

B.M. COLLEGE

BCA | BBA

PGDCA | B.Ed.

आई.टी.आई.

■ क्कोपा ▶ इलेक्ट्रिशियन

■ हेल्थ सेनेटरी इंस्पेक्टर

■ डीजल मैकेनिक

■ फायर टेक्नालॉजी

■ स्टेनो हिन्दी

मोकुल नगर, पुलगांव, दुर्ग

9340311314, 9300850065

9303898329, 9088849923

खबर संक्षेप

गांजा तस्करी, हरियाणा-पूरी के तीन तस्करी गिरफ्तार

रायपुर। गांजा तस्करी कर उत्तरप्रदेश, हरियाणा ले जाने की फिराक में इंटरस्टेट बस टर्मिनल में घूम रहे तीन युवकों को टिकरापारा थाने की पुलिस ने गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने 10 किलो गांजा जब्त किया है। गांजा तस्करी के आरोप में पुलिस ने हरियाणा के पानीपत निवासी कपिल कटारिया, उत्तरप्रदेश प्रयागराज निवासी महेश दुबे तथा उत्तरप्रदेश अलीगढ़ निवासी अनिल शर्मा को गिरफ्तार किया। तीनों युवक ओडिशा से गांजा लेकर रायपुर पहुंचे थे।

पब, ढाबा, होटल और बार संचालकों की बैठक

रायपुर। सिविल लाईंस एसीपी, टीआई द्वारा तेलीबांढा क्षेत्र में संचालित पब, ढाबा, होटल, बार संचालकों की रविवार को बैठक ली गई, जिसमें सभी को निर्धारित समय अवधि में प्रतिष्ठान बंद करने तथा संबंधित प्रतिष्ठान के सामने वाहनों को निर्धारित पार्किंग में रखने, नाबालिग को किसी भी क्लब में प्रवेश न देने, प्रतिष्ठान के सामने वाहनों में कोई भी व्यक्ति किसी भी प्रकार की नशा न करे, नशा करते पाए जाने पर पुलिस द्वारा वैधानिक कार्रवाई करने चेतावनी दी गई है।

बैंक में आग लगने से मचा हड़कंप

रायपुर। बूढ़ापारा चौक स्थित पंजाब नेशनल बैंक में रविवार दोपहर आग लगने से हड़कंप मच गया। घटना की जानकारी मिलने पर फायर ब्रिगेड की टीम ने मौके पर पहुंचकर आग पर काबू पाया। आग बुझाने में करीब एक घंटे का समय लगा। आग लगने का कारण शार्ट सर्किट बताया जा रहा है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

तात्यापारा से शारदा चौक : पलाईओवर या सड़क चौड़ीकरण ?

शहर के शारदा चौक से तात्यापारा मार्ग के विकास को लेकर पलाईओवर या सड़क चौड़ीकरण इस पर अभी भी संशय की स्थिति बनी हुई है। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय की सरकार ने फरवरी 2026 के बजट में इस मार्ग पर पलाईओवर निर्माण के लिए 100 करोड़ का प्रावधान किया है, जबकि स्थानीय निवासियों और व्यापारियों के साथ-साथ रायपुर लोकसभा सांसद बुजमोहन अठवाल सहित शहर के विधायकों ने पलाईओवर की जगह सड़क चौड़ीकरण करने मुख्यमंत्री को पत्र लिखकर दिया है कि पलाईओवर बनने से नीचे के व्यापारियों का व्यवसाय बुरी तरह प्रभावित होगा। हैरानी की बात ये है कि राज्य के बजट में राशि स्वीकृत होने के बाद भी एजेंसी का निर्धारण ▶▶शेष पेज 11 पर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

रायपुर शहर को ट्रैफिक जाम से राहत दिलाने मुख्यमंत्री नगर उत्थान योजना के तहत 7 सड़कों का चौड़ीकरण और निर्माण किया जाना है। इनमें से चार सड़कों के चौड़ीकरण और निर्माण कार्य के लिए लोक निर्माण विभाग, नगर निगम, राजस्व विभाग की संयुक्त टीम ने सर्वे पूरा कर लिया है, लेकिन कार्य आसान नहीं होगा। इसमें भी कई जगह पर पेंच नजर आ रहा है। केनाल रोड 2.0 यानी कलर्स मॉल के पीछे से भाठागांव मार्ग तक 4.5 किलोमीटर सड़क निर्माण के लिए कर्नाए गए सर्वे में नहर पट्टी से लगी सरकारी जमीन पर अतिक्रमण वाली अवैध बस्तियां हटाना निगम के लिए बड़ी चुनौती है। वहीं कचना क्रॉसिंग से सेंट जेवियर होते हुए वीआईपी रोड तक सड़क चौड़ीकरण में निजी जमीन का पेंच सामने आया है। नगर निगम ने डीपीआर बनाकर शासन को प्रस्ताव भेजा है, पर आगे ▶▶शेष पेज 11 पर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

नाले पर बनाए अवैध पाटे तोड़कर सफाई

रमशानघाट में कच्चा नाला खोदकर निकासी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

शहर में जलभराव की समस्या को लेकर महापौर मीनल चौबे द्वारा बुलाई गई विशेष सामान्य सभा में जलभराव की शिकायत के बाद भी नाले-नालियों की सफाई में अनदेखी और अवैध पाटों की शिकायत के बावजूद इसे नहीं तोड़ने पर उपजी पाषर्दों की नाराजगी के बाद निगम प्रशासन एक्शन मोड में आया है। अलग-अलग जोन में जलभराव की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

राजधानी में गांजा के अवैध कारोबार का नेटवर्क खड़ा करने के पूर्व ही एक इंटरस्टेट गैंग के पांच सदस्यों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनके कब्जे से 46 किलो गांजा जब्त किया है। गिरफ्तार आरोपियों में एक दंपति भी शामिल हैं। गांजा तस्करी को गिरफ्तार करने में एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स के साथ क्राइम तथा टिकरापारा थाने की महत्वपूर्ण भूमिका रही। गिरफ्तार तस्करी पूर्व में नारकोटिक्स एक्ट के प्रकरणों में रायपुर, महासमुंद्र एवं ओडिशा के जेल में बंद रह चुके हैं। गांजा तस्करी करने के आरोप में पुलिस ने पंडरी निवासी राजा टंडन, उसकी पत्नी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

नेटवर्क खड़ा करने के पहले ही इंटरस्टेट गांजा तस्करी रैकेट को पुलिस ने दबोचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

राजा गांजा तस्करी के आरोप में ओडिशा की टिटलागढ़ जेल में बंद था। इस दौरान उसकी पहचान जेल में पहले से बंद बनमाली से हुई। इसके बाद दोनों ने रायपुर में बड़ा नेटवर्क तैयार कर गांजा खपाने की योजना बनाई। फिर राजा कमलेश के संपर्क में आया। कमलेश पूर्व में गांजा तस्करी करने के आरोप में चार बार रायपुर तथा महासमुंद्र की जेलों में रहा है। राजा की पत्नी गांजा खपाने कुरियर का काम करती थी। महिला होने के साथ लंगड़ाकर चलने पर किसी को उस पर गांजा तस्करी की आशंका नहीं होती थी। इसका फायदा उठाते हुए राजा अपनी पत्नी माध्यम से गांजा एक से दूसरे स्थान तक भेजने का काम करती था।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

जिन लोगों को हाउस अरेस्ट किया गया उनके वीजा जब्त

श्रीलंका में महादेव सट्टा एप से जुड़े 147 भारतीय हाउस अरेस्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

ऑनलाइन महादेव सट्टा एप से जुड़े लोगों की परेशानी कम होने का नाम नहीं ले रही है। सट्टा किंग सौरभ संधिध गतिविधियों में संलिप्त होने पर किया हाउस अरेस्ट

चंद्राकर की ओमान में हुई गिरफ्तारी के बाद श्रीलंका में 147 भारतीय युवाओं के हाउस अरेस्ट होने की बात सामने आई है। हालांकि उनके अरेस्ट होने की अब तक सरकारी पुष्टि नहीं हुई है, पर सूत्रों का कहना है कि इनमें रायपुर, भिलाई, दुर्ग, राजनांदगांव के अलावा बिहार तथा उत्तरप्रदेश के

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

सिकंदर की तलाश में जुटी पुलिस

सूत्रों के मुताबिक, श्रीलंका में कार्रवाई की जानकारी मिलने के बाद सिकंदर प्रसाद दुबई से भारत लौट आया और फिलहाल फरार बताया जा रहा है। पुलिस उसकी तलाश कर रही है। उस पर पहले भी ऑनलाइन सट्टा नेटवर्क से जुड़े संचालन के आरोप लगते रहे हैं। महादेव एप के कथित प्रमोटरों सौरभ चंद्राकर और रवि उप्पल के खिलाफ भारतीय एजेंसियां कार्रवाई की प्रक्रिया में जुटी हैं। एजेंसियों ने दुबई स्थित उनकी कथित संपत्तियां और गतिविधियों से संबंधित जानकारी भारतीय दूतावास के माध्यम से साझा की है। वहां भारतीय एजेंसियों द्वारा कार्रवाई तेज किए जाने की बात बताई जा रही है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

युवा शामिल हैं। उन सभी 147 लोगों के वीजा, पासपोर्ट जब्त किए जाने की भी चर्चा है। सूत्रों के मुताबिक, ऑनलाइन सट्टा नेटवर्क से जुड़े कथित ऑपरेटर सिकंदर प्रसाद ने युवकों को निजी कंपनी में नौकरी का झांसा देकर श्रीलंका भेजा था। उनके परिजनों को बताया गया था कि उन्हें 45 हजार रुपए मासिक वेतन के साथ रहने और खाने की सुविधा मिलेगी। कार्रवाई के बाद कई परिवारों को पता चला कि उनके बच्चे कथित तौर पर ऑनलाइन सट्टा पैनेल में काम कर रहे थे। भारतीयों को लखने की बात सामने आई है। छवनी पुलिस सिकंदर की लंबे अरसे से तलाश कर रही है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

कौन है सिकंदर

सिकंदर प्रसाद दुर्ग छवनी कैप में रहता था, वहां उसके अवैध शराब के साथ अन्य छोटी-मोटी आपराधिक गतिविधियों में शामिल होने की बात सामने आई है। महादेव सट्टा एप शुरू होने के बाद वह उससे जुड़ गया। उसके ऑनलाइन सट्टा एप के फाउंडर सदस्यों में नाम शामिल होने की बात सामने आई है। दुबई तथा श्रीलंका में वर्कर की जरूरत पड़ने पर स्थानीय बेरोजगार युवकों को सिकंदर काम दिलाने का झांसा देकर जोड़ने लगा और उन सभी को श्रीलंका के साथ दुबई शिफ्ट कराने में सौरभ चंद्राकर तथा रवि उप्पल की मदद लेने की बात सामने आई है। छवनी पुलिस सिकंदर की लंबे अरसे से तलाश कर रही है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

अग्रसेन प्रा. आई.टी. आई

BHILAI | DHANORA

ELECTRICIAN C.O.P.A.

FITTER

Affiliated By: N.C.V.T & D.G.E.T. New Delhi (Govt. of India)

भारतीय रोना मे कार्वरत / मृत्युपूर्व रैनिको के परिवार एव् दिव्यांग छात्रा - छात्राओं के लिए संपूर्ण फीस मे 25% की छूट

कुरुद रोड़ कोहका, भिलाई, जिला - दुर्ग (छ.ग.)

89595-93949 • 89595-44444

अग्रसेन एजुकेशन कैम्पस, ग्राम-धनोरा, जिला - दुर्ग (छ.ग.)

89595-93934 • 89595-44444

स्वर संक्षेप



**108 मुनि आगम सागर
महाराज का 19 जुलाई
को होगा मंगल प्रवेश**

यूप्यार। लगभग 18 वर्षों के लंबे अंतराल के बाद रायपुरवासियों को मुनि संघ सांनिध्य को पावन वर्षावर्षा विद्यावंशी चतुर्मास 2026 के रूप में मिलने जा रहा है। आचार्य भगवान 108 विद्यासागर महाराज जय प्रेरणा और अंतर्धान आचार्य समय विद्यासागर महाराज के मंगल आशीर्वाद से, 108 मुनि आगम सागर महाराज संसंध सांनिध्य के 'विद्यावंशी चतुर्मास 2026' अब श्री आदिनाथ दिगंबर जैन बड़ा मंदिर, मालवीय रोड में सुनिश्चित हो गया है। दिगंबर नरेंद्र जैन गुरुकुपा एवं अध्यक्ष दिगंबर नरेंद्र जैन न संयुक्त रूप से बतयाया कि इस ऐतिहासिक आयोजन के अंतर्गत, मुनि 108 आगम सागर महाराज जय मंगल प्रवेश आगामी 19 जुलाई को संपन्न होगा। इस अविस्मरणीय दिन को भव्य रूप देने हेतु समाज द्वारा व्यापक नैय्यायियों का रा रही है। इस विद्यावंशी चतुर्मास 2026 महा-अनुष्ठान को व्यवस्थित रूप देने के लिए रविवार को सुबह 9 बजे सिकल दिगंबर जैन समाज की एक अत्यंत महत्वपूर्ण बैठक रखी गई।

चिकित्सा शिक्षा

संचालनालय में प्रशासनिक

अधिकांश विदेश शुरू
राज्यपुरा। चिकित्सा शिक्षा
संचालनालय में अपर संचालक के
पद पर गैर चिकित्सकीय अधिकारी
की नियुक्ति के खिलाफ विभिन्न
संगठनों ने मोर्चा खोल दिया है।
तक दिया गया है कि चिकित्सा
शिक्षण एक अत्यंत विशिष्ट,
तकनीकी एवं विशेषज्ञता आधारित
क्षेत्र है। इस विभाग में लिए जाने
वाले नीतिगत एवं प्रशासनिक
निर्णयों की पूर्ण प्रवेष्टा के मॉडिकल
कॉलेजों, चिकित्सा शिक्षकों,
रजिस्टर्ड डॉक्टरों, इंटर चिकित्सकों
सत्वा लाखों भर्तीजों का स्वास्थ्य
निर्णयों को प्रभावित करेगा। ऐसे
महत्वपूर्ण तकनीकी पदों पर
अनुभवी एवं योग्य चिकित्सकों की
नियुक्ति होना चिकित्सा शिक्षा की
गुणवत्ता, प्रभावी नेतृत्व तथा
पारदर्शी निर्णय प्रक्रिया के लिए
अत्यंत आवश्यक है। उपाध्यक्ष डॉ.
मनोज कुमार यादव ने शीर्ष
तकनीकी पदों पर चिकित्सकों के
स्थान पर गैर-चिकित्सकीय
अधिकारियों की नियुक्ति से नीति
निर्माण एवं निर्णय प्रक्रिया प्रभावित
होने की आशंका जताई है।

आईएमए की पहल
कुपोषण मुक्ति का संकल्प
राज्यपुरा। संस्थापक में कुपोषण मुक्ति
का संकल्प अब एक जन-अंदोलन
का रूप लेता जा रहा है। मुख्यमंत्री के
प्रदेशानुरूप और कलेक्टर के कुशल
परामर्शदर्शन में जिला प्रशासन, स्वास्थ्य
विभाग, महिला एवं बाल विकास
विभाग तथा इंडियन मेडिकल
एसोसिएशन (आईएमए) की संयुक्त
पहल ने सारांश विकासखंड में
उम्मीदी की एक नई किरण जगाई है।
हाल ही में आयोजित एक विशेष
स्वास्थ्य शिविर के माध्यम से न
केवल 30 कुपोषित बच्चों का
स्वास्थ्य परीक्षण किया गया, बल्कि
उनके पूर्ण रूप से स्वस्थ होने तक
की जिम्मेदारी भी उठाई गई है। यह
कहानी शासकीय संकल्प और
सामाजिक सहभागिता के उस
बेहतरित समन्वय की है, जो राज्य के
लिए एक मिशन बन रही है।

online Booking - www.tripurayatra.com

**Individual & Group Tour
Honeymoon Tours
School Collage Tour**

30 जुलाई, 13 अगस्त, 03 सितम्बर, 01 अक्टूबर,
19 नवंबर, 17 दिसंबर 2026, 06 जनवरी 2027 (12 दिन)

सुविधा ज्यादा सबसे कम राशि पर

नेपाल विदेश यात्रा

पशुपतिनाथ, माँ मनोकामना देवी, लुम्बिनी (भगवान बुद्ध का जन्म स्थान), पोखरा (गुप्तेश्वर महादेव, डैडवू फॉल विंध्यवासिनी मंदिर, फेवालेक), काठमांडू (बुद्ध नीलकंठ, बुद्ध स्तूप)
गोश्वथपुर, वन रस (श्री काशी विश्वनाथ ज्योतिर्लिंग), अयोध्या (श्रीराम जन्मभूमि), जनकपुर (सीता मईया का जन्म स्थल)

नेपाल विदेश यात्रा के इंडिविजुअल (व्यक्तिगत) पैकेज के लिए संपर्क करें।

राशि- स्लीपर 7,500/-, 3 एसी 28,500/-, 2 एसी 31,500/- [+ 5% GST]

Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

RAIPUR- D-36, Sector-4, Kamal Vihar, KORBA, India, 301,302,303 S.S. Plaza, Power House Road

संपर्क करें:- 7354-411411

पानों का बजट 4 करोड़, किराए के टैंकरों पर इस बार 2 करोड़ से ज्यादा बिलिंग के आसार

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

यसपुर नगर निगम में पानी का बजट 4 करोड़ होने के बावद भी इस बार के गर्मी सीजन में चार जून के 11 वावों में पेयजल संकट की स्थिति बनी है। इससे पहले 9 जून-5, जून-9, जून-3 और जून-1 वावों में मिराए के पानी टैंकर भेजकर लोगों की तृष्णास्य बुझाने की नौबत आई। इस बार 15 जुलाई तक मिराए के पानी टैंकर जलसंकट भ्रमणित इलाकों में चलाये की स्थिति बनी है। ऐसे में मिराए के पानी टैंकर की बिलिंग इस बार 2 करोड़ से ज्यादा जाने के आसार है। यदि ऐसा हुआ तो पिछले वर्ष की तुलना में

यह साँझ 50 लाख रुपए ज्यादा होगी। जबकि रायपुर नगर निगम द्वारा आम जनता को शुद्ध पेयजल पहुँचाने इस बार अमृत मिशन के तहत 400 करोड़ और रायपुर स्मार्ट सिटी लिमिटेड द्वारा पंपाउट प्रोजेक्ट के तहत शहर के 15 वार्डों में 130 करोड़ खर्च कर 24 घंटे जल आपूर्ति की योजना पर काम किया गया। इसके बाद भी स्थिति ये है कि गंज पानी टंकी और मोतीबाग पानी टंकी को काइड एरिया मानते हुए राजधानी के 15 वार्डों में नई पाइपलाइन बिछाने, इंटर कनेक्शन करने और अत्याधुनिक तकनीक से निर्मित स्वचालित मीटर लगाने का फायदा लोगों को नहीं मिल पाया।



शहर के 15 वार्डों में 24 घंटे जल आपूर्ति योजना का नहीं मिल रहा लाभ

गनी में शुद्ध पानी की आपूर्ति

हर बार की तरह इस बार भी शहरवासियों की घ्यास बुझाने नगम निगम का जल विभाग अणु फिल्टर प्लांट से गनी के सौजन में 300 एमएलडी से अधिक शुद्ध पेयजल की आपूर्ति कर के नई व पुरानी 43 पानी टैंकों के माध्यम से करता रहा। जल विभाग के अधिकारियों के मुताबिक, रायपुर नगर निगम के 11 वार्डों में पानी की सफाई ज्यादा किल्लत रहती है। इसमें सबसे ज्यादा जल-9 के जलकलट प्रभावित वार्डों में रहता, जहां सबसे ज्यादा 23 किराए के पानी टैंकर अलग-अलग पाइंट पर मेजने की नौबत आई। इसी तरह जल-3 के नेताजी सुभाषचंद्र बोस वार्ड की स्मकराडीह बस्ती, वृंदावन कॉलोनी, पावती नगर, सेक्टर सफाई कॉलोनी, आवुता नगर बस्ती में पानी की कमतरता दूर करने टैंकर भेजकर जल आपूर्ति की गई। इस वार्ड के कुछ इलाकों में पेयजल की समस्या अभी भी बनी हुई है।

अवंतिबाई वार्ड मी

नगर निगम जेले-2 के वीरगंगा अर्थात बाई वाई के डलसूआएसस कॉलोनी में रेलवे पटरी से लगी बस्तरियों में पानी के लिए ग्रामिणासस सेवे से किराए के पानी टैंकर भेजकर जल आपूर्ति को व्यवस्था की गई। इस वाई के हंडिया नगर, प्रेमनगर, नोपाली बस्ती, शिवनगर, झारखंड संस्कृती श्रीराम नगर, घासपारा, वाल्मीकी नगर, दुर्गा नगर में पेयजल का संकट ज्यादा रहा। वहीं आपसुरी से 2 पानी टैंकियां होले के बाद भी दर्जनभर मोहल्लों में नली से पानी पाना पड़ने पहुंचने से किराए के पानी टैंकर का सहारा लेना पड़ा। जबकि आपसुरी निकास के तहत बाई पाइपलाइन बिछाने के बाद भी ये स्थिति देखने को मिली। इसके अलावा भवत माता वाई, डॉ. खुबवंत बघेल वाई, गुरु गोविंद सिंह वाई में पेयजल संकट गहराने से पानी टैंकर के पानी की जरूरत पड़ी।

अंतागढ़-रायपुर डेम्, झारसुगड़ा मेम् भी महीनों से रुला रही

लेटलतीफी का रिकार्ड तोड़ रही दर्जनों ट्रेनें सारनाथ और शालीमार की शिकायत ज्यादा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

रायपुर से गुजरने वाली ट्रेनों के लगातार विलंब से चलने के कारण यात्रियों की परेशानी बढ़ती जा रही है। ट्रेनों की लेटलायनेंभी को लेकर हर दिन सांशोल मीडिया पर दर्जनों शिकायतें दर्ज हो रही हैं। रेल अधिकारियों की ओर से यका-कदा ट्रेनों को समय पर चलाने के निर्देश दिए जाते हैं, लेकिन इसका असर ट्रेनों के परिचालन में नजर नहीं आ रहा है। न तो ट्रेनों की रफ्तार बढ़ाई जा रही है और न ही वे निर्धारित समय पर तौल्य तक पहुंच पा रही हैं। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे और इससे जुड़े रेलमार्गों पर चलने वाली कई ट्रेनों की लेटलायनें अब आम हो गई हैं। पिछले एक सप्ताह के दौरान सांशोल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स (पूर्व दिवटर) पर यात्रियों ने रेल मंत्रालय, रेलवे सेवा, डीआरएम रायपुर, डीआरएम बिलासपुर में समेत रेलवे के अन्य अधिकारियों को टैग करके हुए ट्रेनों के घंटों दे से चलने की शिकायतें दर्ज कराईं। रोजाना हजारों यात्री बिलासपुर, भिलाई, दुर्ग और रायनादागां से रायपुर आते-जाते हैं। लोकल ट्रेनों के विलंब का असर अब एक्सप्रेस ट्रेनों पर भी दिखाई देने लग रहा है। हरभूमि ने सांशोल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर दर्ज शिकायतों की पड़ताल की तो यह तथ्य सामने आया कि केवल एक महीने में ही ट्रेनों के समय पर नहीं पहुंचने को लेकर 70 से अधिक शिकायतें दर्ज कराई गई हैं। वहीं सप्ताहभर में ही शिकायतों की संख्या 15 से 20 तक पहुंच रही है।

ट्रेनों की लेटलतीफी से यात्रियों की बड़ी परेशानी

ये ट्रेनें चल रहीं ले

ट्रेनों की लेटलतीफी से नौकरीपेश लोगों के साथ-साथ प्रतियोगी परीक्षाओं में शामिल होने वाले छात्र भी परेशान हैं। सबसे अधिक शिकायतें सारनाथ एक्सप्रेस को लेकर सामने आई है।

इसके अलावा गोंडवाना
 एक्सप्रेस, अंतगढ़-रायपुर
 डेम्, झारखुंडा
 शालीमार-एलटीटी
 एक्सप्रेस, दुर्ग-पुरी एक्सप्रेस
 बिलासपुर युपरफास्ट इंटरसिटी
 टांजलि एक्सप्रेस, मुंबई-सौराष्ट्र एक्सप्रेस
 एक्सप्रेस, अमरकंटक एक्सप्रेस
 नानेश्वरी एक्सप्रेस और आजाद
 एक्सप्रेस भी अक्सर विलंब से रायपुर
 पहुँच रही हैं। लगातार विलंब से चलने
 के कारण यात्रियों का समय बर्बाद हो
 रहा है और स्पेशल ट्रेनों में अतिरिक्त
 किराया देवे के बावजूद अपेक्षित
 सुविधा नहीं मिल पा रही है।

महीनेभर में ट्रेनों के विलंब को लेकर 70 से ज्यादा शिकायतें



हसदेव, अंबिकापुर-साउथ

रथयात्रा स्पेशल आठ घंटे से ज्यादा लेट, यात्रियों की छुट्टी फलाइट: पुरी रथयात्रा के अवसर पर वालाई गई 18802 पुरी-गोवर्धा रथयात्रा स्पेशल यात्रियों के लिए राहत के बजाय परेशानी का कारण बन गई। राह देन अपने नेधरिस्त समय से करीब साढ़े आठ घंटे देर से रथयात्रा पहुंची। वह में पैंटीकर कार में होने के कारण यात्रियों को आने-जाने को परेशानी भी ड़लनी पड़ी। देन पुरी से बोधपुर 1 जंक् के बजाय थाला 4:36 बजे रवाना हुई। इसके बाद संबलपुर पहुंचते-पहुंचते करीब 7 घंटे लेट हो गई। टिटलाल स्टेशन जहाँ में ट्रेन करीब बाढ़ ठक रही।

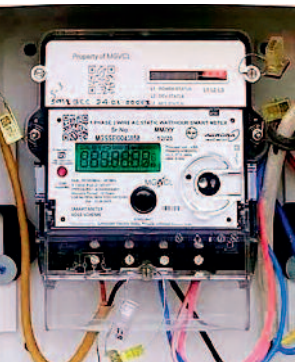
**पुराने मीटरों की रीडिंग को स्मार्ट झटका
35 से 40 दिनों की हो रही बिलिंग**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ | रायपुर

स्मार्ट मीटर से सीधी रीडिंग के कारण अब पुराने मीटर वाले उपभोक्ताओं की आफत हो गई है। स्मार्ट मीटर की बीते दो माह से कंट्रोल रूम से रीडिंग करने वाले उपभोक्ताओं को उनके मोबाइल पर ही बिल भेजा जा रहा है। यह व्यवस्था अच्छी है, लेकिन इसके कारण पुराने मीटर के उपभोक्ता परेशानी में पड़ गए हैं। पहले रीडरों को एक ताशरू से पहले डीडसी सेंटरों से रीडिंग का डाटा मिल जाता था, लेकिन अब एक सप्ताह बिलिंग से डाटा मिलने के कारण रीडिंग विवरण से प्रारंभ हो रही है। ऐसे में 35 से 40 दिनों की बिलिंग हो रही है जबकि नियम से 30 दिनों की बिलिंग होनी चाहिए। इसकी वजह से बिल जमा करने के लिए समय भी कम मिल रहा है।

प्रदेश में स्मार्ट मीटर लगने का काम चल रहा है। इस बीच अब तक जिन करीब 40 लाख उपभोक्ताओं के कनेक्शनों में स्मार्ट मीटर लाघ चुके हैं, उनके मीटरों की रीडिंग सीधे कंट्रोल रूम से करने का काम बीते माह से प्रारंभ किया गया है। ऐसे करने के पीछे की वजह पेपरलेस बिलिंग सिस्टम अपनाना है। यह व्यवस्था अच्छी तो है, लेकिन इस व्यवस्था के कारण कुछ परेशानी भी सामने आ रही है।

रीडरों को एक सप्ताह विलंब से मिल रहा डाटा



रीडिंग में विलंब

स्माट मॉडर का बिलिंग 6 में तारीख को होने के कारण पुराने मॉडरों को रॉडिंग करने वाले चेंडरों को डीसी सेंटरों से 8 तारीख को डाटा मिल रहा है। पहले इनको एक तारीख या इससे पहले भी डाटा मिल जाता था तो इनका रॉडिंग एक तारीख से प्रारंभ हो जाती थी। यह रॉडिंग एक से 15 तारीख तक चलती है। लेकिन अब रॉडिंग विलंब से हो रही है। विलंब से रॉडिंग होने के कारण पुराने मॉडरों का बिल जो पहले 30 दिनों का फिर किसी कारण से दो दिनों का विलंब होने पर 32 दिनों का बनता था वह अब 35 से 40 दिनों का बन रहा है। ऐसे में बिल ज्यादा आगाह।

30 दिनों की रीडिंग संभव नहीं

पार कंड़ी के जाणकारों
अगर कंपनी का साफ कहना है,
तीस दिनों की रींडींग उसी हाल
में संभव है जब हर माह एक
रींडींग या फिर तय तिथि पर
रींडींग हो। किसी भी मीटर में
माह के अंतिम तिथि की रींडींग
कर रहती है। अगर किसी
उपभोक्ता के घर पर रींडर पांच
तारीख के स्थान पर 10 तारीख
को जाएगा तो उस दिन की
रींडींग लेने पर 35 दिन का बिल
बनोगा। अगर लीडर 15 तारीख
को जाएगा तो 40 दिनों का बिल
बनोगा। अगर मीटर से माह के
अंतिम दिन की रींडींग ली
जाएगी तो 20 से 25 दिनों का
बिल बनोगा। क्योंकि पिछली
रींडींग पांच तारीख को ली गई
थी। जिन उपभोक्ताओं की
रींडींग जिस तारीख को होती है,
रींडर उसी तिथि में दूसरे माह
को जाएगा तभी 30 दिनों की
रींडींग संभव होगी, अन्यथा
जितने दिन विलंब से रींडर
जाएगा, उतने दिनों का ज्यादा
बिल बनोगा, जो बिजनेस के
हिसाब से गलत है। रींडर खुद
नम न चाहें की रींड पर बताते
हैं कि वो माह की सात तारीख को पूरा
शेड्यूल बिगड़ गया है।

द्वितीय परीक्षा के परिणाम नहीं आए। संकाय चयन सहित दाखिले भी अटके।

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड द्वारा बोर्ड परीक्षा का तनाव कम करने के लिए बीते सत्र से बड़ा बदलाव किया गया था। अब 10वीं की बोर्ड परीक्षाएं साल में 2 बार आयोजित की जा रही हैं। इस नए नियम के तहत, पहली मुख्य परीक्षा के नतीजे 15 अप्रैल को ही जारी कर दिए गए थे। जो बच्चे अपनी नंबरों से संतुष्ट नहीं थे या किसी वजह से बेहतर प्रदर्शन करना चाहते थे, उनके लिए 15 मई से 31 मई के बीच दूसरी बोर्ड परीक्षा आयोजित की गई। देशभर से 6.8 लाख से अधिक स्टूडेंट्स ने सीबीएसई 10वीं की दूसरी बोर्ड परीक्षा दी थी। परीक्षा खत्म हुए लगभग दो माह हो चुके हैं, लेकिन अब तक इसके परिणाम घोषित नहीं किए जा सक हैं।

**मई में आयोजित की गई थी
हाईस्कूल की द्वितीय परीक्षा**

अंतिम अंकसूची के बगैर दाखिले नहीं

सबसे पहली समस्या स्ट्रॉम
सिलेक्शनन की है। ग्याहर्वी कक्षा
में साइड, कामर्स या आर्ट्स में
द्रष्टव्य है दसवीं कक्षा के अंकों के
आधार पर ही मिलते हैं। जब तक
फाइनाल रिजल्ट नहीं आता, तब
तक छात्रों का संकाय निर्धारित नहीं
हो सकता। अंकों की जानकारी
मिलती होने के कारण विद्यार्थी किसी
भी संकाय में प्रवेश नहीं ले पा रहे
हैं। इसके अलावा अन्य दिक्कत
जब छात्रों को आ रही है, जो स्कूल
बदलना चाहते हैं। सामान्यतः निजी
स्कूलों में फाइनाल मार्कशीट के
बगैर नए छात्रों को प्रवेश नहीं
दिया जाता है।

हरिभूमि

समाचार ही नहीं, विचार भी

सुनहरा मौका, सुनिश्चित उपहार 2026

प्रथम उपहार 1 कार

द्वितीय उपहार
3 नग वाईक

तृतीय उपहार
10 नग LED TV

चतुर्थ उपहार
5 नग फ्रीज

पांचवा उपहार
8 नग वाशिंग मशीन

छठवां उपहार
15 नग गैस चूल्हा

सातवां उपहार
25 नग सिलिंग फैन

आठवां उपहार
40 नग हस्तली बैग

नवां उपहार
500 नग हॉट पॉट

दसवां उपहार
600 नग लंच बाक्स

ग्यारहवां उपहार
प्रत्येक प्रतिभागनी को मान्यता उपहार

नियम एवं शर्तें :- ♦ यह सुनहरा मौका, सुनिश्चित उपहार योजना 1 मई 2026 से 31 दिसम्बर 2026 की अवधि के लिए है। ♦ हरिभूमि के नये एवं पुराने पाठक इसमें भाग ले सकते हैं। ♦ महालक्ष्मी ड्रा में भाग लेने वाले हर प्रतिभागनी को एक सुनिश्चित उपहार जीतने का अवसर होगा। ♦ इस योजना अवधि में हरिभूमि समाचार पत्र में कुल 50 कूपन (35 सामान्य कूपन एवं 15 मास्टर कूपन) प्रकाशित किये जाएंगे। ♦ योजना में भाग लेने के लिये पाठकों को हरिभूमि में प्रकाशित फार्मेट पर उपरोक्त अवधि के दौरान समाचार पत्र में प्रकाशित 50 कूपनों में से कुल 30 कूपन (20 सामान्य एवं 10 मास्टर कूपन) बिपक्षाने होंगे। ♦ फोटोकॉपी या कटे-फटे कूपन व फार्मेट मान्य नहीं होंगे। ♦ राज्य सरकार एवं केन्द्र सरकार के सभी नियम लागू होंगे। ♦ सुनहरा मौका सुनिश्चित उपहार योजना को आयकर के नियम व शर्तें मान्य होंगी। ♦ हरिभूमि निर्धारक मंच का निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा। ♦ किसी प्रकार के विवाद में न्यायालय क्षेत्र रायपुर (छ.ग.) होगा। ♦ बिज में दर्शाए गए उपहार वास्तविक उपहार से भिन्न हो सकते हैं। ♦ हरिभूमि कर्मचारी, एजेंट व उनके परिवार के सदस्य इस योजना के पात्र नहीं हो सकते।

आज ही **हरिभूमि** की प्रति
बुकिंग कटायें

हरिभूमि कार्यालय : पुजारी पार्क के सामने, पचपेढ़ी नाका रोड, टिकरापारा रायपुर
फोन : 0771-4242238, मो. 8224868411, 8319145740

हर्बल लाइव

बरसात में हल्दी दूध, तुलसी और अदरक का करें सेवन

रायपुर। बारिश का मौसम शुरू होने के साथ अपने और अपनी के लिए थोड़ी सतर्कता और सावधानी रखनी चाहिए। बारिश के मौसम में हमेशा स्वच्छ, उबला हुआ और फिल्टर पानी उपयोग करें। पानी के बर्तनों को खुला बिल्कुल नहीं रखना चाहिए। भोजन करने से भी पहले, शौचालय से आने के बाद और बाहर से घर आने पर हाथ को साबुन से धोना चाहिए। छत्तीसगढ़ राज्य होम्योपैथिक परिषद और महाराष्ट्र मंडल के आजीवन सभासद डॉ. दिलीप पिंपले ने लोगों को मानसून को लेकर सचेत करते हुए यह जानकारी दी। डॉ. पिंपले रायपुर होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज और हॉस्पिटल में बतौर प्रोफेसर कार्यरत हैं। उन्होंने कहा कि मौसमी बीमारी से बचने के लिए एलर्जी, आयुर्वेदिक के साथ होम्योपैथी की दवाएं भी कारगर होती हैं। होम्योपैथी दवाएं धीरे, लेकिन बीमारी का जड़ से अंत करती हैं।



घरों में मच्छरदानी का उपयोग करें, पर्याप्त नींद लें

डॉ. पिंपले ने बताया कि घर पर ताजा भोजन करें। खुले में रखे खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचें। घर के पास जलभराव न होने दें। इसमें मच्छरों का प्रजनन हो सकता है। कचरा डस्टबीन में ही डालें। बारिश के पानी से भीगने से बचें और सड़कों पर बह रहे नालियों के गंदे पानी के संपर्क में आने से बचने का प्रयास करें। डॉ. पिंपले ने बताया कि बारिश में जलभराव होने से मच्छर पनपने लगते हैं। ऐसे में घरों में मच्छरदानी का उपयोग करें। मच्छर भगाने वाली क्रीम और लिक्विड का भी प्रयोग कर सकते हैं। बारिश में अगर जल या चप्पल गीली हो जाए, तो उसे पहनने से बचें। बारिश के मौसम में हल्के, सूती और आरामदायक कपड़े पहनने चाहिए।

लाइव इवेंट

रोटरी क्लब ने किया पौधारोपण पॉटलक पिकनिक भी मनाई

रायपुर। रोटरी क्लब ऑफ रायपुर एलिंग्स द्वारा पर्यावरण संरक्षण एवं सदस्य एकता को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न प्रजाति के 100 पौधों का रोपण करते हुए पॉटलक पिकनिक का आयोजन किया गया। इसमें लगभग 60-70 सदस्यों ने उत्साह से भाग लिया। इस कड़ी में सदस्यों ने 100 पौधे लगाकर उनके संरक्षण का संकल्प लिया। इसके बाद आयोजित पॉटलक पिकनिक में सभी ने अपने-अपने व्यंजन साझा किए। साथ ही विभिन्न मनोरंजक खेल खेलते हुए आपसी मेलजोल बढ़ाने पर जोर दिया और पारिवारिक वातावरण का आनंद लिया। क्लब की अध्यक्ष प्रियंका गुप्ता ने कहा कि पौधारोपण भविष्य की पीढ़ी के प्रति हमारी जिम्मेदारी है। प्रत्येक व्यक्ति को पौधों की देखभाल का भी संकल्प लेना चाहिए।



टीम भावना से पौधों को बचाने का किया जाएगा प्रयास

क्लब की सचिव डॉ. स्वाति अग्रवाल ने कहा कि ऐसे आयोजन सदस्यों के बीच सौहार्द, टीम भावना और मजबूत रिश्तों को बढ़ावा देते हैं। इस आयोजन की चेयरपर्सन रेनु मितल ने पर्यावरण महत्व पर प्रकाश डालते हुए सभी सदस्यों की सक्रिय सहभागिता की सराहना की। इस अवसर पर सभी ने यह संकल्प लिया कि, जिनते भी पौधे रोपे गए हैं, उनको सुरक्षित रखने का प्रयास टीम के साथ ही आसपास रहने वाले परिवारों के सहयोग से किया जाएगा। आयोजन का समापन पर्यावरण संरक्षण के सामूहिक संकल्प के साथ किया गया।

सिटी लाइव

प्रोलेप्स और यूरिन लीक के आधुनिक उपचार पर विशेषज्ञों ने किया मंथन



रायपुर। पंडित जवाहरलाल नेहरू स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय एवं डॉ. भीमराव अंबेडकर स्मृति चिकित्सालय के प्रसूति एवं स्त्री रोग विभाग द्वारा यूरोगियनकोलॉजी एवं वैज्ञानिक सर्जरी विषय पर दो दिवसीय सीएमई एवं लाइव सर्जिकल कार्यशाला का आयोजन किया गया। वैज्ञानिक सर्जन सोसाइटी एवं मेनोपॉज सोसायटी के सहयोग से आयोजित कार्यशाला में प्रदेश सहित देशभर के विशेषज्ञ चिकित्सकों ने भाग लिया। इसमें 100 से अधिक चिकित्सकों एवं पीजी विद्यार्थियों को आधुनिक उपचार पद्धतियों का प्रशिक्षण दिया गया। कार्यक्रम के संरक्षक डॉ. विवेक चौधरी और डॉ.

संतोष सोनकर के मार्गदर्शन में आयोजित कार्यशाला में प्रोलेप्स (गर्भाशय के बाहर निकलने) और यूरिन लीक (मूत्र असंयम) जैसी समस्याओं के आधुनिक उपचार पर विशेषज्ञों ने विस्तृत चर्चा की। कार्यशाला के पहले दिन हिस्टैरोस्कोपी, यूरोडायनामिक स्टडी, स्ट्रेस एवं मिक्सड यूरिनरी इनकॉन्टिनेंस तथा वॉल्ट प्रोलेप्स के उपचार पर वैज्ञानिक सत्र आयोजित किए गए। वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. आभा सिंह ने बताया कि प्राकृतिक वैज्ञानिक मार्ग से गर्भाशय निकालने की सर्जरी सुरक्षित एवं प्रभावी है, जिसमें पेट पर चीरा नहीं लगाया जाता और मरीज जल्दी स्वस्थ हो जाती है।

डिजिटल पोर्टफोलियो से लेकर सोशल मीडिया प्रमोशन तक बढ़ा स्मार्ट टूल्स का इस्तेमाल

डिजाइनिंग का नया दौर...स्केच नहीं अब एआई से बदल रहा फैशन का ट्रेंड, मिनटों में तैयार हो रही नई डिजाइन

फैशन डिजाइनिंग अब केवल स्केचबुक, पेंसिल और लंबे समय तक चलने वाली डिजाइन प्रक्रिया तक सीमित नहीं रही। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के बढ़ते इस्तेमाल से रायपुर के फैशन डिजाइनर और बुटीक संचालक भी तेजी से डिजिटल तकनीक अपना रहे हैं।



रायपुर। एआई की मदद से कुछ ही मिनटों में किसी एक डिजाइन के कई विकल्प तैयार हो रहे हैं। इससे डिजाइन तैयार करने का समय कम हुआ है और ग्राहकों को भी कम समय में अधिक विकल्प मिल रहे हैं। फैशन इंडस्ट्री में एआई का उपयोग डिजाइन तैयार करने, ट्रेंड समझने, डिजिटल पोर्टफोलियो बनाने और सोशल मीडिया प्रमोशन तक बढ़ रहा है। रायपुर की फैशन डिजाइनर रिया मेहरा बताती हैं कि पहले किसी नए कलेक्शन का पोर्टफोलियो तैयार करने में दो से तीन दिन लग जाते थे। अब एआई टूल्स की मदद से कुछ घंटों में डिजिटल पोर्टफोलियो तैयार हो जाता है। ग्राहक को डिजाइन सिलने से पहले ही उसका 3डी जैसा प्रेजेंटेशन दिखाया जा सकता है। इससे डिजाइन में बदलाव करना भी आसान हो गया है।

स्टेचिंग में बढ़ रहे नए प्रयोग

फैशन डिजाइनर साक्षी अरोड़ा के अनुसार, पहले एक डिजाइन का स्केच तैयार करने, रंगों का संयोजन तय करने और अलग-अलग विकल्प बनाने में काफी समय लगता था। अब एआई टूल्स कुछ ही मिनटों में 10 से 20 डिजाइन विकल्प तैयार कर देते हैं। डिजाइनर उनमें जरूरी बदलाव कर अंतिम डिजाइन तैयार करते हैं। इससे नए पैटर्न और वेस्टर्न फैशन पर तेजी से प्रयोग हो रहे हैं। कई बुटीक अब नए कलेक्शन के पोस्टर, डिजिटल कैटलॉग और प्रचार सामग्री भी एआई की मदद से तैयार कर रहे हैं। इससे फोटोशूट का खर्च कम होने के साथ प्रचार सामग्री भी जल्दी तैयार हो रही है। डिजाइनरों का कहना है कि ग्राहक अब सोशल मीडिया पर अपनी पसंद के रंग, फैब्रिक और डिजाइन भेज रहे हैं, जिसके आधार पर एआई से शुरुआती डिजाइन तैयार कर उन्हें विकल्प दिखाए जा रहे हैं।



उत्कृष्ट कार्य करने वाली प्रदेश की 100 महिलाओं का हुआ सम्मान

रायपुर। वक्ता मंच एवं जन एकता फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित अग्रगामी महिला सम्मान समारोह में प्रदेशभर की विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य करने वाली 100 महिलाओं को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि बिलासगढ़ विधायक कविता प्राण लहरे थीं। समारोह को संबोधित करते हुए विधायक कविता प्राण लहरे ने कहा कि छत्तीसगढ़ में बढ़ती नशे की प्रवृत्ति, अपराध और मृत्यु भोजन जैसी सामाजिक कुरीतियों को रोकने में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका है। कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ समाजसेवी गुरुशरण पाल गरचा ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में डॉ. मनीषा बी. सिन्हा, डॉ. नलिनी मढ़रिया, डॉ. करुणा कुरें, डॉ. प्राची भट्टर, डॉ. रत्ना अग्रवाल, पंडित पी.के. तिवारी, राजकुमार धर द्विवेदी एवं अजीत कुकरेजा उपस्थित रहे।



बाल प्रतिभाओं ने दी मनमोहक प्रस्तुति

वक्ता मंच के अध्यक्ष राजेश पराते ने बताया कि समारोह की शुरुआत बाल प्रतिभाओं द्वारा प्रस्तुत सांस्कृतिक कार्यक्रमों से हुई। इस वर्ष सांप्रदायिक सौहार्द, रंगमंच, फिल्म, जनजागरण, खेल, शिक्षा, चिकित्सा, विधिक सहायता, पत्रकारिता, व्यवसाय, साहित्य, कला, संस्कृति, लोककला, पुलिसिंग और प्रशासन सहित विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य करने वाली महिलाओं का चयन सम्मान के लिए किया गया। समारोह में मितानिगों, आगनबाड़ी कार्यकर्ताओं तथा विभिन्न पेशों से जुड़ी महिलाओं को अग्रगामी महिला अवार्ड और सम्मान-पत्र प्रदान किए गए। कार्यक्रम के अंत में लकी ड्रॉ के माध्यम से सारगढ़ की हीरादेवी निराला को वर्ष 2026 की भाग्यशाली महिला का सम्मान प्रदान किया गया। समारोह का समापन वक्ता मंच के संयोजक शुभम साहू के आभार प्रदर्शन के साथ हुआ।

रायपुर प्रेस क्लब के हमर पहुना कार्यक्रम में पहुंचे प्रख्यात कथावाचक देवकीनंदन ठाकुर

समाज में बढ़ती हिंसा, अपराध और पारिवारिक विघटन की घटनाएं चिंताजनक, बचाव के लिए नैतिक शिक्षा, चरित्र निर्माण आवश्यक

कार्नर न्यूज

रायपुर। प्रेस क्लब के लोकप्रिय संवाद कार्यक्रम हमर पहुना में रविवार को प्रख्यात आध्यात्मिक गुरु एवं कथावाचक देवकीनंदन ठाकुर शामिल हुए। इस दौरान उन्होंने पत्रकारों से सीधा संवाद किया। उन्होंने युवाओं के नैतिक और सांस्कृतिक मार्गदर्शन पर विशेष जोर दिया। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में युवाओं को भारतीय संस्कृति, गीता और महाभारत जैसे ग्रंथों का अध्ययन कराया जाना चाहिए, जिससे उनमें चरित्र, सत्यनिष्ठा और जीवन मूल्यों का विकास हो सके। उन्होंने कहा कि परिवार और समाज को बच्चों में संस्कार आधारित शिक्षा को प्राथमिकता देनी चाहिए।

उन्होंने कहा कि समाज में बढ़ती हिंसा, अपराध और पारिवारिक विघटन जैसी घटनाएं चिंताजनक हैं तथा इनसे बचाव के लिए नैतिक शिक्षा और चरित्र निर्माण आवश्यक है। उन्होंने कहा कि लिव-इन रिलेशनशिप भारतीय सामाजिक व्यवस्था के अनुरूप नहीं है और पारिवारिक मूल्यों को मजबूत बनाए रखने की आवश्यकता है।



सनातन बोर्ड के गठन की आवश्यकता है

देवकीनंदन ठाकुर ने कहा कि देश में सनातन बोर्ड के गठन की आवश्यकता है, जिससे मंदिरों, गुरुकुलों और सनातन संस्कृति के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए प्रभावी व्यवस्था बनाई जा सके। उन्होंने कहा कि मंदिरों की आय का उपयोग धर्म, शिक्षा और समाजहित के कार्यों में अधिक प्रभावी ढंग से किया जाना चाहिए। उन्होंने गौ संरक्षण, संस्कारयुक्त शिक्षा और भारतीय परंपराओं को बढ़ावा देने की भी आवश्यकता बताई। शिक्षा व्यवस्था पर उन्होंने कहा कि विद्यालयों में बच्चों को केवल आधुनिक शिक्षा ही नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण और भारतीय संस्कृति का ज्ञान भी दिया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि बच्चों को बॉलीवुड गीतों की बजाय सावित्री, सीता, रावली लक्ष्मीबाई जैसे प्रेरणादायी चरित्रों से परिचित कराया जाना चाहिए। उनके अनुसार गुरु और शिक्षकों की भूमिका केवल शिक्षा देने तक सीमित नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण की भी होनी चाहिए।

जवाहर नवोदय विद्यालय में कक्षा 6वीं में प्रवेश के लिए आवेदन 31 जुलाई तक

रायपुर। पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय दाबो में शैक्षणिक सत्र 2027-28 में कक्षा 06वीं में प्रवेश हेतु सीबीएसईआईटीएमएस डॉट आरसीआईएल डॉट जीओव्ही डॉट इन/एनव्हीएस के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन 31 जुलाई तक आमंत्रित किए गए हैं। विद्यालय के प्राचार्य ने बताया कि परीक्षा की तिथि 28 नवंबर 2026 दिन शनिवार निर्धारित की गई है। अभ्यर्थी को जिले का निवासी होना चाहिए तथा शैक्षणिक सत्र 2026-27 में कक्षा 5वीं में जिले के शासकीय एवं मान्यता प्राप्त विद्यालय में अध्ययनरत होना चाहिए। अभ्यर्थी का जन्म 1 मई 2015 से 31 जुलाई 2017 के मध्य होना चाहिए। आवेदन के लिए अभ्यर्थी की फोटो, हस्ताक्षर, अभिभावक का हस्ताक्षर, जाति, निवास प्रमाण पत्र, आधारकार्ड के साथ उक्त वेबसाइट से आवेदन कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए जवाहर नवोदय विद्यालय दाबो तथा <https://cbseitms.rcil.gov.in/nvs> का अवलोकन कर सकते हैं।

स्मृति-चिन्ह मेंट कर किया आत्मीय स्वागत

इस अवसर पर प्रेस क्लब के अध्यक्ष मोहन तिवारी, महासचिव गौरव शर्मा, उपाध्यक्ष दिलीप साहू, कोषाध्यक्ष दिनेश यदु, संयुक्त सचिव निवेदिता साहू एवं भूपेश जांगड़े ने उनका पुष्पगुच्छ एवं स्मृति-चिन्ह मेंट कर आत्मीय स्वागत किया। रायपुर प्रेस क्लब के अध्यक्ष मोहन तिवारी ने कहा कि हमर पहुना कार्यक्रम का उद्देश्य समाज, संस्कृति, साहित्य, शिक्षा और सार्वजनिक जीवन से जुड़े विशिष्ट व्यक्तित्वों को पत्रकारों के बीच संवाद के लिए आमंत्रित करना है, जिससे समाजमयिक विषयों पर सार्थक चर्चा हो सके। उन्होंने देवकीनंदन ठाकुर का रायपुर प्रेस क्लब आगमन पर आभार व्यक्त किया।





वरिष्ठजनों और न्यूज एजेंसी का सम्मान

कार्यक्रम के दौरान शहर की समस्याओं के साथ ही समाचार में किस तरह की विविधता चाहते हैं, जैसे कई विषयों पर लोगों की राय ली गई। इसमें सोसायटी के पदाधिकारियों ने भी अपना पक्ष रखते हुए कई रोचक सुझाव दिए। इसके बाद वह समय भी आया जब इस उत्सव को सार्थक बनाने के लिए वरिष्ठजनों डॉ. मंगेश्वर लहेजा, सीताराम सोनी और बृमहदेव गुप्ता का सम्मान किया गया। इस कड़ी में न्यू राजेन्द्र नगर क्षेत्र में समाचार पत्र वितरण का दायित्व निभाने के लिए भारत प्रधान का भी सोसायटी के लोगों के बीच सम्मान किया गया।



● हरिभूमि और आईएनएच 24x7 ने शिवा प्राइम सोसायटी में की अनूठी पहल, सजा अपना अपार्टमेंट- अपना उत्सव

इन-आउट और स्टेच्यू गेम्स के बीच बच्चों की मौज मस्ती, म्यूजिकल चेयर रेस में वुमन्स ने दिखाया दम

इन-आउट और स्टेच्यू गेम्स के बीच महावीर नगर स्थित शिवा प्राइम सोसायटी में बच्चों ने मौज-मस्ती का वातावरण निर्मित किया। यह अवसर हरिभूमि और आईएनएच 24x7 द्वारा शुरू की गई अनूठी पहल ने लोगों को दिया। हरिभूमि और आईएनएच 24x7 ने म्यूजिकल चेयर रेस में भी महिलाओं और बच्चों को 'अपना अपार्टमेंट-अपना उत्सव' की श्रृंखला में सोसायटी के बीच उत्सव का माहौल निर्मित करने का अवसर दिया। वहीं, सोसायटी के प्रबुद्धजनों ने कई सम-सामयिक विषयों और समस्याओं को लेकर संवाद किया।

रायपुर।
हर रविवार को 'हरिभूमि' और 'आईएनएच 24x7' द्वारा शहर की अलग-अलग सोसायटियों में रहने वाले लोगों के बीच संपर्क बढ़ाने की मुहिम तेज की गई है। रविवार को दोपहर 12 से 3 बजे के बीच शिवा प्राइम सोसायटी के अध्यक्ष मूवन टेम्सरे, उपाध्यक्ष गौरव केवलानी, सचिव सुजित सुमन, कोषाध्यक्ष सिकंदर कुमार तथा सलाहकार दिलीप मिश्रा और हेमंत लहेजा मंच पर उपस्थित रहे। इस दौरान हरिभूमि और आईएनएच 24x7 की टीम (जिसमें आशिष दास महंत, सुमित महोबिया, तोरण लाल साहू और राजश्री शामिल थे) ने सभी का स्वागत किया। इसके साथ अपना अपार्टमेंट-अपना उत्सव का शिलसिला शुरू हुआ। पहली कड़ी में बच्चों के बीच इन-आउट गेम का क्रम चला। इसमें एक-एक करके कम होते प्रतिभागियों के बीच बढ़ती चुनौतियों ने मनोरंजन वातावरण सोसायटी के लोगों को दिया। इसके बाद अलग-अलग मुद्रा में स्टेच्यू बनने की होड़ मची।



सोसायटी की वुमन्स के बीच रोचक चेयर रेस

बच्चों के बीच लगातार दो गेम्स होने पर वह पल भी आया, जब दर्शक दीर्घा में बैठी महिलाएं म्यूजिकल चेयर रेस में हिस्सा लेने आगे आईं। कई चरणों में एक-एक करके कम होती महिलाओं के बीच रितु टेम्सरे ने बाजी मारी। लोगों ने तालियों से उनका स्वागत किया। इसके बाद म्यूजिकल चेयर रेस का हिस्सा बनने के लिए बच्चे भी आगे आए। इनमें जीवी इसरानी, स्टेच्यू गेम में अवकाश मसीह और इन-आउट गेम में अनया चौकसे विजेता रहीं। इन्हें हरिभूमि और आईएनएच की ओर से गिफ्ट देकर प्रोत्साहित किया गया।



सिटी लाइव

तीन साल बाद होगा मुखी सम्मेलन, मीटिंग में चर्चा

रायपुर। छत्तीसगढ़ सिंधी सेवा महापंचायत का प्रदेश स्तरीय मुखी सम्मेलन 19 जुलाई को तिलदा में रखा गया है। तैयारियों में लगी रायपुर की समूची टीम सोमवार को वृंदावन हाल में जुटेगी। महापंचायत के प्रवक्ता दिनेश आनंद अठवानी, संयोजक चेतन तारवानी, इंद्र डोडवानी, किशोर आहूजा, गोविंद वाधवानी ने यह जानकारी दी। वहीं, छग सिंधी सेवा महापंचायत के संस्थापक श्रीचंद सुंदरानी, चेम्बर ऑफ कामर्स अध्यक्ष सतीश थौरानी, पंचायत अध्यक्ष अमर गिदवानी, महासचिव जितेन्द्र बडवानी ने बताया कि चार वर्ष पूर्व शुरू हुए मुखी सम्मेलन को एक वर्ष बाद बरकरार नहीं रख पाए। इसलिए, महापंचायत ने इसे बरकरार रखते हुए मुखी सम्मेलन का आयोजन कर रहा है।

सामाजिक कुरीतियों को दूर करने होगा मंथन

सिंधी समाज में फैली कुरीतियों को लेकर समाज प्रमुख चिंतित हैं। अधिक उम्र (30-40 वर्ष) के युवाओं का विवाह समय पर न होना और जिम्मेदारियों का बोध न होने से परिवार का समूचा भार आज भी माता-पिता के बूढ़े और कमजोर कंधों पर है। समाज के युवाओं की जुआ और सट्टे में संलिप्तता, समाज के बुजुर्गों पर दोहरी मार जैसी हो गई है। इन विषयों का समाधान खोजने के लिए युवा अध्यक्ष महेश आहूजा, वरिष्ठ राधा राजपाल, महिला अध्यक्ष भावना कुकरेजा, युवा महिला अध्यक्ष राशि बलवानी ने सोमवार को होने वाली बैठक में संवाद से समाधान निकालने का निर्णय लिया है।

इवेंट लाइव

असुरक्षित माहौल में सुरक्षा देने मार्शल आर्ट का प्रशिक्षण शुरू



रायपुर। वातावरण में बढ़ती असुरक्षा के बीच छात्र-छात्राओं को आत्मरक्षा की बारीकियां सिखाना बेहद जरूरी है। महाराष्ट्र मंडल के संत ज्ञानेश्वर विद्यालय में बच्चों को अच्छी शिक्षा के साथ उत्तम संस्कार और मार्शल आर्ट का प्रशिक्षण देना शुरू किया है। प्रतिदिन सुबह छह से सात बजे तक मार्शल आर्ट शिक्षक मनीष बाघ बच्चों को प्रशिक्षण देते हैं। प्राचार्य मनीष गोवर्धन ने बताया कि मनीष बाघ कई सालों से बच्चों को कराटे प्रशिक्षण दे रहे हैं। कराटे प्रशिक्षण शारीरिक फिटनेस, आत्मरक्षा और मानसिक संतुलन के लिए बेहतरीन है। कोई भी व्यक्ति इसे किसी भी उम्र में शुरू कर सकता है, लेकिन पांच-छह साल की उम्र इसके लिए सबसे उपयुक्त मानी जाती है।

शारीरिक शक्ति से अधिक मानसिक एकाग्रता का महत्व

यह शरीर का लचीलापन और मानसिक एकाग्रता बढ़ाता है। प्रतिदिन सबसे पहले बच्चों को पांच मिनट शांत बैठाना जरूरी है। कराटे में शारीरिक शक्ति से अधिक मानसिक एकाग्रता का महत्व है। दूसरा चरण आधारभूत होता है, जिसमें सही संतुलन बनाने के लिए पैरों को भी सही स्थिति में रखना सिखाया जाता है। फिर पंच सिखाए जाते हैं, जिसमें बच्चे अपने हाथ को हिप्स से घुमाते हुए सीधे लक्ष्य पर प्रहार करते हैं। वहीं, किक्स में घुटने को ऊपर उठाकर आगे की तरफ (माथे-गेरी) या साइड में किक मारने का अभ्यास कराया जाता है। इसमें छात्र-छात्राओं की बढ़ती रुचि को देखते हुए इसे नियमित रूप से करवाया जा रहा है।

भागवत कथा समाज को संस्कृति और संस्कारों से जोड़ने का सशक्त माध्यम

रायपुर। बृद्धापारा के बलबीर सिंह जुनेजा इंडोर स्टेडियम में जारी श्रीमद्भागवत कथा में सीएम विष्णु देव साय शामिल हुए। इस अवसर पर उन्होंने व्यासपीठ पर विराजमान देवकीनंदन ठाकुर महाराज द्वारा वाचन की जा रही श्रीमद्भागवत कथा का श्रवण किया। विधि-विधान एवं भक्तिभाव के साथ आरती-वंदन किया। सीएम श्री साय ने व्यास पीठ पर विराजमान कथा व्यास श्री देवकीनंदन ठाकुर जी महाराज से प्रदेशवासियों के सुख, समृद्धि, शांति और खुशहाली के लिए आशीर्वाद प्राप्त किया। उन्होंने श्रीमद्भागवत कथा के अंतर्गत भगवद्गान के महत्व पर आधारित प्रसंग का एकाग्र भाव से श्रवण किया तथा कहा कि आध्यात्मिक चेतना, नैतिक मूल्यों और भारतीय संस्कृति



के संरक्षण में ऐसी धार्मिक कथाओं की अहम भूमिका है। इस अवसर पर राजस्व मंत्री टंकुराम वर्मा, सांसद बृजमोहन अग्रवाल, गौ सेवा आयोग के उपाध्यक्ष राजीवलोचन महाराज, पवन साय, नंदन जैन, योगेश अग्रवाल प्रमुख रूप से मौजूद थे।

सांस्कृतिक वैभव को मिली नई पहचान

सीएम साय ने कहा कि छत्तीसगढ़ आध्यात्मिक, सांस्कृतिक और धार्मिक दृष्टि से समृद्ध प्रदेश है। यह प्रभु श्रीराम का ननिहाल और माता कौशल्या का मायका है। भगवान श्रीराम ने वनवास का अधिकांश समय छत्तीसगढ़ की पावन धरती पर व्यतीत किया। इसके कारण राज्य की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक पहचान और अधिक गौरवशाली बनती है। शिवरीनारायण माता शबरी की तपोभूमि है, जहां प्रभु श्रीराम और माता शबरी के दिव्य मिलन की स्मृतियां आज भी श्रद्धालुओं को भाव-विभोर करती हैं। राजिम स्थित पवित्र त्रिवेणी संगम पर प्रतिवर्ष होने वाला कुंभ देश के प्रमुख धार्मिक आयोजनों में शामिल है। इस मय्य आयोजन में देशभर से साधु-संतों, श्रद्धालुओं और धर्माचार्यों का आगमन होता है, जिससे छत्तीसगढ़ की आध्यात्मिक परंपरा और सांस्कृतिक वैभव को नई पहचान मिलती है।

बच्चों में धार्मिक संस्कार विकसित करने पर रहेगा विशेष फोकस



रायपुर। राजधानी की दादाबाड़ी में इस वर्ष प्रवर्तिनी निपुणा श्रीजी महाराज की शिष्या पूज्य मंजुला श्रीजी महाराज साहिबा का चातुर्मास आयोजित होगा। इस बार चातुर्मास की विशेष थीम बच्चों में धार्मिक एवं नैतिक संस्कारों का विकास रखी गई है। आयोजन के दौरान विभिन्न धार्मिक गतिविधियों के माध्यम से नई पीढ़ी को जैन धर्म और संस्कृति से जोड़ने का प्रयास किया जाएगा। आयोजकों के अनुसार, प्रत्येक रविवार को विशेष शिविर आयोजित होंगे, जिनमें बच्चों को अष्टप्रकारी पूजन के माध्यम से परमात्मा की पूजा-विधि सिखाई जाएगी। इसके अलावा उन्हें नियमावली पत्रक वितरित किए जाएंगे, जिनमें प्रतिदिन माता-पिता को वंदन, पूजन एवं दैनिक धार्मिक गतिविधियों का पालन करने की प्रेरणा दी जाएगी। निर्धारित नियमों का पालन करने वाले बच्चों को प्रोत्साहन स्वरूप पुरस्कार भी प्रदान किए जाएंगे। चातुर्मास का मुख्य उद्देश्य बच्चों के जीवन में संस्कारों का बीजारोपण करना है।

25 जुलाई से चातुर्मास का विधिवत शुभारंभ

समिति ने बताया कि 19 जुलाई को पूज्य मंजुला श्रीजी महाराज का मंगल प्रवेश होगा, जबकि 25 जुलाई से चातुर्मास का विधिवत शुभारंभ होगा। चातुर्मास के सफल संचालन के लिए आत्म उत्कृष्टि आध्यात्मिक चातुर्मास-2026 आयोजन समिति का गठन किया गया है। सर्वसम्मति से बसंत लोढ़ा अध्यक्ष, धर्मराज बेगानी वरिष्ठ उपाध्यक्ष, प्रशांत लुनिया एवं कमलेश चौपड़ा उपाध्यक्ष, मुकेश निम्माण महासचिव, चिंतन मालू कोषाध्यक्ष तथा अभिषेक गोलख और मानस कोचर को सहसचिव नियुक्त किया गया है। वहीं, निलेश गोलख को प्रचार-प्रसार की जिम्मेदारी सौंपी गई है। आयोजन समिति ने समाजजनों से अधिक से अधिक संख्या में सहभागिता कर चातुर्मास को सफल बनाने की अपील की है।

संगोष्ठी में साहित्यकारों ने पुस्तक की सराहना की, लेखिका ने साझा किए आत्मकथा लेखन के अनुभव

आत्मकथा अम्मा की हीरकनी लिखने की प्रेरणा

शोधार्थियों और समाजसेवियों से मिली : डॉ. सत्यभामा

कार्न न्यूज

रायपुर। हिंदी एवं छत्तीसगढ़ी की वरिष्ठ लेखिका डॉ. सत्यभामा की नई किताब अम्मा की हीरकनी का विमोचन एवं संगोष्ठी का आयोजन सिविल लाइन स्थित विमतारा में किया गया। इस दौरान साहित्य से जुड़े कई लोग उपस्थित रहे। कार्यक्रम में लेखिका डॉ. सत्यभामा ने अपने उद्घोषण में कहा, यह मेरे लिए अविस्मरणीय पल है। मैंने कभी नहीं सोचा था कि आज यह कार्यक्रम हो पाएगा। अचानक स्वास्थ्य खराब होने के कारण मुझे लगा था कि शायद यह आयोजन नहीं हो सकेगा, लेकिन मेरे बच्चों ने मेरा पूरा साथ दिया। उन्होंने बताया कि आत्मकथा अम्मा की हीरकनी लिखने की प्रेरणा उन्हें उनके शोधार्थियों और समाजसेवियों से मिली। उन्होंने कहा कि वर्षों से लोग



हर भूमिका में दिया अपना श्रेष्ठ

कार्यक्रम में पुस्तक की समीक्षा डॉ. कल्पना मिश्रा ने की। उन्होंने कहा कि डॉ. सत्यभामा ने जीवन के प्रत्येक अवसर को सार्थक बनाया और हर भूमिका में अपना श्रेष्ठ दिया। उनकी आत्मकथा जीवन के संघर्ष, संतोष, समन्वय और सह-अस्तित्व का संदेश देती है। उन्होंने कहा कि लेखिका ने जीवन के हर अनुभव को सहजता से स्वीकार किया और यही उनकी सबसे बड़ी विशेषता है। उन्होंने पुस्तक की समीक्षा का अवसर मिलने को अपना सौभाग्य बताया।

उनसे उनके जीवन, साहित्य, शिक्षा और सामाजिक कार्यों के अनुभवों को आत्मकथा के रूप में लिखने का आग्रह कर रहे थे, लेकिन उनका मन तैयार नहीं था। लगभग तीन वर्ष पहले उन्होंने आत्मकथा लिखने का निर्णय लिया। डॉ. सत्यभामा ने कहा कि वर्ष 2020 में उनके पति के निधन के बाद मानसिक



रूप से स्वयं को संभालना कठिन था। लंबे चिंतन और आत्ममंथन के बाद उन्होंने मन को स्थिर कर आत्मकथा लिखना शुरू किया।

किताब ने किया मंत्रमुग्ध

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व कुलपति डॉ. शिवकुमार पांडे, विशिष्ट अतिथि विवेकानंद विद्यापीठ के संचालक डॉ. ओमप्रकाश वर्मा उपस्थित रहे। सभी ने डॉ. सत्यभामा के साहित्यिक योगदान की सराहना की। कार्यक्रम का संचालन विजय मिश्र ने किया। उन्होंने कहा कि उन्हें छह दिन पहले यह पुस्तक मिली थी और पढ़ना शुरू करने के बाद वह उसे बीच में छोड़ नहीं सके। उन्होंने उपस्थित लोगों से पुस्तक खरीदकर पढ़ने का आग्रह करते हुए कहा कि यह पुस्तक पाठकों को जीवन के अनेक अनुभवों से रूबरू कराती है।

सिटी स्पोर्ट्स

राष्ट्रमंडल खेल के लिए छत्तीसगढ़ की ज्ञानेश्वरी भारतीय टीम में रायपुर। ग्लासगो, यूनाइटेड किंगडम में राष्ट्रमंडल खेलों का आयोजन 23 जुलाई से 3 अगस्त तक किया जा रहा है। इस विश्वस्तरीय खेल प्रतियोगिता के लिए छत्तीसगढ़ की बेटी देश के बाहर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेगी। छत्तीसगढ़ की ज्ञानेश्वरी यादव का चयन इस राष्ट्रमंडल खेल के लिए भारतीय टीम में किया गया है। ज्ञानेश्वरी यादव लगातार राष्ट्रीय खेलों में पदक हासिल करती आ रही है। भारतीय भारोत्तोलन टीम का अनुकूलन प्रशिक्षण शिविर 28 जून से 22 जुलाई तक बर्मिंघम, यूनाइटेड किंगडम में जारी है। ज्ञानेश्वरी के चयन पर मुख्यमंत्री विष्णु देव साय अध्यक्ष छत्तीसगढ़ ओलम्पिक एसोसिएशन, विक्रम सिसोदिया महासचिव छत्तीसगढ़ ओलम्पिक एसोसिएशन एवं समस्त पदाधिकारियों ने शुभकामनाएं दी है।

अंतरराष्ट्रीय रेफरी किरण जूडो चैंपियनशिप जॉर्डन में लेंगी हिस्सा भिलाई। अंतरराष्ट्रीय जूडो रेफरी किरण शर्मा का चयन एशियन कैडेट एंड जूनियर जूडो चैंपियनशिप में रेफरी के रूप में किया गया है। यह प्र ति ि ष ट प्रतियोगिता 16 से 19 जुलाई तक अम्मान (जॉर्डन) में आयोजित होगी। किरण शर्मा 13 जुलाई को भारत से जॉर्डन के लिए रवाना होंगी। इस प्रतियोगिता में उन्हें रेफरी के रूप में आमंत्रित किया गया है, जहां वे विभिन्न देशों के जुडो खिलाड़ियों के मुकाबलों में निर्णायक के रूप में अपनी सेवाएं देंगी। इससे पूर्व भी किरण अनेक राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय जूडो प्रतियोगिताओं में रेफरी के रूप में दायित्वों का सफलतापूर्वक निर्वहन कर चुकी है।

छत्तीसगढ़ प्रदेश जूडो संघ के अध्यक्ष, किरण शर्मा के कोच एवं प्रेरणास्रोत अरुण द्विवेदी तथा संघ के महासचिव शंभुराम सोनी ने भी उन्हें इस उपलब्धि पर शुभकामनाएं दीं है।

रायपुर संभाग स्तरीय नेहरू हॉकी प्रतियोगिता में महासमुंद 5वीं बार विजेता

रायपुर। स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा आयोजित संभाग स्तरीय नेहरू हॉकी प्रतियोगिता का आयोजन 07 जुलाई को अंतराष्ट्रीय हॉकी स्टेडियम रायपुर में आयोजित किया गया। जिसमें रायपुर, धमतरी, गरियाबंद एवं महासमुंद जिले की टीम शामिल हुई। नेहरू हॉकी प्रतियोगिता में महासमुंद जिले के शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बेमचा विकासखंड के बालक 17 वर्ष में सागर सेन, सागर चंद्राकर, हर्ष बघेल, देवेश चंद्राकर, टोमेश चंद्राकर, सेवक राम, जय चंद्राकर, खिलेश्वर साहू, अरविंद विश्वकर्मा, देवेंद्र ध्रुव, गणेश्वर, जोहन कोसरे, लीलेश्वर साहू, अनुज यादव, निहाल यादव एवं जीतु ध्रुव शामिल हुए। महासमुंद जिले के खिलाड़ियों ने बेहतर प्रदर्शन करते हुए फाइनल में प्रवेश किया एवं फाइनल मैच में गरियाबंद को हराकर विजेता बने। मैच में मुख्य रूप से सागर सेन राष्ट्रीय खिलाड़ी, सागर चंद्राकर, हर्ष, देवेश, टोमेश, सेवकराम और अरविंद ने अपने खेल कौशल का अच्छा प्रदर्शन करते हुए टीम को फाइनल तक पहुंचाया एवं फाइनल मैच में गरियाबंद को 3-1 से हराकर जिले को विजेता बनाया। ग्रामीण क्षेत्र बेमचा के बालक 17 वर्ष के खिलाड़ियों ने संभाग स्तरीय प्रतियोगिता में लगातार 5वें साल भागीदारी करते हुए फाइनल में जगह बनाई एवं संभाग विजेता बनने के साथ ही शासकीय उ मा वि बेमचा के 16 खिलाड़ी राज्य स्तरीय नेहरू हॉकी प्रतियोगिता में अपना स्थान बनाने में सफल रहे हैं।

राज्य स्तरीय एवं वेस्ट जोन बैडमिंटन स्पर्धा की तैयारी

रायपुर। बिलासपुर जिला बैडमिंटन संघ के तत्वाधान में सीनियर राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के साथ वेस्ट जोन की महत्वपूर्ण स्पर्धा न्यायधानी में आयोजित होगी। प्रतियोगिता की कड़ी में 25 से 29 अगस्त तक राज्य स्तरीय सीनियर प्रतियोगिता का आयोजन होगा। जिसमें लगभग 200 बालक बालिका खिलाड़ी भाग लेंगे। वेस्ट जोन बैडमिंटन में 5 राज्यों क्रमशः गुजरात, गोवा, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र एवं मेजबान छत्तीसगढ़ की टीम भाग लेगी, जिसमें लगभग इन राज्यों के 90 खिलाड़ियों के साथ कोच, मैनेजर, रेफरी अंपायर सहित लगभग 150 की संख्या में राष्ट्रीय अंतराष्ट्रीय स्तर पर प्रदर्शन कर चुके खिलाड़ी हिस्सा लेंगे।

सेहतमंद रहना है तो त्रिदोष को बनाना होगा संतुलित

हमारे शरीर को नियंत्रित करते हैं कफ, पित्त और वात बारिश के मौसम में त्रिदोष का संतुलन है बेहद जरूरी

आयुर्वेद के अनुसार, हमारा शरीर वात, पित्त और कफ इन तीन ऊर्जाओं से मिलकर बना है। ये दोष हमारे शरीर के सभी कामों को नियंत्रित करते हैं, और इनका संतुलन ही हमें स्वस्थ रखता है। आज की आधुनिक जीवनशैली में हम अक्सर शरीर के भीतरी संतुलन को नजरअंदाज कर देते हैं, जबकि हमारा प्राचीन भारतीय चिकित्सा विज्ञान 'आयुर्वेद' हमें स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने के गहरे रहस्य सिखाता है। आयुर्वेद के अनुसार, हमारा शरीर केवल हड्डियां और मांसपेशियां नहीं, बल्कि तीन मूलभूत जैविक ऊर्जाओं या 'दोषों'- वात, पित्त और कफ से मिलकर बना है।

ये तीनों दोष हमारे शरीर की हर छोटी-बड़ी क्रिया को नियंत्रित करते हैं- चाहे वह सांस लेने की प्रक्रिया हो, भोजन का पाचन हो, या हमारे विचार और भावनाएं हो। प्रत्येक व्यक्ति में इन दोषों का एक अनूठा संतुलन होता है, जो उसकी खास शारीरिक बनावट, मानसिक स्वभाव और यहां तक कि बीमारियों के प्रति संवेदनशीलता को निर्धारित करता है।

आयुर्वेद का मूल सिद्धांत यही है कि जब ये दोष आपस में संतुलित रहते हैं, तो हम पूरी तरह स्वस्थ रहते हैं। लेकिन जैसे ही इस संतुलन में कोई गड़बड़ी आती



है, शरीर में बीमारी के लक्षण प्रकट होने लगते हैं।

वात दोष

वात दोष वायु (हवा) और आकाश (स्थान) तत्वों से मिलकर बना है। यह हमारे शरीर में सभी प्रकार की गति को नियंत्रित करता है, जैसे सांस लेना, रक्त संचार, दिल की धड़कन, मांसपेशियों का हिलना और तंत्रिका तंत्र के संदेश। वात प्रधान लोग आमतौर पर दुबले-पतले, फुर्तीले और रचनात्मक होते हैं।

संतुलित वात होने पर व्यक्ति में उत्साह, तेजी से सोचने की क्षमता और अच्छी ऊर्जा होती है। लेकिन, जब वात असंतुलित होता है, तो व्यक्ति को जोड़ों में दर्द, कब्ज, गैस, त्वचा में सूखापन, अनिद्रा (नींद न आना), चिंता और घबराहट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ठंडा, सूखा या हल्का भोजन, ज्यादा तनाव और अनियमित दिनचर्या वात को बढ़ा सकते हैं।

पित्त दोष

पित्त दोष अग्नि (आग) और जल (पानी) तत्वों से मिलकर बना है। यह हमारे शरीर में पाचन, चयापचय और सभी प्रकार के परिवर्तन को नियंत्रित करता है। यह भोजन को ऊर्जा में बदलने, बुद्धि और भावनाओं

को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पित्त प्रधान लोग अक्सर मध्यम कद-काठी के, तीव्र बुद्धि वाले और दृढ़ निश्चयी होते हैं।

संतुलित पित्त वाले लोग अच्छा पाचन, तेज दिमाग और नेतृत्व क्षमता रखते हैं। लेकिन, पित्त के असंतुलित होने पर एसिडिटी, पेट में जलन, त्वचा पर दाने या मुंहासे, गुस्सा, चिड़चिड़ापन और ज्यादा पसीना आना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। तीखा, खट्टा, बहुत गर्म भोजन और ज्यादा गुस्सा पित्त को बढ़ा सकते हैं।



कफ दोष

कफ दोष पृथ्वी (मिट्टी) और जल (पानी) तत्वों से मिलकर बना है। यह हमारे शरीर को स्थिरता, संरचना, चिकनाई और प्रतिरक्षा प्रदान करता है। यह जोड़ों को चिकना रखता है, शरीर को शक्ति देता है और कोशिकाओं का विकास करता है। कफ प्रधान लोग आमतौर पर मजबूत और सहनशील होते हैं।

संतुलित कफ होने पर व्यक्ति में स्थिरता, धैर्य, अच्छी नींद और मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है। लेकिन, कफ के असंतुलित होने पर वजन बढ़ना, सुस्ती, आलस, सर्दी-खांसी, बलगम, साइनस की समस्या और डिप्रेशन जैसी परेशानियां हो सकती हैं। मीठा, भारी, तैलीय भोजन, कम शारीरिक गतिविधि और ज्यादा सोना कफ को बढ़ा सकता है।

आयुर्वेद सिखाता है कि हर व्यक्ति में ये तीनों दोष मौजूद होते हैं। स्वस्थ रहने के लिए इन दोषों को संतुलन बनाए रखना बेहद जरूरी है।



आपने भी कम कर दी है भोजन की खुराक तो जान लें नतीजे

अक्सर लोग अपना वजन कम करने के लिए या फिटनेस मंटेन रखने के लिए अपने भोजन की मात्रा कम कर देते हैं। एक्सपर्ट्स के मुताबिक ये आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। आइए इस लेख में डॉक्टर से जानते हैं कि आहार में बदलाव करने का सही तरीका क्या है?

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर कोई फिट और स्वस्थ रहना चाहता है, और इसके लिए अक्सर लोग सबसे पहले अपने वजन को कम करने पर ध्यान देते हैं। अब वजन कम करने के लिए लोग तरह-तरह के तरीके अपनाते हैं। ऐसे में दिमाग में सबसे पहला विचार यही आता है कि क्यों न खाने की मात्रा को एकदम से कम कर दिया जाए। यही सोचकर, बहुत से लोग अपनी डाइट से भोजन की खुराक अचानक घटा देते हैं, यह मानते हुए कि यह वजन घटाने का सबसे तेज तरीका है।

लेकिन, क्या आपने कभी सोचा है कि वजन कम करने का यह तरीका, जो दिखने में आसान लगता है, असल में आपकी सेहत के लिए कितना खतरनाक हो सकता है? हेल्थ



एक्सपर्ट डॉक्टर मल्हार गाणला जैसे विशेषज्ञ लगातार इस बात पर जोर देते हैं कि भोजन की मात्रा को बेवजह कम करना वजन घटाने का सही तरीका नहीं है, बल्कि इसके कई गंभीर और नुकसानदायक परिणाम हो सकते हैं। आइए इस लेख में हम विस्तार से जानते हैं कि ऐसा करना क्यों घातक है साथ ही ये भी जानेंगे कि वजन को नियंत्रित करने के लिए आहार में किस तरह का बदलाव किया जाना चाहिए।

पोषक तत्वों की कमी

जब आप अचानक अपनी डाइट से खाने की मात्रा कम कर देते हैं, तो सबसे पहले आपके शरीर में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है। हमारे शरीर को ठीक से काम करने के लिए विटामिन, खनिज, प्रोटीन और फाइबर जैसे कई जरूरी पोषक तत्वों की हर दिन जरूरत होती है। जब आप सिर्फ कैलोरी कम करने के चक्कर में खाने की मात्रा घटा देते हैं, तो आप जाने-अनजाने में इन जरूरी पोषक तत्वों से भी समझौता कर रहे होते हैं।

बरसात में कोरियन जायके के साथ बनाएं खास चीला

अगर आप भी कोरियन स्नैक्स ट्राई करना चाहते हैं तो मानसून में हल्का और क्रिस्पी कोरियन स्टाइल पैनकेक परफेक्ट विकल्प है। यह झटपट तैयार हो जाने वाला स्नैक है जो आपको स्ट्रीट फूड का स्वाद देगा।

अगर आप भी कोरियन स्नैक्स ट्राई करना चाहते हैं तो मानसून में हल्का और क्रिस्पी कोरियन स्टाइल पैनकेक परफेक्ट विकल्प है। यह झटपट तैयार हो जाने वाला स्नैक है जो आपको स्ट्रीट फूड का स्वाद देगा। कोरियन पैनकेक को पेजन कहा जाता है, और इसे आप सब्जियों के साथ या बिना भी बना सकते हैं। इसमें

खास बात यह है कि यह पैन फ्राय होता है और बहुत कम तेल में क्रिस्पी बनता है।

कोरियन पैनकेक बनाने की सामग्री

एक कप मैदा, दो चम्मच चावल का आटा,आधा कप बारीक कटी हरी प्याज, बारीक कटा गाजर, शिमला मिर्च पत्ता गोभी,दो कलियां कद्दूस की हुई लहसुन,नमक,एक चम्मच सोया सांस, घोल बनाने के लिए एक कप पानी,तलने के लिए रिफाइंड ऑयल, तेल या घी

मंदिर जाने का सही समय नियम और मान्यताएं जानें

मानसिक शांति, सकारात्मक ऊर्जा और आध्यात्मिक विकास की चाह में लोग मंदिरों का रुख करते हैं। यहां पहुंचकर भक्त अपने आराध्य देव की पूजा-अर्चना करते हैं, दर्शन करते हैं और प्रसाद, फूल, माला या हवन सामग्री अर्पित करते हैं।

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, मंदिर जाने का सबसे शुभ समय ब्रह्म मुहूर्त या सूर्योदय का माना गया है। ब्रह्म मुहूर्त प्रातः लगभग 4 बजे से शुरू होता है और इस दौरान वातावरण बेहद शांत और शुद्ध होता है। इस समय मन एकाग्र रहता है और सकारात्मक ऊर्जा का स्तर उच्च होता है। मंदिरों में इसी समय भगवान का अभिषेक, पूजा और मंगला आरती होती है, जिसमें शामिल होने के लिए भक्त सुबह-सुबह पहुंचते हैं। यदि किसी कारणवश ब्रह्म मुहूर्त में जाना संभव न हो, तो सूर्योदय के समय या उसके थोड़ी देर बाद मंदिर जाना भी शुभ माना जाता है।

दोपहर के समय मंदिर जाना उपयुक्त नहीं माना जाता। इस दौरान भगवान के श्रृंगार और भोग की प्रक्रिया होती है, जिसके बाद उन्हें विश्राम दिया जाता है। कई मंदिरों में इस समय कपाट बंद कर दिए जाते हैं, जिससे दर्शन नहीं हो पाते।

अगर सुबह मंदिर नहीं जा पाएं, तो सूर्यास्त के बाद प्रदोष काल में जाना भी अच्छा विकल्प है। इस



समय संध्या आरती होती है और पूजा के लिए यह समय भी शुभ माना गया है। हालांकि, देर रात मंदिर जाने से बचना चाहिए, क्योंकि उस समय भगवान के शयन का समय होता है और आरती के बाद मंदिर के कपाट बंद कर दिए जाते हैं।

ग्रहण काल चाहे सूर्य ग्रहण हो या चंद्र ग्रहण, में मंदिर जाना वर्जित माना जाता है, क्योंकि उस समय मंदिर बंद रहते हैं। ग्रहण समाप्त होने के बाद शुद्धिकरण के पश्चात ही दर्शन की अनुमति मिलती है।

रायपुर बाज़ार

Contact For Advertisement
79871 19756
90981 38778

पटेल बोटवेल्ल्स

संतोषी नगर, रायपुर

9200003357, 7999898750

Kirloskar, TEKNO, C.R.I. PUMPS, Jindal

जोटर वार्डिंग, वाटर पंप, रिपेयरिंग कार्य किया जाता है।

पैसा चाहिए ? हमारे पास आइए

(केवल विजनेस लोन) एजेंट आमंत्रित

न्यूनतम कागजी कार्यवाही 5 हजार से 5 लाख तक विजनेस लोन

मोटवानी फायनेंस

गली नं. 03, सिंधी कॉलोनी, तेलीवांचा, रायपुर

93404-44755

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

पति-पत्नी के तौर पर पहली बार नजर आए स्विफ्ट और ट्रैविस

टेलर स्विफ्ट और ट्रैविस केलस ने अपनी शादी की तस्वीरें अभी तक पब्लिक नहीं की हैं। मगर इस नए जोड़े ने फैस को अपनी शादीशुदा जिंदगी की पहली झलक दिखा दी है। न्यूयॉर्क में शादी करने की खबरों के ठीक एक हफ्ते बाद, इस जोड़े को पहली बार पति-पत्नी के तौर पर एक-साथ देखा गया। उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हैं।



मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक टेलर और ट्रैविस कैलिफोर्निया के ऑरेंज काउंटी में जूजू स्मिथ-शुस्टर और लॉरा क्रूक की शादी में शामिल हुए। दोनों को वेन्यू में हाथ में हाथ डाले चलते हुए देखा गया। एक-साथ वे काफी खुश लग रहे थे। उनमें नए-नए शादीशुदा जोड़े वाली चमक साफ दिख रही थी। यह तस्वीरें तब सामने आईं, जब ऐसी खबरें थीं कि टेलर और ट्रैविस ने तीन जुलाई को मैडिसन स्क्वायर गार्डन में एक शानदार समारोह में शादी की थी। जूजू और लॉरा की शादी में उनकी मौजूदगी उनकी अपनी शादी के बाद पहली बार किसी सार्वजनिक कार्यक्रम में उनकी उपस्थिति है। इसलिए यह पल उनके फैस के लिए भी खास बन गया।

टेलर ने इस मौके के लिए एक शानदार स्टैपलेस गाउन चुना। इस पर गुलाबी रंग के फूल बने हैं। वहीं, ट्रैविस ने क्लासिक ग्रे सूट पहना। उन्होंने इसके साथ सफेद शर्ट, मैचिंग टाई, काले लेंडर के जूते और डार्क सनग्लासेस पहने थे।

भले ही उनकी हालिया तस्वीरें वायरल हो गई हैं, लेकिन फैस अभी भी टेलर और ट्रैविस की अपनी शादी की आधिकारिक तस्वीरों का इंतजार कर रहे हैं।

टॉलीवुड

'जन नायकन' को सेंसर बोर्ड से हरी झंडी रौबदार अंदाज में नजर आए थलापति

फिल्म 'जन नायकन' की रिलीज का रास्ता साफ हो गया है। इस फिल्म को सेंसर बोर्ड से मंजूरी मिल गई है। यह जानकारी खुद विजय ने साझा की है। तमिलनाडु और मुम्बई में भी अभिनेता विजय की यह फिल्म इस साल की शुरुआत में रिलीज होनी थी, मगर सेंसर बोर्ड में अटके होने की वजह से ऐसा नहीं हो सका। मगर, अब इसकी रिलीज पर मुहर लग गई है। थलापति विजय ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट साझा किया है। इसमें उन्होंने फिल्म का एक पोस्टर साझा किया है, जिसमें विजय का नया लुक देखा जा रहा है। अंदाज काफी रौबदार है। पोस्टर पर बैकग्राउंड में बड़ा सा 'ए' लिखा है। साथ ही लिखा है, 'सर्टिफाइड' और 'कमिंग सून'। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि फिल्म को सेंसर बोर्ड से 'ए' सर्टिफिकेट मिला है। जल्द ही इसे रिलीज किया जाएगा। फिल्म की रिलीज डेट भी सामने आ गई है। दरअसल, कनाडा के एक डिस्ट्रीब्यूटर ने इस बात का इशारा दिया है कि यह फिल्म आखिरकार 24 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज हो सकती है। कनाडा के डिस्ट्रीब्यूटर योर्क सिनेमाज ने बीते दिनों एक्स पर पोस्ट शेयर करते हुए लिखा था, 'आखिरकार, हमारे अपने थलापति विजय 'जन नायकन' के साथ बड़े पर्दे पर धमाल मचाने के लिए तैयार हैं। कनाडा में यॉर्क सिनेमाज द्वारा रिलीज। 24 जुलाई से सिनेमाघरों में धूम मचेगी। एक शानदार थिएटर अनुभव के लिए तैयार हो जाइए। टिकटों के लिए जुड़े रहिए।' हालांकि फिल्म के मेकर्स ने अभी तक रिलीज डेट की आधिकारिक घोषणा नहीं की है।

भोजपुरी

हरियाणवी सिंगर-कंपोजर के साथ काम करेंगी अक्षरा, शेयर कीं तस्वीरें

अक्षरा सिंह भोजपुरी इंडस्ट्री की क्वीन हैं। अभिनय से लेकर सिंगिंग तक, हर क्षेत्र में उ न का सिक्का चलता है। अक्षरा अब भी ज पुरी सिनेमा से निकलकर दूसरी इंडस्ट्रीज में भी अपनी पहचान बना रही हैं। फिल्म 'वेलकम टू द जंगल' के 'घिस घिस घिस' गाने में वे अक्षय कुमार के साथ नजर आईं। उन्हें श्रद्धा कपूर की 'ईठा' में भी देखा जाएगा। इसके अलावा अब वे हरियाणवी सिंगर के साथ कोलैब करेंगी। भोजपुरी अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पोस्ट साझा किया है। इसमें उन्होंने आर्य मासूम शर्मा के साथ अपनी कई तस्वीरें पोस्ट की हैं। तस्वीरों में दोनों हंसते-मुस्कुराते पोज दे रहे हैं। दोनों के बीच शानदार केमिस्ट्री देखी जा सकती है। पोस्ट के साथ अक्षरा सिंह ने कैप्शन लिखा है, 'दो अलग मिट्टी का स्वेग, एक ही वाइब। तैयार हो इस कोलैब के लिए'? अक्षरा सिंह व्हाइट कलर के सूट में नजर आ रही हैं, जिस पर पिंक और ब्लू फ्लॉवर प्रिंट है। वहीं, मासूम शर्मा को डैनिम जींस और टी-शर्ट में देखा जा सकता है। अक्षरा सिंह के इस पोस्ट पर नेटिजंस उत्साह जाहिर कर रहे हैं। यूजर्स लिख रहे हैं- 'अरे वाह, दो फेवरेट सिंगर्स।' वहीं, एक यूजर ने लिखा, 'हम बहुत उत्साहित हैं और शुभकामनाएं भेज रहे हैं।' एक यूजर ने लिखा है, 'जरूर कुछ बवाल आने वाला है। हरियाणवी के साथ अपना भोजपुरी स्वेग देखने को मिलेगा।' बता दें कि आर्य मासूम शर्मा जिन्हें मासूम शर्मा के नाम से जाना जाता है, वे हरियाणा के मशहूर गायक, गीतकार और संगीतकार हैं।





इलास्टिक वेस्ट बैंड का फैशन

“अब तक, इलास्टिक वेस्ट बैंड का इस्तेमाल ज्यादातर बड़े साइज के कपड़ों, पजामों, काम के कपड़ों और बच्चों के कपड़ों में ही होता था। स्पोर्ट्सवियर में भी इलास्टिक वेस्ट बैंड को पसंद किया जाता है। अब फैशन की दुनिया ने भी इस ट्रेंड को अपना लिया है और स्ट्रेची वेस्ट बैंड वाली 'पुल-ऑन' ट्राउजर और स्कर्ट्स पेश कर रही है। ये फ्लाइट, लंबी कार यात्रा या ऑफिस के दिनों के लिए एकदम सही हैं।

फेस शेप के हिसाब से चुनें सनग्लास, निखरेगा चेहरा

सहा सनग्लासज आपके चहर के आकार क अनुसार चुना जाना चाहिए। ओवल फेस पर लगभग सभी फ्रेम अच्छे लगते हैं, राउंड फेस पर स्क्वायर या रेक्टैंगुलर फ्रेम, स्क्वायर फेस पर राउंड या एक्ट्रिटर, हार्ट फेस पर एक्ट्रिटर या बटरफ्लाई और डायमंड फेस पर कैट आई या ओवर फ्रेम सबसे बेहतर माने जाते हैं। सही फ्रेम आपके चेहरे का संतुलन बनाए रखता है और लुक को अधिक स्टाइलिश बनाता है। धूप से आंखों की सुरक्षा के साथ ही फैशन और स्टाइल के लिए सनग्लासेज एक अहम एक्सेसरी है। लेकिन अक्सर लोग केवल ट्रेंड देखकर सनग्लास खरीद लेते हैं। बाद में उन्हें महसूस होता है कि वो सनग्लास तो उनके चेहरे पर उतने अच्छे लग ही नहीं रहे। इससे उनका लुक और पर्सनैलिटी दोनों खराब नजर आती है। उचरसा खरीदते समय भी आपको ये ध्यान रखना होता है कि उसके फ्रेम आपके चेहरे पर जंच रहे हैं या नहीं। यहीं पर लोग गलती कर जाते हैं जब वह फेस शेप के अनुसार सही फ्रेम का चुनाव नहीं करते। हर व्यक्ति का चेहरा अलग होता है। किसी का चेहरा ओवल होता है तो किसी का गोल, स्क्वायर, हार्ट शेप या डायमंड शेप का। हर फेस शेप पर एक जैसा फ्रेम



अच्छा नहीं लगता। सही फ्रेम आपके चेहरे की विशेषताओं को उभारता है, संतुलन बनाता है और आपके पूरे लुक को अधिक आकर्षक बना देता है। वहीं गलत फ्रेम आपके चेहरे की बनावट को असंतुलित दिखा सकता है। अगर आप चाहते हैं कि आपका चश्मा सिर्फ फैशनेबल नहीं, बल्कि आपकी पर्सनैलिटी पर भी पूरी तरह सूट करे, तो सबसे पहले अपने चेहरे के आकार यानी फेस शेप की पहचान करें। उसके हिसाब से देखें कि आप पर कैसे सनग्लासेज या फ्रेम अच्छे लगेंगे। आइए जानते हैं कि किस चेहरे पर

इस स्क्रब से आप भी कर सकती हैं डार्क एल्बो को कम, जानें बनाने का तरीका

महिलाएं न सिर्फ अपने चेहरे की खूबसूरती बल्कि हर छोटी-छोटी चीजों का बहुत ध्यान रखती हैं। ऐसे में अधिकतर महिलाएं कोहनी के कालेपन की वजह से काफी परेशान रहती है। अगर आप भी कोहनी पर जमी टैनिंग और गंदगी को कम करना चाहती है, तो ब्यूटी एक्सपर्ट के बताएं कुछ आसान उपाय को आजमा सकती हैं। इन उपाय को कर आप राहत पा सकती हैं।

टैनिंग रिमूवल स्क्रब

ब्यूटी एक्सपर्ट वर्षा के मुताबिक कोहनी पर जमा कालापन शर्मिंदगी का कारण बन सकता है, जिसकी वजह से अधिकतर महिलाएं परेशान रहती हैं। लेकिन अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप घर पर रहकर एक खास स्क्रब तैयार कर इससे छुटकारा पा सकती हैं। स्क्रब बनाने के लिए आपको स्क्रब बनकर तैयार है, आप इसे कोहनी पर लगाने से पहले अपनी कोहनी को अच्छी तरह पानी से धो लें, उसके बाद इसे लगाकर हल्के हाथों से मसाज करें। इस स्क्रब का आप एक हफ्ते में दो बार इस्तेमाल कर सकती है।



ओट्स को मिक्सर या ब्लेंडर की मदद से पीस लें। ध्यान रहे आपको इन्हें ज्यादा बारीक आते जैसा नहीं करना है। आप इसे दरदरा रखें। अब आप ओट्स को पीसकर एक कंटेनर में इसे निकाल लें, अब इसमें दो बड़े चम्मच शहद, दो चम्मच चीनी और नींबू का रस मिला दें। अब इस पेस्ट को अच्छी तरह फेंट लें। अब आपका स्क्रब बनकर तैयार है, आप इसे कोहनी पर लगाने से पहले अपनी कोहनी को अच्छी तरह पानी से धो लें, उसके बाद इसे लगाकर हल्के हाथों से मसाज करें। इस स्क्रब का आप एक हफ्ते में दो बार इस्तेमाल कर सकती है।

कार्नर न्यूज

आपके लुक को क्लासी टच देंगे कुछ चुनिंदा हेयर स्टाइल

अपने लुक को बनाना है क्लासी तो इन हेयर स्टाइल से लें इंसिपिरेशन, महफिल की रौनक बन जाएंगी आप



ओर इकट्ठा करके बांध लें। इसके बाद आगे की तरफ कुछ बालों को वेव या कर्ल करके ब्यूटीफुल लुक पाएं।

इस तरह बनाएं ये हेयर स्टाइल

सबसे पहले बालों को दाएं या बाएं किसी भी तरफ साइड पार्ट करें। इसके

बाद पिन की मदद से अच्छी तरह सेट करें। आगे आए हुए बालों को फ्लैट आयरन की मदद से स्ट्रेट करें। इसके साथ आप हेयर क्लिप या फ्लोरल पिन एक्सेसरीज भी लगा सकती हैं।

वेवी हेयर स्टाइल

अगर आप किसी इवेंट या पार्टी में

मानसून में साड़ी की कुछ खास डिजाइन जीत लेगी आपका दिल



बारिश का मौसम शुरू हो गया है और ऐसे मौसम में अधिकतर महिलाएं आरामदायक और हल्के कपड़े पहनना ज्यादा पसंद करती हैं। अगर आप भी उन्हीं महिलाओं में से एक हैं, तो ये खबर आपके लिए खास हो सकती हैं। आज हम आपको इस सीजन में पहनने के लिए कुछ ऐसे साड़ी के कलेक्शन बताएंगे, जिन्हें ट्राई कर आप बला की खूबसूरत लग सकती हैं।

लाइट पिंक प्योर लिनन साड़ी

अपनी खूबसूरती में चार चांद लगाने के लिए और मानसून में आरामदायक लुक पाने के लिए अगर आप भी साड़ी तलाश रही हैं, तो आपके लिए यह लाइट पिंक प्योर लिनन साड़ी बेस्ट हो सकती हैं। ऐसी साड़ी को आप मार्केट जाकर अपने लिए खरीद सकती हैं। या ऑनलाइन भी आर्डर कर सकती हैं। यह साड़ी आपको स्टाइलिश लुक देने के साथ साथ आपको कम्फर्ट लुक देने में भी मदद करेगी।

लाइट ग्रीन वोवेन लिनन साड़ी

मानसून सीजन में स्टाइल करने के लिए आप लेटेस्ट साड़ी डिजाइन देख रही हैं, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप इस खूबसूरत लाइट ग्रीन वोवेन लिनन साड़ी को ट्राई कर सकती हैं और अपनी खूबसूरती में चार चांद लगा सकती हैं। अधिकतर महिलाएं बरसात के मौसम में इस तरह की साड़ी पहनना पसंद करती हैं। ऐसे में आपके लिए ये बेस्ट हो सकती हैं।

शिबोरी लिनन साड़ी

बारिश के मौसम में उमस होना एक आम बात है, लेकिन ऐसी उमस में रोजाना अलग अलग ऑउटफिट पहनकर ऑफिस या कॉलेज जानें में अधिकतर वर्किंग वीमेन को परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में अब आप इस खूबसूरत शिबोरी लिनन साड़ी को भी ट्राई कर सकती हैं।



स्टाइलिश लुक के लिए परफेक्ट हैं खास इयररिंग्स

इयररिंग्स आपके लुक में नई जान डालने का काम करते हैं, और साथ ही, आपके लुक को स्टाइलिश और ब्यूटीफुल भी बनाते हैं। इसलिए आपको कुछ लेटेस्ट डिजाइन वाले इयररिंग्स पर नजर डालनी चाहिए। इस तरह के इयररिंग्स ऑफिस में आपको प्रोफेशनल लुक देने का काम करेंगे, साथ ही, अगर आप इन्हें पार्टी में पहनती हैं, तो ये आपके लुक में चार चांद लगा देंगे।

पर्ल इयररिंग्स

डार्क कलर के आउटफिट में स्टाइलिश लुक पाने के लिए आप इस तरह के पर्ल इयररिंग्स पहन सकती हैं। ये इयररिंग्स फ्लावर डिजाइन में हैं और इन्हें स्टाइल करने के बाद आपका लुक सुंदर नजर आएगा। ये इयररिंग्स आप किसी पार्टी में शामिल होने के दौरान पहन सकती हैं और ये आपको 200 रुपये तक की कीमत में आसानी से मिल सकते हैं।

अलॉय डिजाइन इयररिंग्स

पर्ल वर्क में आप इस तरह के अलॉय डिजाइन वाले इयररिंग्स का चुनाव कर सकती हैं। ये इयररिंग्स जहाँ अलॉय डिजाइन में हैं, वहीं ये पर्ल वर्क में भी हैं। इस तरह के इयररिंग्स न्यू लुक पाने के लिए बेस्ट ऑप्शन हैं और इन्हें आप लाइट और डार्क कलर के आउटफिट



के साथ स्टाइल कर सकती हैं। ये इयररिंग्स आपको आसानी से ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों ही जगहों से 200 रुपये से 300 रुपये की कीमत में मिल सकते हैं।

क्व्यूबिक डिजाइन इयररिंग्स

अगर आप ऑफिस में साड़ी या सूट स्टाइल कर रही हैं, तो आप इस तरह के क्यूबिक डिजाइन वाले इयररिंग्स पहन सकती हैं। ये इयररिंग्स न्यू लुक पाने के लिए बेस्ट हैं और इन्हें आप बाजार या ऑनलाइन प्लेटफॉर्म से सस्ते दाम में खरीदकर स्टाइल कर सकती हैं। पार्टी में स्टाइलिश लुक पाने के लिए आप इस तरह के स्टोन वर्क इयररिंग्स का चुनाव कर सकती हैं। ये स्टोन वर्क इयररिंग्स फ्लोरल डिजाइन में हैं।

फ्रेंच टिवेस्ट

यह एक क्लासिक और एलिगेंट हेयरस्टाइल है जो किसी भी अवसर के लिए उपयुक्त है। इसे बनाने के लिए, बालों को एक तरफ करके टिवेस्ट करें और बाँबी पिन से सिक्योर करें।

स्लीक बन

एक स्लीक बन एक और शानदार विकल्प है। इसे बनाने के लिए, बालों को कंधी करके पीछे की तरफ बांध लें। इसे हल्के कर्ल बनाएँ। इसके बाद आप हाथों से हल्के से कर्ल्स को खोल दें। क्लासी लुक के लिए कुछ बेहतरीन हेयरस्टाइल्स में फ्रेंच टिवेस्ट, स्लीक बन, साइड पार्टेड वेव्स, और ब्रोडेड बन शामिल हैं। ये हेयरस्टाइल्स न केवल स्टाइलिश हैं, बल्कि इन्हें बनाना भी अपेक्षाकृत आसान है।

साइड पार्टेड वेव्स

साइड पार्टेड वेव्स एक फैशनेबल और ट्रेंडी हेयरस्टाइल है। इसे बनाने के लिए, बालों को एक तरफ करके कंधी करें और फिर वेव्स बनाएं।