

खबर संक्षेप



दहशत का अंधेरा हटा तो गोगुण्डा के ग्रामीणों को मिली स्वास्थ्य की रोशनी

रायपुर। सुकमा जिला प्रशासन और स्वास्थ्य विभाग के संयुक्त प्रयास से सुकमा जिले के सुदूर और नक्सल प्रभावित रहे गोगुण्डा गांव में उम्मीद का एक नया सवेरा हुआ है। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय के नेतृत्व और स्वास्थ्य मंत्री श्याम बिहारी जायसवाल के मार्गदर्शन में जिला चिकित्सालय सुकमा ने स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में एक और बड़ी उपलब्धि हासिल की है। गोगुण्डा के 10 मोतियाबिंद मरीजों का सफल ऑपरेशन किया गया। स्वास्थ्य विभाग की टीमों खुद दुर्गम गांवों में पहुंचकर घर-घर सर्वे कर रही हैं और मोतियाबिंद के मरीजों की पहचान कर रही हैं। इसके बाद, मरीजों को पूरे सम्मान के साथ विशेष वाहनों से जिला चिकित्सालय लाया जाता है, जहाँ विशेषज्ञ डॉक्टरों की देखरेख में उनका निःशुल्क इलाज होता है। ऑपरेशन के बाद भी मरीजों को डॉक्टरों की सख्त निगरानी में रखा जाता है और पूरी तरह स्वस्थ होने पर रजिस्ट्रार को उन्हें हस्तकुशल उनके घरों तक वापस पहुंचाया गया। स्वास्थ्य मंत्री श्याम बिहारी जायसवाल ने कहा है कि कभी विकास की मुख्यधारा से कटे इन सुदूर ग्रामीण अंचलों में स्वास्थ्य सेवाओं का यह विस्तार सुकमा की बदलती तस्वीर को बयान करता है। नक्सल गतिविधियों में आई भारी कमी के बाद, अब शासन की कल्याणकारी योजनाएं और बुनियादी स्वास्थ्य सुविधाएं सीधे गांव-गांव तक बिना किसी बाधा के पहुंच रही हैं।

प्रोजेक्ट दधीचि को सम्मान, लोगों ने लिया अंगदान का संकल्प



रायपुर। लोकभवन में आयोजित कार्यक्रम में राज्यपाल रमेन डेका ने जिला प्रशासन की अभिनव पहल ‘प्रोजेक्ट दधीचि’ के लिए कलेक्टर डॉ. गौरव सिंह को प्रशस्ति-पत्र प्रदान कर सम्मानित किया। यह सम्मान उन्हें अंगदान एवं देहदान के प्रति समाज में जागरूकता बढ़ाने तथा अधिक से अधिक लोगों को इस पुनीत कार्य के लिए प्रेरित करने के उल्लेखनीय प्रयासों के लिए प्रदान किया गया। इस अवसर पर प्रोजेक्ट दधीचि के अंतर्गत अंगदान और देहदान का संकल्प लेने वाले रायपुर शहर के ब्लॉक मेडिकल ऑफिसर डा. पंकज किशोर सहित अन्य लोगों को सम्मानित किया। इस दौरान राज्यपाल डेका ने कहा कि “अंगदान महानदान है। इसके माध्यम से किसी व्यक्ति को नया जीवन दिया जा सकता है। इस पहल के तहत अब तक 86 व्यक्तियों ने अंगदान एवं देहदान के लिए सहमति प्रदान की है, जिनमें 65 व्यक्तियों ने पूर्ण देहदान तथा 21 व्यक्तियों ने अंगदान का संकल्प लिया है।

चाकू की नोक पर तीन बदमाशों ने युवक को लूटा

रायपुर। टिकरापारा थाना क्षेत्र में रविवार देर रात बाइक सवार तीन बदमाशों ने चाकू की नोक पर एक युवक के साथ लूट की। बदमाशों ने युवक को जान से मारने की धमकी देकर उसकी जेब से नकदी 12 हजार रुपए तथा बाइक लूटा और मौके से फरार हो गए। युवक अपने दोस्त के घर खाना छोड़ने गया था। तब बदमाशों ने उसके साथ लूट की। एक निजी कंपनी में सेल्समैन का काम करने वाले कांकरे, पछांजूर निवासी सुमन मांझी ने लूट की शिकायत दर्ज कराई है। सुमन ने पुलिस को बताया कि घटना दिनांक को वह अपने दोस्त अप्पु सरकार के घर खाना छोड़ने के लिये अपने परिचित पवन साहू की बाइक सजी 12 एवाय 6435 को लेकर कमल विहार स्थित वेलफेयर सोसाइटी के सेक्टर 04 जा रहा था। रात्रि एक बजे स्कूटी सवार तीन अज्ञात बदमाशों ने उसकी बाइक रोकी। इसके बाद दो लड़कों ने अपनी जेब से चाकू निकालकर उसे धमकाते हुये पैसों की मांग की। विरोध करने पर बदमाशों ने उसे जान से मार देने की धमकी देते हुए उसके साथ मारपीट की और जेब से पर्स निकाल लिया।

जूड़ा एसोसिएशन का हुआ पांच कालेजों में विस्तार, स्वास्थ्य सेवाओं में होगा सुधार का प्रयास

अब तक जेएनएम मेडिकल कालेज तक सीमित जूनियर डाक्टर एसोसिएशन का विस्तार प्रदेश के पांच शासकीय कालेजों में कर दिया गया है। जूनियर डाक्टर अन्य स्वास्थ्य संगठनों के साथ मिलकर स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार का प्रयास करेंगे। पीजी कोर्स का संचालन करने वाले पांच मेडिकल कालेज में नियुक्त पदाधिकारियों को रायपुर मेडिकल कालेज में आयोजित लाइव कॉन्सर्ट एवं डीजे नाइट कार्यक्रम के दौरान शपथ दिलाई गई है।

अब तक जूनियर डाक्टर एसोसिएशन की सक्रियता रायपुर के शासकीय मेडिकल कालेज में थी। इसकी एकमात्र वजह पीजी पाठ्यक्रम का संचालन और सबसे ज्यादा सीटों का यहीं होना था। पिछले कुछ सालों से अंबिकापुर सहित अन्य कालेजों में विभिन्न विषयों में स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम का संचालन शुरू हुआ। वर्तमान में पांच शासकीय मेडिकल कालेज में पीजी की पढ़ाई कराई जा रही है। इसे ध्यान में रखते हुए जूड़ा एसोसिएशन का विस्तार रायपुर के अलावा अन्य चार शासकीय मेडिकल कालेजों में किया गया है। बनाए गए पदाधिकारियों को शनिवार को



लाइव कॉन्सर्ट एवं डीजे नाइट कार्यक्रम के बीच राजधानी में हुआ शपथ ग्रहण

रायपुर के शासकीय मेडिकल कालेज में हुए सांस्कृतिक कार्यक्रम में शपथ दिलाई गई है। इसका अलावा राज्य स्तर पर भी जूनियर डाक्टर एसोसिएशन का गठन किया गया है जिसके अध्यक्ष डा. रेशम सिंह को बनाया गया है। सूत्रों

का कहना है कि मजबूत संगठन के माध्यम जूड़ा शासन-प्रशासन के सामने अपनी मांगों को रख पाएंगे। इसके अलावा उनके द्वारा स्वास्थ्य सेवाओं की विसंगति को दूर कर सुविधाओं में विस्तार का प्रयास किया जाएगा।

डीजे नाइट में शामिल हुए डाक्टर

शासकीय मेडिकल कालेज में आयोजित जूनियर डॉक्टरों एसोसिएशन नाइट में प्रदेश के विभिन्न मेडिकल कॉलेजों के जूनियर चिकित्सकों, रेजिडेंट डॉक्टरों एवं पदाधिकारी शामिल हुए। कार्यक्रम के दौरान प्रदेश अध्यक्ष डॉ. रेशम सिंह ने नवनियुक्त पदाधिकारियों को संगठन के प्रति निष्ठा, चिकित्सकों के अधिकारों की रक्षा, चिकित्सा शिक्षा के उत्थान तथा जनहित में कार्य करने की शपथ दिलाई। इस अवसर पर आयोजित लाइव कॉन्सर्ट एवं डीजे नाइट कार्यक्रम आकर्षण का मुख्य केंद्र रहा।

संगठनात्मक एकता को मजबूती मिलेगी

जूड़ा एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष डा. रेशम सिंह ने कहा कि सभी कॉलेजों में जेडीए की सख्त इकाइयों के गठन से संगठनात्मक एकता को नई मजबूती मिलेगी। इसके बाद चिकित्सकों से जुड़े मुद्दों को अधिक प्रभावी ढंग से शासन एवं प्रशासन के समक्ष रखा जा सकेगा। साथ ही स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार और चिकित्सा शिक्षा के विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान मिलेगा।

नगरीय निकायों में 84.58 पंचायतों में 78.61% मतदान

■ नगरीय निकायों और त्रि-स्तरीय पंचायतों के आम व उप चुनाव में मतदान शांतिपूर्ण

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

4 को मतगणना

नगरीय निकायों के मतों की गणना 4 जून को निर्धारित 13 मतगणना स्थल पर की जावेगी जिसके लिए 395 अधिकारियों-कर्मचारियों कि इयूटी लगाई गई है। त्रि-स्तरीय पंचायतों के मतदान, मतपेटों के माध्यम से कराए गये हैं। त्रि-स्तरीय पंचायतों में मतदान पश्चात सामान्य स्थिति में मतगणना भी मौके पर संपन्न हुआ, जिनके सारणीकरण एवं परिणाम की घोषणा उसी दिन किया जायेगा।

आयोग ने जताया आभार

छत्तीसगढ़ राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा जारी कार्यक्रम के अनुसार नगरीय निकायों एवं त्रि-स्तरीय पंचायतों के आम व उप-चुनाव के अंतर्गत मतदान शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुआ। आयोग से प्राप्त जानकारी के अनुसार राज्य के नगरीय निकायों में अध्यक्ष के 5 तथा पार्षद के 71 पदों के चुनाव के लिए बनाए गए 96 मतदान केंद्रों में कुल 31928 मतदाताओं में से 27006 मतदाताओं ने अपने मताधिकार का प्रयोग किया है। त्रि-स्तरीय पंचायत में जनपद सदस्य के 10, सरपंच के 34, तथा वार्ड पंच के 107 पदों के निर्वाचन के लिए बनाए गए 274 मतदान केंद्रों में कुल 102797 मतदाताओं में से 79968 मतदाताओं ने अपने मताधिकार का प्रयोग किया है। आयोग से प्राप्त जानकारी अनुसार नगरीय निकायों में मतदान के लिए शाम 3 बजे तक निर्धारित था। जिला निर्वाचन अधिकारियों से जिला आंकड़ों के अनुसार नगरीय निकाय में 84.58 प्रतिशत तथा त्रि-स्तरीय पंचायत में 78.61 प्रतिशत मतदान हुआ है।

वाहनों की बुकिंग के बाद थोड़ा लंबा इंतजार

पेट्रोल की बढ़ती कीमत से ई-वाहनों की डिमांड में 30 फीसदी का इजाफा

अमेरिका, इजरायल, ईरान युद्ध के कारण पेट्रोल संकट और इसके बढ़ते दाम के कारण अब प्रदेश में ई वाहनों का फ्रेज लगातार बढ़ता जा रहा है। बीते एक माह में ही 30 फीसदी डिमांड बढ़ गई है। लोग जहां मिल रहा है, वहां ई-वाहन खरीद भी रहे हैं, लेकिन इसकी सप्लाई कम होने के कारण ये वाहन तत्काल नहीं मिल पा रहे हैं। इसके लिए बुकिंग के बाद थोड़ा इंतजार करना पड़ रहा है। कारोबारियों के मुताबिक ई-वाहन बनाने वाली कंपनियों ने भी उत्पादन बढ़ा दिया है, लेकिन अचानक ज्यादा उत्पादन नहीं हो सकता। इसके लिए कम से कम छह माह का समय लगेगा। आने वाले समय में ई-वाहनों की बिक्री में 50 फीसदी से ज्यादा का उछाल आने की संभावना है।

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

बीते माह जब पेट्रोल संकट के कारण राजधानी रायपुर सहित प्रदेश के कई शहरों में पेट्रोल पंपों में लंबी लाइनें लगीं तो लोगों को इस बात का अहसास हुआ कि आने वाले समय में पेट्रोल का संकट और बढ़ा तो क्या होगा। ऐसे में लोगों ने इसके विकल्प के रूप में ई-वाहनों की तरफ जाना प्रारंभ किया है। ई-वाहनों की जानकारी लेने वालों की संख्या में अचानक से भारी इजाफा हुआ है। पहले जहां 20 फीसदी ही इसकी जानकारी लेते थे, वहीं अब 70 से 80 फीसदी इसकी जानकारी ले रहे हैं।



डिमांड में भारी इजाफा

पेट्रा में ई-वाहनों की मांग में 30 फीसदी का इजाफा हो गया है, लेकिन इसकी तत्काल पूर्ति संभव नहीं है। जिनके पास गितने वाहन हैं, वो तत्काल दे रहे हैं। बाकी बुकिंग लेकर मंगाकर वाहन दिए जा रहे हैं।

विवेक वर्मा, अध्यक्ष छत्तीसगढ़ फाडा

बिजली की समस्या को लेकर कलेक्टर को सौंपा ज्ञापन



जनता व वरिष्ठ जनों के साथ विकास पहुंचे कलेक्टोरेट कार्यालय

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

पूर्व संसदीय सचिव विकास उपाध्याय ने राजधानी रायपुर में बिजली की समस्या को लेकर सोमवार को कलेक्टर को ज्ञापन सौंपा। उन्होंने कहा, राजधानी रायपुर सहित संपूर्ण छत्तीसगढ़ में अधोषिात बिजली कटौती, लो वोल्टेज, ट्रांसफार्मर फेल और महंगी बिजली बिल की समस्या चरम पर पहुंच चुकी है। उन्होंने बताया कि रायपुर पश्चिम की जनता अपने क्षेत्रीय विधायक से भी परेशान हो चुकी है, क्योंकि वे जनहित में कार्य करना ही नहीं चाह रहे। क्षेत्रवासी उनके पास बार-बार गुहार लगाते हैं,

विंध्य नगर में चार ब्लॉक में अवैध निर्माण, जेसीबी मशीन से ढहाया

नगर निगम जोन 1 के यतियतन लाल वार्ड का मामला

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

नगर निगम जोन 1 कमिश्नरी ने सोमवार को यतियतन लाल वार्ड के विंध्य नगर में 4 ब्लॉक के अवैध निर्माण को जेसीबी मशीन से तोड़ गिराया। नगर निवेश की टीम ने जोन कमिश्नर अंशुल शर्मा सीनियर के मार्गदर्शन में अवैध निर्माण को तोड़ने की कार्यवाही की। जोन 1 क्षेत्र अंतर्गत वार्ड नंबर 4 के विंध्य नगर में 4 ब्लॉक में अवैध निर्माण कर्ताओं को अवैध निर्माण हटाने नियम अनुसार नोटिस देने के बाद भी इसकी अनदेखी करने पर अवैध निर्माण प्रकरण में जोन 1 कार्यपालन अभियंता ट्रेनी कुमार पैकार, सहायक अभियंता शरद देशमुख की उपस्थिति में अवैध निर्माण करने वाले निर्माणकर्ता उषा मिश्रा, देवचंद मिश्रा, रानी मिश्रा द्वारा किए गए अवैध 4 ब्लॉक निर्माण को जेसीबी मशीन से तोड़ा गया। जोन कमिश्नर का कहना है यह कार्यवाही नियम अनुसार प्रक्रिया के तहत की गई है।



पहलवान वाटिका में 2 एकड़ जमीन पर अवैध प्लाटिंग को निगम ने तोड़ा

नगर निगम जोन 6 स्थित पंडित श्यामाप्रसाद मुखर्जी वार्ड के हनुमान वाटिका अंतर्गत पहलवान वाटिका में 2 एकड़ जमीन पर चल रहे अवैध प्लाटिंग की वार्ड पार्षद रवि सोनकर द्वारा की गई शिकायत पर जोन 6 अमले ने संज्ञान लेते हुए तोड़फोड़ की कार्यवाई की। जोन कमिश्नर हितेंद्र यादव ने बताया कि पहलवान वाटिका में अवैध प्लाटिंग की शिकायत मिली थी, जेसीबी मशीन से अवैध प्लाटिंग को हटाया गया।

कलेक्टोरेट परिसर में टूटे-फूटे सड़े बांस के बम्बू तोड़े गए

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

राजधानी रायपुर के कलेक्टोरेट परिसर में आम लोगों के लिए बनाए गए बांस के कई बम्बू कई साल पुराने होने के कारण टूट फूट गए एवं सड़ गए हैं, जिसके कारण अब वे लोगों के लिए खतरा बन चुके थे। अब ऐसे बम्बू को तोड़कर उनकी जगह नए बम्बू बनाने का काम शुरू हो गया है। इसके लिए जिला प्रशासन ने बस्तर से कारीगर भी मंगाए हैं। बारिश सीजन के आगमन को देखते हुए ये कारीगर तेज गति से बम्बू बनाने के काम में जुटे हुए हैं।



हर दिन सैकड़ों लोगों को देते हैं गर्मी से राहत

बांस के ये बम्बू लोगों की सुविधा के लिए बनाए गए हैं। कलेक्टोरेट परिसर में लगभग एक दर्जन स्थानों पर बनाए गए बम्बू में कुछ बम्बू को बने कई साल हो चुके हैं। बारिश और तेज धूप के कारण बम्बू सड़कर टूट-फूट चुके हैं, जिससे इनकी छत कमी भी हो सकती है। किसी प्रकार का हदसा न हो तथा लोगों की सुरक्षा की दृष्टि से कलेक्टर गौरव सिंह के निर्देश पर अब खतरनाक हो चुके बम्बू को तोड़कर उनकी जगह नए बम्बू का निर्माण कराया जा रहा है। इन बम्बू के निर्माण के लिए बस्तर से कारीगरों की टीम बुलाई गई है।

एक ही तिथि में डीएलएड-पीएससी परीक्षाएं तारीख बदलने की मांग कर रहे छात्र बेहोश

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर



एनएसयूआई ने आरोप लगाया कि डीएलएड परीक्षा एवं सीजी पीएससी मुख्य परीक्षा की तिथियों के टकराव के कारण प्रदेश के सैकड़ों छात्र-छात्राओं का भविष्य संकट में पड़ गया है। एक ओर विद्यार्थी वर्षों की मेहनत से पीएससी जैसी महत्वपूर्ण प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करते हैं, वहीं दूसरी ओर डीएलएड की परीक्षा भी उनके शैक्षणिक भविष्य से जुड़ी हुई है। ऐसी स्थिति में अस्थिरियों को किसी एक परीक्षा का त्याग करने के लिए मजबूर करना पूर्णतः छात्र विरोधी विपरीत है। छात्रों द्वारा लगातार अपनी समस्या प्रशासन के समक्ष रखने के बावजूद अब तक कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया है। जिला उपाध्यक्ष तारिक अमजर खान के नेतृत्व में यह प्रदर्शन हुआ। पूर्व विधायक विकास उपाध्याय, जिलाध्यक्ष शंतनुु झा भी छात्रों को समर्थन देने पहुंचे रहे। संस्कार पांडेय, आशीष बाजपाई, मोहम्मद गिशन, शत्रुंजय शुक्ला, शुभराज दिल्लीन, कपिल जाड़े एवं अन्य एनएसयूआई कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

छात्रावास में जम गई काई-फफूंद, खिड़कियां टूटीं



पत्रकारिता दिव में अत्यवस्थाओं का सामना कर रहे छात्रों का गुस्सा आखिरकार सोमवार को फूट पड़ा। छात्र अपनी मांग लेकर प्रशासनिक भवन पहुंचे, जहां उन्होंने हॉस्टल में व्याप्त समस्याओं से प्रबंधन को सबूत कराया। छात्रों का कहना है कि हॉस्टल के भूगल और प्रथम तल तक स्थित लगभग 30 कमरों में से अधिकतर कमरे रहने योग्य नहीं हैं। कई कमरों की खिड़कियां टूट चुकी हैं, दीवारों में सीलन है, पेट खड़ चुका है तथा काई और फफूंदी जम गई है। इसके अलावा कई कमरों को स्टेर ज्वा बनाकर उनमें कबाड़ भर दिया गया है, जिससे छात्रों को आवास संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। परिसर में ही स्थित बालक छात्रावास की जर्जर स्थिति के कारण पढ़ाई प्रभावित होने की बात छात्रों ने कही। उनका कहना है कि अत्यवस्थाओं के मध्य परीक्षाओं की तैयारी कर पाना उनके लिए जटिल साबित हो रहा है।

एजुकेशन अलर्ट

कॉन्स्टेबल जीडी के पदों पर आवेदन शुरू, अंतिम तिथि 20 जून तक

रायपुर। सशस्त्र सीमा बल में कॉन्स्टेबल जीडी के पदों पर भर्ती के लिए ऑफिशियल नोटिफिकेशन जारी किया गया है। जो उम्मीदवार कॉन्स्टेबल जीडी के पदों पर नौकरी करना चाहते हैं। उनके लिए यह एक सुनहरा मौका है। बता दें, एसएसबी में कॉन्स्टेबल जीडी के पदों पर भर्ती ऑफलाइन माध्यम में की जाएगी। कॉन्स्टेबल जीडी के पदों पर आवेदन करने की अंतिम तिथि 20 जून निर्धारित की गई है। कॉन्स्टेबल जीडी के पदों पर कुल 50 उम्मीदवारों का चयन किया जाएगा। इसमें जनरल कैटेगरी के उम्मीदवारों के लिए कुल 38 पद, एससी के लिए कुल 8 पद और एसटी के लिए कुल 4 पद आरक्षित किए गए हैं।

इस तरह होगा चयन

उम्मीदवारों का चयन फिजिकल स्टैंडर्ड टेस्ट, फिजिकल एन्ड्योरेंस टेस्ट, लिखित परीक्षा, दस्तावेज सत्यापन, विस्तृत चिकित्सा परीक्षण, समीक्षा चिकित्सा परीक्षण के आधार पर किया जाएगा। लिखित परीक्षा में उम्मीदवारों से 100 अंकों के 100 बहुविकल्पीय प्रकार के सवाल पूछे जाएंगे। परीक्षा में उम्मीदवारों से सामान्य जागरूकता, गणित, एनालिटिकल एप्टीट्यूड आदि विषयों से सवाल पूछे जाएंगे। इस परीक्षा में पास होने के लिए जनरल उम्मीदवारों को 35 प्रतिशत अंक और एससी एवं एसटी व ओबीसी उम्मीदवारों को 33 प्रतिशत अंत प्राप्त करना अनिवार्य है।

सिटी इवेंट

अंगदान और देहदान का संकल्प लेने वाले 75 नागरिकों का सम्मान



रायपुर। अंगदान और देहदान का संकल्प लेकर मानवता की सेवा का अनुकरणीय संदेश देने वाले 75 नागरिकों को सोमवार को लोक भवन में राज्यपाल रमन डेका ने सम्मानित किया। कार्यक्रम में राज्यपाल ने एसओएस बालिका गृह, माना की बालिकाओं से आत्मीय संवाद किया। राज्यपाल ने बालिका गृह की बेटियों का हौसला बढ़ाते हुए कहा कि वे समाज और राष्ट्र का उज्ज्वल भविष्य हैं। शिक्षा, अनुशासन, आत्मविश्वास और कड़े परिश्रम के बल पर जीवन में कोई भी मुकाम हासिल किया जा सकता है। उन्होंने बालिकाओं से अपने सपनों को कभी छोटा न समझने और निरंतर सीखते हुए आगे बढ़ने का आह्वान किया।

पुस्तकों से मिलता है स्थायी ज्ञान और आगे बढ़ने का साहस

राज्यपाल ने कहा कि आज के डिजिटल युग में इंटरनेट पर उपलब्ध बहुत-सी जानकारीयों समय के साथ बदल जाती हैं, लेकिन पुस्तकों में संचित ज्ञान लंबे समय तक हमारा मार्गदर्शन करता है। उन्होंने बालिकाओं को नियमित रूप से पुस्तकें पढ़ने की आदत विकसित करने की सलाह दी। इस अवसर पर राज्यपाल ने पर्यावरण एवं जलसंकट के प्रति लोगों को जागरूक करते हुए कहा कि मानव, पशु एवं प्रकृति के बीच संतुलन बनाए रखना बेहद जरूरी है। इस संतुलन को कायम रखने में वृक्षों की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका है, इसलिए पेड़ों को बचाना और व्यापक स्तर पर वृक्षारोपण करना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है।

ईंधन, पर्यावरण और स्वास्थ्य संवर्धन को लेकर हर आयुवर्ग के लोग अपना रहे साइकिल राइडिंग

5 साल के बच्चे से लेकर 60 साल के बुजुर्ग तक फिट रहने का जागा जुनून, आउटडोर साइकिलिंग का चलन बढ़ा



61 साल के उम्र में 40 किमी रोज साइकिलिंग

साइकिलिंग ग्रुप के सदस्य इम्रियाज का कहना है कि वे 61 वर्ष के हैं और रोजाना 30 से 40 किमी तक अर्ली मॉर्निंग आउटडोर साइकिलिंग पर निकलते हैं। वे 2021 से फिट रहने साइकिल चला रहे हैं। उन्होंने बताया कि वह एक निजी स्कूल में गणित संकाय के टीचर हैं। प्रोफेशनल तौर पर फिजिकली व मेंटली फिट रहने में साइकिलिंग काफी अच्छा व्यायाम साबित हुई है।



रायपुर। ग्रुप का नाम छत्तीसगढ़ राइडर क्लब रखा गया है। इसकी सदस्य और महिला एवं बाल विकास विभाग की परियोजना अधिकारी अनुपमा तिवारी बताती हैं कि वे 2014 से रोजाना सुबह 30 किमी तक आउटडोर साइकिलिंग कर रही हैं, वे अभी 57 वर्ष की हैं, वे बाजार, ऑफिस भी साइकिल से चली जाती हैं। साइकिलिंग कर उनका इम्युनिटी सिस्टम, मसल पॉवर मजबूत हुआ है। वे हमेशा खुद को फिट और तरोजा महसूस करती हैं। उन्होंने आगे बताया कि वे पहले अकेले या एक-दो दोस्तों के साथ साइकिलिंग करती थीं, लेकिन 2020-21 के बाद सोसायटी के बहुत सारे प्रोफेशनल्स व कामकाजी साइकिलिंग को लेकर जुड़ने लगे। तब हमारे ग्रुप के सदस्य घनश्याम रोहरा ने छत्तीसगढ़ राइडर क्लब बनाया। इस ग्रुप में प्रोफेशनल्स, सीनियर सिटीजन, युवा, महिलाएं, बच्चे सभी वर्ग के 20 से अधिक सदस्य शामिल हैं, जो लगातार साइकिलिंग कर खुद को सेहतमंद और पर्यावरण को भी प्रदूषण से बचाने का काम कर रहे हैं। आज विश्व साइकिल दिवस पर ऐसे ही साइकिलिंग से सेहत बना रहे लोगों की आगे चर्चा कर रहे हैं।

8 साल से साइकिलिंग, एकदम फिट

शहर के साइकिल राइडर विनय का कहना है कि उनकी उम्र 50 साल है और वर्ष 2018 से रोजाना अर्ली मॉर्निंग 5 बजे आउटडोर साइकिलिंग करते आ रहे हैं। पिछले 8 सालों से साइकिल चलाकर मालूम पड़ा है कि मेरा इम्युनिटी सिस्टम बूट हुआ है, साथ ही मसल पॉवर बढ़ा है। वहीं बीपी, शुगर सभी कंट्रोल में हैं। इसके अलावा साइकिल चलाने का ही असर रहा कि कोरोनाकाल में मुझे और मेरे साथ ग्रुप साइकिलिंग करने वाले एक भी व्यक्ति को कोरोना बीमारी छू भी नहीं पाई।

हृदय और स्वास्थ्य को बनाता है बेहतर

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि साइकिलिंग बेहतर व्यायाम है, जो हृदय और स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। वजन और स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। वजन घटाने में मदद करता है और मानसिक स्वास्थ्य को भी सकारात्मक रूप से संचालित करने में लाभदायक है।

संगठन और समाज को सेवा भावना से आगे बढ़ाने राष्ट्रीय स्तर पर 12 समितियों का किया गठन

रायपुर। अखिल भारतीय अग्रवाल संगठन की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की दो दिवसीय बैठक में कई बड़े निर्णय लिए गए हैं। बैठक के दूसरे दिन महाराजा अग्रसेन की वंदना से सत्र का शुभारंभ किया गया। राष्ट्रीय अध्यक्ष कुलभूषण मित्तल, राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष विपिन राम अग्रवाल, राष्ट्रीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष डॉ. अशोक अग्रवाल ने इंदौर में हुई बैठक के दौरान संगठन और समाज को सेवा भावना से आगे बढ़ाने के लिए राष्ट्रीय स्तर पर अलग-अलग 12 समितियों का गठन करते हुए संयोजकों का चयन करते हुए उन्हें नई जिम्मेदारी दी गई। इस अवसर पर राष्ट्रीय महामंत्री राजेश भारुका, उपाध्यक्ष रमाकांत खेतान, किरण अग्रवाल, गोपाल अग्रवाल, जितेंद्र सिंघल सहित राष्ट्रीय पदाधिकारियों ने भी संयोजकों के चयन पर सहमति दी। बैठक का संचालन करते हुए राष्ट्रीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष डॉ. अशोक अग्रवाल ने सभी से आग्रह किया कि अपना सर्वश्रेष्ठ समाज को दें।



संयोजक समितियों की कार्ययोजना पेश करेंगे

उन्होंने समितियों के गठन की जानकारी समा को देते हुए बताया कि नियुक्त राष्ट्रीय संयोजक एवं समितियों तय की गई हैं। देशभर से आए प्रतिनिधियों ने विभिन्न समितियों के गठन का स्वागत करते हुए सुझाव और विचार प्रस्तुत किए। सभी समितियों की कार्य योजना एवं मंथित की गतिविधियों पर चर्चा की गई। निर्णय लिया गया कि आगामी राष्ट्रीय बैठक में सभी राष्ट्रीय संयोजक अपनी समितियों की कार्ययोजना पेश करेंगे। इसके बाद दिए गए दिशित्व के अनुरूप राष्ट्रीय स्तर पर समाज को मजबूत करने और संगठन के लोगों को भी सहभागिता निमाने और सेवा का अवसर दिया जाएगा। प्रोफेशनल समिति की कमान डॉ. दीपक अग्रवाल और कौशल विकास का दिशित्व अशोक बुवाजीवाला को मिला है। उद्योग एवं व्यापार अशोक मोदी, महिला एवं युवा प्रशिक्षण शिविर सुनीता अग्रवाल, इतिहास एवं साहित्य समिति सुरेश वर्मा और सीमा अग्रवाल को मिला है।

युवाओं में 'स्टडी अर्नाउंड' का क्रेज, एक्सपर्ट्स दे रहे सलाह- भेड़चाल के बजाय विषय के आधार पर चुनें सही देश

विदेशों में पढ़ाई के लिए युवा कर रहे एंट्रेंस एवजाम की तैयारी मेडिकल के लिए इटली तो इंजीनियरिंग के लिए जर्मनी पहली पसंद

कारनर न्यूज

रायपुर। राजधानी में इन दिनों विदेशों में पढ़ाई का सपना देख रहे छात्रों में खासा उत्साह नजर आ रहा है। विदेशी विश्वविद्यालयों में दाखिले के लिए जल्द ही एंट्रेंस एग्जाम शुरू होने वाले हैं, जिसके लिए रायपुर से बड़ी की संख्या में स्टूडेंट्स जमकर तैयारी कर रहे हैं। विदेशी शिक्षा के क्षेत्र में शहर के फॉरेन एजुकेशन एक्सपर्ट श्रेता डावरानी और शेखर टांक का मानना है कि ग्लोबल करियर बनाने के लिए सबसे जरूरी कदम सही देश और सही विषय का चुनाव करना है। छात्रों को भेड़चाल का हिस्सा बनने के बजाय हमेशा कोर्स और उस देश की खासियत के आधार पर फैसला लेना चाहिए।



इंजीनियरिंग के लिए अमेरिका और जर्मनी की भारी डिमांड

शहर के इंजीनियरिंग छात्रों के बीच अमेरिका, कनाडा, जर्मनी, ऑस्ट्रेलिया और यूके सबसे मजबूत दावेदार माने जाते हैं। जर्मनी को मैकेनिकल और ऑटोमोबाइल इंजीनियरिंग का वैश्विक क्षेत्र माना जाता है। वहां की म्यूनिख और बर्लिन जैसी सरकारी यूनिवर्सिटी में फीस न के बराबर है, जिससे यह भारतीय छात्रों की पहली पसंद बना हुआ है। दूसरी ओर रिसर्च और एडवांस टेक्नोलॉजी में अमेरिका आज भी दुनिया का नेतृत्व कर रहा है, जहां एमआईटी और स्टैनफोर्ड जैसे संस्थानों में पढ़ाई के साथ स्कॉलरशिप के बड़े मौके मिलते हैं। इन्वेंवेशन और पढ़ाई के बाद वहीं सेटल होने के लिहाज से कनाडा सबसे आगे है। टोरंटो जैसी यूनिवर्सिटी से पढ़ाई के बाद छात्रों को आवासीय से पीएच-स्टडी वर्क परमिट मिल जाता है। इसके अलावा, सिविल, सॉफ्टवेयर और माइनिंग बांच के लिए ऑस्ट्रेलिया का कोई मुकाबला नहीं है, हालांकि यहां पढ़ाई का खर्च डेढ़ से 3 करोड़ रुपए तक आता है।

मेडिकल की पढ़ाई के लिए बेहतरीन विकल्प और नियम

यदि रायपुर के छात्र विदेशों में मेडिकल की पढ़ाई करना चाहते हैं तो उनके लिए इटली, ऑस्ट्रेलिया, जर्मनी, यूके, कजाकिस्तान और रूस जैसे देश टॉप लिस्ट में हैं। वर्तमान में इटली मेडिकल छात्रों के लिए एक बेहतरीन विकल्प बनकर उभरा है, जहां अंग्रेजी माध्यम में 6 साल का एमबीबीएस कोर्स उपलब्ध है। हालांकि इसके लिए छात्रों को 'आईमेट' एग्जाम क्लीयर करना अनिवार्य होता है। विदेशों में मेडिकल की पढ़ाई कर 4 करोड़ रुपए तक जा सकता है। ऑस्ट्रेलिया के सिडनी और मेलबर्न तथा यूके के ऑक्सफोर्ड और कैम्ब्रिज जैसे शीर्ष संस्थानों में 5 से 6 साल के कोर्स का खर्च 2 से 4 करोड़ रुपए तक आता है। वहीं छात्रों को यह भी ध्यान रखना होगा कि कजाकिस्तान, रूस, नेपाल या चीन से एमबीबीएस करने के बाद वे सीधे भारत में डॉक्टर नहीं कर सकते। भारत में प्रैक्टिस की पात्रता हासिल करने के लिए पहले फॉरेन मेडिकल ग्रेजुएट एग्जाम पास करना होता है।

सिटी लाइव

11 गुठलियों पर 1 आम उपहार
से मिलीं 14 हजार गुठलियां



रायपुर। प्रकृति की ओर सोसायटी द्वारा संचालित 11 गुठलियां लाओ 1 आम पाओ अभियान को आमजनों का भरपूर सहयोग मिला है। इस अभियान के तहत सोसायटी को कुल 14000 आम की गुठलियां मिलीं। इन गुठलियों से 10 जिलों में नर्सरियां तैयार की जाएंगी तथा पौधे विकसित होने के बाद संबंधित जिलों की 10 ग्राम पंचायतों में उनका रोपण एवं संरक्षण किया जाएगा। अध्यक्ष मोहन वर्ल्यानी ने बताया की इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय उद्यानिकी विभाग एवं प्रकृति की ओर सोसायटी द्वारा आयोजित राष्ट्रीय आम महोत्सव में 11 गुठलियों पर 1 आम उपहार पाओ अभियान चलाया गया। इसमें बड़ी संख्या में हजारों की तादात में लोगों ने गुठलियां देकर आम उपहार में प्राप्त किए।

पर्यावरण प्रेमी संगठन का मिला सहयोग

इस अवसर पर आम महोत्सव में सहयोग देने वाली विभिन्न व्यापारिक एवं सामाजिक संस्थाओं का सम्मान किया गया। साथ ही बेमेतरा से आए पर्यावरण प्रेमी संगठन के संस्थापक विद्याभूषण ढुबे एवं उनकी टीम को आम के पौधों की नर्सरी तैयार करने हेतु 1000 गुठलियां प्रदान की गई। कार्यक्रम में डॉ. विवेक त्रिपाठी संचालक इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय तथा मोहन वर्ल्यानी अध्यक्ष प्रकृति की ओर सोसायटी विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम का प्रभावी मंच संचालन एकर श्वेता ने किया। इस अवसर पर डॉ. अजित चौहान, निर्मय धाडीवाल, लक्ष्मी यादव, सर्वर सेठी, मनीषा त्रिवेदी, शिल्पी नागपुरे, राम खटवानी, डीके तिवारी, देवजित बनगा एवं इसके ठांग सहित बड़ी संख्या में गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

कैंपस लाइव

निशुल्क दंत परीक्षण, तंबाकू के दुष्प्रभावों और मुख कैंसर को लेकर किया जागरूक



रायपुर। विश्व तंबाकू निषेध दिवस के अवसर पर इंडियन डेंटल एसोसिएशन आईडीए द्वारा सब्जी मंडी में एक निशुल्क दंत परीक्षण एवं जनजागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का आयोजन आमजन को तंबाकू सेवन से होने वाले मुख एवं दंत रोगों के प्रति जागरूक करने और बेहतर मौखिक स्वास्थ्य के लिए प्रेरित करने के लिए किया गया था। शिविर के दौरान लोगों को तंबाकू के दुष्प्रभावों, मुख कैंसर एवं अन्य मौखिक रोगों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। साथ ही बड़ी संख्या में लोगों का निशुल्क दंत परीक्षण किया गया तथा आवश्यक दवाइयों के निशुल्क सैंपल वितरित किए गए। क्षेत्र के अनेक नागरिकों ने उत्साहपूर्वक

शिविर में भाग लेकर इसका लाभ उठाया। यह कार्यक्रम आईडीए की अध्यक्ष डॉ. दीप्ति राठौर एवं सचिव डॉ. सायली कुरेशी के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। शिविर में डॉ. सविता कबडवाल, डॉ. हर्षिता, डॉ. नितिन, डॉ. नेहा जैन एवं डॉ. आशीष ने सक्रिय सहभागिता एवं सहयोग प्रदान किया। कार्यक्रम के आयोजन में सांसद प्रतिनिधि पप्पू चंद्राकर, सामाजिक कार्यकर्ता और समाज सेविका तेजस्वी सोनवानी वार्ड क्रं 31 के पार्षद शैलेंद्र साहू का सहयोग रहा। इंडियन डेंटल एसोसिएशन दुर्ग-भिलाई द्वारा जनस्वास्थ्य एवं मौखिक स्वास्थ्य जागरूकता के क्षेत्र में निरंतर कार्य किए जा रहे हैं तथा भविष्य में भी ऐसे जनहितकारी कार्यक्रम आयोजित किए जाते रहेंगे।

सिटी लाइव

युवा उद्यमियों को मार्गदर्शन देने आज होगा सेमिनार

रायपुर। माहेश्वरी समाज के युवा उद्यमियों एवं व्यापारियों को मार्गदर्शन देने सेमिनार का आयोजन किया गया है। यह आयोजन मंगलवार को शंकर नगर स्थित विमतारा में होगा। आयोजन के बारे में सेमिनार के आयोजक निलेश मुंदड़ा ने बताया कि कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में आरआर केबल के चेयरमैन त्रिभुवन प्रसाद काबरा होंगे। वही अखिल भारतवर्षीय युवा संगठन के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राजकुमार काल्या एवं पूर्व युवा राष्ट्रीय महामंत्री प्रवीण सोमानी सहित कमल ऑथल के सुनील मुंदड़ा, आरती ग्रुप के चेयरमैन छगन मुंदड़ा, श्रीराम फाइनेंस कॉर्पोरेशन के डायरेक्टर गणेश भट्ट, आनंद इंफ्रास्ट्रक्चर के एमडी चतुर्भुज राठी, इन्लैंड वर्ल्ड लॉजिस्टिक्स के एमडी प्रवीण सोमानी व शुभम पॉलिस्पिन के फाउंडर अनिल सोमानी युवा व्यापारियों को बड़े ऑनलाइन प्लेटफॉर्म से हो रही चुनौतियों से निपटने के रास्ते

व्यापार में सफलता पाने के दंगे टिप्स
कार्यक्रम के मीडिया प्रमोटी कुणाल राठी ने बताया कि कार्यक्रम में तकरीबन 300 से अधिक माहेश्वरी युवाओं उहमी शामिल होंगे, जहां बड़ी संख्या में महिला उद्यमी भी उपस्थित रहेगी। कार्यक्रम का उद्देश्य माहेश्वरी समाज के युवाओं को व्यापार में सफलता प्राप्त करने में मदद करना है एवं कठिनाइयों को बारीकी से समझ उसका हल निकाल अपने बांड को बड़ा बनाना है।
करने सफल उद्योग संचालित करने हेतु विशेष मार्गदर्शन देंगे। कार्यक्रम को सफल बनाने सदस्यों की टीम में राजीव मुंदड़ा, अशोक मुंदड़ा, राज बागड़ी, सीए अमित राठी, गौरव दम्पानी, कृष्णा लखोटिया, राकेश सोमानी, ललित सोमानी,रमेश झांवर, ऋषभ चांडक, शरद सारदा,कृतिका नत्थानी, विद्या काबरा, प्रदीप माहेश्वरी, सिद्धांत डागा, देवेश बागड़ी को जिम्मेदारियां बांटी गई है।

थोक मार्केट और रिटेलर्स के शॉप पर मुंबई-कोलकाता से मंगाए गए प्रोडक्ट की भरमार

बेलनाकार स्टाइलिश कैप्सूल और बॉटल छतरी का केज, रेनी सीजन में फैमिली को भीगने से बचाएगा जंबो गोल्फ छाता

‘बरसात का मौसम शुरू होने से पहले ही थोक मार्केट और रिटेलर्स के शॉप पर इस बार भी भीगने से बचाने का साजो-सामान सजने लगा है। मुंबई और कोलकाता से मंगाए गए बेलनाकार स्टाइलिश कैप्सूल और बॉटल की आकृति में छतरी मिलने से लोग खरीदने में ज्यादा रुचि ले रहे हैं। रेनी सीजन में फैमिली के 4 से 6 लोग पैदल कहीं आना-जाना चाहते हैं तो चिंता करने की जरूरत बिलकुल नहीं है, क्योंकि जंबो गोल्फ छतरी बारिश की फुहारों से बचाने में फैमिली पैकेज की तरह काम आने वाला है।

रायपुर। मुंबई और कोलकाता से ग्राहकों को आकर्षित करने वाले कैप्सूल छतरी को अच्छा रिसपांस मिल रहा है। संतोष गुप्ता और विनोद साहू ने बताया कि एक बेहद कॉम्पैक्ट, हल्की और स्टाइलिश छतरी है। यह एक छोटे से कैप्सूल या यूँ कहें कि बेलनाकार बॉक्स में पैक होती है। इसका आकार छोटा होने से इसे पर्स या बैग में रखना सुविधाजनक बनाता है। डिजाइन और पोर्टेबिलिटी के लिहाज से इसको मोड़ने पर यह एक छोटी सी कैप्सूल जैसी आकृति में दिखाई देती है। इसे आसानी से अपनी जेब, छोटे बैग या कार के ग्लोब बॉक्स में रखा जा सकता है। खुलने पर सामान्य छतरी जितना बड़ा कवरज है। इसे वाटरप्रूफ पॉलिएस्टर और नायलॉन से बनाया गया है। जो बारिश के साथ धूप से भी बचाता है। यह यात्रा, कैम्पिंग, पैदल चलने या दैनिक उपयोग के लिए एकदम सही है। इसे बंजारी चौक सहित मालवीय रोड, गोलबाजार में 150 से 500 की रेंज में खरीदा जा सकता है। महिलाओं ने ऐसे छात्रों की पूछपछ शुरू की है।



स्लीम, फुल और गोलनेक वाले रेनकोट
रेनकोट में स्लीव, फुल नेक, गोल नेक स्टाइल के साथ ही जिपर प्रिंट को खासतौर से डिजाइन किया गया है। बरसात में इसे पहनने के लिए फुलओवर स्टाइल और आरामदायक भी बनाया गया है। उच्च गुणवत्ता वाले मटेरियल का इस्तेमाल करते हुए महिलाओं और युवाओं के लिए इस प्रोडक्ट को तैयार किया गया है। स्पेशल थीम डिजाइन के साथ 100% प्रीमियम क्वालिटी पैराशूट कपड़े का उपयोग किया गया है। यह टिकाऊ और पहनने में भी आरामदायक होगा। दुकान में सजाने के लिए रिटेलर्स इसे अभी से थोक विक्रेताओं के पास आर्डर कर रहे हैं। इस रेनी सीजन को देखते हुए मार्केट में लोगों की पसंद और जरूरत के अनुरूप प्रोडक्ट की डिमांड भी बढ़ने लगी है।

छाते में आसानी से आ जाएंगे 3-6 लोग
अब परिवार के 4 से 6 लोग भी अगर पैदल कहीं आते-जाते हैं तो उन्हें अलग- अलग छाता लेकर आने-जाने की जरूरत नहीं होगी। इस रेनी सीजन में एक हजार से ढाई हजार की रेंज में फैमिली छाता मिलने लगा है, जो सामान्य छतरी से काफी मजबूत भी बनाया गया है। यह एक बड़ा और चौड़ा छाता है, इसके नीचे 3 से 6 लोग आसानी से आ सकते हैं। यह सामान्य छातों से मजबूत बनाया गया है। 72-इंच के जंबो गोल्फ छाते की बाजार में डिमांड है। कैनोपी वाला यह सबसे बड़ा छाता है, जो 6 लोगों को एक साथ बारिश और धूप से बचाएगा। इसके साथ ही सतरंगी रेनबो छाता भी साइज में काफी बड़ा होने से 3-4 लोगों को भीगने से बचा सकता है।



ट्रेवल फ्रेंडली छतरी की बाजार में भरमार
इस बार बॉटल छतरी को बारिश से बचने के लिए बेहद स्टाइलिश और कॉम्पैक्ट माना जा रहा है, जो बंद होने पर बिल्कुल पानी की बोतल जैसी दिखेगी। यह एक आकर्षक प्लास्टिक या हाई केस के अंदर बंद होती है, जिससे इसे बैग में रखना बहुत आसान हो जाता है। बारिश में छतरी का इस्तेमाल करने के बाद इसे गीला ही वापस बोतल के अंदर बंद करके रख सकते हैं। इससे बैग या कार की सीटें गीली नहीं होंगी। इसका कॉम्पैक्ट आकार यात्रा में ले जाने के लिए एकदम सही बनाता है। ट्रेवल फ्रेंडली छतरी की डिमांड कामकाजी महिलाएं ज्यादा कर रही हैं। स्कूल-कॉलेज पैदल आने-जाने वाली छात्राओं में भी इस आकर्षक छतरी को लेकर केज है।

रहें न रहें हम, महका करेंगे.... सदाबहार गीतों से सुरों की देवी सुमन कल्याणपुर को किया याद

रायपुर। कमलादेवी संगीत महाविद्यालय के संगीत-गायन के विद्यार्थियों द्वारा ऑनलाइन स्वरांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस स्वरांजलि कार्यक्रम के माध्यम से भारतीय संगीत जगत की सुप्रसिद्ध पार्श्वगायिका सुमन कल्याणपुर को विद्यार्थियों ने गायन से श्रद्धांजलि अर्पित कर याद किया। सोमवार शाम 4 बजे गूगल मीट के माध्यम से ऑनलाइन कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों एवं संगीत प्रेमियों ने उनके अमर गीतों का गायन कर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यक्रम का शुभारंभ वंदना साहू द्वारा सुमन कल्याणपुर का प्रसिद्ध गीत मेरा प्यार भी तू है, ये बहार भी तू है...की भावपूर्ण प्रस्तुत से किया गया। इसी कड़ी में छात्रा ममता पटेल ने अत्यंत भावपूर्ण ढंग से ना ना करते प्यार तुम्हीं से...गीत गाकर वातावरण को सुरमयी बना दिया। इसी क्रम में अन्य विद्यार्थियों ने भी सुमन के अनेक लोकप्रिय गीत गुनगुनाए। छात्रा शारदा नाथ ने सुमन कल्याणपुर की अत्यंत प्रसिद्ध रचना रहें ना रहें हम, महका करेंगे.... प्रस्तुत कर सभी को



संगीत गुरुओं का मिला साथ
कार्यक्रम का संचालन करते हुए डॉ. दीपक बेडेकर ने सुमन कल्याणपुर के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर प्रकाश डाला। वहीं मंजूषा बेडेकर भी ऑनलाइन सभा में संमिलित हुईं। उन्होंने सुमन कल्याणपुर द्वारा लोकप्रिय दो प्रसिद्ध मराठी भावगीत प्रस्तुत किए। लगभग अनेक विद्यार्थी एवं संगीतप्रेमी इस ऑनलाइन कार्यक्रम में जुड़े। सभी प्रतिभागियों ने अपने-अपने स्वरों के माध्यम से सुमन कल्याणपुर को श्रद्धांजलि अर्पित की तथा उनके बहुमूल्य संगीत योगदान को स्मरण किया। कार्यक्रम में उपस्थित विद्यार्थियों ने अनुभव व्यक्त किया कि सुमन कल्याणपुर केवल एक गायिका नहीं थीं, बल्कि भारतीय फिल्म एवं सुगम संगीत की एक ऐसी अमूल्य धरोहर थीं, जिनकी स्वर-साधना आने वाली पीढ़ियों को निरंतर प्रेरित करती रहेगी।

भावविभोर कर दिया। कार्यक्रम की विशेषता यह रही कि हिंदी गीतों के साथ-साथ सुमनजी द्वारा विभिन्न भारतीय भाषाओं में गाए गए गीतों को भी श्रद्धापूर्वक प्रस्तुत किया गया। उड़िया भाषा में छात्रा सलोनी मुंड ने साथी रे जा कहीं... गीत प्रस्तुत किया,

वहीं बंगाली भाषा में छात्रा सोनाली गोलदार ने सुमन कल्याणपुर का लोकप्रिय गीत आमार स्वप्नो देखार दूटी नयन... सुनाकर श्रोताओं की विशेष सराहना प्राप्त की। मराठी गीतों की प्रस्तुतियों ने भी कार्यक्रम को बहुरंगी बना दिया।

संस्कृति विभाग के ग्रीष्मकालीन कला प्रशिक्षण शिविर के आठवें दिन दिखी प्रशिक्षुओं की गजब गतिविधियां

कैनवास पेंटिंग, टेराकोटा, गोदना आर्ट जैसी अद्भुत कलाओं में आकार ले रहीं प्रतिभाएं

कार्नर न्यूज



रायपुर। संस्कृति विभाग के ग्रीष्मकालीन कला प्रशिक्षण शिविर के आठवें दिन प्रशिक्षुओं की प्रतिभाएं आकार लेने लगी हैं। कला प्रशिक्षण शिविर में स्कूली बच्चों, युवा एवं बुजुर्गों के अलावा दर्शकों की भीड़ उमड़ रही है। शिविर में प्रतिभा निखारने कला गुरुओं व प्रशिक्षुओं दोनों में गजब का उत्साह देखने को मिल रहा है। शिविर में 16 विधाओं के कलागुरु प्रशिक्षुओं की प्रतिभाएं निखारने 15 दिन में से 8 दिन दे चुके हैं, यानी प्रशिक्षण का एक पड़ाव पूरा हो चुका है। सोमवार को शिविर में सुबह-शाम दोनों ही पालियों में कलागुरुओं ने प्रतिभागियों को विधाओं की जो बारीकियां सिखा रहे हैं, उसे साकार करते दिखे। महंत घासीदास



स्मारक संग्रहालय परिसर में हर वर्ग (स्कूली बच्चों सहित कॉलेज के छात्र-छात्राओं, युवाओं एवं बुजुर्गों) के कलासाधकों को प्रतिभा निखारने का पूरा अवसर मिल रहा है। यहां प्रशिक्षु पिछले 8 दिनों में फाइन आर्ट, स्केचिंग, कैनवास पेंटिंग, जूट शिल्प, मेहंदी आर्ट, गोदना आर्ट, छत्रीसगढ़ी ज्वेलरी एवं ट्रांयबल वुडन आर्ट, भरथरी गाथा, लोकनृत्य-गीत, आदिवासी नृत्य एवं गीत, सेंड आर्ट, धान ज्वेलरी एवं ड्राई फ्लॉवर, डोकरा शिल्प, वाद्ययंत्र एवं मेकिंग, टेराकोटा एवं छत्रीसगढ़ी व्यंजन आदि विधाओं में ख्यातिप्राप्त, पारंगत कलागुरुओं से प्रशिक्षण लेते हुए कला के उस्ताद बनने की ओर बढ़ रहे हैं।



रचनात्मक गतिविधियों से जुड़कर उत्साहित
संस्कृति विभाग द्वारा यह शिविर शहर के स्कूली बच्चों व कलाप्रेमियों के लिए खासतौर पर आयोजित किया गया है, जहां वे गर्मी की छुट्टियों में 15 दिनों तक स्वयं को रचनात्मक गतिविधियों से जोड़ रहे हैं। आकर शिविर में प्रतिभागी बच्चे से मूर्तियां, गहने, छोटे खिलौने, फुलपॉट, पेन स्टैंड और होम डेकोर की चीजें बनाना सीख रहे हैं। इसके अलावा बोनसाई आर्ट्स, चित्रकारी, एम्बॉयडरी आर्ट्स, नाट्य कला, नाचा, लोक गीत, लोक वाद्य यंत्र, भरथरी जैसे पारंपरिक कला विधाओं में प्रतिभागी हुनरमंद बन रहे हैं।

जापान पेपर कटिंग और पैरा आर्ट अनोखी विधा
कला प्रशिक्षण शिविर में बड़ी संख्या में बच्चे, युवाओं और बुजुर्गों में उत्साह का माहौल है। पारंपरिक शिल्प तथा विविध कलाओं जैसे बांस शिल्प, मधुबनी आर्ट, काष्ठकला, चित्रकला, रजवार भित्ति, गोदना आर्ट, टेरोकोटा, जापान पेपर कटिंग, क्ले आर्ट, पैरा आर्ट आदि में मन लगाकर प्रशिक्षण ले रहे हैं।

ज्योतिष

16 जून से इन राशियों की किस्मत लेगी करवट

ज्योतिष शास्त्र में मंगल नक्षत्र परिवर्तन को एक अत्यंत महत्वपूर्ण घटना माना गया है। साहस, ऊर्जा और आत्मविश्वास के कारक मंगल 16 जून को कृतिका नक्षत्र में गोचर करेंगे और 5 जुलाई तक इसी नक्षत्र में संचरण करेंगे। मंगल का कृतिका नक्षत्र में गोचर देश-दुनिया के साथ मानव जीवन को भी प्रभावित करेगा। कृतिका नक्षत्र के स्वामी सूर्य हैं। सूर्य के नक्षत्र में मंगल का गोचर कई राशियों के लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है। ज्योतिष गणना के अनुसार, मंगल का गोचर मेष समेत 4 राशियों के लिए अत्यंत शुभ रहने वाला है। इस समय इन भाग्यशाली राशियों को शुभ समाचार की प्राप्ति के साथ आकस्मिक धन लाभ हो सकता है।

यहां जाने मंगल नक्षत्र परिवर्तन की लकी राशियां-
1. मेष राशि- मंगल का कृतिका नक्षत्र परिवर्तन मेष राशि वालों के लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है। इस समय नौकरी की तलाश करने वालों को प्रमोशन के साथ आय में वृद्धि हो सकती है। आकस्मिक धन लाभ के संकेत हैं। धन का आवक बढ़ेगा, जिससे आर्थिक स्थिरता मिल सकती है। व्यापारिक स्थिति में सुधार हो सकता है। कार्यों में सफलता मिल सकती है।

2. सिंह राशि- सिंह राशि के लिए यह समय व्यावसायिक व आर्थिक तौर पर शुभ परिणाम दिलाने वाला साबित हो सकता है। इस समय पारिवारिक जीवन की समस्याएं सुलझ सकती हैं। धर्म-कर्म में हिस्सा लेंगे। व्यक्तित्व में निखार आएगा और आय के नए-नए स्रोत बन सकते हैं। कार्यस्थल पर आपको अपनी प्रतिभा दिखाने के अवसर प्राप्त हो सकते हैं।

3. वृश्चिक राशि- वृश्चिक राशि वालों के लिए यह समय धन का आवक बढ़ा सकता है। इस समय आपके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। प्रेम-संबंधों में सुधार होगा। विद्यार्थियों के लिए यह समय सफलता दिलाने वाला साबित हो सकता है। प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करने वालों को अच्छी खबर मिल सकती है। अटके हुए धन की वापसी हो सकती है, जिससे आर्थिक पक्ष मजबूत होगा।

4. मीन राशि- मीन राशि के लिए मंगल नक्षत्र गोचर अच्छे बदलाव ला सकता है। इस समय आपको निवेश का अच्छा रिटर्न मिल सकता है। नौकरी व व्यवसाय में सकारात्मक मोड़ आ सकता है। सेहत में सुधार होगा। अपनों का साथ होगा। व्यापारिक विस्तार के संकेत हैं। धन की स्थिति सुदृढ़ होगी और कुछ जातकों को विदेश यात्रा का अवसर मिल सकता है।

मंगल का नक्षत्र गोचर: ज्योतिष शास्त्र में मंगल को ग्रहों का सेनापति माना गया है। मंगल ग्रह एक निश्चित समय में राशि या नक्षत्र परिवर्तन करते हैं। ज्योतिष मान्यताओं के अनुसार, मंगल का गोचर लोगों के जीवन में नई ऊर्जा, साहस या पराक्रम में बदलाव लाता है।

30 जून तक सूर्य की तरह चमकेगा इन राशियों का भाग्य

जून 2026 का महीना कुछ राशियों के लिए राहत और खुशखबरी लेकर आ सकता है। ग्रह-नक्षत्रों की चाल को देखते हुए ज्योतिषियों का कहना है कि इस दौरान कई लोगों को करियर, कारोबार और धन के मामलों में अच्छे नतीजे मिल सकते हैं।

वृषभ राशि - वृषभ राशि के लोगों के लिए जून का महीना अच्छा रह सकता है। लंबे समय से रुके कुछ काम पूरे होने की उम्मीद है। नौकरी करने वालों को नई जिम्मेदारी मिल सकती है। कारोबार में भी फायदा होने के संकेत हैं। पैसों को लेकर जो चिंता पिछले कुछ समय से चल रही थी, उसमें राहत मिल सकती है। वैवाहिक जीवन सुखमय रहेगा। जीवनसाथी के साथ अच्छा समय व्यतीत करेंगे।

मिथुन राशि - मिथुन राशि वालों के लिए यह महीना नई शुरुआत का समय बन सकता है। कामकाज में आपकी मेहनत रंग ला सकती है। किसी पुराने प्रयास का अच्छा परिणाम मिल सकता है। परिवार के लोगों का सहयोग मिलेगा। आर्थिक स्थिति भी पहले से बेहतर रहने के संकेत हैं। धन लाभ के नए मौके मिलेंगे। इस माह में आपको करियर में भी लाभ होगा।

सिंह राशि - सिंह राशि के लोगों के लिए जून कई अच्छे मौके लेकर आ सकता है। नौकरी में आगे बढ़ने का अवसर मिल सकता है। अगर आप किसी नए काम की योजना बना रहे हैं तो समय आपके पक्ष में रह सकता है। समाज में मान-सम्मान बढ़ने के भी योग बन रहे हैं। इस माह में आपका प्रेम जीवन भी सुखमय रहेगा।

तुला राशि - तुला राशि वालों को जून में कुछ अच्छी खबरें मिल सकती हैं। करियर में आगे बढ़ने के नए रास्ते खुल सकते हैं। व्यापार से जुड़े लोगों को लाभ मिलने की संभावना है। परिवार में भी खुशियों का माहौल बना रह सकता है। किसी पुराने निवेश से फायदा मिलने के संकेत हैं।

मकर राशि - मकर राशि के लोगों के लिए जून का महीना उपलब्धियां दिलाने वाला साबित हो सकता है। कामकाज में सफलता मिलने की संभावना है। आर्थिक स्थिति मजबूत हो सकती है। किसी खास व्यक्ति से मुलाकात भविष्य में फायदा पहुंचा सकती है। नए काम शुरू करने के लिए भी समय अच्छा माना जा रहा है।

रोजमर्रा की भागदौड़ का सीधा प्रभाव

महिलाओं की सेहत के लिए वरदान हैं ये 5 सुपरफूड्स, शरीर में भर देंगे एनर्जी

जैविक संरचना के लिहाज से महिलाओं की शारीरिक

आवश्यकताएं पुरुषों के मुकाबले काफी भिन्न होती हैं। रोजमर्रा की भागदौड़ का सीधा प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है। यही वजह है कि आज के समय में अधिकांश महिलाओं में हीमोग्लोबिन की कमी, हर वक्त थकावट रहना, चक्कर आना और ऊर्जा के स्तर में गिरावट जैसी परेशानियां आम हो चुकी हैं। आहार विशेषज्ञों के अनुसार, सही और संतुलित खानपान के जरिए इन शारीरिक दिक्कतों को जड़ से खत्म किया जा सकता है।



दही: मजबूत डाइजेशन और फ़ौलादी हड्डियां

दही एक बेहतरीन नेचुरल प्रोबायोटिक है, जो पेट में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया (गुड गट बैक्टीरिया) की संख्या को बढ़ाकर पाचन क्रिया को अचूक बनाता है। महिलाओं में अक्सर होने वाली कब्ज और ब्लोटिंग की समस्या को दही काफी हद तक ठीक कर सकता है। साथ ही, कैल्शियम का उच्चतम स्रोत होने के कारण यह बढ़ती उम्र में महिलाओं में होने वाली 'ऑस्टियोपोरोसिस' (हड्डियों का खोखला होना) जैसी बीमारी से सुरक्षा प्रदान करता है।

पालक: एनीमिया के खिलाफ अचूक हथियार

महिलाओं के लिए पालक को हरी सब्जियों का राजा कहना गलत नहीं होगा। इसमें प्रचुर मात्रा में 'आयरन' मौजूद होता है, जो शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण कर हीमोग्लोबिन बढ़ाता है और खून की कमी को दूर करता है। इसके अलावा, पालक में पाया जाने वाला फोलिक एसिड, विटामिन-**A** और **C** रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। इसके नियमित सेवन से मांसपेशियों में ऑक्सीजन का प्रवाह सुचारू होता है, जिससे सुस्ती दूर भागती है।

बादाम: दिमाग और त्वचा का रक्षक

बादाम को पोषक तत्वों का पावरहाउस माना जाता है। इसमें प्रचुर मात्रा में गुड फैट्स (हेल्दी फैटी एसिड), विटामिन-**E**, प्रोटीन और मैग्नीशियम पाया जाता है। यह न केवल मानसिक तनाव को कम कर याददाश्त को दुरुस्त करता है, बल्कि इसमें मौजूद विटामिन-**E** बढ़ती उम्र के असर को थामकर त्वचा में प्राकृतिक चमक पैदा करता है और बालों का झड़ना रोकता है।

तवे पर बनाएं गोभी के स्वादिष्ट और सेहतमंद आइटम, आसान है रेसिपी

गोभी एक ऐसी सब्जी है, जो हर मौसम में मिलती है और इसे कई तरह से पकाया जा सकता है। तवे पर बनी हुई गोभी न केवल स्वादिष्ट होती है, बल्कि इसे बनाना भी आसान है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी स्वादिष्ट और सेहतमंद गोभी की विधियां बताएंगे, जिन्हें आप अपने रोजमर्रा के खाने में शामिल कर सकते हैं। ये विधियां न केवल आपके खाने का स्वाद बढ़ाएंगी, बल्कि आपके स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद हैं।



गोभी जरूर आजमाएं। इसके लिए छोले को पहले रातभर भिगोकर रख दें, फिर उसे प्रेशर कुकर में पकाएं। अब एक कढ़ाई में तेल गर्म करें, उसमें जीरा, होंग, अदरक-लहसुन का पेस्ट और अपने पसंदीदा मसालों को डालें। अब इसमें उबले हुए आलू और गोभी के टुकड़े डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसे धीमी आंच पर पकाएं ताकि सभी सामग्री अच्छे से मिल जाए। तवे पर मसालेदार छोले और गोभी: अगर आप छोले पसंद करते हैं तो तवे पर मसालेदार छोले और

सेहत के लिए बेहद कारगर, रोज सुबह खाली पेट पिएं टमाटर जूस, मिलेंगे कई फायदे

टमाटर का जूस सेहत के लिए बहुत ही कारगर होता है। रोजाना सुबह खाली पेट टमाटर का जूस पीना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। टमाटर में कई जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जैसे विटामिन सी, विटामिन ए, पोटेशियम, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट, जो शरीर को डिटॉक्स करने और एनर्जी देने में मदद करते हैं। तो आज की इस खबर में हम आपको बताने जा रहे हैं कि अगर आप अपनी रूटीन में रोजाना के लिए टमाटर का जूस एड कर लेंगे तो जानते इसे पीने से क्या-क्या फायदे हो सकते हैं। आइए जानते हैं।



वजन घटाने में सहायक : अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, तो टमाटर का जूस बहुत फायदेमंद है। यह कम कैलोरी वाला होता है और मेटाबॉलिज्म को तेज करता है, जिससे फैट बर्न करने में मदद मिलती है। इससे तेजी से आपका वजन भी कम होता है।
स्किन और बालों के लिए फायदेमंद : टमाटर का जूस त्वचा को हाइड्रेट रखता है और कील-मुंहासों को दूर करता है। साथ ही, इसमें मौजूद बायोटिन और विटामिन K बालों को मजबूत और घना बनाने में मदद करते हैं।

पाचन को दुरुस्त करता है टमाटर का जूस फाइबर से भरपूर होता है, जिससे पाचन तंत्र सही तरीके से काम करता है। यह कब्ज, अपच और एसिडिटी की समस्या को दूर करने में मदद करता है।
शरीर को डिटॉक्स करता है टमाटर का जूस शरीर से विषाक्त पदार्थों (टॉक्सिन्स) को बाहर निकालने में मदद करता है और लिवर को हेल्दी रखता है। इससे त्वचा भी साफ और चमकदार बनती है।
दिल को रखता है स्वस्थ इसमें पोटेशियम और लाइकोपीन नामक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद करते हैं और हृदय रोगों के खतरे को कम करते हैं।
इम्यूनिटी को मजबूत करता है : टमाटर में मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) को बढ़ाते हैं और सर्दी-खांसी जैसी बीमारियों से बचाते हैं।

चिया सीड्स: हार्मोनल संतुलन का देसी नुस्खा

आकार में बेहद छोटे दिखने वाले चिया सीड्स ओमेगा-3 फैटी एसिड, फाइबर और प्रोटीन के बेहतरीन स्रोत हैं। महिलाओं के शरीर में हार्मोन्स का संतुलन बनाए रखने में यह बेहद कारगर साबित होते हैं। चूँकि इनमें प्रचुर फाइबर होता है, इसलिए इनके सेवन के बाद पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है, जो वजन को नियंत्रित रखने और बेवजह की भूख (क्रेविंग) को शांत करने में मददगार है।

खजूर: तुरंत शक्ति देने वाला कुदरती कैप्सूल

खजूर को ऊर्जा का इंस्टेंट कैप्सूल कहा जा सकता है। इसमें ग्लूकोज, सुक्रोज और फ्रक्टोज जैसी प्राकृतिक शर्करा पाई जाती है, जो बिना किसी नुकसान के शरीर को तुरंत स्फूर्ति और ताकत देती है। जिन महिलाओं को अक्सर शाम के वक्त कमजोरी या लो-एनर्जी महसूस होती है, उनके लिए रोजाना दो से तीन खजूर का सेवन करना किसी वरदान से कम नहीं है।



सोने से पहले इन आदतों को बनाएं दिनचर्या का हिस्सा, आपको मिलेगी गहरी नींद

रात को सोने से पहले की आदतें हमारे पूरे दिन को प्रभावित कर सकती हैं। अगर आप चाहते हैं कि आपकी नींद गहरी हो तो आपको अपनी शाम की दिनचर्या पर ध्यान देना होगा। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी आसान और प्रभावी आदतें बताएंगे, जिन्हें अपनाकर आप अपनी शाम की दिनचर्या को बेहतर बना सकते हैं। इन आदतों से न केवल आपकी नींद बेहतर होगी, बल्कि आपका स्वास्थ्य भी सुधरेगा।

इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से दूरी बनाएं

रात को सोने से पहले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग कम करें। टीवी, मोबाइल फोन या कंप्यूटर स्क्रीन पर बिताया समय नींद पर बुरा असर डालता है। इन उपकरणों की नीली रोशनी हमारी आंखों को जगाए रखती है, जिससे हमें नींद नहीं आती। बेहतर होगा कि आप इन उपकरणों को अपने बिस्तर से दूर रखें और सोने से कम एक घंटा पहले से इनका उपयोग न करें। इसके बजाय किताब पढ़ना या संगीत सुनना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

हल्का खाना खाएं

रात का खाना हल्का और स्वास्थ्यवर्धक होना चाहिए, ताकि पेट पर अधिक दबाव न पड़े। भारी खाना खाने से पेट भरा हुआ महसूस होता है, जिससे नींद में खलल पड़ता है। बेहतर होगा कि आप रात का खाना कम तेल-मसाले वाला और ताजगी से भरपूर रखें। सलाद, दही या सूप जैसे हल्के विकल्प चुनें। इससे आपका पानेन सही रहेगा और आपको गहरी नींद मिलेगी। इस तरह आप सुबह तरोताजा महसूस करेंगे।

नियमित समय पर सोएं

हर दिन एक ही समय पर सोने और जागने की आदत डालें। इससे आपका शरीर एक निश्चित समय पर सोने के लिए तैयार हो जाएगा और नींद अच्छी आएगी। नियमित समय पर सोने से आपकी जैविक घड़ी सही रहती है, जिससे आप जल्दी सो जाते हैं और गहरी नींद ले पाते हैं। इससे आपकी ऊर्जा स्तर दिनभर ऊंचा रहता है और आप तरोताजा महसूस करते हैं। यह आदत आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होती है।

ध्यान या साधना करें

सोने से पहले ध्यान या साधना करना आपके मन को शांत करता है और नींद को बेहतर बनाता है। यह आपकी मानसिक शांति के लिए बहुत फायदेमंद होता है। ध्यान करने से आपका मन शांत होता है और आप तनाव मुक्त महसूस करते हैं। इससे नींद की गुणवत्ता भी बढ़ती है। साधना से आप अपने विचारों को नियंत्रित कर सकते हैं और गहरी नींद ले सकते हैं। यह आदत आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होती है। रात को सोने से पहले हल्की कसरत करना भी फायदेमंद हो सकता है, जैसे खिंचाव वाली क्रियाएं या योगासन। ये आपकी मांसपेशियों को आराम देते हैं और रक्त संचार सुधरता है, जिससे नींद अच्छी आती है। इस तरह की सरल आदतों को अपनाकर आप अपनी शाम की दिनचर्या को बेहतर बना सकते हैं और गहरी नींद का आनंद ले सकते हैं।

MODEL ENGLISH HR. SEC. SCHOOL

“EDUCATION MAKES FUTURE BETTER”

Strong Academic Foundation & Personalized Attention

- Spoken English & Personality Development
- Safe & Reliable Transport with Surveillance
- Smart Learning with activity based teaching methods
- Regular Seminars, competitions & interactive sessions
- Scholarships for Meritorious Students (90% & Above from Other Schools)

Admission Open
For Pre Primary & Classes 1st - 12th (Maths, Bio, Arts, Com.)

Register Now at www.mesraipur.com

Civil Lines, Katora Talab Road, Raipur (C.G.)
Contact : 94252-14413, 93296-21221

Bright Kids ACADEMY

ADMISSION OPEN!
Session: 2026-27

PRESCHOOL
Playgroup & Nursery > LKG > UKG

DAYCARE CENTRE

Transportation Facilities Available

+91 96696 53335, 78282 53335

Web.: <https://brightkidmont.com/schools/best-pre-school-in-raipur-bright-kids-academy>
Address: Near Ramkrishna Hospital, Triveni Vihar, Pachpedi Naka Raipur (C.G.)

ROYAL PUBLIC SCHOOL
In Pursuit of Excellence

Admission Open
For Play Group, Pre-Primary, Classes 1st to 12th (Maths, Bio, Com. Arts)

Chourasiya Colony Near, Simran City Santoshi Nagar, Raipur
Call - 0771-4919336, 9589085558,

Transport Service Available

Play, Learn and Grow... Together!

Audio, Visual, and Play-Way Method of Teaching for Pre-Primary Classes

Contact to Add Your School - 7987119756

रायपुर बाजार

Contact For Advertisement
79871 19756
90981 38778

पटेल बोरवेल्स

मोटर वाइडिंग किया जाता है

C.R.I. PUMPS
Pumping trust, Worldwide.

रिंग रोड नं. -1 संतोषी नगर चौक, बोरिया रोड रायपुर (छ.ग.)
9200003357 ★ 7999898750

पैसा चाहिए ? हमारे पास आइए

(केवल विजनेस लोन) एजेंट आमंत्रित

न्यूनतम कागजी कार्यवाही 5 हजार से 5 लाख तक बिजनेस लोन

मोटवानी फायनेंस
93404-44755

गली नं. 03, सिंधी कॉलोनी, तेलीवांच, रायपुर

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

मर्लिन का अंतिम घर, एंट्री पर लिखा- यात्रा का अंत

हॉलीवुड की गुजरे जमाने की हसीन एक्ट्रेस रही मर्लिन मुनरो की महज 36 वर्ष की उम्र में हुई असमय मृत्यु लंबे समय से रहस्य और चर्चा का विषय बनी हुई है। उनकी मौत को लेकर कई तरह की कहानियां और अटकलें दशकों से चर्चा में रही हैं। मुनरो अपने अंतिम घर में केवल छह महीने रही, लेकिन जिस घर में उनकी मृत्यु हुई, वह अब फैन्स के लिए एक अट्रैक्शन जैसा बन गया है। यह स्थिति वैसी ही है जैसी लॉस एंजिलिस स्थित उनके मॉन्यूमेंट वेस्टवुड विलेज मेमोरियल पार्क की है। इस आकर्षण घर का व्यावहारिक अस्‍र भी देखने को मिला है। इस वर्ष घर के मौजूदा मालिकों ने 'सिटी ऑफ लॉस एंजिलिस'के खिलाफ मुकदमा दायर किया। उनका आरोप है कि 2024 में इस संपत्ति को हिस्टोरिकल कल्चरल मॉन्यूमेंट (ऐतिहासिक-सांस्कृतिक स्मारक) घोषित किए जाने से वे मकान को गिराकर वहां इसे रीडेवलप नहीं कर पा रहे हैं। शहर प्रशासन का कहना है कि संपत्ति के मालिकों को पहले से जानकारी थी कि यह घर टूरिज्म के अट्रैक्शन का केंद्र है और भविष्य में इसे हेरिटेज साइट का दर्जा मिल सकता है। प्रशासन का मानना है कि, मुनरो की पहचान हमेशा इस घर से जुड़ी रहेगी। लेखक ने अपने हालिया रिसर्च में यह समझने की कोशिश की है कि 'फिफ्थ हेलेना' नामक यह घर मुनरो के लिए उनके जीवनकाल में क्या मायने रखता था।

टॉलीवुड

‘सच बताने की हिम्मत नहीं है’ जन नायकन की रिलीज डेट टलने पर डायरेक्टर का बयान

एक्टर से राजनेता बने विजय की आने वाली फिल्म ‘जन नायक न’ की रिलीज डेट अभी तक सामने नहीं आई है। इस बीच फिल्म के निर्देशक एच विनोद ने बड़ा बयान दिया है। तमिल सुपरस्टार और तमिलनाडु के मुख्यमंत्री विजय की आखिरी फिल्म जन नायकन पिछले पांच महीनों से सीबीएफसी (सेंट्रल बोर्ड ऑफ फिल्म सर्टिफिकेशन) में अटकी हुई है। अब फिल्म की रिलीज को लेकर निर्देशक एच विनोद ने प्रतिक्रिया दी है। हाल ही में फिल्म परिमला एंड को के प्रमोशनल इंटरव्यू के दौरान विनोद से इस फिल्म की रिलीज को लेकर सवाल पूछा गया। एसएस म्यूजिक पर हुए इंटरव्यू में विनोद के साथ पांडिराज, पा रंजीत, सैंडी मास्टर और संतोष भी मौजूद थे। बातचीत के दौरान एंकर ने उनसे पूछा, ‘तमिलनाडु के लोग यह सवाल पहले ही पूछ चुके हैं, अब मैं भी पूछ रहा हूं- ‘जन नायकन कब रिलीज होगी?’ इस सवाल पर जहां एक तरफ दर्शक एक्साइटेट हो गए, वहीं विनोद ने थोड़ा रहस्यमय जवाब दिया। उन्होंने कहा, ‘यह मेरे हाथ में नहीं है। सच बताने की हिम्मत भी मेरे पास नहीं है।’ डायरेक्टर विनोद ने फिल्म के रिलीज को लेकर ये बयान दिया। इससे पहले जब बॉबी देओल ने कहा था- ‘यह फिल्म कब रिलीज होगी इसकी कोई जानकारी मुझे अब तक मिली नहीं है। हो सकता है कि यह अगले महीने विजय के जन्मदिन पर रिलीज हो जाए।’एच विनोद की फिल्म जन नायकन में विजय के साथ ममिता बैजू, बॉबी देओल और पूजा हेगड़े नजर आने वाले हैं। फिलहाल फिल्म की रिलीज डेट को लेकर अभी भी सस्पेंस बना हुआ है।

भोजपुरी

भोजपुरी एक्ट्रेस मिताली सड़क पर भीख मांगने को हुई मजबूर

भोजपुरी फिल्मों और मॉडलिंग में काम कर चुकीं पूर्व भोजपुरी एक्ट्रेस मिताली शर्मा को शुरू में एक होनहार चेहरा माना जाता था, और उनकी शुरुआती फिल्में ने कथित तौर पर उन्हें पहचान दिलाई, जिससे वह फिल्म निर्माताओं के बीच एक जाना-पहचाना नाम बन गईं। हालांकि, समय बीतने के साथ-साथ, फिल्मों के ऑफर्स में काफी कमी आई और कम प्रोजेक्ट मिलने के कारण, मुंबई की इंडस्ट्री में जीवित रहने की कोशिश करते हुए, उन्हें कथित तौर पर गंभीर मुश्किलों का सामना करना पड़ा। मूल रूप से दिल्ली की रहने वाली मिताली शर्मा एक्ट्रेस बनने का सपना लेकर मुंबई आई थीं, लेकिन खबरों के अनुसार, शहर में आने के बाद वह अपने परिवार से दूर हो गईं, जिससे उन्हें भावनात्मक और आर्थिक सहायता बहुत कम मिली। स्थिर आय का अभाव, मजबूत सपोर्ट का अभाव और इंडस्ट्री से लगातार रिजेक्शन के कारण, उनकी स्थिति कथित तौर पर बदतर हो गई, और समय के साथ, अलगाव और अनिश्चितता से जूझने के कारण उनका मानसिक स्वास्थ्य भी बिगड़ने लगा। उनके जीवन में सबसे चौंकाने वाली घटना तब घटी जब खबरों में दावा किया गया कि मिताली शर्मा मुंबई के लोखंडवाला इलाके की सड़कों पर दयनीय हालत में पाई गईं, जहां उन्हें कथित तौर पर भीख मांगते हुए देखा गया, जिससे लोग उनके शुरुआती फिल्मी करियर की तुलना में उनकी इस हालत को देखकर स्तब्ध रह गए। खबरों के मुताबिक, मुंबई पुलिस ने हस्तक्षेप करते हुए उन्हें सड़क पर पाया और हिरासत में ले लिया। इस घटना के दौरान यह भी आरोप लगाया गया कि उन्हें सड़क पर हुई किसी गड़बड़ी के सिलसिले में पकड़ा गया था, और जब एक महिला पुलिस अधिकारी ने उसे हथकड़ी पहनाने की कोशिश की, तो उसने कथित तौर पर आक्रामक प्रतिक्रिया दी और भागने की कोशिश की। पुलिस स्टेशन ले जाए जाने के बाद, खबरों के मुताबिक मिताली शर्मा ने सबसे पहले अधिकारियों से खाना मांगा।

एमी बरुआ ने विगत दिनों कान फिल्म समारोह में भारत की शान पूर्वोत्तर का प्रतिनिधित्व किया। उन्होंने नॉर्थईस्ट की पारंपरिक पोशाक और ज्वेलरी में शिरकत की। साथ ही असम के पारंपरिक ‘काबी’ परिधान को चुना। इसके जरिए उन्होंने वहां की मूल विरासत, हाथ से बुनी कारीगरी और काबी आंगलों के कारीगरों के प्रति सम्मान जताया।



एमी ने बिबेरी नॉर्थईस्ट की छटा

प्रभा फैशन

गर्मियों के लिए आदर्श विकल्प है फूलों के प्रिंट वाली शर्ट, इन तरीकों से करें स्टाइल



फैशन

फूलों के प्रिंट वाली शर्ट गर्मियों के लिए एक बेहतरीन विकल्प है। यह न केवल आरामदायक होती है, बल्कि आपको आकर्षक भी दिखाती है। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और प्रभावी फैशन टिप्स बताएंगे, जिनसे आप अपनी फूलों के प्रिंट वाली शर्ट को अलग-अलग अंदाज में पहनकर हर मौके पर ख़ास दिख सकती हैं। इन तरीकों को अपनाकर आप अपनी अलमारी को नया रूप दे सकती हैं और हर दिन नए अंदाज का आनंद ले सकती हैं।

जॉंस के साथ पहनें : फूलों के प्रिंट वाली शर्ट को जॉंस के साथ पहनना एक शानदार तरीका है। यह मेल न केवल आरामदायक होता है, बल्कि आपको साधारण और आकर्षक लुक भी देता है। आप हल्के रंग की जॉंस के साथ एक हल्की फूलों वाली शर्ट पहन सकती हैं, जिससे आपका लुक और भी आकर्षक लगेगा। इस तरह का पहनावा आप रोजमर्रा की जिंदगी में या दोस्तों के साथ बाहर जाने पर पहन सकती हैं।

स्कर्ट के साथ बनाएं ख़ास : अगर आप किसी ख़ास मौके पर जाना चाहती हैं तो अपनी फूलों के प्रिंट वाली शर्ट को स्कर्ट के साथ पहनें। यह मेल आपको एक अलग ही बलैमर देता है। आप लंबी या छोटी स्कर्ट, किसी भी प्रकार की चुन सकती हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि स्कर्ट का रंग शर्ट के फूलों से मेल खाता हो, ताकि आपका लुक एक जैसा लगे। इस तरह का पहनावा पार्टी या किसी विशेष अवसर पर बहुत अच्छा लगता है।

शॉर्ट्स के साथ मिलेगा नया लुक : गर्मियों में ठंडक पाने के लिए शॉर्ट्स एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। अगर आप इसे अपनी फूलों वाली शर्ट के साथ पहनती हैं तो आपका लुक और भी ख़ास लगता है। आप डेनिम शॉर्ट्स या सूती शॉर्ट्स, किसी भी प्रकार को चुन सकती हैं, जो आपके लिए आरामदायक हों। इस तरह का पहनावा आप सुबह की सैर पर या दोस्तों के साथ पिकनिक पर जाने समय पहन सकती हैं।

बेल्ट का करें इस्तेमाल : अगर आपकी फूलों वाली शर्ट थोड़ी ढीली है तो उसमें बेल्ट लगाने से आपका लुक और भी ख़ास लगेगा। बेल्ट आपकी कमर को उभारती है और आपको स्माट दिखाती है। आप पतली या चौड़ी बेल्ट का उपयोग कर सकती हैं, जो आपके स्टाइल पर निर्भर करता है। इस तरह का पहनावा आप ऑफिस में या किसी ख़ास मौके पर पहन सकती हैं। यह तरीका न केवल स्टाइलिश दिखता है, बल्कि आरामदायक भी होता है।



फाउंडेशन लगाते वक्त कहीं आप भी तो नहीं करते गलतियां, इन बातों का रखें ध्यान

बेदाग और डल चेहरे से हर कोई परेशान रहता है। इससे बचने और खूबसूरत त्वचा पाने के लिए लोग कई चीजों का इस्तेमाल करते हैं। ऐसे में ख़ासकर लड़कियां अपने चेहरे को चमकदार बनाने के लिए कई मेकअप प्रोडक्ट का भी इस्तेमाल करती हैं। फाउंडेशन का इस्तेमाल : अगर मेकअप प्रोडक्ट का सही तरीके से इस्तेमाल नहीं किया जाए, तो चेहरे पर समस्या हो सकती है। अगर आप भी अपने चेहरे पर फाउंडेशन का इस्तेमाल करती हैं, तो यह खबर आपके लिए है। आज हम आपको बताएंगे फाउंडेशन लगाते वक्त किन बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है. आइए जानते हैं उन बातों के बारे में।

इन बातों का रखें ध्यान : फाउंडेशन लगाते वक्त सबसे ज्यादा जरूरी होता है, सही शेंड का चुनाव करना अगर आप गलत शेंड का इस्तेमाल करती हैं, तो आपका चेहरा और ज्यादा डल दिखने लगेगा। इसलिए अपनी त्वचा के रंग के हिसाब से फाउंडेशन का चयन करें। इसके लिए आप लाइट में अपनी जॉर्जानाइन पर अलग अलग शेंड्स लगाकर टेस्ट करें।



मेकअप करने से पहले चेहरे पर लगाएं ये : जब भी आप अपने चेहरे पर फाउंडेशन का इस्तेमाल करें, तो मेकअप करने से पहले चेहरे पर मॉइश्चराइजर और प्राइमर का इस्तेमाल जरूर करें, नहीं तो इससे त्वचा संबंधित समस्या हो सकती है। इसके अलावा जब भी आप फाउंडेशन को चेहरे पर लगाएं, तो स्पंज, ब्रश या ब्यूटी ब्लेंडर का चुनाव आपकी त्वचा के प्रकार और फाउंडेशन के हिसाब से करें।

गर्दन और कानों तक भी लगाएं फाउंडेशन

फाउंडेशन को हमेशा छोटे-छोटे डॉट्स में लगाकर अच्छी तरह ब्लेंड करें। गर्दन और कानों तक भी फाउंडेशन लगाना न भूलें और ध्यान रहे हमेशा फाउंडेशन का इस्तेमाल कम मात्रा में ही करें, ज्यादा मात्रा में करने से त्वचा डल दिखने लगती है।

सेटिंग पाउडर का भी करें इस्तेमाल

फाउंडेशन को सेटिंग पाउडर से सेट कराना न भूलें इससे यह टिकाऊ बनेगा और ऑयल-फ्री रहेगा। आप इन सभी टिप्स को फॉलो करने के बाद ही अपने चेहरे पर फाउंडेशन का इस्तेमाल करें, नहीं तो इससे आपका चेहरा और ज्यादा डल दिखने लगेगा।

क्या आप भी कराती हैं बार- बार हेयर स्पा, तो जान लीजिए इसके नुकसान

हेयर स्पा एक ऐसा ट्रिटमेंट है, जिससे बालों में नई चमक सी आ जाती है। इसको कराने से बालों से संबंधित कई परेशानियां भी दूर रहती है। यही वजह है कि महिलाएं एक महीने में दो से तीन बार हेयर स्पा कराना पसंद करती हैं। हेयर स्पा में शैंपू, हेयर क्रीम, हेयर मास्क और कंडीशनर वगैरह लगाकर बालों की डीप मॉइश्चराइजिंग की जाती है, साथ ही स्टीम भी दी जाती है। इसकी वजह से बाल काफी ज्यादा चमक जाते हैं।

वैसे तो इससे बालों को काफी लाभ मिलते हैं, लेकिन यदि हेयर स्पा को बार-बार कराया जाए तो इससे बालों को काफी नुकसान पहुंचता है। यहां हम आपको इन्हीं नुकसानों के बारे में बताने जा रहे हैं, ताकि आप भी हेयर स्पा करने से पहले एक बार सोच लें।



बढ़ेगी हेयर फॉल की समस्या

यदि आप नियमित रूप से हेयर स्पा लेंगी तो हेयर फॉल की समस्या बढ़ सकती है। ये परेशानी ज्यादातर उन लोगों में होती है, जिसकी स्कैल्प संवेदनशील होती है। सैसिटिव स्कैल्प वाले लोगों को हर हेयर केयर प्रोडक्ट सूट नहीं करता है। इसलिए यदि वो हेयर स्पा करा भी रही हैं तो प्रोडक्ट को एक बारी चेक कर लें, ताकि आपको किसी तरह का कोई ख़तरा न रहे।

स्कैल्प को पहुंचाएगा नुकसान

कई बार हेयर स्पा करने में ऐसे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल होता है, जिनमें भारी मात्रा में केमिकल पाए जाते हैं। ऐसे में यदि आपको इन केमिकल्स से एलर्जी हो, तो हेयर स्पा करने से बचें। केमिकल वाले प्रोडक्ट स्कैल्प या बालों को और भी नुकसान पहुंचाने का कारण बन सकता है।

तेज धूप के कारण आपकी त्वचा भी हो रही है बेजान, तो घर पर एलोवेरा से बनाएं फेस मास्क

सबसे तेज गर्म कहलाने वाला जून का महीना चल रहा है और तेज धूप की वजह से लोगों का हाल बेहाल है। इस धूप का असर न सिर्फ लोगों के स्वास्थ्य बल्कि उनकी त्वचा पर भी देखने को मिल रहा है। तेज धूप के कारण लोगों की त्वचा अभी से बेजान रहने लगी है। सनबर्न और टैनिंग ने अभी से लोगों को परेशान करना शुरू कर दिया है। ऐसे में चेहरे का ध्यान रखना बेहद जरूरी हो जाता है।

एलोवेरा और शहद : इन दोनों चीजों से मास्क बनाना काफी आसान है। इसके लिए आपको बस एक कटोरी में इन दोनों चीजों को अच्छी तरह से मिलाएं। इसे मिलाकर चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट के बाद चेहरे को धो दें। इससे त्वचा पर धूप के असर को दूर करने में मदद मिलेगी।



लगाएं। 20 मिनट के बाद अपने चेहरे को पानी से धो लें। इससे भी आपको राहत मिलेगी।

एलोवेरा और नींबू : नींबू वाले इस मास्क का इस्तेमाल तभी करें, जब ये आपको सूट करता हो। क्योंकि अक्सर नींबू की वजह से ही लोगों को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इस मास्क को तैयार करने के लिए सबसे पहले एलोवेरा और फिर चेहरे को धो दें। इसका असर भी आपको दिखने लगेगा।

लगाएं। 15 मिनट के बाद अपने चेहरे को पानी से धो लें और कुछ ही दिन बाद इसका असर देखें।

एलोवेरा और खीर : ये मास्क बनाना काफी आसान है, और इसकी वजह से चेहरे को काफी ठंडक मिलती है। इसके इस्तेमाल के लिए सबसे पहले तो खीरे का पेस्ट तैयार कर लें। अब इस पेस्ट में थोड़ा सा एलोवेरा जेल मिलाएं। दोनों चीजों के मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट के बाद चेहरा धो लें। इसका असर भी आपको जल्द ही दिखने लगेगा।

एलोवेरा और गुलाब जल : इन दोनों चीजों में ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो चेहरे को हाइड्रेट रखने का काम करते हैं। ऐसे में आप बिना सोचे इन दोनों चीजों को मिलाकर एलोवेरा जेल और गुलाब जल का मिश्रण तैयार कर सकते हैं। इस मास्क को 20 मिनट के लिए चेहरे पर लगाएं और फिर चेहरे को धो दें। इसका असर भी आपको दिखने लगेगा।

कार्न न्यूज

आप न केवल पेशेवर दिखते हैं, बल्कि आपको आराम और आत्मविश्वास भी मिलता है

ऑफिस की मीटिंग में अच्छा दिखना बहुत जरूरी है। यह न केवल आपके आत्मविश्वास को बढ़ाता है, बल्कि आपकी पेशेवर छवि को भी मजबूत करता है। सही कपड़े पहनने से आप न केवल पेशेवर दिखते हैं, बल्कि आपको आराम और आत्मविश्वास भी मिलता है। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और प्रभावी फैशन टिप्स देंगे, जिनसे आप अपनी ऑफिस मीटिंग के लिए सही कपड़े चुन सकते हैं और हमेशा बेहतरीन दिख सकते हैं।



फिटिंग पर ध्यान दें

कपड़ों की फिटिंग बहुत अहम होती है। ढीले या बहुत टाइट कपड़े पहनने से बचें, क्योंकि ये आपके लुक को बिगाड़ सकते हैं। सही फिटिंग वाले कपड़े न केवल आपको आरामदायक महसूस कराते हैं, बल्कि आपके पूरे लुक को भी निखारते हैं। अगर आपके पास सही फिटिंग वाले कपड़े नहीं हैं तो उन्हें सिलवाएं या नया बनवाएं। हमेशा ध्यान रखें कि कपड़े आपके शरीर के आकार के अनुसार होने चाहिए, ताकि आप पेशेवर और आत्मविश्वासी दिखें।

सही रंग चुनें

रंगों का चयन करते समय ध्यान रखें कि वे शांति और गंभीरता का संदेश दें। नीला, काला, ग्रे और सफेद जैसे रंग हमेशा सुरक्षित विकल्प होते हैं, क्योंकि ये गंभीरता और भरोसे का अहसास कराते हैं। इसके अलावा हल्के पेस्टल रंग भी अच्छे दिखते हैं और ताजगी का एहसास देते हैं। ध्यान रखें कि बहुत चमकीले या अजीब रंगों से बचें, क्योंकि ये कामकाजी माहौल में उपयुक्त नहीं माने जाते।

कपड़ों का चयन सोच-समझकर करें

ऑफिस की मीटिंग के लिए कपड़े चुनते समय हमेशा अपने कामकाजी माहौल को ध्यान में रखें। अगर आपका ऑफिस बहुत औपचारिक है तो सूट या औपचारिक शर्ट-पैट का चयन करें। अगर ऑफिस थोड़ा कम औपचारिक है तो कुर्ता-पैट या ब्लाउज-स्कर्ट का विकल्प चुन सकते हैं। ध्यान रखें कि कपड़े साफ-सुथरे और प्रेस किए हुए हों, ताकि आप पेशेवर दिखें और आत्मविश्वास से भरे रहें।



एक्सेसरीज भी पहनें

एक्सेसरीज आपकी पोशाक को पूरा करती हैं, इसलिए इन्हें सही तरीके से चुनना जरूरी है। बहुत ज्यादा गहने पहनने से बचें, क्योंकि ये आपके लुक को बनावटी बना सकते हैं। इसके बजाय साधारण गहने, जैसे सोने या चांदी की बालियां और एक पतली वेन पहनें। महिलाओं के लिए एक सरल घड़ी या ब्रेसलेट अच्छा विकल्प हो सकता है। पुरुषों के लिए एक अच्छी गुणवत्ता वाली घड़ी चुनें, जो आपके पेशेवर लुक को पूरा करे।

जूते और बैग भी हैं अहम

जूते और बैग भी आपके लुक का अहम हिस्सा होते हैं, इसलिए इन्हें नजरअंदाज न करें। औपचारिक जूते हमेशा अच्छे दिखते हैं, इसलिए उन्हें अपने अलमारी में शामिल करें। महिलाओं के लिए हील्स या प्लैट्स, दोनों ही अच्छे विकल्प हो सकते हैं। बस ध्यान रखें कि वे आरामदायक हों, ताकि पूरे दिन उन्हें पहनने में कोई दिक्कत न हो।