

बाबा बैद्यनाथ धाम में नितिन ने की पूजा
धरसीवा। सावन का महीना जहां कांवेरियात्रियों के लिए शिव के भक्तों के लिए यहमाह बहुत ही हर्षोल्लास का महीना माना जाता है श्रावण मास में जहां भक्तगण अपनी भक्ति में लिन रहते है उसी कड़ी मे श्रावण मास के पावन तीसरे सोमवार को नितिन गौरीशंकर अग्रवाल ने ईस्ट मित्रो बाबा भोलेनाथ के भक्तो साथ बाबा बैद्यनाथ धाम एवं वासुकीनाथ जी के दर्शन कर प्रदेश की सुख शांति समृद्धि की कामना के लिए आज शिव जी की आराधना किया एवं बाबा के श्रृंगार आरती मे भाग लेकर सभी भक्तो ने बाबा का पूजन किया सच मे पुरे वातावरण मे हर हर महादेव के जयकारों से गुंजते रहे। शिव के प्रति आस्था और राष्ट्र के प्रति भक्ति का अद्भुत समावेश अनुभव किया।

कांग्रेस में मंडल व सेक्टर समिति गठन में आई तेजी
रायपुर। छत्तीसगढ़ प्रदेश कांग्रेस कमेटी के निर्देशानुसार मंडल व सेक्टर कमेटी गठन की प्रक्रिया तेज हो गई है। इसका गठन 31 जुलाई तक अनिवार्य रूप से किए जाने के निर्देश दिए गए हैं। शहर के ब्लाक प्रभारी द्वारा इसका कार्य तेजी से शुरू हो गया है। शहर जिला कांग्रेस कमेटी के तत्वावधान में कांग्रेस सृजन के तहत 3 वार्ड भक्त माता कर्मा, डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी, वामन राव लाखे वार्ड में सेक्टर एवं मंडल बनाने के लिए बैठक आहूत की गई। बैठक में वरिष्ठ कांग्रेस नेताओं, पूर्व विधायक और अन्य पदाधिकारियों से चर्चा की समिति गठन की प्रक्रिया शुरू की गई। बैठक में गिरिश दुबे, सतनाम सिंह पनाग, ब्रह्मा सोनकर आदि उपस्थित थे।

आंगनबाड़ी सुपरवाइजरों को प्राथमिक उपचार और सीपीआर का प्रशिक्षण
रायपुर। रायपुर जिले में आपातकालीन स्थितियों में त्वरित सहायता उपलब्ध कराने एवं जीवन रक्षक कोशिश को बढ़ावा देने के उद्देश्य से प्रोजेक्ट सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत बुधवार को मस्ट्रीलेवल पार्किंग रायपुर में प्राथमिक उपचार एवं सीपीआर (कार्डियो पल्मोरी रिससिटेशन) का विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम जिला प्रशासन एवं रेड क्रॉस सोसाइटी के संयुक्त तत्वावधान में हुआ। इस कार्यक्रम में महिला एवं बाल विकास विभाग की 42 आंगनबाड़ी सुपरवाइजरों ने भाग लिया, जिन्हें रेड क्रॉस सोसाइटी के सहायक प्रबंधक देव प्रकाश कुरें ने सीपीआर की तकनीक, प्राथमिक उपचार के सिद्धांत और आपातकालीन स्थितियों में त्वरित निर्णय लेने की विधियों का अभ्यास कराते हुए प्रशिक्षण दिया।

महिला सुपरवाइजरों को दिया गया तकनीकी प्रशिक्षण
रायपुर। जिले में प्रोजेक्ट दक्ष हम होने र्मसार कार्यक्रम के अंतर्गत डिजिटल सशक्तिकरण की दिशा में सभी विभागों के कर्मचारियों को तकनीकी प्रशिक्षण दिया जा रहा है। इसी कड़ी में बुधवार को महिला बाल विकास विभाग के सेक्टर सुपरवाइजर को कंप्यूटर एवं मांबाइल के मूलभूत उपयोग, डेटा की गोपनीयता, डिजिटल दस्तावेज प्रबंधन, ईमेल संचालन तथा एमएस ऑफिस जैसे महत्वपूर्ण टूल्स की जानकारी दी प्रशिक्षण दिया। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम मस्ट्रीलेवल पार्किंग स्थित बीपीओ सेंटर में मास्टर ट्रेनर्स की मदद से चरणबद्ध रूप से संचालित किया जा रहा है। प्रतिदिन दो पालियों में 25-25 प्रतिभागियों के बैच बनाकर ऑन-हैंड प्रैक्टिकल सेशन के माध्यम से प्रशिक्षण दिया जा रहा है। प्रशिक्षण के समापन पर मूल्यांकन किया जाएगा एवं सफल प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र प्रदान कर सम्मानित किया जाएगा।

वृंदावन हॉल में सम्मान समारोह 3 को
रायपुर। अंतर्राष्ट्रीय मित्रता दिवस के अवसर पर लाहौटी मित्र मंडल की ओर से 50 वर्ष वैवाहिक जीवन पूर्ण कर चुके 72 दंपतियों के लिए सम्मान समारोह का आयोजन किया जा रहा है। यह कार्यक्रम सखिल लाइन स्थित वृंदावन हॉल में 3 अगस्त को सुबह 10 बजे प्रारंभ होगा। संस्था के संस्थापक व संगीनक लक्ष्मीनारायण लाहौटी एवं मीडिया प्रभारी चेतन चंदेल ने बताया कि छग के विभिन्न जिलों से चिह्नार्कित 197 एए से देपति जिनका विवाह सन 1975 में हुआ है तथा वे अपने सफल वैवाहिक जीवन का स्वर्ण जयंती मना चुके है ऐसे 72 जोड़ों को सम्मानित किया जाएगा।

तीस साल पुरानी मांग की पूरी होने पर ग्रामीणों में खुशी की लहर, आवामन में होगी सहूलियत

सांकरा में बनेगा ओवरब्रिज, सांसद व विधायक के प्रयास से मिली स्वीकृति

हरिभूमि न्यूज ►►धरसीवाघ/सिलयारी

नेशनल हाइवे स्थित व उद्योग नगर के ग्राम सांकरा (निको) के निवासियों के लिए एक बड़ी खुशखबरी है। राष्ट्रीय राजमार्ग क्रमांक 30 पर एक लंबे समय से प्रतीक्षित ओवरब्रिज के निर्माण को आखिरकार मंजूरी मिल गई है। इस परियोजना से क्षेत्र के हजारों ग्रामीणों को सड़क पार करने में आने वाली दशकों पुरानी कठिनाइयों और दुर्घटनाओं से राहत मिलेगी।

सांकरा (निको) के ग्रामीण लंबे समय से इस मांग को लेकर संघर्ष कर रहे थे। राष्ट्रीय राजमार्ग के दोनों ओर बसे दर्जनों गांवों के निवासियों को प्रतिदिन इस व्यस्त सड़क को पार करना पड़ता था, जिससे विशेषकर बरसात के मौसम में अत्यधिक परेशानी होती थी और कई सड़क दुर्घटनाएं भी घटित होती थीं। ग्रामीणों ने अपनी इन समस्याओं को स्थानीय विधायक अनुज शर्मा के सामने रखा था, जिसके बाद उन्होंने इस मुद्दे को गंभीरता से उठाया।



विधायक अनुज शर्मा ने केंद्रीय सड़क एवं परिवहन मंत्री श्री नितिन गडकरी और रायपुर लोकसभा सांसद श्री बृजमोहन अग्रवाल को पत्र लिखकर सांकरा में ओवरब्रिज के निर्माण की पुरजोर मांग की थी।

उनके निरंतर प्रयासों और जनप्रतिनिधियों के समन्वय के परिणामस्वरूप, अब इस ओवरब्रिज के निर्माण को हरी झंडी मिल गई है, जिससे ग्रामीणों के चेहरे पर खुशी साफ झलक रही है।

से हो रही असुविधाओं और सड़क दुर्घटनाओं से अवश्य राहत मिलेगी, और यातायात सुगम होगा। यह परियोजना जल्द ही शुरू होगी, जिससे आवागमन सुरक्षित और सुगम बनेगा।

किसानों को बीज किट व दवाइयों का वितरण



चंद्रखुरी। जनपद पंचायत आरंग के अंतर्गत आने वाले की ग्राम पंचायत-चपरिद एवं ग्राम पंचायत - सकरी में जनपद सदस्य एवं कृषि स्थानी समिति के समापति लुकेश साहू द्वारा कृषि विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में कुषकों को अरहर बीज (मिनीकिट) एवं अनुदान में कीटनाशी दवाई का वितरण किया गया, जिसमें ग्राम चपरीद के 30 कुषकों को अरहर बीज एवं 27 कुषकों को कीटनाशी दवाई का एवं ग्राम संकरी में 25 कुषकों को अरहर बीज का वितरण किया गया, आज के कार्यक्रम में दोनों ग्रामों के सरपंच श्रीमति सोहदा उमदे साहू एवं पीतांबर साहू के साथ ही कृषि विभाग के ग्रामीण कृषि विस्तार अधिकारी आकाश शर्मा एवं श्रीमती प्रतिभा मिश्रा, किसान मित्र यादराम साहू, उपसरपंच ग्राम चपरीद ललित साहू, चंद्रशेखर साहू के साथ साथ ग्राम के अन्य जन प्रतिनिधि एवं कुषक उपस्थित थे, कार्यक्रम के अंत में जनपद सदस्य लुकेश साहू द्वारा किसानों को संबोधित करते हुए आश्चस्त किया कि क्षेत्र में किसानों को सही समय पर बीज, खाद एवं दवाई की पूर्ति हो सके उसके लिए वो हमेशा प्रयासरत रहेंगे।

रायपुर में खुलेगा एपेडा का क्षेत्रीय कार्यालय किसानों के लिए होगा मददगार

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

कृषि और प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात को प्रोत्साहन देने की दिशा में छत्तीसगढ़ को एक बड़ी सीगात मिली है। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय के प्रयासों एवं उद्योग विभाग की सक्रिय पहल के फलस्वरूप भारत सरकार के वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय ने रायपुर में कृषि और प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण (एपेडा) का क्षेत्रीय कार्यालय खोलने की स्वीकृति प्रदान की है।

किसानों के लिए होगा मददगार

इस क्षेत्रीय कार्यालय के प्रारंभ होने से छत्तीसगढ़ के किसानों, उत्पादकों और निर्यातकों को अनेक लाभ एक ही स्थान पर उपलब्ध होंगे।



स्थानीय स्तर पर मिलेगी वैश्विक गुणवत्ता की सुविधा
राज्य में एपेडा कार्यालय की स्थापना से अब फाइटो-सेनेटरी प्रमाणपत्र, गुणवत्ता प्रमाणन, लेब टैस्टिंग, और निर्यात से जुड़ी प्रक्रियाएं यहीं पूरी की जा सकेंगी। इससे न केवल समय की बचत होगी बल्कि किसानों और निर्यातकों की लागत में भी कमी आएगी।

छत्तीसगढ़ के उत्पादों को मिलेगी बाँडिंग और वैश्विक पहचान

एपेडा कार्यालय से फल, सब्जयों, चावल, जीआई टैग वाले उत्पाद, मिलेट्स और अन्य कृषि उत्पादों का

सीधे अंतरराष्ट्रीय बाजार में निर्यात आसान होगा। इससे उत्पादकों को उचित दाम, व्यापारियों को नए बाजार, और राज्य को वैश्विक मंच पर पहचान मिलेगी।

किसानों की आय और ज्ञान दोनों में वृद्धि
निर्यात से किसानों को अपनी उपज का बेहतर मूल्य मिलेगा और उनकी आय में वृद्धि होगी। साथ ही, नई तकनीकों, गुणवत्ता नियंत्रण, आधुनिक पैकेजिंग और अंतरराष्ट्रीय मार्केटिंग की जानकारी और प्रशिक्षण उन्हें स्थानीय स्तर पर मिल सकेंगा।

निर्यात बुनियादी ढांचे को मिलेगा प्रोत्साहन

एपेडा न केवल प्रमाणन और बांड प्रमोशन में सहाय्य करता है, बल्कि निर्यात बुनियादी ढांचे के निर्माण और रखरखाव में भी सहायता करता है।

500 से अधिक प्रतिभावान छात्रों को प्रोत्साहित करने के लिए प्रतिवर्ष शिक्षण सामग्री देकर पुरस्कृत करता है। इसी कड़ी में आज शासकीय पूर्व माध्यमिक विद्यालय सिलतरा में मानसेवी शिक्षकों के लिए आर्थिक सहयोग प्रदान किया इस अवसर पर ग्राम पंचायत सिलतरा के सरपंच प्रतिनिधि एवं उपसरपंच रामकुमार वर्मा जायसवाल निको इंडस्ट्रीज लिमिटेड शिक्षा के प्रिंट दृढ़ संकल्पित है निको द्वारा आसपास गांव के सरपंच एवं शाला प्रबंधन समिति के मांग के अनुसार स्कूलों में पेयजल की व्यवस्था, जल निकासी निर्माण, वाटर हार्वैस्टिंग सिस्टम, शौचालय निर्माण ,प्रशिक्षण, मानसेवी शिक्षकों हेतु आर्थिक सहयोग अन्य विकास कार्य सहित

वित्त मंत्री चौधरी अमेरिका रवाना प्रवासी समुदाय, छात्र, निवेशकों और उद्योगपतियों से करेंगे संवाद

हरिभूमि न्यूज►► रायपुर

छत्तीसगढ़ के वितमंत्री ओपी चौधरी बुधवार को सात दिवसीय अमेरिका यात्रा पर रवाना हुए। इस यात्रा का उद्देश्य अमेरिका में बसे प्रवासी छत्तीसगढ़वासियों से संवाद स्थापित कर उन्हें राज्य के विकास अभियान से जोड़ना है। श्री चौधरी इस दौरान अमेरिका में रहने वाले छत्तीसगढ़ी मूल के नागरिकों को प्रदेश के समग्र विकास में भागीदार बनने के लिए प्रेरित करेंगे तथा उन्हें वर्ष 2047 तक विकसित छत्तीसगढ़ के निर्माण की दिशा में तैयार ‘‘छत्तीसगढ़ अंजोर दिवज 2047’’ से अवगत कराएंगे।

हरिभूमि न्यूज ►►अभनपुर

पारंपरिक खेती से हटकर नई तकनीक से सब्जी का फसल लेकर रवेली गांव के प्रगतिशील किसान बालमुकुंद सोनकर ने एक अलग पहचान बनाई है. बालमुकुंद अभी 6 एकड़ में सब्जी कुंदरू और डोडका के फसल ले रहे हैं. साथ ही 12 से 15 लोगों को रोजगार भी दे रहे हैं. इन फसलों से किसान बालमुकुंद को सालाना 8 लाख की आय होती है। सफल किसान बनने का सफर बालमुकुंद के लिए आसान नहीं था. बीकॉम की पढ़ाई के बाद उन्होंने 2 साल पीएससी की तैयारी की। पुलिस में चयन भी हुआ. लेकिन कृषि में लगाव के कारण बालमुकुंद ने जॉब नहीं किया. और खेती में अपना भविष्य तलाश किया. बालमुकुंद आज कई किसानों को सब्जी की खेती के लिए प्रेरित कर रहे हैं।

आसपास हरिभूमि 12

ननों की गिरफ्तारी पर केरल-छत्तीसगढ़ भाजपा आमने-सामने, बैज ने सरकार से पूछा- कौन गलत और कौन सही

हरिभूमि न्यूज►► रायपुर

दुर्ग में दो ननों की गिरफ्तारी को लेकर छत्तीसगढ़ सरकार और केरल के भाजपा अध्यक्ष के बीच टकराव अब सवालों के घेरे में आ गया है। एक ओर जहां छत्तीसगढ़ सरकार गिरफ्तारी को सही ठहराते हुए कार्रवाई की बात कर रही है, वहीं दूसरी ओर केरल भाजपा अध्यक्ष राजीव चंद्रशेखर ने वीडियो जारी कर नन पर लगे आरोपों और

की गई कार्रवाई को गलत बताया है। कांग्रेस ने इस पर सवाल उठाते हुए सरकार से स्पष्ट करने की मांग की है कि आखिर कौन गलत है और कौन सही है। पीसीसी अध्यक्ष दीपक बैज ने भाजपा पर धुवीकरण की राजनीति करने का आरोप भी लगाया है। पीसीसी अध्यक्ष दीपक बैज ने कहा, धर्मांतरण भाजपा का चुनावी एजेंडा है। ननों की गिरफ्तारी के मामले में केरल के भाजपा प्रदेश महामंत्री ने सीएम और डिप्टी सीएम से मुलाकात की। राज्य सरकार मामले को लीपापोती में लगी है। उन्होंने कहा, भाजपा सिर्फ धुवीकरण का काम कर रही है। केरल भाजपा अध्यक्ष के बयान अलग और राज्य सरकार के बयान अलग हैं।



क्रेडा कमीशनखोरी मामले पर कसा तंज

क्रेडा में 3 प्रतिशत कमीशनखोरी मामले में उन्होंने कहा, क्रेडा के वेंडरों ने पीएम, सीएम समेत कई नेताओं को पत्र लिखा। कमीशन नहीं देने पर डरया-धमकाया जा रहा है। यह पहली घटना नहीं, राजनंददांगव से भी ऐसी घिड़ी आई है। सरकार सिर्फ ढोल पीट रही है। नेता-मंत्री जनता की गाढ़ी कमाई लूटने में लगे हैं।

मर्ती घोटाले का आरोप

उन्होंने कहा, पहले वन विभाग अरक्षक, पुलिस मर्ती और अब समग्र शिक्षा विभाग से निकाली मर्ती में घोटाला हो रहा है। उन्होंने कहा, 40 हजार आवेदन आते हैं, 1300 की मर्ती करते हैं। महज 3 दिन में मर्ती कैसे संभरें? हम तो अष्टाचार का आरोप अभी लगा रहे हैं, आप पहले ही लेटर में अष्टाचार नहीं होने की बात कह रहे हैं, इसमें भी जांच होनी चाहिए।

गृहमंत्री को एके-47 रख लेनी चाहिए

बजरंग दल के प्रदेश की चेतावनी पर दीपक बैज ने कहा, भाजपा और बजरंग दल एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। बजरंग दल का वीडियो सामने आ रहा है। आवश्यकता पड़ने पर हथियार उठाने की बात कह रहे हैं। उन्होंने कहा, मैं कहूंगा कि गृहमंत्री को एक-47 रख लेनी चाहिए।

आधुनिक तकनीक से सब्जियों की खेती बालमुकुंद को सालाना 8 लाख की आय



4 एकड़ में कुंदरू की खेती

कुंदरू के फसल की अवधि 4 साल की होती है. इसमें ज्यादा दवाई या खाद नहीं डालना पड़ता है. फसल तैयार होने के बाद साल में 9 महीने फल लगता है. जिससे 8 लाख तक की आय होती है. मजदूरी खर्च काटने के बाद करीब 5 लाख शुद्ध आय होती है. हालांकि एक बार कुंदरू मंडप बनाना होता है. जिसकी अवधि 25 साल की होती है।

डोड़का के साथ मिश्रित खेती

किसान बालमुकुंद सोनकर ने 2 एकड़ खेत में डोड़का लगाया है. इसी के साथ मिर्च और आम का पौधा भी लगाया है. डोड़का की तोड़छा पूरी होने के बाद मिर्च का फसल भी तैयार हो जाता है. इससे अच्छा आय होता है.

युकां की राष्ट्रीय कार्यकारिणी में युवा कांग्रेस नेता शाहिद बने महासचिव

पूरे देश से 14 युवा नेताओं को राष्ट्रीय महासचिव बनाया गया

हरिभूमि न्यूज►► रायपुर

अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी ने युवा कांग्रेस की नई राष्ट्रीय कार्यकारिणी का ऐलान कर दिया है। छत्तीसगढ़ के भिलाई के मोहम्मद शाहिद को राष्ट्रीय महासचिव के पद पर नियुक्त किया गया है। वहीं पेंड़ा की प्रीति मांझी को राष्ट्रीय संयुक्त महासचिव बनाया गया है।

वर्तमान में शाहिद बिहार के वरिष्ठ प्रभारी के रूप में कार्य कर रहे हैं। इससे पहले उत्तर प्रदेश, गुजरात और राजस्थान के प्रभारी रह चुके हैं। उन्होंने 2016 में चुनाव लड़कर दुर्ग जिला युवा कांग्रेस उपाध्यक्ष के पद से कार्य शुरू किया था। फिर 2018 में प्रदेश सचिव और 2019 में राष्ट्रीय



कार्डिनेटर बने। 2020 में राष्ट्रीय सचिव, 2022 में वरिष्ठ राष्ट्रीय सचिव और अब राष्ट्रीय महासचिव बने हैं। वर्तमान में शाहिद का दौरा बिहार के प्रत्येक जिलों में चल रहा है और वे अगस्त के पहले सप्ताह में छत्तीसगढ़ लौटेंगे।



कई जिलों के अपर कलेक्टर, संयुक्त कलेक्टर, डिप्टी कलेक्टर और सीईओ बदले गए

8 आईपीएस समेत राप्रसे के 75 अफसरों के तबादले, रायपुर एडीएम देवेंद्र का स्थान लेंगी तुलसी राठौर

हरिभूमि न्यूज►► रायपुर

सामान्य प्रशासन विभाग द्वारा जारी आदेश में 8 आईपीएस समेत राज्य प्रशासनिक सेवा के 75 अधिकारियों का तबादला किया गया है। इनमें कई जिलों के अपर कलेक्टर, संयुक्त कलेक्टर, डिप्टी कलेक्टर और मुख्य कार्यपालन अधिकारी (सीईओ) शामिल हैं। सूची में शामिल सभी अधिकारियों को 10 दिनों के भीतर नई पदस्थाना पर कार्यभार हाथ कब्जे का निर्देश भी दिया गया है। आदेश में ज्योति बबली कुजूर को उपायुक्त आदिम जाति तथा अनुसूचित जाति विकास को सचिव छत्तीसगढ़ पिछड़ा वर्ग आयोग के अतिरिक्त प्रभार से मुक्त किया गया है। सामान्य प्रशासन विभाग द्वारा जारी आदेश से अनुसार, रायपुर के अपर कलेक्टर देवेद पटेल को कोरबा भेजा गया है। तुलसी राठौर रायपुर की नई अपर कलेक्टर होंगी। अभिषेक अग्रवाल दुर्ग के अपर कलेक्टर और विमो अग्रवाल जशपुर के अपर कलेक्टर होंगे। इसके अलावा अन्य अधिकारियों का भी तबादला किया गया है। जारी सूची के अनुसार राजेंद्र प्रसाद गुप्ता को अपर आयुक्त नगर निगम रायपुर को अपर

कलेक्टर, मुंगेली, सुरेंद्र प्रसाद वैद्य सीईओ गौरेला-पेंड़ा-मरवाही को अपर कलेक्टर, कोरिया, अरविंद कुमार पाण्डेय को अपर कलेक्टर गरियाबंद को एसीईओ, रायपुर विकास प्राधिकरण, अभिषेक अग्रवाल उप सचिव गृह को अपर कलेक्टर, दुर्ग, अरुण कुमार मरकाम अपर कलेक्टर कोरिया को उप सचिव, राजस्व एवं आपदा विभाग, मंत्रालय, सचिव भूतंडा एसीईओ, नया रायपुर विकास प्राधिकरण को अपर कलेक्टर, महासमुंद्र, विजेंद्र सिंह पाटेल को अपर कलेक्टर मोहला-मानपुर-अंबागढ़ चौकी को सीईओ जिला पंचायत, सूरजपुर, चित्रकांत वाली ठाकुर अपर कलेक्टर कोडांगवा को अपर कलेक्टर, रायगढ़, कमलेश नंदनी साहू, सीईओ सूरजपुर को ओएसडी उद्योग संचालनालय रायपुर, यामिनी पांडे गुप्ता संयुक्त संचालक खेल एवं युवा कल्याण संचालनालय को उपायुक्त, रायपुर संगम, रायपुर, निधि साहू अपर कलेक्टर रायपुर को उप सचिव, राजस्वन रायपुर, चासीराम मरकाम सीईओ जिला पंचायम गरियाबंद को अपर कलेक्टर मोहला-मानपुर-अंबागढ़ चौकी, सुनील कुमार चंद्रवंशी उप सचिव राजस्व को सीईओ, जिला पंचायत, बालोद में पदस्थ किया गया है।



इन संयुक्त कलेक्टरों को मिला नया प्रभार

प्रेमलता संयुक्त आयुक्त भू-अभिलेख को सीईओ जिला पंचायत बेमेतरा, अवधराम टंडन उपायुक्त संगमणीय आयुक्त दुर्ग को अपर कलेक्टर बलौदाबाजार-भाटापारा, मिथिलेश डोडे अपर कलेक्टर बलौदाबाजार-भाटापारा को अपर कलेक्टर मोहला-मानपुर-अंबागढ़ चौकी, रविराज ठाकुर अपर कलेक्टर महासमुंद्र को प्रबंधक नया रायपुर विकास प्राधिकरण अटल नगर, अभिषेक गुप्ता अपर कलेक्टर नारायणपुर को बलरामपुर-रामानुजगढ़, डॉ. आरधना राहुल कुमार, अपर कलेक्टर जांजगीर-चांपा को उपायुक्त बिलासपुर, मेनका प्रधान अपर कलेक्टर मुंगेली को संयुक्त संचालक

प्रशासन अकादमी रायपुर, विमोर अग्रवाल अपर कलेक्टर जशपुर, ममता यादव उप सचिव राजस्व मंडल बिलासपुर, चेतन बोरयारिया को अपर कलेक्टर बलरामपुर-रामानुजगढ़, श्रीकांत वर्मा को उप सचिव खनिज विभाग मंत्रालय, मुकेश गुप्त को सीईओ जिला पंचायत गौरैलजा-पेंड़ा-मरवाही, कैलाश प्रसाद वर्मा जीएम मार्केटिंग, ओंकार यादव को संयुक्त कलेक्टर कोरबा, प्रकाशचंद्र कोरी को संयुक्त कलेक्टर, बालौदाबाजार-भाटापारा, रवि सिंह संयुक्त कलेक्टर रायगढ़, किरोड़ीमल अग्रवाल संयुक्त कलेक्टर रायपुर, अभिषेक दीवान संयुक्त कलेक्टर बिलासपुर, पुष्पेंद्र कुमार वर्मा को संयुक्त कलेक्टर अंबिलासपुर, सागर सिंह को संयुक्त कलेक्टर कबीरधाम, लता उर्वशा को संयुक्त कलेक्टर राजनंददांगवा, गीता शुक्ला दीवान को अवर सचिव मंत्रालय, हितेश्वरी बाघे को संयुक्त कलेक्टर गरियाबंद, वहींदुर्रहमान को संयुक्त कलेक्टर कोडांगवा, संदीप ठाकुर को संयुक्त कलेक्टर जांजगीर-चांपा, अमित कुमार गुप्ता को संयुक्त कलेक्टर कोरिया, पुनम शर्मा को उप महाप्रबंधक छत्तीसगढ़ पर्यटन मंडल रायपुर, सरस्वती बंजारे को संयुक्त कलेक्टर कांकर पदस्थ किया गया है।

इन डिप्टी कलेक्टरों के बदले गए प्रभार

विनय कुमार कश्यप को डिप्टी कलेक्टर सक्ती, गौतमचंद्र पाटिल को डिप्टी कलेक्टर राजनंददांगवा, रेखा चंद्रा को डिप्टी कलेक्टर महासमुंद्र, मुंगेली, रश्मि ठाकुर को डिप्टी कलेक्टर बस्तर, ओंकारेश्वर सिंह को डिप्टी कलेक्टर जशपुर, बजरंग सिंह वर्मा को डिप्टी कलेक्टर महासमुंद्र, निकिता मरकाम को डिप्टी कलेक्टर गौरेला-पेंड़ा-मरवाही, मुकेश कुमार कोठारी को डिप्टी कलेक्टर रायपुर, अनिकेत साहू को डिप्टी कलेक्टर राजनंददांगवा, मधुर्षा को डिप्टी कलेक्टर बालोद, अमित कुमार श्रीवास्तव को सचिव तेनधानी बोर्ड रायपुर और अतिरिक्त प्रभार राज्य पिछड़ा वर्ग आयोग रायपुर, हर्षलता वर्मा को डिप्टी कलेक्टर बेमेतरा, ऋतार कोशिक को डिप्टी कलेक्टर रायगढ़, मनोज कुमार मरकाम को डिप्टी कलेक्टर धमतरी, रश्मि वर्मा को प्रबंधक नवा रायपुर विकास प्राधिकरण अटल नगर, रावेंश्वर साहू को डिप्टी कलेक्टर बिलासपुर, पार्वती पटेल को उप संचालक छत्तीसगढ़ प्रशासन अकादमी, ऋचा चंद्रकर प्रबंधक स्मार्ट सिटी, विश्वास कुमार को डिप्टी कलेक्टर राजनंददांगवा, आकांक्षा पांडेय डिप्टी कलेक्टर गौरेला-पेंड़ा-मरवाही, प्रफुल्ल कुमार रजक को डिप्टी

कलेक्टर सारंगढ़-बिलाईगढ़, शिल्पा देवांगन को डिप्टी कलेक्टर कबीरधाम, अंकित चौहान को डिप्टी कलेक्टर राजनंददांगवा, अक्ष्मा गुप्ता को डिप्टी कलेक्टर महासमुंद्र, रमेश कुमार मोर को डिप्टी कलेक्टर सूरजपुर, तेजपाल सिंह धुव को डिप्टी कलेक्टर महासमुंद्र, मार्यानंद चंद्रा को डिप्टी कलेक्टर मुंगेली, प्रितेश सिंह राजपूत को डिप्टी कलेक्टर सक्ती, विक्रान्त कुमार अचल को डिप्टी कलेक्टर गौरेला-पेंड़ा-मरवाही, अंशुल वर्मा डिप्टी कलेक्टर कोरिया, तुलसी चौहान को डिप्टी कलेक्टर रायपुर के पद पर पदस्थ किया गया है।

8 आईपीएस अफसरों के तबादले

इसके अलावा 8 आईपीएस अफसरों का भी तबादला किया गया है। जारी आदेश में ईशू अग्रवाल को रायपुर आजाद चौक का नया सीएसपी नियुक्त किया गया है। धर्मेन्द्र सुमंत कुमार को राजनंददांगवा से सरगुजा, मयंक मिश्रा को सरगुजा से रायगढ़, हर्षित मेहर को रायगढ़ से दुर्ग, राहुल बंसल को दुर्ग से सरगुजा, वांसल जैन को पुलिस मुख्यालय से राजनंददांगवा, अभिषेक चंद्रदेवती को रायपुर और गगन कुमार को बस्तर से बिलासपुर पदस्थ किया गया है।



निराकार मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल

पैथोलॉजी लैब, मेडिकल एवं 24 घंटे आपातकालीन सेवा उपलब्ध

रखें आपके लेबर का खयाल
ओपीडी 50% OFF

24/7
Emergency Services

हमारे सेवा उपलब्ध

0771-3133896 ☎ +91 6264070071, 9893299953

पुरानी बस्ती थाना के सामने, कंकाली पारा रोड, पुरानी बस्ती, रायपुर (छ.ग.) ✉ nirakarmatispecialityhospital@gmail.com

रामकथा

आंख एवम् कान नाक गला अस्पताल

बैंक ऑफ बड़ोदा के सामने कर्मा धाम मंदिर गली बोरिया रोड संतोषी नगर रायपुर, फोन 0771-4001080



डॉ. संतोष जायसवाल
एम.बी.बी.एस., एम.एस.
(कान, नाक, गला रोग विशेषज्ञ)
मो. 70891-60782

कान से मवाद एवं परदे में छिद्र का दूरबीन पद्धति द्वारा ऑपरेशन

मेल इंफर्टीलिटी शीघ्रपतन, लिंग में तनाव की कमी वीर्य की कमी, वरीकोसिल फायनोसिस का इलाज मेडिसीन शॉक वेव थेरेपी शी थॉट एवं सर्जरी द्वारा	डॉ. वैभव राज सिंह एमबीबीएस एम.एस. - लेजर व दूरबीन सर्जन (MBBS, MS Surgery) Laparoscopic Laser Surgeon Call 9890716410	लेजर पाईल्स क्योटर पाल्स, पिशार, फिस्टुला, वरीकोस वेन्स, पाईलोनोईडल साइनस का लेजर द्वारा सर्जरी, 24 घंटे में छुट्टी, बिना चोरा सभी दूरबीन व लेजर सर्जरी
---	--	--

श्री राम शांति मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल दही हाउसी मैदान के सामने, श्रीनगर, गुडियारी, रायपुर

विज्ञापन हेतु संपर्क करें : 0771-4242213, 7987119756, 9303508130

खबर संक्षेप



आयुक्त ने अरमान नाला का किया निरीक्षण

रायपुर। निगम आयुक्त विश्वदीप ने पंडित रविशंकर शुक्ल वार्ड क्षेत्र के अंतर्गत अरमान नाला का प्रत्यक्ष निरीक्षण किया। इस दौरान वार्ड पार्षद आकाश तिवारी, जोन 4 कमिश्नर अरुण ध्रुव उपस्थित रहे। आयुक्त ने अरमान नाला क्षेत्र के रहवासी इलाकों में जलभराव की समस्या दूर करने नाला चौड़ीकरण के संबंध चर्चा की। साथ ही आवश्यकता अनुसार नाला चौड़ीकरण करने जल्द प्रतिवेदन देने जोन 4 कमिश्नर को निर्देश दिए। निगम आयुक्त विश्वदीप ने अरमान नाला के दौरे के दौरान गुरु गोविंद सिंह वार्ड पार्षद कैलाश बेहरा, शंकर नगर वार्ड पार्षद राजेश गुप्ता के साथ नेता प्रतिपक्ष आकाश तिवारी के साथ दोपहर 1 बजे बैठक बुलाकर जोन 3 के कार्यपालन अभियंता और जोन 4 के कार्यपालन अभियंता शंखर सहित संबंधित वार्ड के पार्षद की उपस्थिति में अरमान नाला के गहरीकरण और चौड़ीकरण के लिए आपसी सहमति बनाई। इसमें आम जनता को जलभराव से होने वाली समस्या का निदान आपस में मिलकर जन प्रतिनिधि सहित करने सहयोग पर जोर दिया गया।

बीएससी नर्सिंग के परिणाम घोषित

रायपुर। व्यावसायिक परीक्षा मंडल द्वारा बीएससी नर्सिंग के परीक्षा परिणाम घोषित कर दिए गए हैं। व्यापम द्वारा यह परीक्षा 29 मई को आयोजित की गई थी। इस प्रवेश परीक्षा के लिए लगभग 46000 स्टूडेंट्स ने आवेदन किया था। इनमें से 67 प्रतिशत छात्र ही परीक्षा दिलाने पहुंचे थे। दावा आपत्तियों के निराकरण के बाद व्यापम ने बुधवार को अंतिम परिणाम जारी कर दिए हैं। इसके आधार पर अब नर्सिंग पाठ्यक्रमों में दाखिले की प्रक्रिया शुरू होगी।

राज्य स्तरीय विराट भजन प्रतियोगिता

रायपुर। श्री सरल सरिता भजनामृत भजन समिति की ओर से 3 अगस्त को नागपंचमी के उपलक्ष्य में पुराने संस्कार एवं रीति रिवाज को पुनः उजागर करने के उद्देश्य से कुशालपुर में राज्य स्तरीय विराट भजन प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है।

नवा रायपुर में बनेगी अत्याधुनिक क्रिकेट अकादमी : थौरानी

रायपुर। छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री विष्णु देव साय के अध्यक्षता में बुधवार को मंत्रालय भवन अटल नगर नया रायपुर में मंत्रिपरिषद की बैठक हुई। छत्तीसगढ़ चेम्बर प्रवेश अध्यक्ष सतीश थौरानी ने कहा कि, यह निर्णय न केवल राज्य के कुशल और प्रतिभाशाली क्रिकेट खिलाड़ियों के लिए सुनहरा अवसर प्रदान करेगा। बैठक में कई निर्णय लिए गए। छत्तीसगढ़ को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय खेल मानचित्र पर भी एक सशक्त पहचान दिलाएगा। कैबिनेट बैठक में छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ (सीएससीएस) को नवा रायपुर (अटल नगर) के सेक्टर-3, ग्राम परसदा में 7.96 एकड़ भूमि आवंटित कर अत्याधुनिक क्रिकेट अकादमी की स्थापना की स्वीकृति दी गई है।

मुस्लिम मनिहार बिरादरी का प्रदेशाध्यक्ष चुनाव 14 सितंबर को



रायपुर। छत्तीसगढ़ सुन्नी मुस्लिम मनिहार बिरादरी वेलफेयर सोसाइटी के प्रदेश अध्यक्ष का चुनाव 14 सितंबर को राजनांदगांव में होने वाला है। चुनाव समिति के संयोजक शकील अहमद ने बताया कि यह मुस्लिम मनिहार बिरादरी के प्रदेश अध्यक्ष का चुनाव है, जिसे निष्पक्ष गुप्त मतदान द्वारा कराया जाएगा। शकील अहमद के अलावा हाजी वसीम अहमद जगदलपुर, हाजी प्रोफेसर आरिफ साहब दुर्ग, शेख अलीम बिलासपुर, मोहम्मद नईम एडवोकेट रायपुर, मोहम्मद शफी राजीव, मोहम्मद हमीज वारसी राजनंदगांव, अनीश रायपुर, मोहम्मद नौशाद बक्स महासमुंद मौजूद हैं।

15 दिन की फील्ड विजिट अनिवार्य, मरीजों के आधार पर डॉक्टरों की नियुक्ति

हरिभूमि न्यूज
 ►► रायपुर

स्वास्थ्य सेवा की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए जिला स्तर के अधिकारी महीने के 15 दिन फील्ड विजिट करेंगे। इसके साथ मरीजों की संख्या और आवश्यकताओं के आधार पर चिकित्सकों की नियुक्ति की जाएगी। स्वास्थ्य सचिव अमित कटारिया द्वारा स्वास्थ्य सेवाओं की दो दिनी समीक्षा की बुधवार को समाप्ति हुई। बैठक का अंतिम दिन जिलों से आए सिविल सर्जनों की सक्रिय सहभागिता और जिलेवार चर्चा के साथ पूरा हुआ। बैठक की अध्यक्षता कर रहे

डिजिटल निगरानी और कानूनी प्रकरणों का समय पर निपटारा

स्वास्थ्य सेवाओं की दो दिनी समीक्षा बैठक का समापन



स्वास्थ्य विभाग के सचिव अमित कटारिया ने अधिकारियों को निर्देशित किया, जमीनी स्तर पर स्वास्थ्य सुविधाओं की वास्तविक स्थिति का आकलन करना ही प्रभावी योजना निर्माण की आधारशिला है। उन्होंने कहा कि कर्तव्यनिष्ठा और उत्तरदायित्व की भावना के साथ कार्य करने का आग्रह करते हुए कहा कि योजनाओं का प्रभाव तभी दिखेगा जब अधिकारी व्यक्तिगत उत्तरदायित्व लेकर कार्य करेंगे। सभी स्वास्थ्य संस्थानों में आधार आधारित उपस्थिति प्रणाली का अनिवार्य उपयोग करते हुए कर्मचारियों की उपस्थिति की प्रभावी निगरानी सुनिश्चित करने को कहा।

जिले प्रदर्शन में निरंतर सुधार की दिशा में कार्य करें
 उन्होंने वित्तीय संसाधनों के समग्रबद्ध और सुनियोजित उपयोग की आवश्यकता को रेखांकित करते हुए कहा कि बजट का उद्देश्यपरक व्यय ही योजनाओं को सफल बनाता है। साथ ही, स्वास्थ्य विभाग से संबंधित विधिक प्रकरणों का त्वरित और प्रभावी निराकरण प्राथमिकता से किया जाए, ताकि कार्यों में बाधा उत्पन्न न हो। बैठक के दौरान राष्ट्रीय गुणवत्ता आश्वासन मानक, अस्पताल प्रशासन, प्रधानमंत्री राष्ट्रीय डायलिसिस कार्यक्रम, जीवन धारा योजना, आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन, वित्तीय प्रगति, स्थापना व अन्य राष्ट्रीय कार्यक्रम से संबंधित विषयों पर विस्तृत समीक्षा की गई। स्वास्थ्य सचिव ने कहा कि सेवा की गुणवत्ता को मापने के लिए राष्ट्रीय मानकों का अनुपालन अनिवार्य है, और सभी जिले प्रदर्शन में निरंतर सुधार की दिशा में कार्य करें।

छत्तीसगढ़ में कृषि भूमि के बाजार मूल्य निर्धारण के नियमों में बड़ा बदलाव



हरिभूमि न्यूज
 ►► रायपुर

कैबिनेट की बैठक में वाणिज्यिक कर (पंजीयन) विभाग के एक महत्वपूर्ण प्रस्ताव को मंजूरी दी गई। यह राज्य में ग्रामीण क्षेत्रों की कृषि भूमि के बाजार मूल्य निर्धारण से संबंधित है, जिसमें किसानों, भू-अर्जन से प्रभावित हितग्राहियों और राजस्व से जुड़े मामलों में विसंगतियों को दूर करने का प्रयास किया गया है। अनुमोदित प्रस्ताव के तहत ग्रामीण कृषि भूमि के बाजार मूल्य की गणना के लिए 500 वर्गमीटर तक के भू-खण्ड की दर को समाप्त करते हुए सम्पूर्ण रकबा की गणना हेक्टेयर दर

से की जाएगी। भारत माला परियोजना और बिलासपुर के अरपा भैंसाझार में जिस तरह की अनियमितताएं सामने आई थीं, उनसे बचने के लिए यह व्यवस्था मददगार होगी। ग्रामीण क्षेत्र की परिवर्तित भूमि का मूल्यांकन सिंचित भूमि के ढाई गुना करने के प्रावधान को विलोपित करने के साथ ही शहरी सीमा से लगे ग्रामों की भूमियों और निवेश क्षेत्र की भूमियों के लिए वर्गमीटर में दरों का निर्धारण किया जाएगा। इस प्रस्ताव के लागू होने से भूमि अधिग्रहण से संबंधित मामलों में विवादों की संख्या घटेगी और किसानों को पारदर्शी और न्यायसंगत मुआवजा मिल सकेगा।

विवादों में आएगी कमी, मंत्रीपरिषद ने दी मंजूरी

नीति निर्माण पर दूरदर्शी कदम- साय
 मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने कहा, यह निर्णय नीति निर्माण की दिशा में एक दूरदर्शी कदम है। उन्होंने इस निर्णय को किसानों और भूमि अधिवाहण से प्रभावित हितग्राहियों के हित में एक ऐतिहासिक कदम बताया है। उनका मानना ​​है कि गाइडलाइन दरों की प्रक्रिया में पारदर्शिता लाकर न सिर्फ किसानों की न्याय दिलाएंगे बल्कि राज्य की विकास परियोजनाओं की रफ्तार को भी गति देगे। यह बदलाव राज्य में भूमि मूल्य निर्धारण की प्रणाली को अधिक पारदर्शी, सरल और विवाद-मुक्त बनाने की दिशा में एक सार्थक प्रयास होगा।

मेडिकल प्रवेश में कैटेगरी सुधार का विकल्प नहीं, कई अभ्यर्थियों का भविष्य दांव पर

हरिभूमि न्यूज
 ►► रायपुर

मेडिकल और बीडीएस प्रवेश का नियम जारी करने में हुई छह माह की देर का खामियाजा कई अभ्यर्थियों को भुगताना पड़ सकता है। नीट यूजी के लिए फार्म फरवरी-मार्च में भराया गया था और चिकित्सा शिक्षा विभाग ने प्रवेश नियम जुलाई में बनाया है। नये नियम में कैटेगरी बदलने का नियम समाप्त कर दिया गया है।

नीट का फॉर्म भराया फरवरी में, प्रवेश नियम जुलाई में

नीट के फार्म में ईडब्ल्यूएस की कैटेगरी सलेक्ट करने वाले अभ्यर्थी के परिजनों ने हरिभूमि कार्यालय आकर अपनी समस्या बताई। उन्होंने कहा कि तकनीकी कारणों से उनका ईडब्ल्यूएस का सर्टिफिकेट नहीं बन पा रहा है, मगर प्रवेश नियम में श्रेणी बदलने का ऑप्शन नहीं होने की वजह से उन्हें यूआर की सीटें नहीं मिल रही हैं। उनका दावा है कि कैटेगरी चेंज का ऑप्शन ऑल इंडिया कोटे के साथ अन्य राज्यों में है, मगर छत्तीसगढ़ में इसे लागू नहीं किया गया है, जिसकी वजह से

ननों और आदिवासी युवक के मामले को खारिज करें, जांच कराने सीएम से मांग

हरिभूमि न्यूज
 ►► रायपुर

दुर्ग में कैथोलिक ननों और एक आदिवासी युवक से जुड़ा मामला अब राजनीतिक तूल पकड़ने लगा है। ननों के साथ हुई घटना को लेकर छत्तीसगढ़ प्रवास पर आए माकपा सांसद दल में पूर्व सांसद वृंदा कारत, एए रहीम सांसद और के. राधाकृष्णन शामिल हैं। दुर्ग में कैथोलिक ननों पर अंगरंग आरोप लगाते हुए की गई गिरफ्तारी को राजनीति से प्रेरित बताया है। सांसद पीपी सुनीर, के. जोस, पूर्व सांसद ऐनी राजा ने इस मामले को खारिज करने और घटना की जांच करवाने की मांग सीएम विष्णु देव साय से पत्रकार वार्ता के माध्यम से की है। मोतीबाग स्थित प्रेस क्लब में उन्होंने कहा कि आदिवासी क्षेत्र में गरीबों और

जरूरतमंदों की सेवा करने वाली ननों के साथ जिस तरह का व्यवहार किया गया है। वह किसी भी लिहाज से सही नहीं है। उनसे जबरिया बयान लेने का प्रयास किया जाना, गैरकानूनी और राजनीति से प्रेरित है। आरोप लगाया कि क्या छत्तीसगढ़ में अलग कानून चलता है?। प्रेस वार्ता में वृंदा कारत ने भाजपा, आरएसएस और बजरंग दल

दोपहर बाद निकली धूप, आज से बारिश की तीव्रता में कमी



हरिभूमि न्यूज
 ►► रायपुर

काफी दिनों तक बादल-बारिश के दौर पर अब कुछ दिन विराम लगने की संभावना है। बुधवार को दोपहर बाद शहर में धूप निकल आई और गुरुवार से वर्षा की तीव्रता और क्षेत्र में भी कमी आएगी। स्थानीय प्रभाव से कुछ एक स्थानों पर मेघगर्जन हो सकता है। बारिश थमने के बाद अधिकतम तापमान में तीन डिग्री सेल्सियस की बढ़ोतरी हो गई। मौसम विशेषज्ञों के मुताबिक प्रदेश में बारिश का कारण बनने वाला सिस्टम अब पूरी तरह कमजोर हो चुका है, जिसके कारण यहां भारी बारिश होने की संभावना अभी नजर नहीं आ रही है। पिछले

चौबीस घंटे में रायपुर में बारिश नहीं हुई, मगर प्रदेश के कई इलाकों में भारी वर्षा दर्ज की गई। भानुप्रतापपुर में 9, मेनपुर में 7, खडगांव, अंतागढ़, दुर्गकोंदल में 6-6, अंबागढ़ चौकी, मानपुर, मोहला, लोरमी में 5-5 सेमी. तक बारिश हुई है। आज भी दोपहर को शहर में बादल छाए रहे, मगर बरसे नहीं। दोपहर बाद बादल छंट गए। बारिश की गतिविधि में कमी आने की वजह से दिन का अधिकतम तापमान तीन डिग्री बढ़कर 29.4 डिग्री सेल्सियस रिकार्ड किया गया। जुलाई में पर्याप्त मात्रा में बारिश होने से खेती-किसानी के काम में तेजी आ गई है और बियासी-रोपाई का जोरों पर है।

कुछ एक स्थानों में मेघगर्जन के आसार

निवेश को सिविल सेवा आचरण नियम के दायरे के अंदर समेटना असंवैधानिक : फेडरेशन

हरिभूमि न्यूज
 ►► रायपुर

शासकीय सेवक सरकार के उस फैसले के विरोध में उतर आए हैं, जिसमें शेरव बाजार में ट्रेडिंग को सिविल सेवा आचरण नियम का उल्लंघन बताया गया है। इस संबंध में छत्तीसगढ़ कर्मचारी अधिकारी फेडरेशन ने खुलकर आपत्ति और नाराजगी जताई है। फेडरेशन ने साफ तौर पर कहा है कि निवेश को सिविल सेवा आचरण नियम के दायरे के अंदर समेटना असंवैधानिक है। फेडरेशन ने इस संबंध में कहा है कि छत्तीसगढ़ शासन सामान्य प्रशासन विभाग का 22 जुलाई 2025 का आदेश भारत का संविधान में आजीविका का अधिकार अनुच्छेद 39 (क) के विरुद्ध है।

संविधान देता है अधिकार

फेडरेशन ने ये भी कहा है कि संविधान का अनुच्छेद 39 (क) राज्य को सभी नागरिकों के लिए आजीविका के पर्याप्त साधन सुनिश्चित करने का निर्देश देता है। यह सुनिश्चित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है कि व्यक्तियों के पास आय अर्जित करने के साधन हो।

सरकार चाहती क्या है

फेडरेशन के संयोजक कमल वर्मा,बी पी शर्मा,राजेश चर्जर्जी, जी आर चंद्रा,रोहित तिवारी एवं चंद्रशेखर तिवारी का कहना है कि क्या शासन चाहती है कि प्रत्येक सरकारी कर्मचारी एक सीमित,निश्चित और निर्धारित आय में ही अपना जीवन यापन करें ? उस सीमा से परे जाकर उसे अतिरिक्त धन अर्जन करने का अधिकार नहीं है ? जो कि किसी भी तरह से संविधान के



- राज्य सरकार के आदेश के खिलाफ हुए शासकीय सेवक
- कहा- असंवैधानिक है आदेश, सरकार चाहती क्या है

अनुच्छेद 39 (क) के पक्ष में नहीं है। निवेश करके अतिरिक्त आय प्राप्त करना संवैधानिक अधिकार है। निवेश करने से कर्मचारी के कार्य,उसकी उत्पादकता एवं कार्यव्यहार में कोई फर्क नहीं पड़ता है। निवेश को सिविल सेवा आचरण नियम के दायरे के अंदर समेटना असंवैधानिक है, जबकि निवेश या अन्य माध्यमों से प्राप्त आय के लिए कर्मचारी आयकर भुगतान करता है, जो किसी ने किसी प्रकार से शासकीय कोष के वृद्धि में योगदान होता है।

कुटुंब के लिए प्रासंगिक नहीं

फेडरेशन के मुताबिक यह नियम शासकीय सेवक के लिए भले ही प्रासंगिक हो, लेकिन कुटुंब के सदस्यों के लिए किसी भी प्रकार से प्रासंगिक नहीं है। कुटुंब के सदस्यों के संबंध में सरकार द्वारा कोई स्पष्ट दिशा निर्देश जारी नहीं किया गया है।

राकेश ने जीता रजत पदक



रायपुर। रायगढ़ जिले में 25 से 27 जुलाई तक आयोजित राज्य स्तरीय योगासन चैंपियनशिप में दावड़ा यूनियर्सिटी के योग विभाग के छात्र राकेश नेताम ने उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की। उन्होंने आर्टिस्टिक सिंगल वर्ग में रजत पदक (द्वितीय स्थान) प्राप्त करते हुए विश्वविद्यालय और छत्तीसगढ़ राज्य का नाम गौरवान्वित किया। इसके अतिरिक्त, उन्होंने ट्रेडिशनल सीनियर वर्ग में भी तृतीय स्थान अर्जित किया। यह राज्यस्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन छत्तीसगढ़ योगासन संघ के तत्वावधान में जंदल यूनियर्सिटी, रायगढ़ में किया गया, जिसमें सब-जूनियर, जूनियर और सीनियर वर्गों के सैकड़ों प्रतिभागियों ने भाग लिया। राकेश नेताम ने अपनी सफलता का श्रेय अपने माता-पिता, कोच नितेश कुमार पटेल एवं दावड़ा यूनियर्सिटी के योग विभाग को दिया।

online Booking-www.tripuryatra.com

सुविधा ज्यादा, सबसे कम राशि पर

स्लीपर मात्र 14,500/-

9 रात व 10 दिन

चार धाम यात्रा

श्री केदार नाथ, श्री बद्रीनाथ, श्री गंगोत्री, श्री यमुनोत्री

श्री त्रिपुरीनारायण- (भगवान शिव व माता पार्वती का विवाह स्थल)

श्री तुंगनाथ महादेव- (शिव का सर्वोच्च शिव मंदिर-चंद्रशिला चोटी के पास)

6 सितंबर, 17 सितंबर, 24 सितंबर, 29 सितंबर, 5 अक्टूबर 2025, 4 मई 2026

अन्य दर्शन- काशीविरचनाथ, पंच प्रयाग दर्शन, (विष्णुप्रयाग, नंदप्रयाग, कर्णप्रयाग, रुद्रप्रयाग, देवप्रयाग) माना गांव-भारत का अंतिम गांव, धारी देवी, चोपता

राशि- स्टैंडर्ड पैकेज 14,500/- (+5% GST)

Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

RAIPUR- D-36, Sector-4, Kamal Vihar, KORBA- Shop No. 301,302,303 S.S. Plaza, Power House Road

संपर्क करें:- 7354-411411

लाइव इवेंट

नई शिक्षा नीति से युवाओं को मिल रही बेहतर और आधुनिक शिक्षा



रायपुर। सरस्वती शिशु मंदिर विद्यालय देवेंद्र नगर में नई शिक्षा नीति की पांचवीं वर्षगांठ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय में शिक्षकों के लिए क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विद्यालय के सचिव संजय जोशी ने बताया कि 29 जुलाई को पांच वर्ष पूर्व केंद्र सरकार ने नई शिक्षा नीति लागू किया। इस विशेष महत्व के दिन को शिक्षा नीति की पांचवीं वर्षगांठ के रूप में मनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि नई शिक्षा नीति के प्रावधानों, सिद्धांतों, उल्लेखनीय सफलताओं को लेकर सरस्वती शिशु मंदिर विद्यालय देवेंद्र नगर में शिक्षकों के लिए क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया ताकि शिक्षक नई शिक्षा नीति के निर्धारण में अपनी योगदान व भागीदारी सुनिश्चित कर सकें। नई शिक्षा नीति देश के नई पीढ़ी को उन्नत व आधुनिक शिक्षा पद्धति के साथ-साथ पारंपारिक, नैतिक मूल्यों

विजेताओं को किया पुरस्कृत

विजय प्रतियोगिता में विद्यालय के शिक्षकों ने उत्साह के साथ भाग लिए। जिसमें नई शिक्षा नीति की मुख्य विशेषता क्या है? नई शिक्षा नीति को भारत केन्द्रित शिक्षा नीति क्यों कहा जा रहा है? भविष्य में स्कूलों में प्रारम्भिक एजुकेशन किस भाषा में होगा? बोर्ड परीक्षा के बारे में क्या नियम होंगे? व्यावसायिक शिक्षा कौन सी कक्षा से प्रारंभ होगी? ऐसे कई रोचक एवं ज्ञानवर्धक प्रश्नों का समावेश किया गया। विद्यालय के सचिव संजय जोशी के मार्गदर्शन में आयोजित इस प्रतियोगिता के विजेता शिक्षकों को पुरस्कृत एवं सम्मानित किया गया।

सहित विविध शिक्षा के प्रसार को अधिक प्रभावी बनाने के उद्देश्य से लागू किया गया है। विद्यालय में शिक्षकों के साथ नई शिक्षा नीति की पांचवां वर्षगांठ को उत्साह के साथ मनाया गया। इसमें विद्यार्थियों को भी नई शिक्षा नीति के बारे में बताया गया। शिक्षकों को नई शिक्षा नीति से विद्यार्थियों के जीवन में रोशनी भरने में सहायता मिल रही है।

सिटी इवेंट

वर्तमान शिक्षा केवल अकादमिक नहीं, बल्कि नैतिक और सामाजिक उत्तरदायित्व से युक्त



रायपुर। छत्तीसगढ़ महाविद्यालय में नवप्रवेशित विद्यार्थियों के लिए दीक्षारंभ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अंतर्गत महाविद्यालय के आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ द्वारा दीक्षारंभ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ सदस्य डॉ. गोवर्धन व्यास ने बताया कि कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विधायक सुनील सोनी थे। अध्यक्षता महापौर मीनल चौबे ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में रामनारायण व्यास, अध्यक्ष, महाविद्यालयीन जनभागीदारी समिति उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। महाविद्यालय की छात्रा श्रिया चक्रवर्ती ने सरस्वती वंदना एवं राजगीत की प्रस्तुति दी। महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. डीके पाण्डेय ने सभी अतिथियों का स्वागत करते हुए

विद्यार्थियों को नई शिक्षा नीति, महाविद्यालय की शैक्षणिक संरचना, संसाधनों और नवाचारों से अवगत कराया। उन्होंने विद्यार्थियों को आह्वान करते हुए कहा कि आज की शिक्षा केवल अकादमिक नहीं, बल्कि नैतिक और सामाजिक उत्तरदायित्व से युक्त होनी चाहिए। विशिष्ट अतिथि रामनारायण व्यास ने अपने उद्बोधन में नवप्रवेशित विद्यार्थियों को महाविद्यालयीन जीवन में शिक्षा को साथ-साथ सह-शैक्षणिक गतिविधियों में भी भाग लेने की अपील की। उन्होंने अपने जीवन के वृत्तों के माध्यम से विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। इसी कम में महापौर मीनल चौबे ने अपने ऊर्जावान एवं प्रेरणादायक उद्बोधन में विद्यार्थियों को जीवन में सही लक्ष्य बनाकर उस पर निरंतर कार्य करने की सलाह दी। उन्होंने राष्ट्रीय शिक्षा नीति के दीर्घकालिक फायदों को विभिन्न उदाहरणों द्वारा समझाया।

पैरेंट्स व टीचर्स हुए रुबरू

महाविद्यालय के स्वागतता प्रकोष्ठ के बारे में डॉ. हेमलाल साहू एवं डॉ. लखवती पटेल ने विस्तार से जानकारी दी। डॉ. अनिल रामटेके ने एनसीसी विंग, डॉ. सुनील तिवारी, डॉ. हेमन्त नंदागौरी ने एनएसएस, उपेन्द्र चौहान ने खेलकूद के बारे में विद्यार्थियों को विस्तृत जानकारी दी। विद्यार्थियों को इन सह-शैक्षणिक गतिविधियों में भागीदारी के लाभ, रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया, अनुशासन और उपलब्ध अवसरों की जानकारी साझा की गई। कार्यक्रम का संचालन परीक्षा नियंत्रक डॉ. वासुदेव साहसी द्वारा किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. अशोक शर्मा, डॉ. दीपशिखा विज, डॉ. मोना जैन, डॉ. सीएस ओझा, डॉ. अखिलेश जाधव सहित अन्य प्राध्यापकगण, बड़ी संख्या में नवप्रवेशित छात्र-छात्राएं, अभिभावक एवं कर्मचारीगण उपस्थित रहे।



सिविल लाइन स्थित पुलिस परेड मैदान में स्वतंत्रता दिवस की तैयारी शुरू

तेलंगाना पुलिस के जवान मिलाएंगे कदमताल घुड़सवारी, डॉग स्क्वाड के करतब करेंगे रोमांचित



पुलिस विभाग ने पुलिस ग्राउंड में 79 वां स्वतंत्रता दिवस परेड की तैयारी शुरू कर दी है। इस बार स्वतंत्रता दिवस परेड में तेलंगाना राज्य के पुलिस जवानों का कदमताल विशेष आकर्षण का केंद्र रहेगा। तेलंगाना पुलिस जवान स्वतंत्रता दिवस परेड में तेलंगाना राज्य का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। स्वतंत्रता दिवस परेड में तेलंगाना पुलिस सहित जवानों के कुल 18 दल परेड भाग ले रहे हैं। प्रत्येक दल में 27 जवानों का समूह रहेगा। इस प्रकार स्वतंत्रता दिवस सलामी परेड में लगभग 450 से अधिक जवान कदमताल करते नजर आएंगे।

रायपुर। हर वर्ष की तरह इस बार भी परेड में हमारे वीर जवानों का अदम्य साहस, शौर्य का प्रदर्शन, देशप्रेम व सेवा का संचार करेगा। इसके साथ ही कांकेर जिले से सेना का स्पेशल घुड़सवारी दल और राज्य की स्पेशल डॉग स्क्वाड दल के हैरतअंगेज करतब परेड में उपस्थित नागरिक को रोमांचित करेगा। राजधानी रायपुर के पुलिस ग्राउंड में स्वतंत्रता दिवस परेड की व्यवस्था प्रभारी कांस्टेबल लोकेश वर्मा

18 दल के 450 से अधिक जवान अभ्यास में जुटे



13 अगस्त को फुल ड्रेस रिहर्सल

28 जुलाई से पुलिस परेड ग्राउंड में जवानों की टुकड़ी स्वतंत्रता दिवस परेड की तैयारी में जुट गई है। यह तैयारी 13 अगस्त तक चलेगी। 13 अगस्त को परेड की अंतिम फुल ड्रेस रिहर्सल होगी। इसके एक दिन बाद संधी 15 अगस्त को जवानों का दल स्वतंत्रता दिवस परेड में मार्च पास्ट करने उतरेगा। जहां अपने साहस व शौर्य का प्रदर्शन करते हुए परेड को विधिवत सलामी देगी।

देशभक्ति से ओतप्रोत सांस्कृतिक प्रस्तुतियां

स्वतंत्रता दिवस पर्व को लेकर छात्र-छात्राओं द्वारा देशभक्ति आधारित समूह-नृत्य एवं गायन प्रस्तुत किए जाएंगे। स्कूली बच्चों के कार्यक्रमों के लिए स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा जूरी का गठन किया जाएगा और कार्यक्रम स्थल पर ही पुरस्कार वितरण होगा। कलेक्टर, पुलिस अधीक्षक एवं नगर निगम आयुक्त रायपुर को स्वतंत्रता दिवस मुख्य समारोह व्यवस्था के संबंध में कई महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां सौंपी गई हैं।

विभागों द्वारा किया जाएगा पदक वितरण

समारोह में स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों एवं नक्सली हिंसा में शहीद हुए जवानों के परिजन सम्मानपूर्वक आमंत्रित रहेंगे। वहीं, विभिन्न विभागों द्वारा पदक व पुरस्कार वितरित किए जाएंगे। स्वतंत्रता दिवस को लेकर मिनट टू मिनट कार्यक्रम निधारित किया गया है। सुबह 9 बजे से समारोह प्रारंभ होगा, जो दोपहर 1 बजे तक चलेगा।

राजस्थानी परिधान और सोलह श्रृंगार से महिलाओं ने सजाया सावन महोत्सव, सुगंधित फूलों से सजा झूला

रायपुर। शहर के विभिन्न क्षेत्रों में सावन माह की रौनक देखते ही बन रही है। सामाजिक संस्थाओं द्वारा आयोजित सावन महोत्सव में महिलाएं पारंपरिक परिधानों और सोलह श्रृंगार में सज-

धजकर भाग ले रही हैं। महोत्सव में भारतीय परंपरा और संस्कृति का मनमोहक दृश्य देखने को मिल रहा है। सावन महोत्सव में महिलाएं पारंपरिक विशेष आकर्षण का केंद्र बन रहे।

महिलाएं न केवल रंग-बिरंगे परिधान पहनकर श्रृंगार में सजकर पहुंच रही हैं, बल्कि पारंपरिक गीतों और नृत्यों के माध्यम से भारतीय सांस्कृतिक विरासत को संजोने का संदेश भी दे रही हैं।



ससुराल गेंदा फूल... गीत पर राजस्थानी घुमर का स्वेग सगिनी महिला मंडल द्वारा सावन झूला को आयोजन शहर स्थित भीमसेन भवन में किया गया, जहां महिलाएं राजस्थानी परिधान में शामिल हुईं। कार्यक्रम की शुरुआत ससुराल गेंदा फूल... सूड़ी मजा ना देगी... मेहंदी राचन लागी हाथा मा... जैसे लोकगीतों पर प्रस्तुति के साथ हुई। इस दौरान महिलाओं ने हाउजी, अंतकरी, नृत्य-संगीत व तबोला प्रतियोगिता का आयोजन किया। आकर्षण का केंद्र फूलों से सजा झूला रहा, जो महिलाओं के लिए सेरेफी पॉइंट के रूप में सजाया गया था।



बीजेएस सीमंथर महिला मंडल द्वारा दो दिवसीय सावन मेला व सावन उत्सव का आयोजन किया जा रहा है। सावन उत्सव की शुरुआत बुधवार को महाविदेह केंद्र आराधना भवन, मेरव सोसाइटी हुई। 'ख्यादिश एक छोटी सी पहल, महिलाओं का सुनहरा हो कल थीम पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मेले में फैन्सी ज्वेलरी, पारंपरिक राखी, त्योहार के उपहार, डिजाइनर आउटफिट जैसे कई स्टॉल सजे हैं। महोत्सव में महिलाओं के मनोरंजन के लिए रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया।



पं. दीनदयाल उपाध्याय नगर सेक्टर-2 की महिलाओं द्वारा सावन महोत्सव का आयोजन बुधवार को किया गया। आयोजन का नेतृत्व श्री गौरी शंकर मंदिर से जुड़े ललिता गुप की महिलाओं ने किया। यह कार्यक्रम सेक्टर-4 स्थित गार्डन में किया गया, जहां हरियाली पर पारंपरिक रूप से साज-सज्जा की गई। कार्यक्रम के दौरान मनोरंजक, धार्मिक पूजन व भजन, लोक गीत, सांस्कृतिक प्रस्तुति और सावन झूले का आयोजन किया गया।



कमल विहार सेक्टर-6 में महिलाओं ने पारंपरिक उल्लास के साथ सावन उत्सव मनाया। आयोजन की शुरुआत सुंदरकांड पाठ से हुई, जिसमें लगभग 35 महिलाओं ने हिस्सा लिया। वहीं, डांस प्रतियोगिता में महिलाओं ने छत्तीसगढ़ी और सावन गीतों पर मनमोहक प्रस्तुतियां दीं। जिसमें गीता मरकम ने प्रथम, बबली गोपाल ने द्वितीय व रानी साहू ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

सिटी लाइव

पांच दिवसीय मुंशी प्रेमचंद नाट्य समारोह का आगाज आज से

रायपुर। छत्तीसगढ़ फिल्म एंड विजुवल आर्ट सोसाइटी द्वारा स्थानीय रंग संस्थाओं के सहयोग से कथा सम्राट मुंशी प्रेमचंद की जयंती पर 31 जुलाई से पांच दिवसीय नाट्य समारोह का आयोजन किया गया है। पहले दिन गुरुवार को शाम 7 बजे नाटक लांछन की प्रस्तुति की जाएगी। इस नाटक को रचना मिश्रा निर्देशित करेंगी। समारोह का आयोजन सङ्घ स्थित जनमंच पर किया जा रहा है। 4 अगस्त तक चलने वाले नाट्य समारोह में राष्ट्रीय स्तर के कलाकार अपनी प्रतिभाओं का प्रदर्शन करेंगे। उक्त जानकारी नाट्य निर्देशक व कलाकार हीरा मानिकपुरी व छत्तीसगढ़ फिल्म एंड विजुवल आर्ट सोसाइटी के सुभाष मिश्रा ने दी। इस नाट्य समारोह में नाट्य रंगमंच से जुड़े प्रतिभावन कलाकारों को एक बड़ा मंच का अवसर प्राप्त होगा। कलाकार अपने कला से नाट्य प्रेमियों पर अपना प्रभाव डालने का प्रयास करेंगे। इसके लिए छत्तीसगढ़ फिल्म एंड विजुवल आर्ट सोसाइटी से जुड़े कलाकारों ने कड़ी अभ्यास व तैयारी की है। नाट्य समारोह में अपने जीवन अभिनय से मुंशी प्रेमचंद को उनकी जयंती पर सच्ची श्रद्धांजलि अर्पित करेंगे।



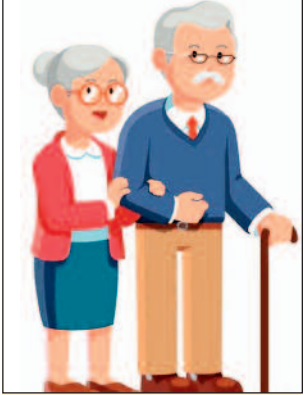
ऐसा होगा नाटकों की प्रस्तुति शेड्यूल

31 जुलाई दिन गुरुवार सायं 7 बजे निर्देशक रचना मिश्रा द्वारा नाटक लांछन, 1 अगस्त को नाटक रसिक की प्रस्तुति, संपादक कहानी का वाचन रंग संगीत हीरा मानिकपुरी द्वारा किया जाएगा। वहीं, डॉ. योगेन्द्र चौबे के निर्देशन में 2 अगस्त को नाटक बड़े भाई साहब, 3 अगस्त को हीरा मानिकपुरी के निर्देशन में मुंशी प्रेमचंद की कहानियों का कोलाज (कफन, सवा सेर गेहूँ, ठाकुर का कुआँ), 4 अगस्त को मंत्र नामक नाटक की प्रस्तुति रचना मिश्रा द्वारा की जाएगी।

समाज लाइव

50 साल पूरा करने वाले 72 दंपतियों का होगा सम्मान

रायपुर। सामाजिक, सांस्कृतिक और रचनात्मक आयोजनों के लिए चर्चित संस्था लाहोटी मित्र मंडल की ओर से शहर में पहली बार तीन अगस्त को अनूठा आयोजन किया जा रहा है। अंतरराष्ट्रीय मित्रता दिवस पर सिविल लाइन स्थित वृंदावन हॉल में सुबह 10 बजे से सुमान समारोह शुरू होगा। इसमें वैवाहिक जीवन के 50 साल पूरा कर चुके 72 दंपतियों के लिए यह पहल की जाएगी। संस्था के संस्थापक व संयोजक लक्ष्मीनारायण लाहोटी और मीडिया प्रभारी चेतन चंदेल ने बताया कि प्रदेश के विभिन्न जिलों से आने वाले ऐसे जोड़े, जिनका विवाह 1975 से पहले हुआ है। वैवाहिक जीवन का जो स्वर्ण जयंती मना चुके हैं। ऐसे 72 जोड़ों को सम्मानित किया जाएगा। इनमें प्रत्येक को 40-40 उपहार भेंट दिए जाएंगे।



सम्मान के बाद साझा करेंगे जीवन की यादें

इस अनोखी पहल के लिए संस्था के 40 सदस्यों ने एक माह से ऐसे दंपतियों का चयन करने के बाद उन्हें आमंत्रित किया है। अतिथि के रूप में समाजसेवी चिरंजीवलाल लाहोटी, सविता जगगी, अजंता चौधरी, दीपिका वैष्णव, राजेश सिंह और हीरानंद दुलहन मंचस्थ रहेंगे। प्रोग्राम के संयोजक लाहोटी व संरक्षक छबीलाल सोनी, जे.एस.ठाकुर, अन्नपूर्णा शर्मा, गौरी अवधिया, अनीता चौहान, हेतल चौहान, वीणा रावत और रिया तिवारी ने बताया कि वैवाहिक जीवन के 50 साल पूरे करने वाले दंपतियों द्वारा अनुभव साझा किए जाएंगे।

सामाजिक मुद्दों को लेकर चातुर्मासिक स्थल पर साध्वियों ने हरिभूमि से चर्चा में दिए कई सुझाव

घरों में कम होते आपसी संवाद, मोबाइल के बढ़ते चलन से संस्कार खो रहे बच्चे और बिखर रहे परिवार

‘घर- परिवार में सदस्यों के बीच कम होते संवाद और इनकी जगह मोबाइल के बढ़ते प्रभाव का अब दूरगामी असर पड़ने लगा है। इसके प्रभाव से बच्चों का बचपन और उनको संस्कारी बनाने का दायित्व माता-पिता भूल रहे हैं। बढ़ते अहंकार और धैर्य की कमी के चलते भी परिवार बिखर रहे और रिश्तों में दरारें पड़ रही हैं। कुछ इसी तरह के संवादों से लाभांडी, शांति नगर में साध्वी अंतर्मति माता श्रीजी और जैन दादाबाड़ी में साध्वी हंसकीर्ति श्रीजी ने हरिभूमि के सवालों का जवाब देते हुए सोसायटी को भी सजग किया।’

दीपाजली साहू ►► रायपुर



सकारात्मक जीवनशैली के लिए अस्थायी को बनाए आधार

मागदौड़ और तनाव से भरे आधुनिक जीवन में मानसिक और आत्मिक संतुलन बनाए रखने के लिए आध्यात्मिकता की ओर बढ़ना जरूरी है। बेहतर जीवनशैली और मानसिक शांति के लिए साधु-संतों की संगत अवश्य करें। इससे व्यक्ति को धार्मिक ग्रंथों और पुराणों का ज्ञान मिलता है, जो जीवन की दिशा तय करने में सहायक होता है। उन्होंने कहा कि पारिवारिक मोह त्यागें बिना भी व्यक्ति संतुलित और श्रेष्ठ जीवन जी सकता है। ऐसे में रोजाना सुबह जल्दी उठें और प्राणायाम व ध्यान करें। यह आध्यात्मिक प्रगति की पहली सीढ़ी है। सोकर उठते ही 10 सकारात्मक विचार डायरी में लिखें, जैसे ‘मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ, मेरे ऊपर गुरु की कृपा है, मुझे जो मिला है, उसमें मैं संतोष हूँ।’ प्रत्येक दिन एक-दो पन्ने किसी आध्यात्मिक पुस्तक से पढ़ें।



अंक नहीं, संस्कार जरूरी बच्चों का सहारा बनें माता-पिता

साध्वी ने माता-पिता की जिम्मेदारियों को लेकर कहा कि बच्चों के जीवन में माता-पिता का सबसे बड़ा दायित्व यह है कि वे बच्चों का सहारा और मार्गदर्शक बनें। जब बच्चा असफलता के दौर से गुजर रहा हो, तब उसका उत्साह बढ़ाएं। अमी अभिभावक बच्चों पर अधिक अंक लाने का दबाव बनाते हैं। इससे वे मानसिक तनाव में आकर आत्महत्या जैसे कदम तक उठा लेते हैं। परिजन बच्चों को केवल पढ़ाई ही नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला सिखाएं। बचपन से ही उनमें संस्कार, ईमानदारी, सत्य, धैर्य और संयम जैसे मूल्यों का बीजारोपण करें। जब बच्चे भावनात्मक रूप से मजबूत होंगे, तभी वे जीवन की चुनौतियों का डटकर सामना कर सकेंगे।

मोबाइल की लत से बच्चों में संस्कारों की कमी

आधुनिक समाज में तकनीक का अत्यधिक उपयोग जहां एक ओर सुविधा प्रदान कर रहा है, वहीं दूसरी ओर इसके दुष्परिणाम भी सामने आ रहे हैं। बच्चों में मोबाइल फोन और सोशल मीडिया की बढ़ती लत सामाजिक समस्या बनती जा रही है, जिससे नैतिक मूल्यों और संस्कारों की कमी स्पष्ट देखने को मिल रहा। बचपन से संस्कार और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देने के लिए घर पर धार्मिक वातावरण रखना शुरू करें। इसके लिए बच्चों को धर्मगुरुओं के प्रवचन सुनाएं, धार्मिक स्थलों पर ले जाना और महापुरुषों और आदर्श व्यक्तित्वों की कहानियां सुनाना बेहद जरूरी हैं। इससे बच्चों में नैतिकता, संयम और आत्मबल जैसी सकारात्मक प्रवृत्तियों का निर्माण होगा।

दृढ़ते रिश्तों की वजह अहंकार और धैर्य की कमी

साध्वी हंसकीर्ति श्रीजी ने वर्तमान सामाजिक स्थिति को लेकर बताया कि आज के समय में पढ़ाई और नौकरी के क्षेत्र में महिलाओं को प्रोत्साहन मिल रहा है। इससे वे आत्मनिर्भर बन रही हैं। पहले परिवारों में पुरुष ही काम करने बाहर जाते थे, अब महिलाएं भी स्वेच्छा से नौकरी कर रही हैं। इस स्थिति में महिलाएं शादी से पहले ही काम करने की अनुमति ले रही हैं। जो एक सकारात्मक संकेत है। इससे समाज में सोच उमर रही है कि घर केवल एक व्यक्ति का दायित्व नहीं, बल्कि प्रति-पत्नी दोनों के तालमेल से चलना चाहिए। घर में सामंजस्य की कमी, अहंकार और आपसी संवाद की कमी के कारण परिवार बिखर रहे हैं। अभिमान के कारण अकेले रहने का निर्णय ले रहे हैं। रिश्तों में अहंकार और धैर्य की कमी बड़ी समस्या है।

कमरछट पूजा से पहले बाजार में लौटी रौनक ग्राहकी बढ़ाने उपलब्ध करा रहे पैकिंग सामान

रायपुर। संतान की सुख-समृद्धि और दीर्घायु कामना के लिए महिलाएं हर साल कमरछट व्रत करती हैं। इस वजह से बाजारों में चहल-पहल देखने को मिल रही है। बच्चों की लंबी उम्र, सुख-समृद्धि और अच्छे स्वास्थ्य की कामना के लिए किए जाने वाले इस व्रत के लिए जरूरी सामग्री का बाजार भी सजने लगा है। इसमें महिलाएं उपवास रखती हैं और विशेष पूजा करती हैं। इसके लिए वे शहर के गोलबाजार और टिकरापारा इलाके में टोकरी, लावा, सूखे अनाज, धान, चना, गेहूँ, मूंग, जौ, तिल, मक्का, नारियल, बताशा, रोली, कलावा, बिंदी, सिंदूर, दीया-बाती सहित जरूरी पूजा सामग्री की दुकानें सजने लगी हैं।



पंडित मनोज शुक्ला ने बताया कि इसमें पूजा के लिए कई तरह की सामग्री उपयोग में लाई जाती है। इसके चलते महिलाएं सामग्री जुटाने की प्रक्रिया बहुत पहले से शुरू कर देती हैं। इससे उन्हें पूजा के समय भाग-दौड़ से राहत मिलती है।

हर क्षेत्र के बाजार में बढ़ने लगी रौनक



इस पर्व के लिए महिलाएं पहले से ही पूरी तैयारी में जुट गई हैं। कई स्थानों पर पूजन थाली सेट में मिल रहा है। जिसमें सभी जरूरी वस्तुएं एक ही पैकेट में मिल रही हैं। इससे उपवास करने वाली महिलाओं को काफी सुविधा हो रही है। दुकान संचालक का कहना है कि जितिया पर्व की वजह से स्थानीय उत्पादों की बिक्री अच्छी हुई है। बाजारों की रौनक और पूजन सामग्री की मांग पर्व के समय बढ़ जाएगी।

पारंपरिक पूजा टोकरी 10 से 50 रुपए में बेची जा रही

दुकान संचालक ने बताया कि लावा जो कि इस पर्व की प्रमुख सामग्री है। इस बार 80 से 100 रुपए प्रति किलो की दर से बिक रही है। इसी तरह पूजन के लिए तैयार किए गए विशेष अनाज मिश्रण पैकेट 30 से 70 रुपए में बेच रहे हैं। इस पूजा में बांस से निर्मित पारंपरिक पूजा टोकरी 10 से 50 रुपए में बेची जा रही है।

कारगिल के शहीदों को याद करने पहुंची सेना की जज

रायपुर। एमिटी इंटरनेशनल स्कूल में कारगिल विजय दिवस गर्व और श्रद्धा के साथ मनाया गया। इस अवसर पर 1999 के कारगिल युद्ध में प्राणों की आहुति देने वाले जवानों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इसमें भारतीय सेना की जज एडवोकेट जनरल शाखा से कैप्टन शीरीन शुक्ला, प्रभारी अधिकारी कानूनी सेल बतौर मुख्य अतिथि शामिल हुईं। उनका स्वागत पौधा भेंट कर किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रार्थना सभा के बाद की गई। इसमें छात्रों ने देशभक्ति से ओत-प्रोत भाषण, हृदयस्पर्शी कविता पाठ, समूह गान और भारतीय सेना की अदम्य भावना को समर्पित एक ऊर्जामय नृत्य नाटिका की प्रस्तुति दी। इसके बाद अतिथि को स्मृति चिन्ह से सम्मानित किया गया। एमिटी ग्रुप ऑफ स्कूल्स की चेयरपर्सन डॉ. अमिता चौहान, प्रिंसिपल अपर्िता मजुमदार के मार्गदर्शन में आयोजन का संचालन किया गया।



प्रकृति परिवर्तन और नीति पर होगी चर्चा

प्रकृति की ओर सोसायटी द्वारा अध्यक्ष मोहन चट्यानी और संयोजक डॉ. अनिल चौहान के मार्गदर्शन में दो अगस्त को सिविल लाइन स्थित वृंदावन हॉल में संगोष्ठी का आयोजन किया जाएगा। सुबह 10 से दोपहर एक बजे तक प्रमुख वक्ता के रूप में अलग-अलग विभागों के प्रमुख अपना अनुभव साझा करेंगे। संगोष्ठी के मुख्य अतिथि डिप्टी सीएम अरुण साव और विशेष अतिथि निगम की महापौर मंगल चौबे होंगी।

मंगल कलश रथ के स्वागत में एक हजार दीपयज्ञ, बांटी गई 30 हजार किताबें



रायपुर। हरिद्वार में होने वाले जन्म शताब्दी महोत्सव से गायत्री परिजनों को जोड़ने के लिए छत्तीसगढ़ भ्रमण के लिए आए मंगल कलश रथ ने अब तक प्रदेश के आधे क्षेत्र का भ्रमण कर लिया है। इस दौरान परिजनों ने मंगल कलश के स्वागत में एक हजार से ज्यादा दीपयज्ञ किया। साथ ही 30 हजार से ज्यादा परिवारों तक इस अभियान में श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा लिखे गए साहित्य, अखंड ज्योति, युग निर्माण योजना पत्रिका, संत संकल्प पाठ, आरती चालीसा मंत्र, लेखन सदवाक्य के स्टीकर भी वितरण किया। गुरुवार को रायपुर में अंतिम दिन मंगल कलश रथ भ्रमण करेगा। इस बीच गायत्री परिजनों ने भी आपसी प्रयास से 25 जगह दीपयज्ञ के साथ मंगल कलश रथ का

महानगर के इन क्षेत्र का भ्रमण किया पूरा
रायपुर महानगर में अभी तक कुशालपुर, संतोषी नगर, बोरियाखुर्द, दावड़ा कॉलोनी, खमतराई, राजा तालाब और तेलीबांधा क्षेत्र में जन्म शताब्दी अखंड दीपस्थ का भ्रमण लगभग पूरा होने वाला है। बुधवार को खमतराई क्षेत्र में पाषंड निवास के पास में दीपयज्ञ किया गया। मीडिया प्रभारी आरके शुक्ला ने बताया कि बस्तर संगम के अलावा बलौदा बाजार, महासमुंद्र, बेमेतरा, दुर्ग और राजनांदगांव जिले में मंगल कलश यात्रा पूरी की गई है।
स्वागत किया। मंगल कलश रथ अभनपुर क्षेत्र का भ्रमण करने के लिए 1 अगस्त शुक्रवार को रवाना किया जाएगा।

शांतिकुंज हरिद्वार से आए रथ की अगुवानी

इस संबंध में गायत्री परिवार को छत्तीसगढ़ जोन समन्वयक आदर्श वर्मा और जिला समन्वयक लक्ष्मि निषाद ने बताया कि रायपुर महानगर में आधे से ज्यादा आबादी में मंगल कलश रथ का भ्रमण हो चुका है। शांतिकुंज हरिद्वार में जो अखंड ज्योति जल रही है, उसका भी शताब्दी वर्ष 2026 में मनाया जाएगा। भारत ही नहीं, विश्वभर में मंगल कलश रथ भ्रमण के लिए निकाला गया है। इसी कड़ी में छत्तीसगढ़ में अलग-अलग क्षेत्र में मंगल कलश रथ भ्रमण कर रहा है। फिलहाल, रायपुर महानगर में मंगल कलश रथ घर-घर पहुंच रहा है।

हमर चिन्हारी में रामेश्वर के व्यक्तित्व, कृतित्व की चर्चा

रायपुर। हमर चिन्हारी की श्रृंखला में पहला आयोजन सिविल लाइन स्थित वृंदावन हॉल में किया गया। साहित्य समिति के प्रथम प्रयास को हर किसी ने सराहा। मुख्य अतिथि शशांक शर्मा ने उद्बोधन में रामेश्वर शर्मा के व्यक्तित्व और कृतित्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि साहित्य के क्षेत्र में दिए गए योगदान के लिए हमेशा याद किया जाएगा। कार्यक्रम के अध्यक्ष जागेश्वर प्रसाद, विशिष्ट अतिथि रामेश्वर वैष्णव भी इस आयोजन का हिस्सा बने। वक्ता के रूप विजय मिश्रा ‘अमित’ रंगकर्मी एवं



साहित्यकार तथा अशोक नारायण बंजारा शिक्षाविद ने रामेश्वर शर्मा के साहित्यिक सफर से जुड़ी यादों को मंच से साझा किया। साहित्य समिति की संरक्षक ऋचा सिंह इसमें विशेष रूप से उपस्थित थीं।

साहित्यिक सफर के लिए दी बधाई

वक्ताओं ने हमर चिन्हारी में श्री शर्मा के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर विस्तार से चर्चा करते हुए कहा कि रामेश्वर शर्मा ने साहित्य की सेवा में अपना तन- मन -धन सब कुछ अर्पित कर दिया। ऐसे विलक्षण प्रतिभा के धनी बिरले ही मिलते हैं। इससे पूर्व संस्था की अध्यक्ष मीनारानी दुबे ने स्वागत उद्बोधन में इस पल को अविस्मरणीय बताते हुए शर्मा को यादगार साहित्यिक सफर के लिए बधाई दी। कार्यक्रम का सफल संचालन अजय अमृतांशु एवं डॉ. मीता अग्रवाल और आभार प्रदर्शन मिनेश साहू ने किया।



Education Time

Paaras Institute of Education

विश्वविद्यालय से मान्यता प्राप्त डिग्रीस & ऑन-लाइन लर्निंग डिप्लोमा कोर्स

विशेषताएं

- डिग्रिजल कक्षाएं
- अनुभवी शिक्षक
- 100% प्रिंटेड/ऑन-लाइन

प्रशिक्षण

- डिग्रिजल कक्षाएं
- अनुभवी शिक्षक
- 100% प्रिंटेड/ऑन-लाइन

प्रवेश प्रारंभ

- DCA
- PGDCA
- CCA

प्रवेश प्रारंभ

- Graphic Designing
- Advance Excel
- Typing Classes

DCA

PGDCA

Tally

Add 1 - Near Mahaveer sweets, bhatagaon chowk, Raipur
Contact no - 6263903865, 7987018381

Add 2 - Tiranga Chowk, Khud muda road, Amleshwar
Contact no - 911348886, 7879008105

Contact to Add Your School - 79871-19756

सिटी स्पोर्ट्स

क्रिकेट अकादमी के लिए जमीन दी राज्य सरकार ने



रायपुर। छत्तीसगढ़ शासन ने प्रदेश में क्रिकेट के विकास एवं उज्ज्वल भविष्य को ध्यान में रखते हुए छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ को नया रायपुर में उन्नत क्रिकेट अकादमी स्थापित करने हेतु भूमि देने की घोषणा की है। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ के पदाधिकारियों ने इस हेतु छत्तीसगढ़ शासन का आभार प्रकट किया है। संघ के डायरेक्टर विजय शाह ने कहा कि प्रदेश में क्रिकेट के विकास हेतु हमेशा से छत्तीसगढ़ शासन का सहयोग प्राप्त होते रहा है इसी कड़ी में अकादमी हेतु भूमि प्रदान करने हेतु छत्तीसगढ़ शासन का आभार तथा उम्मीद है कि भविष्य में भी क्रिकेट के विकास हेतु छत्तीसगढ़ शासन का सहयोग प्राप्त होता रहेगा।

किक बॉक्सिंग पदक विजेता मिले मुख्यमंत्री साय से



रायपुर। राष्ट्रीय किक बॉक्सिंग प्रतियोगिता में रायपुर के पदक विजेता खिलाड़ियों ने मुख्यमंत्री विष्णु देव साय से सौजन्य भेंट की। छत्तीसगढ़ किकबॉक्सिंग संघ के प्रदेश अध्यक्ष छगन मुँडडा के नेतृत्व में मुख्यमंत्री निवास कार्यालय में हुई मुलाकात के दौरान मुख्यमंत्री साय ने सभी खिलाड़ियों को शुभकामनाएँ देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने खिलाड़ियों को और अधिक मेहनत कर प्रदेश का नाम राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर रोशन करने के लिए प्रोत्साहित किया। छत्तीसगढ़ के रायपुर के विजेता खिलाड़ियों में रजत पदक विजेता अन्नू देवी कुंवर, दीपति साहू तथा कांस्य पदक विजेता संजना कनौजिया और हर्षा सेन शामिल थीं। इस अवसर पर छत्तीसगढ़ किक बॉक्सिंग संघ के महासचिव आकाश गुरुदीवान तथा प्रशिक्षक विशाल हियाल भी उपस्थित थे। किक बॉक्सिंग संघ के कार्यकारी अध्यक्ष तारकेश मिश्रा ने भी खिलाड़ियों को शुभकामनाएँ दी।

भारत के शीर्ष जुडो रेफरियों में दूसरा स्थान हासिल किया किरण ने

भिलाई। जुडो यूनियन ऑफ एशिया की अंतर्राष्ट्रीय रेफरी रैंकिंग सूची के अ नु सा र छत्तीसगढ़ की किरण शमा न भारत का शीर्ष रेफरियां में दूसरा एवं एशिया में 25 वां स्थान हासिल किया है। जुडो संघ की ओर से अरूण द्विवेदी ने यह जानकारी देते हुए बताया कि यह एक बड़ी उपलब्धि है और प्रदेश जुडो संघ ने इस खास मौके पर सुश्री शर्मा को बधाई दी है।

अंतर्राष्ट्रीय निर्णायक बने परिचय, कोरिया रवाना

रायपुर। कुराश खेल के राष्ट्रीय निर्णायक एवं कोच परिचय मिश्रा को पैनल रेफरी के रूप में एशियाई कैडेट कुराश प्रतियोगिता चांगजोऊ साउथ कोरिया के लिए नामांकित किया गया है। प्रतियोगिता का आयोजन 30 जुलाई से 05 अगस्त तक आयोजित है। प्रतियोगिता में शामिल होने के लिए परिचय रवाना हो चुके है। इस अवसर पर जिला शिक्षा अधिकारी संजय गुहे, जिला क्रीड़ा अधिकारी आलोक गुप्ता, प्रीति बंधोर, अमित तिवारी, योगेश कर्तेलिहा, आलोक मिश्रा, संतोष साहू, शरद पंसारि, चंद्रकांत बागड़े, उमप्रसाद राठौड़, अखिलेश यादव, लोकसिंह दीवान, संजीव ध्रुव, गजेंद्र साहू, श्रीधर राव, भूमेश पांडेय, द्रोण ध्रुव, यास्मीन अफरोज, प्रीति जलहरे, तिलोत्तमा वर्मा, प्रिया जायसवाल, प्रतिमा अवस्थी और ओमी तिवारी ने बधाई दी है।

छत्तीसगढ़ की नेटबॉल टीम का सेंट्रल जोन में शानदार प्रदर्शन रायपुर। गाजियाबाद में आयोजित सेंट्रल जोन ने ट बॉल चैंपियनशिप में छत्तीसगढ़ की महिला एवं पुरुष दोनों टीमों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए तीसरा स्थान हासिल किया। इस उपलब्धि में रायपुर जिले के कुल 6 खिलाड़ियों का चयन राज्य की टीम में हुआ था जिन्होंने बेहतरीन प्रदर्शन कर राज्य का मान बढ़ाया। शामिल खिलाड़ियों में महिला वर्ग के खिलाड़ी एकता पटेल, दिव्यांशी खोब्रागड़े, नम्रता वर्मा, पुरुष वर्ग के खिलाड़ी सुनील धितलहरे, शीतल नायक, आर्यन साहू और कोच अमन भोई (रायपुर) शामिल हैं। इस उपलब्धि पर रायपुर जिला नेटबॉल एसोसिएशन के पदाधिकारियों में अध्यक्ष सैयद रज्जा, उपाध्यक्ष गणेश गोसेवक, सचिव अनूप यदु, कोषाध्यक्ष गुरजीत सिंघी, संयुक्त सचिव निधि पांडे, सदस्य शकुंतला पटेल एवं हर्ष दुबे ने शुभकामनाएं दी है।

मौजूदा भागदौड़ की जिंदगी में मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना जरूरी

तनाव और अवसाद से पाना चाहते हैं छुटकारा तो दिनचर्या में करें तीन आसान बदलाव, मिलेगा फायदा

तनाव और अवसाद एक ऐसी समस्या है जिससे बहुत से लोग परेशान रहते हैं। वैसे तो इसको मैनेज करने के कई उपाय हैं, लेकिन आज हम आपको कुछ ऐसे उपाय के बारे में बताएंगे जो बहुत सरल हैं और उसे आसानी से अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाया जा सकता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक तनाव लगभग हर व्यक्ति की दिनचर्या का हिस्सा बन गया है। काम का दबाव, सामाजिक अपेक्षाएं, रिश्तों की उलझनें और भविष्य की अनिश्चितताएं लगातार हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर भारी पड़ रही हैं। तनाव और अवसाद का नकारात्मक प्रभाव न सिर्फ आपके दिमाग पर पड़ता है बल्कि इससे आपके शारीरिक स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ता है, जैसे नींद की कमी, पाचन संबंधी समस्याएं, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और लगातार थकावट।



विशेषज्ञों के मुताबिक ऐसे में आप अपनी दिनचर्या में कुछ छोटे और आसान बदलाव करके तनाव और अवसाद से छुटकारा पा सकते हैं। आइए इस लेख में ऐसे ही तीन ऐसे ही तीन महत्वपूर्ण बदलावों के बारे में जानते हैं, जिन्हें अपनाकर आप मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं और बेहतर जीवन बिता सकते हैं।

नियमित व्यायाम और शारीरिक गतिविधि

स्ट्रेस कम करने का पहला आसान बदलाव है नियमित व्यायाम। रोजाना 20-30 मिनट की ब्रिस्क वॉकिंग, योग या स्ट्रेचिंग तनाव को कम करती है। व्यायाम से एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज होता है, जो मूड को बेहतर बनाता है। योग में प्राणायाम और मेडिटेशन, जैसे अनुलोम-विलोम, मन को शांत करते हैं। घर पर हल्की एरोबिक्स या डांस भी एंजायटी को कम करने में मदद करता है।

संतुलित आहार और हाइड्रेशन

दूसरा बदलाव है संतुलित आहार अपनाना। ओमेगा-3 युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे मछली, अखरोट और अलसी के बीज, मस्तिष्क स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। विटामिन बी और मैग्नीशियम से भरपूर खाद्य, जैसे हरी सब्जियां, केला और बादाम, तनाव को कम करते हैं। चीनी और कैफीन का अधिक सेवन एंजायटी को बढ़ा सकता है, इसलिए इनका सेवन सीमित करें। रोजाना 2-3 लीटर पानी पीना हाइड्रेशन से बचाता है, जो स्ट्रेस को नियंत्रित करता है।



माइंडफुलनेस

तीसरा बदलाव है माइंडफुलनेस और अच्छी नींद की लेना। माइंडफुलनेस मेडिटेशन, जैसे 5-10 मिनट की गहरी सांस लेने की तकनीक मानसिक तनाव को कम करती है। सोने से पहले स्क्रीन टाइम (मोबाइल, टीवी) कम करें, क्योंकि नीली रोशनी नींद को बाधित करती है। रोजाना 7-8 घंटे की गहरी नींद तनाव को कम करती है और मस्तिष्क को रिचार्ज करती है। सोने से पहले गुनगुना पानी पीना या किताब पढ़ना नींद में सुधार करता है।

जर्नलिंग: भावनाओं को कागज पर लिखें

अपनी भावनाओं और विचारों को किसी डायरी या नोटबुक में लिखना, यानी जर्नलिंग, तनाव और चिंता को कम करने का एक बेहतरीन तरीका है। जब आप अपने मन की बातों को लिखते हैं, तो वे व्यवस्थित होने लगती हैं और आपको अपनी भावनाओं को समझने में मदद मिलती है। यह नकारात्मक विचारों को दूर करने, समस्याएं सुलझाने में मदद करता है। रोजाना बस 10-15 मिनट लिखने से आप मानसिक रूप से बहुत शांत और हल्का महसूस करेंगे। इसके अलावा दोस्तों और परिवार से बात करना और शोक में समय बिताना भी मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। यदि स्ट्रेस या एंजायटी गंभीर हो, जैसे लगातार चिंता, अनिद्रा या पैनिक अटैक, तो मनोचिकित्सक या काउंसलर से संपर्क करें। नियमित स्वास्थ्य जांच और स्वस्थ दिनचर्या अपनाकर मानसिक शांति और खुशहाल जीवन व्यतीत जा सकता है।



चांदी का नाग-नागिन जोड़ा चढ़ाएं शिवलिंग पर, मिलेंगे कई लाभ

सावनके महीने में भक्त शिवलिंग पर चांदी का नाग-नागिन का जोड़ा चढ़ाते हैं। यह परंपरा सिर्फ आस्था का प्रतीक नहीं, बल्कि इसके पीछे गहरा धार्मिक और आध्यात्मिक महत्व छिपा है। इसी वजह से यह चीज कई सालों से होती नजर आ रही है। पंडित जन्मेश द्विवेदी बता रहे हैं इसके लाभ-

भगवान शिव के गले में वासुकी नाग का वास होता है। नाग-नागिन शिव की शक्ति और संरक्षण के प्रतीक माने जाते हैं। चांदी पवित्रता, शांति और चंद्रमा से जुड़ी ऊर्जा का प्रतीक है। जब चांदी के नाग-नागिन को शिवलिंग पर चढ़ाया जाता है, तो यह जीवन में संतुलन बनाने का काम करता है। इसलिए कई सारे लोग चांदी के नाग-नागिन का जोड़ा शिवलिंग पर चढ़ाते हैं।

क्या होते हैं शिवलिंग पर चांदी के नाग-नागिन चढ़ाने के धार्मिक लाभ?

कुंडली के कालसर्प दोष है, तो आप नाग-नागिन का जोड़ा चढ़ाकर विशेष पूजा के बाद शिवलिंग पर चढ़ा सकती हैं। इससे आपके जीवन में परिवर्तन आता है। साथ ही, आपको किसी तरह की कोई समस्याएं नहीं होती हैं। संतान प्राप्ति के लिए नाग-नागिन का जोड़ा चढ़ाया जा सकता है।ऐसी मान्यता है कि यह उपाय संतान सुख के लिए भी लाभकारी है। इसलिए आप इस जोड़े को चढ़ा सकते हैं। चांदी का नाग-नागिन जोड़ा शिवलिंग पर चढ़ाने से शिवजी की विशेष कृपा प्राप्त होती है और जीवन में सुख्खा बनी रहती है।



बारिश के मौसम में फ्रिज में होने लगी है नमी, तो तुरंत करें ये उपाय

क्या आपने नोटिस किया है कि इन दिन फ्रिज में नमी हो जाती है? यह कई कारणों से हो सकता है। चलिए इस लेख में हम आपको बताते वाले हैं वो गलतियां जो हम अक्सर करते हैं और फिर फ्रिज नम रहता है। अगर फ्रिज में नमी दिखे, तो ये काम करें।मानसून में नमी और घर में सीलन की समस्या हर किसी को परेशान करती है। ये नमी न सिर्फ कपड़ों और दीवारों में, बल्कि हमारी किचन और खासतौर पर फ्रिज में भी असर दिखाने लगती है। कई बार देखा गया है कि बारिश के दिनों में फ्रिज खोलते ही उसमें से अजीब-सी गंध आती है, दरवाजों के किनारों पर पानी जमा हो जाता है और सब्जियों में भी नमी की वजह से फफूंद लग जाती है। इसका कारण मौसम में बढ़ी ह्यूमिडिटी और फ्रिज की सही देखभाल न करना है।

फ्रिज को बार-बार खोलने से बचें

यह तो हम सभी को पता है कि मानसून में वातावरण में नमी ज्यादा होती है। ऐसे में जब आप बार-बार फ्रिज खोलती हैं, तो बाहर की नमी फ्रिज के अंदर बैठने लगती है। इससे अंदर कंडेनसेशन होने लगता है और फ्रिज की दीवारों पर पानी की बूंदें जम जाती हैं। इससे जो भी चीजें आपने फ्रिज में रखी होती हैं, वे जल्दी खराब हो सकती हैं। कोशिश करें कि फ्रिज को बार-बार न खोलें और जो चाहिए वो एक बार में निकाल लें।



फ्रिज को जरूरत से ज्यादा न भरें

कई बार हम फ्रिज को जरूरत से ज्यादा भर देते हैं। सब्जियां, फल और अन्य खाने की चीजों को दूसा जाता है। ऐसे में उसमें हवा का सर्कुलेशन रुक जाता है और ठंडक ठीक से नहीं फैल पाती। इसके कारण यह होता है कि नमी अंदर ही अंदर जमा होने लगती है, जिससे खाने की चीजें जल्दी सड़ने लगती हैं। मानसून में इसका खास ध्यान देने की जरूरत होती है ताकि फ्रिज में पर्याप्त स्पेस हो ताकि ठंडी हवा समान रूप से फैल सके।

बैकिंग सोडा रखने से मिलेगा फायदा

बैकिंग सोडा हर चीज के लिए अच्छा है फिर चाहे वो कुकिंग हो या क्लीनिंग हो। मगर क्या आपको पता है यह फ्रिज की नमी को भी सोख सकता है? जी हां, बैकिंग सोडा एक प्राकृतिक मॉइश्चर अवॉर्बर होता है। आप एक खुली कटोरी में थोड़ा बैकिंग सोडा लेकर फ्रिज के अंदर रखें। यह न सिर्फ नमी को सोखेगा, बल्कि बदबू को भी कम करेगा। हर 15 दिन में इस बैकिंग सोडा की कटोरी को बदलते रहें ताकि इसका असर बना रहे।



बार-बार पैर सुन्न होना या झुनझुनी आना, हो सकता है खतरे का संकेत

अक्सर कुछ लोगों के पैर में झुनझुनी पड़ने और सुन्न होने की समस्या होती है। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, कुछ मामलों में ये गंभीर बीमारियों का संकेत भी हो सकता है। आइए इस लेख में इसी के बारे में जानते हैं। क्या कभी आपके हाथ, पैर या शरीर का कोई हिस्सा अचानक सुन्न हुआ है, या फिर उसमें झुनझुनी महसूस हुई है? हममें से ज्यादातर लोगों ने कभी न कभी इस अनुभव का सामना किया होगा। अक्सर यह थोड़े समय के लिए होता है, जब किसी नस पर दबाव पड़ता है और शरीर का पोजिशन बदलने पर सब ठीक हो जाता है। सामान्य तौर पर ऐसा तभी होता है, जब आप गलत पोस्चर में बैठे हों।

लेकिन अगर बिना किसी कारण के अचानक पैरों में या शरीर का कोई भी अंग सुन्न हो रहा है या झुनझुनी महसूस हो रही है, तो इसे हल्के में लेना बड़ी गलती हो सकती है। यह किसी गंभीर और खतरनाक बीमारी का शुरुआती संकेत हो सकता है, जिस पर तुरंत ध्यान देना जरूरी है। यह लेख आपको इन लक्षणों को समझने और संभावित अंतर्निहित स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में जानने में मदद करेगा।



सुन्न होने और झुनझुनी के प्रमुख कारण

पैरों का सुन्न होना या पैरों में झुनझुनी पड़ने के कई कारण हो सकते हैं। लंबे समय तक एक ही पोजिशन में बैठना या किन्हीं कारणों से तंत्रिका पर दबाव पड़ना इसके सामान्य कारण हैं। हालांकि बार-बार होने वाली यह समस्या पैरीफेरल न्यूरोपैथी, डायबिटीज, विटामिन बी 12 की कमी, थायराइड या मल्टीपल स्केलेरोसिस जैसी बीमारियों से जुड़ी हो सकती है। डायबिटीज में हाई ब्लड शुगर तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचाती है, जिससे न्यूरोपैथी होती है।

लक्षण

पैरों का सुन्न होना या पैरों में झुनझुनी पड़ने के साथ अन्य लक्षण, जैसे जलन, कमजोरी, शरीर के संतुलन में कमी, गंभीर बीमारी का संकेत हो सकते हैं। डायबिटिक न्यूरोपैथी में यह लक्षण रात में बढ़ सकते हैं। अगर यह समस्या लगातार बनी रहे या चलने-फिरने में परेशानी हो, तो यह तंत्रिका क्षति या रक्त संचार की समस्या का संकेत हो सकता है।

निदान और जांच की प्रक्रिया

पैरों का बार-बार सुन्न होने की जांच के लिए डॉक्टर मेडिकल हिस्ट्री, शारीरिक परीक्षण और कुछ टेस्ट का सुझाव देते हैं। रक्त जांच से डायबिटीज, विटामिन बी 12 की कमी या थायराइड की समस्या का पता लगाया जा सकता है। नर्व कंडक्शन स्टडी और इलेक्ट्रोमायोग्राफी तंत्रिका क्षति की गंभीरता को मापते हैं। एमआरआई या सीटी स्कैन से रीढ़ की हड्डी या तंत्रिका पर दबाव का कारण पता चल सकता है।

बचाव और उपचार के उपाय

शरीर का कोई भी अंग सुन्न न हो या उसमें झुनझुनी न पड़े इसके लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं, जिसमें संतुलित आहार लें और दिनभर में कम से कम 2-3 लीटर पानी पिएं। विटामिन बी12 युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे अंडे, दूध और मछली, खाएं। नियमित व्यायाम, जैसे योग और स्ट्रेचिंग, रक्त संचार को बेहतर बनाता है।



रायपुर बाजार

Contact For Advertisement
79871 19756
90981 38778

UNLIMITED QUALITY FOOD

MONDAY TO FRIDAY
12:00 PM TO 3:30 PM

DELICIOUS THAALI STARTING
21ST JULY 2025

White Bowl, Hotel Allnear Rishabh
Complex MG Rd. Raipur, Mob.: 9171500051,9171500052

NEW MENU EVERY DAY

299/- ONLY

White Bowl

White Bowl

पटेल बोरवेल्स

मोटर वाइडिंग किया जाता है

C.R.I. PUMPS
Pumpkin Iron, Worldwide

रिंग रोड नं.-1 संतोषी नगर चौक, बोरिया रोड रायपुर (छ.ग.)

9200003357 ★ 7999898750

किंलुका

REXNO

जिंदगी

पैसा चाहिए ? हमारे पास आइए

(केवल विजनेस लोन) एजेंट आमंत्रित

आज लोन लीजिए 100 किश्तों में पटइये

न्यूनतम कागजी कार्यवाही 5 हजार से 5 लाख तक विजनेस लोन

मोदवानी फायनेंस गली नं. 03, सिंघी कॉलोनी, तेलीबाघा, रायपुर 93404-44755

माली नं. 03, सिंघी कॉलोनी, तेलीबाघा, रायपुर

93404-44755

BIG BULL

ई-रिवशा & ई-लोडर

1.5 टन लोडिंग क्षमता 5 बैटरी - 150KM की रेंज

• इलेक्ट्रिक टुवेल-व्हेलर • प्रत्यक्ष सवैदाज-सीकअप • ब्लूटूथ सॉर्ट सिस्टम के साथ • बैक केबल के साथ • ज्वाइट स्वेट, ज्वाइट लुब्रिक

• बैक फाइनल (तकाल फाइनल) • कम से कम ड्राउन पैमेंट • R.T.O. द्वारा सख्ती

शुभ मार्केटिंग

मनपुरी, रायपुर (छ.ग.)

+91 98266 95200, 72240 03520

महिला शोरूम के बाजू में, मनपुरी चौक, रायपुर (छ.ग.)

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

चादरे 9x9 400 से 1000 तक कम्बल रजाई 400 से 1000 तक सोफा कमबेड प्रोटेक्टर सोफा कव्हर रुई गद्दा टावेल रजाई-गद्दा कव्हर

संजय रुई भंडार

निराकारी फर्नीचर के पीछे, कांच घर गोडारून के पास, पंडरी रायपुर 9827976266, 7987918262

सिंघम

ई-रिवशा एवं ई-कार्ट

रिंग रोड नं.1, कुशालपुर चौक, भारत ट्रेड्स के पास, रायपुर (छ.ग.)

शिवनारायण गुप्ता (शिव भोले) 24 घंटे गाड़ी उपलब्ध 93002/42718 97547/16618

श्री द्वारिका बोरवेल्स

सबमसिबल पम्प के विक्रेता एवं भूजल सर्वेक्षण

5"6"7" बोर करवाने हेतु संपर्क करें

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

जस्टिन बीबर की बीवी को हुआ था मौत के करीब होने का एहसास, हैली ने किया खुलासा

जस्टिन बीबर और हैली ने साल 2018 में शादी की थी। 2024 में उनके घर बेटे की किलकारियां गुंजीं। अब हैली ने खुलासा किया है कि डिलीवरी के बाद वो दर्दनाक लम्हे से गुजरी थीं। उन्हें बहुत ज्यादा ब्लॉडिंग हुई थी और उनके मन में मौत का विचार भी आया था। देश-दुनिया में अपने गानों और पर्सनल लाइफ के लिए फेमस जस्टिन बीबर की वाइफ हैली बीबर ने एक चौंकाने वाला खुलासा किया है। दोनों के घर पिछले साल बेटे का जन्म हुआ था। उसका नाम जैक ब्लूज रखा था। अब हैली ने बताया कि कैसे बेटे की डिलीवरी उनके लिए मौत के करीब का अनुभव था। उनका एम्नियोटिक फ्लूड ड्र्यू डेट से पहले ही लीक हो गया था और बेटे को जन्म देने के बाद भी लगातार ब्लॉडिंग हो रही थी।



हैली बीबर ने 'वोग इटालिया' को बताया कि समय से पहले एम्नियोटिक फ्लूड लीक होने के बाद उन्हें डॉक्टर के पास ले जाया गया। डॉक्टर ने ऑक्सिटोसिन का इस्तेमाल करके प्रसव पीड़ा करने का फैसला किया। उन्होंने ये भी बताया कि डॉक्टर्स ने एक 'फोली बैलून' एक कैथेटर जैसी डिवाइस उनके यूट्रस में डाल दी और गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) को फैलाने के लिए उसमें सलाइन का घोल भर दिया। हैली ने उस दर्दनाक पलों को याद करते हुए कहा, 'ये मेरी लाइफ की सबसे दर्दनाक घटना थी। तभी जैक ने पूरे 8 पाउंड के वजन के साथ जन्म लिया था।' हैली के लिए ये दर्द नहीं खत्म होने वाला नहीं था। असली डर तो बच्चे के जन्म के बाद शुरू हुआ। जस्टिन की वाइफ ने बताया कि कैसे उन्हें बहुत ज्यादा ब्लॉडिंग होने लगी और डॉक्टरों ने भी अलग राय दी थी।

टॉलीवुड

विजय देवरकोंडा जासूस बनकर नए मिशन पर निकले, एक्शन और खौफ से भरी है फिल्म

विजय देवरकोंडा की नई फिल्म 'किंगडम' का ट्रेलर एक्शन से भरपूर है। इसमें विजय एक जासूस की भूमिका निभा रहे हैं। सूर्या नाम का यह जासूस एक मिशन पर जेल जाता है, जहां कहानी बदल जाती है।



विजय देवरकोंडा की फिल्म 'किंगडम' का ट्रेलर एक जासूस की कूर दुनिया की झलक दिखाता है। विजय ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर इसका वीडियो भी पोस्ट किया है। विजय देवरकोंडा ने वीडियो शेयर करते हुए लिखा, 'हमने अपने दिलों में आग जलाकर #Kingdom बनाया है। आज मैं आपको इसका ट्रेलर दिखा रहा हूँ। इसे आप तक भी वैसे ही आने दें जैसे इसने मुझ पर असर डाला है।' ट्रेलर में विजय को सूर्या के रूप में पेश किया गया है, जो एक जासूस है और सिक्रेट मिशन में उलझा हुआ है। फिल्म एक डायस्टोपियन दुनिया में सेट लगती है जहां एक जासूस को अनजान इलाके में घुसपैठ करने का काम सौंपा जाता है, जिससे उसे अपनी हर प्यारी चीज पीछे छोड़नी पड़ती है। हालांकि, जैसे-जैसे वह इस नई दुनिया में आगे बढ़ता है, मिशन एक नया मोड़ लेता है और वह खुद इसमें फंस जाता है। ट्रेलर में सत्यदेव और मनीष चौधरी भी नजर आ रहे हैं। विजय संगीतकार अनिरुद्ध रविचंद्र के संगीत के साथ एक्शन और इमोशनल सीन्स करते नजर आ रहे हैं। ट्रेलर सिर्फ एक्शन के बारे में नहीं है, बल्कि यह लीड रोल की ज़िंदगी में चल रही उथल-पुथल पर भी बेस्ड है। जर्सी फेम गौतम तिन्ननुरी के डायरेक्शन में बनी और एस नागा वामसी की बनाई यह फिल्म एक जासूसी थ्रिलर बताई जा रही है। इसमें भाग्यश्री बोरसे और सत्यदेव भी लीड रोल में हैं। फिल्म के लिए विजय ने शारीरिक रूप से काफी बदलाव किया है। जूनियर एमटीआर और सूर्या ने टीजर के तेलुगु और तमिल वर्जन को अपनी आवाज दी है। रणबीर कपूर ने हिंदी वर्जन, जिसे 'साम्राज्य' कहा जा रहा है, इसे अपनी आवाज दी है। किंगडम 31 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है।

भोजपुरी

दिनेश लाल ने खेसारी और पवन के लिए कह दी बड़ी अनोखी बात, फैंस हुए बेचैन

दिनेश लाल यादव (निरहुआ) ने खेसारी लाल यादव और पवन सिंह को रसिनेमा में टक्कर देकर दिखाओर कहा है। उन्होंने कहा कि अब उन्हें गाने बनाने और व्यूज बढ़ाने से ज्यादा, फिल्मों पर ध्यान देना चाहिए और सिनेमा में एक-दूसरे को टक्कर देनी चाहिए।



निरहुआ ने यह भी कहा कि खेसारी लाल और पवन सिंह अब रगायकर नहीं रहे, बल्कि रहीरोर बन गए हैं, और उन्हें अब सिनेमा के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझनी चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि 1, 2, 3 नंबर पर तो उनकी ही फिल्में हैं, जैसे रनिरहुआ हिंदुस्तानी 2र, रनिरहुआ रिक्शावाला 2र, और रनिरहुआ हिंदुस्तानी 4र, और उसके बाद ही बाकी लोगों को सोचना चाहिए। उन्होंने कहा कि गाने पर व्यूज का कोई मतलब नहीं है, अब फिल्मों पर कंपटीशन होना चाहिए। दिनेश लाल ने जवाब में कहा था, 'वो गायक थे, अभी वो गायक नहीं रहे। अब हीरो बन गए हैं, सिनेमा के प्रति उनकी कुछ जिम्मेदारी है। उन्हें अब सिनेमा के बारे में सोचना चाहिए, अगर एक यूनिवर्सिटी का लड़का, बार-बार जाकर प्राइमरी का पेपर देगा तो हर बार पास हो जाएगा, 100 में से 100 नंबर लाएगा। यहां पर करके दिखाओ, गाने बनाकर व्यूज बढ़ाना कोई बड़ी बात नहीं है, लेकिन अब सिनेमा के लिए कुछ करके दिखाओ।' फिल्में बनाओ और उसपर ज्यादा व्यूज आए तो बात बने ना। सिनेमा में टक्कर करके दिखाओ, इसमें कॉम्पटीशन करके दिखाओ।

परंपरा का फैशन



लाइफ स्टाइल

दुनिया भर में सांस्कृतिक पहचान अलग मायने रखती है। न्यूयार्क फैशन वीक के दौरान पिछले हफ्ते डिजाइनरों ने अपने संग्रहों में पारंपरिक कपड़ों, धार्मिक प्रतीकों और नए स्थायी रुझानों के साथ कदम मिलाकर विभिन्न संस्कृतियों के विचारों को पेश किया। इन्हें फैशनपरस्त पीढ़ी ने खूब पसंद किया।

दही और नीम का इस्तेमाल कर घर पर बनाएं सस्ता फेस पैक, एक्सपर्ट से जानिए इसे बनाने का तरीका

चेहरे पर पिंपल्स, रैशेज और दाग धब्बे होना एक आम समस्या है, लेकिन यह समस्या चेहरे की खूबसूरती को कम कर सकती है, जिससे अधिकतर महिलाएं परेशान होती हैं। लेकिन अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आपको ब्यूटी एक्सपर्ट की मदद से एक ऐसे होममेड फेस पैक के बारे में जानना चाहिए, जिसे इस्तेमाल कर आप इन सभी समस्याओं को कम कर सकती हैं।

चेहरे के लिए नीम और दही

ब्यूटी एक्सपर्ट वर्षा ने बताया कि अगर आप भी चेहरे पर हो रही परेशानी की वजह से हमेशा उदास रहती है, तो अब आप घर पर एक खास होममेड फेस पैक को ट्राई कर इन समस्याओं को कम कर सकती हैं और चेहरे की खूबसूरती को बढ़ा सकती हैं। हम बात कर रहे हैं, नीम और दही से बने फेसपैक की। इसे बनाने का तरीका भी बहुत आसान है। इसके लिए आपको कुछ सामग्री की जरूरत लगेगी जैसे -नीम और दही से फेसपैक बनाने के लिए नीम पावडर,दही,विटामिन ई कैप्सूल और गुलाब जल की जरूरत पड़ेगी। सबसे पहले नीम के पत्तों को सुखाकर मिक्सर या ब्लेंडर में पीसकर उसका पाउडर तैयार करें। अब इस पाउडर को एक कटोरी में निकाल लें और इसमें दो बड़े चम्मच दही, विटामिन ई कैप्सूल और थोड़ा गुलाब जल मिला दे। इस पेस्ट को अच्छी तरह फट लें और थोड़ी देर के लिए रख दें। अब आपका फेस पैक बनकर तैयार है। आप इस पेस्ट को चेहरे पर लगाने से पहले चेहरे को साफ पानी से धो लें और सुखा लें। उसके बाद आप इस पेस्ट को



30 मिनट के लिए अपने चेहरे पर लगाकर रखें। थोड़ी देर के बाद आप कच्चा दूध लेकर चेहरे की मसाज कर सकती हैं। ध्यान रहे मसाज करते वक़्त आपके चेहरे को रगड़ना नहीं है, बल्कि हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करनी है। ऐसा करने से आपको काफी हद तक फायदा देखने को मिल सकता है। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाने से पहले पैच टेस्ट जरूर करें। अगर आपको त्वचा संबंधित कोई परेशानी होती है, तो तुरंत डर्मेटोलॉजिस्ट या एक्सपर्ट की राय जरूर लें।

नेकलेस की जगह स्टाइल करें चेन पेंडेंट सेट, देखें डिजाइंस

आउटफिट स्टाइल करना हम सभी को पसंद होता है। लेकिन जब इसके साथ ज्वेलरी पहनने की बात आती है, तो ऐसे में अलग-अलग तरह के नेकलेस सेट डिजाइन को सच करते हैं। इसकी वजह से कई बार ये नेकलाइन के हिसाब से अच्छे लगते हैं, तो कई बार इनका डिजाइन ही लुक को क्रिएटिव बनाता है। इस बार आप ड्रेस के साथ पहनने के लिए चेन पेंडेंट सेट को स्टाइल कर सकती हैं। इसमें आपको काफी सारे अच्छे डिजाइन मिल जाएंगे।



तरह के सेट पहनने के बाद काफी अच्छे लगते हैं। इसमें आपको चेन के साथ पेंडेंट में फिश और लोटस फ्लावर का डिजाइन मिलेगा। इसमें स्टड इयररिंग्स भी आपको सेम डिजाइन के मिलेंगे। इसे पहनकर आपका लुक काफी अच्छा नजर आएगा। साथ ही, आप काफी सुंदर दिखाई देंगी।

हार्ट डिजाइन वाला पेंडेंट सेट

आप आउटफिट के साथ पहनने के लिए आप हार्ट डिजाइन वाले पेंडेंट सेट को स्टाइल कर सकती हैं। इस तरह की सेट पहनने के बाद अच्छे लगते हैं। इनके साथ स्टड इयररिंग्स भी मिल जाते हैं। जिसे वियर करे आपका लुक अच्छा नजर आएगा। इसे आप आसपास की लोकल मार्केट से भी जाकर खरीद सकती हैं। यह आपको 100 से 200 रुपये में मिल जाएगा।

फिश डिजाइन वाला पेंडेंट सेट

स्टाइलिश लुक के लिए आप फिश डिजाइन वाले पेंडेंट सेट को स्टाइल कर सकती हैं। इस

मार्केट में इस तरह के सेट आपको 100 से 300 रुपये में मिल जाएंगे।

क्रिस्टल डिजाइन वाला पेंडेंट सेट

आप लुक को क्रिएटिव बनाने के लिए क्रिस्टल डिजाइन वाले पेंडेंट सेट को स्टाइल कर सकती हैं। इस तरह के पेंडेंट सेट आप किसी भी स्टाइलिश आउटफिट के साथ वियर कर सकती हैं। इसे पहनकर आपका लुक काफी अच्छा और खूबसूरत नजर आएगा। साथ ही, आपके लुक में चार चांद लगा देगा। मार्केट में इस तरह के सेट आपको 200 से 300 रुपये में मिल जाएंगे।

इस बार आउटफिट के साथ स्टाइल करने के लिए इन पेंडेंट सेट को स्टाइल करें। इससे लुक काफी सुंदर नजर आएगा। साथ ही, आप अच्छी लगेंगी।

कार्नर न्यूज

यदि त्योहारों के सीजन में आप खूबसूरत दिखना चाहती हैं तो तैयार होते समय कुछ बातों का ध्यान अवश्य ही रखें। हर महिला और लड़की के लिए त्योहारों का सीजन काफी खास होता है। ये मौका होता है सजने और संवरने का, जिसमें महिलाएं खूब अच्छे से तैयार होती हैं, अपने लिए नये-नये कपड़े खरीदती हैं, नया मेकअप और ज्वेलरी खरीदती हैं। जल्दबाजी के चक्कर में या फिर बिना सोचे-समझे कई महिलाएं त्योहारों में तैयार होते समय कुछ ऐसी गलतियां कर देती हैं, जिनकी वजह से उनका लुक अच्छा दिखने की वजह खराब हो जाता है। ये गलतियां जाने-अनजाने में होती हैं। इसलिए आज हम आपको इसी बारे में जानकारी देने जा रहे हैं। यहां हम कुछ ऐसी गलतियों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो आपके लुक को बिगाड़ सकती हैं।

गौके के हिसाब से कपड़े

कई बार हम बिना सोचे-समझे कुछ ऐसे कपड़े खरीद लेते हैं, जिनकी शायद हमें जरूरत भी नहीं है। ऐसे कपड़ों को कहीं भी न पहनें। खासतौर



पर जब बात त्योहारों की हो रही है तो ध्यान रखें कि ये कपड़े ज्यादा हैवी नहीं होने चाहिए। त्योहारों में पूजा-पाठ भी होती है, ऐसे में ज्यादा भारी कपड़े पहनकर आपको शायद बैठने में दिक्कत हो सकती है।

भीड़ में अलग दिखने स्टाइल चुनें सावधानी से

त्यौहार पर स्टाइलिश दिखना चाहती हैं तो इन गलतियों से रहें दूर, वरना तारीफ से होंगी वंचित

गलत एक्सेसरीज और मेकअप का चयन

लुक कैरी करते समय एक्सेसरीज का चयन हमेशा अपने आउटफिट और मौके के हिसाब से करें। हर आउटफिट के साथ और हर जगह ज्यादा हैवी एक्सेसरीज अच्छी नहीं लगती हैं। अगर आउटफिट हैवी है, तो गहने हल्के रखें और मेकअप भी सिंपल ही रखें। वरना आपके गहने और मेकअप आपके आउटफिट को फीका ना देगा।

मौसम के हिसाब से तैयार न होना

यदि आप मौसम के हिसाब से तैयार होंगी तो हर कोई आपकी तारीफ करेगा। जैसे कि गर्मियों में सिल्क या भारी फैब्रिक पहनना और सर्दियों में हल्के कपड़े पहनना ना सिर्फ असहज करता है, बल्कि लुक भी बिगाड़ देता है। इसलिए अभी आज के मौसम में हमेशा हल्के फैब्रिक वाले कपड़ें का चयन करें। सर्दी के मौसम में मोटे फैब्रिक का चयन कर सकते हैं।

सही फिटिंग को नजरअंदाज करना

आपका आउटफिट हमेशा सही फिटिंग का होना चाहिए। गलत फिटिंग से आपका पूरा लुक ही बिगड़ जाएगा। इसके

सावन महीने में ट्राई करें मिरर वर्क सूट के नए डिजाइन, देंगे रॉयल लुक



अगर आप भी इस साल सावन में अपने लुक को डिफरेंट और यूनिक बनाना चाहती हैं, तो आप इन खूबसूरत मिरर वर्क सूट को ट्राई कर अपने लुक को खास बना सकती हैं। महिलाएं अपने लुक को डिफरेंट बनाने के लिए कई प्रयास करती हैं। इनमें से कुछ महिलाएं अपने लुक को गॉर्जियस बनाने के लिए अलग-अलग तरह के आउटफिट भी ट्राई करती हैं। ऐसे में सावन के महीने मने महिलाएं नए नए आउटफिट ट्राई करती हैं। अगर आप भी इस साल सावन में अपने लुक को डिफरेंट और यूनिक बनाना चाहती हैं, तो ये खबर आपके लिए बेस्ट हो सकती है।

ग्रीन मिरर वर्क शरारा सेट

अगर आप इस साल सावन के महीने में अपने लुक को खास बनाना चाहती हैं या घर पर कोई छोटा-मोटा कार्यक्रम है और आप उस प्रोग्राम में अपने लुक से सभी का दिल जीतना चाहती है, तो अब आपको आउटफिट को लेकर परेशान होने की जरूरत नहीं है। आपके लिए यह खूबसूरत ग्रीन मिरर वर्क शरारा सेट एक बेस्ट ऑप्शन हो सकता है। इसे पहनकर आप अपनी खूबसूरती में चार चांद लगा सकती है। इस तरह के आउटफिट को आप बाजार से कपड़ा लाकर बनवा सकती हैं या ऑनलाइन खरीद सकती है।

कॉटन मिरर वर्क सलवार कमीज सूट

अगर आप सावन के महीने में कुछ यूनिक और डिफरेंट ट्राई करना चाहती हैं, तो एक जैसे सलवार सूट या गाउन को ट्राई करने के बजाय आप इस तरह का खूबसूरत कॉटन मिरर वर्क सलवार कमीज सूट को भी ट्राई कर सकती हैं। ऐसे सूट इन दिनों बहुत चर्चा में है। यह आपके लुक को एलिगेंट और क्लासी टच देने में बहुत मदद करेंगे। इसे आप टेलर की मदद से बनवा सकती है या ऑनलाइन भी खरीद सकती है।

मिरर वर्क लाइट पिंक गाउन

अपनी खूबसूरती से सभी को खुश करने के लिए और सावन के महीने में रूद्राभिषेक के दौरान अपने लुक को गॉर्जियस बनाने के लिए आप इस तरह के खूबसूरत मिरर वर्क लाइट पिंक गाउन को ट्राई कर सकती हैं। ऐसे सूट आपको मॉडर्न और एलिगेंट टच देने में बहुत मदद करेंगे।



झड़ते और टूटते बालों के लिए रामबाण है प्याज का तेल

झड़ते और टूटते बालों को कम करना है, तो इसके लिए प्याज के तेल का इस्तेमाल करें। प्याज के तेल बालों के लिए अच्छे होते होता है। इसलिए आपको इसका इस्तेमाल करना चाहिए।

प्याज के तेल लगाने के फायदे

प्याज के तेल में सल्फर, एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण बालों को मजबूत बनाने और हेयर ग्रोथ बढ़ाने में बेहद फायदेमंद होते हैं। साथ ही, बालों के स्कैल्प को हेल्दी रखने में मदद करता है। इसलिए आप इसे इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे बनाना भी काफी आसान होता है। साथ ही, इसे स्टोर करके भी ज्यादा समय के लिए किया जा सकता है।

प्याज के तेल को बनाने का तरीका

इसके लिए आपको प्याज को कद्दकस करके रखना है। इसके बाद इसे प्याज को पैन में तेल के साथ धीमी आंच में पकाना है। इसे तबतक पकाना है, जबतक ये ब्राउन न हो जाए और इसमें खुशबू न आए। इसके बाद इसे छानकर एक बोतल में डाल लें।

प्याज का तेल कैसे लगाएं?

तेल को थोड़ा गर्म कर लें। उंगलियों की मदद से स्कैल्प पर हल्के हाथों से मसाज करें। बालों की लंबाई



पर भी तेल लगाएं। कम से कम 1 घंटे या पूरी रात छोड़ दें। माइल्ड शैम्पू से बाल धो लें। इसका इस्तेमाल 2 बार इसका इस्तेमाल करें। प्याज की गंध हटाने के लिए शैंपू के बाद बालों में सीरम का इस्तेमाल करें। यह असरदार और नैचुरल तरीका है बालों की देखभाल का। अगर आप झड़ते और टूटते बालों से परेशान हैं, तो इसे आजमाएं और फर्क खुद देखें। आप इसे बनाकर स्टोर कर सकते हैं। साथ ही, आपके बालों में इसके इस्तेमाल किसी तरह की कोई प्रॉब्लम नहीं होगी। बस आपको एक्सपर्ट राय जरूर लेनी है, ताकि आपके बालों कर्म कोई प्रॉब्लम नहीं होगी।