



हरिभूमि रायपुर भूमि

स्टाफ संग वाद-विवाद

स्टाफ और यात्रियों के मध्य इस दौरान वाद-विवाद की स्थिति भी निर्मित हो गई। स्ट्राफ यात्रियों को शांत करने का प्रयत्न करते रहे, लेकिन यात्री लगातार फ्लाइट के समय की जानकारी मांगते रहे। गोरतलब है कि किसी भी फ्लाइट की परसल बुकिंग के लिए पर्याप्त समय पूर्व संपर्क करना होता है। इसके अलावा विधारित टिकट दर से कुछ अधिक राशि का मुगतान भी करना होता है। विधारित प्रक्रिया पूर्ण करने के बाद ही मल्टी सीट प्रदान की जाती है। सामान्यतः शादी अथवा अन्य समारोह जिसमें पूरा परिवार शामिल होने वाला हो, के लिए इस तरह बुकिंग की जाती है।

गोवा में शादी, व्यवसायी परिवार ने बुक की थी पूरी प्लाइट, रद्द होते ही हंगामा

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

गुरुवार को राजधानी के स्वामी विवेकानंद एयरपोर्ट पर पूरे दिन गहमा-गहमी रही। गुरुवार को 11 फ्लाइट निर्धारित समय से एक से तीन घंटे देर रही। दो फ्लाइट रद्द हो गईं। सुबह से फ्लाइट का इंतजार रहे लोगों का सब्र देर शाम अंततः टूट ही गया। इसके बाद एयरपोर्ट पर जमकर हंगामा हुआ।

7 महीने पूर्व अधिक पैसे देकर प्लाइट बुक करने के बाद भी संगीत समारोह में नहीं पहुंच सका परिवार

संगीत समारोह में होना था शामिल

प्राप्त जानकारी के अनुसार, सर्वाधिक हंगामा गोवा जाने वाली फ्लाइट के रद्द होने पर हुआ। इस फ्लाइट की पूरी बुकिंग राजधानी के एक कारोबारी परिवार ने करवाई थी। इसके लिए 7 माह पूर्व अधिक राशि देकर पूरी फ्लाइट बुक की गई थी। गोवा में हो रहे विवाह समारोह के लिए इस फ्लाइट की बुकिंग की गई थी। गुरुवार को संगीत समारोह ►► शेष पेज 13 पर

इंडिगो कर्मचारियों की हड़ताल के कारण पूरे दिन रायपुर एयरपोर्ट पर रही गहमा-गहमी



खबर संक्षेप

कोचिंग संचालक ने फांसी लगाकर की खुदकुशी
रायपुर। कोतवाली थाना क्षेत्र में एक कोचिंग संचालक ने फांसी लगाकर खुदकुशी कर ली। उसका शव उसके निवास में मिला है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। पुलिस को मौके पर एक सुसाइड नोट मिला है। जानकारी के अनुसार, वासु कोचिंग के संचालक वासु चंद्राकर का पत्नी के साथ लंबे समय से विवाद चल रहा था। साथ ही शिक्षा विभाग के एक अधिकारी पर भी सुसाइड नोट में आरोप लगाया गया है।

चोरी की बाइक बरामद आरोपी गिरफ्तार
रायपुर। खमतारई पुलिस ने मुखबिर् की सूचना पर चोरी की बाइक के साथ एक युवक को गिरफ्तार किया है। गोगांव निवासी तुलाराम साहू ने डेढ़ वर्ष पूर्व 25 मई को बाइक चोरी की शिकायत दर्ज कराई थी। बाइक चोरी करने के आरोप में पुलिस ने गोंदवारा निवासी आकाश उर्फ दिनेश राव को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से चोरी की बाइक जब्त की है।

डीजे का सामान चोरी करने का आरोप, की मारपीट
रायपुर। आजाद चौक थाने में एक सफाईकर्मी ने एक अन्य के खिलाफ डीजे सामान चोरी करने के विवाद पर मारपीट करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। आमापाया निवासी गोलू बघेल ने वीरेंद्र सेंद्रे के खिलाफ मारपीट करने की शिकायत दर्ज कराई है। गोलू ने पुलिस को बताया कि वीरेंद्र का डीजे का सामान कोई अज्ञात चोर चोरी कर ले गया। वीरेंद्र ने गोलू पर डीजे सामान चोरी करने का आरोप लगाते हुए उसके साथ मारपीट की।

बूढ़ातालाब किनारे लगी दुकानों पर कार्रवाई, 8 बोरी जूता-चप्पल जब्त

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

बूढ़ातालाब मुख्य मार्ग की सड़क किनारे चलने-फिरने वाली जगह पर अवैध रूप से जूता-चप्पल की दुकानें लगाया फुटकर विक्रेताओं को महंगा पड़ा। टीम प्रहरी ने अभियान चलाकर 8 बोरी जूता-चप्पल की जब्ती कर मार्ग को कब्जा मुक्त कराया। जूता-चप्पल वालों ने लाइन से दुकानें सजा रखी थी, जिससे सुगम

पटवारी से आरआई बनने तिकड़मबाजी, बड़ी गड़बड़ी, आठ और अधिकारी-कर्मचारियों पर जुर्म

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

आरआई प्रमोशन घोटाले में दो की गिरफ्तारी के बाद इस मामले में शामिल आठ अन्य अधिकारी, कर्मचारियों के खिलाफ ईओडब्ल्यू, एसीबी ने अपराध दर्ज किया है। जिनके खिलाफ अपराध दर्ज हुए हैं, उनकी गिरफ्तारी कभी भी संभव है। वेसे, पूरे मामले में 18 अधिकारी-कर्मचारियों के शामिल होने की बात सामने आई है। इनमें से अब तक दस पर केस दर्ज हुए हैं। बाकी की सलिपता की जांच की जा रही है।

हरिभूमि फॉलोअप

यह है पूरा मामला

पटवारी से आरआई प्रमोशन लिखित परीक्षा पिछले वर्ष 7 जनवरी 2024 को आयोजित की गई थी। प्रमोशन परीक्षा में दाईं हजारे से ज्यादा पटवारी शामिल हुए। परीक्षा परिणाम 29 फरवरी 2024 को जारी किया गया। जारी परिणाम में 216 अभ्यर्थियों को चयनित घोषित किया गया। अंतिम चयन में 13 अभ्यर्थियों का नाम शामिल किया गया। अंतिम चयन के बाद 22 लोगों को नियुक्ति दे दी गई, इसके बाद विवाद शुरू हुआ। घोटाला सामने आने के बाद शासन ने जांच के आदेश दिए।



इनके खिलाफ दर्ज हुई एफआईआर

जिन लोगों के खिलाफ अपराध दर्ज की गई है उनमें तत्कालीन आयुक्त सांख्यिकी प्रेमलता पद्माकर, सहायक आयुक्त हरमन टोप्पो, सहायक अधिकारी वीरेंद्र जाटव, वलर्क आशीष प्रकाश बजपाल, मानचित्रकार रामाज्ञा यादव, आर आई लीला देवांगन, वलर्क ईश्वर लाल ठाकुर, हेमंत कौशिक, जयंत यादव और राकेश डडसेना चपरासी सहित अन्य शामिल हैं। इनमें वीरेंद्र जाटव और हेमंत कौशिक की पूर्व में गिरफ्तारी हो चुकी है।

के मुताबिक प्रमोशन परीक्षा में बड़े पैमाने पर गड़बड़ी हुई और प्रश्नपत्र परीक्षा से पहले ही लीक किए गए थे। पटवारियों को पास करने के लिए

रिश्तेदारों को एक ही परीक्षा केंद्र में लाइन से बैठाया गया। यही कारण है कि कई अभ्यर्थियों को एक समान अंक मिले।

इस तरह से की गई परीक्षा में गड़बड़ी

- आरआई प्रमोशन परीक्षा के लिए दो बार पाठ्यक्रम जारी हुआ, पर दोनों में गूगल डॉक्यूमेंट का उल्लेख नहीं था। इसके बावजूद इससे जुड़े 7 प्रश्न पूछे गए। ओएमआर शीट पर किसी प्रकार का किन्ह, नाम या रोल नंबर लिखने की मनाही थी, फिर भी कई ओएमआर शीट पर मोबाइल नंबर लिखा गया, जो इस प्रकार से हैं।
- रोल नंबर 240921 हर्षवर्धन गोटे की चयन सूची में शामिल किया गया, पर बाद में नाम हटा दिया गया।
- रोल नंबर 241921 पवन कुमार नेतम का नाम मेजुअल एट्टी के आधार पर चयन सूची में जोड़ा गया।
- रोल नंबर 241797 व 241798 दोनों भाई हैं और दोनों को एक साथ बिठाया गया।
- रोल नंबर 241975-241976, 241770-241771, 240779-240780 भी एक ही परिवार के और एक साथ बैठे मिले।
- रोल नंबर 241377 व 241370, दोनों भाई हैं, एक ही सेंटर पर परीक्षा दी और दोनों को 88 अंक प्राप्त हुए।
- रोल नंबर 240319, 240061, 241785 कमेश जीजा, दीदी और साली तीनों ने एक ही कक्ष में परीक्षा दी।

मंडल के स्लीपर कोच यात्रियों को भी अब मिल सकेगा चादर, तकिया लंबी दूरी की ट्रेनों में पहले मिलेगी सुविधा

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

भारतीय रेलवे ने स्लीपर कोच में यात्रा करने वाले यात्रियों को भी अब बेडरोल (चादर, तकिया आदि) उपलब्ध कराने की योजना बनाई है। इस सुविधा का लाभ जल्द ही दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे जोन समेत रायपुर मंडल के यात्रियों को भी मिलने लगेगा। यह योजना नए साल यानी 1 जनवरी 2026 से शुरू हो सकती है, हालांकि यह सेवा निःशुल्क नहीं होगी। यात्रियों को इसके लिए निर्धारित शुल्क चुकाना होगा, जैसा कि गरीब रथ एक्सप्रेस में होता है। दक्षिण रेलवे के चेन्नई मंडल में यह सुविधा पहले ही लागू करने घोषणा की है और अब रायपुर मंडल में इसे लागू करने की तैयारियां चल रही हैं। हरिभूमि से बातचीत में सीनियर डीसीएम अवधेश त्रिवेदी ने बताया कि योजना को लेकर काम शुरू कर दिया गया है। ►► शेष पेज 13 पर

एसआईआर के लिए निजी स्कूलों से मांगे शिक्षक जवाब-कोर्स पूरा नहीं, परीक्षाएं भी सिर पर

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

एसआईआर के लिए नोडल प्राचार्य अब निजी स्कूलों से मदद मांग रहे हैं। हालांकि इसके लिए कोई लिखित आदेश जारी नहीं हुआ है और ना ही लिखित रूप से मदद मांगी गई है। इसके स्थान पर मौखिक रूप से निजी स्कूलों से शिक्षक एसआईआर अर्थात मतदाता सूची विशेष गहन पुनरीक्षण के लिए मदद मांगी गई। निजी विद्यालय इस क्षेत्र में आते हैं, वहां के हायर सेकेंडरी विद्यालय के प्राचार्यों को तय दायरे में आने वाले प्राइवेट स्कूलों का नोडल प्राचार्य नियुक्त किया जाता है। नोडल प्राचार्यों ने संबंधित निजी स्कूलों से सर्वे कार्य के लिए शिक्षक उपलब्ध कराने कहा था, लेकिन

डेटा अपलोड करने में रायपुर सबसे पीछे

मतदाताओं को बांटे जा रहे गणना पत्रक को भरकर इन्हें चुनाव आयोग को भेजा जाना है। इसके पश्चात इनका डिजिटलाइजेशन होगा। अर्थात प्रत्येक मतदाता द्वारा दी गई जानकारी ऑनलाइन मौजूद रहेगी। इसमें रायपुर जिला प्रदेश में सबसे पीछे है। कोरिया और मुंगेली में 99.6 प्रतिशत गणना पत्रक आयोग तक पहुंच चुके हैं। इनमें से अधिकतर का डिजिटलाइजेशन भी किया जा चुका है। रायगढ़, सुकमा, सारंगढ़ और बिलाईगढ़ में भी 90 प्रतिशत से अधिक मतगणना पत्रक अपलोड किए जा सके हैं। सबसे पीछे रायपुर है। यहां अब तक 89 प्रतिशत गणना पत्रक ही चुनाव आयोग तक पहुंचे हैं।

निजी स्कूलों ने इससे इनकार कर दिया है। निजी स्कूलों का कहना है कि दिसंबर माह में छमाही परीक्षाएं हैं। जनवरी में प्रायोगिक परीक्षाएं तथा इसके पश्चात फरवरी माह में वार्षिक परीक्षाएं प्रारंभ हो जाएंगी। तय समय सीमा में सिलेबस पूर्ण करना जरूरी है, ताकि परीक्षा परिणामों में असर ना पड़े। शिक्षक एसआईआर कार्य के लिए भेजे जाने पर पढ़ाई प्रभावित होगी। गोरतलब है कि प्रदेश में कई शासकीय विद्यालय ऐसे हैं, जहां केवल एक

छात्रों का भविष्य आवश्यक

नोडल प्राचार्यों द्वारा मटद मांगी गई थी। हमारे पाठ्यक्रम अभी अपुरे हैं, इसलिए सर्वे कार्य के लिए शिक्षक देना हमने असमर्थता जताई है। - राजीव गुप्ता, अध्यक्ष, निजी स्कूल संघ

नवंबर के बिजली बिल में लगेगा 12 फीसदी एफपीपीएस शुल्क का करंट

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

प्रदेशभर के 65 लाख बिजली उपभोक्ताओं को एफपीपीएस शुल्क में अभी कोई राहत मिलती नजर नहीं आ रही है। इस बार दिसंबर में जो नवंबर का बिल आएगा उसमें अक्टूबर और नवंबर का मिलाकर 12 फीसदी एफपीपीएस शुल्क का करंट



लगेगा। अगले माह भी डबल झटका लगेगा, क्योंकि जहां नवंबर में अक्टूबर का 9.59 फीसदी और नवंबर का 2.41 फीसदी शुल्क दिसंबर के बिल में लिया जाएगा। जनवरी में जब दिसंबर का बिल आएगा तो इसमें जहां नवंबर का बचा 5.43 फीसदी शुल्क लिया जाएगा, ►► शेष पेज 13 पर

बीते माह ली सुरक्षा निधि

नवंबर में अक्टूबर माह का जो बिल आया, उसमें उन उपभोक्ताओं से सुरक्षा निधि की राशि वसूली गई जिनकी औसत खपत बढ़ गई है। किसी भी उपभोक्ता की जितनी औसत खपत होती है, उसके दो माह के बिल के बराबर सुरक्षा निधि की राशि जरूरी होती है। जिनकी खपत में हजाफा हो गया है, उनकी पुरानी सुरक्षा निधि में दो माह के बिल के बराबर जितनी राशि कम है, उस राशि की वसूली अक्टूबर के बिल में की गई। यही वजह है कि बीते माह एफपीपीएस की डबल वसूली नहीं की गई। लेकिन अब वापस नवंबर के बिल से डबल वसूली होने वाली है।

HANDLOOM HANDICRAFT

उद्घाटनकर्ता

राष्ट्रीय मंडल रामसुन्दर दासजी महाराज

फिरोज़ अख्तर जी

आज से भव्य शुभारंभ

समय शाम 6:30 बजे से

विशेष आकर्षक

जलपरी शो

DISNEY LAND MELA

खाना, खरीदारी, मनोरंजन एक साथ...

मेला स्थल-

लाखे नगर

आज ही सपरिवार पधारें...

हिन्द स्पोर्ट्स मैदान, रायपुर

जन्मदिन उत्सव महाबम्पर ड्रा सूचना

हरिभूमि के सुधि पाठकों को सूचित किया जाता है कि पाठकों के लिए जन्मदिन उत्सव योजना चलायी गई थी। जिसमें भाग्यशाली पाठकों के उपहार वितरण की सूचना समाचार पत्र में प्रकाशित किया जायेगा।

खबर संक्षेप

काँपी होल्डर के मॉडल आंसर जारी

रायपुर। व्यावसायिक परीक्षा मंडल द्वारा काँपी होल्डर प्लेट मेकर, प्रिंटर और रिपेरेटर मशीन और रिपेरेटर सहित अन्य पदों के लिए हुईं मर्ली परीक्षा के मॉडल आंसर जारी कर दिए हैं। मुद्रण तथा लेखन सामग्री विभाग के अंतर्गत रिक्त पदों पर भी यह मर्ली हुई थी। 30 नवंबर को आयोजित इस मर्ली परीक्षा के मॉडल आंसर पर दावा आपत्ति 9 दिसंबर तक मंगाई गई है। इसके बाद अंतिम उत्तर जारी कर परिणाम घोषित कर दिए जाएंगे।

निधन

मनन अग्रवाल

रायपुर। चौबे कॉलोनी निवासी मनन अग्रवाल का निधन हो गया। उसका अंतिम संस्कार 4 दिसंबर को मारवाड़ी श्मशानघाट में किया गया। वे ललित मोहन अग्रवाल के पौत्र एवं राज अग्रवाल के पुत्र थे।

ईश्वरी देवी रूपानी

रायपुर। सृष्टि इम्पिरिया अर्वा विहार निवासी ईश्वरी देवी रूपानी (82) का 4 दिसंबर को निधन हो गया। उनकी अंतिम यात्रा 5 दिसंबर को शाम 4 बजे उनके निवास स्थान से तेलीबांधा मुक्तिधाम के लिए निकलेगी। वे मुरली, जयप्रकाश रूपानी की माता और मनोहर लाल, बृजेश कुमार रूपानी की चाची थीं।

हरीशचंद्र साहू

रायपुर। अमलेश्वर डीह निवासी हरीशचंद्र साहू (53) का 4 दिसंबर को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार महादेवघाट श्मशानघाट में 5 दिसंबर को किया जाएगा। वे छोटलाल साहू के पुत्र, कमलेश के पिता और पत्रकार दिलीप साहू के बड़े भाई थे।

नगर निगम ने आधा दर्जन औद्योगिक कंपनियों से किया अनुबंध

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

रायपुर नगर निगम आधा दर्जन औद्योगिक इकाइयों को अपने 3 सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट से उपचारित जल का विक्रय करेगा। इसके लिए निगम ने संबंधित कंपनियों से अनुबंध किया है। 6 औद्योगिक इकाइयां नगर निगम से अपनी-अपनी डिमांड के अनुसार प्रतिदिन 103 एमएलडी उपचारित पानी क्रय करेंगी। इसके लिए डीपीआर तैयार किया जा रहा है। इसके साथ ही कुछ कंपनियों ने टैंकर के माध्यम से ट्रीटमेंट वाटर औद्योगिक उपयोग के लिए ले जाना शुरू कर दिया है। कुछ इकाइयां प्लांट तक इस पानी को पहुंचाने पाइप लाइन बिछा रही हैं। यानी कारा, निमोरा और चंदनीडीह में लगाए गए सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट से उपचारित जल अब उद्योगों के काम आएगा। दअसल, जीवनदायिनी

एसटीपी से उपचारित पानी लेने इन औद्योगिक इकाइयों ने किया अनुबंध

रायपुर पावर प्लांट	68 एमएलडी
एनएसपीसीएल मिलाई	18 एमएलडी
आलोक फेरो	3 एमएलडी
एपीआई इस्पात कंपनी	5 एमएलडी
मां कुंडलवादी	2 एमएलडी
इस्पात लिमिटेड बजेश स्टील	7 एमएलडी यानी 70 लाख लीटर उपचारित पानी प्रतिदिन

- निगम को कारा, निमोरा, चंदनीडीह के एसटीपी के संचालन में होगी सहूलियत
- भूजल स्रोत होगा संरक्षित, सीवरेज के पानी को उपचारित कर औद्योगिक इकाइयों में उपयोग

103 एमएलडी उपचारित जल लेने को तैयार



ग्राउंड वाटर की होगी बचत

आधा दर्जन औद्योगिक इकाइयों ने 103 एमएलडी उपचारित जल क्रय करने डिमांड की। उनके साथ चर्चा के बाद अनुबंध किया गया है। इससे एक ओर ग्राउंड वाटर की बचत हो सकेगी, दूसरी ओर उपचारित जल का विक्रय कर उससे मिलने वाली राशि से एसटीपी संचालन में सहूलियत होगी।
- पी. राजेश नायडू, अवीक्षण अभियंता, नगर निगम रायपुर

रिमांड हासिल कर रैकेट के बारे में तस्कर से पुलिस कर रही पूछताछ

नहीं थम रही ड्रग तस्कर, पंजाब के ट्रक ड्राइवर से पांच लाख का हेरोइन चिट्ठा जब्त

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

राजधानी में पंजाब बेस्ड ड्रग तस्करि करने का मामला थमने का नाम नहीं ले रहा। कबीर नगर थाना क्षेत्र के बाद आमामाका थाने की पुलिस ने पंजाब के एक ड्रग ड्राइवर के कब्जे से पांच लाख रुपए से ज्यादा कीमत का हेरोइन चिट्ठा जब्त किया है। ट्रक ड्राइवर को पुलिस ने कोर्ट में पेश कर पूछताछ करने रिमांड हासिल की है। तस्कर से पूछताछ कर पुलिस रैकेट के बारे में जानकारी जुटाकर कार्रवाई करने की बात कह रही है।
ड्रग तस्करि करने के आरोप में पुलिस ने पंजाब, तरण तारण निवासी बघेल सिंग को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मुखबिर की सूचना पर बघेल सिंग को जेपी गार्डन के सामने सरोना रेलवे स्टेशन के पास से गिरफ्तार किया है। बताया जा रहा है, वह पंजाब से माल खाली करने आया था। साथ ही वह अपने साथ पंजाब से पैकेट में छिपाकर हेरोइन चिट्ठा लाया था। किसके मंगाने पर बघेल सिंग ने पंजाब से हेरोइन चिट्ठा मंगाया था, पुलिस इस संबंध में बघेल सिंग से पूछताछ कर रही है। आरोपी के मोबाइल को जांच के लिए भेजा गया है।

छह दिन पूर्व कबीर नगर थाना क्षेत्र में पुलिस ने जब्त किया था एक लाख रुपए से ज्यादा कीमत का हेरोइन चिट्ठा



मुखबिर की सूचना पर बघेल सिंग को जेपी गार्डन के सामने सरोना रेलवे स्टेशन के पास से गिरफ्तार किया गया।
11 महीने में चार करोड़ का नशीला पदार्थ जब्त
राजधानी पुलिस नशा के खिलाफ लगातार अभियान चला रही है। इसके साथ ही कोर्ट में मादक पदार्थों की अवेध खरीद बिक्री करने वाली के खिलाफ कार्रवाई सख्त है। एनडीपीएस के आरोपियों को सालभर के भीतर सजा सुनाई जा रही है। सजा 10 से लेकर 20 साल तक मिल रही है। इसके साथ ही ड्रग तस्करों पर कोर्ट भारी-भरकम जुर्माना लगा रही है। बावजूद इसके ड्रग तस्करों थमने का नाम नहीं ले रही। राजधानी पुलिस ने अभियान चलाकर पिछले 11 महीने में चार करोड़ रुपए से ज्यादा का नशीला पदार्थ जब्त किया है। मादक पदार्थ तस्करों के आरोप में पुलिस अब तक चार सौ लोगों को गिरफ्तार कर चुकी है।

हर सप्ताह पहुंच रहा डोडा के साथ हेरोइन चिट्ठा

पुलिस की लगातार कार्रवाई के बावजूद ट्रक ड्राइवरों के जरिए हर सप्ताह हेरोइन, डोडा और अफमी शहर में पहुंच रहा है। छह दिन पूर्व कबीर नगर थाने की पुलिस ने धरमपुरा निवासी कमलेश अरोड़ा को हेरोइन चिट्ठा के साथ गिरफ्तार किया है। कमलेश हेरोइन की तस्करि करने के साथ खुद भी नशा करता है। कमलेश पूर्व में अपने लिए हेरोइन मंगाना था, बाद में उसने खुद भी तस्करि शुरू कर दी। वह घूम-घूमकर हेरोइन बेचना था और उससे होने वाली कमाई से अपना खर्चा चलाता था।

हत्या कर लाश कोरबा के जंगल में फेंकी, दो आरोपियों को उम्रकैद

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

कबीर नगर थाना क्षेत्र में पत्नी पर बुरी नीयत रखने की आशंका पर युवक की हत्या के आरोप में कोर्ट ने दो लोगों को उम्र कैद तथा पांच-पांच हजार रुपए जुर्माने की सजा सुनाई है। मामले की सुनवाई विशेष न्यायाधीश पंकज कुमार सिन्हा की एट्रोसिटीज कोर्ट में हुई है। आरोपियों ने युवक को शराब पीने के बहाने बुलाया और गला दबाकर तथा सिर पर गाड़ी के व्हील पाना से मारकर हत्या कर लाश कोरबा स्थित पाली के जंगल में फेंक दी थी।
अतिरिक्त लोक अभियोजक पूजा मोहिते के अनुसार कोर्ट ने शोहेब खान की हत्या के आरोप में चंद्रशेखर साहू तथा मुकेश यादव को कैद तथा जुर्माने की सजा सुनाई है। कोर्ट में पुलिस द्वारा पेश केस डायरी के मुताबिक शोहेब की मां ने 10 अप्रैल 2024 को अपने बेटे की गुमशुदगी की थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई थी। इसी दौरान पुलिस को कोरबा स्थित पाली के जंगल में एक अज्ञात युवक की अधजली लाश



- पत्नी पर बुरी नीयत रखने की आशंका में की हत्या
- एक वर्ष पूर्व कबीर नगर थाना क्षेत्र की घटना

मिलने की सूचना मिली। पहनावा के आधार पर पुलिस तथा परिजनों ने मृतक की शिनाख्त की। इसके बाद पुलिस ने तकनीकी जांच कर मुकेश तथा चंद्रशेखर को गिरफ्तार किया।

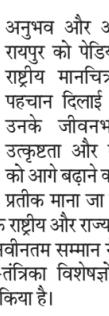
पार्टी देने के बहाने बुलाकर की हत्या

चंद्रशेखर को शोहेब पर अपनी पत्नी के साथ बुरी नीयत रखने की आशंका थी। शोहेब को सबक सिखाने चंद्रशेखर ने अपने साथी मुकेश के साथ मिलकर योजना बनाई। योजना के मुताबिक आठ अप्रैल 2024 को शराब पार्टी के बहाने धरसीवा के एक सुनसान जगह पर बुलाया। तीनों शराब पी रहे थे। इस दौरान चंद्रशेखर ने शोहेब का गला दबाया। मुकेश ने गाड़ी के व्हील पाना से शोहेब के सिर तथा आंख के पास वार कर मीत के घाट उतार दिया। हत्या करने के बाद लाश छिपाने चंद्रशेखर ने अपने मिनी डोर में शोहेब की लाश को डाला और कोरबा, पाली के जंगल ले गया और मृतक की पहचान छिपाने शरीर में पेट्रोल डाल कर आग लगा दी।

बिजनेस साइट

डॉ. अनूप वर्मा को मिला प्रतिष्ठित 'प्रो. पीएएम कुंजू ओरेशन' सम्मान

रायपुर। वरिष्ठ शिशु रोग विशेषज्ञ और बाल-तंत्रिका विज्ञान के प्रतिष्ठित विशेषज्ञ डॉ. अनूप वर्मा को वर्ष 2025 का प्रतिष्ठित 'प्रो. पीएएम कुंजू ओरेशन' सम्मान प्रदान किया गया है। यह सम्मान भारत में पेंडियाट्रिक न्यूरोलॉजी के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान देने वाले चुनिंदा विशिष्ट अकादमिक विशेषज्ञों को प्रदान किया जाता है।
डॉ. वर्मा पिछले 37 वर्षों से छत्तीसगढ़ के बच्चों के उपचार, शोध और शैक्षणिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। उनके व्यापक क्लीनिकल अनुभव और अकादमिक नेतृत्व ने रायपुर को पेंडियाट्रिक न्यूरोलॉजी के राष्ट्रीय मानचित्र पर एक विशिष्ट पहचान दिलाई है। इस सम्मान को उनके जीवनभर की प्रतिबद्धता, उत्कृष्टता और बाल-तंत्रिका विज्ञान को आगे बढ़ाने की प्रेरणादायी यात्रा का प्रतीक माना जा रहा है। इससे पूर्व भी डॉ. वर्मा अनेक राष्ट्रीय और राज्य स्तरीय ओरेशन प्राप्त कर चुके हैं। नवीनतम सम्मान ने उन्हें देश के चुनिंदा अग्रणी बाल-तंत्रिका विशेषज्ञों की श्रेणी में और अधिक सुदृढ़ किया है।



डॉ. वर्मा अनेक राष्ट्रीय और राज्य स्तरीय ओरेशन प्राप्त कर चुके हैं। नवीनतम सम्मान ने उन्हें देश के चुनिंदा अग्रणी बाल-तंत्रिका विशेषज्ञों की श्रेणी में और अधिक सुदृढ़ किया है।

मैच के बाद स्टेडियम परिसर में फैला कचरा हजारों पानी की बोतलें और पैकेट छोड़ गए दर्शक



हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

बुधवार को भारत और साउथ अफ्रीका के बीच हुए वनडे मुकाबले के बाद वीर नारायण सिंह अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम के चारों ओर कचरा फैल गया। गुरुवार सुबह स्टेडियम परिसर और दर्शक दीर्घाओं में बड़ी संख्या में पानी की खाली बोतलें, खाने-पीने के पैकेट और अन्य कचरे का ढेर नजर आया। मैच देखने के लिए करीब 70 हजार से ज्यादा दर्शक पहुंचे थे। भीड़ के कारण बड़ी संख्या में दर्शक खाने-पीने का सामान स्टेडियम में ले गए और इस्तेमाल के बाद खाली पैकेट और बोतलें वहीं छोड़ दीं। स्टेडियम के बाहर भी ऐसी ही स्थिति रही, पार्किंग क्षेत्र, एंटी पॉइंट और सड़कों के किनारे भी गंदगी फैली रही। स्टेडियम में अब सफाई

देवपुरी मार्ग पर सड़क पंचवर्क उखड़ने लगी बजरी, लोग परेशान



हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

नगर निगम जोन 10 सीमा क्षेत्र के डूमतराई से देवपुरी मुख्य मार्ग पर लोक निर्माण द्वारा सड़क पंचवर्क और मरम्मत का कार्य कराया जा रहा है। कार्य की गुणवत्ता सही नहीं होने से जिन जगहों पर पंचवर्क कार्य कराया जा रहा है, वहां से सड़क अभी से उखड़ने लगी है। इसकी वजह से भीड़भाड़ वाली सड़क पर बजरी बिखरने से दुर्घटना का अंदेशा बना हुआ है। साथ ही इस मार्ग से आने-जाने वाले परेशान हैं। ट्रैफिक का दबाव ज्यादा होने से जाम की स्थिति बन रही है।
राजधानी से लगे डूमतराई क्षेत्र से देवपुरी मार्ग पर इन दिनों लोक निर्माण विभाग की सड़क पर हुए गड़बड़ का पंचवर्क कार्य की निगरानी नहीं होने से अनुबंधित एजेंसी इस

- एमएमआई चौराहा से देवपुरी आने-जाने का मार्ग
- गड्ढा पाटने और सड़क मरम्मत का चल रहा काम

कार्य में लापरवाही बरत रही है। भारी वाहनों की आवाजाही इस मार्ग में ज्यादा है, ऐसे में सड़क पंचवर्क सही तरीके से नहीं किए जाने और स्पेस छोड़कर डामरिकरण करने से गड़बड़ वाली जगह की बजरी बाहर आ रही है। इससे गाड़ियों के स्लिप होने का खतरा बना हुआ है। नुकुली गिट्टी और सड़क पर बिखरी बजरी को वहां से हटाने की जरूरत है। देवपुरी, डूमतराई के रहवासियों का कहना है इस ओर यदि जल्द ध्यान नहीं दिया गया तो इसकी शिकायत संबंधित विभाग में की जाएगी।

आईएलएस हॉस्पिटल्स रायपुर में हाई रिस्क ऑब्स्टेट्रिक्स वर्कशॉप संपन्न

रायपुर। आईएलएस हॉस्पिटल्स रायपुर में इंडियन सोसाइटी ऑफ एनेस्थीसियोलॉजिस्ट्स की 72वीं वार्षिक कॉन्फ्रेंस के तहत हाई-रिस्क ऑब्स्टेट्रिक्स वर्कशॉप का सफल आयोजन किया गया। इस वर्कशॉप में देशभर से एनेस्थीसिया, स्त्री-रोग और क्रिटिकल केयर विशेषज्ञों ने भाग लिया। कार्यक्रम में हाई-रिस्क गर्भावस्था के प्रबंधन, नवीनतम तकनीकों और क्लिनिकल बेस्ट प्रैक्टिसेज पर उन्नत प्रशिक्षण एवं हैंड्स-ऑन सत्र आयोजित किए गए। वर्कशॉप का नेतृत्व कोर्स डायरेक्टर डॉ. सुनील पांड्या और स्पेशलिटी एस्पर्ट डॉ. अंजू ग्रेवाल ने किया।

पेज 11 के शेष ...

गोवा में शादी, व्यवसायी परिवार ने...
ये भी प्लाइड इंडिगो की थी। विभिन्न मांगों को लेकर कर्मचारियों की हड़ताल के कारण यह स्थिति निर्मित हुई। कई यात्रियों ने इस लेट-लैटिपी के कारण अपनी जरूरी मीटिंग तथा अन्य कार्य छूट जाने की बात कही। कुछ यात्री इस विलंब के कारण परेशान भी नजर आए। संभवतः पहली बार इस तरह की स्थिति निर्मित हुई, जब इतनी बड़ी संख्या में यात्री विमानों ने निर्धारित समय से विलंब से उड़ान भरी।
संगीत समारोह में होना...
था। पुराने शेड्यूल के अनुसार प्लाइड को सुबह उड़ान भरना था, लेकिन इसे रद्द कर दिया गया। यात्रियों से कहा गया कि उनके लिए प्लाइड डायवर्ट कर वैकल्पिक व्यवस्था की जा रही है, लेकिन देर शाम तक ऐसा नहीं हो सका। इसके बाद शादी में तय समय पर नहीं पहुंच पाने से गुस्सा यात्रियों ने हंगामा शुरू कर दिया। इसके बाद अन्य दिग्गज के यात्रियों ने भी अपना विरोध दर्ज कराना शुरू किया।
मंडल के स्लीपर कोच यात्रियों को भी...
बेडरोल सुविधा से ट्रेन में यात्रियों को ज्यादा आराम मिलेगा और सफर भी सुविधाजनक होगा। केव्हा मंडल में शुरू की गई इस सेवा के तहत स्लीपर कोच के यात्रियों को स्वच्छ, सैनिटाइज्ड वाटर और तस्किंग दिए जा रहे हैं। रायपुर मंडल में इस मंडल को अपनाने के लिए केव्हा के अधिकारियों से बातचीत जारी है। यह सुविधा टिकट के साथ बुकिंग के समय ली जा सकेगी। क्वलीटी ट्रेन में बेडरोल उपलब्ध नहीं होगी, इसलिए यात्रियों को पहले से यह तय करना होगा कि उन्हें सेवा चाहिए या नहीं।
25 से 50 रुपए में मिल सकेगा बेडरोल : मंडल के अधिकारियों ने बताया कि गरीब रथ की तर्ज पर यह सेवा शुरू करने की योजना है। गरीब रथ में यात्रियों को बेडरोल के लिए 25 रुपए का शुल्कान करना पड़ता है। यदि केव्हा मंडल को अपनाया गया तो इसकी कीमत 50 रुपए तक हो सकती है। रेलवे की ओर से ट्वीट कर दी गई जानकारी के अनुसार, इस बेडरोल पैक में वाटर, तस्किंग और तस्किंग का कवर शामिल रहेगा। इसके अलावा यदि यात्री को

केटीएम प्रहरी ने गुरुवार को अभियान चलाकर मुख्य मार्ग को नागरिकों के सुगम आवागमन के लिए उपलब्ध कराया। निगम आयुक्त विश्वदीप के निदेश पर टीएम प्रहरी, नगर निवेश टीम उडनदस्ता और जोन 4 की टीम ने संयुक्त रूप से इस अभियान में सहभागिता निभाई। इस मौके पर कार्यपालन अभियंता शेखर सिंह, सहायक अभियंता दीपक देवांगन, उप अभियंता हिमांशु चंद्राकर को उपस्थित रखा।
नवंबर के बिजली बिल में लगेगा...
वहीं दिसंबर का तय शुरू की लिया जाएगा, लेकिन इस माह एक राहत वाली बात यह रहेगी कि इस माह से 200 यूनिट तक बिजली बिल हॉफ होने के कारण 400 यूनिट तक खपत करने वालों को राहत रहेगी। बिजली का नया टैरिफ इस बार जुलाई से लागू होने के कारण ऐसे ही बिजली महंगी हो गई। ऐसे में जब अगस्त के बिल के समय एफपीपीएस शुरू तय हुआ तो यह 14.20 प्रतिशत आया। ऐसे में उपोपभोक्ताओं को राहत देने के लिए छत्तीसगढ़ राज्य पावर कंपनी ने इसका आधा 7.10 फीसदी ही अगस्त के बिल में वसूली करने का फैसला किया। ऐसे में जब सितंबर में अगस्त का बिल आया तो इसमें टैरिफ के साथ ही 7.10 फीसदी के हिसाब से एफपीपीएस शुरू लगा। इस माह तो राहत मिल गई लेकिन सितंबर में फिर से एफपीपीएस तय किया गया तो 9.46 फीसदी आया है। ऐसे में इसका 2.46 फीसदी ही सितंबर के बिल के साथ वसूला गया, लेकिन इसी के साथ अगस्त का पुराना सात फीसदी शुरू की लिया गया। अक्टूबर में जो सितंबर का बिल आया, उसमें एक तरफ जहां 2.46 फीसदी एफपीपीएस शुरू लिया गया, वहीं पुराना सात फीसदी शुरू एडजस्टमेंट कार्ड के रूप में लिया गया।

नवकार हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर ने पूरे किए तीन सफल वर्ष

रायपुर। नवकार हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर ने अपनी स्थापना के तीन वर्ष पूरे कर लिए हैं। 'आपका स्वास्थ्य, हमारा लक्ष्य' की भावना के साथ शुरू हुए इस संस्थान ने न्यूरोसर्जरी और स्पाइन केयर के क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। अत्याधुनिक तकनीक, आधुनिक उपकरणों और अनुभवी चिकित्सकों की टीम के साथ अस्पताल ने बीते वर्षों में हजारों मरीजों को सुरक्षित और गुणवत्तापूर्ण उपचार प्रदान किया है। अस्पताल के प्रमुख न्यूरोसर्जन डॉ. राजेश जैन ने बताया कि हमारा मुख्य उद्देश्य जटिल इलाज एवं स्पाइन रोगों का समय पर और सटीक मस्तक उपलब्ध कराना है। उन्होंने कहा, मरीजों का विश्वास ही हमारी सबसे बड़ी सफलता है। हम लगातार बेहतर चिकित्सा सेवाएं देने के लिए प्रयासरत



हैं। अस्पताल में सिर की चोट, रिढ़ की हड्डी की समस्याएं, ब्रेन व स्पाइनल ट्यूमर, हाइड्रोसेफलस, एंजियोसोल सहित उन्नत डिस्क और माइक्रो मेंडोस्कोपी जैसी रिलेटेड सेवाएं उपलब्ध हैं। तीन वर्षों की यह यात्रा उत्कृष्ट सेवा, समर्पण और नवाचार का प्रतीक बन चुकी है।

खबर संक्षेप



विस अध्यक्ष डॉ. रमन ने पुस्तक का किया विमोचन
रायपुर। इंडियन लॉ हाउस पब्लिकेशन द्वारा प्रकाशित नई पुस्तक "विभागीय जांच कैसे करें" का गुरुवार को पूर्व मुख्यमंत्री व विधानसभा अध्यक्ष डॉ. रमन सिंह द्वारा विमोचन किया गया। इस महत्वपूर्ण विधि-ग्रंथ के लेखक सामान्य प्रशासन विभाग के पूर्व संयुक्त सचिव केके बाजपेयी हैं। विभागीय जांच की प्रक्रिया को सरल, स्पष्ट और व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत करने वाली यह पुस्तक विधि एवं प्रशासनिक कार्यों से जुड़े सभी पाठकों के लिए अत्यंत उपयोगी साबित होगी।

स्कूल में मनाया गया विश्व दिव्यांग दिवस



रायपुर। बजाज कालोनी सेक्टर-1 न्यू राजेंद्र नगर में अर्पण कल्याण समिति द्वारा संचालित अर्पण दिव्यांग पब्लिक स्कूल में विश्व दिव्यांग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर स्कूल के मूक-बधिर बच्चों ने आकर्षक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया। श्रवण शक्ति नहीं होने के बाद भी संगीत की धुन पर बच्चों के नृत्य ने उपस्थित लोगों का मन मोह लिया। इसी दौरान सेन समाज के अध्यक्ष मनोज सेन का सम्मान किया गया। सेन एसोसिएशन के सदस्य समय-समय पर स्कूल आकर बच्चों के बाल निशुल्क काटते हैं। इस अवसर पर बच्चों को उपहार दिए गए। इस मौके पर पूर्व महापौर प्रमोद दुबे ने कहा कि दिव्यांग बच्चे वर्तमान दौर में पूरी दुनिया को अपने हुनर का कमाल दिखा रहे हैं। संस्था के अध्यक्ष प्रकाश शर्मा ने बताया कि हम इन बच्चों को स्कूल में कैंप्यूटर, चित्रकला, मूर्तिकला, नृत्य, खेल आदि सिखाए जाते हैं। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि डॉ. नवीन बागरेचा, असीम सहगल, डॉ. नीतू वर्मा, समाजसेवी ध्रुव अग्रवाल, प्राचार्य कमलेश शुक्ला, सोमा छाबड़ा आदि उपस्थित थे।

कोटा स्टेडियम में महिला खिलाड़ियों ने दिखाया दमखम



रायपुर। कोटा स्टेडियम स्थित बैडमिंटन हॉल में विगत दिनों खेलो इंडिया अरिस्ता पेंचक सिलाट लीग का आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता भारत सरकार खेल मंत्रालय एवं भारतीय खेल प्राधिकरण के सहयोग से एवं इंडियन पेंचक सिलाट फेडरेशन के मार्गदर्शन में हुआ। प्रतियोगिता में रायपुर जिले के 190 महिला खिलाड़ी कोच, रेफरी शामिल हुए। प्रतियोगिता का उद्घाटन पेंचक सिलाट प्रदेश संघ के अध्यक्ष मनीष बाग एवं महासचिव शंख समीर ने किया। पेंचक सिलाट मार्शल आर्ट खेल संघ के जिला सचिव बरुण बाग ने बताया कि प्रतियोगिता में 190 महिला खिलाड़ियों का प्रदर्शन हुआ। समापन समारोह की मुख्य अतिथि नगर निगम की महापौर मीनल चौबे रहीं।

अग्रवाल समाज ने मनाया महालक्ष्मी वरदान दिवस, विधि-विधान से की पूजा

हरिभूमि न्यूज़ रायपुर
अगहन मास की पूर्णिमा के अवसर पर छत्तीसगढ़ प्रांतीय युवा अग्रवाल मंच द्वारा गुरुवार को महालक्ष्मी वरदान दिवस श्रद्धापूर्वक मनाया गया। इस अवसर पर मंच के संरक्षक कन्हैया अग्रवाल, अध्यक्ष नितेश अग्रवाल और महामंत्री पंकज अग्रवाल के नेतृत्व में विधि-विधान से मां महालक्ष्मी और भगवान अग्रसेन की पूजा-अर्चना की गई। पूजा के बाद प्रसादी स्वरूप भंडार का आयोजन किया गया, जिसमें समाजजन बड़ी संख्या में शामिल हुए। इस मौके पर युवा अग्रवाल मंच के अध्यक्ष नवाजा कि पूरे देश में अग्रवाल समाज द्वारा विभिन्न धार्मिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ महालक्ष्मी वरदान दिवस मनाया जा रहा है। उन्होंने आगे बताया कि अगहन मास पूर्णिमा का यह दिन अग्रवाल समाज के लिए विशेष महत्व रखता है।



कार्यक्रम में सीताराम अग्रवाल, विष्णु गोयल, राधेश्याम अग्रवाल, राजेश केडिया, निर्मल अग्रवाल, सुरेश चौधरी, नारायण अग्रवाल, कमल गुप्ता, प्रांति अग्रवाल, बबीता अग्रवाल, सुनीता पोद्दार, रेणु पोद्दार, अमिता सिंगानिया, पूनम अग्रवाल, वंदना अग्रवाल, मानस अग्रवाल, प्रकाश अग्रवाल, दीपक अग्रवाल, त्रिपत जैन, दिनेश अग्रवाल, अशोक गोयल, जितेंद्र अग्रवाल, सुरेश अग्रवाल सहित बड़ी संख्या में समाज बंधु उपस्थित रहे।

नहीं पढ़नी इंग्लिश... इग्नू को मिली सिर्फ 44 अर्जी, एमबीए का फ्रेज, बीए-बीकॉम में आंकड़ा हजार पार

हरिभूमि न्यूज़ रायपुर
इंग्लिश को लेकर स्कूली जीवन से छात्रों के मन में व्याप्त खोप महाविद्यालयीन स्तर पर पहुंच जाने के बाद भी खत्म नहीं हो रहा है। ना केवल नियमित कक्षाओं में बल्कि दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से हो रही पढ़ाई में भी इंग्लिश को लेकर छात्र अधिक दिलचस्पी नहीं दिखा रहे हैं। इग्नू की दिसंबर सत्र अंत की परीक्षाएं प्रारंभ हो चुकी हैं। राजधानी में पं.रविशंकर शुक्ल विवि को इसका समन्वय केंद्र बनाया गया है। इस बार 5 हजार 200



रविवि स्थित परीक्षा केंद्र में आयोजित की जा रही हैं इग्नू की परीक्षाएं

प्रदान किए गए बोनस अंक
व्यावसायिक परीक्षा मंडल द्वारा ग्रामीण विकास सहायक अधिकारी सहित कई पद के लिए आयोजित भर्ती परीक्षाओं में रूरल डेव्लपमेंट की उपाधि रखने वाले अभ्यर्थियों को बोनस अंक प्रदान किए गए थे। समाजिक संगठनों द्वारा की जाने वाली नियुक्तियों में भी इस उपाधि की मांग होती है। यही कारण है कि छात्र इसमें भी रुचि दिखा रहे हैं। इसके लिए 214 छात्रों ने पंजीयन कराया है। मास्टर इन सोशल वर्क में अन्य वर्ष की तुलना में इस बार आवेदन संख्या थोड़ी कम रही है। 26 छात्रों ने इसके लिए पंजीयन कराया है। एमएसडब्ल्यू के स्थान पर रूरल डेव्लपमेंट में मास्टर डिग्री को छात्र अधिक प्राथमिकता दे रहे हैं। इसका मुख्य कारण हाल ही में निकली टैकेसी में इस डिग्री के कारण मिले बोनस अंक हैं।



इस बार 5 हजार 200 परीक्षार्थियों ने मरा है फॉर्म

प्रायोगिक कार्य के कारण बीएससी विज्ञान नहीं
बीएससी विज्ञान में प्रायोगिक कार्यों की अधिकता होती है। इस कारण इग्नू में इसके लिए पंजीयन नहीं होता है। बीएससी गणित की पढ़ाई कराई जाती है। इसके लिए लगभग 600 छात्रों ने आवेदन किया है। परंपरागत पाठ्यक्रमों में सर्वाधिक मांग बीकॉम की है। इसके लिए 1600 आवेदन मिले हैं। बीए में हजार की संख्या में ही छात्र शामिल हो रहे हैं। गौरतलब है कि सभी पाठ्यक्रम मिलकर कुल पंजीयन छात्रों की संख्या बीते वर्ष की तुलना में इस बार 20 प्रतिशत अधिक है। इग्नू की दिसंबर सत्रांत की परीक्षाएं एक दिवसीय पर प्रारंभ हुई हैं। दो पाली में परीक्षाएं ली जा रही हैं।

कल बैठक, प्रदेश अध्यक्ष सहित सभी वरिष्ठ नेता होंगे शामिल

कांग्रेस के नए जिला अध्यक्षों की टीम संगठन मजबूत बनाने करेगी प्लान

हरिभूमि न्यूज़ रायपुर

प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय राजीव भवन में प्रदेश के सभी नवनिर्वाचित जिला कांग्रेस अध्यक्षों की बैठक 6 दिसंबर शनिवार को आयोजित की गयी है। बैठक में प्रदेश के सभी वरिष्ठ नेता भी शामिल होंगे। जिला अध्यक्षों की टीम संगठन को मजबूत करने का प्लान बनाएगी। कांग्रेस ने संगठन सृजन अभियान के तहत 41 जिला अध्यक्षों की नियुक्ति की थी। सभी जिला अध्यक्षों को अपने जिलों में संगठन को एकजुट करने की जिम्मेदारी के साथ ही कांग्रेस के कार्यक्रमों को आगे बढ़ाने का जिम्मा दिया जाएगा। बताया गया है कि प्रदेश प्रभारी सचिन पायलट, प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष दीपक बेज, नेता प्रतिपक्ष डॉ. चरणदास महंत, पूर्व सीएम पूरुषोत्तम बघेल सहित पीसीसी के पदाधिकारी बैठक में उपस्थित रहेंगे। वे जिला अध्यक्षों को संगठन को आगे बढ़ाने के तरीके और मजबूती के संबंध टिप्स देंगे।



कल मेनन और बंजारे लगे कार्यभार

इधर शहर एवं ग्रामीण जिला कांग्रेस कमेटी द्वारा कांग्रेस भवन गांधी मैदान में एक बैठक आयोजित कर 6 दिसंबर को नवनिर्वाचित जिला अध्यक्षों के पदभार ग्रहण को लेकर चर्चा की गई। यह तय किया गया कि कार्यभार ग्रहण के दिन सभी वरिष्ठ नेताओं को आमंत्रित किया जाएगा। साथ ही पीसीसी के पदाधिकारी और बूथ स्तर के कार्यकर्ताओं को भी बुलाया जाएगा। आपसी समन्वय से कार्यक्रम को पूरा करने की जिम्मेदारी तय की गई है।

14 को एसआईआर पर प्रदर्शन, दिल्ली जाएंगे कांग्रेसी

वहीं बैठक में 14 दिसंबर को दिल्ली में प्रस्तावित एसआईआर पर होने वाले विशाल जन प्रदर्शन पर भी रणनीति बनाई गई। प्रदेश नेतृत्व के निर्देशानुसार, शहर एवं ग्रामीण कांग्रेस के पदाधिकारियों को इस बड़े आंदोलन में सक्रिय और संगठित भूमिका निभाने का आह्वान किया गया। सभी पदाधिकारियों ने आंदोलन की आवश्यकता और उसकी गंभीरता पर राय व्यक्त की तथा इस प्रदर्शन को पूरी मजबूती के साथ सफल बनाने का सामूहिक संकल्प लिया। आंदोलन के अधिक से अधिक संख्या में लोगों को शामिल होने और जाने वाले साधन को लेकर विचार किया गया। बैठक में शहर अध्यक्ष श्रीकुमार मेनन, ग्रामीण अध्यक्ष राजेंद्र पट्टेकर, पूर्व राज्यसभा सांसद श्याम वर्मा, पूर्व विधायक विकास उपाध्याय, कुलदीप जुनेजा, अनीता शर्मा, प्रमोद दुबे, गिरीश दुबे, उधोराज वर्मा, नंदलाल देवांगन, आकाश तिवारी, ममता राय, नवीन चंद्रकार, संजय जौरी, प्रशांत ठेंगडी, अशोक ठाकुर, सतनाम पनाग, देवकुमार साहू, दिनेश ठाकुर, मनोज कंधाई, बंशी कज्जोजे, अविनय दुबे, जी श्रीनिवास, राकेश धोतरे, प्रवीण चंद्रकार, सूर्य सिंह, आकाश देवान, मो. फहीम, अनिल रायचुर, गंगा यादव, कशिश चंद्रकार, पूनम यादव, मोहनखान सहित कार्यकर्ता उपस्थित थे।

एसआईआर : बीएलओ द्वारा बांटे गए फार्म में 70 प्रतिशत ही जमा

हरिभूमि न्यूज़ रायपुर

रायपुर उत्तर विधानसभा में कांग्रेस कमेटी द्वारा एसआईआर के तहत **उत्तर विधानसभा के कई वार्डों में कांग्रेस प्रभारी ने किया दौरा** बीएलओ द्वारा बांटे गए गणना पत्रक की कांग्रेस द्वारा नियुक्त प्रभारी तमतार मारिनटिंग कर रहे हैं। नगर निगम में नेता प्रतिपक्ष आकाश तिवारी ने वार्डों का दौरा कर बीएलओ और बीओआर हर बूथ की जानकारी प्राप्त की। बताया गया है कि एसआईआर के तहत पंडित रविशंकर शुक्ल वार्ड, गुरु गोविंद सिंह वार्ड, शंकर नगर वार्ड क्रमांक के अंतर्गत 3 वार्डों में एसआईआर के



अंतर्गत पंडित रविशंकर शुक्ल वार्ड 34 में के 12 बूथों 11736 फार्म बांटे गए जिसमें से 8712 फार्म वापस प्राप्त हुए। वहीं गुरु गोविंद सिंह वार्ड 29 के 12 बूथों में 12865 मतदाता में से 11645 फार्म बांटे गए जिसमें 10215 वापस प्राप्त हुए। शंकर नगर वार्ड के 16 बूथ में कुल 12454 फार्म

बांटे गए जिसमें 9721 वापस प्राप्त हुए। इन के साथ ही कालीमाता वार्ड हेमू कल्याणी वार्ड सहित आस पास के वार्डों में 70 प्रतिशत से अधिक फार्म भरे जा चुके हैं। सभी बीएलओ सहित इस कार्य में बड़ी इमानदारी से कार्य कर रहे हैं वहीं कुछ जगह पर लापरवाही बरती जा रही है। आम जन उनकी कार्य प्रणाली पर सवाल उठा रहे हैं कि की कहीं अच्छे से कार्य हो रहा है कहीं कार्य बड़े धीमे गति से कार्य किया जा रहा है। नेता प्रतिपक्ष ने सरकार द्वारा किए जा रहे इस कार्य में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे रहे सभी सामाजिक संगठनों के मिले सहयोग की तारीफ की जो इस कार्य को सफल बनाने में अपना योगदान दे रहे हैं।

चार गांजा तस्करों को 15-15 साल कैद, डेढ़-डेढ़ लाख जुर्माना

हरिभूमि न्यूज़ रायपुर

पुनगी बस्ती थाना क्षेत्र में एक वर्ष पूर्व 40 किलो गांजा के साथ गिरफ्तार चार आरोपियों को कोर्ट ने 15-15 वर्ष कैद के साथ डेढ़-डेढ़ लाख रुपए जुर्माने की सजा सुनाई है। मामले की सुनावड़ी विशेष न्यायाधीश किरण थवाईत की एनडीपीएस कोर्ट में हुई है। जिन लोगों को सजा सुनाई गई है, वे गांजा को तस्करी कर मध्यप्रदेश के मंडला

एक वर्ष पूर्व पुरानी बस्ती थाना क्षेत्र में राधा स्वामी नगर की घटना

ले जाने की फिराक में थे। विशेष लोक अभियोजक भुवन लाल साहू के अनुसार संतोष साहू, नीरज ताम्रकार, ईतवारी नागरचो तथा तुलेश्वर साहू को कैद तथा जुर्माने की सजा सुनाई गई है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने 30 सितंबर

2024 को राधास्वामी नगर के पास गांजा के साथ गिरफ्तार किया था। मंडला निवासी नीरज ताम्रकार ने गांजा को मंडला ले जाने का बुक की थी। पुलिस को चकमा देने आरोपी कार में एक विशेष चेंबर बनाकर गांजा छिपाकर ले जा रहे थे। चेंबर से गांजा की बदनू आने पर मुखबिर ने पुलिस को गांजा तस्करी होने की जानकारी दी, तब पुलिस ने तस्करी को घेराबंदी कर गिरफ्तार कर कोर्ट में पेश किया।

प्रसंस्करण उद्योग से हजारों मजदूरों और किसानों की आजीविका जुड़ी

मंडी शुल्क, कृषक कल्याण शुल्क में छूट की मांग, चैंबर ने कृषिमंत्री नेताम को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज़ रायपुर

छत्तीसगढ़ चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज के प्रदेश अध्यक्ष सतीश थौरानी के नेतृत्व में प्रतिनिधिमंडल ने गुरुवार को कृषि मंत्री रामविचार नेताम से मुलाकात की। इस दौरान 2 अलग-अलग विषय पर ज्ञापन सौंपा गया। चैंबर प्रतिनिधिमंडल ने मंडी शुल्क, कृषक कल्याण शुल्क में छूट एवं कृषि उपज आधारित खाद्य प्रसंस्करण मुरमुरा उद्योग को राहत देने की मांग की है। प्रदेश अध्यक्ष सतीश थौरानी ने कहा, छत्तीसगढ़ में प्रसंस्करण उद्योग से करीब 50 हजार से अधिक स्थानीय श्रमिक एवं किसानों की आजीविका सीधे तौर पर जुड़ी है। ऐसे में यदि शुल्क में राहत नहीं दी गई, तो उद्योगों पर आर्थिक दबाव बढ़ेगा



और रोजगार प्रभावित होगा। स्मरण पत्र में विशेष रूप से मंडी शुल्क एवं कृषक कल्याण शुल्क में ट्रेडर्स और प्रसंस्करण उद्योगों को छूट, कृषि उपज धान आधारित खाद्य प्रसंस्करण एव किसान तथा दलहन-तिलहन व्यापार से जुड़े उद्योगों को शुल्क में छूट देकर राहत प्रदान करने का आग्रह किया। इस अवसर पर पूर्व विधायक एवं चैंबर संरक्षक श्रीचंद्र सुंदरानी, चैंबर प्रदेश अध्यक्ष सतीश थौरानी, कार्यकारी अध्यक्ष राजेश वासवानी, जसप्रीत सिंह सलूजा, उपाध्यक्ष दिलीप इसरानी, जवाहर थारानी, अशोक निहलानी, भाटापारा इकाई अध्यक्ष गुरुमुख गंगवानी, पोहा-मुमुरा निमाता कल्याण समिति भाटापारा अध्यक्ष रंजीत दावानी, संरक्षक अनिल लोचलानी, उपाध्यक्ष राकेश मंधान, इंदरतराई व्यापारी कल्याण महासंघ सदस्य पवन मंधान एवं अमरलाल सचदेव प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।

पुराना संभाग कमिश्नर भवन की मरम्मत का काम शुरू 20 तारीख के बाद एसएसपी दफ्तर होगा इसमें शिफ्ट

हरिभूमि न्यूज़ रायपुर

रायपुर संभाग कमिश्नर के पुराने भवन में 20 दिसंबर के बाद एसएसपी दफ्तर को शिफ्टिंग का काम शुरू हो जाएगा, जो माह के खत्म होने से पहले तक कर लिया जाएगा। एसएसपी लाल उमदे सिंह ने बताया कि संभाग कमिश्नर का पुराना भवन खाली हो चुका है। इस भवन में एसएसपी कार्यालय को शिफ्ट किया जाएगा। शिफ्टिंग का कार्य चालू माह के खत्म होने से पहले कर लिया जाएगा। इधर एसएसपी भवन के शिफ्ट होते ही कलेक्टोरेट परिसर में प्रस्तावित पांच मंजिल नई कंपोजिट बिल्डिंग का निर्माण कार्य भी शुरू हो जाएगा। इस कंपोजिट बिल्डिंग निर्माण कार्य को स्वीकृत हुए ढाई साल से अधिक समय हो चुका है, लेकिन कई कारणों से इसका निर्माण कार्य अब तक शुरू नहीं हो पाया है। हालांकि एसएसपी कार्यालय की शिफ्टिंग के बाद नववर्ष से प्रस्तावित कार्य की शुरुआत होने की उम्मीद जताई जा रही है।



कमिश्नर के कक्ष में लगेगा एसएसपी का दरबार

सूत्रों के अनुसार पुराना संभाग भवन में जिस कक्ष में संभाग कमिश्नर महादेव कांवर बैठते हैं, उसी कक्ष में एसएसपी लाल उमदे सिंह का दरबार लगेगा। इसके अलावा इस भवन में पुलिस विभाग के अन्य अधिकारियों के लिए भी कक्ष बने हुए हैं। बताया जा रहा है कि इस भवन में जहां कोर्ट लगता था तथा अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी बैठते थे, उन कक्षों में एसएसपी कार्यालय में लगने वाले अन्य दफ्तरों को शिफ्ट किया जाएगा।

30 करोड़ की लागत से बनेगी नई बिल्डिंग

एसएसपी भवन को तोड़ने के बाद लगभग 30 करोड़ की लागत से पांच मंजिल कंपोजिट बिल्डिंग का निर्माण किया जाएगा। इस बिल्डिंग के एक हिस्से में कलेक्टोरेट के विभिन्न विभागों के दफ्तर तथा दूसरे हिस्से में एसएसपी कार्यालय के दफ्तर शिफ्ट होंगे। नई बिल्डिंग सर्वविधायक एवं आधुनिक होगी। सूत्रों की माने तो इस नई बिल्डिंग में कलेक्टोरेट का दफ्तर नहीं होगा। कलेक्टोरेट अपने पुराने दफ्तर में ही बैठेंगे। अंग्रेजों के जमाने का एसएसपी भवन अब टूटेगा कलेक्टोरेट में स्थित एसएसपी भवन अंग्रेजों के जमाने का है। इस भवन की जगह ही नई कंपोजिट बिल्डिंग का निर्माण किया जाएगा। इसके लिए इस भवन को तोड़ा जाएगा।

खाली होने के बाद कमिश्नर भवन के रेनोवेशन का काम जारी

संभाग कमिश्नर का पुराना भवन खाली होने के बाद अब यहां एसएसपी कार्यालय शिफ्ट होगा। शिफ्टिंग से पहले पुराने भवन को रेनोवेशन किया जा रहा है। इसके लिए सभी कमरों की साफ-सफाई से लेकर खराब हो चुकी दीवारों की रंगाई भी कराई जा रही है। रेनोवेशन का कार्य पूर्ण होने के बाद ही शिफ्टिंग की प्रक्रिया शुरू होगी थी, लेकिन एसआईआर का कार्य चल रहा है, वहीं 14 दिसंबर से विधानसभा का शौकालीन सत्र शुरू होने जा रहा है। इसके मद्देनजर शिफ्टिंग का कार्य भी अब 20 दिसंबर के बाद ही शुरू किए जाने की संभावना है।

इस दौरान कुछ यात्री गाड़ियों का परिचालन प्रभावित रहेगा

रायपुर मंडल में चलेगा ऑटोमेटिक सिग्नलिंग का कार्य, 10 पैसेंजर ट्रेन के थमेगे पहिए

हरिभूमि न्यूज़ रायपुर

दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे रायपुर मंडल के निपनिया-भाटापारा स्टेशनों के मध्य ऑटोमेटिक सिग्नलिंग कमीशनिंग के लिए नॉन इंटरकनेक्टिविटी की कार्य किया जाएगा। इस कार्य के फलस्वरूप कुछ यात्री गाड़ियों का परिचालन प्रभावित रहेगा। बता दें कि यह कार्य 6 से 7 दिसंबर को होगा, जिसे 10 पैसेंजर ट्रेनों को रद्द किया गया है, तो वहीं झारसुगुड़ा से चलने वाली

रद्द होने वाली गाड़ियां

- 6 व 7 दिसंबर को गाड़ी संख्या 68728 रायपुर-बिलासपुर मेमू पैसेंजर रद्द रहेगी।
- 6 व 7 दिसंबर को गाड़ी संख्या 68734 बिलासपुर-नेवरा रोड मेमू पैसेंजर रद्द रहेगी।
- 6 व 7 दिसंबर को गाड़ी संख्या 68733 नेवरा रोड-बिलासपुर मेमू पैसेंजर रद्द रहेगी।
- 6 व 7 दिसंबर को गाड़ी संख्या 68746 रायपुर-नेवरा रोड मेमू पैसेंजर रद्द रहेगी।
- 6 व 7 दिसंबर को गाड़ी संख्या 58203 कोरबा-रायपुर पैसेंजर रद्द रहेगी।
- 7 व 8 दिसंबर को गाड़ी संख्या

रद्द होने वाली गाड़ियां

- 58204 रायपुर-कोरबा पैसेंजर रद्द रहेगी।
- 6 व 7 दिसंबर को गाड़ी संख्या 58205 रायपुर-नेताजी सुभाष चंद्र बोस (इतवारी) पैसेंजर रद्द रहेगी।
- 7 व 8 दिसंबर को गाड़ी संख्या 58206 नेताजी सुभाष चंद्र बोस (इतवारी)-रायपुर पैसेंजर रद्द रहेगी।
- 6 व 7 दिसंबर को गाड़ी संख्या 68746 रायपुर-नेवरा रोड मेमू पैसेंजर रद्द रहेगी।
- 7 व 8 दिसंबर को गाड़ी संख्या 68745 नेवरा रोड-रायपुर मेमू पैसेंजर रद्द रहेगी।

Online Booking: www.tripuryatra.com
बिलासपुर, रायपुर, दुर्ग, शोडिया से होकर
20 वर्षों से
सुबिया ज्यूल सबसे कम राशि पर
रखेसाल देन से - 20 दिसंबर से 30 दिसंबर 2025 (11 दिन)
रामेश्वरम् धाम यात्रा
श्री रामेश्वरम् धाम ज्योतिर्लिंग, श्री तिरुपति बालाजी, श्री मल्लिकार्जुन ज्योतिर्लिंग, मदुरै श्री मीनाक्षीदेवी, श्री कन्याकुमारी,
40 शीटें शेष
श्री कन्याकुमारी,
राशि - स्त्रीपर 16,500/-, 3 एसी- 27,500/-, 2 एसी 32,500/- (+5% GST)
Since-2007
श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति
संपर्क करें:- 7354 411411



सर्दियों में ऐसा करें मेकअप, आप पर...

लाइव इवेंट

रेलवे में अप्रेंटिसशिप के लिए रजिस्ट्रेशन शुरू, 22 दिसंबर अंतिम तिथि



रायपुर। भारतीय रेलवे पटियाला रेल इंजन वर्क में अप्रेंटिसशिप के कुल 225 पदों के लिए आवेदन शुरू हो गए हैं। जो उम्मीदवार रेलवे में अप्रेंटिसशिप करना चाहते हैं, वे जल्द ही ऑफिशियल वेबसाइट पर जाकर ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन कर सकते हैं। इन पदों पर आवेदन प्रक्रिया 1 दिसंबर से शुरू कर दी गई है। साथ ही इच्छुक एवं योग्य उम्मीदवार 22 दिसंबर तक इन पदों पर आवेदन कर सकते हैं। इसके अलावा फीस जमा करने की अंतिम तिथि 29 दिसंबर निर्धारित की गई है। अप्रेंटिसशिप में आवेदन करने के लिए उम्मीदवारों की आयु की गणना 22 दिसंबर के आधार पर की जाएगी। उम्मीदवारों की न्यूनतम आयु 15 वर्ष व अधिकतम आयु 24 वर्ष निर्धारित की गई है। साथ ही आरक्षित वर्ग के उम्मीदवारों को आयु-सीमा में छूट भी दी जाएगी। एससी एवं एसटी उम्मीदवारों को आयु-सीमा में पांच वर्ष की छूट और ओबीसी उम्मीदवारों को तीन वर्ष की छूट दी जाएगी।

इतनी होनी चाहिए शैक्षणिक योग्यता

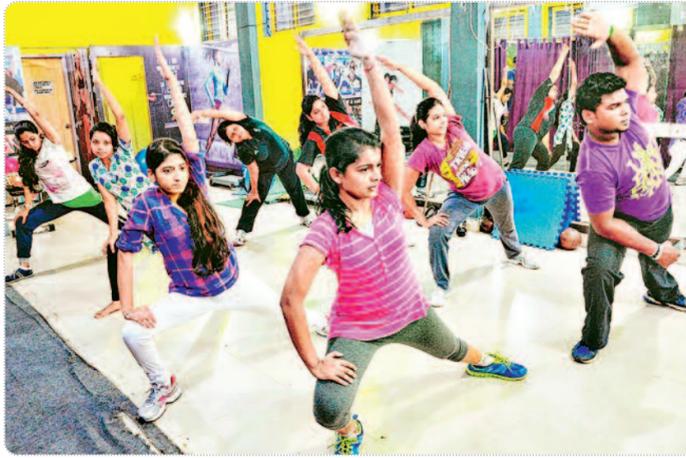
अप्रेंटिसशिप में आवेदन करने के लिए उम्मीदवार भारत के किसी मान्यता प्राप्त संस्थान से कक्षा आठवीं व बारहवीं न्यूनतम 50 प्रतिशत अंकों के साथ उत्तीर्ण होना चाहिए। इसके अलावा उम्मीदवारों के पास अनिवार्य शैक्षणिक योग्यता भी होनी चाहिए। अप्रेंटिसशिप में आवेदन करने के लिए उम्मीदवारों को प्रोसेसिंग फीस का भुगतान करना अनिवार्य है। अनारक्षित वर्ग के उम्मीदवारों के लिए प्रोसेसिंग फीस 100 रुपए निर्धारित की गई है। इसके अलावा एससी एवं एसटी, ओबीसी, दिव्यांग और महिला उम्मीदवारों को प्रोसेसिंग फीस में छूट प्रदान की गई है। यह युवाओं के लिए सुनहरा अवसर है। इसके माध्यम से युवा रोजगार के सपने को पूरा कर पाएंगे।

स्टूडेंट्स एवं कामकाजी लोगों में मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति नया ट्रेंड

युवाओं में जुम्बा डांस का बढ़ा क्रेज, पढ़ाई-ऑफिस वर्क का स्ट्रेस दूर भगाने फिटनेस की ज्वाइन कर रहे स्पेशल क्लासेस

रायपुर। डांस एक परफेक्ट वर्कआउट है। माइंड स्ट्रेस, वजन बढ़ना, कार्डियक एक्सरसाइज के तौर पर जुम्बा डांस एक परफेक्ट एक्टिविटी है। जुम्बा एक ऐसा फॉर्म है, जो न केवल फिट रखता है, बल्कि जिसे करते हुए कोई बोर भी नहीं होते। यही वजह है कि आजकल हर उम्र के लोग जुम्बा करना पसंद कर रहे हैं। जुम्बा डांस क्लास ज्वाइन करने वाले लोग इसका आनंद उठा रहे हैं। इससे कई तरह की मानसिक व शारीरिक समस्याओं से निजात पाकर युवा व महिलाएं परफेक्ट फिट लाइफ स्टाइल जी रहे हैं। इससे हेल्थ, फिटनेस और पर्सनैलिटी तीनों ही गीत-संगीत की धुन पर 30 से 40 मिनट की ब्रेक जुम्बा डांस से ग्रूम हो जा रही है। यही वजह है कि सिटी में जुम्बा डांस क्लासेस का क्रेज युवाओं व महिलाओं, स्टूडेंट्स में बढ़ता जा रहा है। प्रतियोगी परीक्षाओं, बोर्ड एग्जाम की तैयारी में जुटे स्टूडेंट्स व युवावर्ग माइंड रिफ्रेशमेंट के तौर पर जुम्बा क्लास में आकर तरोताजा महसूस कर रहे हैं। इसके बाद स्वस्थ तन व मन के साथ अपने लक्ष्य की तैयारी में जुट जा रहे हैं। जुम्बा डांस क्लासेस आज समय व सेहत की मांग बन गई है।

शहर के युवाओं में जुम्बा डांस का क्रेज बढ़ता जा रहा है। ऑफिस वर्क और पढ़ाई के बाद रिफ्रेशमेंट के लिए बड़ी संख्या में युवा वर्ग जुम्बा डांस की स्पेशल क्लास ज्वाइन कर रहे हैं। राजधानी की जानी-मानी जुम्बा डांस क्लास टीचर अमीषा शुक्ला बताती हैं कि शहर में तेजी से हर वर्ग में जुम्बा डांस को लेकर अवेयरनेस आया है। इसमें स्टूडेंट्स, कामकाजी महिलाएं-पुरुष शामिल हैं, जो जुम्बा डांस क्लास ज्वाइन कर खुद को तन व मन से तरोताजा बना रहे हैं।



जुम्बा डांस एक्सपर्ट के टिप्स

जुम्बा डांस एक्सपर्ट निखिल वर्मा का कहना है कि इस सुपर इफेक्टिव एक्सरसाइज के साथ कुछ चीजों का ध्यान रखना जरूरी होता है। सही जूते पहनना, पर्याप्त वार्मअप और कूलडाउन करना, पानी पीना और नियमित रूप से अभ्यास करना शामिल है। इसके अलावा आनंद पर ध्यान केंद्रित करना, धैर्य रखना और अपनी प्रगति का आनंद लेना भी महत्वपूर्ण है। जुम्बा डांस क्लासेस से पहले अपने स्वास्थ्य की जांच भी करा लेना उचित होगा, ताकि डांस के दौरान किसी तरह की अतिरिक्त स्वास्थ्य संबंधित परेशानी से बचा जा सके।

पैरेंट्स के साथ ज्वाइन कर रहे फिटनेस क्लास

फेमिली सदस्य साथ में जुम्बा, योगा जैसे फिटनेस क्लासेस ज्वाइन कर रहे हैं। यह एक तरह से लोगों में परिवार के स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता ही है। परिवार के बड़े सदस्यों के साथ बने भी योग, जुम्बा जैसे फिटनेस एक्सरसाइज का अनुसरण कर खुद को सेहतमंद बनाने की दिशा में अवेयर हो रहे हैं। जब परिवार स्वस्थ बनेंगे तो समाज भी स्वस्थ बनेगा। इस तरह से यह एक अच्छी पहल फिटनेस के प्रति बढ़ी है।

गीत-संगीत क्लासेस भी बन रही युवाओं की पसंद

कला केंद्र के कलाकार राहुल ठाकुर का कहना है कि केंद्र में ऐसे युवा व बड़े वर्ग के लोग गीत-संगीत की गतिविधियों में मन लगा रहे हैं। इनमें बड़ी संख्या में विद्यार्थी शामिल हैं, जो स्कूल, कॉलेज की पढ़ाई कर रहे हैं। वे म्यूजिक क्लासेस को न सिर्फ कला प्रतिभाओं के अभ्यास के लिए, बल्कि मन की एकाग्रता और रिफ्रेशमेंट के लिए ज्वाइन किए हुए हैं। उन्होंने बताया कि गीत-संगीत का अभ्यास भी एक तरह से मन को शांत और तरोताजा बनाता है। यही वजह है कि गीत-संगीत से भी स्ट्रेस दूर करने की थैरेपी के तौर पर युवा जुड़ रहे हैं।



सिटी इवेंट

स्टेक होल्डर कंसल्टेशन प्रोग्राम में महानदी को प्रदूषण रहित बनाने विशेषज्ञों ने दिए आइडियाज



रायपुर। एनआईटी द्वारा स्टेक होल्डर कंसल्टेशन प्रोग्राम का गुरुवार को आयोजन किया गया। यह स्टेक होल्डर कंसल्टेशन प्रोग्राम ऑन कंडीशन असेसमेंट एंड मैनेजमेंट प्लान फॉर महानदी रिवर बेसिन एंड स्टेट स्पेसिफिक एक्शन प्लान फॉर वाटर सेक्टर इन छत्तीसगढ़ का आयोजन हुआ। इस कार्यक्रम का आयोजन एनआईटी रायपुर और जल संसाधन विभाग छत्तीसगढ़ शासन द्वारा शिवनाथ भवन नवा रायपुर में आयोजित किया गया। प्रोग्राम में सबसे पहले डॉ. समीर बाजपेई ने सभी उपस्थित सदस्यों का स्वागत किया। इसके बाद सेंटर फॉर महानदी रिवर बेसिन के सदस्यों और उनके कार्यों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। कार्यक्रम में डॉ. संदीप सोनी ने सेंटर फॉर महानदी द्वारा महानदी की अवरल धारा के तहत किए जा रहे कार्यों की जानकारी देते हुए कहा कि इस कार्यक्रम के तहत विभिन्न प्रयास किए जा रहे हैं, जिससे महानदी का निर्बाध प्रवाह बना रहे।

कार्यक्रम निर्मल धारा के बारे में दी जानकारी

डॉ. क्षितिज उपाध्याय ने इस कार्यक्रम के तहत मधिय में किए जाने वाले कार्यक्रम निर्मल धारा के बारे में जानकारी दी और कहा कि मधिय में महानदी के पानी को प्रदूषण रहित रखने के आपसी सामंजस्य से विभिन्न प्रयास किए जाएंगे, ताकि महानदी का पानी और इसका नदी तंत्र प्रदूषण रहित रह सके। इस दौरान राजेश कुमार टोप्यो, सचिव, जल संसाधन विभाग, डॉ. समीर बाजपेई, सेंटर हेड एंड समन्वयक, सी महानदी रिवर बेसिन, जेआर मगत, इंजीनियर इन चार्ज, जल संसाधन विभाग और केएस गुरुवर, चीफ इंजीनियर जल संसाधन विभाग की गरिमामयी उपस्थिति रही। डॉ. इशितायक अहमद, प्रिंसिपल इनवेस्टिगटोर और डॉ. विकास कुमार विद्यार्थी, प्रिंसिपल इनवेस्टिगटोर, सी महानदी रिवर बेसिन, डॉ. संदीप सोनी, सीनियर प्रोजेक्ट साइंटिस्ट, सी महानदी रिवर बेसिन, डॉ. शशिकांत वर्मा, डॉ. अमित कुमार शुक्ला, डॉ. क्षितिज उपाध्याय, प्रोजेक्ट साइंटिस्ट, सी महानदी रिवर बेसिन एवं अन्य विभागों के प्रतिनिधि भी इस दौरान मौजूद रहे।

शादी, विंटर फैस्टिवल सीजन के लिए फैशन की तलाश

वेडिंग रिसेप्शन आउटफिट में शरारा हैवी वर्क सूट गर्ल्स की पहली पसंद

रायपुर। शादी के सीजन में गर्ल्स अपने फैशन स्टाइल को लेकर खास पजेक्टिव हैं। वे शहर के फैशन हाउसेस में मनपसंद व बजट पर सूट, ड्रेसेस खरीदने में जुटी हुई हैं। साथ ही शादी, पार्टी या घर में रोजाना पहनने के लिए सूट की लेटेस्ट डिजाइन खोज रहे हैं। इसके अलावा फैशन डिजाइनर्स से भी कुछ यूनिक स्टाइल में ड्रेस डिजाइन करा रही हैं। शहर के गोलबाजार स्थित गर्ल्स फैशन हाउस के संचालक विवेक अग्रवाल ने बताया कि विंटर, वेडिंग और फैस्टिवल्स को लेकर गर्ल्स में पहनाने को लेकर क्रेज है। वे कंफर्ट, स्टाइलिश और बजट के अंदर आउटफिट कैरी कर रहे हैं। इनमें शादी, पार्टी या घर में पहनने के लिए शरारा से लेकर हैवी वर्क सूट डिजाइन आइडियाज हर गर्ल्स को कपड़ों का बहुत शौक होता है। जब भी किसी को शादी, घर के पार्टी या कोई भी छोटे फंक्शन में जाना होता है तो सबसे पहले वह उस खास ओकेशन के लिए आउटफिट प्लान करने लग जाते हैं। लड़की हो या शादीशुदा महिला, सूट पहनना उनकी फैशन लिस्ट में जरूर शामिल होता है।



लेटेस्ट सूट डिजाइन मार्केट में ट्रेंड

ऐसे में आजकल फैशन की दुनिया में भी काफी बदलाव हो गया है और कई तरह के लेटेस्ट सूट डिजाइन मार्केट में बहुत ट्रेंड कर रहे हैं। अगर किसी को शादी में जाने या घर में पहनने के लिए सूट की डिजाइन खोज रही है तो शरारा से लेकर पत्थरल सूट के लेटेस्ट डिजाइन बेस्ट विकल्प है। शरारा सूट आज के फैशन की दुनिया में बहुत ट्रेंड है। सुंदर फैब्रिक से बने शरारा सूट पार्टी और शादी के फंक्शन के लिए परफेक्ट है। वहीं किसी शादी, मेहंदी या हल्दी के मौके पर जाने का प्लान कर रही है तो ये शरारा सूट डिजाइन पहनने के लिए बेस्ट होगा।

कीमत 1000 से 5000 तक

पुरानी बस्ती स्थित फैशन हाउस के संचालक अर्जुन साहू ने बताया कि शादी, विंटर और फैस्टिवल सीजन के लिए रॉयल लुक पाने गर्ल्स नए फैशन आउटफिट तलाश रहे हैं। हमारे यहां इसके लिए सभी तरह की वैरियटी में आउटफिट उपलब्ध है। इनकी कीमत की बात करें तो 1 हजार से 5 हजार रुपए तक के बजट में न्यू गर्ल्स फैशन आउटफिट उपलब्ध करा रहे हैं। इनमें एक से बढ़कर एक न्यू गर्ल्स फैशन शादी पार्टी, रिसेप्शन, विंटर सीजन और फैस्टिवल के लिए परफेक्ट है।

अंतर्राष्ट्रीय त्रिपिटक चैटिंग समारोह में शहर की बरखा को मिली अंतर्राष्ट्रीय पहचान

रायपुर। बौद्ध धर्म के सबसे पवित्र स्थल बिहार के बोधगया में 20वां अंतर्राष्ट्रीय त्रिपिटक चैटिंग समारोह का आयोजन का शुभारंभ हुआ। बुधवार को इस समारोह में शामिल होने 27 देशों से बौद्ध अनुयायी और विद्वान पहुंचे हुए हैं। 3 दिसंबर को समारोह के आधिकारिक थीम सांग बुद्धगया... बुद्धगया... की लाइव प्रस्तुति की गई... मंच पर लॉन्च हुए इस गीत को प्रसिद्ध गायिका बरखा कश्यप बिसेने ने अपना स्वर दिया। इस गीत के रचनाकार पंचशील सेवा संस्थान के देवेद सोनटके रहे। इस थीम गीत की अपनी मधुर आवाज में बोधगया के कालक मैदान में जैसे ही बरखा कश्यप बिसेने ने प्रस्तुति दिया। वहां मौजूद हजारों लोगों और दुनिया के कई देशों में लाइव प्रसारण देख रहे अनुयायियों का मन आत्मिक शांति में डूब गया। बरखा की इस दिव्य और उर्जावान प्रस्तुति ने उन्हें अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाई



है। इस गीत के प्रसारण के बाद कई देशों के बौद्ध अनुयायियों ने बरखा की जमकर तारीफ की है। मध्यप्रदेश के सिवनी जिले के बरघाट में रहने वाली बरखा ने खैरागढ़ संगीत विवि से संगीत की विधिवत शिक्षा ली है और विवाह के बाद रायपुर ही उनकी कर्मभूमि है। कई सालों से बरखा कश्यप हिंदी और छत्तीसगढ़ी गीतों की स्थापित गायिका हैं। बरखा के हिंदी और छत्तीसगढ़ी भाषा में कई एलबम लोगों का मन मोह चुका है।

गोंडवाना महोत्सव के सांस्कृतिक कार्यक्रम में सभी वर्ग के लोग दिखा रहे प्रतिभा

मंच पर दिखी बचपन की मासूमियत, बच्चों के साथ बड़ों ने प्रस्तुतियों से बांधा समां

कार्नर न्यूज



बीटीआई काउंस ने गुरुवार शाम गोंडवाना महोत्सव बच्चों की शानदार प्रस्तुतियों ने मंत्रमुग्ध कर दिया। जैसे ही नन्हे कलाकार फैसी ड्रेस पहनकर मंच पर उतरे, दर्शकों की तालियों से पूरा परिसर गूंज उठा। बच्चों ने गवित और देशभक्ति गीतों पर मावपूर्ण प्रस्तुतियां दीं, जो सभी के दिल को छू गईं।

रायपुर। बॉलीवुड और हॉलीवुड के सदाबहार गीतों पर प्रस्तुति ने शाम को और भी रंगीन बना दिया। शहर के प्रसिद्ध सिंगर्स ने मंच पर एक से बढ़कर एक नगमे पेश किए और माहौल को खुशनुमा बना दिया। कार्यक्रम संयोजक वैभव सिंह सिसोदिया और सौरभ सिंह सिसोदिया ने बताया कि मेले में हर दिन नए और विविधतापूर्ण सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। महोत्सव की लोकप्रियता का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि रोजाना हजारों की संख्या में लोग यहां पहुंच रहे हैं। प्रवेश पूरी तरह नि:शुल्क है और मेले में सभी प्रकार की कलाकृतियां, हुनरमंद कारीगरों के स्टॉल, धरतू उपयोग की आकर्षक वस्तुएं और मनोरंजन के अलग-अलग जोन एक ही स्थान पर उपलब्ध हैं।



फैसी ड्रेस प्रतियोगिता ने समां बांधा

बच्चों के फैसी ड्रेस प्रतियोगिता में नन्हे-सून्हे प्रतिभागियों ने अपनी मासूम अदाओं और शानदार प्रस्तुतियों से दर्शकों का मन मोह लिया। रंग-बिरंगी पोशाकों में सजे कुल 12 बच्चों ने मंच पर उतरकर ऐसा समां बांधा कि हर कोई तालियां बजाने को मजबूर हो गया किसी ने देशभक्ति का संदेश दिया, तो किसी ने परी-लोक की कल्पना को साकार किया। बच्चों ने अटल बिहारी वाजपेयी, इंदिरा की रानी, माता दुर्गा, राधारानी, सांता क्लॉस, सिंदेला, परी, छंजल और यहां तक कि एआई जैसे अनोखे किस्वरों की भूमिका निभाई।

संगीत संख्या में फिल्मी गीतों की प्रस्तुति : स्वरगंगा म्यूजिकल एवं सांस्कृतिक मंच के कलाकारों ने संगीत संख्या में शानदार प्रस्तुतियां दीं। तुम आ गए हो... पर अजय पनिकर और मीनाक्षी केशरवानी, नखरे वाली... पर सुनील जॉर्ज, तुमने न जाना... पर अजय और हमसफर मेरे... पर बबलू नारायण ने दर्शकों का दिल जीत लिया।

नर्मदा, गंगा, गोदावरी और ब्राम्हणी नदी का भी करेंगे अध्ययन

डॉ. शशिकांत वर्मा ने स्पेसिफिक एक्शन प्लान फॉर वाटर सेक्टर इन छत्तीसगढ़ के तहत जानकारी देते हुए कहा कि इस प्लान के तहत महानदी व अन्य नदी तंत्रों जैसे नर्मदा, गंगा, गोदावरी और ब्राम्हणी का विस्तृत अध्ययन किया जाएगा। इस अध्ययन के तहत इन नदियों के सतही जल और भूमिगत जल की जानकारी और इसके विभिन्न क्षेत्रों जैसे कृषि, मछलीपालन इत्यादि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया जाएगा। अंत में सभी विभागों के उपस्थित सदस्यों से आग्रह किया गया कि सम्बंधित विषय से जुड़ी अपने-अपने क्षेत्र विशेष की समस्याओं और मुद्दों के बारे में जानकारी दें, ताकि इस समस्याओं का उचित समाधान प्राप्त किया जा सके।

सिटी लाइव

श्रेष्ठता शरीर में नहीं, बल्कि संस्कारों विचारों और चरित्र में होती है : डॉ. आर्य



रायपुर। महादेवघाट में जारी ऋग्वेद पारायण महायज्ञ के अंतिम दिन क्षेत्र के वैदिक विद्वानों, संत-महात्माओं तथा श्रद्धालुओं की मौजूदगी ने आध्यात्मिक वातावरण को दिव्य स्वरूप दिया। राजेंद्र अग्रवाल, शिव अग्रवाल द्वारा आयोजित यह महायज्ञ 28 तारीख से निरंतर वेदमंत्रों की गुंजन के साथ संचालित रहा। महायज्ञ में डेढ़ लाख आहुतियां भक्तों द्वारा दी गईं। इसके बाद मेरठ के प्रसिद्ध वैदिक विद्वान आचार्य डॉ. वेदपाल आर्य ने कहा कि जीवन के हर क्षण को आनंद, हर्ष और सरलता से जीना चाहिए। ऋग्वेद का विज्ञान मानव को बताता है कि श्रेष्ठता शरीर में नहीं, बल्कि संस्कारों, विचारों और चरित्र में होती है। बच्चों पर अपेक्षाओं का बोझ न डालें, क्योंकि ऋग्वेद का संदेश है कि जीवन को प्रसन्न, सहज और सरस बनाकर जिएं।

प्रशंसा व्यक्ति के जीवन का संजीवनी मंत्र

महायज्ञ की विशेषता कन्या गुरुकुल आमसेना की इहमचारिणी कन्याओं द्वारा सस्वर वेद-पाठ रहा। दक्षिणी आर्या, पूजा आर्या, भाविका आर्या, दीपिका आर्या सहित अन्य वेदपाठी कन्याओं ने ऋचाओं का निर्मल उच्चारण कर यज्ञस्थल को वैदिक ऊर्जा से आलोकित किया। आचार्य डॉ. कमलनारायण और आचार्य डॉ. अजय आर्य ने कहा कि यज्ञ जीवन में मंगलकारक ऊर्जा का प्रवेश कराता है। ऋचा का गूढ़ अर्थ स्पष्ट करते हुए कहा कि प्रशंसा जीवन का संजीवनी मंत्र है। जो दूसरों की प्रशंसा करते हैं, वे तनाव, अवसाद और नकारात्मकता से दूर रहते हैं, जबकि शिकायतें मनुष्य को भीतर से खोखला करती हैं। आयोजन में राकेश दुबे, सरोज अग्रवाल, श्यामलता बंसल सहित बड़ी संख्या में भक्तजन परिवार के साथ शामिल हुए।

धर्म लाइव

मैजिकल ट्रेफिक क्लास में बच्चों को दिया सड़क सुरक्षा का अनूठा संदेश



रायपुर। समाजसेवी संस्था "सुरक्षित मन: पाउंडेशन" द्वारा 12वें वर्ष की सहयोगिता एवं आमजन को सुरक्षा के लिए विभिन्न नवाचारों और रचनात्मक तरीके से सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता अभियान से जोड़ने का प्रयास किया जा रहा है। इसी श्रृंखला में 4 दिसंबर को शहर के दो शासकीय विद्यालयों में बच्चों के लिए विशेष सड़क सुरक्षा आधारित 'मैजिकल ट्रेफिक सेमिनार' का आयोजन किया गया। इसका मुख्य उद्देश्य बच्चों एवं शिक्षकों को जादू के माध्यम से ट्रेफिक नियमों और सड़क सुरक्षा के महत्व को रोचक, व्यावहारिक तथा प्रभावी ढंग से समझाना था, ताकि सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने के संदेश को सशक्त बनाया जा सके। पाउंडेशन के संस्थापक डॉ. संदीप धुपड़ ने नागपुर के प्रसिद्ध जादूगर फारुख और शकील के मैजिकल शो को सड़क सुरक्षा से जोड़ते हुए बच्चों को-मॉडर्न के साथ सुरक्षा का संदेश दिया गया।

विद्यालय के शिक्षकों, प्रबंधन और विद्यार्थियों को दी सीख

हेलमेट की उपयोगिता, तेज गति से वाहन चलाने के खतरों, दोपहिया पर अधिक सवारी बैठाने से होने वाली दुर्घटनाओं की जानकारी दी। लापरवाही से सड़क मार्ग को रनते समझकर वाहन चलाने से होने वाले जोखिमों को जादू के प्रयोगों के माध्यम से प्रभावी ढंग से समझाया गया। नूतन हायर सेकेंडरी स्कूल की प्रिंसिपल ममता पाण्डेय तथा जेएन पाण्डेय स्कूल रायपुर की प्रिंसिपल सुनीता पाण्डेय के सहयोग से यह सफल आयोजन किया गया। इससे विद्यालय के शिक्षकों, प्रबंधन और विद्यार्थियों ने 'मैजिकल ट्रेफिक क्लास' की खूब सराहना की। इसे रोचक और ज्ञानवर्धक बनाने के लिए ट्रेफिक पुलिस के ट्रेफिक प्रशिक्षक टीके भाई ने भी विद्यार्थियों को जानकारी दी। संस्था की डिप्टी डायरेक्टर मैत्री व्यास, को-ऑर्डिनेटर सुजाता सोनी एवं राजीव ने भी जरूरी जानकारी दी।

समाज इवेंट

भगवान दत्तात्रेय ने भी अपने जीवन में चौबीस गुरु बनाए



रायपुर। बहमपुरी स्थित दत्तात्रेय मंदिर में महामंडलेश्वर राजेश्री महंत रामसुंदर दास महाराज के मार्गदर्शन में दत्तात्रेय जयंती पर विधि-विधान से पूजा-अर्चना की गई। इसमें स्थानीय विधायक सुनील सोनी सहित कई अतिथि भगवान दत्तात्रेय जयंती के अवसर का हिस्सा बने। राजेश्री महंत मंदिर परिसर में ध्वजारोहण, हवन कुंड की परिक्रमा करते हुए जयंती में संमिलित हुए। भगवान का दर्शन और पूजन के बाद अतिथियों एवं श्रोताओं को संबोधित किया। राजेश्री महंत ने कहा कि भगवान दत्तात्रेय ने अपने जीवन में चौबीस गुरु बनाए। कथन का तात्पर्य है कि प्रत्येक व्यक्ति में कोई न कोई गुण अवश्य होता है। हमें उसे पहचान करना चाहिए। कहा भी गया है कि गुण के गहक सहस्र नर, बिनु गुण लहं न कोय। विधायक सुनील सोनी ने कहा कि भगवान दत्तात्रेय की जयंती पर यह कहना चाहेंगे कि आप सभी समाज में एकता बनाकर काम करें। इससे समाज का विकास होगा।

भारत के साथ विकसित छत्तीसगढ़ का निर्माण करें

उन्होंने आगे कहा कि हम विकसित भारत के साथ-साथ विकसित छत्तीसगढ़ राज्य का निर्माण करें, यही हम सब का उद्देश्य होना चाहिए। लोगों को जैतूसाव मठ ट्रस्ट के सदस्य अंजय तिवारी ने भी संबोधित किया। सुबोध मनोहर पांडे द्वारा दत्त गुरु चरित्र पाठ किया गया। शताब्दी पांडे, हरिबल्लभ अग्रवाल तथा ट्रस्ट कमेटी के सभी सदस्यों सहित श्रद्धालु काफी संख्या में शामिल हुए। भगवान की आरती संपन्न होने के बाद सभी को प्रसाद वितरित किया गया। विगत कई दिनों से जारी उत्सव की श्रृंखला में महिलाओं ने भजन-कौतिल से जयंती उत्सव को मक्तिमय माहौल दिया। इसमें हर वर्ग के लोग शामिल हुए।

'एक तरफ युवा गलत संगत की वजह से नशे की आगोश में जा रहे हैं। कई अपराध में पकड़े जाते हैं। ऐसे दौर में राष्ट्रीय कैडेट कोर का स्कूल, कॉलेज में हिस्सा रहने वाले विद्यार्थी अब भी वहां मिली अच्छी सीख को भुला नहीं पाए हैं। कइयों ने तो तय समय पर किसी काम को पूरा करने की आदत को

जीवन का हिस्सा बना लिया है। सीमित संसाधन में सर्वाइव करने का भाव आत्मविश्वास के साथ जीने की कला सिखा गया। अंतर्राष्ट्रीय स्वयंसेवक दिवस के अवसर पर एनसीसी से जुड़े युवाओं ने कई रोचक जानकारीयां साझा कीं, जिसे दैनिक जीवन में आदत के रूप में सहेज सकते हैं।'

सीमित संसाधनों में सर्वाइव करना, तय समय में अपना काम पूरा करने की आदत अब भी कायम

अंतर्राष्ट्रीय स्वयंसेवक दिवस आज : आत्मनिर्मिता के साथ पनपता है सेवामाव, सहयोग की भावना मूल आधार



रायपुर। शहर के अलग-अलग कॉलेजों से पढ़ाई करने वाले एनसीसी से जुड़े कैडेट्स ऐसे आदतों से जुड़ गए, जो अब उन्हें आत्मनिर्मिता से जोड़ती हैं। 5 दिसंबर को जहां अंतर्राष्ट्रीय स्वयंसेवक दिवस मनाया जाता है। स्वयंसेवक की भावना से जुड़ीं दुर्गा कॉलेज में बीए फाइनल की छात्रा गार्गी शर्मा ने बताया कि लखौली, आरंग, रायगढ़ सहित कई कैंप का हिस्सा रही। जहां हमें सीमित संसाधनों में किस तरह से सर्वाइव किया जा सकता है, यह समझने को मिला। समय पर किसी काम को पूरा करना, अपने सभी काम स्वयं करने की आदत बन गई। इससे आत्मनिर्मिता के साथ भरोसा बढ़ता है। साथ ही लीडरशिप किस तरह से करनी चाहिए। अपने पास मौजूद मैन पावर का किस तरह से उपयोग करते हुए जरूरी काम को पूरा किया जा सकता है। इसके लिए किस तरह प्लानिंग से काम करने की आदत बन गई।

दैनिक दिनचर्या में भी काफी बदलाव आया

साईंस कॉलेज की छात्रा डॉली ने एनसीसी से जुड़े अनुभव को साझा किया। उन्होंने बताया कि जीवन में कई अच्छी आदतें पढ़ाई जीवन में भी बन जाती हैं। कैम्प और निजी जीवन में भी हर काम को टाइम पर पूरा करने का फन राष्ट्रीय कैडेट कोर से जुड़ने के बाद सीखने को मिला। इसका फायदा हमें अभी तक मिल रहा है। दैनिक दिनचर्या में काफी बदलाव आया है। साथ ही आते-जाते रास्ते में किसी को परेशानी में देखकर उसकी हेल्प करने का प्रयास अभी भी करते हैं। समाज के बीच लोगों की सुविधा के लिए काम करने में गुरेज नहीं। स्कूल के दिनों में स्वयंसेवक का रोल किया और इससे जुड़ गई।

स्वयंसेवक का भाव बनाता है आत्मनिर्मित

कैडेट कोर का मैनेजमेंट देखने वाले सूरज मिश्रा ने बताया कि बीकॉम की पढ़ाई के दौरान एनसीसी कैडेट रहा। वहां सिखाई गई आदतें अब जीवन का मूल आधार बन चुकी हैं। आत्मनिर्मिता की भावना खुद पर भरोसा करने की आदत डालती है। इससे घर-परिवार के लोगों को भी राहत मिलती है। अब बच्चों में भी अच्छी आदत डालने के लिए प्रयास करता हूँ। समय का सही प्रबंधन अब भी काम आता है। विकास नगर गुडियारी में रहते हुए आसपास सफाई रखने के साथ ही बड़ों के सामने अदब से बात करने, किसी बात पर रिप्लेट करने से पहले विचार करने की आदत कई बार उलझनों से भी बचा लेती है।

स्कूल में बनीं आदतें अब जीवन का हिस्सा

स्वाइन लीडर डॉ. विजय कुमार चौबे दुर्गा कॉलेज में एयर विंग एनसीसी अधिकारी हैं। उन्होंने बताया कि 1984-85 में जब स्कूल में शिक्षा प्राप्त कर रहा था, उसी समय राष्ट्रीय कैडेट कोर से जुड़ा। खुद को मैट्टेन करना बड़ी चुनौती होती थी। अभी सुविधा बढ़ने से चुनौतियां कम हो गई हैं। पहले कैम्प के लिए टेंट बनाते समय कई चीजों का ध्यान देना पड़ता था। खादी के ड्रेस को माड़ से धोने और सुखाने के बाद प्लेन तल वाले पात्र में गर्म कोयला डालना और कपड़े प्रेस करना तब आसान नहीं था। विगत 29 साल से सेवा से जुड़ा हूँ, लेकिन स्कूल के समय बनीं आदतें अभी भी जीवन का हिस्सा हैं।

शौर्य, क्षमा और त्याग की त्रिवेणी है गुरु तेगबहादुर साहिब का जीवन



रायपुर। श्री गुरु तेगबहादुर साहिब के 350वें शहीदी शताब्दी वर्ष के अवसर पर रायपुर स्थित खालसा स्कूल के माता सुंदरी हॉल में सर्व समाज संगोष्ठी छत्तीसगढ़ की ओर से संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सहकार्यवाह रामदत्त चक्रधर ने मुख्य वक्ता के रूप में संबोधित करते हुए कहा कि शौर्य और क्षमा के अद्भूत संयोजन से ही श्री गुरु तेगबहादुर जैसे महान व्यक्तित्व का निर्माण होता है। उन्होंने गुरु तेगबहादुर साहिब के जीवन, तपस्या, धर्म रक्षा और मानवता के लिए दिए गए सर्वोच्च बलिदान को विस्तार से रेखांकित करते हुए बताया कि वे केवल सिख समाज ही नहीं, बल्कि पूरे राष्ट्र के लिए प्रेरणास्रोत हैं। श्री रामदत्त ने कहा कि जीवन के भीतर परिवर्तन लाना आसान नहीं होता, लेकिन गुरु परंपरा ने समाज को युगों से सही मार्ग दिखाने का कार्य किया है।

इतिहास किया साझा

विशिष्ट अतिथियों ने गुरु तेगबहादुर जी के जीवन प्रसंगों दिल्ली के चांदनी चौक में गुरु तेगबहादुर जी की शहादत के साथ गुरुजी के शिष्य भाई मति दास भाई सती दास भाई दयाला जी के इतिहास को साझा किया। कार्यक्रम में अतिथि वक्ता के रूप में ज्ञानी हरमिंदर सिंह, अल्पसंख्यक आयोग के अध्यक्ष अमरजीत सिंह छाबड़ा, शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी अमृतसर के छत्तीसगढ़ में कार्य देख रहे अर्जांत सिंह खालसा एजुकेशन सोसायटी के राजवंत सिंह गरेवाल मंच पर उपस्थित रहे। इस अवसर पर प्रमुख रूप से आरएसएस के क्षेत्रीय संघचालक डॉ. पूर्णेंद्र सक्सेना, प्रांत संघचालक टोपलाल वर्मा, साहित्य परिषद के शशांक शर्मा, बाल अधिकार संरक्षण अध्यक्ष वरिष्ठा शर्मा, लोकेश कावडिया, प्रफुल्ल विश्वकर्मा, एस. मातरा, मधुकर काले सहित सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि एवं बड़ी संख्या में सर्व समाज के प्रबुद्धजन उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में वक्ताओं ने गुरु तेगबहादुर जी के बलिदान, धर्म रक्षा और मानवता के प्रति अद्वितीय योगदान को जीवन में आत्मसात करने का आह्वान किया। उपस्थित जनसमूह ने उनके आदर्शों को अपनाने का संकल्प लिया।

आंगनबाड़ी के बच्चों संग केक काटकर बांटी खुशियां, न्योता भोज, गीत-संगीत पर झूमे



रायपुर। आंगनबाड़ी केंद्र बैरन बाजार में आओ खुशियां बांटें प्रोजेक्ट के तहत न्योता भोज का आयोजन किया गया। जिला महिला एवं बाल विकास विभाग उन्हीं बच्चों के साथ दिनभर द्वारा आओ खुशियां बांटें प्रोजेक्ट के तहत एक प्रेरणादायी पहल की जा रही है। इस कड़ी में विभाग की पर्यवेक्षक वंदना शर्मा ने अपना जन्मदिन आंगनबाड़ी केंद्र के नन्हे बच्चों के साथ सेलिब्रेट कर खुशियां बांटीं। साथ ही इस मुहिम का शुभारंभ कलेक्टर ने किया था, जो क्रमशः जारी है। न्योता भोज कार्यक्रम एक ऐसी पहल है, जिसके तहत कोई भी व्यक्ति या संगठन किसी खास मौके पर स्कूल या आंगनबाड़ी के बच्चों को भोजन करा सकते हैं।

जिला महिला एवं बाल विकास विभाग का आओ खुशियां बांटें प्रोजेक्ट के तहत आयोजन

इंडोर स्टेडियम में दीप जलाकर सुधांशुजी महाराज ने चार दिवसीय दिव्य भक्ति सत्संग का किया आगाज

रायपुर। आचार्यश्री सुधांशु महाराज द्वारा स्थापित विश्व जागृति मिशन रायपुर मंडल के रजत जयंती वर्ष में महाराज ने गुरु भाई-बहनों के बीच चार दिवसीय दिव्य भक्ति सत्संग का शुभारंभ दीप प्रज्ज्वलन से किया। इस अवसर पर सत्संग का लाभ लेने के लिए भारी तादाद में श्रोता बूढ़ापारा स्थित इंडोर स्टेडियम में पहले दिन की कथा में शामिल होने के लिए पहुंचे। जहां महाराज का स्वागत पूर्व आईएसएस अधिकारी गोपेश शंकर मिश्र एवं मंडल के प्रधान सुनील सचदेव सहित अन्य अधिकारियों ने किया। इसके बाद महाराज ने गुरुवार को सत्संग में कहा कि अपने जीवन के लक्ष्य को पहचानते हुए कर्म करें। परमात्मा की शक्ति से जुड़कर अपना मंगल कर्म करें। उन्होंने कहा कि मनुष्य सुख भी दुख के अधीन है, लेकिन सुख और दुख मनुष्य का अधीन नहीं है।

मनुष्य का सुख भी दुख के अधीन, लेकिन सुख और दुख लोगों के अधीन नहीं, दिव्य सत्संग में रमे श्रोता



कारन न्यूज

उन्होंने आगे कहा कि हम विकसित भारत के साथ-साथ विकसित छत्तीसगढ़ राज्य का निर्माण करें, यही हम सब का उद्देश्य होना चाहिए। लोगों को जैतूसाव मठ ट्रस्ट के सदस्य अंजय तिवारी ने भी संबोधित किया। सुबोध मनोहर पांडे द्वारा दत्त गुरु चरित्र पाठ किया गया। शताब्दी पांडे, हरिबल्लभ अग्रवाल तथा ट्रस्ट कमेटी के सभी सदस्यों सहित श्रद्धालु काफी संख्या में शामिल हुए। भगवान की आरती संपन्न होने के बाद सभी को प्रसाद वितरित किया गया। विगत कई दिनों से जारी उत्सव की श्रृंखला में महिलाओं ने भजन-कौतिल से जयंती उत्सव को मक्तिमय माहौल दिया। इसमें हर वर्ग के लोग शामिल हुए।

अपने आसपास के दुख के घेरे को हटाएं

विश्व जागृति मिशन द्वारा आयोजित दिव्य भक्ति सत्संग में मिशन की उपाध्यक्ष एवं योगगुरु डॉ. अर्चिका दीदी का भी आगमन हुआ है। इस अवसर पर उनका स्वागत नारी शक्ति ने किया। भक्तों को संबोधित करते हुए डॉ. अर्चिका दीदी ने कहा कि अपने जीवन को कभी भी न कोसों और दूसरों को देखकर जलने की भावना को हटाते हुए परमात्मा से जुड़ें। उन्होंने कहा कि कभी भी आंतरिक मन को खराब न करें और मुस्कुराते हुए अपना जीवनयापन करें। जब भी मुस्कुराने का मौका मिले, जरूर मुस्कुराएं और इसके लिए परमात्मा का आभार करते हुए सकारात्मक रहें। अपने आसपास के दुख के घेरे को हटाएं।

सत्संग में बह रही ज्ञान गंगा को करें आत्मसात

संसार में सबसे महत्वपूर्ण बात है कि व्यक्ति मोक्ष चाहता है। उसके लिए सभी को तत्व ज्ञान चाहिए। तब तक नदी को बहना होगा, जब तक वह सागर न मिल जाए। उसी तरह व्यक्ति को भी अपने लक्ष्य तक जाने के लिए नदी की तरह चलना चाहिए। सुधांशुजी महाराज ने आगे कहा कि अपने मन में जब तक भक्ति का जन्म नहीं होगा, तब तक कल्याण नहीं हो सकता। जीवन में कुछ प्राप्त करना चाहते तो व्यापपीठ से बह रही ज्ञानगंगा को मनोभाव से सुनें और मनन भी करें। वहीं मंडल के प्रधान सुनील सचदेव एवं मीडिया प्रमारी अश्विनी विग ने बताया कि रायपुर आने पर राज्य सरकार ने सुधांशुजी महाराज को राज्य अतिथि से सम्मानित किया।

सिटी स्पोर्ट्स

लगातार बढ़ रही है डायबिटिक फुट की समस्या

मधुमेह का स्तर अगर बढ़ा रहता है तो सीधा असर होता है पैरों पर भी, रहें सचेत

आरके अकादमी की 6 विकेट से शानदार जीत



भिलाई। गोविंद चौहान क्रिकेट एकेडमी एवं एनसीए के संयुक्त तत्वाधान में कल्याण कॉलेज ग्राउंड सेक्टर-7 में आयोजित अंडर-19 एक दिवसीय क्रिकेट प्रतियोगिता में गुरुवार को शानदार मुकाबले हुए। आयोजक विराज चौहान ने बताया कि आरके एकेडमी हंडको एवं पदमनाभपुर क्रिकेट क्लब के मध्य मैच हुआ। जिसे आरके अकादमी ने 6 विकेट से जीत लिया। प्लेयर ऑफ़ द मैच वैभव नायक को पूर्व अंतरराष्ट्रीय (वैटरन) टेबल टेनिस प्लेयर एवं अंतरराष्ट्रीय अंपायर टेबल टेनिस विनोद देवधरे के हाथों पुरस्कृत किया गया। बल्लेबाजी में पदमनाभपुर क्रिकेट क्लब ने 151 रन पर आउट विकेटकीपर तनुष ने सर्वाधिक 42 रन बनाए। तन्मय जैन ने 29 रन और आदित्य कनौजिया ने 20 रन बनाए। गेंदबाजी में आरके अकेडमी के वैभव नायक ने 5 विकेट लिए। कप्तान हर्ष सूचक ने तीन विकेट, वी प्रशांत ने एक विकेट लिए और एक खिलाड़ी रन आउट हुआ। बल्लेबाजी में आरके अकादमी टीम ने चार विकेट पर 154 रन बनाए। जिसमें सक्षम सिन्हा ने 62 रन, कप्तान हर्ष सूचक के नाट आउट 28 रन, अनंत गुप्ता ने 25 रन एवं विकेटकीपर देवांश पाटिल नाट आउट 10 रन गेंदबाजी पदमनाभपुर क्रिकेट क्लब साहित्य ने दो विकेट, सत्यम ने एक विकेट और एक खिलाड़ी रन आउट हुआ। आज के मैच के अंपायर हिमाचल साहू एवं नृगेश्वर डहरिया थे।

कूच बेहार ट्रॉफी में छत्तीसगढ़ ने बंगाल को 85 रनों से हराया



रायपुर। बीसीसीआई द्वारा मंस अंडर 19 कूच बेहार ट्रॉफी में छत्तीसगढ़ की टीम का तीसरा चार मैच भिलाई में बंगाल अंडर 19 टीम के विरुद्ध खेला गया। बंगाल ने टॉस जीतकर पहले क्षेत्ररक्षण करने का निर्णय लिया। छत्तीसगढ़ ने पहले बल्लेबाजी करते हुए अपनी पहली पारी में 65.4 ओवरों में 10 विकेट खोकर 175 रन बनाये। छत्तीसगढ़ की ओर से नितांत सिंह ने 46 रन, उनके अतिरिक्त फैज खान ने 25 तथा यश वर्दाने ने 24 रन बनाए। बंगाल टीम की ओर से विराट चौहान तथा कुशाल गुप्ता ने 4-4 विकेट प्राप्त किए। बंगाल ने अपनी पहली पारी में 50 ओवरों में 10 विकेट खोकर 145 रन ही बनाए। बंगाल की ओर से अगस्त्या शुक्ला ने 57 रन तथा कुशाल गुप्ता ने 26 रन बनाये। वहीं छत्तीसगढ़ की ओर से रुद्र प्रताप देहारी ने 5 विकेट तथा रोहित यादव ने 4 विकेट प्राप्त किये। छत्तीसगढ़ ने अपनी दूसरी पारी में 101.6 ओवरों में 10 विकेट खोकर 283 रन बनाये। छत्तीसगढ़ की ओर से नितांत सिंह ने 80 रन तथा फैज खान ने 43 रनों का योगदान दिया। वहीं बंगाल की ओर से रोहित ने 7 विकेट प्राप्त किये। 314 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी बंगाल की टीम 86.5 ओवरों में 228 रन बनाकर आल आउट हो गयी। बंगाल की ओर से अभिप्राय ने 60 रन तथा कुशाल गुप्ता ने 56 रन बनाए। छत्तीसगढ़ की ओर से धनंजय नायक तथा फैज खान ने 5-5 विकेट प्राप्त किये। छत्तीसगढ़ मैच 85 रनों से जीत लिया।

छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स संघ की आमसभा में मिली जिम्मेदारी



बिलासपुर। छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स संघ की वार्षिक आमसभा बिलासपुर में हुई। सभा में सभी जिलों के अध्यक्ष, सचिव एवं कार्यकारिणी सदस्य उपस्थित रहे। सभा में यह अवगत कराया गया कि अध्यक्ष छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स संघ ने एवं कोषाध्यक्ष ने अपने पद से त्यागपत्र प्रस्तुत किया था, जिसे आमसभा द्वारा स्वीकार किया गया। त्यागपत्र स्वीकार होने के उपरांत, सर्वसम्मिति से नई कार्यकारिणी का गठन किया गया, जिसमें अध्यक्ष अवधेश कुमार त्रिवेदी, कोषाध्यक्ष सौरभ कुमार राय का निर्वाचन किया गया। सभा के प्रमुख एजेंडे में एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया के संविधान को अपनाने के प्रस्ताव पर विस्तृत चर्चा की गई। सभी सदस्यों की सहमति से यह निर्णय लिया गया कि बहुत शीघ्र ही एएफआई के संविधान को छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स संघ द्वारा औपचारिक रूप से अपनाया जाएगा। यह निर्णय संघ को राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप संचालित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। छत्तीसगढ़ एथलेटिक्स संघ की नवगठित कार्यकारिणी में अवधेश कुमार त्रिवेदी- अध्यक्ष एक पद, सुरेश डी. क्रिस्टोफर- वरिष्ठ उपाध्यक्ष एक पद, सुरील कुमार मिश्रा- रणविजय प्रताप सिंह-परिपंदर सिंह विल्वू- परमेश्वर राम भगत-राजेश्वर राम भगत- उपाध्यक्ष पांच पद, अमरनाथ सिंह- महासचिव एक पद शामिल हैं।

डायबिटिक के कारण आपने आंखों की रोशनी कम होने, किडनी पर असर होने सहित कई अन्य समस्याओं के बारे में सुना-देखा होगा। पर क्या आपको पता है कि अगर आपका शुगर लेवल अक्सर हाई रहता है तो इससे डायबिटिक फुट नाम की समस्या हो सकती है, जिसमें पैरों को काटना तक पड़ सकता है।



ब्लड शुगर का अक्सर बढ़ा रहना सेहत के लिए खतरनाक माना जाता है। समय के साथ इसके कारण न सिर्फ टाइप-2 डायबिटीज होने का जोखिम रहता है साथ ही ये आंखों, किडनी, हार्ट और पाचन तंत्र के लिए भी समस्याकारक है। यही कारण है कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ सभी लोगों को अपना शुगर कंट्रोल रखने के लिए निरंतर प्रयास करते रहने की सलाह देते हैं। डॉक्टर कहते हैं, ब्लड शुगर का सामान्य स्तर 70 से 100 मिलीग्राम प्रति डेसीलिट्र के बीच होता है। भोजन के बाद अगर आपका शुगर लेवल लगातार 130 मिलीग्राम प्रति डेसीलिट्र या इससे अधिक बना रहता है तो आपको अलर्ट हो जाने की आवश्यकता है। डायबिटीज की स्थिति कुछ मामलों में बहुत खतरनाक हो सकती है, कुछ लोगों को इसके कारण पैर कटाने तक की नौबत आ सकती है।

ब्लड शुगर बढ़े रहने के नुकसान

डायबिटीज के कारण आपने आंखों की रोशनी कम होने, किडनी पर असर होने सहित कई अन्य अंगों से संबंधित समस्याओं के बारे में सुना-देखा होगा। पर क्या आपको पता है कि अगर आपका शुगर लेवल अक्सर हाई रहता है तो इससे डायबिटिक फुट नाम की समस्या हो सकती है। ये कई मामलों में खतरनाक है, गंभीर स्थितियों में रोगी की जान बचाने के लिए पैरों को काटना तक पड़ सकता है। डॉक्टर कहते हैं, डायबिटीज की गंभीर स्थिति रक्त वाहिकाओं को क्षतिग्रस्त करने लग जाती है, जिसके कारण कुछ लोगों को डायबिटिक फुट बीमारी का खतरा हो सकता है।

क्या है डायबिटिक फुट बीमारी?

पुणे स्थित एक अस्पताल में एंडोक्रिनोलॉजिस्ट डॉ आभिर काजी बताते हैं, डायबिटिक न्यूरोपैथी की समस्या जिसमें पैरों की नसों को नुकसान पहुंचाने लगता है, इसके



कारण अक्सर पैरों में दर्द, झुनझुनी और सुन्नता बनी रहती है। इसपर अगर समय रहते ध्यान न दिया जाए तो पैर की उंगलियां और अन्य हिस्सों में रक्त का प्रवाह बाधित हो जाता है जिससे कोशिकाएं डेड होने लग जाती है। पैरों पर काले धब्बे दिखना इसका संकेत है, शुगर बढ़े रहने के कारण ये अल्सर में बदलने लगते हैं। इस स्थिति में प्रभावित हिस्से को काटने तक की भी नौबत आ सकती है। पैरों में इसका असर अधिक देखा जाता रहा है।



डायबिटिक फुट में क्या दिक्कत होती है?

डायबिटिक फुट और अल्सर की समस्या मधुमेह वाले लगभग 20 प्रतिशत रोगियों में देखी जाती है। पैरों में रक्त का संचार कम हो जाने के कारण वहां की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं जिसके कारण सड़न और घाव हो सकती है। पैरों की उंगलियों, तलवे या ऊपरी सतह पर सड़न और घाव होने की स्थिति में सुधार न होने पर प्रभावित हिस्से को सर्जरी करनी होती है जिससे अन्य हिस्से को बचाया जा सके। इस तरह की समस्या को जानलेवा भी माना जाता है। कुछ लोगों के पैर से डिस्चार्ज होने लग जाता है। यह समस्या तेजी से बढ़ने लगती है और पूरे पैर में भी फैल सकती है। पैरों में काले दाग, फफोले, असामान्य सूजन, जलन, लालिमा, नीले निशान और अजीब गंध जैसे डायबिटिक फुट के संकेतों पर गंभीरता से ध्यान दिया जाना चाहिए।



अपने बच्चों को मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए जरूर सिखाएं ये योगासन

बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए शिक्षा एक मार्ग की तरह है। शिक्षा प्राप्त करने बच्चे स्कूल जाते हैं। स्कूल में बच्चों को हर दिशा में निपुण बनाने के लिए कई विषयों के बारे में पढ़ाया जाता है। अक्सर बच्चे किसी विषय में कमजोर होते हैं, जिस पर उन्हें अधिक ध्यान लगाने की जरूरत होती है। वहीं कई छात्र प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे होते हैं, जिसके लिए वह घंटे पढ़ाई करते हैं। हालांकि घंटों बैठकर पढ़ने से अक्सर बच्चों को अनिद्रा, आंखों में जलन, सिर दर्द या शारीरिक दर्द जैसी समस्या भी होने लगती है। पढ़ाई में ध्यान केंद्रित न होने पाने की शिकायत भी आम है। अगर आपका बच्चा भी स्कूल व कोचिंग की घंटों क्लास लेता है, या अपने कमरे में बैठकर घंटों पढ़ाई करता है, तो उसके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर इसका असर पड़ सकता है। बच्चे को शारीरिक तौर पर सक्रिय रहने की भी जरूरत होती है और मस्तिष्क को आराम देना भी जरूरी होती है।

ध्यान केंद्रित करने के लिए योग



पढ़ाई करते समय अक्सर बच्चों को ध्यान केंद्रित नहीं होता। इस कारण उनका मन भटकता रहता है और पढ़ाई में मन नहीं लगता। लगातार किताब लेकर बैठने का अर्थ पढ़ाई करना नहीं होता। बच्चा पढ़ाई पर फोकस कर सके, इसलिए वृक्षासन का अभ्यास कराएं। इस योग से शरीर का संतुलन बना रहता है और ध्यान एकाग्र करने में मदद मिलती है।

वृक्षासन के अभ्यास का तरीका

वृक्षासन के अभ्यास के लिए सीधे खड़े होकर बाएं पैर पर संतुलन बनाते हुए दाएं पैर को मोड़कर तलवों को बाएं पैर की जांच पर रखें। इस स्थिति में संतुलन बनाएं और हाथों को जोड़ते हुए सिर के ऊपर ले जाते हुए नमस्कार की मुद्रा ले लें। कुछ देर इसी अवस्था में रहें, बाद में दूसरे पैर से भी प्रक्रिया को दोहराएं।

आंखों को आराम देने के लिए योग

लगातार पढ़ाई से आंखों में दर्द होने लगता है और नजर कमजोर होने की शिकायत भी हो सकती है। आंखों को आराम देने और नजर तेज करने के लिए भ्रूक्षिका प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं। इस योग से फेफड़ों, कानों और नाक पर भी असर होता है।

मस्तिष्क प्राणायाम का तरीका

इस आसन को करने के लिए सुखासन की मुद्रा में बैठकर गर्दन और रीढ़ की हड्डी को एकदम सीधा रखें। अब शरीर को बिना हिलाए गहरी सांस लें और तेजी से दोनों नाक से आवाज करते हुए सांस छोड़ें।

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग

एक ही स्थान पर बैठकर घंटों पढ़ाई करने से शारीरिक सक्रियता कम होने लगती है। गलत पोजीशन में बैठकर पढ़ने या सिर झुकाकर पढ़ाई करने से पीठ व गर्दन में दर्द की समस्या हो जाती है।



वास्तु के अनुसार बेडरूम में लगाएं नाइट बल्ब, रात में आएगी अच्छी नींद

अगर आपको हल्की रोशनी में सोना अच्छा लगता है तो आपको वास्तु के अनुसार नाइट बल्ब को अपने बेडरूम में लगाना चाहिए। रात में हर व्यक्ति के सोने का अपना अलग तरीका होता है। जहां कुछ लोग कमरे में पूरी तरह से अंधेरा करके सोना पसंद करते हैं। अगर कमरे में थोड़ी सी भी लाइट होती है तो उन्हें नींद ही नहीं आती है। वहीं इससे ठीक उलट कुछ लोगों को अंधेरे में डर लगता है या फिर वे कफटेबल फील नहीं करते हैं। ऐसे में वे नाइट बल्ब का इस्तेमाल करते हैं। वास्तु के अनुसार भी कमरे में हल्की मध्यम रोशनी में सोना काफी अच्छा माना जाता है। इससे आपको नींद भी अच्छी आती है। अगर आपको भी लाइट में सोना पसंद है और आप अपने कमरे में नाइट बल्ब का इस्तेमाल करती हैं तो आपको वास्तु की कुछ छोटी-छोटी बातों का खास ख्याल रखना चाहिए। तो चलिए आज इस लेख में वास्तुशास्त्री डॉ. आनंद भारद्वाज आपको बता रहे हैं कि आपको अपने बेडरूम में नाइट बल्ब का इस्तेमाल करते समय किन बातों का ध्यान अवश्य रखना चाहिए।



रंगों की तरफ भी ध्यान देना चाहिए। कोशिश करें कि आपके नाइट बल्ब का कलर लाइट ग्रीन हो। आपको कभी भी बेडरूम में रेड कलर के नाइट बल्ब का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से आपको नींद खराब होती है। सपने भी अच्छे नहीं आते हैं। इतना ही नहीं, कई बार तो व्यक्ति रात में चौंकर उठ जाता है। कई बार न्यूली मैरिड कपल अपने कमरे में रेड कलर के नाइट बल्ब को लगाना पसंद करते हैं। अगर आपको ऐसी इच्छा है तो आप बहुत ही लाइट रेड जो येलो नाइट बल्ब होने का अहसास करवाती है, उसका इस्तेमाल करें।

अगर छत पर हो -लोग बेडरूम में अलग-अलग तरह से नाइट बल्ब लगवाना पसंद करते हैं। इन दिनों छत पर भी नाइट बल्ब लगाने का चलन काफी बढ़ गया है। अगर आप अपने बेडरूम में इस तरह से नाइट बल्ब लगाना चाहती हैं तो ध्यान दें कि उसकी सीधी रोशनी आपके शरीर पर न पड़े। इसे वास्तु अनुसार अच्छा नहीं माना जाता।

झटपट तैयार करें मजेदार हॉट चॉकलेट

चाय और कॉफी अपनी जगह है, लेकिन क्या आपने गर्मागर्म चॉकलेट ड्रिंक का मजा लिया है? आज आपको बताएं कि कॉफी रेस्तरां में मिलने वाली यह एक्सपेंसिव ड्रिंक आप घर पर कैसे बना सकते हैं।

सिद्धियों में चाय और कॉफी का मजा अपनी जगह है, लेकिन पिछले कुछ समय में हॉट चॉकलेट ड्रिंक ने भी अपनी एक अलग जगह बनाई है। चॉकलेट और दूध से बनी यह गाढ़ी ड्रिंक ठंड में गले को आराम देती है। इससे ज्यादा आरामदायक ड्रिंक सिद्धियों में कुछ और हो नहीं सकती है। हॉट चॉकलेट अमेरिका और यूरोपीयन मार्केट में बहुत ज्यादा लोकप्रिय है। इसे चॉकलेट को शेव और मेल्ट करके बनाया जाता है। आमतौर पर लोग इसे व्हिपड क्रीम और मार्शमैलो से गार्निश करके सर्व करते हैं। इसकी मिठास कम होती है, लेकिन कसिस्टेंसी गाढ़ी होती है और इस वजह से इसका स्वाद अच्छा लगता है। क्या आपको पता है कि इस ड्रिंक को कुछ 3000 साल पहले सबसे पहले बनाया गया था। जी हाँ, ऐसा माना जाता है कि यह ड्रिंक एज्टेक कल्चर का अहम हिस्सा होती थी। इसके काफी लंबे समय बाद यह यूरोप और मेक्सिको में फेमस हुई। आपको जानकर ताज्जुब होगा कि 19वीं सदी में इसे पेट संबंधी बीमारियों के लिए भी उपयोग में लाया जाता था। आपको जानकर हैरानी होगी कि यह स्पाइड्स वर्जन में भी आता है। इटली, स्पेन और अमेरिका के कुछ एरिया ऐसे हैं जहां हॉट चॉकलेट के कई वर्जन आपको मिलेंगे।



रायपुर बाजार

Contact For Advertisement
79871 19756
90981 38778

एक चार्जिंग में 60 कि.मी. से 120 कि.मी. की रेजज वाली भारत की सबसे सस्ती इलेक्ट्रिक स्कूटर

0% डाउनपेमेंट में

लिथियम आयरन बैटरी में 3 साल की बैटरी वारंटी मात्र 36000/- से स्टार्ट

SHREE SHYAM MOTORS
Ringroad Raipur Chowk, Sunder Nagar, Raipur (C.G.)

नये युग की ई-स्कूटर

9039772000, 8962772000, 9229221744

A VENUE THAT FEEDS Dreams and Delights to Your Guests

- 22 Rooms Fully Loaded with Modern Amenities
- Deluxe Rooms - 11
- Executive Balcony - 11

A PLACE THAT Compliments Your Event!

- In-House Catering
- In-House Decor
- Pure Veg Restaurant (by India's best chef)
- Banquet Hall Cap: 50 - 250 Person
- Ample Number of Car Parking Space (150+ Car Park at a Time)

SHREEJINN HOTEL
Restaurant-Banquet Hall

WE ORGANISE: Marriage Functions, Corporate Events, Birthday Party, Kitty Party & More...

BOOKING NOW +91 93297 44444

Ring Road - 1, Infront of Shyam Petrol Pump, Near Kushalpur Chowk, Raipur (C.G.)

पैसा चाहिए? हमारे पास आइए

(केवल विजनेस लोन) एजेंट आमंत्रित

न्यूनतम कागजी कार्यवाही 5 हजार से 5 लाख तक बिजनेस लोन

मोटवानी फायनेंस गली नं. 03, सिंधी कॉलेज-ने, तेलीवांचा, रायपुर

93404-44755

100 किशतों में पटाइये

BIG BULL ECO FRIENDLY

ई-रिक्शा & ई-लोडर

ई-रिक्शा Prize 1.65 लाख

लीथियम बैटरी के साथ

- पुरानी बैटरी लाएं नयी लीथियम बैटरी ले जायें
- ई-लोडर में 1.5 टन की क्षमता
- माइलेज 150 कि.मी.

शुभ मार्केटिंग

डीलरशिप के लिए सर्वक करें: भनपुरी, रायपुर (छ.ग.)

+91 98266 95200

महिंद्रा शोरूम के बाज में, भनपुरी चौक, रायपुर (छ.ग.)

गंजेपन से पाएं आजादी सिर्फ 1 घण्टे में

राजगढ़ द ब्यूटी सलोन एवं हेयर विग सेंटर (पुरुष एवं महिला के लिए)

Hair Patch • Hair Extension • Hair Wig • Hair Topper

पहले बाद में

पता: राधा कृष्ण मंदिर के पास, टिकरापारा थाना, मेन रोड, छत्तीसगढ़ नगर, रायपुर, मो. 9926943380

पटेल बोरवेल्स

मोटर वाइंडिंग किया जाता है

Kinlokas TEXMO C.R.I. PUMPS

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

9200003357 ★ 7999898750

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

'गेम ऑफ थ्रोन्स' की एडिटर के साथ जंगल में हुआ था खौफनाक हादसा

'गेम ऑफ थ्रोन्स' में एडिटर के तौर पर काम कर चुकीं 29 वर्षीय कैथरीन चैपल की ये कहानी रॉगटे खड़े कर देने वाली है। उन्हें जंगल सफारी के दौरान शेर ने दबोचा था और प्रत्यक्षदर्शी ने सिंहराने वाली कहानी बताई थी। कैथरीन अफ्रीका के जोहान्सबर्ग के पास एक सफारी पार्क से गुजर रही थीं, जहां खुली कार की खिड़की पर शेर ने हमला कर दिया था। हालांकि टूर गाइड ने उन्हें बहादुरी से बचाने की कोशिश की थी। ये कहानी है 'गेम ऑफ थ्रोन्स' एडिटर कैथरीन चैपल की जिनके साथ एक ऐसा भयानक हादसा हुआ जो रॉगटे खड़े कर देने वाला है। घूमने की शौकीन 29 साल की कैथरीन चैपल का ये दर्दनाक किस्सा साउथ अफ्रीका के जोहान्सबर्ग के पास एक जंगल सफारी के दौरान की है, जहां पार्क में एडवेंचर के लिए वो टूर गाइड के साथ पहुंची थीं। बाकी सभी टूरिस्ट की तरह कैथरीन भी अपने कैमरे से जंगल के राजा शेर की तस्वीरें खींचना चाहती थीं। उन्होंने पहले शेर-शेरनी की तस्वीरें खींचीं और अगले ही पल ये एडवेंचर एक भयानक हादसे में बदल गया। रिपोर्ट के मुताबिक, तस्वीरें खींचने के तुरंत बाद शेर ने उनपर झपटा मारा। देखते ही देखते ये डीम हॉलीडे एक बुरे सपने में बदल गया। दरअसल कैथरीन ने खिड़की को नीचे किया था क्योंकि उन्हें जमीन पर लेटे एक शेर की तस्वीर लेनी थी। इससे पहले कि 'गेम ऑफ थ्रोन्स' की कैथरीन को एहसास होता, शेर अपने पिछले पंजे पर खड़ा हो गया और आगे की ओर झपटा। खुली खिड़की की वजह से उसने कैथरीन को क्षत-विक्षत कर दिया। ये कहानी है 1 जून 2015 को, जब कैथरीन के साथ उनकी मौत भी इस जंगल सफारी पर मंडरा रही थी।



टॉलीवुड

अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में शामिल होने पर ऋषभ ने जाहिर की खुशी

हाल ही में गोवा में हुए भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में सिनेमा जगत की कई हस्तियां शामिल हुईं। 'कांतारा चैप्टर 1' डायरेक्टर ऋषभ ने भी यहां शिरकत की थी। ऋषभ शेठ्टी ने फिल्म 'कांतारा' और 'कांतारा चैप्टर 1' के जरिए देश और दुनिया भर में बतौर फिल्ममेकर और अभिनेता एक अलग जगह बना ली है। यह चर्चित डायरेक्टर, एक्टर भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में पहुंचे। इस फिल्म फेस्टिवल का हिस्सा बनकर वह काफी खुश हैं। 56वें भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में पहुंचकर ऋषभ शेठ्टी ने कहा, 'मैं बहुत खुश हूँ क्योंकि दूसरी बार इस फिल्म फेस्टिवल में आया हूँ। हम सब सिनेमा का जश्न मना रहे हैं। पूरी इंडियन फिल्म इंडस्ट्री यहां मौजूद है। मैं यह देखकर बहुत खुश हूँ। ऐसे फिल्म फेस्टिवल नई पीढ़ी के फिल्ममेकरों को इंस्पायर करते हैं। इस आयोजन को करवाने के लिए मैं गोवा सरकार का शुक्रिया अदा करता हूँ। ऋषभ शेठ्टी ने फिल्म 'कांतारा चैप्टर 1' के जरिए भारतीय परंपरा, संस्कृति की कहानी को बड़े पर्दे पर उतारा। इस फिल्म ने लोगों को उनकी जड़ों से जोड़ने का एक मौका दिया। फिल्म में आस्था का एक धार्मिक पक्ष था, वहीं लोककथा का रोमांच भी था। साथ ही फिल्म में जबरदस्त एक्शन सीन्स भी दर्शकों को पसंद आए थे। इस फिल्म में ऋषभ शेठ्टी ने लीड रोल निभाया है, साथ ही फिल्म का डायरेक्शन भी किया है। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर वर्ल्डवाइड 900 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया। साल 2025 में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म 'कांतारा चैप्टर 1' बनी।



भोजपुरी

अंजना की फिल्म 'भाभी मेरी मां' का फर्स्ट लुक आउट जारी, बड़ी बहू के रोल में दिखेगी एक्ट्रेस

भोजपुरी सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री अंजना सिंह की फिल्म 'भाभी मेरी मां' जल्द ही दर्शकों के बीच दस्तक देगी। शनिवार को मेकर्स ने फिल्म का फर्स्ट लुक शेर्य किया। मेकर्स ने फिल्म का पोस्टर शेर्य किया, जिसमें अंजना सिंह घर की बड़ी बहू के रूप में नजर आ रही हैं। पोस्टर रिलीज कर उन्होंने कैप्शन दिया, 'फिल्म 'भाभी मेरी मां' का फर्स्ट लुक जारी हो गया है और ट्रेलर जल्द ही सामने आने वाला है।' राज किशोर प्रसाद राजू द्वारा निर्देशित फिल्म 'भाभी मेरी मां' में अंजना सिंह के अलावा, गौरव झा, अर्पणा मलिक, सुशील सिंह, माया यादव, प्रियांशु सिंह, जयप्रकाश सिंह, सोनिया मिश्रा, ललित श्रीवास्तव, रिकु आयुशी यादव, संगीता राय, प्रकाश जैस, और विक्की जैसे कलाकार हैं। फिल्म की कहानी सुरेंद्र और विवेक मिश्रा ने लिखी है और इसे वर्ल्ड वाइड रिक्तॉइस के बैनर तले रिलीज किया जा रहा है। अभिनेत्री अंजना सिंह भोजपुरी सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री हैं। उन्होंने कई फिल्मों में काम कर दर्शकों के दिलों में खास पहचान बनाई है। उनके गाने भी रिलीज होते रहते हैं। हाल ही में अभिनेत्री की कुछ फिल्में रिलीज हो चुकी हैं, जिनमें 'छोटकी दीदी बड़की दीदी', 'मासूम हाउसवाइफ', 'आपन कहानियां का बा', और 'किसान बहुरिया' शामिल हैं, जबकि उनकी 'बेलन वाली बहू', 'चटोरी बहू-2', 'कुरती', और 'महिमा गायत्री मां की' जल्द आने वाली हैं। वहीं, 'कुरती' फिल्म का पोस्टर रिलीज हो चुका है, जिसमें वो रसलर बनी हैं। फिल्म का ट्रेलर आना बाकी है। फैंस एक्ट्रेस के इस अवतार को देखने के लिए बेताब हैं। शनिवार को अभिनेत्री की फिल्म 'बेलन वाली बहू' का वर्ल्ड डिजिटल प्रीमियर हुआ है।



पुतिन के देश से

जरूरी नहीं कि पूरा कलेक्शन रशियन स्टाइल से प्रेरित हो, लेकिन क्रिश्चियन लैकोइक्स फॉल 2025 कई वजहों से चर्चा में रहा। यह हाउते कॉउचर कलेक्शन अपने फिनाले शोस्टॉपर के तौर पर जाना जाता है। यहां मॉडल व्लादा रोस्लीकोवा रशियन दुल्हन से प्रेरित एक ऐसे आउटफिट में बाहर निकलीं, जो सपनों जैसा होता है। बाइजेंटाइन स्टाइल से प्रेरित हेडपीस के साथ गोल्ड एप्लीक उस पारंपरिक ऑर्थोडॉक्स एलिगेंस को दिखाते हैं, जिसे कई युवा रशियन दुल्हनें पाना चाहती हैं। रूसी राष्ट्रपति पुतिन भारत दौरे पर हैं, ऐसे में यह परंपरागत स्टाइल एक अलग छटा बिखेर रही है।



लाइफ स्टाइल

सर्दियों में ऐसा करें मेकअप, आप पर रहेंगी सभी की नजरें

हर मौसम का मेकअप अलग-अलग होता है। सर्दियों के मौसम में मेकअप थोड़ा ब्राइट रखा जाता है। गर्मी के मौसम जिन रंग का इस्तेमाल नहीं किया जाता है, उनका रंगों का सर्दियों के मौसम में इस्तेमाल किया जा सकता है। अब चूंकि शर्दियों का मौसम चल रहा है तो मेकअप में आपको कुछ खास ध्यान रखना होगा।

कैसे करें मेकअप?

इस समय आंखों के दो लुक को खूब किया जा रहा है। कैंट और स्मोकी आई को लोग पसंद कर रहे हैं। अगर आप चाहें, तो डबल आईलाइनर के ऑप्शन को भी चुन सकती हैं। आप जिस भी लुक को कैरी करें, उसे आपको मस्कारे से उभारना चाहिए। अगर आप सर्दियों में ब्राइट कल का इस्तेमाल करेंगी, तो अच्छा लगेगा। आप ब्लू, पर्पल और ऑरेंज रंगों के ऑप्शन चुन सकती हैं। आई लाइनर में आप ब्लैक कलर का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। इसमें आपको चॉकलेट ब्राउन, फॉरेस्ट ग्रीन और नेवी ब्लू कलर के ऑप्शन को चुनना चाहिए। अगर आप इस रंगों का इस्तेमाल कर रही हैं, तो आप लिपस्टिक का कलर लाइट रखें, जिससे ये रंग उभरकर आएंगे। -ब्रॉन्जर का इस्तेमाल करें, लेकिन बहुत कम। थोड़ा सा ही ब्रॉन्जर त्वचा पर लगाएं, तो भी चेहरा खिल जाता है। गर्मियों में जिस कल की नेलपॉलिस आप नहीं लगा पाई हैं, तो आप इस मौसम में इस्तेमाल करें। डार्क रेड, बरगंडी, पर्पल और नेवी ब्लू जैसे कलर से इस मौसम में शानदार लुक आता है। इनको लगाने से पहले आप नेल्स को कोई शोप दे देती हैं, तो अच्छा रहेगा। वैसे भी इस समय फ्रेंच शोप नाखून काफी ट्रेंड में हैं।



सर्दियों में ज्यादा बेस मेकअप का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे आप सुंदर दिखने की जगह आप कुछ और ही असर पड़ेगा। सर्दी कितनी भी हो, आप फाउंडेशन और मांश्रराइजर इस्तेमाल करें, जिसमें एपीएफ की मात्रा ज्यादा हो। -सर्दी में भी आप परफ्यूम इस्तेमाल करें। मैरिज सेरेमनी में आपको बोल्ड और ब्राइट कलर्स का ऑप्शन चुनना चाहिए, जिससे आपको लंबे समय तक फ्रेश लुक मिलेगा। -मैट फिनिश के लिए आपको मांश्रराइजर फाउंडेशन का इस्तेमाल करना चाहिए, जिससे आपके स्किन को स्मूथ लुक भी मिलेगा। शिपर और ग्लिटर के स्थान पर हाईलाइटर का इस्तेमाल करें, जिससे स्किन शिमरी नहीं, बल्कि ग्लो करेगी।

ब्लैकहेड्स से हैं परेशान तो लें नींबू का सहारा, मिलेगी दमकती त्वचा

ब्लैकहेड्स की वजह से स्किन की खूबसूरती में दाग लग जाता है। अगर इसके कारण की बात करें तो ब्लैकहेड्स सीबम के निर्माण के कारण होता है, जिससे त्वचा के रोमछिद्र बंद हो जाते हैं। ऐसे में कई बार लोग ब्लैकहेड्स को नॉच कर निकाल देते हैं, जो त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इससे चेहरे पर निशान पड़ जाते हैं और रोमछिद्र बड़े हो सकते हैं। आप चाहें तो ब्लैकहेड्स पर डायरेक्ट नींबू का रस लगा सकते हैं। इसके लिए सीधे नींबू का रस निकालें और उसे ब्लैकहेड्स पर लगाएं। इसे 10-15 मिनट छोड़ें और फिर हल्का मसाज करके धो दें। इसके लिए एक छोटे चम्मच नींबू का रस और एक छोटी चम्मच शहद मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इस मिश्रण को ब्लैकहेड्स वाली त्वचा पर लगाएं और 10-15 मिनट बाद गर्म पानी से धो दें। नींबू के रस में थोड़ा सा चीनी और बेसन मिलाकर एक स्क्रब तैयार करें। इस स्क्रब में आप चाहें तो थोड़ा का गुलाब जल डाल सकते हैं। अब इससे ब्लैकहेड्स पर मसाज करें और फिर उसे धो दें। अंडे की सफेदी ब्लैकहेड्स को हटाने में



काफी कारगर रहती है। इस मास्क को बनाने के लिए एक अंडे की सफेदी और आधे नींबू के रस को मिलाकर एक पेस्ट तैयार कर लें। अब इसे अपने चेहरे पर लगाएं। इससे आपको फायदा जरूर मिलेगा।

कार्न न्यूज

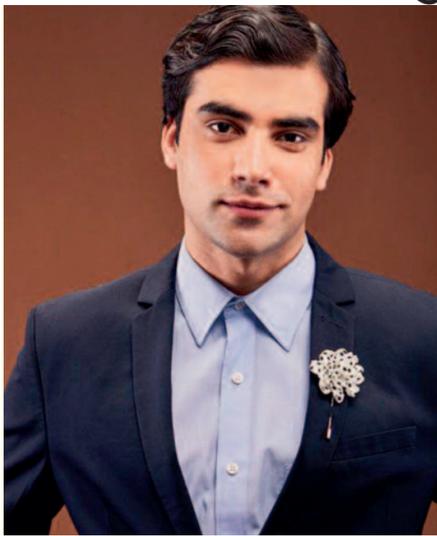
कोट पहनने का शौक आपको है और पार्टी वगैरह में तो आप बस सूट ही पहनते हैं तो आपको इसकी सही लेंथ और फिटिंग के बारे में भी पता होना चाहिए। ताकि कोट के साथ आपको परफेक्ट लुक मिल सके। दरअसल सूट अगर फिटिंग का न हो और इसकी लंबाई अगर ठीक न हो तो लुक बिगड़ सकता है। इसलिए सूट की सही लेंथ और फिटिंग के बारे में जान लीजिए, आपके लिए ये काफी काम की फैशन टिप्स साबित होगी-

सबसे पहले टाई पर हो ध्यान

कोट की सही लेंथ जानने और लुक में शामिल करने से पहले आपको अपनी टाई की लंबाई पर ध्यान देना होगा। इसकी लेंथ न ज्यादा छोटी और न ज्यादा बड़ी होनी चाहिए। टिप ये है कि टाई की लंबाई पैट की बेल्ट तक होनी चाहिए।

सूट लेंथ हो बैलेस

सूट की लेंथ ऐसी होनी चाहिए कि आपकी ऊपरी और निचली बाँड़ी में बैलेंस दिखे। इसलिए सूट की जैकेट



कोट पहन रहे हैं तो याद रखें जरूरी टिप्स

कोट की लंबाई और फिटिंग सही हो तो निखर उठता है आपका लुक, जानिए कुछ जरूरी टिप्स

की लंबाई कमर से थोड़ा नीचे होनी चाहिए। अगर आपकी लंबाई '5'9" से ज्यादा है तो इसकी लेंथ थोड़ी और लम्बी भी हो सकती है।

अगर बाहें इतनी दिख रही हैं तो

आपके सूट की सही लंबाई नापने का एक तरीका और है। इसके लिए देखिए आपकी शर्ट कि बाहें सूट की बाहों से करीब आधे इंच दिख रही हैं या नहीं। अगर ये नहीं दिख रही हैं तो या तो जैकेट ज्यादा लंबी है या बाहें ज्यादा छोटी हैं। ओवरकोट पहन रहे हैं तो अगर आप ओवरकोट पहनना चाहते हैं तो इसकी लेंथ पर भी आपको ध्यान देना होगा। इसकी लंबाई हमेशा घुटनों से ऊपर होनी चाहिए।

कॉलर से जांचिए लंबाई

कॉलर से भी ये पता लगाया जा सकता है कि कोट आपके लिए सही लेंथ और फिटिंग का है या नहीं। सूट की कॉलर शर्ट की कॉलर से ठीक पीछे होनी चाहिए। इसके साथ शर्ट का कॉलर

भी ठीक गर्दन से लगा होना चाहिए। ये तीनों आपस में हल्के से टच होने चाहिए। अगर ये गैप ज्यादा है तो सूट फिटिंग का बिल्कुल नहीं है।



सर्दी के लिए ऐसे चुनें जिमवियर एक्सरसाइज करते हुए स्टाइल



सर्दी में वैसे भी स्टाइल गड़बड़ हो जाती है। अब इस पर भी जिम के कपड़े ही तो मामला और कठिन ही होता है, मगर कुछ खास बातों का ध्यान रखा जाए तो सर्दी के जिम वियर में भी आप परफेक्ट ही दिखेंगे। जिम वियर में भी स्टाइल में रहना है तो आपको ये टिप्स फॉलो करने होंगे। इन टिप्स के साथ आप 'आउट ऑफ फैशन' कभी नहीं होंगे। इन टिप्स पर नजर डाल लेते हैं-

लेयरिंग से बनि एस्टाइल परफेक्ट

लेयरिंग के साथ जिम के कपड़ों में भी स्टाइल का तड़का लगाया जा सकता है। वैसे भी सर्दी में लेयरिंग फैशन का सबसे कारगर फंडा होती है। इसके लिए पहली लेयरिंग कुछ ऐसी पहनिए जो फिटिंग वाली हो। इसके ऊपर से जॉर्जस और हुडी पहनिए। इसके ऊपर से आप कुछ स्टाइलिश जिम वाली जैकेट पहन सकते हैं।



ये रंग करेंगे कमाल

सर्दी में जिम वियर भी ऐसे चुनें, जिनके रंग म्यूटेड हों। ऐसे रंगों को सिर्फ कपड़ों में नहीं बल्कि जिम एक्सेसरीज में भी इन्हें रंगों को चुनें। म्यूटेड कलर वो होते हैं जो ब्राइट नहीं होते हैं बल्कि हल्के डल से होते हैं और अच्छे भी लगते हैं।

सर्दी के कपड़ों में भी फिटिंग

ज्यादातर बार ये होता है कि सर्दी के कपड़ों में लोग लुक्स तो देखते हैं लेकिन फिटिंग पर ध्यान नहीं देते हैं। लेकिन जिम वियर की बात आए तो इनमें फिटिंग देखना जरूरी हो जाता है। बैगी स्टाइल के कपड़े जिम के लिए बिल्कुल भी नहीं हैं। जिम वियर के फैशन में इन रहना है तो आपको फिटिंग वाले कपड़े ही पहनने होंगे।

जॉर्जस सेट और कार्गो पैटर्स हैं जरूरी

जॉर्जस सेट आजकल के समय का ट्रेंड है। ये एक ऐसा ट्रेंड है जिसे बड़े-बड़े फिल्म स्टार भी फॉलो करते हैं। इनकी पैट में एंक्ल ग्रीप होती है, जिससे काफी स्टाइल मिल जाती है। वहीं कार्गो पैटर्स भी कमाल करती हैं और ज्यादातर बांडी टाइप पर सूट करती ही हैं। ये दोनों ही स्टाइल इंडोर और आउटडोर वर्कआउट के लिए काम करते हैं।

दिखना चाहती हैं सलवार-सूट में लंबी, तो इन डिजाइंस को करें ट्राई

अगर हम सूट में अपनी हाइट को लम्बा दिखाना चाहते हैं, लेकिन इसके लिए आपको अपनी बाँड़ी शोप के अनुसार सही सूट के डिजाइन को चुनना बेहद जरूरी होता है। तो चलिए आज हम आपको दिखाने वाले सूट के कुछ खास डिजाइंस और बताएंगे इन लुक्स को स्टाइलिश बनाने के आसान टिप्स।

शॉर्ट कुर्ती के साथ शरारा सूट

लंबी दिखने के लिए आप शॉर्ट कुर्ती के साथ इस तरह का हाई वेस्ट शरारा पहन सकती हैं। इस तरह के सूट आप प्लेन फैब्रिक लेकर गोटा-पट्टी लेस का इस्तेमाल कर सकते हैं। इस सूट को डिजाइनर सूरीना चौधरी द्वारा डिजाइन किया गया है। इस तरीके के लुक के साथ आप गले से लगा चोकर और मैचिंग स्ट्रिप्स को स्टाइल करें।

कलीदार सूट डिजाइन

कलीदार सूट लगभग हर समय फैशन ट्रेंड में पसंद किए जाते हैं। इस स्टाइलिश बैक नेक डिजाइन के सूट को डिजाइनर अंजना बोहरा द्वारा डिजाइन किया गया है। इस तरीके के सिल्क सूट आपको लगभग 2000 रुपये तक में आसानी से मिल जाएंगे इस तरह के सूट लुक के साथ आप स्लीक बन हेयर स्टाइल को चुनें।

वेलवेट सूट डिजाइन

सर्दियों में ठंड से बचने और स्टाइलिश दिखने के लिए वेलवेट सूट आपके बेहद काम में आ सकते हैं। इस स्टाइलिश सूट को डिजाइनर सूरीना चौधरी द्वारा डिजाइन किया गया है। इस तरह के वी-नेकलाइन सूट आपको मार्केट में लगभग 1500 रुपये से लेकर 2000 रुपये तक में आसानी से मिल जाएगा।

