindustrialsystems.com](http://www.smartindustrialsystems.com)  
**0771-2433880**

**मेन्स वियर मेला**  
INTERNATIONAL BRAND

होलसेल से भी कम रेट में!  
इससे अच्छा और सस्ता कहीं नहीं!

मानसरोवर छत्तीसगढ़ का पहला मेन्स होलसेल हब जहाँ बड़े इंटरनेशनल ब्रांड के

**7880002712**  
**7880002704**

---

**भामरा गार्डन** सियपुर-बारनवापारा

Book Now

• KITTY PARTY • ANNIVERSARY • BIRTHDAY PARTY

**9589386162, 7354929810**

**पैसा चाहिए? हमारे पास आइए**

(केवल बिजनेस लोन) एजेंट आमंत्रित

न्यूनतम कागजी कार्यवाही 5 हजार से 5 लाख तक बिजनेस लोन

**मोटवानी फायनेंस**  
93404-44755

गली नं. 03, सिंधी कॉलोनी, तेलीबांधा, रायपुर

---

**विक्ट्री इलेक्ट्रिक** vicYORY®

मात्र 10,000 रुपये डाऊनपेमेंट में गाड़ी लेकर जाये

ई-रिक्शा, बैटरी चालित ई-रिक्शा एवं ई-साइकल  
4 घंटे में गाड़ी फायनेंस करवा कर घर ले जाएं

**पावर सॉल्यूशन**

एक बार चार्ज होने पर 100 से 120 किमी. चलती जाएं

सबसे कम कीमत पर शिफ्ट विक्ट्री इलेक्ट्रिक पर सबसे कम कीमत पर शिफ्ट विक्ट्री इलेक्ट्रिक पर

हुण्डई शी रूम के पास, रिंग रोड नं. 1  
कुशापुर, रायपुर (छ.ग.) **6263745853**  
**9827129838**

---

**आपके विज्ञापन के लिये जगह उपलब्ध है।**

**संपर्क करें**

**मो. 6263818152, 7987119756**

**गली नं. 03, सिंधी कॉलोनी, तेलीबांधा, रायपुर**

सिटी स्पोर्ट्स

मुश्ताक अली ट्रॉफी में कप्तान अमनदीप के शानदार 62 रन

रायपुर। बीसीसीआई द्वारा सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी 2024-25 विगत 23 नवंबर से जारी है। जिसमें ग्रुप डी में छत्तीसगढ़ की टीम का तीसरा टी-20 मैच 29 नवंबर को विशाखापट्टनम में चंडीगढ़ टीम के विरुद्ध खेला गया। चंडीगढ़ ने टॉस जीतकर पहले क्षेत्ररक्षण करने का निर्णय लिया। छत्तीसगढ़ ने पहले बल्लेबाजी करते हुये निर्धारित 20 ओवरों में 9 विकेट खोकर 176 रन बनाये। छत्तीसगढ़ की ओर से कप्तान अमनदीप खरे ने 62 रन तथा शशांक सिंह ने 33 रनों की पारी खेली। अमनदीप ने सजित देसाई के साथ 53 रन तथा प्रतिक यादव के साथ 41 रनों की साझेदारी की। जिसकी सहायता से टीम ने खराब शुरूवात से उबरते हुये सम्मानजनक स्कोर बनाया। चंडीगढ़ की ओर से जगजीत सिंह संघु ने 5 विकेट तथा निशुंक बिरला ने 2 विकेट प्राप्त किये। 177 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी चंडीगढ़ की टीम ने मात्र 16.4 ओवरों में 1 विकेट खोकर 177 रन बनाये तथा मैच जीत लिया। चंडीगढ़ की ओर से अर्सलान खान ने 107 रन तथा शिवम ने 62 रन बनाये। वहीं छत्तीसगढ़ की ओर से रवि किरण ने 1 विकेट प्राप्त किया। चंडीगढ़ ने मैच 9 विकेट से जीत लिया।

तैराकी बैकस्ट्रोक व बटरफ्लाई में यश ने जीते तीन गोल्ड

रायपुर। इंस्ट्रॉन इंटर यूनिवर्सिटी तैराकी स्पर्धा के लिए छत्तीसगढ़ स्वामी विवेकानंद तकनीकी विश्वविद्यालय भिलाई की ओर से इंटर जोन तैराकी ट्रायल रायपुर में आयोजित किया गया। जिसमें लखीचंद इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी बिलासपुर के तैराक यश तिवारी ने तीन गोल्ड मेडल जीते। महाविद्यालय क्रीडाधिकारी ओमकार जायसवाल ने बताया कि 50,100 मीटर बैकस्ट्रोक व 50 मीटर बटरफ्लाई इवेंट में गोल्ड मेडल जीतकर विश्वविद्यालय की तैराकी टीम में यश चयनित हुए हैं। इनके गोल्ड मेडल जीतने पर संस्था प्रमुख प्रमोद कुमार जैन उपसंस्था प्रमुख अंकित जैन, एलसीआईटी ग्रुप ऑफ इंस्टिट्यूशन सेक्रेटरी उपकार राय आदि ने हर्ष जताया है।

अयान ने सात विकेट झटकते हुए कवर्धा को धकेला बैकफुट पर

रायपुर। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा आयोजित अंडर-19 प्लेट ग्रुप इंटर डिस्ट्रिक्ट क्रिकेट प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें बिलासपुर ब्लू अपना दूसरा मैच कवर्धा के विरुद्ध कल्याण कॉलेज में खेला जा रहा है। जिसमें बिलासपुर ब्लू ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए 187 रन बनाये। जवाब में कवर्धा ने पहले दिन का खेल खेलेते हुए बिना विकेट खोए 120 रन बना लिए थे। 29 नवंबर को दूसरे दिन का खेल खेला गया और कवर्धा टीम आगे खेलते हुए 59.5 ओवर में मात्र 30 रन ही जोड़ पाई और 150 रन बनाकर ऑल आउट हो गईं। कवर्धा के सभी 10 विकेट मात्र 30 रन ही जोड़ सके। बिलासपुर के अयान उपाध्याय की घातक और शानदार गेंदबाजी के सामने बल्लेबाजों को बर्बाद कर दिया। कवर्धा की ओर से बल्लेबाजी करते हुए प्रारंभिक बल्लेबाज ने दहाई का आंकड़ा पार किया जिसमें प्रथम त्रिपाठी ने 56 और श्री चंद्रवंशी ने 59 रनों का योगदान दिया। बिलासपुर ब्लू की ओर से गेंदबाजी करते हुए अयान उपाध्याय ने 17.5 ओवर में 27 और देकर 7 बहुमुखी विकेट प्राप्त किया। इसके अलावा कासिम मोहम्मद ने तीन विकेट लिए। बिलासपुर ब्लू ने पहली पारी में 37 रनों की बढ़त बनाई। दूसरी पारी खेलते हुए बिलासपुर ब्लू की टीम 61.3 ओवर में 9 विकेट खोकर 268 रन बना लिए हैं और पारी घोषित कर दिए और 305 रनों की बढ़त बना लिए। बिलासपुर ब्लू की ओर से बल्लेबाजी करते हुए विशेष सिंह ने सबसे अधिक और तेजी से बल्लेबाजी करते हुए 70 गेंदों में 79 रन बनाए। कप्तान ऋषभ शर्मा ने 50 रन, वरुण प्रजापति ने 33 रन, जयंत यादव और आकाशदीप सिंह ने 24 24 रन का योगदान दिया। कवर्धा की ओर से गेंदबाजी करते हुए सैयद सौजन अली ने चार विकेट, ओम कोसले और भरत भोलथरे ने दो-दो विकेट प्राप्त किया। कवर्धा ने 306 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए 5 ओवर में दो विकेट खोकर 17 रन बना लिए हैं। जिसमें प्रथम त्रिपाठी नाबाद 8 रन पर और आदित्य चंद्रवंशी 8 रन पर खेल रहे हैं। बिलासपुर ब्लू की ओर से दोनों ही विकेट उत्कृष्ट तिवारी को प्राप्त हुआ। कवर्धा को तीसरे दिन जीत के लिए 289 रन और बनाने होंगे। मैच के निर्णायक राणा प्रताप सिंह और सुनील डडसेना है। स्कोरर विनोद देवघरे और आयुष ठाकुर हैं। मैच के ऑब्जरवर दलजीत सिंह सिडाना हैं। बिलासपुर ब्लू टीम के कोच सुशांत शुक्ला हैं।

कूच बेहार ट्रॉफी में गोवा के विरुद्ध मजबूत स्थिति में छत्तीसगढ़

रायपुर। बीसीसीआई द्वारा आयोजित कूच बेहार ट्रॉफी में छत्तीसगढ़ ने गोवा के विरुद्ध टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। छत्तीसगढ़ ने पहले बल्लेबाजी करते हुये अपनी पहली पारी में 82.5 ओवरों में 10 विकेट खोकर 221 रन बनाये हैं। छत्तीसगढ़ की ओर से वैदिक मधुकर ने शानदार 74 रन बनाये तथा टीम को खराब शुरुआत से उबार। उनके अतिरिक्त आदित्य अग्रवाल ने 36 नाबाद रन तथा विवेक यादव ने 24 रन बनाये।



मानसिक सेहत पर भी पड़ता है गठिया का असर, अपनाएं उपाय

सर्दियों में अक्सर बढ़ जाती है गठिया की परेशानी इन तरीकों को अपनाकर पाएं दर्द से भरपूर राहत



गर्माहट की जरूरत

सर्दियां आते ही कुछ स्वास्थ्य समस्याएं अधिक होने लगती हैं, जिनमें गठिया यानी अर्थराइटिस प्रमुख है। इसमें भी रूमेटाइड अर्थराइटिस सर्दियों में ज्यादा पीड़ादायी हो जाती है। इसमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली स्वस्थ जोड़ों पर हमला करती है, जिस कारण सूजन, दर्द और जकड़न जैसी समस्याएं होने लगती हैं। दरअसल, ठंड के मौसम में रक्त संचार कम होने लगता है और मांसपेशियों में खिंचाव बढ़ जाता है, खासकर जो महिलाएं अक्सर ठंडे पानी में काम करती हैं। गठिया का दर्द न केवल शारीरिक रूप से महसूस होता है, बल्कि इसका मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। सर्दियां दस्तक दे चुकी हैं, इसलिए आपको इस दर्द से निपटने के तरीकों पर गौर करना चाहिए।

सर्दी-जुकाम से राहत दिलाएगा खास सूप, रेस्टोरेंट स्टाइल में करें तैयार



सर्दियों के मौसम में ज्यादातर लोग सर्दी-जुकाम से पीड़ित रहते हैं। जुकाम और सर्दी की वजह से पूरा शरीर टूटने लगता है। ऐसे में इस मौसम में अपने खान-पान में बदलाव करना बेहद जरूरी हो जाता है। सर्दियों के मौसम में शरीर को गर्म रखने के लिए गुड़ और गुड़ बने पकवान काफी फायदा करते हैं। इसके साथ-साथ इस मौसम में सूप पीने से शरीर को काफी राहत मिलती है। टमाटर का सूप बनाना काफी आसान है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले टमाटरों को अच्छे से धो लें। फिर, टमाटरों को छोटे टुकड़ों में काट लें। यदि आप सूप को और स्मूद रखना चाहते हैं, तो आप टमाटरों का छिलका हटा सकते हैं। इसके साथ ही तुलसी के पत्तों को भी सही से धो लें, वरना मिट्टी के स्वाद से सूप का स्वाद बिगड़ जाएगा। अब एक कढ़ाई या पैन में घी या तेल गरम करें। इसमें जीरा डालकर उसे चटकने दें। फिर, अदरक का पेस्ट डालकर कुछ सेकंड भूनें। अब इसमें टमाटर डालें और हल्का सा भून लें। इसके बाद हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। फिर थोड़ी देर तक टमाटर को मसालों के साथ पकने दें, जब तक वह नरम न हो जाए। अब इसमें एक कप पानी डालें और तुलसी के पत्ते भी डालें। इस मिश्रण को कुछ देर तक उबलने दें। जब सूप उबालने लगे, तो आंच को धीमा कर दें और 5-7 मिनट तक पकने दें ताकि सारे स्वाद अच्छे से मिल जाएं। आप चाहें तो इसे छान भी सकते हैं। अब सूप तैयार है। आखिर में इसपर हरी धनिया की पत्तियां छिड़ककर बाउल में निकालें और गरमागरम परोसें। तेज जुकाम और खांसी के बीच ये सूप आपके शरीर को गर्माहट पहुंचाएगा।

फिजियोथेरेपी या मसाज का सहारा ले सकती हैं। इससे जोड़ों की गति बढ़ती है और मालिश से मांसपेशियों में तनाव कम होता है।

आराम और जरूरी दवाएं

अगर आपको ज्यादा दर्द महसूस हो रहा है तो आराम करें। ज्यादा दौड़-भाग वाला काम न करें। भारी काम करने से बचें और नियमित ब्रेक लेती रहें, क्योंकि दर्द में काम करंगी तो समस्या अधिक बढ़ सकती है।



मानसिक स्वास्थ्य

आहार में ओमेगा-3 फैटी एसिड युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें। भोजन में मछली, अखरोट, अलसी जैसे हेल्दी फूड शामिल करने से शरीर में मौजूद सूजन को कम करने में मदद मिलती है। वहीं सर्दियों में पानी की मात्रा कम हो जाती है, लेकिन हाइड्रेट रहना और सही मात्रा में रोजाना पानी पीना जरूरी है। हाइड्रेट रहने से शरीर के जोड़ों में लुब्रिकेशन बना रहता है और गठिया की समस्या से राहत मिलती है। नियमित व्यायाम हल्की-फुल्की एक्सरसाइज, जैसे कि योग, फंक्शनल ट्रेनिंग या स्ट्रेचिंग करने से जोड़ों में लचीलापन आता है। यह दर्द को कम करने और जोड़ों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। यदि आपकी परेशानी ज्यादा बढ़ गई है तो आप

धन और समृद्धि को आकर्षित करने के लिए अपनाएं जरूरी वास्तु टिप्स

जल, अग्नि, आकाश, वायु और पृथ्वी के पांच तत्वों के साथ सद्भाव में रहना वास्तु शास्त्र द्वारा अत्यधिक मूल्यवान है। ब्रह्मांड में सभी दिव्य ऊर्जा का प्रतिनिधित्व इन तत्वों द्वारा किया जाता है। चूंकि पैसा कमाना हमारे जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, यह इन सभी कारकों के संतुलन पर निर्भर करता है। वास्तु शास्त्र व्यवस्था बनाए रखने और अव्यवस्था-मुक्त घर की आवश्यकता पर जोर देता है। आपका निवास सभी अच्छी ऊर्जा का भंडार होना चाहिए जिसमें भौतिक, भावनात्मक और सर्वांगीण समृद्धि शामिल है। अपने रहने के क्षेत्र में सादगी अपनाकर आप सहजता से सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त कर सकते हैं। आपके घर के मुख्य प्रवेश द्वार में मेहमानों का गर्मजोशी से स्वागत और आध्यात्मिक माहौल होना चाहिए। सुनिश्चित करें कि दरवाजों में कोई दरार न हो और दरवाजों पर लगे ताले ठीक से काम करें। अन्य वास्तु धन-बचत सलाह में आपके सामने के दरवाजे पर विंड चाइम्स, पौधे और नेमप्लेट लगाना शामिल है।



अच्छे धन लाभ के लिए अपने घर में फव्वारे या एक्वैरियम के लिए जगह बनाएं। धन के प्रवाह को बेहतर बनाने के लिए इन सामानों को घर के उत्तर-पूर्व कोने में रखना चाहिए। ध्यान रखें कि पानी का प्रवाह और स्वच्छता महत्वपूर्ण तत्व हैं जिनकी नियमित रूप से जांच और रखरखाव की आवश्यकता होती है। इन्हें नजरअंदाज करने से वित्तीय सफलता में बाधाएं आ सकती हैं। रसोई, बाथरूम या अन्य स्थानों से पानी के रिसाव को तुरंत ठीक किया जाना चाहिए। पानी के रिसाव को नजरअंदाज करना, चाहे कितना भी छोटा क्यों न हो, महत्वपूर्ण वित्तीय नुकसान का कारण बन सकता है। घर में पौधे रखना इसे और अधिक खुशहाल बनाने का एक शानदार तरीका है। वास्तु शास्त्र के अनुसार विभिन्न पौधों का अलग-अलग महत्व होता है। कहा जाता है कि कुछ पौधे धन और धन को घर में खींचते हैं। इन पौधों में मनी प्लांट, बांस का पौधा और रबर का पौधा शामिल हैं। हालांकि, इन पौधों को घर के अंदर लाते समय उनकी स्थिति और अभिविन्यास पर ध्यान देना जरूरी है। पेंटिंग्स अक्सर घरों को खूबसूरत और आशावादी बनाती हैं। धन और प्रचुरता को बढ़ावा देने के लिए, वास्तु शास्त्र घरों में विशिष्ट प्रकार की पेंटिंग लगाने पर जोर देता है। सात घोड़ों की पेंटिंग धन आकर्षित करती है।

पाचन समेत कई परेशानियों को दूर करने कपालभाति लाभकारी



योग शरीर को स्वस्थ रखने का एक लाभकारी तरीका है। योगासन के नियमित अभ्यास से न केवल शरीर, बल्कि मानसिक सेहत भी दुरुस्त रहती है। यानी योगासन शारीरिक और मानसिक दोनों तरह की सेहत के लिए लाभदायक माना जाता है। कई तरह की बीमारियां हमारे शरीर और मस्तिष्क को प्रभावित करती हैं। जैसे अलग अलग दवाएं अलग अलग बीमारियों से छुटकारा दिलाती हैं, वैसे ही अलग अलग योगासन कई बीमारियों से बचाते हैं। हालांकि अगर किसी एक योग से कई सारे स्वास्थ्य लाभ का अपेक्षा करते हैं, तो प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं। प्राणायाम शरीर में सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ावा देने के साथ ही पाचन क्रिया को दुरुस्त करता है। हार्मोन्स को संतुलित रखने, रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देने और शारीरिक समन्वय को बेहतर बनाने में कई तरह के प्राणायाम के अभ्यास को लाभदायक माना जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक, कपालभाति प्राणायाम का रोजाना अभ्यास करने से किडनी-लिवर की सेहत पर भी अच्छा असर पड़ता है। अगली स्लाइड्स में जानें कपालभाति प्राणायाम के अभ्यास का स्वास्थ्य लाभ और कपालभाति करने की पूरी प्रक्रिया।



कैसे करते हैं कपालभाति प्राणायाम?

कपालभाति करने के लिए पचास से बैठकर दोनों हाथों से चित्त मुद्रा बना लें। गहरी सांस अंदर की ओर लेते हुए झटके से सांस छोड़ें। इस दौरान पेट को अंदर की ओर खींचें। अगर आप कपालभाति करने की शुरुआत कर रहे हैं तो 5-10 मिनट ही अभ्यास करें और समय के साथ अभ्यास को बढ़ाएं।

कपालभाति प्राणायाम के फायदे

इस योग के अभ्यास से रक्त में ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाने में मदद मिलती है। सांस के इस योग से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और फेफड़े मजबूत होते हैं। शरीर में विषाक्त और अन्य अपशिष्ट पदार्थों को निकालने में कपालभाति मदद करता है। कपालभाति का नियमित अभ्यास पित्त के स्तर को नियंत्रित रखने और मेटाबॉलिज्म दर को बढ़ाने में सहायक है। मस्तिष्क की कोशिकाओं को सक्रिय करने और स्मृति व एकाग्रता शक्ति में सुधार के लिए ये योगासन लाभकारी है। कपालभाति के अभ्यास से चिंता और तनाव दूर होता है। त्वचा को सेहतमंद और चमकदार बनाने के लिए भी कपालभाति लाभकारी है। जिन लोगों को अस्थमा और साइनस की समस्या है, उन्हें इन बीमारियों से छुटकारा दिलाने के लिए भी कपालभाति का नियमित अभ्यास फायदेमंद है। पेट की कई दिक्कतों जिसमें पाचन संबंधी समस्याओं में सुधार भी शामिल है, को दूर करने में कपालभाति का अभ्यास लाभदायक हो सकता है।



सुबह का नाश्ता माना जाता है सेहत के लिए गुणकारी

सुबह भरपेट नाश्ता करने से कई बीमारियों का जोखिम होता है कम, तंदुरुस्ती रहेगी बरकरार

सेहत के लिए सुबह का नाश्ता बहुत जरूरी है। पौष्टिक आहार शरीर के लिए जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी समय पर खाए पदार्थों का सेवन भी है। सुबह दफ्तर की भाग दौड़ में अक्सर लोग नाश्ता करना भूल जाते हैं। कई लोगों को सुबह नाश्ता करने की आदत ही नहीं होती। ऐसे में व्यस्त लाइफस्टाइल और सही खान पान न होने से शरीर पर बुरा असर पड़ता है। अक्सर घर के बड़े बुजुर्ग कहते हैं कि सुबह का नाश्ता बहुत जरूरी होता है। घर से कुछ लाकर ही निकलना चाहिए। लेकिन सुबह नाश्ता करना क्यों जरूरी है या घर से खाकर निकलने के पीछे की वजह क्या है, इस बारे में लोग सही सही नहीं जानते। चलिए जानते हैं कि सुबह भरपेट नाश्ता करने का क्या लाभ है।



सुबह नाश्ता करने के लाभ

स्वस्थ हृदय के लिए : अध्ययन के मुताबिक, नाश्ता नहीं करने से आपके वजन अधिक हो सकता है। वजन बढ़ने से उच्च कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्तचाप की समस्या हो सकती है, जो हृदय रोग का कारण बन सकता है।

टाइप 2 डायबिटीज का खतरा कम

नियमित नाश्ता करने से डायबिटीज से दूरी बनाए रखी जा सकती है। एक अध्ययन के मुताबिक, जो लोग नियमित रूप से नाश्ता करते हैं, उनमें डायबिटीज का खतरा लगभग 30% कम हो सकता है। ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है: नाश्ता करने से शरीर में स्मृति आती है। सुबह

पौष्टिक आहार करके घर से निकलने पर शारीरिक गतिविधि में वृद्धि देखने को मिलती है। जल्दी भूख नहीं लगती और ऊर्जा बनी रहती है। साथ ही गतिशील रहने से वजन नियंत्रित रहता है और थकान नहीं आती। याददाश्त में सुधार: दिन की शुरुआत पौष्टिक नाश्ते से करने से एकाग्रता के स्तर में सुधार हो सकता है और याददाश्त तेज हो सकती है। कार्बोहाइड्रेट स्वस्थ मस्तिष्क के कामकाज के लिए जरूरी है। ऐसे में उच्च गुणवत्ता का नाश्ता तनाव कम कर सकता है और दिमाग को शांत बनाए रख सकता है।



## फिल्म इवेंट

## हॉलीवुड

## 'मोआना' की वायरल तस्वीर पर द रॉक ने आखिर तोड़ी चुप्पी

ड्वेन जॉनसन या द रॉक एक ऐसा नाम है जिसे सबने सुना है। छोटे पदों से लेकर बड़े स्क्रीन तक जॉनसन ने हर जगह अपनी काबिलियत साबित की है। उन्होंने डिज्नी की प्रिय फिल्म 'मोआना' के अपकॉमिंग लाइव-एक्शन एडॉप्शन में देवता माउई के रूप में एक बार फिर सुर्खियां बटोरी हैं। जॉनसन, जिन्होंने मूल रूप से एनिमेटेड संस्करण में माउई को आवाज दी थी, इस प्रतिष्ठित किरदार को एक नए प्रारूप में दोहराने के लिए तैयार हैं। इसी बीच सेंट से जॉनसन की हालिया वायरल तस्वीर ने प्रशंसकों को आश्चर्यचकित कर दिया, कई प्रशंसकों को आश्चर्य हुआ कि क्या 'मोआना' में उनका शरीर असली है। इन अटकलों पर अब खुद अभिनेता ने चुप्पी तोड़ी है और इसका सच बयां करते नजर आए हैं। एक हालिया इंटरव्यू में ड्वेन जॉनसन ने खुलासा किया कि 'मोआना' में उनकी माउ उपस्थिति सावधानीपूर्वक डिजाइन किए गए बॉडीसूट का उपयोग करके तैयार की गई है। हालांकि, वह शारीरिक रूप से पहले से ही काफी फिट हैं, लेकिन वास्तविकता में किसी के लिए भी माउ के आकार में आना लगभग असंभव कार्य है। जॉनसन ने कहा, 'यह एक ऐसा सूट है जिसे पहनने में काफी समय लगा। मुझे बहुत खुशी है कि आपने कहा कि मैंने कड़ी मेहनत की। इससे साफ होता है कि आप इसे पकड़ नहीं पाए।' उन्होंने इस बात पर भी चर्चा की कि निर्माता फिल्मों के दौरान किस तरह गोपनीयता बनाए रखना चाहते हैं।



## टॉलीवुड

## रश्मिका बर्नी भारत की सबसे ज्यादा फीस लेने वाली अभिनेत्री, मिले जवाब

सोशल मीडिया पर रश्मिका मंदाना का एक वीडियो वायरल हो रहा है जिसमें मीडिया ने अभिनेत्री से 'पुष्पा 2' के बाद सबसे महंगी अभिनेत्री होने की रिपोर्ट के बारे में सवाल किया। रश्मिका ने तुरंत जवाब देते हुए कहा, 'मैं इससे बिल्कुल भी सहमत नहीं हूँ, क्योंकि यह सच नहीं है।' रश्मिका मंदाना ने यह बात 'इफ्फ़ी 2024' के समापन समारोह में कही थी। 'पुष्पा 2: द रूल' को लेकर पहले से ही सोशल मीडिया पर कई खबरें वायरल हो रही हैं। कुछ में दावा किया गया है कि अल्लु अर्जुन ने इस फिल्म के लिए 300 करोड़ रुपये की मोटी रकम चार्ज की है। साथ ही जानकारी है कि इसके थ्रिएटिकल राइट्स 1000 हजार करोड़ रुपये में बिके हैं। वहीं, रश्मिका मंदाना की फीस को लेकर भी कयासों का बाजार गर्म है। जानकारी मिली है कि उन्होंने 'पुष्पा 2: द रूल' के लिए 10 करोड़ रुपये फीस ली है। यह उनके फिल्म के पहले पार्ट 'पुष्पा: द राजज' की फीस से पांच गुना ज्यादा है। अभिनेत्री ने 2021 में रिलीज हुई फिल्म के पहले पार्ट के लिए 2 करोड़ रुपये फीस ली थी। वहीं, 'पुष्पा 2' की रिलीज की बात करती तो सुकुमार द्वारा निर्देशित यह फिल्म 5 दिसंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। मूवी में फहद फासिल भी मुख्य भूमिका में हैं। रश्मिका मंदाना अभिनय के साथ-साथ विज्ञान से भी तगड़ी कर्माई करती हैं। इसके अलावा उन्होंने बंगलुरु, मुंबई, गोवा, कूर्ग और हैदराबाद की संपत्तियों सहित पूरे भारत में रियल स्टेट में भी निवेश किया है। फाइनेंशियल एक्सप्रेस की रिपोर्ट के मुताबिक, उनके बंगलुरु स्थित घर की कीमत लगभग 8 करोड़ रुपये है। उनका कार कलेक्शन भी शानदार है, जिसमें ऑडी क्यू 3, रॉय रोवर स्पोर्ट, मर्सिडीज-बेंज सी-क्लास, टोयोटा इनोवा और हुंडई क्रेटा शामिल हैं। विभिन्न रिपोर्टों के अनुसार, उनकी कुल संपत्ति लगभग तकरीबन 45 करोड़ रुपये है।

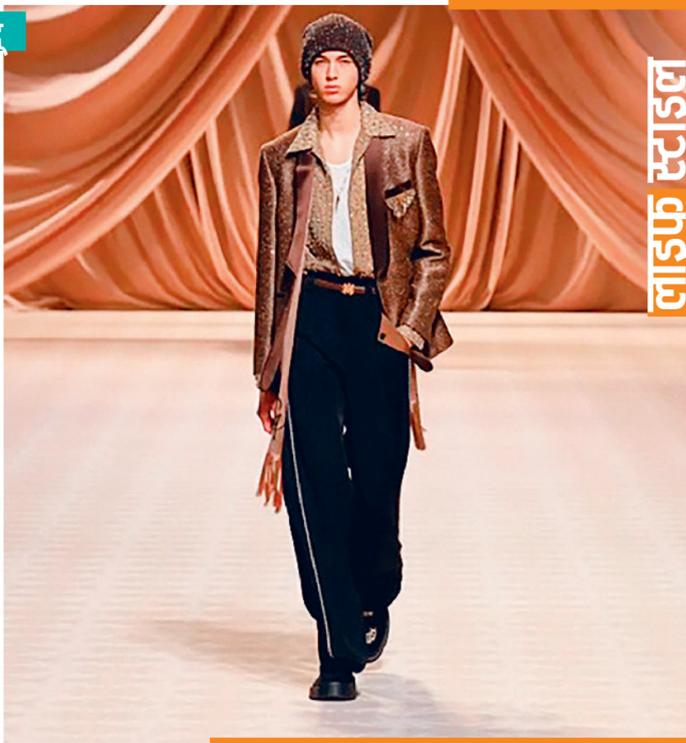
## भोजपुरी

## निरहुआ ने लगाया भोजपुरी इंडस्ट्री को बदनाम करने का आरोप

भोजपुरी इंडस्ट्री के सुपरस्टार दिनेश लाल यादव यानी निरहुआ ने हाल में एक इंटरव्यू में बॉलीवुड बनाम भोजपुरी फिल्मों पर बात की। उन्होंने भोजपुरी फिल्मों में अश्लीलता वाले मुद्दे को लेकर बॉलीवुड पर भी निशाना साधा। निरहुआ ने बॉलीवुड पर भोजपुरी फिल्मों को 'अश्लील' बताकर उनका अपमान करने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि बॉलीवुड के लोगों ने भोजपुरी इंडस्ट्री को बदनाम किया है, जबकि उनकी फिल्मों और गानों में कूट-कूट कर अश्लीलता भरी हुई है। दिनेश लाल यादव ने इंडिया टीवी को दिए बयान में कहा, 'भोजपुरी फिल्मों को बदनाम करने की यह एक बड़ी साजिश है। हम अपनी फिल्मों में लगभग 1 करोड़ रुपये में बनाते हैं, जबकि उनकी फिल्मों में 10 करोड़, 20 करोड़, 50 करोड़ से लेकर 100 करोड़ रुपये तक के बजट में बनाती हैं। जब वे हमारे सिनेमा हॉल में अपनी फिल्मों दिखाने की कोशिश करते हैं, तो मालिक कहते हैं, निरहुआ की फिल्म दिखाई जा रही है, हम आपको नहीं दिखाएंगे।' दिनेश लाल यादव ने आगे कहा, 'इंडस्ट्री के लोग सोचने लगते हैं कि इन मालिकों की हिम्मत कैसे हुई कि वे बड़े बॉलीवुड सुपरस्टार की फिल्मों नहीं दिखाते। फिर वे भोजपुरी फिल्मों को 'नीचा' दिखाने के तरीके खोजते हैं।

## 'अमीरी' का जादू

पेरिस फैशन वीक मेन्स ए/डब्ल्यू 2024 ने हाल ही में खूब रंग जमाया। जॉनाथन एंडरसन से लेकर वेरोनिक निचानियन जैसे तमाम मॉडल ने पेशेवर डिजाइनरों के साथ खुद के पेश किया। यहाँ एक नाटकीय सेट - विशाल मखमली पर्दे, मोनोग्राम वाले कालीन का विस्तार एक अलग छटा बिखेर रहे थे। मॉडल और डिजाइनर माइक अमीरी के नवीनतम संग्रह का जादू भी दर्शकों के सिर चढ़ कर बोला।



## लाइफ़ स्टाइल

## घर पर बनाएं आंवला हेयर ऑयल कमर तक लंबे हो जाएंगे आपके बाल

लंबे बाल भला किसी नहीं पसंद, लेकिन आजकल के खराब लाइफ़स्टाइल और बालों की सही तरीके से देखभाल न करने के कारण बालों के ग्रोथ रुक जाती है। अगर आप चाहती हैं कि आपके बाल कमर जितने लंबे हो जाए, तो इसके लिए आप आंवला का इस्तेमाल कर सकती हैं।

हमारी दादी-नानी हमेशा से बालों में तेल लगाने के लिए कहती हैं। तेल लगाने से बाल मजबूत के साथ-साथ लंबे भी हो जाते हैं। बालों की ग्रोथ के लिए आंवला के तेल का इस्तेमाल करना चाहिए। अब आपको लग रहा होगा कि बाजार से तेल खरीदने की जरूरत पड़ेगी। नहीं, आप घर पर ही आसानी से आंवला का तेल को बना सकती हैं। तेल बनाने के लिए आपको आधा किलो आंवला चाहिए होगा। आंवला को अच्छे से धो लें। अब आंवला को कढ़कस करके इसका जूस निकाल लें। आंवला के जूस में नारियल तेल मिलाकर लीजिए बन गया आपका लंबे बालों के लिए आंवला का तेल।

सर्दियों के मौसम में रूसी की समस्या बेहद आम है। कुछ लोगों के बाल में हमेशा रूसी रहती है। अगर आप डैंड्रफ़ की समस्या से निजात पाना चाहती हैं, तो आपको बालों में आंवला के तेल का इस्तेमाल करना चाहिए। आंवला में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो स्केल्प को साफ करने में मदद करता है, जिससे डैंड्रफ़ और खुजली की समस्या नहीं होती है।

## गोल चेहरे के लिए बिल्कुल भी न चुनें ऐसी हेयर स्टाइल्स, लुक ही जाएगा खराब

वैसे तो हर चेहरा बेहद खूबसूरत होता है और इसकी खूबसूरती को बढ़ाने के लिए हम कई तरह की चीजें करना पसंद करते हैं। वहीं गोल चेहरे की बात करें तो इस पर लगभग हर तरह का हेयर स्टाइल बेहद खूबसूरत नजर आता है, लेकिन कई हेयर स्टाइल मिस्टेक्स ऐसी भी होती हैं जो आपके लुक को बिगाड़ भी सकती हैं। कई बार हम दूसरे का हेयर स्टाइल देखकर अपने लिए भी वैसे ही हेयर स्टाइल चुन लेते हैं, लेकिन ऐसा बिल्कुल भी जरूरी नहीं है कि वो हेयर स्टाइल आपके चेहरे पर भी उतना ही खूबसूरत नजर आए। तो चलिए आज हम आपको बताने वाले हैं कि गोल चेहरे पर आपको किस तरह के हेयर स्टाइल को अर्वायड ही करना चाहिए ताकि आपका लुक आकर्षक नजर आए और आपकी खूबसूरती में चार चांद लगाने में मदद करें।

गोल चेहरा ज्यादातर बेहद चर्बी होता है और इस तरह के आकार के चेहरे पर स्लीक बैक हेयर स्टाइल बहुत कम ही खूबसूरत नजर आते हैं। इस तरह के चेहरे पर पोनी टेल बनाते समय आप बालों को ज्यादा टाइट न खींचें अन्यथा आपका माथा बेहद चौड़ा नजर आने लगेगा। ठीक उसी तरीके से टाइट पोनी टेल बनाने से



आपका चेहरा काफी बड़ा भी दिखाई देगा। इसके अलावा बालों को तेज खींचने के कारण बाल टूट भी सकते हैं।

गोल चेहरे पर हेयर स्टाइल बनाते समय आपको बालों को टाइट नहीं खींचना चाहिए ताकि आपका चेहरा बड़ा और अजीब न नजर आए। इसके अलावा आप हेयर स्टाइल को चुनते समय बालों में बाउंस जरूर दें ताकि आपके बालों पर बना कोई भी हेयर स्टाइल आपके चेहरे के आकार को मैच करें। चेहरे के आकार को आकर्षक बनाने के लिए आगे की ओर फ्लिक्स जरूर छोड़ें।

## कार्नर न्यूज

## मेकअप के दौरान गलत ब्रश का इस्तेमाल बिगाड़ सकती हैं खूबसूरती

## हर मेकअप प्रोडक्ट के लिए इस्तेमाल होता है अलग ब्रश, जानें इन्हें इस्तेमाल करने का तरीका



**फाउंडेशन ब्रश:** लिक्विड फाउंडेशन का इस्तेमाल करने से लिए सबसे पहले फाउंडेशन ब्रश का ही इस्तेमाल करना चाहिए। इस ब्रश की मदद से फाउंडेशन बराबर मात्रा में फैलता है और फ्लोलेस कवरेज देता है। फाउंडेशन ब्रश की मोटाई अच्छी खासी होती है और इसे ब्रिसेल्स मुलायम व लचीले होते हैं।

**फैन ब्रश:** जब मेकअप करते वक्त चेहरे पर अतिरिक्त पाउडर लग जाता है तो ये ब्रश इसे हटाने में मदद करता है। यह आकार में फैन की तरह चपटा होता है, इसलिए इसे फैन ब्रश बोलते हैं।

**आईशैडो ब्रश:** अगर आपको आई मेकअप करना पसंद है तो आईशैडो ब्रश के बारे में आपको पता होना बेहद जरूरी है। आईशैडो के लिए अलग-अलग प्रकार के ब्रश आते हैं। ऐसे में इन्हें अपने कलेक्शन में जरूर शामिल करें।

**लिप ब्रश:** सही से लिपस्टिक लगाने के लिए लिप ब्रश काफी जरूरी होता है। ऐसे में

आप इसे जरूर अपने बैग में रखें। ये ज्यादा मोटा नहीं होता है। इससे लिपस्टिक लगाने में आसानी होती है।

**आईलाइनर ब्रश:** सही से आईलाइनर लगाने के लिए आपको इस ब्रश की काफी जरूरत पड़ने वाली है। इस ब्रश में सिलिकॉन के काफी महीन ब्रिसेल्स होते हैं, ताकि लाइनर को सही तरीके से लगाया जा सके।

**आईलाइटर ब्रश:** चेहरे पर चमक लाने के लिए आईलाइटर ब्रश का सही होना बेहद जरूरी है। इसकी मदद से ही चेहरे के हाई पॉइंट्स हाइलाइट कराया जाता है। ये ब्रश काफी पतला होता है।



## ट्रेंड की साड़ियां बनाती है माहौल, मिलेगी तारीफ भी

## फैशन



साड़ी एक ऐसा भारतीय परिधान है, जिसे हर महिला हर कार्यक्रम में आसानी से कैरी कर सकती है। चाहे दफ्तर में पार्टी हो, या हो घर पर कोई पूजा, या फिर अगर कहीं शादी में जाना हो, हर जगह के लिए साड़ी एक बेहतर विकल्प मानी जाती है। महिलाएं साड़ी में काफी सहज भी महसूस करती हैं। यह समय त्योहारों के साथ-साथ शादियों का भी है। ऐसे में हर महिला के लिए जानना बहुत जरूरी है कि किस तरह की साड़ियां वो अपने लिए चुन सकती हैं।

दरअसल, आज के समय में कई तरह की साड़ियां चलन में हैं। ट्रेंड में क्या चल रहा है, इसके लिए ज्यादातर महिलाएं बॉलीवुड अभिनेत्रियों के लुक देखती हैं। ज्यादा लुक देखने के बाद भी उन्हें



समझ नहीं आता कि वो कैसी साड़ी का चयन करें।

**सिल्क साड़ी:** अगर आप ऐसी साड़ी की तलाश में है जो शादी से लेकर त्योहारों तक में आपके काम आ सके तो सिल्क की साड़ी एक बेहतर ऑप्शन है। ये किसी भी कार्यक्रम के लिए काफी सही विकल्प है, ऐसे में आप इसे खरीद कर रख सकती हैं।

**नेट साड़ी:** अगर साड़ी में ग्लैमरस अंदाज दिखाना चाहती हैं तो नेट की साड़ी आजकल चलन में है। इस तरह की साड़ियां युवतियों को ज्यादा पसंद आती हैं। ऐसे में अगर आप साड़ी पहनकर अपना ग्लैमरस अंदाज दिखाना चाहती हैं तो नेट की साड़ी एक बेहतर विकल्प है।

**शिफॉन साड़ी:** शिफॉन की सिंपल साड़ी को हैवी वर्क वाले ब्लाउज के साथ पहनने पर इसका लुक और ज्यादा खिल कर सामने आता है। इस तरह की साड़ी भी आजकल काफी ट्रेंड में है।

**आर्गेन्जा साड़ी:** ये उन महिलाओं के लिए काफी परफेक्ट है, जिन्हें हैवी साड़ी पहनने में परेशानी होती है। अगर आपके साथ भी ये दिक्कत है तो आप आर्गेन्जा साड़ी खरीद सकती हैं। इसे पहनकर काफी रॉयल लुक सामने आता है।

**सूती साड़ी:** अभी उमर वाला मौसम चल रहा है, ऐसे में आप अपने लिए सूती साड़ी खरीद सकती हैं। हैवी बॉर्डर वाली सूती साड़ी देखने में काफी खूबसूरत लगती है।

**बांधानी साड़ी:** पूजा-पाठ के समय के लिए बांधानी साड़ी काफी बेहतर विकल्प है। इसे हर उम्र की महिला पहन सकती है। ऐसी साड़ी महिलाओं को ज्यादातर पसंद आती है।

## ब्राइडल लुक को खास बनाएंगे नेल आर्ट के ये चुनिंदा डिजाइंस

शादी का दिन हम सभी के लिए बेहद खास होता है और इस दिन के लिए हम अपने लुक को खूबसूरत बनाने के लिए हर छोटी-बड़ी चीज का खास ख्याल रखना बेहद पसंद करते हैं। वहीं हाथों की बात करें तो आजकल नकली नाखूनों का चलन काफी बढ़ गया है।

आजकल आपको नेल आर्ट के कई डिजाइंस ऑनलाइन भी आसानी से मिल जाएंगे, लेकिन जब बात ब्राइडल लुक की आती है तो डिजाइन को चुनने के लिए हम कंप्यूज हो जाते हैं। तो चलिए आज हम आपको दिखाने वाले हैं नेल आर्ट के कुछ आकर्षक डिजाइंस जो खासकर होने वाली दुल्हन के हाथों की शोभा बढ़ाने में मदद करेगा।



## स्टोन नेल आर्ट डिजाइन

स्टोन डिजाइन के नेल आर्ट देखने में काफी प्रीमियम लुक देने में मदद करते हैं। वहीं आप हर उंगली पर स्टोन को न लगाए और केवल 1 या ज्यादा से ज्यादा 2 नाखूनों पर ही स्टोन के जरिये डिजाइन बनायें। इस तरह के हैवी नेल आर्ट डिजाइन को आप शादी के हर फंक्शन के लिए आसानी से कैरी कर सकती हैं।

## ऑम्ब्रे नेल आर्ट डिजाइन

थोड़ा अलग लुक पाना चाहती हैं इस तरह का

डूअल कलर ऑम्ब्रे नेल आर्ट डिजाइन को अपने ब्राइडल लुक के लिए चुन सकती हैं। इस तरह के नेल आर्ट के साथ आप गिल्टर, शिफॉन, ग्लॉस, स्टोन या नेल स्टीकर तक का इस्तेमाल आसानी से कर सकती हैं।

चमकने वाले नेल आर्ट डिजाइन को पसंद करती हैं तो इस तरह से एक या दो उंगलियों को छोड़कर आप बाकी के नाखूनों पर बारीक पार्टिकल वाले शिफॉन का इस्तेमाल कर सकती हैं।