तापमान
अधिकतम 34.4 डिग्री
न्यूनतम 12.8 डिग्री

हरिभूमि इस्पात भूमि

रायपुर, रविवार, 16 फरवरी 2025

[भिलाई | दुर्ग | भिलाई-3 | कुम्हारी | जामुल | उतई | सेलूद | पाटन | अहिवारा | मुरमुंदा | धमधा | अण्डा | जामगांव - आर]

13 कलयुग के लोगों का कल्याण के लिए भागवत कथा सुनना जरूरी

13 क्षेत्र के सतत विकास के लिए वचनबद्ध: आशा

खबर संक्षेप

उतई नपं में 321 वोट से जीती सरस्वती नरेंद्र साहू

उतई। नगर पंचायत उतई के 15 वार्डों में से 10 वार्ड में भाजपा ने जीत हासिल की है। वहीं 3 वार्ड में कांग्रेस और 2 वार्ड में जौहर पार्टी ने जीत दर्ज की है। नगर पंचायत में भाजपाइयों की जीत से खुशी का माहौल है। वहीं वार्ड 1 में कांग्रेस से रमशिला धनंजय नेताम, वार्ड 2 से भाजपा के सोनू राजपूत, वार्ड 3 से कांग्रेस के राकेश साहू, वार्ड 4 से भाजपा के लक्ष्मी नारायण साहू, वार्ड 5 से भाजपा के सतीश चंद्राकर, वार्ड 6 से भाजपा के लता सोनवानी, वार्ड 7 से भाजपा के भीमसेन सिन्हा, वार्ड 8 से जौहर पार्टी के विजय लक्ष्मी साहू, वार्ड 9 से द्वारिका साहू, वार्ड 10 से भाजपा के खूबी राम साहू, वार्ड 11 से भाजपा के शिवनारायण देशमुख, वार्ड 12 से भाजपा के अनीता नीलम गढ़े, वार्ड 13 से जौहर पार्टी के शिव ठाकुर, वार्ड 14 से भाजपा के संगीत रजक, वार्ड 15 से भाजपा के सुनीता गौतम चंद्राकर की जीत हुई है।वहीं नगर में अध्यक्ष पद भाजपा प्रत्याशी सरस्वती नरेंद्र साहू को कुल 2643 मत मिले वही कांग्रेस प्रत्याशी हीरादेवी वर्मा को 2322 मत मिले। इस प्रकार कुल 321 मतों से जीत दर्ज की। श्वेता सतीश पारख को 1000 मत मिले, सुनीता रूपनारायण शर्मा को 714 मत मिले वहीं जौहर पार्टी के कुसुम देवांगन 100 का आंकड़ा पार की है। इस प्रकार उतई नगर पंचायत चुनाव राजनीतिक लिहाज से खासा रोमांचक रहा। जीत जरूर भाजपा को मिली।

चुनाव परिणाम : भाजपा को मिले 1,07642 वोट, कांग्रेस की प्रेमलता 40347 वोट पर सिमटी

अल्का की 67295 मतों से रिकार्ड तोड़ जीत

हरिभूमि न्यूज ▶▶|दुर्ग

भाजपा की मेयर प्रत्याशी अल्का बाघमार ने अब तक हुए मेयर चुनाव के जीत के रिकार्ड ध्वस्त कर दिए है। उन्होने कांग्रेस की प्रेमलता पोषण साहू को 67295 वोटो से जबरदस्त पटकनी दी हैं। कांग्रेस प्रत्याशी को सिर्फ 40347 वोटो मिले और उन्हें हार का सामना करना पड़ गया। महापौर पद हथियाने के साथ ही भाजपा ने दुर्ग नगरनिगम के साठ में से चालीस सीट पर कब्जा जमा लिया हैं। वहीं कांग्रेस के खाते में 12 पार्षद सीट ही आए है। जबकि आठ सीट में निर्दलीय प्रत्याशी जीतकर आए हैं। पुलगांव स्थित भारतीय कालेज में शनिवार को मतगणना सुबह नौ बजे से शुरू कर दिया गया था। दुर्ग निगम में 265 राउंड में लगभग सभी में भाजपा की अल्का आगे रही। शुरूआत के एक घंटे में ही करीब 17 हजार वोटों से लीड करते आगे बढी और पूरे आठ राउंड में उन्हें 107642 वोट मिले। इस तरह भाजपा प्रत्याशी ने दुर्ग नगर निगम में नया इतिहास रच दिया। भाजपा के नेताओं को भी इस बात का अंदाजा नही था कि, उन्हें इतने वोटों से जीत मिलेगी। भाजपा ने मेयर की लीड पचास हजार मिलने का दावा किया था। लेकिन आश्चर्यजनक परिणाम सामने आने के बाद भाजपा संगठन में खुशी की लहर दौड गई है। सुबह से ही भाजपा के सैकडों कार्यकर्ता स्ट्रांग रूम के सामने डटे रहे। दोपहर को मेयर और पार्षदों की जीत के आंकडे सामने आने के बाद जमकर पटाखे फोडे गए और एक दूसरे को बधाई दी गई।

भाजपा ने 40 वार्डों में किया कब्जा, कांग्रेस के सभापति सहित दिग्गज हारे

कांग्रेस के पूर्व नेता प्रतिपक्ष राजेश शर्मा भी चुनाव हारे

सभापति रहे राजेश यादव वार्ड छः से हार गए। उनके वार्ड में भाजपा के निलेश अग्रवाल 550 वोट से जीते। इसी तरह एमआईसी मेंबर रहे गनी खान को वार्ड आठ तकियापारा से भाजपा के अब्दुल खालिद ने हराया। भोला महोबिया वार्ड तीस से हार गए। भाजपा के श्याम शर्मा ने जीता। वार्ड 57 उरला पश्चिम से जमुना साहू हार गई। पद्मनाभपुर वार्ड से पूर्व नेता प्रतिपक्ष राजेश शर्मा चुनाव हार गए। उन्हें भाजपा के संजय अग्रवाल ने हराया। इस वार्ड में पूर्व विधायक अरुण वोरा का निवास है।

अरुण वोरा और मेयर के वार्ड में प्रत्याशी हारे

कांग्रेस के पूर्व विधायक अरूण वोरा वार्ड 45 में रहते है। यहां से उन्होने खिंचतान के बाद राजेश शर्मा को टिकट दिया था। लेकिन उन्हें भाजपा के नए चेहरे संजय अग्रवाल से हार का सामना करना पड गया। इसी तरह पूर्व मेयर धीरज बाकलीवाल वार्ड 46 में कांग्रेस के नील रतन सोनी थे, उन्हें भाजपा के लीलाधर पाल से हार मिली। पीसीसी के महामंत्री राजेन्द्र साहु वार्ड 38 में कांग्रेस के मनोज सिन्हा थे, उन्हें भाजपा के रामचंद्र सेन से हारना पड़ा।

डाकमत में भी भाजपा को बढ़त

डाक मतपत्र में भी भाजपा के महापौर प्रत्याशी अलका बाघमार को एकतरफा बढ़त मिली है। भाजपा की अलका को इसमें 112 मत प्राप्त हुआ, वहीं कांग्रेस प्रत्याशी प्रेमलता साहू को मात्र 53 मत मिले और 2 मत नोटा को गया। वहीं 23 मत खारिज किए गए।

मेयर प्रत्याशी का पति पार्षद चुनाव में पराजित

कांग्रेस के मेयर प्रत्याशी प्रेमलता साहू को हार मिली, वही वार्ड 51 बोरसी उत्तर वार्ड से उनके पति पोषण साहू पार्षद का चुनाव लड रहे थे। उन्हें भाजपा के जेम्स साजन जोसेफ से हारना पड़ा। मेयर से हार के साथ पोषण साहू भी चुनाव हार गए। भाजपा के प्रत्याशी ने उन्हें हरा दिया।

कांग्रेस के दर्जनभर प्रत्याशियों ने बचाई लाज

नगरनिगम में भाजपा के एकतरफ लहर के बीच कांग्रेस के कई प्रत्याशी डटकर खडे रहे और उन्हें जीत भी मिली। जिसमें एमआईसी मेंबर रहे दीपक साहू वार्ड 43 कसारीडीह पूर्व, वार्ड 60 नीरा खिचरिया, वार्ड 55 अश्वनी निषाद, वार्ड 49 से भास्कर कुंडले, वार्ड 50 रेखा बंजारे, वार्ड 13 संजय कोहिले पांचवी बार जीते हैं। वहीं वार्ड 05 विजयंत पटेल, वार्ड 24 से पायल पाटिल, वार्ड 25 से मनीषा सोनी, वार्ड 26 से पूर्व मेयर आरएन वर्मा व वार्ड 27 से मनीष बघेल और वार्ड 41 रूबीना हमीद खोखर ने जीत हासिल की हैं।

शहर की जनता का मिला आशीर्वाद:अल्का

नव निर्वाचित महापौर अलका बाघमार ने कहा कि, यह भाजपा और जनता जनार्दन की जीत है। जीत के लिए संगठन और पूरा शीर्ष नेतृत्व डटा रहा, इसलिए यह संगठन की जीत है। घोषणा पत्र के रूप में अटल विश्वास पत्र जारी किया गया था, इसमें शामिल सभी घोषणाएं पूरी करेंगे। भाजपा जो कहती है वह करती है।

मुझे यह जनादेश स्वीकार: प्रेमलता

नगरनिगम के मेयर पद में चुनाव का जो रिजल्ट सामने आया है। उसे मै स्वीकार करती हूं। मै हमेशा जनता की सेवा के लिए उनके बीच रहूंगी। इससे पहले भी मुझे सेवा का अवसर मिला है और आगे भी सेवा के लिए जनता से जूडकर अवसर प्राप्त करने ललायित रहूंगी।

आठ सीट में निर्दलियों ने भाजपा-कांग्रेस को हराया

निगम के साठ वार्ड में आठ निर्दलीय प्रत्याशियों ने जीत हासिल की है। जिसमें वार्ड 36 प्रतीम सुरेश गुप्ता, वार्ड 12 अजीत वैद, वार्ड 29 बबीता यादव, वार्ड 56 ललित ढीमर और वार्ड 16 से खिलावन मटियारा हैं। वही वार्ड 53 सविता साहू और वार्ड जितेन्द्र कुमार ताम्रकार ने जीत हासिल की है।

भिलाई निगम के उपचुनाव में भी भाजपा पार्षदों का कब्जा

देवबलौदा से शिवकुमारी यादव जीती

भिलाई। नगर पालिक निगम भिलाई-चरोदा के उप चुनाव में वार्ड 32 देवबलौदा बस्ती से भाजपा की प्रत्याशी शिवकुमारी यादव ने जीत हासिल की है। शिवकुमारी पार्षद रहे ललित यादव की पत्नी है। एक हादसे में ललित की मौत हो गई थी। इसके बाद से उक्त वाल रिक्त हो गया था। वार्ड में भाजपा को जिताने के लिए कार्यकर्ताओं ने दमखम के साथ तैयारी किया था और कांग्रेस प्रत्याशी को इससे हार को मुंह देखना पड़ गया। इस दौरान सांसद प्रतिनिधि विपिन चंद्राकर सहित अन्य लोग मौजूद थे।

फौजी नगर: प्रदीप ने दानवीर को हराया

भिलाई। नगर पालिक निगम भिलाई के उपचुनाव में वार्ड 24 फौजी नगर हाउसिंग बोर्ड से भाजपा प्रदीप कुमार सेन ने अपनी जीत हासिल की। प्रदीप को 1958, कांग्रेस से दानवीर देवांगन को 1082 मत मिला। प्रदीप सेन ने 876 मत लेकर अपनी जीत दर्ज कराई थी। उक्त वार्ड में पूर्व में कांग्रेस का पार्षद था।

वर्तमान अध्यक्ष नटवर को 2807 वोटों से हराया

अहिवारा में निर्दलीय ने लहराया विजय पताका

हरिभूमि न्यूज ▶▶|भिलाई

निकाय चुनाव में अहिवारा नगर पालिका परिषद में निर्दलीय प्रत्याशी विद्यानंद कुशवाहा ने अपनी जीत का पहचम लहराया है। भाजपा प्रत्याशी और पालिका अध्यक्ष रहे नटवर ताम्रकर को 2807 से विद्यानंद ने हराया है। तीसरे स्थान पर कांग्रेस प्रत्याशी भुवन साहू रहे है।विद्यानंद कुशवाहा लंबे समय से भाजपा के लिए काम करते रहे और चुनाव के दौरान टिकट नहीं मिलने से बागी के रुप में चुनाव लड़कर जीत हासिल किया। विद्यानंद कुशवाहा को 5978, नटवर तम्रकर 3171 और भुवन साहू को 1972 मत मिले है। अहिवारा नगर पालिका क्षेत्र में कुल 15 वार्ड है जिसमें भाजपा 10, कांग्रेस 2 और निर्दलीय 3 पार्षद चुनाव जीतकर आए है। यहां निर्दलीय पालिका अध्यक्ष के रुप में पहली बार शोभा नाहटा ने परचम लहराया था। उसके बाद फिर निर्दलीय को ताज मिल है।

पाटन में भाजपा को मिली बड़ी जीत

पाटन। नगर पंचायत पाटन चुनाव में भाजपा को बड़ी जीत हासिल हुई है। भाजपा से योगेश निक्की भाले को 3250 तो कांग्रेस की लक्ष्मी पटेल को 2650 और निर्दलीय प्रत्याशी होरीलाल देवांगन 1650 मत मिला। जिसमें भाजपा के पाटन में योगेश ने बड़ी जीत हासिल किया है। इसके अलावा पार्षद भाजपा के 8 और कांग्रेस के 7 जीत कर आए है। इसी तरह वार्ड 1 भाजपा चंद्रप्रकाश देवांगन (बीजू), वार्ड 2 भाजपा जितेन्द्र कुमार निर्मल, वार्ड 3 भाजपा निशा सोनी, वार्ड 4 भाजपा नेहा बाब वर्मा, वार्ड 5 कांग्रेस पुरूषोत्तम कश्यप, वार्ड 6 कांग्रेस अनिता सरजू साहू, वार्ड 7 कांगेस मीना ठाकुर, वार्ड 8 कांग्रेस आभाष शर्मा, वार्ड 9 कांग्रेस मनोज कुर्रे, वार्ड 10 कांग्रेस बीरेंद्र कौशिक, वार्ड 11 भाजपा केवल देवांगन, वार्ड 12 भाजपा श्रीमती अन्नपूर्णा पटेल,वार्ड 13 भाजपा संगीता धुन्धर, वार्ड 14 कांग्रेस दीपक यादव, वार्ड 15 भाजपा देवेन्द्र ठाकुर विजयी बने।

कुम्हारी में भी खिला कमल, मीना को मिले 4660 मत

कुम्हारी। नगर पालिका परिषद कुम्हारी में 24 वार्डों के लिए जनता के निर्णय का शनिवार को परिणाम आ गया। अध्यक्ष पद के लिए लोगों ने भाजपा की मीना वर्मा को जीताया है। कॉग्रेस से रामप्यारी पटेल 9519 मैदान में खडी थी। भाजपा की मीना वर्मा को 14179 मत मिला था। मीना ने शानदार 4660 मत लेकर जीत हासिल की। वहीं भाजपा के 11 और कांग्रेस के 11 पार्षद चुनकर आए है। कुम्हारी नगर पालिका में बीते 10 वर्षो से कांग्रेस का कब्जा रहा है। लेकिन जनता ने भाजपा की मीना वर्मा को चुनकर विकास के लिए उन्हें चुना। पार्षद प्रत्याशियों की बात करें तो भाजपा को आशातीत सफलता नही मिली पार्षदों में जहां भाजपा ने 15 से 16 पार्षदों की जीत की उम्मीद जताई थी। महज 11 सीटों पर सिमट कर रह गई । वही भाजपा के दो बागी प्रत्याशी अनुराग गुप्ता और ओमप्रकाश मार्कण्डेय ने निर्दलीय चुनाव जीतकर चुनाव को रचक बना दिया। अनुराग गुप्ता ने वार्ड 15 के विगत 25 वर्षो से भाजपा के विजय रथ को रोक कर निर्दलीय जीत हासिल की। वार्ड में अब तक भाजपा के पार्षद ही जीत कर आए हैं। अब स्थिति यह है कि भाजपा इन दोनों निर्दलीय प्रत्याशियों की ओर देख रही है।

धमधा में भाजपा ने किया रिकार्ड तोड़ जीत हासिल

धमधा। नगरीय निकाय चुनाव का आज नतीजा आते ही पूरे नगर में भाजपा में लहर सी दौड़ गई है और भाजपा प्रत्याशी श्वेता प्रशांत अग्रवाल ने एक बड़ी जीत हासिल की वही धमधा नगर के कुल 15 वार्ड में से 13 वार्ड में जीत हासिल कर एक नए इतिहास को लिखा है। वही बात करे जितने वाले प्रत्याशियों की जिनमें वार्ड नंबर 1 से बृजेंद्र दानी वार्ड नंबर 2 से मलिक मोहम्मद कुरैशी वार्ड नंबर 5 से दीप्ति गुप्ता वार्ड नंबर 6 से रमन लाल यादव वार्ड नंबर 7 से चेतन लाल सोनकर वार्ड नंबर 8 से डोमार सोनकर वार्ड नंबर 9 से शशि यादव वार्ड नंबर 10 से लक्ष्मी नारायण यादव वार्ड नंबर 11 से कुमारी वार्ड नंबर 12 से देवकी ताम्रकार वार्ड नंबर 13 से कीर्ति ताम्रकार वार्ड नंबर 14 से समिति संगीता साहू वार्ड नंबर 15 से चंद्रिका प्रसाद भट्ट नव निर्वाचित पार्षद हुए वही कांग्रेस अध्यक्ष प्रत्याशी सुनीता गुप्ता को भाजपा प्रत्याशी श्वेता अग्रवाल ने लगभग 1730 वोटो से हराया।

जीवन एक पाठशाला है। जिसमें अनुभवों के आधार पर हम शिक्षा पाते हैं। शिक्षा का हमारे जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है। शिक्षा हमारी समृद्धि में आभूषण, विपत्ति में शरण स्थान और समस्त कालों में आनंद स्थान होती है। जीवन लक्ष्य की पूर्ती के लिए शिक्षा आवश्यक है। महान दार्शनिक एवं शिक्षाविद् डॉ. राधाकृष्णन भी मनुष्य को सही अर्थों में मनुष्य बनाने के लिए शिक्षा को सर्वाधिक आवश्यक मानते थे। उनके अनुसार- शिक्षा वह है, जो मनुष्य को ज्ञान प्रदान करने के साथ-साथ उसके ह्रदय एवं आत्मा का विकास करती है। शिक्षा व्यक्ति को स्वंय के विकास के साथ-साथ समाज और राष्ट्र के विकास के लिए भी प्रेरित करती है। महामहीम सर्वपल्ली राधाकृष्णन के विचार से शिक्षा का माध्यम मातृभाषा में होना चाहिए क्योंकि विदेशी भाषा में भारतीय मौलिक चिंतन नही कर सकते।

जीवन में शिक्षा का महत्व

शिक्षा के महत्व को परिलाक्षित करते हुए स्वामी विवेकानंद जी कहते हैं कि, जिस शिक्षा से हम अपना जीवन निर्माण कर सकें, मनुष्य बन सकें, चरित्र गठन कर सकें और विचारों का सामजस्य कर सकें यर्थाथ में यही वास्तविक शिक्षा होगी। स्वामी जी भारत में ऐसी शिक्षा चाहते थे, जिसमें उसके अपने आदशर्वाद के साथ पाश्चात्य कुशलता का सामंजस्य हो। उनका कहना था कि लोगों को आत्मनिर्भर बनना अति आवश्यक है वरना सारे संसार की दौलत से भी भारत के एक गाँव की सहायता नही की जा सकती। अतः नैतिक तथा बौद्धिक, दोनों ही प्रकार की शिक्षा प्रदान करना देश व समाज का पहला कार्य होना चाहिए।

ये कहना अतिश्योक्ति न होगी कि, आज जिस तरह का वातावरण चारो तरफ व्याप्त है ऐसे में ऐसी शिक्षा ही आवश्यक है जिससे बच्चों का चरित्र-निर्माण हो सके, उनकी मानसिक शक्ति बढे, बुद्धि विकसित हो और देश के युवक अपने पैरों पर खड़ा होना सीखें। भौतिकवादी स्वार्थपरक सोच के फैलते प्रभाव को कम करने के लिए आवश्यक है कि स्कुली शिक्षा के साथ-साथ नैतिक शिक्षा की भी नींव मजबूत की जाए।

सार्थक शिक्षा को आत्मसात करते हुए खुद से वादा करें कि जो शिक्षा मनुष्य को सही अर्थों में मनुष्य बना सके ऐसी मूल्यवान शिक्षा की अलख हम विपरीत वातावरण में भी जलाए रखेंगे।

केसे सुधारें शैक्षिक स्तर

- कक्षा में नियमित रहें।
- विषय सामग्री पर पूरा ध्यान दें। नोट्स लें।
- कुछ समझ में न आने पर संबंधित विषय विशेषज्ञ से प्रश्न पूछें।
- सामग्री पर सिर्फ नजर दौड़ने की बजाए, उसे अच्छी तरह से समझें।
- कक्षा में पढ़ाई के कुछ समय बाद उसे दोहराएं, ताकि वह स्मृति में सुरक्षित हो जाए।
- होमवर्क मन लगाकर करें।
- कक्षा में पढ़ाए गए पाठ व होमवर्क के बीच सामंजस्य स्थापित करें।
- परीक्षा की तैयारी समय रहते शुरू कर देनी चाहिए।
- हड़बड़ी में उत्तर तलाशने की बजाए उसे ध्यान से पढ़ें।
- परीक्षा स्टडी गाइड का उपयोग करने से पहले अपने नोट्स दोहराएं व पाठ्य पुस्तकें पढ़ें।

पाठ्य सामग्री
याद रखने के सरल उपाय

- यदि छात्र निम्न बातों का अनुसरण करें तो याद रखना काफी आसान हो जाता है।
- विषय में पूरी रुचि लें, पूरा ध्यान दें। कुछ सीखने व जानने की इच्छा पैदा करें। आप कुछ सीखना चाहते हैं यह तथ्य काफी अहमियत रखता है। इससे कुछ भी सीखने या याद रखने की क्षमता बढ़ जाती है।
- जो कुछ भी याद रखना चाहें, उसका मानसिक चित्रण करें।
- जो जानकारी व विचार पहले से हैं, उन्हें नई जानकारी से जोड़ने का प्रयास करें। ऐसे में एक ऐसी श्रृंखला बन जाती है जिसे याद रखना व नाम देना आसान हो जाता है।
- जो कुछ यद रखना चाहें। उसे समझने के बाद अपने शब्दों में दोहराएं। इसे कहीं बेहतर तरीके से याद किया जा सकता है।

खबर संक्षेप

जामगांव आर में भागवत कथा का आज अंतिम दिन

जामगांव आर। नगर कला मंच में श्रीमद भागवत कथा 8 से 16 फरवरी तक आयोजित रहा। राधे राधे समिति एवं समस्त ग्रामवासी द्वारा आयोजित भागवत कथा का श्रवण आचार्य सतीश दुबे धमतरी वाले ने भक्तों को कराया। 16 फरवरी को हवन भंडारा 9 बजे सुबह होना है।

रविदास जयंती आज

भिलाई। संत शिरोमणि गुरु रविदास समाज संघ के सभी सदस्यों से अपील की गई है कि 16 फरवरी को शिवाजी नगर खुर्सीपार में स्थित गुरुद्वारा में गुरु रविदास महाराज की जयंती मनाई जा रही है।

निधन

मोहनीश देवांगन

अंडा। ग्राम भानपुरी निवासी मोहनीश (मोनू) देवांगन उम्र 17 वर्ष का आकस्मिक निधन 15 फरवरी को हो गया। वे कक्षा दसवीं के छात्र थे। वे उत्तम देवांगन के पुत्र थे। वे अपने पीछे भरापूरा परिवार को छोड़ गए हैं।

छाटा में भागवत कथा यज्ञ महोत्सव में बड़ी संख्या में पहुंच रहे श्रद्धालु

कलयुग के लोगों का कल्याण के लिए भागवत कथा सुनना जरूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सेलूद

भागवत कथा शुकदेव महाराज की जन्म का वर्णन किया

ग्राम छाटा में बघेल परिवार द्वारा आयोजित श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ महोत्सव के दूसरे दिवस पर परिक्षित, शुकदेव की कथा एवं दिव्य मंत्रों के साथ श्रीमद भागवत कथा की शुरुआत की गई। भागवत कथा के दूसरे दिन शुकदेव की वंदना के बारे में वर्णन करते हुए भागवत कथा व्यास रेणुका दीदी गोस्वामी ने कहा कि श्रीमद्भागवत की अमर कथा एवं शुकदेव के जन्म का विस्तार से वर्णन किया। कैसे श्रीकृष्ण ने शुकदेव महाराज को धरती पर भागवत कथा गायन करने भेजा ताकि कलियुग के लोगों का कल्याण हो सके। संत कृपाराम ने कथा वाचन करते हुए कहा कि भगवान मानव को जन्म देने से पहले कहते हैं ऐसा कर्म करना जिससे दोबारा जन्म ना लेना पड़े। मानव मुट्ठी बंद करके यह संकल्प दोहराते हुए इस पृथ्वी पर जन्म लेता है। प्रभु भागवत कथा के माध्यम से मानव का यह संकल्प याद दिलाते रहते हैं। भागवत सुनने वालों का भगवान हमेशा कल्याण करते हैं। भागवत ने कहा है जो भगवान को प्रिय हो वही करो, हमेशा भगवान से मिलने का उद्देश्य बना लो, जो प्रभु का मार्ग हो उसे अपना लो, इस संसार में जन्म-मरण से मुक्ति भगवान की कथा ही दिला सकती है। राजा परीक्षित के कारण भागवत कथा पृथ्वी के लोगों को सुनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। समाज द्वारा बनाए गए नियम गलत हो सकते हैं किंतु भगवान के नियम ना तो गलत हो सकते हैं और नहीं बदले जा सकते हैं।

महर्षि वेद व्यास के अयोनिज पुत्र थे और यह बारह वर्ष तक माता के गर्भ में रहे। भगवान शिव, पार्वती को अमर कथा सुना रहे थे। पार्वती को कथा सुनते-सुनते नींद आ गई और उनकी जगह पर वहां बैठे शुकदेव जीने हुंकारी भरना प्रारम्भ कर दिया। जब भगवान शिव को यह बात ज्ञात हुई, तब उन्होंने शुकदेव को मारने दौड़े और पीछे अपना त्रिशूल छोड़ा। शुकदेव जान बचाने के लिए तीनों लोकों में भागते रहे भागते-भागते वह व्यास के आश्रम में आए। इस असवर पर गिरधर बघेल, शैल बघेल सहित हिरेंद्र वर्मा, दीप्ति वर्मा, विद्या वर्मा, अभिनेष वर्मा, वंदना भूपेंद्र वर्मा, रीना अशीष देशमुख, जयप्रकाश बघेल, रवि प्रकाश बघेल सहित मीना वर्मा, रामेश्वरी, पंथ राम वर्मा, उमा वर्मा, सतानंद वर्मा, अंशुमन, आस्क, यशिका, श्रीजी एवं ग्रामवासी मौजूद थे। कथा में 16 फरवरी को जड़ भरत कथा, आजिमाल, प्रहलाद चरित्र की कथा सुनाई जाएगी। 17 फरवरी को गजेंद्र मोक्ष, वामन चरित्र, राम कथा, कृष्ण जन्म की कथा सुनाई जाएगी। इसी तरह 18 फरवरी को बाल लीला, गोवर्धन लीला, माखन चोरी एवं रास महाराज की कथा सुनाई जाएगी । 19 फरवरी को कंस वध, उद्धव गोपी संवाद, श्री कृष्ण रुक्मणी विवाह का आयोजन होगा। 20 फरवरी को सुदामा चरित्र ,परमधाम गमन एवं परीक्षित मोक्ष कथा होगी। कथा के विश्राम दिवस 21 फरवरी को गीता पाठ, तुलसी वर्षा, पूर्णाहुति, देव विदाई, ब्राह्मण भोज, हवन, कपिल दर्पण सहस्त्र धारा के साथ कथा विश्राम होगा।

चुनावी हलचल

भानु ने जीत के लिए लोगों से मांगा समर्थन

दुर्ग। औद्योगिक ग्राम रसमड़ा के सरपंच पद के प्रत्याशी भानु राम खिलावन यादव ने शनिवार को प्रचार के अखिरी दिन दोपहर 2 बजे से शाम 5 बजे तक अपने समर्थकों व कार्यकर्ताओं के साथ पूरे 20 वार्डों का रैली निकालकर प्रचार किया एवं लोगों से समर्थन के लिए आशीर्वाद लिया। रैली में महिलाएं, पुरुष एवं युवा बड़ी संख्या शामिल हुए। वहीं कार्यकर्ताओ में उमाशंकर यादव, विजय ठाकुर, तुलसी यादव, त्रिभुवन वैष्णव, राजकुमार शर्मा, मीना यादव, शकुन ठाकुर, नीतु निषाद, संतोषी साहू, तारा यादव, सोनकुमार ठाकुर, शामबती यादव सहित बड़ी संख्या में कार्यकर्ता उपस्थित थे।

क्षेत्र की प्रगति के लिए पूरी निष्ठा से कार्य करूंगी: माया

अंडा। जिला पंचायत क्षेत्र क्रमांक 7 से भाजपा की अधिकृत प्रत्याशी माया बेलचंदन का जिला पंचायत क्षेत्र अंतर्गत विभिन्न गांव में जनसंपर्क कर जिला पंचायत सदस्य पद के लिए पतंग छाप पर मुहर लगाकर आशीर्वाद प्रदान का निवेदन कर रही है। जिसमें क्षेत्र की जनता का आशीर्वाद मिल रहा है। माया बेलचंदन ने कहा कि राज्य भाजपा सरकार की डबल इंजन सरकार के नेतृत्व में महतारी वंदन योजना, किसानों के हित में निर्णय लेते 3100 रुपए में धान खरीदी, 2 वर्ष का बकाया धान बोनस, किसान क्रेडिट कार्ड के तहत 5 लाख तक ऋण, भूमिहीन परिवारों की सालाना 10 हजार रुपए सहायता और 18 लाख गरीब परिवारों के पक्का आवास के सपनों को साकार किया है। अपने क्षेत्र के कोलिहापुरी, पिसेगांव, चंदखुरी, कोनारी, कुथरेल, भरदा, अछोटी, चिंगरी, अंडा, विनायकपुर, आमटी, माशाभाट, निकुम, आलबरस, तिरगा, झोला, भोथली, खाड़ा, रूदा गांव में प्रचार में लगी रही। निश्चित रूप से जिला पंचायत क्षेत्र की मतदाता मुझे जिला पंचायत क्षेत्र क्रमांक 7 से सेवा करने का अवसर प्रदान करते हैं तो विकास की गति ट्रिपल इंजन की रफ्तार से क्षेत्र की विकास करूंगी। निश्चित रूप से जिला पंचायत क्षेत्र क्रमांक 7 में भी भाजपा की नीतियों और योजनाओं से जनता में उत्साह और भाजपा के प्रति समर्थन स्पष्ट दिख रहा है।

ट्रक-ट्रेलर एसोसिएशन के अध्यक्ष मिले डीजीपी अरुण देव से

भिलाई। सीसीडब्लूटीए के संरक्षक और भिलाई ट्रक ट्रेलर ट्रांसपोर्ट एसोसिएशन के अध्यक्ष इंदरजीत सिंह छोटू ने नव नियुक्त डीजीपी अरुण देव गौतम से मुलाकात की। इंदरजीत डीजीपी के निवास पहुंचे, जहां मुलाकात कर उन्हें बधाई दी। साथ ही दुर्ग जिले सहित प्रदेश की कानून व्यवस्था को लेकर विस्तार से चर्चा की। इस दौरान ला एंड आर्डर से जुड़ी जानकारियों से भी अवगत कराया।

सरस्वती ने पतंग चिन्ह में वोट देने की अपील की

भिलाई। त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव में जिला पंचायत सदस्य क्षेत्र क्रमांक 4 के लिए भाजपा समर्थित प्रत्याशी सरस्वती बंजारे चुनाव चिन्ह पतंग द्वारा धुंआधार जनसंपर्क किया जा रहा है। जिसके तहत 15 फरवरी को बीरेभाट, अहरि, बागड़मर, सेमरिया ग्रामों का दौरा कर जनसंपर्क करके भाजपा समर्थित पतंग चुनाव चिन्ह के पक्ष में वोट देने के लिए निवेदन किया गया है। सरस्वती बंजारे ने बताया कि जनसंपर्क के दौरान लोगों का भाजपा को भारी समर्थन मिल रहा है। भाजपा सरकार के जनकल्याणकारी योजनाओं से लोग प्रभावित हैं। भाजपा सरकार की महतारी वंदन योजना, प्रधानमंत्री आवास योजना से प्रभावित होने के कारण लोगों का जनसमर्थन मिल रहा है। साथ ही क्षेत्रीय विधायक एवं भाजपा संगठन के साथ सैंकड़ों महिलाएं सरस्वती बंजारे के पक्ष में भाजपा को वोट देने के लिए लोगों को प्रेरित करने में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेती हैं और प्रचार प्रसार के लिए प्रतिदिन क्षेत्र में दौरा करती हैं।

क्षेत्र के सतत विकास के लिए वचनबद्ध: आशा

अंडा। जिला पंचायत सदस्य क्षेत्र क्रमांक 7 की कांग्रेस समर्थित प्रत्याशी आशा विक्की मिश्रा को क्षेत्र में चुनाव प्रचार के अंतिम दिन आमजनता का भरपूर को आशीर्वाद प्राप्त हो रहा है। शनिवार को विभिन्न गांव में जनसंपर्क कर जिला पंचायत सदस्य पद के लिए उगता हुआ सूरज छाप पर मुहर लगाकर आशीर्वाद प्रदान का निवेदन कर रही है। जिसमें क्षेत्र की जनता का आशीर्वाद मिल रहा है। जन सभाएं व पैदल भ्रमण में लोग फूलमालाओं से स्वागत कर भारी मतों से जीतने का आशीर्वाद दे रहे हैं। विदित हो कि आशा मिश्रा के पति ज्ञानेश्वर मिश्रा ने पिछले कार्यकाल में जनपद सदस्य रहकर क्षेत्र में कई विकास कार्य करवाए हैं। सभापति रहकर जिला स्तर पर कई महत्वपूर्ण कार्यों की सौगात दी है। अपने क्षेत्र के कोलिहापुरी, पिसेगांव, चंदखुरी, कोनारी, कुथरेल, भरदा, अछोटी, चिंगरी, अंडा, विनायकपुर, आमटी, माशाभाट, निकुम, आलबरस, तिरगा, झोला, भोथली, खाड़ा, रूदा गांव में प्रचार में लगी रही। ग्रामीणों के स्वागत से अभिभूत होकर आशा मिश्रा विकास की बात दोहरा रही है। समस्याएं पूछकर उसके निराकरण करने आश्वासन दे रही हैं। गांव के युवा, बुजुर्ग एवं महिलाएं भी जनसभा में पहुंच रही हैं। गांवों में बिजली, पेयजल, आवास जैसी मूलभूत सुविधाओं के लिए धन्यवाद दे रहे हैं।

आशा ने क्षेत्र की जनता से मांगा जीत का आशीर्वाद

निकुम। त्रिस्तरी पंचायत चुनाव के आखिरी दिन भाजपा समर्पित प्रत्याशी आशा सुरेश साहू ने जिला पंचायत क्षेत्र क्रमांक 7 के 20 गांव निकुम आमटी, चंदखुरी, पीसेगांव, कुथरेल, अंडा सहित पूरे क्षेत्र के 20 गांव में चुनावी काफिले के साथ क्षेत्र में अंतिम दिन जनता के बीच जाकर जीत का आशीर्वाद मांगा। वहीं पूरे जोश के साथ चुनाव भरपूर प्रचार प्रसार कर रही है। घर-घर जाकर ग्रामीण मतदाताओं से मुलाकात कर समर्थन व आशीर्वाद मांग रही है। इस बार चुनाव अभियान बताने का मुख्य वजह अपने क्षेत्र की जनता की सेवा कर क्षेत्र की समस्याओं को दूर कर विकास की किरण बिखेरना है। क्षेत्र की जनता उन्हें एक बार मौका दे। क्षेत्र का क्षेत्र क्रमांक 7 में दो पत्ती चुनाव चिन्ह क्रमांक 1 मिला है जिसके लिए जनता मतदान दिवस 17 फरवरी को दो पत्ती पर चुनाव चिन्ह पर मोहर लगाकर विजय बनाने की अपील किया है।

बिजनेस साइट

एसेट एलोकेशन स्मार्ट निवेश की आधारशिला क्यों है

भिलाई। वित्तीय योजना में एसेट एलोकेशन एक महत्वपूर्ण निवेश रणनीति है। बाजार चक्रों और व्यापक आर्थिक स्थितियों में इसकी प्रमाणित प्रासंगिकता के बावजूद, इसे अक्सर अनदेखा किया जाता है। नतीजतन, निवेशक एक एसेट क्लास के प्रति अधिक झुकाव रखते हैं, जिससे उनके पोर्टफोलियो में एकाग्रता जोखिम पैदा होता है।

निवेशकों को ध्यान रखना चाहिए कि इक्विटी, डेट, गोल्ड और रियल एस्टेट जैसे सभी एसेट क्लास अलग-अलग बाजार चक्रों, वैल्यूएशन डायनेमिक्स और अलग-अलग जोखिम कारकों के साथ अलग-अलग हैं। इसके अलावा, किसी एसेट क्लास के चक्रों की भविष्यवाणी करना आसान काम नहीं है। इसके अलावा, अस्थिरता, सुधार और रैली बाजार का अभिन्न अंग हैं जिन्हें दूर नहीं किया जा सकता है। एसेट एलोकेशन की रणनीति विभिन्न एसेट क्लास में फंड को उचित रूप से आवंटित करके जोखिमों में विविधता लाने के सिद्धांत पर काम करती है। इस प्रकार, यह निवेशकों को एक एसेट क्लास के प्रति लगाव के कारण निवेश मूल्य में अनुचित गिरावट से बचाकर उनके पोर्टफोलियो में एक बेहद उपयोगी सुरक्षात्मक परत प्रदान करता है।

प्रवीण कुमार मिश्रा
डायरेक्टर, फर्स्ट चेंज फिनसर्व प्राइवेट लिमिटेड, भिलाई

अधिकांश निवेशक हाल ही में अच्छा प्रदर्शन करने वाले एसेट क्लास का पक्ष लेते हुए हालिया पूर्वाग्रह प्रदर्शित करते हैं। हालांकि, वे अक्सर पोर्टफोलियो मूल्य में अचानक गिरावट से निपटने के लिए संघर्ष करते हैं, जिससे आवेगपूर्ण निवेश निर्णय हो सकते हैं अंततः लॉन्गटर्म वेल्थ क्रिएशन में बाधा उत्पन्न होती है।

इसलिए, ऐसे निवेश दृष्टिकोण को अपनाना बुद्धिमानी है जिसमें जोखिम को दूर करने के साथ ही निवेश में विविधता भी हो। और एसेट एलोकेशन सिस्टम पूरी तरह से यही करता है । भले ही एक एसेट क्लास प्रदर्शन न करे, दूसरों में निवेश करने से रिटर्न संतुलित हो सकता है और आपका निवेश ट्राजेक्ट्री निरंतर ग्रोथ के दौर में बना रहता है । वास्तव में, यह रणनीति पुरानी कहावत के साथ एक मजबूत सादृश्य पाती है कि किसी को सभी अंडे एक टोकरी में नहीं रखने चाहिए। यदि टोकरी गिरती है, तो सभी अंडे भी गिरते हैं और टूट जाते हैं। इस प्रकार, समझदारी यह है कि एक निश्चित डिग्री की सुरक्षा के लिए अंडे को अलग-अलग जगहों पर रखना चाहिए । निवेशकों के लिए, एसेट एलोकेशन को स्वतंत्र रूप से प्रबंधित करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। एक स्मार्ट विकल्प म्यूचुअल फंड के माध्यम से विविधीकरण प्राप्त करना है।

बेहतर एसेट एलोकेशन समाधान की तलाश करने वाले लोग आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल एसेट एलोकेटर फंड (एफओएफ) में निवेश पर विचार कर सकते हैं, जो इन-हाउस वैल्यूएशन मॉडल का उपयोग करके इक्विटी, डेट और गोल्ड म्यूचुअल फंड स्कीम / ईटीएफ में एलोकेशन को प्रभावशाली तौर पर एडजस्ट करता है। 31 जनवरी, 2025 तक फंड ने एक वर्ष में 11.90 फीसदी रिटर्न दिया है, जिसमें तीन और पांच वर्षों में क्रमशः 12.92 फीसदी और 13.87 फीसदी का सीएजीआर रिटर्न है।

जीत के बाद फूटे पटाखे, शहर में निकली रैलियां

दुर्ग। भाजपा की बंफर जीत के बाद शहर में पार्षद प्रत्याशियों की विजय रैली भी निकली। इस दौरान डीजे की धुन पर नृत्य करते नजर आए। परिणाम सामने आने के बाद मतगणना स्थल में भाजपा नेताओं के बीच जमकर उत्साह देखा गया। शहर के विभिन्न वार्डों में रैलियां भी निकाली गई। देर शाम शहर के चौक चौराहों में चुनाव के परिणाम सामने आने के बाद चर्चाएं होती रहीं।

दुर्ग नगर निगम

वार्ड	60
भाजपा	40
कांग्रेस	12
निर्दलीय	08

साठ वार्ड में सभी जगह नोटा दबा, 1986 ने नकारा

दुर्ग। नगर निगम के साठ वार्ड में सभी वार्डों में वोटरों ने नोटा का उपयोग किया है। सबसे ज्यादा नोटा का उपयोग वार्ड 54 में 87 लोगों ने किया है। इसी तरह सबसे कम उपयोग वार्ड तीस में सिर्फ नो लोगों ने किया है।

इस तरह ओव्हरआल देखे तो पूरे साठ वार्ड में 1986 लोगों ने नोटा बटल दबाकर अपनी उपस्थिति का एहसास तो कराया है, लेकिन उन्होने चुनाव में खडे प्रत्याशियों को भी नकार दिया हैं।

मतगणना स्थल पर अव्यवस्था

दुर्ग। मतगणना स्थल पर भारी अव्यवस्था की स्थिति रही महापौर प्रत्याशियों को प्राप्त मतों की चक्रवार स्थल पर घोषणा नहीं हुई। मतगणना शुरू होने के 2 घंटे बाद भी मतगणना के रुझान की कोई जानकारी मीडिया सेंटर में नहीं देने पर मीडिया कर्मियों ने प्रदर्शन कर रोष जताया। वही कांग्रेस के पूर्व विधायक अरूण वोरा ने कहा जिला प्रशासन की ऐसी अव्यवस्था से उनके कार्यकर्ता भी परेशान हो रहे है। उन्होने कहा हर राउंड की जानकारी सार्वजनिक करनी चाहिए।

मतगणना स्थल पर मधुमक्खी का हमला, कार्यकर्ता परेशान

दुर्ग। मतगणना स्थल पर सुबह 11 बजे

मतगणना स्थल पर मधुमख्खियों का अचानक हमला हो गया मधुमख्खियों के झुण्ड के हमले से बचने इधर-उधर भागने लगे लोगों ने जहां भी जगह मिली छिपकर मधुमख्खियों से अपने आप को बचाने की कोशिश करते रहे। इस दौरान भाजपा और कांग्रेस के कार्यकर्ता भी परेशान हुए।

मतगणना स्थल पर लगा रहा मेला

हरिभूमि न्यूज ⏭दुर्ग

पुलगांव स्थित भारतीय कालेज के सामने मतगणना स्थल पर सुबह से ही नेताओं की भीड लगी रही। प्रत्याशियों के जीत का रूझान जानने सुबह से ही कांग्रेस और भाजपा के कार्यकर्ता डटे रहे। मतगणना स्थल पर मेला जैसा माहौल बना रहा। इस दौरान कांग्रेस के पूर्व विधायक अरूण वोरा, पूर्व मेयर धीरज बाकलीवाल सहित बडी संख्या में कांग्रेस उपस्थित थे। हांलाकि जैसे जैसे रिजल्ट सामने आता गया। वैसे ही कांग्रेसी नेता मतगणना स्थल से गायब हो गए। स्पष्ट रूझान सामने आने के बाद दोपहर एक बजे से भाजपा नेताओं के आने का क्रम शुरू हो गया था। इस दौरान भाजपा के विधायक गजेन्द्र यादव, ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर, जिला अध्यक्ष सुरेन्द्र कौशिक सहित बडी संख्या में भाजपा के नेताओं ने वहां पहुंचकर कार्यकर्ताओं से मेल मुलाकात करते रहे।

■ भारती कालेज में हुई मतगणना, लगी रही भीड़

जीत के बाद भाजपा कार्यालय में मना जश्न

कार्यकर्ताओं की मेहनत से मिली जीत

हरिभूमि न्यूज ⏭दुर्ग

दुर्ग जिला संगठन के सभी 6 नगरीय निकायों में भाजपा का परचम लहराने पर दुर्ग जिले के कार्यकर्ताओं में जबरदस्त हर्ष व्याप्त है। पूरे जिले के सभी नगरीय निकायों से जीत का समाचार आते ही दुर्ग जिला भाजपा कार्यालय में कार्यकर्ताओं का हुजूम उमड़ गया, पटाखे फोड़कर मिठाइयां बांटकर कार्यकर्ताओं ने जमकर जश्न मनाया।इस अवसर पर जिला भाजपा कार्यालय में सांसद, विधायक, जिला अध्यक्ष और पदाधिकारीगण समेत अनेकों कार्यकर्ता एकत्र हुए। कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए सांसद विजय बघेल ने कहा कि, पूरे लोकसभा क्षेत्र में भाजपा ने 95 प्रतिशत से ज्यादा जीत हासिल की है। महापौर के रूप में अलका बाघमार की जीत सही मायने में जनता की जीत है। भाजपा के एक-एक कार्यकर्ता की जीत है। जिस आशा और विश्वास से जनता ने भाजपा को महापौर सहित तमाम नगरीय निकायों में जीत दिलाई है भाजपा उस पर खरा उतरेगी। इस दौरान चन्द्रिका चन्द्राकर, उषा टावरी, कांतिलाल बोथरा, प्रितपाल बेलचंदन आदि मौजूद थे।

■ जिला भाजपा कार्यालय में रखा गया था कार्यक्रम

पंचायतों के चुनाव में भी पूरी शक्ति लगाएंगे

जिला भाजपा अध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक ने कहा कि, दुर्ग नगर निगम के साथ-साथ कुम्हारी, अमलेश्वर नगर पालिका और उतई, धमधा, पाटन नगर पंचायत में जीत हासिल करके दुर्ग जिले में भाजपा ने शत प्रतिशत परिणाम दिया है। अब आगे पंचायतों के चुनाव में भी भाजपा पूरी शक्ति के साथ लड़ेगी।

विधायक की लीड से ज्यादा जीत-गजेन्द्र

पंचायत विकास एवं ओबीसी विकास प्राधिकरण के उपाध्यक्ष विधायक ललित चंद्राकर ने कहा शानदार जीत दिलाकर जनता ने भाजपा को भरपूर आशीर्वाद दिया। विधायक गजेन्द्र यादव ने कहा महापौर का चुनाव जनता ने विधायक से भी ज्यादा अंतर से जिताया है।

हरिभूमि लाइव

रायपुर, रविवार 16 फरवरी 2025

Email id- haribhoomibhilai@gmail.com

0788- 4091720, Message at - 7747020002, 9755819129

04

स्ट्रीट फैशन

लाइव इवेंट

पर्यावरण संरक्षण के लिए साइकिलिंग अभियान, आज सांसद होंगे शामिल

भिलाई। पर्यावरण संरक्षण और प्रदूषण कम करने के उद्देश्य से भिलाई में साइकिलिंग अभियान शुरू किया गया है। साइकिलिस्ट ग्लोबल वारियर्स द्वारा प्रतिदिन लोगों को साइकिलिंग के लिए जागरूक किया जा रहा है। इसे लेकर रविवार 16 फरवरी को सांसद विजय बघेल भी साइकिल चलाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश देंगे। 16 फरवरी की सुबह 8 बजे सिविक सेंटर कृष्ण अर्जुन रथ के पास वे पहुंचेंगे। इस दौरान भिलाई के अनेक कलाकारों, समाजसेवियों, स्पोर्ट्समैन और छात्र-छात्राएं मौजूद रहेंगे। इसे लेकर सांसद को आमंत्रित किया गया। सांसद को आमंत्रण पत्र देने के दौरान वरिष्ठ रंगकर्मी भानूजी राव, वीरेंद्र पटनायक, प्रशांत क्षीरसागर, ओम क्षीरसागर तथा ललित कला अकादमी, नई दिल्ली में छत्तीसगढ़ से प्रथम बोर्ड मेम्बर डॉ. अंकुश देवांगन मौजूद थे। समस्त कलाकारो ने अपील की है कि इस आयोजन में ज्यादा से ज्यादा संख्या मे शामिल होकर अपने हिस्से का प्रदूषण दूर करें और इसे जीवनशैली में अपनाएं। सांसद ने उन्हें इस अभियान में शामिल होने का आश्वासन दिया है। वे साइकिलिंग के जरिए निरोगी रहने और पर्यावरण संतुलन में लोगों के योगदान के लिए जागरुकता का यह कार्य करेंगे।

सिटी इवेंट

यादव समाज ने नव निर्वाचित महापौर अलका बाघमार को किया सम्मानित

भिलाई। छत्तीसगढ़ कोसरिया अहीर यादव सेवा समाज की महिलाओं ने नवनिर्वाचित महापौर अल्का बाघमार को सम्मानि किया। महिला प्रकोष्ठ की नगर अध्यक्ष दीपाली यादव ने अपने यादव महिला पदाधिकारियों के साथ लंगूरवीर महराज की पूजा अर्चना कर मंदिर प्रांगण में सौजन्य भेंट की। उन्होंने कहा कि यादव समाज की महिलाओं ने महापौर को जीत के लिए पहले ही समर्थन दिया था। महादेव के शिवलिंग में गंगा जल अर्पित कर पूजा कर गौ माता का पूजा अर्चना कर आशीर्वाद मांगा था। महिलाओं ने पितांबरी गमछा पहनाकर, श्रीमद्भागवत गीता भेंट कर महापौर अल्का बाघमार को सम्मानित किया। इस अवसर पर प्रमुख रूप से भाजपा नेता राजेश ताम्रकार, छन्नू यादव, मनीष यादव, ब्रजेश यादव, राघवेन्द्र सिंह यादव, उमराव यादव, दुर्ग नगर महिला प्रकोष्ठ अध्यक्ष दीपाली यादव, कृष्णा भगवान मंदिर अहीर समाज रायपुरा ट्रस्ट की अध्यक्ष करूणा यादव, निर्मला यादव, सरस्वती यादव, निशा यादव, मंजूषा यादव, सरोज यादव, वर्षा रितु यादव सहित अन्य मौजूद थे।

सिटी इवेंट

पंचशील बुद्ध विहार में माघ पूर्णिमा पर भदंतो ने दी धम्म देशना

भिलाई। पंचशील नगर खुर्सीपार में भदंत सारिपुत्र, संपजनों, टी विशुद्ध, उत्तम मग्गो द्वारा सारगर्भित धम्म देशना दी गई। इसमें उन्होंने काल्पनिक धारणा को छोड़कर यथार्थ जीवन जीने के बारे में एवं बहुत ज्ञान वर्धक बातें बताई। वास्तविक जीवनचर्या अपनाने की आवश्यकता के बारे में बताया। धम्म देशना के पूर्व पूज्य भदंतो को एवं उपासक उपासिकाओं को भोजन दान दिया गया। कार्यक्रम में समिति के अध्यक्ष भागवत शेंडे, उपाध्यक्ष बबीता भैंसारे, प्रकाश श्यामकुंवर, हितेश श्यामकुंवर, विनय बोरकर, शुभम बोरकर, सुनीता मेश्राम सहित अन्य उपस्थित थे।

टेनिस बॉल क्रिकेट टूर्नामेंट में मिल जॉन ने पीबीएस को 7 विकेट से हराया

भिलाई। बीएसपी की इंस्ट्रूमेशन विभाग की अंतर अनुभाग टेनिस बॉल क्रिकेट प्रतियोगिता के पहले मैच में मिल जॉन ने पीबीएस को 7 विकेट से पराजित किया। पीवीएस ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 8 विकेट पर 59 रन बनाए। डीजे प्रताप ने 15 रन, राजू कुमार ने 14 रन, श्रवण तिवारी एवं विजय शंकर ने दो-दो विकेट लिए। मिंल जोन ने तीन विकेट पर 60 रन बनाए। श्रवण तिवारी ने 27, राहुल ने नॉट आउट 16 रन बनाए। मैच के अंपायर पियूष साहू एवं हरिशंकर यादव, स्कोर विनोद देवघरे थे। प्रतियोगिता का शुभारंभ राजीव पांडे सीजीएम पावर फैसिलिटी ने किया। इस अवसर पर रवि शंकर, उत्पल दत्ता, मधु पिल्ले, एएम डैनी, राणा प्रताप सिंह, जमील अहमद, अश्विनी द्विवेदी, पीयूष मिश्रा सहित अन्य मौजूद थे।

● क्राइस्ट यूनिवर्सिटी पुणे और साइंस कॉलेज दुर्ग के प्राध्यापक और स्टूडेंट्स अनुभव करेंगे शेयर

रिसर्च को बढ़ावा देने साइंस कॉलेज और पुणे यूनिवर्सिटी में एमओयू क्वालिटी एजुकेशन पर फोकस वर्किंग का रोडमैप भी हुआ तैयार

क्राइस्ट यूनिवर्सिटी पुणे लावास कैंपस और साइंस कॉलेज दुर्ग ने एक अहम अकादमिक साझेदारी की है। तीनों संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने एमओयू पर हस्ताक्षर किए हैं। इस समझौते के अंतर्गत रिसर्च बढ़ाने, छात्र और संकाय विनिमय को सुगम बनाने, क्वालिटी एजुकेशन पर फोकर वर्किंग करते हुए रोडमैप तैयार किया जाना तय किया गया। इस अवसर पर प्राध्यापकों ने कहा कि एमओयू मजबूत अनुसंधान सहयोग की नींव रखता है, जो संयुक्त परियोजनाओं को प्रोत्साहित करता है। यह अनुबंध दोनों संस्थानों के संकाय और छात्रों को एक साथ लाएगा।

भिलाई। छात्रों की भागीदारी और अधिक बेहतर करने के उद्देश्य से साइंस कॉलेज ने यह अनोखा प्रयोग किया है। इससे दोनों संस्थाएं सहयोगात्मक दृष्टिकोण विशेषज्ञता साझा करेंगे। संयुक्त वित्त पोषण के अवसरों की खोजेंगे। साथ ही आसपास के अन्य शैक्षणिक संस्थाओं में प्रगति कर उन्हें भी योगदान करने में सक्षम बनाएंगे। यह तालमेल नवाचार को प्रोत्साहित करेगा। प्रभावशाली अनुसंधान परिणाम उत्पन्न करेगा। छात्रों को भागीदार संस्थान में अध्ययन करने, विविध शैक्षणिक वातावरण, संस्कृतियों और दृष्टिकोणों का अनुभव करने का अवसर मिलेगा। इन गहन अनुभवों से उनके क्षितिज व्यापक होने और उनके व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान देने की उम्मीद है। इसी तरह संकाय विनिमय कार्यक्रम के अंतर्गत विशेषज्ञता और शिक्षण पद्धतियों को साझा करने में सक्षम बनाएंगे। दोनों विश्वविद्यालयों में छात्रों के लिए अकादमिक अनुभव को इससे मजबूती मिलेगी। इसके माध्यम से शोधकर्ताओं, शिक्षाविदों और छात्रों के लिए अपने काम को प्रस्तुत करने, विचारों का आदान-प्रदान करने और बौद्धिक विमर्श में शामिल होने के लिए मूल्यवान मंच मिलेगा। अनुभव साझा करने के इस सहयोगात्मक दृष्टिकोण से नवाचार को बढ़ावा मिलने और विभिन्न शैक्षणिक क्षेत्रों की उन्नति में योगदान करने की उम्मीद है।

दोनों संस्थाओं में शैक्षणिक अवसरों का होगा विकास

प्राध्यापकों ने बताया कि इस एमओयू से दोनों शैक्षणिक संस्थाओं में अवसरों का विकास होगा। गुणवत्तापूर्ण शिक्षा स्टूडेंट्स को मिलेगी। संयुक्त संसाधनों का उपयोग संभव हो पाएगा। इसमें संयुक्त कार्यक्रमों, ऑनलाइन पाठ्यक्रमों या अन्य पहलों का विकास शामिल हो सकता हैं, जिन्हें व्यापक दर्शकों तक पहुंचने और उन व्यक्तियों के लिए शिक्षा तक पहुंच प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इस अनुबंध को मील का पत्थर माना जा रहा है। दोनों संस्थान अनुमान लगाते हैं कि यह साझेदारी एक जीवंत और सहयोगात्मक अकादमिक वातावरण को बढ़ावा देगी, जिससे छात्रों, संकाय और व्यापक अकादमिक समुदाय के लिए महत्वपूर्ण लाभ होंगे।

सीएमए में करियर गाइडेंस के लिए सेमिनार, एक्सपर्ट्स ने दी जानकारी

दुर्ग। साइंस कॉलेज के वाणिज्यिक विभाग जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया।आईसीएमएआई के विषय विशषज्ञों ने इस कार्यक्रम में छात्रों को सीएमए के क्षेत्र में करियर के अवसरों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। द इंस्टीट्यूट ऑफ कास्ट अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया के सचिव देब्येंदु सरखेल, सुधमिता सिंह ने करियर गाइडेंस किया। सुधमिता सिंह ने सीएमए को लेकर कहा कि यह एक अत्यधिक सम्मानित पेशा है, जो विभिन्न करियर के अवसर प्रदान करता है। यह पेशा न केवल वित्तीय प्रबंधन और ऑडिटिंग में विशेषज्ञता प्रदान करता है, बल्कि यह आपको व्यवसायिक निर्णय लेने में भी मदद करता है। सीएमए समृद्धि ने कार्यक्रम की शुरुआत आईसीएमएआई और सीएमए पेशे के बारे में जानकारी दी। पाठ्यक्रम, परीक्षा पैटर्न और पाठ्यक्रम की अवधि तथा अवसरों पर प्रकाश डाला। इसमें ऑडिटिंग, कराधान, वित्तीय प्रबंधन और परामर्श शामिल थे। समृद्धि ने कहा कि आपको वित्तीय प्रबंधन, ऑडिटिंग और व्यावसायिक निर्णय लेने में विशेषज्ञता प्राप्त करनी होगी। देब्येंदु सरखेल ने चार्टर्ड अकाउंटेंसी के क्षेत्र में करियर के अवसरों के बारे में विस्तार से बताया। इसके अलावा उन्हें इस पेशे में सफल होने के लिए आवश्यक कौशल और ज्ञान के बारे में भी जानकारी दी। कार्यक्रम में विभागाध्यक्ष डॉ. एसएन झा, डॉ एचपी सलजा, डॉ. प्रदीप जांगड़े, डॉ. लाली शर्मा, डॉ. गोविंद प्रसाद गुप्ता, डॉ. कुंदन जांगड़े, सोमनाथ डड़सेना, प्रिया अग्रवाल, नूतन देशमुख उपस्थित थे।

विनय मिश्रा के मृत शरीर को मानवता की भलाई के लिए किया दान

दुर्ग। आदित्य नगर निवासी विनय मिश्रा के निधन के बाद उनके मृत शरीर मानवता की भलाई के लिए चिकित्सा अध्ययन हेतु मेकाहारा रायपुर को दान किया गया। देहदान हेतु 2017 में मिश्रा परिवार के चार सदस्यों रवि मिश्रा, मुन्नी मिश्रा, वर्षा मिश्रा और विनय मिश्रा ने प्रनाम के अध्यक्ष पवन केसवानी के माध्यम से देहदान की वसीयत जारी की थी। इसमें स्व. रवि मिश्रा के मरणोपरांत 4 मार्च 2018 को मरणोपरांत देहदान किया जा चुका है। उनके बाद उनके पुत्र विनय मिश्रा के मरणोपरांत उनकी भी पार्थिव काया चिकित्सा अध्ययन एवं अध्यापन हेतु दान की गई। दिवंगत विनय मिश्रा की मृत्यु की सूचना परिजनों द्वारा प्रनाम के अध्यक्ष पवन केसवानी को दिए जाने के बाद देहदान की औपचारिकता संपन्न करवाई गई। देहदान के इस पुनीत कार्य हेतु मृतक विनय मिश्रा की मां मुन्नी मिश्रा, बहन वर्षा मिश्रा के अलावा प्रनाम के स्वयंसेवक पवन केसवानी, देवेंद्र लहरी और राकेश साहू ने अपनी विशेष सहभागिता प्रदान की। प्रनाम द्वारा 2017 वर्षों से लगातार छत्तीसगढ़ के विभिन्न मेडिकल कॉलेज के नाम 2121 लोगों की देहदान की वसीयतें जमा करवाई जा चुकी हैं, जिसमें 229 लोगों के मरणोपरांत उनकी पार्थिव काया छत्तीसगढ़ के विभिन्न मेडिकल कॉलेज में अध्ययन एवं अध्यापन कार्य के माध्यम से मानवता की भलाई के लिए समर्पित की हो चुकी है।

■ प्रनाम की पहल पर पर चिकित्सा अध्ययन के लिए किया दान

पुलवामा शहीदों को श्री राम चौक में दी श्रद्धांजली

भिलाई। पुलवामा हमले की चौथी बरसी के दौरान सुपेला स्थित श्रीराम चौक में श्रद्धांजली सभा का आयोजन किया गया। इस दौरान युवाओं ने देश के लिए शहीद हुए वीरों के तैल चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें याद किया। वर्ष 2019 में पुलवामा में आतंकी हमला हुआ था। 14 फरवरी को जवानों पर आंतकियों ने हमला किया था। श्रीराम चौक पर नागरिकगण, समाजसेवियों, युवाओं और स्कूल-कॉलेज के छात्रों ने श्रद्धांजली सभा में हिस्सा लिया। दीप जलाकर दो मिनट सभी ने मौन भी रखा था।

दुनियाभर से आए एक्सपर्ट्स ने नए इनोवेशन पर की चर्चा, अनुभव भी किए शेयर

कार्नर न्यूज

हाई एनर्जी फिजिक्स पर आईआईटी में इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस, देश-विदेश के आए 100 से ज्यादा स्टूडेंट्स और प्रोफेसर्स ने टेक्नोलॉजी पर रखे विचार

भिलाई। आईआईटी भिलाई में तीन दिवसीय इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया गया। भौतिकी विभाग द्वारा फ्रंटियर्स ऑफ हाई एनर्जी फिजिक्स पर आयोजित सम्मेलन का उद्देश्य दुनियाभर के प्रमुख वैज्ञानिकों, शोधकर्ताओं और छात्रों को एक साथ लाकर इस क्षेत्र में हो रहे अत्याधुनिक विकासों पर चर्चा करना था। तीन दिवसीय इस सेमिनार में अलग-अलग कैटेगरी तय थी। आयोजन में विशेष रूप से आईआईटी के निदेशक राजीव प्रकाश, श्यो कुमार पांडे पूर्व उपकुलपति पीआरएसयू और उर्जित याजनिक आईआईटी बॉम्बे ने भाग लिया। सम्मेलन का प्रमुख आकर्षण प्रसिद्ध भौतिकविदों की भागीदारी थी, जिसमें प्रो. फ्रैंक एफ. डेप्पिस्क यूसीएल यूके, प्रो. भूपल देव यूएसए, अमोल दीघे मुंबई और संजीत मित्रा पुणे शामिल थे।

नए प्रयोगों को एक्सपर्ट्स के समक्ष रखा गया, दिए गए सुझाव

इस अवसर पर प्रमुख विशेषज्ञों और उभरते शोधकर्ताओं के बीच सहयोग को बढ़ावा देने का उद्देश्य नए प्रयोगों को साझा किया गया। हालिया खोजों, प्रयोगात्मक प्रगति, और मौलिक भौतिकी में सैद्धांतिक उन्नति पर गतिशील चर्चाओं का मंच प्रदान किया जा सके। यह सम्मेलन डॉ. सुधन्वा पात्रा, भौतिकी विभाग के सहायक प्रोफेसर के नेतृत्व में आयोजित किया गया। इसमें डॉ.सव्यसाची घोष और डॉ. महावीर शर्मा (भौतिकी विभाग के प्रमुख) तथा पीएचडी छात्रों की टीम का योगदान रहा। समापन समारोह में बाहर से आए अतिथियों को सम्मानित किया गया।

युवा शोधकर्ताओं और स्टूडेंट्स को मिला मंच

आयोजित कार्यक्रम में युवा शोधकर्ताओं और स्टूडेंट्स को मंच प्रदान किया गया। 100 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। 30% प्रतिभागी स्थानीय कॉलेजों से थे, जो भौतिकी में अनुसंधान को लेकर अगली पीढ़ी को प्रेरित करने में मदद कर रहे हैं। सम्मेलन के मुख्य विषयों में मल्टी-मेसेंजर एस्ट्रोफिजिक्स, न्यूट्रीनो फेनोमेनोलॉजी और ऑस्सीलेशंस, फ्लेवर एनॉमलीज़ और बीएसएम फिजिक्स के संकेत, एलएचसी और कोलाइडर फेनोमेनोलॉजी, डार्क मैटर और ग्रेविटेशनल वेव फिजिक्स, एस्ट्रोपार्टिकल फिजिक्स और कॉस्मोलॉजी, क्वार्क-ग्लूऑन प्लाज्मा फिजिक्स, और मशीन लर्निंग शामिल थे।

परमाणु ऊर्जा के विकल्पों पर भी की गई चर्चा

इस आयोजन में परमाणु ऊर्जा के उपयोग को लेकर भी चर्चा की गई। विज्ञान और इंजीनियरिंग अनुसंधान बोर्ड, परमाणु ऊर्जा विभाग और आईआईटी भिलाई के भौतिकी विभाग द्वारा वित्तीय रूप से समर्थन प्राप्त है। इस वित्तीय समर्थन का उद्देश्य भारत और विदेशों के शोधकर्ताओं के लिए एक सहयोगी और समृद्ध शैक्षिक वातावरण प्रदान करना है। कार्यक्रम में राजीव प्रकाश ने कहा कि प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में एक प्रमुख वैश्विक केंद्र के रूप में स्थापित किया जाए। इसलिए इस प्रकार का आयोजन किया गया।

सिटी इवेंट

माता-पिता के सम्मान और योग की उपयोगिता पर हुई चर्चा

भिलाई। माता-पिता पूजन और योग जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन भिलाई में किया गया। छत्तीसगढ़ योग आयोग के अध्यक्ष रूप नारायण सिन्हा के मुख्य आतिथ्य में जमन स्थित शासकीय मिडिल स्कूल में भव्य माता-पिता पूजन एवं योग जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में माता-पिता के सम्मान, सनातन संस्कृति के महत्व और योग के जीवन में उपयोगिता पर विस्तार से चर्चा की गई। कार्यक्रम में वक्ताओं ने माता-पिता के प्रति कर्तव्यनिष्ठा पर प्रकाश डालते हुए कहा कि माता-पिता का पूजन केवल एक दिन का नहीं, बल्कि जीवनभर किया जाना चाहिए। भारतीय संस्कृति में माता-पिता को देवतुल्य माना गया है, और उनकी सेवा व सम्मान से ही व्यक्ति अपने जीवन में उन्नति कर सकता है। छत्तीसगढ़ को महतारी कहे जाने की परंपरा को रेखांकित करते हुए, वक्ताओं ने यह भी कहा कि अपनी जन्मभूमि और परिवार के प्रति प्रेम एवं सम्मान हमारी संस्कृति की पहचान है। आधुनिकता के इस दौर में जहां पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव बढ़ रहा है, वहीं हमें अपनी सनातन परंपराओं को बनाए रखना आवश्यक है। योग जागरूकता को बढ़ावा देते हुए, उपस्थित योगाचार्यों ने बताया कि योग न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है बल्कि मन को भी शुद्ध और शांत करता है। जीवन को सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ाने के लिए योग और अध्यात्म का समावेश जरूरी है। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में विद्यार्थी, अभिभावक, शिक्षक एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे। सभी ने इस आयोजन की सराहना करते हुए इसे समाज के लिए प्रेरणादायक बताया।

- माता-पिता पूजन और योग जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

सिटी लाइव

दिल्ली पुस्तक मेले में डॉ. वर्मा की रचनावली खंड एक का हुआ विमोचन

भिलाई। दिल्ली पुस्तक मेले में छत्तीसगढ़ के साहित्यकार डॉ. परदेशीराम वर्मा की रचनावली का कहानी खंड एक का विमोचन हुआ। डॉ. परदेशीराम की कहानी सदी की कालजयी कहानियों में कमलेश्वर द्वारा संपादित चार खंडों के प्रकाशन में चुनी गई। साहित्य अकादमी के इस प्रकाशन में उनकी कहानी दिन प्रतिदिन चुनी गई। इसी नाम से उनका प्रथम कथा संग्रह भी वाणी प्रकाशन से प्रकाशित है। कहानियों के प्रथम खंड प्रित डॉ. परदेशीराम वर्मा की रचनावली के खंड एक का विमोचन साहित्यकार फारूख आफदीदी, संजीव कुमार, गिरीश पंकज, डॉ. सुधीर शर्मा ने किया। छत्तीसगढ़ राज्य का शीर्ष साहित्य सम्मान पं. सुंदरलाल शर्मा सम्मान प्राप्त लेखक डॉ. परदेशीराम वर्मा का उपन्यास आवा पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय के एम.ए. के पाठ्यक्रम में सम्मिलित है। अब तक कहानी, उपन्यास, नाटक, निबंध, बाल काव्य संग्रह जीवनी की चालीस के ऊपर पुस्तकें तथा अगासदिया और आगमन त्रैमासिक के 102 अंक उनके संपादन में प्रकाशित है। डॉ. परदेशीराम वर्मा की कहानियाँ दसवीं, बी.ए. एवं एम.ए. के पाठ्यक्रमों में है। बंगला, मलयालम, तेलगू में भी उनकी कहानियां है। छत्तीसगढ़ी उपन्यास आवा का अंग्रेजी में अनुवाद हो चुका है। उनकी कहानी की पकड़ हिन्दी की पत्रिका साप्ताहिक हिन्दुस्तान में सर्वभाषा कहानी अंक में हिन्दी की प्रतिनिधि कहानी के रूप में प्रकाशित है। दूरदर्शन के लिए तीन सीरियल लिख चुके डॉ. परदेशीराम वर्मा भूतपूर्व सैनिक है। रचनावली खंड एक के अतिरिक्त कथा संग्रह विहग विहंगम का विमोचन भी दिल्ली पुस्तक मेले में हुआ।

- पुस्त की समीक्ष भी की गई

समाज इवेंट

सामाजिक समरसता विभाग ने पर्यावरण मित्र बालू राम को किया सम्मानित

भिलाई। सामाजिक समरसता विभाग भिलाई-दुर्ग के तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम में पर्यावरण मित्र बालू राम वर्मा को विगत चार दशकों से पेड़ लगाओ, पानी बचाओ एवं प्लास्टिक मुक्त भिलाई के लिए विभिन्न अभियान चला कर पर्यावरण संरक्षण किये जाने और प्रकृति प्रेम व उनके जज्बे को देखते हुए सामाजिक समरसता विभाग भिलाई-दुर्ग द्वारा उन्हें सम्मानित किया गया। उनके द्वारा पर्यावरण संरक्षण की दिशा में लगातार पौधे लगाकर दस हजार से अधिक पौधा रोपण कर वृक्ष का रूप देने, प्रतिवर्ष हजारों की संख्या में स्वयं के संसाधनों से निर्मित रसियन काम्प्लेक्स सेक्टर 7 में स्थित नर्सरी से निशुल्क पौधा वितरण करने, रोपण व संरक्षण करने के साथ ही साथ विगत 4 सालों से विभिन्न स्थानों पर साप्ताहिक स्वच्छता अभियान चलाकर भिलाई नगर निगम क्षेत्र को सुंदर व स्वच्छ बनाने में निरंतर कार्य करते रहने, प्लास्टिक मुक्त भिलाई कि दिशा में, निशुल्क स्टील बर्तन उपलब्ध कराने एवं पर्यावरण संरक्षण और विभिन्न गतिविधियों में लगे रहने के लिए पर्यावरण मित्र के सेवा कार्यो को देखते हुए सम्मानित कर उत्सावर्धन किया गया।

● महात्मा गांधी कला मंदिर सिविक सेन्टर में होगा ज्योतिषों का महाकुंभ

नि:शुल्क ज्योतिष परामर्श में लोगों को आज मिलेगा अपना भविष्य जानने का अवसर, जुटेंगे ज्योतिष

भिलाई। ज्योतिष विज्ञान शोध संस्थान भिलाई दुर्ग द्वारा आज कलामन्दिर सिविक सेंटर भिलाई में सुबह 10 बजे से आयोजित राष्ट्रीय ज्योतिष शोध सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। जिसमें प्रदेश व देश के जाने माने ज्योतिष गुरु शिरकत करेंगे। इस ज्योतिष शोध सम्मेलन में विद्वान ज्योतिष विजयकांत भट्ट और वायएसएन मूर्ति को 50 वर्ष से अधिक समय से ज्योतिष की उत्कृष्ट सेवा एवं विद्वान ज्योतिष स्व. जी रंगाराव को मरणोपरांत उल्लेखनीय सेवाओं के लिए लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड से सम्मानित किया जाएगा। साथ ही कई ज्योतिष ज्योतिष रत्न, ज्योतिष शोध रत्न और ज्योतिष विभूति सम्मान से सम्मानित होंगे।

विद्वान ज्योतिषों को मिलेगा रत्न सम्मान

ज्योतिष विज्ञान शोध संस्थान भिलाई, जिला- दुर्ग छत्तीसगढ़ द्वारा राष्ट्रीय ज्योतिष शोध सम्मेलन में विद्वान ज्योतिष व गुरु द्वय विजयकांत भट्ट एवम वाय एस एन मूर्ति को 50 वर्ष से अधिक समय से ज्योतिष की उत्कृष्ट व महान सेवा के लिए एवं विद्वान ज्योतिष स्वर्गीय जी रंगाराव को मरणोपरांत उनके द्वारा अपने जीवन काल मे ज्योतिष के क्षेत्र में उत्कृष्ठ कार्य व उल्लेखनीय सेवाओं के लिए लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड से सम्मानित किया जाएगा। साथ ही ज्योतिषों को ज्योतिष रत्न, ज्योतिष शोध रत्न और ज्योतिष विभूति सम्मान से सम्मानित किया जाएगा। सम्मेलन का मुख्य विषय वस्तु आधुनिक परिदृश्य व तकनीकी युग मे ज्योतिषीय शोध की आवश्यकता रखी गई है। इस कार्यक्रम में ज्योतिष व संस्कृत के विद्वान अपने शोध व दीर्घकालिक अनुभव साझा करेंगें। स्व. जी रंगाराव की स्मृति में आयोजित इस सम्मेलन के अवसर पर ज्योतिष स्मारिका के रूप में ज्योतिष दर्शन पत्रिका का विशिष्ट अंक प्रकाशन भी किया जा रहा है।

देश भर से आए ज्योतिषियों से नि:शुल्क ले सकते हैं परामर्श

सम्मेलन का सबसे बड़ा आकर्षण है नि:शुल्क ज्योतिषीय परामर्श। इच्छुक व्यक्ति अपनी व अपने बच्चों की कुंडली का नि:शुल्क विश्लेषण देश भर से आए विद्वान ज्योतिष से करा सकते है। आमंत्रित ज्योतिषियों से मिलने का यह बड़ा अवसर है। जिसे ज्योतिष का महाकुंभ कह सकते है। निश्चित रूप से यह आयोजन ज्योतिष व ज्योतिषीय शोध को एक नई ऊंचाइयों पर ले जाने का अवसर प्रदान करेगा। आयोजन में सभी ज्योतिष व ज्योतिषीय परामर्श प्राप्त करने के लिए अंचल का कोई भी व्यक्ति कला मंदिर में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित होकर अपने भविष्य की जानकारी निशुल्क प्राप्त कर सकते है। आयोजकों ने अधिक से अधिक संख्या में इस एक दिवसीय कार्यक्रम का लाभ उठाने को कहा है।

उद्घाटन व समापन सत्र में करेंगे शिरकत

सम्मेलन के शुरुआती सत्र के मुख्य अतिथि सांसद दुर्ग विजय बघेल होंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्वान ज्योतिषाचार्य मंथा सूर्यनारायण राव हैदराबाद करेंगे। विशिष्ट अतिथि विधायक रिकेश सेन, सेफी चेयरमैन नरेन्द्र बंछोर, शिक्षाविद आई पी मिश्रा, ज्योतिषाचार्य महेश खजांची मध्यप्रदेश, रमेश व्यास राजस्थान, तेजसकर पांडेय उत्तरप्रदेश, प्रियाशरण त्रिपाठी, अनंतधर शर्मा, नागेश्वर राव, संजय मिश्रा रायपुर, देवनारायण शर्मा, जयंत पांडेय महाराष्ट्र, पंडित विनोद चौबे भिलाई, ए के वर्मा, नरेंद्र शास्त्री उज्जैन सहित देश व राज्य के ज्योतिषगण उपस्थित रहेंगे। कार्यक्रम के समापन सत्र के मुख्य अतिथि राजनांदगांव सांसद संतोष पांडेय होंगे। अध्यक्षता पूर्व मंत्री प्रेमप्रकाश पांडेय करेंगे। विशिष्ट अतिथि विधायक गजेंद्र यादव, विधायक ललित चंद्राकर, पूर्व मंत्री ताम्रध्वज साहू, महापौर नीरज पाल व समाजसेवी बी पी देशमुख होंगे।

परीक्षा परिणाम घोषित

44 छात्रों ने प्रावीण्य सूची में लहराया परचम, 8 छात्रों ने पाया स्वर्ण पदक

भिलाई। सेंट थॉमस महाविद्यालय, रूआबांधा भिलाई ने प्रावीण्य सूची में परचम लहराया है। हेमचंद यादव विश्वविद्यालय दुर्ग की अधिसूचना के अनुसार सेंट थॉमस महाविद्यालय, रूआबांधा भिलाई के 44 छात्रों ने सत्र 2023-24 की विश्वविद्यालय की प्रावीण्य सूची में उत्कृष्ट स्थान अर्जित किया। महाविद्यालय के 8 छात्रों ने प्रथम स्थान अर्जित करते हुए स्वर्ण पदक प्राप्त किया। इनमें रितू अग्रवाल बीबीए, ऋषि गुप्ता बीकॉम, अर्पणा कुजूर एमएससी बायोटेक्नोलॉजी, एम चैतन्य एमएससी रसायन, सुदीप्ता नंदी एमए मनोविज्ञान, तानिया चक्रवर्ती एमए इंग्लिश विभाग, पारुल चौरसिया एमए अर्थशास्त्र एवं आयुषी गुप्ता एमएससी गणित ने स्वर्ण पदक अर्जित किया। जिससे महाविद्यालय में हर्ष का माहौल है। बीए की कुस्मिता व आर्यन ने पाया द्वितीय स्थान, 8 स्वर्ण पदक के साथ विभिन्न विषयों में 36 छात्रों ने प्रावीण्य सूची में स्थान बनाया है। जिसमें बीए में कुस्मिता पटेल ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। प्रबंधन विभाग से आर्यन विश्वकर्मा ने द्वितीय, प्रिया गोयल पांचवां, छाया देशमुख सातवां एवं प्रियंका बड़ई ने आठवां स्थान प्राप्त किया। बीकॉम से आंचल चंद्राकर ने द्वितीय, भूमिका निर्मलकर चौथा, गरिमा गुप्ता पांचवां, पल्लवी सिंह छठवां, श्रद्धा सिंह आठवां एवं योगिता बंजारे ने दसवां स्थान प्राप्त किया। बीएससी से गुंजन साहू ने तीसरा एवं तेजस्वी कुमार ने दसवां स्थान प्राप्त किया। महाविद्यालय के स्नातकोत्तर मनोविज्ञान विभाग ने एक बार फिर महाविद्यालय का गौरव बढ़ाते हुए प्रावीण्य सूची में अच्छा स्थान प्राप्त किया। ऊर्जा बरवाना ने दूसरा, रवि कुमार ने तीसरा, रंजू प्रजापति ने पांचवां, श्यामली मेहता ने छठवां, शुभम कुमार ने सातवां एवं अनुज कुमार उइके ने आठवां स्थान प्राप्त किया। एमएससी माइक्रोबायोलॉजी से प्रगति ने दूसरा तथा कोकूब फ़ातिमा छटवां स्थान प्राप्त किया। एमएससी गणित विभाग से शैली वर्मा ने चौथा स्थान प्राप्त किया। एमकॉम से मिली मैथ्यू ने चौथा स्थान प्राप्त किया। एमएससी जूलॉजी से धृत सुधाकर ने चौथा स्थान, एमए इंग्लिश विभाग से महक मनवटकर ने तीसरा, मनीषा यादव ने पांचवां, साक्षी हिरकने ने छठवां , दीपशिखा ने आठवां, आरजू खान ने नौवां तथा श्वेता ने दसवां, एमए अर्थशास्त्र से भीमांशु साहू ने दसवां, एमएससी बायोटेक्नोलॉजी से हर्षिता बंकर ने दूसरा एवं जिज्ञासा साहू ने पांचवां, एमएससी रसायन से क्षितिज गुप्ता ने दूसरा, एमएससी भौतिकी से अंजलि यादव ने नौवां एवं प्राची ने दसवां स्थान प्राप्त किया। मैनेजर बिशप हिस ग्रेस एलेक्सीओस मार युसेबिओस, महाविद्यालय के प्रशासक रेवरेंट फादर डॉ पी एस वर्गीस, महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ एम.जी. रोईमोन एवं सभी प्राध्यापकों ने बधाई दी।

सेंट थॉमस कॉलेज में सत्र 2023-24 की विश्वविद्यालय की प्रावीण्य सूची में मिला उत्कृष्ट स्थान

क्षेत्रीय साहू मित्र सभा का आयोजन

पापमोचनी एकादशी पर मनाई जाएगी भक्त माता कर्मा जयंती

भिलाई। क्षेत्रीय साहू मित्र सभा खुर्सीपार भिलाई में माघी पूर्णिमा के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान अध्यक्ष परदेशी राम साहू ने 25 मार्च पापमोचनी एकादशी को भक्त माता कर्मा जयंती एवं सम्मान समारोह का मनाने की घोषणा की। इस अवसर पर समाज के दानदाताओं को सम्मानित भी किया गया।

कार्यक्रम की शुरुआत भक्त माता कर्मा की पूजा-आरती कर आगे महीनों में आने वाले पर्व पर आयोजनों की तैयारी पर चर्चा की गई। इस अवसर साहू समाज के अति विशिष्ट दानदाता में सुरेन्द्र कुमार सोनबोईर अधिकारी कर्मचारी प्रकोष्ठ, मुन्ना लाल साहू उपाध्यक्ष जिला साहू संघ, संरक्षक संतन लाल साहू, पूर्व उपाध्यक्ष एवं तहसील न्याय प्रकोष्ठ सदस्य हरीशचन्द्र साहू को सम्मानित किया गया। क्षेत्रीय साहू मित्र सभा खुर्सीपार भिलाई के अध्यक्ष परदेशी राम साहू, उपाध्यक्ष देवधर साहू, उपाध्यक्ष उमेश कुमार साहू, उपाध्यक्ष अन्नपूर्णा साहू, अध्यक्ष हीराराम साहू, उपाध्यक्ष बिसेलाल साहू शहीद वीर नारायण सिंह नगर, उपाध्यक्ष दुर्गा दास साहू गौतम नगर, डॉ भुवन लाल साहू पूर्व अध्यक्ष शिवाजी नगर, हेमु दास प्रचार सचिव, चुलेशवर प्रसाद साहू सचिव, भुवनेश्वर कुमार साहू सहसचिव, दुलमत साहू संयोजिका महिला प्रकोष्ठ, देवकुंवर साहू संयोजिका महिला प्रकोष्ठ शहीद वीर नारायण सिंह नगर, खेमलता साहू उपसंयोजिका, हिरमौतिन साहू उपसंयोजिका, बसंत लाल साहू, तहसील प्रतिनिधि कृष्ण कुमार सोनबोईर, युवा प्रकोष्ठ से सुरेश कुमार साहू, पीयूष कुमार साहू उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन चुलेशवर प्रसाद साहू और आभार व्यक्त उमेश कुमार साहू ने किया।

क्षेत्रीय साहू मित्र सभा खुर्सीपार भिलाई में मनाई माघी पूर्णिमा

तीन दिन का दीनी इज्तिमा शनिवार को दुआओं के साथ पूरा हुआ

हजरत मुहम्मद की तालीम पर चलने पर दिया जोर, खर्चीली शादियों से बचने दी हिदायत

कार्नर न्यूज

भिलाई। मुस्लिम समुदाय का तीन दिन का दीनी इज्तिमा शनिवार को दुआओं के साथ पूरा हुआ। बैकुंठधाम बिजली आफिस के सामने अंबेडकर भवन में हुए इस इज्तेमा में छत्तीसगढ़,महाराष्ट्र और मध्यप्रदेश सहित आसपास के इलाकों से बड़ी तादाद में लोग जुटे। तब्लीगी जमात भिलाई के अमीर सैय्यद ज़मीर व नज़्म के जिम्मेदार नासिर कुरैशी ने बताया कि इंसानियत के रहबर हजरत मोहम्मद सल्लाहो अलैहि वसल्लम ने इंसानों के सामने जहन्नुम (नरक) से बचने सच्चाई और ईमानदारी के साथ वाली एक पाकीजा जिंदगी लोगों के सामने पेश की।इज्तिमा में पैगम्बर हजरत मुहम्मद की इन्हीं तालीम के बारे में बताया गया।

मां बाप, पड़ोसी और अपने दोस्त अहबाब के साथ रखे अच्छा व्यवहार

निजामुद्दीन मरकज से आए मुफ्ती अबुजर आदिलाबाद, मौलाना अब्दुल मालिक खान भोपाल, हाफ़िज़ शकील अमरावती, मोहम्मद असलम दिल्ली, अब्दुल हमीद, मौलाना अब्दुल्ला नागपुर, मोहम्मद इफ्तेखार साहब नागपुर और शरीफ नागपूर ने आए हुए लोग के सामने अपनी बात रखी। पहले दिन अमरावती के हाफ़िज़ शकील ने अल्लाह के साथ इबादत में किसी को शरीक नहीं करने, हज़रत मुहम्मद की पाकीजा जिंदगी अपनाने के साथ मां बाप, पड़ोसी और अपने दोस्त अहबाब के साथ अच्छा अखलाक (व्यवहार) बरतने को जोर दिया। आदिलाबाद के मुफ्ती अबुजर ने इंसानियत का पैगाम लेकर चलने लोगों को कुरान और हदीस जरिए में बताए रास्ते पर चलने की ताकीद की। मौलाना अब्दुल्ला नागपुर ने शादी ब्याह में सादगी लाने और खर्चीली शादियां रोकने की अपील की।

झूठ बोलने से बचने की ताकीद दी

आखिरी दिन शनिवार को दुआ से पहले मौलाना अब्दुल मालिक खान भोपाल ने लोगों को अल्लाह से डरकर जिंदगी गुजारने और झूठ बोलने से बचने की ताकीद दी। इस इज्तिमा में छत्तीसगढ़ सूबे के रायपुर, भिलाई, दुर्ग, कवर्धा, राजनांदगांव, खैरागढ़, गंडई, भाटापारा, बिलासपुर, कटघोरा, रायगढ़, सारंगढ़, खुज्जी,बालोद, बेमेतरा सहित विभिन्न क्षेत्रों से लगभग 10 हजार से ज्यादा लोग उपस्थित रहे। इज्तिमा इंतेजामिया ने कलेक्टर दुर्ग,आयुक्त नगर निगम भिलाई, अनुविभागीय अधिकारी राजस्व भिलाई,निगम प्रशासन, भिलाई वासियों और बैकुंठ धाम निवासियों का दिल से शुक्रिया अदा किया जिन्होंने ने इज्तिमा को कामयाब बनाने अप्रत्यक्ष रूप से योगदान किया।

सिटी स्पोर्ट्स

प्लेट ग्रुप क्रिकेट में जशपुर-रायगढ़ का मैच ड्रा, कोरिया रहा विजेता

रायपुर। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा आयोजित सीनियर प्लेट ग्रुप इंटर डिस्ट्रिक्ट मल्टी डे टुर्नामेंट 2024-25 का आयोजन 9 फरवरी से जारी है। जिसमें छत्तीसगढ़ की विभिन्न 14 टीमें भाग ले रही है। ग्रुप ए का दूसरा तीन दिवसीय मैच जशपुर एवं रायगढ के मध्य कल्याण कॉलेज मैदान, भिलाई में खेला गया। जशपुर ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। जशपुर ने पहले बल्लेबाजी करते हुये अपनी पहली पारी में 76.3 ओवर में 10 विकेट के नुकसान पर केवल 211 रन बनाये। जशपुर की ओर से प्रभात आनंद ने 124 रनों का योगदान दिया। वहीं रायगढ की ओर से सचिन चौहान ने 4 विकेट, सक्षम चौबे तथा अमित कुंवर ने 2-2 विकेट प्राप्त किये। रायगढ ने अपनी पहली पारी में 90.2 ओवरों में 10 विकेट के नुकसान पर 309 रन बनाए। रायगढ की ओर से विकास द्विवेदी ने 104 रन तथा आदर्श प्रकाश वर्मा ने 67 रनों का योगदान दिया। वहीं जशपुर की ओर से अवधेश कुमार जायवाल ने 5 विकेट , प्रभात आनंद तथा सुनील बेहरा ने 2-2 विकेट प्राप्त किये।

जशपुर ने अपनी दूसरी पारी में 85.3 ओवर में 10 विकेट खोकर 285 रन बनाये। जशपुर की ओर से चित्रेश तथा प्रभात आनंद ने 65-65 रनों की पारी खेली। रायगढ की ओर से सचिन चौहान तथा प्रशांत सिंह ने 4-4 विकेट प्राप्त किये। 187 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी रायगढ ने अपनी दूसरी पारी में 17 आवे रनों में 5 विकेट खोकर 135 रन बनाये। रायगढ की ओर से अमित कुमार 47 रन नाबाद बनाये। जशपुर की ओर से अवधेश जायसवाल ने 3 विकटे प्राप्त किये। मैच ड्रा पर समाप्त हुआ।

ग्रुप सी का चौथा तीन दिवसीय मैच कोरिया एवं नारायणपुर के मध्य आर डी सी ए मैदान, रायपुर में खेला गया। कोरिया ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। कोरिया ने पहले बल्लेबाजी करते हुये अपनी पहली पारी में 75.3 ओवरों में 10 विकेट के नुकसान पर 313 रन बनाये। कोरिया की ओर से सुमीत सिंह ने सर्वाधिक 74 रन तथा आकाश शर्मा ने 54 रन बनाये। वहीं नारायणपुर की ओर से अल्तमश, शाश्वत, राहुल तथा गौरी शंकर ने 2-2 विकेट प्राप्त किये।

नारायणपुर ने अपनी पहली पारी में 65 ओवरों में 10 विकेट के नुकसान पर 269 रन बनाये। नारायणपुर की ओर से यश कुमार वर्दा ने 87 रन तथा अल्तमश ने 69 रन बनाये। वहीं कोरिया की ओर से धनश्याम केंवट ने 5 विकेट तथा अजय मिश्रा ने 2 विकेट प्राप्त किए। कोरिया ने अपनी दूसरी पारी में 40.4 ओवरों में 10 विकेट खोकर 267 रन बनाए। कोरिया की ओर से अभिषेक वढेरा ने 69 रन तथा वैभव बघेल ने 55 रनों का योगदान दिया। नारायणपुर की आरे से गौरी शंकर पटेल ने 4 विकेट तथा राहुल जैन ने 2 विकेट प्राप्त किये। 312 रनों लक्ष्य का पीछा करने उतरी नारायणपुर 50 ओवर में 10 विकेट खोकर 211 रन ही बना पायी। नारायणपुर की ओर से चेतन श्रीवास ने 81 रन तथा राहुल जैन ने 45 रनों का योगदान दिया। वहीं कोरिया की ओर से अभिषेक वाढेरा ने 5 विकेट, धनश्याम केंवट तथा अजय मिश्रा ने 2-2 विकेट प्राप्त किये। कोरिया ने मैच 100 रनों से जीत लिया है।

ऑल इंडिया सिविल सर्विसेस हॉकी स्पर्धा में धनीराम करेंगे प्रतिनिधित्व

रायपुर। अखिल भारतीय सिविल सर्विसेज हॉकी प्रतियोगिता 15 से 28 फरवरी तक डीसए एस्ट्रोटर्फ हॉकी मैदान काकीनाडा आंध्र प्रदेश में आयोजित है। प्रतियोगिता में देशभर के सभी प्रदेशों के राज्य सचिवालयों की टीम भाग लेंगे।

विगत 27 जनवरी को अंतरराष्ट्रीय हॉकी स्टेडियम रायपुर में प्रदेश की टीम के लिए चयन ट्रायल का आयोजन किया गया। जिसमें प्रदेश के विभिन्न विभागों के कर्मचारी एवं अधिकारियों ने भाग लिया एवं बेहतर प्रदर्शन के आधार पर टीम का चयन किया गया एवं कैंप 5 से 11 फरवरी तक रायपुर में आयोजित किया गया। यादव सेजेस लिंगीयाडीह मैं व्यायाम अनुदेशक के पद पर कार्यरत है। इनके प्रदेश की टीम में चयनित होने पर विद्यालय के प्राचार्य डॉ. एम.के. मिश्रा ,हेडमास्टर शैलेंद्र शर्मा, गौरव मंगरुलकर एवं हॉकी छत्तीसगढ़ के महासचिव डॉ. मनीष श्रीवास्तव, बिलासपुर के अध्यक्ष रोहित बाजपेई ,अमिताभ मानिकपुरी ,रवि पारेख जावेद अली, सोनू सिंह एवं शहर के सभी खिलाड़ियों ने शुभकामनाएं दी है।

समय पर इलाज नहीं कराना बन सकती है गंभीर बीमारियों की वजह

भागदौड़ की जिंदगी में थायराइड कर रहा परेशान, शुरुआती संकेत से पहचानिए और कीजिए इलाज

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में थायराइड से जुड़ी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। यह एक सामान्य स्वास्थ्य समस्या है, लेकिन अगर इसे समय पर नहीं पहचाना और इलाज नहीं किया गया तो यह गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है। थायराइड गले में स्थित एक छोटी ग्रंथि है, जो हमारे शरीर में हार्मोन का संतुलन बनाए रखने का काम करती है। इसका असंतुलन शरीर के विभिन्न हिस्सों को प्रभावित कर सकता है।थायराइड के मुख्यतः दो प्रकार हैं: हाइपोथायरायडिज्म में थायराइड हार्मोन की कमी हो जाती है। वहीं हाइपरथायरायडिज्म में हार्मोन का स्तर अधिक हो जाता है।

थायराइड के शुरुआती संकेत

थकान और कमजोरी: यदि आप बिना किसी शारीरिक श्रम के भी अत्यधिक थकान महसूस कर रहे हैं, तो यह हाइपोथायरायडिज्म का संकेत हो सकता है।

वजन में बदलाव:: बिना किसी कारण के वजन बढ़ना या कम होना थायराइड की समस्या का संकेत हो सकता है। हाइपोथायरायडिज्म में वजन बढ़ता है, जबकि हाइपरथायरायडिज्म में वजन तेजी से घटता है।

बालों का झड़ना और त्वचा में रूखापन: थायराइड की समस्या होने पर बाल कमजोर होकर झड़ने लगते हैं और त्वचा रूखी हो सकती है।

नींद की समस्या: थायराइड की असामान्यता से अनिद्रा या बहुत अधिक नींद आने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

दिल की धड़कन का असामान्य होना: हृदय की गति का तेज या धीमा होना, विशेष रूप से हाइपरथायरायडिज्म में, एक सामान्य लक्षण है।

पाचन संबंधी समस्याएं:- हाइपोथायरायडिज्म के कारण कब्ज हो सकती है, जबकि हाइपरथायरायडिज्म से दस्त की समस्या हो सकती है।

गर्दन में सूजन:: थायराइड ग्रंथि के आकार में वृद्धि के कारण गर्दन में सूजन महसूस हो सकती है। इसे रगॉइटरर कहा जाता है।

मूड स्विंग और अवसाद: थायराइड हार्मोन का असंतुलन आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। इसमें चिड़चिड़ापन, चिंता, या अवसाद जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

मासिक धर्म में अनियमितता:: महिलाओं में थायराइड की समस्या मासिक धर्म चक्र को प्रभावित कर सकती है। हाइपोथायरायडिज्म में मासिक धर्म भारी और अनियमित हो सकता है।

हाथ-पैर में झुनझुनी या ठंड महसूस होना: थायराइड की समस्या के कारण शरीर के तापमान को नियंत्रित करना मुश्किल हो सकता है, जिससे ठंड लगने या हाथ-पैर सुन्न पड़ने की समस्या हो सकती है।

थायराइड से बचाव के उपाय संतुलित आहार लें: थायराइड को नियंत्रित रखने के लिए आयोडीन, जिंक, और सेलेनियम युक्त खाद्य पदार्थ जैसे मछली, अंडे, नट्स, और साबुत अनाज का सेवन करें।

व्यायाम करें:: नियमित योग और शारीरिक व्यायाम शरीर में हार्मोन के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है।

तनाव कम करें:: अत्यधिक तनाव थायराइड को प्रभावित कर सकता है। ध्यान और मेडिटेशन का अभ्यास करें।

पर्याप्त नींद लें:: हर रात कम से कम 7-8 घंटे की गहरी नींद लें।

डॉक्टर से नियमित परामर्श करें:: यदि आपको थायराइड के लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें और आवश्यक जांच करवाएं।

थायराइड में क्या खाएं और क्या न खाएं? थायराइड की समस्या से निपटने के लिए सही आहार का चयन बेहद महत्वपूर्ण है। यह न केवल आपके हार्मोन संतुलन को सुधारने में मदद करता है, बल्कि शरीर को जरूरी पोषक तत्व प्रदान करके समग्र स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। आइए विस्तार से जानें कि थायराइड के मरीजों को क्या खाना चाहिए और इससे कैसे बचाव किया जा सकता है।

फाइबर युक्त फल और सब्जियां: थायराइड से परेशान लोगों के लिए फाइबर का सेवन बहुत फायदेमंद है। फाइबर पाचन क्रिया को सुधारता है और मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। फाइबर युक्त आहार में सेब, नाशपाती, ब्रोकली, पालक, गाजर, और गोभी जैसी सब्जियां शामिल करें। ये सब्जियां माइक्रो और मैक्रो न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होती हैं, जो शरीर में थायराइड हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती हैं।

कपल्स अपनाएं फिटनेस टिप्स, हेल्थ रहेगी ठीक और बढ़ेगा प्यार

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में खुद के लिए समय निकालना मुश्किल हो गया है। ऐसे में कुछ मौके ऐसे होते हैं जब आप पार्टनर के साथ कुछ क्वालिटी टाइम बिता सकते हैं और साथ ही अपनी सेहत का भी ध्यान रख सकते हैं। फिटनेस गोल्स को एक साथ पूरा करने से न सिर्फ आप दोनों स्वस्थ रहेंगे, बल्कि आपके रिश्ते में प्यार और मजबूती भी आएगी। कपल्स को कौन से फिटनेस टिप्स अपनाने चाहिए? इसके बारे में हमें एलीव हेल्थ की हैबिट कोच और एसीई पर्सनल ट्रेनर, श्रेया अय्यर बता रही हैं। लेकिन, सबसे पहले हम इस बारे में जानकारी ले लेते हैं कि कपल्स का साथ एक्सरसाइज करना क्यों जरूरी होता है?

पार्टनर के साथ एक्सरसाइज करना क्यों जरूरी है?

मिलता है क्वालिटी टाइम

आजकल ज्यादातर कपल्स एक-दूसरे को कम समय दे पाते हैं। लेकिन, साथ में एक्सरसाइज करने से आपको एक-दूसरे के साथ क्वालिटी टाइम बिताने का मौका मिलता है।

मजबूत होती है बॉन्डिंग

हेल्दी लाइफस्टाइल जीने और साथ में एक्टिविटीज करने से कपल्स की बॉन्डिंग मजबूत होती है, वह खुश रहते हैं और पॉजिटिव महसूस करते हैं।

मिलती है प्रेरणा

जब आप अकेले एक्सरसाइज करते हैं, तब कई बार आलस आ जाता है। लेकिन, जब पार्टनर आपके साथ होता है, तो आपको प्रेरणा मिलती है और आप आसानी से अपने गोल्स को पूरा कर पाते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य होता है मजबूत

पार्टनर के साथ एक्सरसाइज करने से आप दोनों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। यह तनाव को कम करने और निश्चय पूर्वक रहने में मदद करता है।

फिटनेस को इंटरेस्टिंग कैसे बनाएं?

मॉर्निंग वॉक करें

सुबह की ताजी हवा में पार्टनर के साथ वॉक पर जाना एक बेहतरीन शुरुआत हो सकती है।

रोज योगासन करें

योगासन करने से शरीर और मन दोनों शांत रहते हैं। आप साथ में योगा क्लास ज्वाइन कर सकते हैं या घर पर ही ऑनलाइन योगा वीडियोज से सीख सकते हैं।

जिम से मिलती है फिटनेस

अगर आप दोनों को जिम जाना पसंद है, तो साथ में जाकर एक्सरसाइज करें। एक-दूसरे को सपोर्ट करें और मोटिवेट करें।

पुरानी शर्ट का किचन में यूनिक तरीके से कर सकते हैं इस्तेमाल

अगर आपके घर में कपड़ों का ढेर लग गया है, तो हम आपको शर्ट को इस्तेमाल करने के हैक्स जरूर जानने चाहिए। इनकी मदद से आप ढेर सारे काम को निपटाया जा सकता है।

पुरानी शर्ट से बनाएं स्टाइलिश और इको-फ्रेंडली एप्रन

अगर आपके पास पुरानी शर्ट है और आप उसे फेंकने की सोच रहे हैं, तो रुक जाइए! आप उसी शर्ट से एक सुंदर, टिकाऊ और किफायती एप्रन बना सकते हैं। यह न केवल किचन में आपके कपड़ों को गंदा होने से बचाएगा, बल्कि पर्यावरण के लिए भी फायदेमंद रहेगा क्योंकि आप पुराने कपड़ों को दोबारा इस्तेमाल कर रहे हैं। तो आइए जानते हैं कि शर्ट से आप कैसे एप्रन बना सकते हैं।

क्या करें?

पुरानी शर्ट को फ्लैट रखें और पीछे के हिस्से को समतल कर लें। फिर आगे के बटन वाले हिस्से को एप्रन के फ्रंट की तरह इस्तेमाल किया जाएगा। दोनों स्लीव्स को सीम के पास से काट दें। कॉलर को भी हटा दें, ताकि नेकलाइन एप्रन जैसी दिखे। शर्ट के दोनों किनारों को हल्का सा कर्व शेप में काटें। अगर शर्ट बहुत बड़ी है, तो शर्ट के बचे हुए कपड़े से दो स्ट्रिप्स काट लें। इन्हें फीते या रिबन की तरह इस्तेमाल करें और साइड में जोड़ दें। नेक स्ट्रैप के लिए,

कॉलर के पास एक छोटा सा लूप बनाएं और उसे सुई-धागे या ग्लू से चिपका दें। शर्ट की फ्रंट पॉकेट को न हटाएं, यह एप्रन में पहले से बनी जेब की तरह काम करेगा।

जार और डिब्बों के कवर तैयार करें

किचन में रखे जार और डिब्बों को स्टाइलिश लुक देने के लिए शर्ट के कपड़े से उनके कवर बनाएं। इससे आपके किचन को एक नया और क्लासी लुक मिलेगा, साथ ही धूल-मिट्टी से भी बचाव होगा। यह न सिर्फ आपके डिब्बों को डस्ट-फ्री और साफ-सुथरा रखेगा, बल्कि आपकी किचन डेकोर को भी अपग्रेड करेगा।

क्या करें?

जिस जार या डिब्बे के लिए कवर बनाना है, उसकी ऊंचाई और गोलाई नाप लें। फिर कपड़े को 2-3 इंच मार्जिन से काटें। पुरानी शर्ट के स्लीव्स, कॉलर या बॉडी पार्ट को इस्तेमाल करें। अगर सिलाई करना जानते हैं, तो किनारों को हेमिंग करके सिल दें।

फाल्गुन माह में कितने, कहां और कौन से दीये जलाएं

फाल्गुन माह में महाशिवरात्रि और होली जैसे बड़े पर्व आते हैं। इसके अलावा, इस माह में विजय दिलाने वाली विजया एकादशी भी आती है। ऐसे में इस माह में रोजाना भगवान शिव, भगवान विष्णु, श्री राधा-कृष्ण की पूजा करनी चाहिए। 13 फरवरी गुरुवार से फाल्गुन माह का आरंभ हो चुका है। फाल्गुन माह के दौरान कितने, कहां और कौन से दीये जलाने चाहिए, यह आपको जानना जरूरी है।

फाल्गुन माह में कितने दीये जलाने चाहिए?

फाल्गुन माह में रोजाना 5 दीये जलाने चाहिए। एक दीया भगवान शिव शंभू के नाम का, दूसरा दीया भगवान विष्णु के नाम का, तीसरा दीया राधा रानी और श्री कृष्ण के नाम का, चौथा दीया दिशाओं के नाम का और पांचवा दीया ग्रहों के नाम का। अगर आप 5 दीये रोजाना नहीं जला सकते हैं तो 1 दीपक भी जला सकते हैं लेकिन आटे का। बस इस एक दीये को जलाते समय सभी का ध्यान कर लें।

फाल्गुन माह में कहां दीये जलाने चाहिए?

फाल्गुन माह के दौरान अगर आप 5 दीये जला रहे हैं तो 5 अलग-अलग दिशाओं या स्थानों पर जलाएं। वहीं, अगर आप एक दीया जला रहे हैं तो एक ही दिशा सक्षम है। 5 दीयों के लिए 5 दिशाएं हैं: घर का मुख्य द्वार, घर की पूर्व दिशा, घर की रसोई, घर की छत, घर में रखे तुलसी के पौधे के पास आदि। एक दीया जला रहे हैं तो मात्र पूर्व दिशा में ही दीपक प्रज्वलित करें और शुभता पाएं।

फाल्गुन माह में कौन से दीये जलाने चाहिए?

फाल्गुन माह के दौरान मिट्टी के दीये जलाएं क्योंकि मिट्टी के दीये जलाने से घर में भू तत्व का संचार होता है और प्रकृति की शुभता भी प्राप्त होती है। अगर मिटटी के दीये नहीं हैं तो 5 पीतल के दीये भी जला सकते हैं। यहां तक कि आप उन दीयों का इस्तेमाल दुबारा से भी कर सकते हैं।

कार्नर न्यूज

जरूरत हमें लाइफस्टाइल में बदलाव की

कम खर्च में आरामदायक जीवन जीना आसान, मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल को अपना रहे लोग

कहते हैं, 'कम इच्छाएं रखना और जो आपके पास है, उससे संतुष्ट रहना जीवन को सरल बनाता है।' बस, इसी सरल जीवन की चाह में लोग अब मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल को अपना रहे हैं। अनुजा अभी-अभी सोसाइटी की सेक्रेटरी चुनी गई है। उसे अपनी इस उपलब्धि की बेहद खुशी है, जिस वजह से उसने घर पर एक छोटी-सी पार्टी भी रखी है। पार्टी में उसने सोसाइटी में रहने वाले सभी लोगों को बुलाया है। अनुजा की सोसाइटी की कई सहेलियां पहली बार उसके घर भी आई हैं। सान्या भी उन्हीं में से एक है, लेकिन जैसे ही सान्या ने अनुजा का किचन देखा, वह हैरान रह गई। उसने देखा कि अनुजा का भरा-पूरा परिवार होने के बाद भी उसका किचन बहुत खाली है। उसके किचन में उतने ही बर्तन हैं, जितने लोग हैं। कोई भी बेफिजूल की चीज उसके किचन में नहीं है, जबकि सान्या के किचन में सब कुछ है, जैसे कि ब्लेंडर, आटा गूंथने के लिए मिक्सर, माइक्रोवेव ओवन ग्रिलर, टोस्टर, मसाला ग्राइंडर, कॉफी मेकर, इलेक्ट्रिक केतली, स्मूदी मेकर, काटने-छीलने-पीसने के लिए फूड प्रोसेसर, वैक्यूम सीलर, आयरन ग्रिल, तवा, स्लो कुकर और प्रेशर कुकर, साथ ही छोटे से लेकर बड़े तक हर साइज के बर्तन आदि।

क्या है मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल

मिनिमलिस्ट लाइफस्टाइल का मतलब है- कम चीजें, कम खर्च, कम काम, कम बोझ और आरामदायक जीवन। यह जीवन-शैली आपको जिंदगी में केवल आवश्यक और महत्वपूर्ण चीजें रखना सिखाती है, जिससे अव्यवस्था कम हो और मानसिक शांति मिले। इसमें अनावश्यक भौतिक वस्तुओं से बचते हुए अच्छे अनुभवों और रिश्तों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। यह जीवन को सरल, तनाव मुक्त और संतुलित बनाती है। मिनिमलिज्म यानी कम-से-कम का उद्देश्य केवल भौतिक वस्तुओं से नहीं, बल्कि विचार, समय और ऊर्जा का भी समझदारी से प्रबंधन करना है। यह सुरक्षा, व्यक्तिगत संतोष और आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ने में मदद करता है, जिससे आप को जीवन अर्थपूर्ण लगता है।

जब जागो, तभी सवेरा

प्रदर्शनप्रियता और फिजूल-खर्ची से होने वाले नुकसान के कारण अब लोग धीरे-धीरे यह समझने लगे हैं कि अनावश्यक वस्तुओं का संग्रह करना समय और धन की बर्बादी है। आजकल लोग सस्टेनेबल लाइफस्टाइल की ओर बढ़ रहे हैं। वे महंगी और आकर्षक दिखने वाली चीजों से दूर होने लगे हैं और सादगीपूर्ण जीवन जीने के लिए इको फ्रेंडली वस्तुओं का इस्तेमाल करने लगे हैं। अक्सर ऐसी खबरें सुनने को मिलती हैं कि कोई व्यक्ति लाखों के सैलरी पैकेज और महानगर के विलासितापूर्ण जीवन को छोड़कर गांव में जाकर बिना किसी खाद और कीटनाशक के ऑर्गेनिक खेती कर रहा है। यहां तक कि कुछ लोग पर्यावरण के अनुकूल मिट्टी के घर भी बना है, जहां गर्मियों में एसी जैसे उपकरणों की जरूरत महसूस नहीं होती। लोग अब यह बात समझने लगे हैं कि पर्यावरण को प्रदूषण से बचाने के लिए सादगीपूर्ण जीवन-शैली अपनाना बहुत जरूरी है। इसलिए कुछ जागरूक लोग विवाह जैसे सामाजिक समारोहों में भोजन परोसने के लिए प्लास्टिक की डिस्पोजेबल प्लेट और ग्लास का इस्तेमाल करने के बजाय पत्तलों और मिट्टी के कुल्हड़ का इस्तेमाल करते हैं।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

'हाउ टू ट्रेन योर ड्रैगन' का धमाकेदार ट्रेलर रिलीज, 15 साल पुरानी फिल्म का रीमेक

लाइव-एक्शन फिल्म 'हाउ टू ट्रेन योर ड्रैगन' का ट्रेलर जारी हो गया है। यह लाइव-एक्शन फीचर ड्रीमवर्क्स एनिमेशन की इसी नाम की हिट एनिमेटेड फिल्म का रीमेक है, जो 2010 में रिलीज हुई थी। लेखक-निर्देशक डीन डेब्लॉइस की नई हाउ टू ट्रेन योर ड्रैगन में मेसन थेम्स हिकप और निको पार्कर एस्ट्रिड की भूमिका में हैं।

नए हाउ टू ट्रेन योर ड्रैगन ट्रेलर में हिकप ने टूथलेस के साथ अपने बंधन का खुलासा किया है। वह कहता है, 'मैं पहला वाइकिंग हूं, जो ड्रैगन को नहीं मारेगा। एस्ट्रिड ने प्रशंसा के साथ जवाब दिया, 'हालांकि, ड्रैगन की सवारी करने वाला पहला व्यक्ति।' क्रेसिडा कॉवेल की बुक सीरीज में उनके आदान-प्रदान ने हिकप के ड्रैगन के साथ संबंध और उसकी खास यात्रा को दिखाया गया।

कलाकारों में गेरार्ड बटलर, निक फ्रॉस्ट और जूलियन डेनिसन शामिल हैं। डेब्लॉइस शुरुआत से ही इस फ्रेंचाइजी से जुड़े रहे हैं। डेब्लॉइस ने इस नई फिल्म को लिखा और निर्देशित किया है, जो 2010 की एनिमेटेड फिल्म पर आधारित है, जिसे उन्होंने क्रिस सैंडर्स के साथ सह-निर्देशित किया था। ट्रेलर लॉन्च कार्यक्रम में डीन डेब्लॉइस ने लाइव-एक्शन रीमेक के पीछे की प्रेरणा साझा की। उन्होंने बताया कि मूल हाउ टू ट्रेन योर ड्रैगन के दौरान व्यस्त शेड्यूल और सीमित संसाधनों के कारण कुछ पहलुओं- जैसे कि चरित्र की गहराई और रिश्तों को पूरी तरह से नहीं खोजा जा सका। यह नया संस्करण चरित्र संबंधों को गहराई जोड़ते हुए और माइथोलॉजिकल कहानी का विस्तार कर रहे हैं।

टॉलीवुड

नानी के जन्मदिन पर 'हिट 3' का टीजर जारी करने की तैयारी, फैंस भी बेकरार

साउथ के नेचुरल स्टार नानी इस समय कई रोमांचक प्रोजेक्ट्स में व्यस्त हैं और उनकी आने वाली फिल्म 'हिटः द थर्ड केस' काफी चर्चा बटोर रही है। इन दिनों नानी अपनी फिल्म 'हिट 3' के निर्माण में व्यस्त हैं। हाल ही में फिल्म के आखिरी शेड्यूल की शूटिंग के बारे में जानकारी सामने आई थी। वहीं, अब इसके टीजर से जुड़ा नया अपडेट सामने आया है।

अभिनेता नानी की आगामी इन्वेस्टिगेटिव थ्रिलर फिल्म 'हिट 3: द थर्ड केस' के निर्माता तेजी से प्रोडक्शन की औपचारिकताएं पूरी कर रहे हैं। यह फिल्म पिछले साल सितंबर में फ्लोर पर आई थी और इसकी शूटिंग का एक बड़ा हिस्सा पूरा हो चुका है। अब निर्माता फिल्म का टीजर रिलीज करने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं। रिपोर्ट्स के अनुसार, 'हिटः द थर्ड केस' की टीम नानी के जन्मदिन के अवसर पर 24 फरवरी को फिल्म का टीजर जारी करने की योजना बना रही है। हालांकि, इस बारे में आधिकारिक घोषणा का इंतजार है। फिल्म की टीम वर्तमान में नानी और खलनायकों की विशेषता वाले एक एक्शन सीक्वेंस को फिल्मा रही है। नेचुरल स्टार इस फिल्म में अर्जुन सरकार आईपीएस के रूप में दिखाई देंगे। इससे पहले जानकारी सामने आई थी कि टीम मार्च तक फिल्म के अंतिम शेड्यूल को भी फिल्मा लेगी।

नानी के अलावा फिल्म में श्रीनिधि शेट्टी भी मुख्य भूमिका में होंगी। इससे पहले इंस्टाग्राम पर अपने लुक का परिचय देते हुए नानी ने लिखा, 'पुलिस कम। अपराधी ज्यादा। अर्जुन सरकार ने कार्यभार संभाला। 'नानी 32' अब 'हिट द थर्ड केस है'। खून के दरवाजे 1 मई 2025 को खुलेंगे।' फिल्म में उनके किरदार से पता चलता है कि वह पुलिस वाले से कम और अपने तरीके से मामलों को सुलझाने वाले अपराधी से ज्यादा होंगे। शैलेश कोलानू द्वारा निर्देशित यह फिल्म 1 मई, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

भोजपुरी

'रिश्ते' के ट्रेलर में पुलिस अधिकारी बनकर छा गए खेसारी, दर्शकों ने की पसंद

भोजपुरी फिल्म 'रिश्ते' का ट्रेलर बेहद रोमांचक और भावनात्मक पहलुओं से भरपूर नजर आ रहा है। इसमें न केवल दमदार एक्शन बल्कि पारिवारिक और सामाजिक मूल्यों को भी उजागर किया गया है। खेसारीलाल यादव का पुलिसिया अवतार दर्शकों के लिए आकर्षण का केंद्र बना हुआ है, वहीं एक्ट्रेस रति पांडेय अपनी सशक्त अदाकारी से फिल्म में जान डाल रही हैं।

फिल्म में पारिवारिक रिश्तों की गहराई, समाज की सच्चाई और न्याय के लिए लड़ाई को बखूबी दिखाया गया है। ट्रेलर में खेसारीलाल का डायलॉग, 'रिश्ते खून से नहीं, विश्वास से बनते हैं' दर्शकों को बेहद पसंद आ रहा है।

प्रड्यूसर रोशन सिंह ने कहा, 'फिल्म रिश्ते एक ऐसी कहानी पर बनी है, जो हर परिवार से जुड़ती है। इसमें समाज के रिश्तों और उनकी जटिलताओं को बखूबी दिखाया गया है। खेसारीलाल यादव इस फिल्म में जबरदस्त एक्शन और भावनात्मक दृश्यों में नजर आएंगे। यह फिल्म दर्शकों के दिलों को छूने वाली होगी।' इस ट्रेलर को देखकर लोग जमकर तारीफ कर रहे हैं और इसे छप्पर फाड़ कमाई करने वाली फिल्म बता रहे हैं। वहीं, निर्देशक प्रेमांशु सिंह ने कहा कि 'रिश्ते' सिर्फ एक एक्शन फिल्म नहीं, बल्कि इसमें भावनाओं का गहरा समावेश है।

स्ट्रीट फैशन

लाइफ स्टाइल

न्यूयॉर्क और पेरिस फैशन वीक के बीच के महीनों मेंकई अंतरराष्ट्रीय संस्करण हमें अपने स्थानीय शोकेस और स्ट्रीट स्टाइल से खुश रखते हैं। ऑस्ट्रेलियन फैशन वीक ने तो स्ट्रीट फैशन के नाम पर बहुत से बड़े ब्रांडों को मंच दिया है और अब घर-घर में मशहूर नामों के करियर की शुरुआत की है। रनवे से परे, ऑस्ट्रेलियाई सड़कों पर अपनी शैली से मॉडल प्रेरित करते हैं।

चाहिए इंस्टेंट ग्लो तो फॉलो करें ये टिप्स, घंटे भर में दमकेगा चेहरा

यदि आपको भी आप कहीं डेट पर जाना है लेकिन पार्लर जान का समय नहीं मिल रहा तो हम यहां आपको कुछ ऐसे स्क्रब और फेस पैक के बारे में बताएंगे, जिसके इस्तेमाल से आपका चेहरा खिल उठेगा। इन फेस-पैक के इस्तेमाल से लिए आपको पैसे ख4च करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। इस्तेमाल से पहले बस पैच टेस्ट करें, और चेहरे को दमकाने में इसका उपयोग करें।

चीनी और शहद का स्क्रब

इस स्क्रब को बनाना काफी आसान है। इसके लिए सबसे पहले चीनी, शहद और नींबू का रस अच्छे से मिला लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर हल्के हाथों से सर्कुलर मोशन में मसाज करें। मसाज के बाद चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। इस स्क्रब से चेहरा काफी खिल उठेगा।

ओटमील और दही का स्क्रब

ये स्क्रब बनाना काफी आसान है। इसके लिए सबसे पहले आपको ओटमील और दही का पेस्ट तैयार करना है। स्क्रब तैयार करने के बाद इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर 5-7 मिनट तक हल्के हाथों से मसाज करें। अब आखिर में चेहरा धो लें। इस स्क्रब से त्वचा पर ताजगी आती है।

बेसन और हल्दी का पैक

बेसन और हल्दी का पैक बनाने के लिए एक चम्मच बेसन, 1/4 चम्मच हल्दी और 1-2 चम्मच दूध चाहिए। सबसे पहले सभी सामग्री को अच्छे से मिला लें और एक पेस्ट बना लें। अब पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाएं और 15-20 मिनट तक सूखने दें। कुछ देर चेहरा सुखाने के बाद धो लें। ये फेस पैक चेहरे को ग्लोंइग इफेक्ट देता है।

एलोवेरा और गुलाब जल फेस पैक

एलोवेरा जेल तो तकरीबन हर घर में पाया जाता है। ऐसे में आप एलोवेरा जेल और गुलाब जल को अच्छे से मिला लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट तक छोड़ दें। आखिर में चेहरा पानी से धो लें। इससे भी चेहरा खिल उठेगा।

एलिगेंट लुक के लिए पहनें खास तरह के फ्लेयर्ड अनारकली सूट

मार्केट में आपको कई तरह के सूट मिल जाएंगे जिन्हें आप कई सारे खास मौकों पर स्टाइल कर सकती हैं। लेकिन, अगर आप न्यू और एलिगेंट लुक चाहती हैं तो आप ये फ्लेयर्ड अनारकली सूट वियर कर सकती हैं। इस तरह की फ्लेयर्ड अनारकली सूट आपके लुक को स्टाइलिश और एलिगेंट बनाने में मदद करेंगे और इस तरह का सूट आप कई सारे खास मौकों पर स्टाइल कर सकती हैं।

राउंड नेक डिजाइन अनारकली सूट

अगर आप रॉयल लुक चाहती हैं तो आप इस तरह के अनारकली सूट स्टाइल कर सकती हैं। यह सूट आप किस फैमिली फंक्शन या पूजा के दौरान वियर कर सकती हैं और इस सूट में आपका लुक बेहद ही खूबसूरत नजर आएगा। ये आपको हैवी और लाइट दोनों पैटर्न में मिल जाएगा और इसे आप 1,000 से 2,000 रुपये की कीमत में खरीद सकती हैं। इस सूट के साथ पर्ल वर्क वाले झुमके साथ ही फुटवियर में आप फ्लैट्स स्टाइल कर सकती हैं।

एम्ब्रॉयडरी वर्क अनारकली सूट

अगर आप शादी या सगाई के किसी फंक्शन में शामिल हो रही हैं तो आप इस तरह के एम्ब्रॉयडरी वर्क अनारकली सूट का चुनाव कर सकती हैं। इस तरह के सूट में आपका बेहद ही अलग और खूबसूरत नजर आएगा। एम्ब्रॉयडरी वर्क में आपको इस तरह का सूट कई सारे कलर और डिजाइन ऑप्शन के साथ 1,500 से 2,000 रुपये की कीमत में मिल जाएगा। इस सूट के साथ आप चोकर स्टाइल कर सकती हैं साथ ही फुटवियर में आप हील्स पहन सकती हैं।

फ्लोरल प्रिंट अनारकली सूट

इन दिनों फ्लोरल प्रिंट आउटफिट काफी ट्रेंड में है और एलिगेंट लुक पाने के लिए आप इस तरह के फ्लोरल प्रिंट अनारकली सूट का चुनाव कर सकती हैं। इस तरह का सूट आप शादी या किसी पूजा के दौरना वियर कर सकती हैं साथ ही ऑफिस में भी आप इस सूट को ब्यूटीफुल लुक पाने के लिए वियर कर सकती हैं।

पैरों की चमक लौट आएगी इन टिप्स से, मिलेगी आपको खुशी

बदलते मौसम का असर जहां सेहत और स्किन पर होता है तो वहीं इस दौरान पैरों पर खास ख्याल रखना पड़ता हैं। दरअसल, तापमान और नमी में बदलाव के कारण पैरों की त्वचा रुखी हो जाती है और इस दौरान अगर आप इनकी केयर नहीं करती हैं तो पैरों की स्किन ड्राई हो जाती हैं साथ हो फटने भी लगते हैं। वहीं बदलते मौसम पैरों की खो हुई चमक वापस लाने और इन्हें खूबसूरत बनाए रखने के लिए आप इस टिप्स को फॉलो कर सकती हैं।

नहाने से पहले करें पैरों की मसाज

पैरों की ड्राईनेस को खत्म करने के लिए आप इनकी अच्छे से मसाज करें और ये काम आप नहाने से पहले करें। नहाने से पहले आप तेल की मदद से पैरों की मसाज करें। वहीं इसके बाद नहा लें और पैरों को भी अच्छी तरह से धो लें। इसके बाद आप पैरों को अच्छी तरह से मॉइस्चराइज कर लें। ऐसे करने से पैरों की ड्राईनेस की समस्या कम होगी साथ ही पैर कोमल और सुंदर नजर आएंगे।

रात को करें पेट्रोलियम जेली का इस्तेमाल

पैरों को चमकदार बनाए रखने के लिए आप पेट्रोलियम जेली का इस्तेमाल करें और ये काम रात के समय करें। रात को सोने से पहले पैरों पर पेट्रोलियम जेली का इस्तेमाल करने से ये खूबसूरत हो सकते हैं। रात को सोने से पहले आप पैरों को अच्छी तरह से धो लें और इन्हें अच्छी तरह से पोंछकर पेट्रोलियम जेली अप्लाई करें। इसके बाद आप मसाज करें और इन्हें कवर कर लें।

पैरों को हफ्ते में दो दिन अच्छी तरह साफ करें। पैरों की डेड स्किनको हटाने के लिए हफ्ते में 2 दिन का स्क्रब का इस्तेमाल जरूरकरें।

कर्ली बाल हो सकते हैं शाइनी और सॉफ्ट, उठाएं जरूरी कदम

कर्ली बालों को सॉफ्ट और शाइनी बनाने के लिए आप इस आर्टिकल में बताई गई टिप्स को फॉलो कर सकती हैं और इन टिप्स को सही तरह से फॉलो करने से बालों को ग्रोथ भी अच्छी रहेगी साथ ही सुंदर भी नजर आएंगे।

कंघी का न करें इस्तेमाल

बाल शाइनी और सॉफ्ट हो इसके लिए आप बालों पर कंघी का इस्तेमाल न करें। कर्ली बालों को कंघी करने से ये डैमेज हो जाते हैं और इस वजह से इनकी चमक भो खो जाती है। वहीं ये समस्या न हो इसके लिए आप बड़े दांत वाले कंघी का इस्तेमाल करें।

बालों पर जरूर करें कंडीशनर का इस्तेमाल

अगर आप चाहती है कि आपके बाल सिल्की और शाइनी नजर आए तो आप इन्हें धोने के बाद कंडीशनर का इस्तेमाल जरूर करें। कंडीशनर का इस्तेमाल आप बाल सिल्की होते हैं और इनकी चमक भी बनी रहती है।

हीटिंग टूल्स न करें इस्तेमाल

कर्ली बाल के खराब होने की वजह हीटिंग टूल्स भी है। दरअसल, घुंघराले बाल मुलायम होते है और हीटिंग टूल्स का इस्तेमाल करती हैं तो बाल खराब हो जाते हैं। वहीं अगर आप बालों हेयर ड्रायर का इस्तेमाल करती हैं तो इस वजह से बाल खराब हो जाते हैं। इस वजह से बाल हीटिंग टूल्स का इस्तेमाल न करें।

कार्नर न्यूज

सही कपड़ों का चुनाव और उन्हें सही तरीके से पहनना बेहद जरूरी

कम खर्च में भी आप दिख सकते हैं स्टाइलिश, बस रखना होगा इन जरूरी बातों का ध्यान

अच्छा लुक न सिर्फ आत्मविश्वास बढ़ाता है, बल्कि आपकी पर्सनैलिटी को भी निखारता है। ऐसे में सही कपड़ों का चुनाव और उन्हें सही तरीके से पहनना बेहद जरूरी है। आज के समय में युवाओं पर ब्रांडेड कपड़े पहनने का काफी क्रेज है। खासतौर पर बात करें नयी पीढ़ी की तो युवाओं को लगता है कि वो जितने महंगे कपड़े पहनेंगे, उनका लुक उतना ही स्टाइलिश लगेगा। जबकि ऐसा नहीं है। आप सस्ते कपड़े खरीद कर भी अपने लुक को स्टाइलिश दिखा सकते हैं। इसके लिए आपको सिर्फ कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। इसी बारे में आज हम आपको जानकारी देने जा रहे हैं।

जगह और कार्यक्रम का रखें ध्यान

कपड़े हमेशा कपड़े और जगह के हिसाब से ही कपड़ों का चयन करना चाहिए। हर अवसर के लिए अलग तरह के कपड़े होते हैं। जैसे कि आप दफ्तर में ज्यादा चमकीले कपड़े पहनकर नहीं आ सकते, वहां आपको सिंपल और सोबर कपड़े ही पहनने चाहिए। ऐसे ही पार्टी के लिए स्टाइलिश आउटफिट और कैजुअल लुक के लिए आरामदायक ड्रेस पहनें।

फिटिंग होनी चाहिए

आपके कपड़े यदि गलत फिटिंग के होंगे तो वो आपका लुक बिगाड़ सकते हैं। इसलिए हमेशा अपने बॉडी टाइप के हिसाब से सही फिटिंग के कपड़े चुनें, जिससे आप स्मार्ट और आकर्षक दिखें।

करें सही रंगों का चयन

यदि आप गलत कलर कॉम्बिनेशन के कपड़ों का चयन करेंगे तो इससे भी आपका लुक बिगड़ सकता है।आजकल सिंपल कपड़ों का ट्रेंड है, ऐसे में बहुत ज्यादा चमकीले रंग या असंगत रंग संयोजन से बचें। इसलिए हमेशा हल्के और गहरे रंगों को बैलेंस करके पहनें।

हैवी एक्सेसरीज से रहें दूर

कभी भी अच्छा लुक पाने के लिए जरूरत से ज्यादा एक्सेसरीज पहनने से बचें, ये आपके लुक को खराब कर सकती हैं। हमेशा घड़ी, बेल्ट, शूज और बैग जैसे जरूरी एक्सेसरीज को पहनकर अपना लुक सिंपल और एलिगेंट रखें।

कपड़े पहनते समय मौसम जरूर देखें

यदि आप मौसम के हिसाब से कपड़े नहीं पहनेंगे तो आपको ही काफी परेशानी का सामना करना पड़ेगा। जैसे कि गर्मियों में हल्के और सूती कपड़े चुनें, जबकि सर्दियों में वॉर्म और लेयर्ड ड्रेसिंग पर ध्यान दें।

कपड़े होने चाहिए साफ

कपड़े भले ही महंगे न हों, लेकिन अगर वे अच्छे से धुले और प्रेस किए हुए हैं, तो आपका लुक शानदार लगेगा।अगर आप गंदे कपड़े पहनेंगे तो वो भले चाहे कितने भी महंगे हों लेकिन आपका लुक बिगाड़ देंगे।