



हरिभूमि रायपुर भूमि

रायपुर, रविवार 19 जनवरी 2025

रात के समय आपातकालीन स्थिति में सफर करने रायपुर से ट्रेनों की संख्या कम

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

आपातकालीन स्थिति में रात 12 बजे के बाद रायपुर से बिलासपुर या फिर नागपुर जाना बेहद मुश्किल है, क्योंकि 12 बजे से 5 बजे तक बस की सुविधा नहीं है। ट्रेन भी गिनती की हैं, जिसकी सुविधा भी यात्रियों को तत्काल में नहीं मिल



रेलवे स्टेशन में रात 12 से 5 बजे के बीच केवल दो ट्रेनें गुजरती हैं

रात में ट्रेनों का इंतजार लंबा

रायपुर में 10 बजे के बाद दोनों दिशाओं से ट्रेनों का परिचालन कम होने लगा है। आपातकालीन स्थिति में स्टेशन पहुंचने पर एक घंटे के भीतर ट्रेन मिल जाए यह भी संभव नहीं है। नागपुर रूट में जाने 10:45 को शिवनाथ एक्सप्रेस की सुविधा है, जिसके बाद सीधे 2:45 को गीतांजलि एक्सप्रेस आती है। केवल सोमवार को गीतांजलि के बाद पूरी एक्सप्रेस 3 बजे आती है। 6:25 को हमसफर एक्सप्रेस नागपुर रूट में जाती है। रात 12 से सुबह 5 बजे के बीच तीन घंटे से अधिक का लंबा इंतजार यात्रियों को करना पड़ रहा है।

सकती। यात्रियों की सुविधा बढ़ाने हर साल पटरियों में दर्जन ट्रेनों की संख्या बढ़ रही है, लेकिन अब भी रायपुर मंडल में रात के वक्त आपातकालीन स्थिति में सफर करने के लिए गिनती की ट्रेन है। रायपुर से रोजाना 80 से अधिक ट्रेन गुजरती हैं, लेकिन 12 बजे से सुबह 5 बजे तक नागपुर और बिलासपुर ►►शेष पेज 15 पर

12 बजे के बाद बस की सुविधा नहीं

रात 12 बजे के बाद रायपुर में बस की सुविधा भी बंद हो जाती है। माटापारा से अंतिम बस 11:45 को अंबिकापुर, देतवाड़ा के लिए रवाना होती है। नागपुर, मुंबई और उड़ीसा जाने वाली बस भी 11 बजे तक छूट जाती है। 12 बजे के बाद पूरा बस स्टैंड खाली हो जाता है, जो सुबह 6 बजे के बाद फिर बसों का परिचालन शुरू होता है। दुर्ग, बालोद, बलौदाबाजार समेत अन्य जिलों व राज्यों की बस 7 से रवाना होती है। ऐसे में रात 12 बजे के बाद बिलासपुर जैसी बड़े शहर जाने के लिए रायपुर से बस की सुविधा भी नहीं है। यात्रियों को आपातकालीन स्थिति में गाड़ी किराया करवा कर सफर करना पड़ेगा।

रात में बिलासपुर जाने 12:25 को अंतिम ट्रेन

रायपुर में बिलासपुर जाने के लिए 12:25 बरौनी एक्सप्रेस अंतिम ट्रेन है, जिसके बाद सुबह 5:05 को शिवनाथ फिर टाटा एक्सप्रेस 5:45 को रवाना होती है। दोनों के बीच लगभग 4 घंटे का लंबा अंतराल है। ठंड में इन दिनों ज्यादातर ट्रेन विलंब चल रही है। ऐसे में रात की ट्रेन भी सुबह पहुंच रही है। 12 बजे के बाद रायपुर के सभी प्लेटफार्मों में मालगाड़ी ही ज्यादा गुजरती है। यात्री ट्रेन की संख्या 5 बजे से बढ़ती है।

अघोषित रूप से लोकल पर्चेस भी बंद, कई तरह की सामान्य दवाएं भी गायब

आंबेडकर अस्पताल को चाहिए 140 तरह की दवाइयां, मिलीं सिर्फ 24, सेंट्रल स्टोर भी खाली

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

लोकल पर्चेस पर अघोषित रूप से लगी रोक और दवा कार्पोरेशन की अनियमित सप्लाई की वजह से आंबेडकर अस्पताल के सेंट्रल स्टोर का स्टॉक भी प्रभावित है। सेंट्रल स्टोर अपने अस्पताल की डिमांड को भी पूरा नहीं कर पा रहा है, जिसकी वजह से मरीजों को तकलीफ हो सकती है। अस्पताल की ओर से जनवरी के लिए 140 दवाओं की आपूर्ति के लिए लिस्ट भेजी गई, जिसमें से केवल 24 दवाएं ही उसे मिल सकी हैं।

यह प्रदेश का सबसे बड़ा सरकारी अस्पताल है। यहां दवाओं की खपत भी उस हिसाब से अन्य हास्पिटलों की तुलना में दो से तीन गुना अधिक है। सिस्टम के तहत अस्पताल में तमाम तरह की दवाओं की व्यवस्था सेंट्रल स्टोर के माध्यम से की जाती है। यहां दवाओं का स्टॉक सीजीएमएससी से सप्लाई होने वाली दवाओं ►►शेष पेज 15 पर

सभी तरह की दवाएं मुश्किल

सूत्रों का कहना है कि दवा स्टोर में सभी तरह की दवाओं को रख पाना मुश्किल है। आवश्यक दवाओं की सूची में 700 नाम शामिल है। इन दवाओं के अन्य कंपनियों के विकल्प होते हैं और विकिरणों द्वारा अपने अनुभव के आधार पर मरीजों को दवाएं दी जाती हैं मिलना मुश्किल होता है। हालांकि अफसर यह भी स्वीकारते हैं कि पिछले कुछ समय से सेंट्रल स्टोर में भी दवाओं का टोटा है।



दर्द, एलर्जी, विटामिन जैसी दवाएं नहीं

मिनी स्टोर से भेजी गई दवाओं की सूची में कई महत्वपूर्ण दवाओं के नाम भी बड़ी संख्या में शामिल थे और उनकी मांग भी पांच से बीस हजार टेबलेट की थी। स्टॉक में नहीं होने की वजह से इसकी सप्लाई नहीं हो सकी। इन दवाओं में एंटीबायोटिक, हार्ट अटैक, गर्भवती महिला को दी जाने वाली दवाएं और कमजोरी की समस्या वाले मरीजों को दी जाने वाली दवाएं भी शामिल हैं।

होता रहता है कम ज्यादा

आंबेडकर अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डॉ. संतोष सोनकर का कहना है कि दवाओं की उपलब्धता कम-ज्यादा आधार पर होती रहती है, अगर दवाएं पर्याप्त हैं। लोकल पर्चेस बंद नहीं हुआ अभी पेशवरों की दवाओं के लिए यह प्रक्रिया पूरी हो रही है। अन्य दवाओं की खरीदी जेम पोर्टल से की जाती है और वहां उपलब्धता नहीं होने पर अनुमति मिलने पर लोकल पर्चेस किया जाता है।

इस तरह की दवाएं नहीं मिलीं

- अजीशोमाइसिन 500 एमजी- एंटीबायोटिक
- अमोक्सीसीलिन क्लेविक्लिक एसिड 625-एंटीबायोटिक
- क्लोपी डोगरेल 75 एमजी- हार्ट अटैक
- विटामिन बी कॉम्प्लेक्स-गर्भवती महिलाओं के लिए
- डाक्सिफॉयलीन 400 एमजी- सांस संबंधी

जिनकी सप्लाई कम हुई

- अमोलोडीपिन 5 एमजी- डिमांड 3000 मिली 690 ब्लडप्रेसर की दवा
- असिकलोफेनिक- पैरासिटोमाल- डिमांड 10000 मिली 1000 दर्द निवारक
- लिवोसीट्रिजन 5एमजी- डिमांड 8000 मिली 500 एलर्जी
- टेरोसोमाइड10 एमजी- डिमांड 10000 मिली 3000 डायूरिटिक
- सीफेकसीम 200 एमजी-डिमांड 10000 मिली 5000 एंटीबायोटिक

गणतंत्र दिवस समारोह, दिल्ली की उड़ानों में सात दिन होगी कटौती

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

गणतंत्र दिवस समारोह की वजह से अगले सात दिनों तक रायपुर से नियमित रूप से संचालित होने वाली दो उड़ानों की कटौती कर दी गई है। 19 से 26 जनवरी तक इंडिगो नियमित रूप से अपनी तीन और एयर इंडिया एक फ्लाइट का संचालन करेगी।

व्यास टैवल्स के संचालक कीर्ति व्यास ने बताया कि दिल्ली में होने वाले गणतंत्र दिवस समारोह की वजह से सुरक्षा हाई अलर्ट पर होगी। इसके मद्देनजर 19

से 26 जनवरी तक दिल्ली की हवाई सीमा को सुबह 10.30 बजे से दोपहर 12.45 बजे तक सील कर दिया जाएगा। इस अवधि में वहां एक भी फ्लाइट का संचालन नहीं होगा। इसकी वजह से तमाम एयरलाइंस कंपनियों ने इस समय दिल्ली के लिए आवाजाही करने वाली अपनी फ्लाइट को रद्द किया है अथवा रीशेड्यूल किया है। रायपुर के स्वामी विवेकानंद एयरपोर्ट से दिल्ली के बीच प्रतिदिन इंडिगो की चार और एयर इंडिया की दो फ्लाइट का संचालन किया ►►शेष पेज 15 पर

एस.आर. पैरामेडिकल कॉलेज

छ.ग. शासन के पैरामेडिकल काउंसिल से मान्यता प्राप्त

प्रवेश प्रारंभ सीमित सीटें

उपलब्ध पैरामेडिकल टेक्निशियन कोर्स

ऑपरेशन थियेटर टेक्निशियन सरकारी नौकरी हेतु मान्यता प्राप्त कोर्स

पैथोलॉजी लैब टेक्निशियन

एक्स-रे टेक्निशियन

काउंसलर का मोबाईल नं.-7880102604

चिखली, पोस्ट-जेवरा सिरसा, धमधा रोड, जिला-दुर्गा (छ.ग.)

IS NOW

हिअरजंप™

स्टोर का भव्य शुभारम्भ

19 जनवरी 2025 रविवार समय: 1:30 से 2.30 बजे

अब शंकर नगर में भी

INAGURATED BY

GUEST OF HONOUR

Shri Purennder Mishra Ji
MLA RAIPUR NORTH

Shri Sanjay Shrivastava
SPOKESPERSON BJP (C.G.)

निशुल्क: बहरापन जांच शिविर

20 से 26 जनवरी 2025

समय- 11:00 से 6:00 बजे तक

SPECIAL GUESTS

Shri Pramod Dubey
(Former Chairman Raipur Municipal Corporation)

Shri Chagan Lal Mundra
(State Working Committee Member BJP Chhattisgarh)

Mr. S. Raja
MD & Founder Hearzap

Shri Amit A Shekatkar
Hearzap- Director of Sales

► श्रवण यंत्र पर भारी छूट

► कोक्लियर इम्प्लांट (परामर्श)

► स्पीच थेरेपी

Google Rating ★★★★★

PHILIPS

9659 455 455

पता- शंकर नगर, रायपुर- प्रथम तल, एस.आर. प्लाजा सेक्टर-3, आरोग्य हॉस्पिटल के पास, शंकर नगर, रायपुर, छत्तीसगढ़

समय- 10.30 से 7.00 बजे तक

छत्तीसगढ़ | महाराष्ट्र | कर्नाटक | केरळ | तामिळनाडू | आंध्र प्रदेश | तेलंगाणा | पश्चिम बंगाल | बिहार | झारखंड

Khanna

Opening Today

You are Cordially Invited

VISIT

14th Year- 4 Days

STEEL | POWER | CEMENT | MINING

NATIONAL EXPO™

www.indexpo.co.in

CONCURRENT

RAIPUR

ELECTRIC EXPO

Venue

Shriram BUSINESS PARK Raipur C.G.

19 20 21 22 January 2025

Visiting Time 11-6.30PM

Please Visit during Business Hours 11-3 PM to avoid Heavy Rush in the Evening.

Visitor Registration

Exhibitors Directory

Scan with Google

B2B Market Place

Co-Organiser

RAIPUR ELECTRICAL MERCHANT ASSOCIATION

REMA SINCE 1968

Supported by

Urli Industries Association, Raipur

: Organiser :

IndoreInfonline

www.indexpo.co.in

Highlights :

- Plants, Equipments and Technology for Steel Plants, Sponge Iron Plants, Rolling Mills, Power Plants and Heavy Industries
- Focus: Industry 4.0
- Electrical & Electronics Pavilion
- Packaging Machinery
- E-Mobility
- 20,000 Trade Visitors
- Supported by Leading Trade Association

- Electrical Industrial
- Electrical Domestic
- LED Lightings
- Roof Top Solar Energy
- Electrical Contractors
- Electrical Consultants
- Electricity Distribution
- Electrical Products Dealers, Distributors, Manufacturers from Raipur and Entire Chhattisgarh
- Participation from All Over India

Business Opportunity for Every Visitor



दूल्हे के लिए जोधपुर, जयपुर और दिल्ली ...

एजुकेशन अपडेट

रसायन अनुसंधान संस्थान में साइंटिस्ट पदों पर भर्ती, पीएचडी अनिवार्य



इस तरह कर सकते हैं आवेदन

फॉर्म भरने के लिए सबसे पहले आधिकारिक **Opportunities** पर जाकर भर्ती से संबंधित अटलाई लिंक पर क्लिक करें। इसके बाद नव पेज पर पहले रजिस्टर बटन पर क्लिक करें। इसके बाद अन्य डिटेल्स भरकर फॉर्म को पूरा करें। फोटोग्राफ, सिग्नेचर अपलोड करें। इसके बाद निर्धारित शुल्क जमा करें और फॉर्म को सबमिट कर दें। अंत में पूर्ण रूप से भरे हुए फॉर्म का एक प्रिंटआउट निकालकर भविष्य के चर्चों के लिए सुरक्षित रख लें। इस भर्ती में आवेदन के साथ जनरल, ओबीसी, ईडब्ल्यूएस एवं अन्य उम्मीदवारों को आवेदन शुल्क के रूप में 500 रुपये का भुगतान करना होगा।

लाइव इवेंट

आधुनिक मशीनों से पुनर्वास की तकनीक की दी जानकारी



रायपुर। शासकीय फिजियोथेरेपी महाविद्यालय में छात्रों को समाज कल्याण परिसर का भ्रमण कराया गया। इस अवसर पर फिजिकल रेफरल रिहैबिलिटेशन सेंटर एवं सेरिब्रल पालसी गेट लैब परिसर का जायजा छात्रों ने लिया। इस दौरान 48 छात्रों को आधुनिक मशीनों से पुनर्वास की तकनीकों से अवगत कराया गया। भ्रमण में विभिन्न प्रकार के व्हीलचेयर की जानकारी दी गई, जिसके निर्माण कार्य से लेकर कार्य करने की तरीकों को बताया गया है।

फिजियोथेरेपिस्ट के नए उपकरण

विद्यार्थियों के लिए आकर्षण का केंद्र फोर्स डिस्ट्रीब्यूशन मेजरमेंट, अनवैरिगेंस हार्नेस, रोबोटिक हैंड थेरेपी, डायनामिक स्टैटरकेस जैसे कई आधुनिक उपकरणों की जानकारी रही। इस संबंध में प्रश्नोत्तरी का भी आयोजन किया गया। भ्रमण के दौरान सेंसर एवं कैमरे द्वारा व्यक्ति के चलने के तरीके का सूक्ष्म विश्लेषण कंप्यूटर द्वारा प्रकाशित की गई। इसका प्रयोग गेट एनालिसिस में किया जाता है, जो सेरिब्रल पालसी, स्ट्रोक जैसे कई मामलों में परीक्षण में काम आता है। फिजियोथेरेपिस्ट के नवीन उपकरणों से बेहतर उपचार को जानने का मौका मिला, साथ ही नवीन योजनाओं के प्रयोग से लोगों के उपचार में सरलता को भी जाना।

सिटी इवेंट

देश में अस्पताल प्रबंधन में रोजगार की व्यापक संभावनाएं



अस्पताल प्रबंधन के क्षेत्र में तेजी से बढ़ा रुझान

इस अवसर पर कार्यक्रम के संयोजक एवं प्रबंधन विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. नरेंद्र त्रिपाठी ने कहा कि अस्पताल प्रबंधन के क्षेत्र में विद्यार्थियों का तेजी से रुझान बढ़ा है। स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार के क्षेत्र में ही रहे कार्यों की दृष्टिगत रखते हुए अस्पताल प्रबंधन के क्षेत्र में पेशेवर प्रबंधकों की मांग बढ़ी है। इस अवसर पर समाजकार्य विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. नृपेंद्र शर्मा ने कहा कि आदमी की आज पहली आवश्यकता स्वास्थ्य है। इसलिए स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच प्रत्येक व्यक्ति तक सरलता से होनी चाहिए। कार्यक्रम में जनसंचार विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. राजेंद्र मोहंती, देवेन्द्र कश्यप, कृति शर्मा, जीवन ज्योति सिंह, अर्द्धित नामदेव, चंद्रेश चौधरी सहित प्रबंधन विभाग के विद्यार्थी और शिक्षक उपस्थित रहे।

हृदय रोग विशेषज्ञों ने कहा : डायबिटीज के मरीजों को हो रही हार्ट अटैक की समस्या

10 साल के बच्चों को भी ज्यादा हार्ट अटैक, इससे बचने बचपन से ही फिजिकल एक्टिविटी जरूरी

अनियमित खानपान और जीवनशैली ने लोगों के शरीर में गंभीर रोगों की शिकायत बढ़ा दी है। पहले 40 साल के बाद लोगों में हार्ट अटैक की समस्या आती थी, लेकिन अब 18 साल से युवाओं को भी अटैक आ सकता है। इसका मुख्य कारण डायबिटीज है। यह कहना देश के मशहूर हृदय रोग विशेषज्ञ चिकित्सकों का है, जिन्होंने शनिवार को कार्डियोलॉजिकल सोसाइटी ऑफ इंडिया की छतीसगढ़ में 5वीं वार्षिक कांग्रेस में विस्तार से जानकारी दी।

रायपुर। व्यक्ति का खानपान, फिजिकल एक्टिविटी का कम होना, शुगर, ब्लड प्रेशर हृदय संबंधित गंभीर बीमारियों का कारण बन चुका है। ऐसे में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम और खानपान की व्यवस्था सुधारने की आवश्यकता है। इस दौरान कार्डियोलॉजी सोसायटी के प्रेसिडेंट डॉ. एसएस मोहंती, सेक्रेटरी डॉ. निखिल मोतीरामनी, नेशनल प्रेसिडेंट डॉ. पीसी रथ शामिल हुए। जिन्होंने हृदय रोग संबंधित नवीन उपचार पर चर्चा की है।

हार्ट ट्रांसप्लांट राजधानी में संभव नहीं

डॉ. निखिल ने बताया, हृदय रोग से संबंधित विभिन्न उपचार राजधानी में संभव है। ऐसे में एंजियोप्लास्टी, नर्सों का अल्ट्रासाउंड, कैल्शियम की मात्रा को मापने की जांच के लिए नवीन तकनीकों का प्रयोग किया जाता है। हृदय रोग से संबंधित केवल हार्ट ट्रांसप्लांट का उपचार राजधानी में संभव नहीं है, इसका उपचार दिल्ली में किया जाता है। हृदय रोग से बचने के लिए शरीर में होने वाले बदलाव पर ध्यान दें, ऐसा करने से समय रहते इलाज कराया जा सकता है।

स्तनपान के दौरान शरीर नीला पड़ना सामान्य नहीं

किसी भी उम्र में हृदय रोग की समस्या हो सकती है, ऐसे में नवजात बच्चों को भी यह समस्या देखी जाती है। कुछ माह के बच्चों को भी हृदय संबंधित बीमारी होने लगी है, ऐसे में परिजन तीन महत्वपूर्ण लक्षण याद रखें। पहला, स्तनपान कराते वक़्त बच्चे का शरीर नीला पड़ना, दूसरा, सोने के बाद बिस्तर मींगना और तीसरा, पसीना अधिक आना लक्षणों में शामिल है।



शुगर हार्ट अटैक का मुख्य कारण

डॉ. आलोक राय ने बताया, निजी संस्थानों में हृदय रोग संबंधित दवाई और नवीन तकनीक मौजूद है, जिससे लोगों का निशुल्क ही इलाज सरकारी संस्थाओं द्वारा किया जा रहा है। सरकारी संस्थानों में ब्लडप्रेशर, डायबिटीज के साथ वजन कम करने का इंजेक्शन, कोलेस्ट्रॉल को न्यूनतम लेवल पर पहुंचाने की दवाई की व्यवस्था भी होने वाली है। साथ ही हृदय की समस्या होने पर बिना दर्द के ही उपचार करने की योजना तैयार की जा रही है। आने वाले लगभग एक साल के भीतर नवीन तकनीक और दवाइयों से लोगों का उपचार शुरू कर दिया जाएगा।

नवीन तकनीक एवं दवाओं से मरीजों का उपचार

डॉ. स्मिता श्रीवास्तव ने बताया, सरकारी संस्थानों में हृदय रोग संबंधित दवाई और नवीन तकनीक मौजूद है, जिससे लोगों का निशुल्क ही इलाज सरकारी संस्थाओं द्वारा किया जा रहा है। सरकारी संस्थानों में ब्लडप्रेशर, डायबिटीज के साथ वजन कम करने का इंजेक्शन, कोलेस्ट्रॉल को न्यूनतम लेवल पर पहुंचाने की दवाई की व्यवस्था भी होने वाली है। साथ ही हृदय की समस्या होने पर बिना दर्द के ही उपचार करने की योजना तैयार की जा रही है। आने वाले लगभग एक साल के भीतर नवीन तकनीक और दवाइयों से लोगों का उपचार शुरू कर दिया जाएगा।

धर्म केवल रस्मो-रिवाज तक सीमित नहीं हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा भी है

रायपुर। नवीन शासकीय महाविद्यालय अमलीडीह में 'वीर बाल दिवस' का आयोजन किया गया। इस अवसर पर वीर बालकों को याद करते हुए भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। संबोधन में प्रतिभागियों ने कहा, वीर बाल दिवस हमें साहस और बलिदान की कहानी याद दिलाता है। साहिबजादों ने अपनी जान की बाजी लगाकर धर्म के लिए निष्ठा का परिचय दिया था। धर्म केवल रस्मो-रिवाज तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा है। साहिबजादे जोरावर सिंहजी और फतेह सिंहजी का बलिदान इतिहास के स्वर्णिम पन्नों में दर्ज हो चुका है।



भाषण प्रतियोगिता में अंतोनिया अव्वल

भाषण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान अंतोनिया बीए और द्वितीय सागर विश्वकर्मा बीसीए के साहिल किया। इस अवसर पर प्राध्यापक डॉ. चंद्रभाषण शर्मा ने अपने उद्बोधन में कहा, वीर बाल दिवस पर गुरु गोविंद सिंहजी के साहिबजादों के बलिदान को याद किया जाता है। 2-3 घंटे तक चली भाषण प्रतियोगिता में 20 से अधिक विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम में अतिथि व्याख्याता के रूप में डॉ. अनुरोध बनौदे, नमता धुव, डॉ. प्रीता लाल शामिल रहे।

3 सीजी एयर स्क्वाड्रन में एम्स के 11 विद्यार्थियों का चयन



रायपुर। स्वास्थ्य और राष्ट्रीय सेवा के बीच एक सशक्त संबंध स्थापित करने के उद्देश्य से चिकित्सा संस्थानों के विद्यार्थियों को एनसीसी में शामिल किया जाता है। इस वर्ष राजधानी स्थित एम्स के 11 विद्यार्थियों का चयन एनसीसी कैडेट्स के रूप में किया गया। एमबीबीएस और बीएससी नर्सिंग विभाग से 3 सीजी एयर स्क्वाड्रन के लिए छात्रों का चयन उनकी गुणवत्ता के आधार पर किया गया है।

71 आवेदन, 11 का चयन

समारोह के मुख्य अतिथि लीफ्टनेंट जनरल अशोक ज़िंदल और बिगेडियर डीके पात्रा रहे, जिन्होंने उपस्थित छात्रों को संबोधित करते हुए कहा, एनसीसी छात्रों में अनुशासन और नेतृत्व के गुण विकसित करता है, जिससे वह समाज और राष्ट्र की सेवा समर्पण भाव से करते हैं। छात्र करियर विभाग के डी.डी. कृष्णदत्त चावली ने बताया, 71 छात्रों ने एनसीसी भर्ती के लिए आवेदन दिया था, जिसके बाद केवल 11 छात्रों का चयन किया गया, इसमें 6 नर्सिंग और 5 एमबीबीएस के विद्यार्थी हैं।

महाराष्ट्रीयन तेली समाज के वार्षिक सम्मेलन के पहले दिन युवाओं ने निभाई भागीदारी

शिव अवतार पर बच्चों का तांडव, बस्तरिया गीतों की रही धूम

कार्नर न्यूज

रायपुर। अश्वनी नगर स्थित महाराष्ट्रीयन तेली समाज के भवन में स्कूली छात्र-छात्राओं ने दो दिवसीय वार्षिक स्नेह सम्मेलन एवं हल्दी कुंकुम की श्रृंखला में पहले दिन शनिवार को दिनभर जहां खेल प्रतियोगिता में भाग लिया, वहीं शाम 6 से 8 बजे के बीच सांस्कृतिक मंच पर शिव तांडव के साथ ही शिवजी बिहाने चले..., इसके बाद बुमरो बुमरो श्याम रंग..., जैसे गीतों के अलावा रीमिक्स व मराठी गीतों पर धूम मचाते हुए समाज के लोगों को खुशनुमा माहौल दिया। इसका लुत्फ उठाने के लिए जहां लोग मौजूद थे, वहीं इनकी प्रस्तुति को अंक देने के लिए निर्णायक भी टकटकी जमाए हर भाव-भंगिमा पर पैनी नजर जमाए सामने बैठे थे। इन सब से बेखबर स्कूली छात्र-छात्राओं ने सामाजिक उत्सव में रंग जमाने में कोई कसर नहीं छोड़ी।



नृत्य प्रतियोगिता भी

इससे पहले सुबह 10 बजे समाजजनों ने श्री संत संताजी जगनाडे महाराज के तैलचित्र पर दीप प्रज्वलित करने के साथ वार्षिक स्नेह सम्मेलन का आगाज किया। साथ ही बैडमिंटन, कैरम, रंगोली, सामान्य ज्ञान, गायन, छोटे बच्चों के बीच नृत्य प्रतियोगिता भी हुई। इस क्रम में शाम को सजाए गए मंच पर स्कूली छात्र-छात्राओं ने गीत-संगीत से सजी महफिल में अपनी अलग छाप छोड़ने का भी भरसक प्रयास किया। विजय बंजारी ने बताया कि इसमें जो विजेता चुने जाएंगे, उन्हें समाज के बीच ही रविवार को सम्मानित किया जाएगा।



वेस्ट से बनाए बेस्ट आयटम

इस श्रृंखला में वेस्ट से बेस्ट आयटम बनाने का प्रयास वेदांत तलमले ने करते हुए खराब टायर का यूज करते हुए कछुआ बनाया। वहीं छात्रा भावी ने तेल डालने की खराब सामग्री का उपयोग करते हुए लेम्प तैयार किया, जिसे आसानी से इस्तेमाल किया जा सकता है। इस तरह का पहला प्रयास सामाजिक आयोजन में किया गया। इससे समाज के युवाओं को खराब सामग्री का उपयोग करते-उसे दोबारा काम में लाने की कला सिखाने में रुचि बढ़ी है। छात्र-छात्राओं ने इसके लिए आगे भी प्रयास करने की बात कही।

सिटी स्पोर्ट्स

फुटबॉल में दुर्ग हीरोज एफसी को मिली जीत



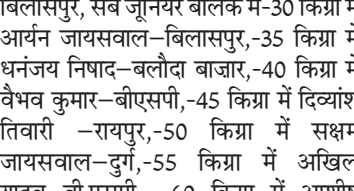
रायपुर। छत्तीसगढ़ फुटबॉल संघ द्वारा आयोजित चौथी छत्तीसगढ़ स्टेट मैस फुटबॉल लीग चैंपियनशिप के अंतर्गत आज शनिवार को पंत स्टेडियम सेक्टर-1 भिलाई में एक मैच दुर्ग हीरोज एफसी दुर्ग एवं एटीके चैंपियन एफसी रायपुर के मध्य खेला गया। जिसमें दुर्ग हीरोज एफसी ने 2-0 से जीत दर्ज की। दुर्ग हीरोज की ओर से दोनों गोल खेमचंद आर्य ने 5 वें एवं 60 वें मिनट में किया।रायपुर की टीम कोई गोल नहीं कर पाई।

राष्ट्रीय जूडो प्रतियोगिता के लिए छत्तीसगढ़ सब जूनियर एवं कैडेट दल पूना रवाना



रायपुर। भारतीय जूडो महासंघ के तत्वाधान में महाराष्ट्र संघ द्वारा 18 से 21 जनवरी तक सब जूनियर एवं 22 से 25 जनवरी तक कैडेट वर्ग की राष्ट्रीय जूडो प्रतियोगिता का आयोजन छत्रपति शिवाजी स्टेडियम, पुणे (महाराष्ट्र) में किया जा रहा है। उपरोक्त जानकारी देते हुए जिला जूडो संघ रायपुर के अध्यक्ष अनीस मेमन ने आगे बताया कि प्रतियोगिता में हिस्सा लेने छत्तीसगढ़ का जूडो दल रवाना हो गया है। टीम में सब जूनियर बालिका -28 किग्रा में तान्या चौधरी-दुर्ग, -32 किग्रा में लिलेश्वरी – कोंडागांव, -36 किग्रा में ममता –कोंडागांव, -40 kg योगिता मांडवी-कोंडागांव, -44 किग्रा में कोमल दास-बलौदा बाजार, -48 किग्रा में श्वेता गोस्वामी-बिलासपुर, -52 किग्रा में अश्वित-रायपुर, -57 किग्रा में भूमिका-बिलासपुर, +57 किग्रा में धनी सिन्हा-बिलासपुर, सब जूनियर बालक में-30 किग्रा में आर्यन जायसवाल-बिलासपुर, -35 किग्रा में धनंजय निषाद-बलौदा बाजार, -40 किग्रा में वैभव कुमार-बीएसपी, -45 किग्रा में दिव्यांश तिवारी –रायपुर, -50 किग्रा में सक्षम जायसवाल-दुर्ग, -55 किग्रा में अखिल यादव-बी.एसपी, -60 किग्रा में आशीष जायसवाल-बिलासपुर, -66 किग्रा में दिव्यांश निर्मलकर-दुर्ग, +66 किग्रा में पी अभिषेक-बिलासपुर शामिल हैं। जूनियर जूडो टीम के प्रशिक्षक/प्रबंधक राजकुमार जयसवाल बिलासपुर, बसंती पटेल कोंडागांव एवं शारदा गोस्वामी बिलासपुर है। छत्तीसगढ़ प्रदेश जूडो दल के कैडेट वर्ग के जूडो खिलाड़ियों के साथ हाल ही में प्रधानमंत्री बाल पुरस्कार से सम्मानित कोंडागाँव की हेमवती नाग भी अपनी जूडो कला का प्रदर्शन करेंगी।बालक-50 किग्रा में मोनीशा वर्मा (बी.एस.पी), -55 किग्रा में अरुण कुमार नेताम-कोंडागांव, -60 किग्रा में अरविंद मानिकपुरी बिलासपुर एवं अजय कुमार दुर्ग, -66 किग्रा में पंकज जायसवाल-बिलासपुर, -73 किग्रा में आभिषेक नियोगी (दुर्ग), -81 किग्रा में यूगल प्रसाद (दुर्ग), -90 किग्रा में दिलराज सिंह चीमा (रायपुर), +90 किग्रा में मैकन दत्ता। (रायपुर), बालिका-40 किग्रा में ज्योती ध्रुव (बलौदा बाजार) एवं हेमवती नाग कोंडागांव, -44 किग्रा में दामिनी निषाद (बलौदा बाजार), -48 किग्रा में चन्द्रप्रभा (कोण्डगांव), -52 किग्रा में रंजिता कोराम (कोण्डगांव), -57 किग्रा में लेखा (कोण्डगांव), -63 किग्रा में भूमिका (कोण्डगांव), -70 किग्रा में अंजलि ठाकुर (बलौदाबाजार), +70 किग्रा में साधना जेसवाल (बिलासपुर) शामिल है। कैडेट टीम के प्रशिक्षक /प्रबंधक यशवंत ध्रुव बलौदा बाजार भाटापारा एवं तुषा राव भिलाई है। जिला जूडो संघ रायपुर के अध्यक्ष अनीस मेमन ने बताया कि इस राष्ट्रीय कैडेट एवं सब जूनियर जूडो प्रतियोगिता हेतु छत्तीसगढ़ प्रदेश की कैडेट एवं जूनियर टीम का चयन विगत दिनों भिलाई में किया गया था। राष्ट्रीय जूडो प्रतियोगिता हेतु राज्य के प्रदेश अध्यक्ष अरुण द्विवेदी को टूर्नामेंट डायरेक्टर बनाया गया है तथा अंतर्राष्ट्रीय ऑर्गेनाइजिंग एक्सपर्ट शेख शरीफ एवं राष्ट्रीय रेफरी पी किशोर को रेफरी नियुक्त किया गया है।

ऑल इंडिया सीनियर बास्केटबॉल प्रतियोगिता में छत्तीसगढ़ उप विजेता



रायपुर। 14 वी ऑल इंडिया सीनियर बास्केटबॉल प्रतियोगिता जो कि रामचंद्रपुरम आंध्र प्रदेश में 14 से 17 जनवरी तक आयोजित की गई। जिसमें छत्तीसगढ़ की बालिका टीम ने फाइनल में एसआरएम यूनिवर्सिटी से 48-57 से परास्त होकर द्वितीय स्थान प्राप्त किया। छत्तीसगढ़ की बालिका की मिनी एवं यूथ बालिकाओं ने शानदार प्रदर्शन किया. सेमीफाइनल में रामचंद्रपुरम को 53-40 से पराजित करते हुए फाइनल में जगह बनाई. टीम के कोच रोहित पटेल सहायक कोच शुभम तिवारी एवं मैनेजर आरजू खातून थे।

क्या फैट वाली चीजें बिल्कुल छोड़ देनी चाहिए?

खानपान में तेल-घी का इस्तेमाल करने में उलझन है तो जानें जरूरी बातें, इसके फायदे और नुकसान दोनों

आहार विशेषज्ञ बताते हैं, फैट दो प्रकार के होते हैं- हेल्दी और अनहेल्दी। अस्वास्थ्यकर फैट से सेहत को जरूर नुकसान होता है हालांकि हेल्दी फैट वाली चीजों की हमारे दैनिक आहार में जरूरत होती है। आइए जानते हैं कि आपको किन चीजों का सेवन करना चाहिए और किन चीजों से परहेज करना चाहिए?

जब भी बात शरीर को स्वस्थ रखने वाले आहार की होती है तब फाइबर-प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट वाली चीजों का सेवन बढ़ाने की सलाह दी जाती है। फिटनेस प्रीक लोग अक्सर इन चीजों के सेवन के साथ आहार से फैट वाली चीजों को कम कर देते हैं। फैट वाले आहार को वजन बढ़ाने, क्रोनिक बीमारियों जैसे हृदय रोग और डायबटीज के जोखिमों को बढ़ाने वाला माना जाता रहा है। तो क्या फैट हमारे लिए वास्तव में इतना नुकसानदायक है? स्वस्थ रहने के लिए क्या आहार से इनकी मात्रा को बिल्कुल कम कर देनी चाहिए?

आहार विशेषज्ञ बताते हैं, फैट दो प्रकार के होते हैं- हेल्दी और अनहेल्दी। अस्वास्थ्यकर फैट से सेहत को जरूर नुकसान होता है हालांकि हेल्दी फैट वाली चीजों की हमारे दैनिक आहार में जरूरत होती है। आइए जानते हैं कि हेल्दी और अनहेल्दी फैट से क्या नुकसान और फायदे हो सकते हैं और इसके लिए



हेल्दी और अनहेल्दी फैट के बारे में जानिए

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, हेल्दी फैट अनसैचुरेटेड फैट्स होते हैं जबकि अनहेल्दी फैट सेचुरेटेड फैट्स। स्वस्थ वसा वाली चीजें कोलेस्ट्रॉल कम करने, रक्तचाप प्रबंधित करने और ब्लड शुगर को कम करने में मदद करती हैं। वहीं अनहेल्दी फैट्स को कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने वाला पाया गया है। ये हाई कैलोरी वाले भी होते हैं जिसके कारण वजन बढ़ने और क्रोनिक बीमारियों के विकसित होने का खतरा भी अधिक हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, सभी लोगों को आहार में हेल्दी फैट वाली चीजों को जरूर शामिल करना चाहिए।

स्वस्थ वसा वाली चीजों को आहार में करें शामिल

ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड सहित मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड फैट्स को हेल्दी फैट माना जाता है। वसायुक्त मछलियां, ऑलिव आयल और चिया सीड्स आदि स्वस्थ वसा के कुछ सबसे अच्छे स्रोत हैं। भोजन में स्वस्थ वसा शामिल करने से पेट भरा हुआ महसूस होता है, इससे अधिक खाने की इच्छा नहीं होती है और वेट लॉस में आपको मदद मिल सकती है। स्वस्थ वसा वाली चीजें हार्मोन के कार्य, याददाश्त को सुधारने और कुछ प्रकार के



पोषक तत्वों के अवशोषण में भी मदद करते हैं।

स्वस्थ वसा क्यों जरूरी हैं?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, वसा एक आवश्यक मैक्रोन्यूट्रिएंट है जिसकी शरीर को नियमित रूप से जरूरत होती है। हार्ट की बीमारियों, कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर जैसी समस्याओं के जोखिमों को कम करने के लिए आहार में सभी लोगों को हेल्दी फैट वाली चीजों को जरूर शामिल करना चाहिए। एवोकाडो, जैतून का तेल, नट्स, बीज और



वसायुक्त मछली खाना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। साल 2020 के एक अध्ययन से पता चलता है कि ऑलिव आयल का सेवन करने वाले लोगों में हृदय रोग और इसके कारण होने वाली गंभीर जटिलताओं का खतरा कम होता है।

अनहेल्दी फैट से बनाएं दूरी

अनहेल्दी फैट वाली चीजें बैड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने वाली मानी जाती हैं। ये दो प्रकार की होती हैं- सेचुरेटेड और ट्रांस फैट। आहार में मक्खन, तेल और रेड मीट आपके लिए बहुत नुकसानदायक हो सकते हैं।



जिम जाने की क्या है सही उम्र जानना हो तो एक्सपर्ट की सुनें

सोशल मीडिया के इस दौर में हर किसी को एक्सपोजर मिल रहा है, ऐसे में लोगों पर अच्छा दिखने का दबाव काफी बढ़ चुका है। इसके लिए लोग खुद को फिट रखने की हर संभव कोशिश भी कर रहे हैं। खासकर युवाओं और किशोरों में फिटनेस को लेकर क्रेज सिर चढ़कर बोल रहा है। फिटनेस के चक्कर में किशोरों और बच्चों में भी जिम ज्वाइन करने की होड़ सी मच रखी है। ऐसे में यह जानने और समझने की जरूरत है कि आखिर किस उम्र से वर्कआउट या जिम में एक्सरसाइज करना शुरू करना चाहिए।

दरअसल, आजकल स्लिम फिगर की चाहत में जहां लड़कियां हर तरह के वर्कआउट को आजमा रही हैं तो वहीं लड़के सिक्स पैक और एक्स बनाने के लिए जिम में घंटों पसीना बहाते हैं। जबकि छोटी उम्र में इतनी अधिक फिजिकल एक्सरसाइज या वर्कआउट सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकती है। इसलिए इस सवाल का जवाब जानना जरूरी है कि आखिर जिम जाने की सही उम्र क्या है? फिजिशियन डॉ. ब्रिजेंद्र सिंह ने इस बारे में विस्तार से बताया।

बच्चों के लिए खेलकूद है बेहतर एक्सरसाइज



एक्सपर्ट डॉ. ब्रिजेंद्र सिंह बताते हैं कि 14 साल तक की उम्र तक बच्चों के लिए खेलकूद से बेहतर कोई एक्सरसाइज नहीं होती है। क्योंकि इससे न सिर्फ बच्चों के शारीरिक विकास में मदद मिलती है बल्कि ये उनके मानसिक सेहत के लिए भी लाभकारी होता है। दरअसल, इस उम्र के बच्चों में काफी ऊर्जा होती है, लेकिन इसका मवलब यह नहीं है कि उसे जिम में पसीने बहाने में इस्तेमाल करें। बल्कि इस उम्र तक के बच्चों के लिए बैड मिंटन, टेनिस, रस्सी कूद, रनिंग और जंपिंग जैसे फिजिकल गेम्स काफी लाभकारी होते हैं। इससे हड्डियों के विकास, शरीर की लंबाई बढ़ने के साथ मोटापे से काफी हद तक निजात मिलती है।

किशोर इन एक्टिविटी के जरिए खुद को रखें फिट वहीं 14 से 17 साल तक की उम्र में शरीर के सभी विकसित और मजबूत हो जाते हैं, लेकिन यह उम्र भी जिम ज्वाइन करने के लिए सही नहीं है। बल्कि इस उम्र में घर में ही योग और एक्सरसाइज का अभ्यास करना चाहिए। इसके अलावा इस उम्र के किशोरों के लिए स्विमिंग और साइकलिंग बेहतर फिजिजि ल एक्टिविटी है जो उन्हें सेहतमंद रखने में मददगार होती है।

इस उम्र में ज्वाइन कर सकते हैं जिम

17 से 18 साल की उम्र में शरीर का लचीलापन दूर हो जाता है, इसलिए इस उम्र में जिम ज्वाइन कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे कि आप किसी अच्छे जिम संस्थान को ही ज्वाइन करें जहां पर प्रशिक्षित लोग ही फिजिकल एक्टिविटी की ट्रेनिंग देते हो। इसके साथ ही जिम ज्वाइन करते वक्त, आपको शुरुआती दिनों में कुछ बातों का ध्यान रखना होगा, जैसे कि शुरुआत में लंबे एक्सरसाइज का अभ्यास न करें।



आर्किटेक्ट महिला क्रिकेट में ओडिशा व केरल के बीच आज खिताबी मिडेंट



रायपुर। द इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ आर्किटेक्स द्वारा आयोजित राष्ट्रीय खेल स्पर्धा (आईआईएपीएल) के तहत क्रिकेट महिला वर्ग में ओडिशा और केरल की टीम फाइनल में पहुंच गई है। वहीं पुरुष वर्ग में राजस्थान, मध्यप्रदेश, तमिलनाडु और महाराष्ट्र की टीम सेमीफाइनल में पहुंच गई है।

टेबल टेनिस महिला वर्ग में शिल्पा चैम्पियन

शनिवार को बैडमिंटन और टेबल टेनिस के भी मुकाबले हुए। टेबल टेनिस के सेमीफाइनल और फाइनल में हुए। महिला वर्ग में महाराष्ट्र की शिल्पा चैम्पियन बनीं। उपविजेता ओडिशा की शुभाश्री बनीं। इसीतरह पुरुष वर्ग में 40 वर्ष से कम आयु वर्ग में ओडिशा के सबायवी विजेता और अक्षय उपविजेता, 40 वर्ष से अधिक वर्ग में महाराष्ट्र के उपेन्द्र विजेता और मध्यप्रदेश के अर्पित उपविजेता तथा 50 वर्ष से अधिक आयु वर्ग में जम्मू कश्मीर के मनिंदर विजेता और गुजरात के हितेश उपविजेता बने।

पुरस्कार वितरण शाम 7 बजे होटल बेबीलान में आयोजित किया गया है। आईआईएपीएल में देशभर के 20 राज्यों से क्रिकेट टीमों पहुंची हुई है। आज लीग के साथ ही क्वाटर् फाइनल के मैच खेले गए। महिला वर्ग में ओडिशा और केरल के बीच खिताबी मुकाबला होगा। वहीं पुरुष वर्ग में राजस्थान, मध्यप्रदेश, तमिलनाडु और महाराष्ट्र में सेमीफाइनल मैच खेले जाएंगे। इसके बाद फाइनल मैच होगा। सेमीफाइनल और फाइनल रविवार को खेले जाएंगे।

समापन व पुरस्कार वितरण आज

इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ आर्किटेक्स छत्तीसगढ़ चेंप्टर के अध्यक्ष सौरभ रहाटगांवकर ने बताया कि खेल प्रतियोगिता का समापन एवं पुरस्कार वितरण 19 जनवरी रविवार को होटल बेबीलान वीआईपी रोड में होगा। शाम 7 बजे आयोजित कार्यक्रम में खेल मंत्री टंकराम वर्मा, वित्त मंत्री ओ.पी. चौधरी एवं पूर्व अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट खिलाड़ी राजेश चौहान मौजूद रहेंगे। विजेता टीमों को ट्रॉफी के साथ ही खिलाड़ियों को आकर्षक पुरस्कार दिए जाएंगे।

रायपुर बाजार

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

PROVIDER SECURITY SERVICE (Pan India)

Register Now : Web : www.alertsgs.com
Gmail : alertsgsprivatelimited@gmail.com **7746000016, 7747000019**

LOCK & PULL

LOCK AND PULL THE HARDWARE SHOP

Hettich HAFELE blum DUROSPACE

MODULAR KITCHEN AND HARDWARE MODULAR WARDROBE

CALL NOW **0771-4903490**

SHOPPERS PARADISE, 21, NEAR CITY CENTER MALL, PANDRI, RAIPUR, CHHATTISGARH 492009

SHOP NO. 1 AND SHOP NO. 2 LAKE VIEW APARTMENT, BANDHA TALAB, GANIPARA, DURG, CHHATTISGARH 491001

Contact For Advertisement **79871 19756 90981 38778**

मैट्रेस (गद्दा) 30% से 50% लेस | पुराना गद्दा लाये, नया ले जाये

चादरे 9x9 400 से 1000 तक	कमबल रजाई कम्फर्ट दोहड़	सोफा कमबेड प्रोटेक्टर	सोफा कदर रुई गद्दा	टावेल तकिया	रजाई-गद्दा कदर
--------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------	-------------	----------------

संजय रुई भंडार | निराकारी फर्नीचर के पीछे, कांच घर गोडाऊन के पास, पंडरी रायपुर **9827976266, 7987918262**

आपके विज्ञापन के लिये जगह उपलब्ध है।

संपर्क करें **मो. 79871 19756, 90981 38778**

फ़िल्म इवेंट

हॉलीवुड

‘फैंटास्टिक फोर’ फेम अभिनेत्री जेसिका अल्बा तोड़ रहीं 16 साल लंबी शादी

‘फैंटास्टिक फोर’ फेम अभिनेत्री और हॉलीवुड स्टार जेसिका अल्बा ने अपने 16 साल की शादी के बाद अपने पति कैश वारेन से तलाक की घोषणा की है। 43 वर्षीय एक्ट्रेस, जो ‘फैंटास्टिक फोर’, ‘सिन सिटी’, ‘इनटू द ब्लू’ और ‘अवेक’ जैसी परियोजनाओं में अपनी भूमिकाओं के लिए जानी जाती हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम पर एक बयान में यह खबर साझा की। अल्बा के इस फैसले ने उनके फैस को हैरान कर दिया है। अभिनेत्री ने कहा, रमैं वर्षों से खुद की खोज और परिवर्तन की यात्रा पर हूं अकेले भी और कैश के साथ भी। मुझे इस बात पर गर्व है कि पिछले 20 वर्षों में हम एक जोड़े के रूप में और अपने विवाह में कैसे आगे बढ़े हैं और अब समय आ गया है कि हम अकेले ही आगे बढ़ें।” 43 वर्षीय अल्बा और वारेन ने 2008 में शादी की थी और दोनों तीन बच्चों, बेटियां ऑनर, 16 और हेवन, 13 के साथ-साथ सात वर्षीय बेटे हेस के माता-पिता हैं। अल्बा ने कहा, रहम एक-दूसरे के प्रति प्रेम, दया और सम्मान के साथ आगे बढ़ रहे हैं और हमेशा एक परिवार की तरह रहेंगे। अल्बा ने कहा, रहमारे बच्चे हमारी प्राथमिकता हैं और हम इस समय गोपनीयता बनाए रखने का अनुरोध करते हैं। अभिनेत्री का यह बयान अमेरिकी मीडिया में यह रिपोर्ट आने के कुछ दिनों बाद आया है कि वह और वारेन पहले ही अलग हो चुके हैं और तलाक लेने की योजना बना रहे हैं। एक सूत्र ने बुधवार को मनोरंजन समाचार आउटलेट यूएस वीकली को बताया कि दोनों को अपनी शादी के दौरान कुछ चुनौतियों का सामना करना पड़ा, जिसके बाद उन्होंने ये फैसला लिया।

टॉलीवुड

'हरि हर वीरा मल्लू' का पहला गाना जारी, दर्शकों पर चला पवन की आवाज का जादू

हरि हर वीरा मल्लू का पहला गाना आखिरकार रिलीज हो गया है और सोशल मीडिया पर धूम मचा रहा है। 'माता विनाली' वीडियो में पावरस्टार पवन कल्याण को तेलंगाना बोली में प्रभावशाली संवाद बोलते हुए उनके बेहतरीन अंदाज में दिखाया गया है। साउथ फिल्म 'हरि हर वीरा मल्लू' सुपरस्टार पवन कल्याण की मुख्य भूमिका में एक बड़े बजट के साथ बनाई जा रही है। फिलहाल फिल्म की शूटिंग तेजी से की जा रही है। यह फिल्म अपनी ज्यादातर शूटिंग पहले ही पूरी कर चुकी है। आखिरकार निर्माताओं ने अपना वादा पूरा किया और अब उन्होंने फिल्म का पहला गाना रिलीज कर दिया है। हरि हर वीरा मल्लू का पहला गाना आखिरकार रिलीज हो गया है और सोशल मीडिया पर धूम मचा रहा है। 'माता विनाली' शीर्षक वाले इस गीतात्मक वीडियो में पावरस्टार पवन कल्याण को तेलंगाना बोली में प्रभावशाली संवाद बोलते हुए उनके बेहतरीन अंदाज में दिखाया गया है। हुक लाइन, 'विनाली, वीरामल्लू माता चेम्बे विनाली' गाने की दिल को छू लेने वाली थीम को दर्शाती है। निर्माताओं ने सोशल मीडिया पर खबर साझा करते हुए लिखा, 'पावर स्टार पवन कल्याण गार के गरजने वाले स्वर्ण के साथ पावरफुल होने के लिए पूरी तरह तैयार।' पवन कल्याण न केवल फिल्म में अभिनय कर रहे हैं, बल्कि उन्होंने गाने के तेलुगु संस्करण को अपनी आवाज भी दी है, जिसे पेंचल दास ने लिखा है। तमिल संस्करण में पा विजय के बोल हैं। दोनों संस्करणों का संगीत प्रसिद्ध एमएम कीरवाणी ने बनाया है। गाने के लॉन्च के समय की घोषणा करने के लिए पवन कल्याण का एक नया पोस्टर जारी किया गया, जिसमें अभिनेता अपने हाथ में डफली पकड़े हुए आकर्षक लग रहे हैं। 'हरि हर वीरा मल्लू' की कहानी के बात करें तो यह फिल्म साम्राज्यवादियों के खिलाफ आजादी के लिए एक योद्धा के संघर्ष की पृष्ठभूमि पर आधारित होगी।

भोजपुरी

डीप नेक साइड कट ड्रेस में मोनालिसा ने लूटा फैस का चैन

भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं। एक्ट्रेस अपनी अदाओं और दमदार लुक से फैस को अपना कायल कर लेती हैं। उनकी हालिया तस्वीरें इसका सबूत हैं। भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं। एक्ट्रेस अपनी अदाओं और दमदार लुक से फैस को अपना कायल कर लेती हैं। उनकी हालिया तस्वीरें इसका सबूत हैं। मोनालिसा ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ शानदार तस्वीरें शेयर की हैं। इन फोटोज में वे इतनी हसीन दिख रही हैं कि फैस उनपर से अपनी नजरें नहीं हटा पा रहे हैं। मोनालिसा ने हाल ही में ब्लू कलर की शिमरी ड्रेस में अपना सिजलिंग लुक फैस को दिखाया है। इस साइड कट और डीप नेक ड्रेस में वो कमाल लग रही हैं। अपने लुक को एक्ट्रेस ने ब्लैक कलर हील्स के साथ पूरा किया था। उनके स्टार शोप वाले इयररिस्स उनके लुक में चार चांद लगा रहा था। लाइट मेकअप और हल्की लिपस्टिक को मोनालिसा ने शिमरी ब्लू आई मेकअप के साथ बैलेंस किया था। मोनालिसा ने इस दौरान अपना हेयरस्टाइल कली बन रखा।



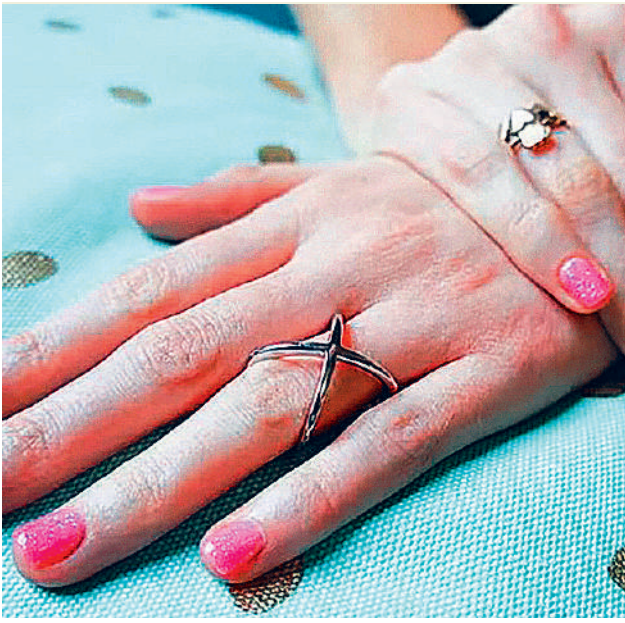
थाई-हाई स्लिट का फैशन

फैशन

हाल ही में मुंबई में हुए एक फैशन शो में कुछ डिजाइनरों ने थाई-हाई स्लिट को अपने ढंग से पेश किया। माना जाता है कि थाई-हाई स्लिट किसी भी आउटफिट के ग्लैमर को कई गुना बढ़ा देती है। फैशन में थाई-हाई स्लिट वाले कई लुक देखने को मिले, जिससे यह बात साबित होती है कि यह ट्रेंड कहीं खत्म नहीं होने वाला है। फीमेल और मेल दोनों मॉडल ने यहां शो में खूब सुर्खियां बटोरीं।

अपने आप टूट रहे हैं नाखून तो ऐसे रखें इनका ध्यान

नाखूनों का ध्यान रखने के कुछ सिंपल टिप्स जानना जरूरी है। कई बार नाखून टूटने की शिकायत होती है। इससे भी बचाव संभव है। जरूरी है कि सर्दी के इस मौसम में हमेशा दस्ताने पहन कर रखें। अगर आप ऐसा नहीं करेंगे तो सर्द हवाओं की वजह से आपके नाखून कमजोर होकर अपने आप ही टूटने लगेंगे। लगभग सभी लोग सर्दी के इस मौसम में गर्म पानी इस्तेमाल करते हैं। ऐसे में नाखून काफी ज्यादा कमजोर होने लगते हैं। अगर आपके नाखून में कमजोर हो रहे हैं तो इन्हें गर्म पानी से दूर रखें। अगर आप अपने नाखूनों को अंदर से मजबूत बनाना चाहते हैं, तो उनकी हर रोज मालिश करें। इसके लिए आपको बस नारियल या बादाम का तेल लेना है, और उसकी मदद से हल्के हाथ से नाखूनों की मालिश करनी है। हाथों के साथ-साथ नाखूनों को पोषण देने में भी हैंडक्रीम काफी अच्छा काम करती है। ऐसे में सर्दी के मौसम में समय-समय पर हैंडक्रीम का इस्तेमाल करें। अगर आप सर्दी के इस मौसम में आप अपने नाखूनों के क्यूटिकल को साफ नहीं रखेंगे, तो इससे गंदगी जमा होती जाएगी। इसी गंदगी की वजह से नाखून कमजोर हो जाते हैं और टूटने लगते हैं।



स्किन केयर में होने वाली इन गलतियों से खो सकता है आपकी त्वचा का निखार

सर्दी का मौसम चल रहा है, ऐसे में त्वचा का ध्यान रखना बेहद जरूरी हो जाता है। अगर इस मौसम में स्किन का सही से ध्यान ना रखा जाए तो त्वचा में कई तरह की परेशानियां सामने आने लगती हैं। ऐसे में चेहरे का ध्यान रखने के लिए ज्यादातर लोग घर पर ही स्किन केयर करते हैं। घर पर स्किन केयर करना वैसे तो काफी आसान है, लेकिन अक्सर देखा जाता है कि जब हम घर पर स्किन केयर करते हैं, तो कुछ ऐसी गलतियां होती हैं, जो हम कर देते हैं, क्योंकि इनके बारे में हमें पता नहीं होता है। इन गलतियों की वजह से स्किन केयर का हमारी त्वचा पर काफी गलत असर भी पड़ने लगता है।

सनस्क्रीन ना लगाना

अक्सर लोग ऐसा सोचते हैं, कि सर्दी के मौसम में सनस्क्रीन का इस्तेमाल क्यों ही करना? लेकिन क्या आप जानते हैं, कि गर्मी की तरह ही सर्दी के मौसम में भी सनस्क्रीन जरूर इस्तेमाल करनी चाहिए। सर्दी में निकलने वाली धूप में भी कई ऐसे तत्व होते हैं, जो त्वचा को काफी नुकसान पहुंचाते है।



सही स्किन टाइप का ना जानना

सही स्किन केयर रूटीन बनाने के लिए अपने स्किन टाइप को न जानना एक मिस्टेक हो सकता है। अलग-अलग स्किन टाइप्स के लिए विभिन्न प्रोडक्ट्स होते हैं, और यदि आप अपनी स्किन को अच्छे से समझते नहीं हैं, तो आप गलत प्रोडक्ट्स का उपयोग कर सकते हैं, जो त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। सर्दी के मौसम में ज्यादा प्रोडक्ट्स का उपयोग करना भी एक मिस्टेक हो सकता है। अगर आप बहुत सारे प्रोडक्ट्स का उपयोग करते हैं, तो ये भी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

कार्नर न्यूज

स्टाइलिश और सबसे अलग दिखने कीजिए तुरंत शुरूआत

सर्दियों में आउटफिट्स को स्टाइल करना मुश्किल नहीं, प्लीटेड स्कर्ट के लिए अपनाएं खास टिप्स



लॉन्ग कोट के साथ करें स्टाइल

स्कर्ट पहनने के बारे में सोच रही हैं तो अपने लुक को स्टाइलिश बनाने के लिए आप लॉन्ग कोट के साथ इसे वियर कर सकती हैं। इसमें आपको ड्रेस के कॉन्ट्रास्ट में अपने लिए कोट लेना होगा। जिसे आप इसके साथ स्टाइल कर सके। इसके बाद आप चाहें तो बेल्ट को एड कर सकती हैं, ताकि कोट के साथ लुक में थोड़ा ग्रेस आ सके। लॉन्ग कोट आपको मार्केट में काफी सारे मिल जाएंगे जिन्हें आप 500 से 1000 रुपये में खरीद सकती हैं।

हाईनेक के साथ करें स्टाइल

अगर आपको स्कर्ट के साथ कुछ कोट या स्वेटर वियर नहीं करना है तो आप स्कर्ट के साथ हाईनेक (शहनाज गिल के साडी लुक्स) को पेयर कर सकती हैं। आजकल काफी फैसी



डिजाईंस की हाई नेक मिल जाती है, जो पहनने में भी अच्छी लगती हैं और लुक को क्लासी बनाती हैं। इसके साथ पहनकर आप स्कर्ट ऑफिस भी जा सकती हैं। मार्केट में ये हाईनेक आपको 200 से 250 रुपये में मिल जाएंगी।

बूट्स करें वियर

स्कर्ट में कम्फर्टबल रहने के लिए आपको फुटवियर भी वियर करने पड़ेंगे। ऐसे में आप लॉन्ग बूट्स को स्टाइल (विंटर आउटफिट टिप्स) कर सकती हैं। यह काफी स्टाइलिश लगते हैं। आजकल के फैशन ट्रेंड में भी काफी चल रहे हैं। इसमें आपको ब्लैक, ब्राउन, लाइट ग्रे यहां तक की व्हाइट कलर भी मिल जाएंगे। जिसे आप स्कर्ट के कलर से मैच करके पहन सकती हैं। इन टिप्स की मदद से आप प्लीटेड स्कर्ट को स्टाइल कर सकती हैं और लुक को कंप्लीट कर सकती हैं।

राष्ट्रीय पर्व पर पहनें पारंपरिक परिधान, स्टाइलिश दिखेगा लुक



फैशन

गणतंत्र दिवस का दिन हर भारतीय के लिए बेहद खास है। ये दिन देशभर में 26 जनवरी को बेहद धूमधाम से मनाया जाता है। हमारे इस राष्ट्रीय पर्व में अब सिर्फ हफ्ता भर बचा है। जाहिर है तैयारियां तो तेज होंगी ही। इस मौके पर जगह-जगह पर होने वाले सांस्कृतिक कार्यक्रमों में लोग बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेते हैं। अगर आप भी इस दिन खास तरह से तैयार होना चाहते हैं, तो हम आपको इसके कुछ विकल्प बताने जा रहे हैं। दरअसल, फिल्म जगत में कई ऐसे अभिनेता हैं, जिनके पास एथनिक का काफी शानदार कलेक्शन है। ऐसे में आप इन्हीं अभिनेताओं से टिप्स लेकर गणतंत्र दिवस के दिन तैयार हो सकते हैं। इन अभिनेताओं की लिस्ट में कार्तिक आर्यन, सिद्धार्थ मल्होत्रा और वरुण धवन शामिल हैं।

वरुण धवन: इस तरह का प्लेन सफेद कुर्ता और पायजामा आपके लुक में चार चांद लगाने का काम करेगा। इस लुक के साथ जब आप तिरंगा पकड़ेंगे तो आपका अंदाज काफी क्लासी दिखेगा।

वरुण धवन का दूसरा लुक: आप चाहें तो इस तरह का धोती कुर्ता गणतंत्र दिवस के दिन कैरी कर सकते हैं। ऐसा धोती-कुर्ता आपको स्टाइलिश दिखने में भी मदद करेगा।

सिद्धार्थ मल्होत्रा: अपने लुक्स की वजह से पहचाने जाने वाले सिद्धार्थ मल्होत्रा का हर लुक कमाल का होता है। खासतौर पर अगर बात करें उनके एथनिक लुक्स की तो आप इससे टिप्स लेकर तैयार हो सकते हैं। उनका ये वर्क वाला कुर्ता गणतंत्र दिवस के दिन के लिए एक परफेक्ट विकल्प है।

सिद्धार्थ मल्होत्रा का दूसरा लुक: इस तरह का पिंग रंग का कुर्ता आपको अलग दिखने में मदद करेगा। इसे आप व्हाइट रंग के पायजामे के साथ पहन सकते हैं। इसके साथ पैरों में कोल्हापुरी चप्पल ही पहनें।

कार्तिक आर्यन: अगर आप कार्तिक के इस लुक से टिप्स लेंगे तो आपका लुक काफी रॉयल लगेगा। इसके लिए आप हवी वर्क वाला ऐसा कुर्ता कैरी कर सकते हैं। आपको बाजार में आसानी से चिकनकारी वर्क वाला कुर्ता मिल जाएगा।

कार्तिक आर्यन का दूसरा लुक: अगर आप कुछ ऐसा पहनने का सोच रहे हैं, जो सिंपल और सोबर दिखे तो आप कार्तिक के इस लुक से टिप्स ले सकते हैं। गणतंत्र दिवस के दिन पील रंग का कुर्ता देखने में कमाल का लगता है।