

खबर संक्षेप

तृतीय वर्ग शासकीय कर्मचारी संघ की बैठक आज रायपुर। छत्तीसगढ़ प्रदेश तृतीय वर्ग शासकीय कर्मचारी संघ मुख्यालय रायपुर के भवन का जीर्णोद्धार लोकार्पण कार्यक्रम और प्रबंध कार्यकारिणी बैठक होगी। यह कार्यक्रम 18 मई को दोहरे 12 बजे प्रारंभ होगा। कार्यक्रम का शुभारंभ संघ के प्रांताध्यक्ष जीआर चंद्रा द्वारा किया जाएगा। संघ कार्यकारी अध्यक्ष नरेश वाढेरे ने विज्ञप्ति के माध्यम से बताया कि छत्तीसगढ़ प्रदेश तृतीय वर्ग शासकीय कर्मचारी संघ समस्त प्रांतीय, जिला, तहसील, विकासखंड, पदाधिकारी एवं संरक्षक एवं वरिष्ठजनों को इसकी जानकारी दी गई है।

ग्राम पंडरभट्टा और खरोरा में लगा समाधान शिविर



रायपुर। सुशासन तिहार के तीसरे चरण में शनिवार को आरंग ब्लॉक के ग्राम पंडरभट्टा और ग्राम खरोरा में समाधान शिविर लगाया गया। इस शिविर में सांसद बृजमोहन अग्रवाल शामिल हुए। उन्होंने कहा कि जनता की छोटी-छोटी समस्याओं के समाधान के लिए विभागों के चक्कर नहीं लगाने पड़े। इसके लिए समाधान गांव में किए जा रहे हैं। शिविर में 300 से अधिक युवाओं को लॉगिंग लाइसेंस प्रदान किया गया। शासन की विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के हितग्राहियों को प्रमाणपत्र एवं समझौते कीट वितरित की गई। इस अवसर पर विधायक अनुज शर्मा, पूर्व विधायक देवजी भाई पटेल, जिला पंचायत अध्यक्ष नवीन अग्रवाल, उपाध्यक्ष संदीप यदु, जयपद अध्यक्ष शकुंतला, उपाध्यक्ष दिनेश खट्टे सहित अनेक जगप्रतिनिधि, जिला पंचायत सीईओ कुमार बिश्वरंजन, विभागीय अधिकारी और वृक्ष संस्था में स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे।

बिना लक्षण के साथ नुकसान पहुंचाता है हाइपरटेंशन, स्वस्थ जीवनशैली से कर सकते हैं नियंत्रण

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर।

उच्च रक्तचाप बिना किसी स्पष्ट लक्षण के शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है, मगर इसे स्वस्थ जीवन शैली से नियंत्रित किया जा सकता है। इससे बचाव के लिए स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के साथ नियमित जांच कराने की आवश्यकता भी है। वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे पर आंबेडकर अस्पताल के मेडिसिन विभाग में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। डाक्टरों ने ओपीडी में आने वाले मरीजों को उच्च रक्तचाप की रोकथाम, पहचान और नियंत्रण के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

आंबेडकर अस्पताल के मेडिसिन विभाग में जागरूकता कार्यक्रम



दवा के सेवन के महत्व पर जोर

इसके अलावा नियमित व्यायाम, स्वस्थ आहार, धूमपान और शराब से परहेज, तनाव प्रबंधन इत्यादि के माध्यम से उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है। इस दौरान विभाग के डाक्टरों ने रक्तचाप जांच, जीवनशैली परामर्श और प्रश्न-उत्तर के माध्यम से स्ट्रोक, दिल का दौरा और किडनी फेल्योर जैसी जटिलताओं को रोकने में नियमित जांच, प्रारंभिक निदान और दवा के सेवन के महत्व पर जोर दिया। मेडिसिन विभाग की ओपीडी में आने वाले 24 मई तक विश्व उच्च रक्तचाप जागरूकता सप्ताह के दौरान लोगों की रक्तचाप जांच की जाएगी। कार्यक्रम के दौरान डॉ. प्रावी दुबे, डॉ. वेणुगोपाल, डॉ. नमेश साहू, डॉ. सुजय, डॉ. अनुष्ठा, डॉ. प्रीति, डॉ. ज्योति और डॉ. वैक्क्यास समेत पीजी स्टूडेंट डॉ. ऊर्जा, डॉ. जितेंद्र, डॉ. दृष्टि और डॉ. राघव मौजूद थे।

कार्रवाई : समापति ने कहा - नोटिस जारी करें

नाले के ऊपर दुकानें, पंडरी में पाटा तोड़कर कराई सफाई

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

बारिश पूर्व शहर के बड़े नालों की सफाई कराने में निगम प्रशासन का पसीना छूटने लगा है। गुदियारी के भारत माता चौक कैनाल लिंक रोड के नाला सफाई के दौरान गढ़े और तकिया निकल रहे हैं। वहीं शहीद हेमूकालाणी वार्ड देवेंद्र नगर सेक्टर 2 के नाले में मकान का मलबा गिरने से नाला जाम हो गया है। नाला के ऊपर 2 दुकानें बन गयी हैं, जिसके कारण नाला सफाई बाधित हो रही है। जोन 2 अध्यक्ष सूर्यकांत राठौर ने नाले के ऊपर निर्मित दो दुकानों के संचालकों को तत्काल नोटिस जारी करने जोन कमिश्नर डॉ. आरके डोंगरे को निर्देश दिए। इधर जयपद अध्यक्ष शकुंतला, उपाध्यक्ष दिनेश खट्टे सहित अनेक जगप्रतिनिधि, जिला पंचायत सीईओ कुमार बिश्वरंजन, विभागीय अधिकारी और वृक्ष संस्था में स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे।



मिलने लगे, तो हैरान होना स्वाभाविक है। नगर निगम सभापति सूर्यकांत राठौर गुदियारी के भारतमाता चौक के समीप कैनाल लिंकिंग रोड नाले की सफाई करवाने पहुंचे। वहां ये देखकर हैरान रह गये कि नाले में प्लास्टिक पन्नी के साथ लोगों ने पुराने गढ़े और तकिये तक फेंक दिये हैं, जिससे नाला जाम हो गया है। माह में चौथी बार जेट मशीन बुलाकर मुहाना खुलवाकर नाले की सफाई करायी गयी। सभापति ने बारिश पूर्व कृष्णानगर नाले की सफाई कराने जोन कमिश्नर डॉ. आरके डोंगरे, कार्यपालन अभियंता पीडी धृतलहरे और जोन स्वास्थ्य अधिकारी रवि लावनिया को निर्देश दिए।

नाली पर बने पाटा को मशीन से तोड़कर कराई सफाई

पंडरी के पुराना बसस्टैंड मुख्य मार्ग की नाली पर पाटा बनाने से नाली सफाई प्रभावित हो रही थी, शनिवार को पोक्लेन मशीन से पाटा तोड़कर नाली की सफाई करायी गयी। दुर्गानगर में सभापति सूर्यकांत राठौर ने निगम के बारह मासी बोर पर पट्टा कस करने वाले व्यवसायी द्वारा अवैध कब्जा करने की शिकायत पर जोन कमिश्नर को बोर को कब्जा मुक्त कराने निर्देश दिए, ताकि दुर्गा नगर के रहवासियों को पीने का पानी आसानी से उपलब्ध हो सके। नाला सफाई कार्य के प्रत्यक्ष निरीक्षण के दौरान वार्ड पार्षद कृतिका जैन सहित जोन 2 के अधिकारी, कर्मचारी उपस्थित रहे। स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. तुषि पाणिगढ़ी द्वारा जन शिकायत पर अटलपथ एक्सप्रेस वे मुख्य मार्ग के नाला की सफाई काराकर कचरा बाहर निकालने टीम जुटी। नगर निगम जोन 4 अमले ने सिविल लाइन क्षेत्र में दुर्गा मंदिर के पास छत पर फ्रेम से बाहर लटक रही बंद व अनुपयोगी पानी टकी को जन सुरक्षा की दृष्टि से हटाने की कार्यवाही की।

बिजनेस साइट

स्वदेशी शिल्प महोत्सव में सूती वस्त्रों की धूम, तमिलनाडु कॉटन की भारी मांग

रायपुर। गॉस मेमोरियल मैदान, आकाशवाणी चौक के सामने इन दिनों स्वदेशी शिल्प महोत्सव की धूम है। इस भव्य आयोजन में देश के कोने-कोने से आए हुए शिल्पकारों और बुनकरों द्वारा निर्मित पारंपरिक हस्तशिल्प, वस्त्र और घरेलू उपयोग की वस्तुएं प्रदर्शित की जा रही हैं, जो लोगों को आकर्षक छूट के साथ बेहद किफायती दामों में उपलब्ध हो रही हैं। गमी के मौसम को देखते हुए प्रदर्शनी में सूती एवं लीनल कपड़ों की विशेष रेंज सैरा की गई है, जिन पर 10% से 20% तक की छूट भी दी जा रही है। हैदराबादी कॉटन साड़ियां, पिलखुआ की बेडशीट, जयपुरी ड्रेस मटेरियल, मेरठ की खादी, पशमीना सिल्क, भदोही के कालीन, खुर्जा की क्रॉकरी और सीतापुर की दरी जैसी हजारों वस्तुएं एक ही छत के नीचे मौजूद हैं। इस महोत्सव में तमिलनाडु कॉटन ड्रेस मटेरियल और सूती गमछों की खास डिमांड देखी जा रही है।



जा रही है। हैदराबादी कॉटन साड़ियां, पिलखुआ की बेडशीट, जयपुरी ड्रेस मटेरियल, मेरठ की खादी, पशमीना सिल्क, भदोही के कालीन, खुर्जा की क्रॉकरी और सीतापुर की दरी जैसी हजारों वस्तुएं एक ही छत के नीचे मौजूद हैं। इस महोत्सव में तमिलनाडु कॉटन ड्रेस मटेरियल और सूती गमछों की खास डिमांड देखी जा रही है।

विवेकानंद विद्यापीठ आदर्श आवासीय विद्यालय में निशुल्क प्रवेश की अंतिम तिथि बढ़ी

रायपुर। विवेकानंद विद्यापीठ कोटा रायपुर द्वारा संचालित आदर्श आवासीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में छात्राहित में एक महत्वपूर्ण निर्णय लेते हुए निशुल्क प्रवेश के लिए आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ा दी गई है। अब इच्छुक छात्र 30 मई 2025 तक आवेदन कर सकते हैं। विद्यालय में प्रवेशित छात्रों के लिए आवास, शिक्षा एवं भोजन की पूरी

तरह निशुल्क व्यवस्था की गई है। इसके साथ ही छात्रों को शासन द्वारा निर्धारित पाठ्यक्रम के अतिरिक्त कंप्यूटर शिक्षा, क्रॉफ्ट, संगीत और व्यवसायिक शिक्षा भी प्रदान की जाती है। यह प्रवेश केवल छत्तीसगढ़ राज्य के मूल निवासी अनुसूचित जाति एवं जनजाति वर्ग के विद्यार्थियों के लिए कक्षा तीसरी, छठवीं, नवमी एवं ग्यारहवीं में किया जा रहा है।

मैट्स यूनिवर्सिटी के छात्रों ने किया सारडा एनर्जी एंड मिनरल्स का औद्योगिक भ्रमण

रायपुर। मैट्स यूनिवर्सिटी रायपुर के स्कूल ऑफ साइंस द्वारा एमएससी रसायन शास्त्र और बीएससी ऑर्गेनिक वर्ष के विद्यार्थियों के लिए सारडा एनर्जी एंड मिनरल्स लिमिटेड सिलतरा का एक दिवसीय औद्योगिक भ्रमण कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह भ्रमण कुलपति प्रो. (डॉ.) केपी यादव और विज्ञान संकायाध्यक्ष डॉ. आशीष सराफ के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। सारडा एनर्जी एंड मिनरल्स लिमिटेड देश के प्रमुख इस्पात और ऊर्जा उत्पादक उद्योगों में से एक है, जो स्पंज आयरन, फेरो अलॉयज,



वायर रॉड मिल, इको ब्रिक्स आदि उत्पादों के निर्माण में अग्रणी है। भ्रमण का उद्देश्य विद्यार्थियों को कोयला आधारित भाप बिजली संयंत्र की कार्यप्रणाली तथा इस्पात उत्पादन की विभिन्न प्रक्रियाओं से अवगत कराना था।

शक्ति पंप्स (इंडिया) लिमिटेड ने वित्तीय वर्ष 2024-25 में 2,516.2 करोड़ का राजस्व दर्ज किया

रायपुर। भारत की अग्रणी सोलर पंप निर्माता कंपनी शक्ति पंप्स (इंडिया) लिमिटेड ने वित्तीय वर्ष 2024-25 में 2,516.2 करोड़ का रिकॉर्डित राजस्व दर्ज किया है, जो पिछले वर्ष की तुलना में 83.6% अधिक है। कंपनी का शुद्ध लाभ भी उल्लेखनीय रूप से बढ़कर 408.4 करोड़ हो गया, जिसमें वर्ष दर वर्ष 188.2% की वृद्धि देखी गई। कंपनी के चेयरमैन दिनेश पाटीदार ने इस



उपलब्धि पर कहा कि घरेलू और निर्यात बाजारों में संतुलित और मजबूत प्रदर्शन ने हमें यह मुकाम दिलाया है।



छत्तीगढ़ प्रदेश घासी-घसिया का प्रदेशस्तरीय अधिवेशन आज

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

छत्तीसगढ़ प्रदेश घासी-घसिया समाज का आठवां प्रदेश स्तरीय अधिवेशन 18 मई को राजधानी के जीई रोड स्थित पंडित दीनदयाल उपाध्याय आडिटोरियम में आयोजित है। अधिवेशन में प्रदेशभर से समाज के प्रतिनिधि शामिल होंगे। इसमें मुख्य रूप से जाति प्रमाणपत्र प्रक्रिया सरलीकरण करने, टिकरापाणा की सफाई कर्मचारी कालोनी दोबारा उसी जगह पर बनाने का मुद्दा उठेगा। जाति प्रमाणपत्र प्रक्रिया सरलीकरण करने, टिकरापाणा की सफाई कर्मचारी कालोनी दोबारा उसी जगह पर बनाने का मुद्दा उठेगा। समाज को संयुक्त पत्रकारवाता में इसकी जानकारी दी। पदाधिकारी द्वय ने बताया कि अधिवेशन में राष्ट्रीय स्तर के जन प्रतिनिधि भी समाज के प्रमुख विषयों पर अपनी बात रखने मौजूद रहेंगे। दोपहर 1.30 बजे से कार्यक्रम प्रारंभ होगा। समाज को संगठित और शिक्षित कर नशामुक्त विकास करने पर जोर दिया जा ए गा। प्रदेशस्तरीय अधिवेशन में प्रदेश के मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय, उप मुख्यमंत्री अरुण साव को आमंत्रित किया गया है। साथ ही घासी-घसिया समाज के नेशनल प्रेसिडेंट और वाइस प्रेसीडेंट के साथ अन्य पदाधिकारी शामिल होंगे। पत्रकारों से चर्चा करते हुए समाज के प्रदेश अध्यक्ष सचिन खरे ने बताया कि इस मौके पर रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति आकर्षण का केंद्र रहेंगी।

नवीन शर्मा बने ट्रांसपोर्ट कैट के प्रदेश अध्यक्ष



हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

नवीन शर्मा ट्रांसपोर्ट कैट के प्रदेश अध्यक्ष बनाये गये हैं। कैट के राजधानी स्थित प्रदेश कार्यालय में आयोजित अहम बैठक में आगामी दो वर्षों के लिए प्रदेश कैट ट्रांसपोर्ट का गठन किया गया। कैट की राष्ट्रीय कार्यकारिणी द्वारा राष्ट्रीय वाइस चेयरमैन अमर नवीन शर्मा को नई प्रदेश कैट ट्रांसपोर्ट गठन के लिए अधिकृत किया गया। श्री पारवानी के मार्गदर्शन में बैठक प्रारंभ हुई, जिसमें कैट के प्रदेश अध्यक्ष परमानंद जैन ने नवीन शर्मा के नाम का प्रस्ताव प्रदेश अध्यक्ष कैट ट्रांसपोर्ट पद के लिए प्रस्तुत किया। बैठक में उपस्थित सभी सदस्यों ने इस प्रस्ताव का सर्वसम्मति से समर्थन करते हुए नवीन शर्मा को कैट ट्रांसपोर्ट का प्रदेश अध्यक्ष निर्वाचित किया। यह निर्वाचन कैट के राष्ट्रीय महामंत्री एवं सांसद चांदनी चौक, नई दिल्ली प्रवीण खंडेलवाल ने अनुशंसा पर की गयी। कैट ट्रांसपोर्ट के प्रदेश कार्यकारिणी में प्रदेश अध्यक्ष नवीन शर्मा, प्रदेश महामंत्री अमरीक सिंह चहल, कोषाध्यक्ष की जिम्मेदारी राकेश अग्रवाल को दी गयी है। बैठक में कैट के पदाधिकारी के रूप में अमर पारवानी, जितेंद्र दोशी, परमानंद जैन, सुरिंदर सिंह, अजय अग्रवाल, भरत जैन, अवनीत सिंह, नवीन शर्मा, अमरीक सिंह चहल, राकेश अग्रवाल, बलजिंदर सिंह ज्ञानी, जगतार सिंह, जगदीप सिंह एवं राजेश शर्मा उपस्थित रहे।

हरिभूमि आवश्यकता है

inh

रायपुर, छत्तीसगढ़ स्थित सेंटैलाइट न्यून चैनल inh के लिए

पी सी आर

ऑनलाइन स्विचर,साउंड इंजीनियर

सी.जी.ऑपरेटर,पैनल प्रोड्यूसर

एम सी आर

ट्रांसमिशन ऑफिसर

ट्रेनीज

विभिन्न विभागों में ट्रेनी कार्य हेतु फ्रेशर्स सम्पर्क करें

संपर्क करें

inhnewsr@gmail.com

9303492276

9522283349

अनुभवी की प्राथमिकता

ससुरालियों पर बेटी के नाम की जमीन कब्जाने और प्रताड़ित करने का आरोप

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

एक महिला ने अपनी बेटी के ससुराल वालों के खिलाफ उनकी बेटी के नाम की जमीन का फर्जी दस्तावेज तैयार कर अपने नाम कराने के साथ उसके साथ मारपीट तथा प्रताड़ना का गंभीर आरोप लगाया है। महिला के थाने में शिकायत दर्ज कराने के बाद भी पुलिस किसी तरह से कोई कार्रवाई नहीं करने का आरोप लगाया है। शारदा त्यागी ने प्रेस कांफ्रेंस कर बताया है कि उसकी बेटी रेखा का सुंदर नगर निवासी सूर्यकांत त्यागी से वर्ष 1999 में विवाह हुआ है। जोरा में रेखा के नाम साढ़े छह एकड़ जमीन है। शारदा ने सूर्यकांत तथा उसके पिता अमरनाथ के खिलाफ फर्जी दस्तावेज तैयार कर उसकी बेटी की जमीन अपने नाम करवाने का आरोप लगाया है। साथ ही सूर्यकांत तथा उसके पिता पर उसकी बेटी का चार बार जबरन गर्भापात कराने का आरोप लगाया है। रेखा की मदद करने वाले सूर्यकांत के चाचा की संदिग्ध परिस्थिति में मौत होने का आरोप लगाते हुए जांच की मांग की है।

ऑटोमेटिक स्पर्म वाश मशीन का निःशुल्क प्रशिक्षण

रायपुर। सुभाग हेल्थ टेक प्रॉब्लेम लिमिटेड द्वारा गायत्री डॉक्टर के लेब टेक्नीशियन और पेशेवाजी टेक्नीशियन के लिए निशुल्क प्रशिक्षण का आयोजन किया जा रहा है। विषय की यह पहली पूर्णतः ऑटोमेटिक स्पर्म वाश मशीन है, जिससे प्रदर्शाया किया जाएगा। इसका प्रशिक्षण रिसर्च सेंटर मोतीनगर रायपुर में आज सुबह 10 बजे से है।

कमर, जांघ, आँम, वक्ष स्थल

राशरी के अन्य हिस्सों का वेजर बद्ध लाइफ़ोसर्वरान

काल्डा प्लास्टिक कॉस्मेटिक सर्जरी एवं बर्न सेंटर

आर.के.सी. के सामने, चौबे कालोनी एवं पचपौड़ी नाका, धमतरी रोड, कलर्स माल के पास, रायपुर (छ.ग.) 9827143060/8871003060 छ.ग. शासन से मान्यता प्राप्त

सुयश हॉस्पिटल

गुर्दे की पथरी का दर्द

सबसे भयानक दर्दों में से एक है। जिसे कोई भी व्यक्ति अनुभव कर सकता है।

इसके लक्षण कारण और उपाय जानने के लिए संपर्क करें

24 Hours Helpline 9926386660

कोटा-गुदियारी रोड, होटल पिकाडली के पीछे, रायपुर

online Booking-www.tripuryatra.com

स्त्रीपत्र मात्र 15,500/-

रिजर्वेशन कोच

04 जून, 14 जुलाई, 13 अगस्त, 10 सितंबर, 01 अक्टूबर, 29 अक्टूबर, 12 नवम्बर, 10 दिसम्बर, 17 दिसम्बर 2025 (11 दिन)

7 ज्योतिर्लिंग यात्रा

श्री द्वारिकापीथ, श्री द्वारिकाभेट, श्री हिंडी साईं बाबा, महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग, आंकाेश्वर ज्योतिर्लिंग, मोनमय ज्योतिर्लिंग, नाफेश्वर ज्योतिर्लिंग, कृशेश्वर ज्योतिर्लिंग, प्रबंकेश्वर ज्योतिर्लिंग, भीमशंकर ज्योतिर्लिंग, श्री श्री सिंघनापुर

11 यात्रियों की बुकिंग पर एक यात्री निःशुल्क

राशि-स्त्रीपत्र 45500/-, 3 एसी- 27,500/-, 2 एसी- 30,500/- (+5%GST)

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

संपर्क करें:-7354-411411

लाइव इवेंट

आपदा प्रबंधन में युवा निभाएंगे अहम भूमिका
सिविल डिफेंस स्वयंसेवकों की होगी तैनाती



पोर्टल पर करना होगा पंजीकरण

एम-वाय भारत के राज्य निदेशक अतुल जे. निकम ने बताया कि स्वयंसेवकों को आवश्यक प्रशिक्षण के साथ जीवन-रक्षा कौशल और नेतृत्व क्षमता विकसित करने का अवसर मिलेगा। उन्होंने बताया, “इस कार्यक्रम में नए और पूर्व पंजीकृत दोनों तरह के स्वयंसेवक भाग ले सकते हैं, और एम-वाय भारत पोर्टल (<https://mybharat.gov.in>) के जरिए पंजीकरण सरलता से किया जा सकता है। सुनीता चांसोरिया, राष्ट्रीय सेवा योजना, सहायक प्राध्यापक, दुर्गा कॉलेज का कहना है कि एक सर्मापित नागरिक स्वयंसेवक बल राष्ट्रीय आपदा प्रतिक्रिया तंत्र को और अधिक तीव्र एवं प्रभावी बनाएगा। एम-वाय भारत में युवाओं से अनुरोध किया है कि वे इस महत्वपूर्ण पहल में सहयोग देकर अपने समुदाय और देश के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभाएं।

रायपुर। युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के अंतर्गत संचालित ‘एम-वाय भारत’ ने देशभर के युवाओं से सिविल डिफेंस स्वयंसेवक के रूप में जुड़ने की अपील की है। इस पहल का उद्देश्य आपातकालीन परिस्थितियों, जैसे प्राकृतिक आपदाओं, दुर्घटनाओं और अन्य जनसंकटों में राहत, प्राथमिक उपचार और पुनर्वास कार्यों में युवाओं की भागीदारी सुनिश्चित करना है। मंत्रालय के अनुसार, प्रशिक्षित और सजग स्वयंसेवकों के सहयोग से स्थानीय प्रशासन को समय पर सहायता मिल सकेगी। एम-वाय भारत के डिप्टी डायरेक्टर अर्पित तिवारी ने बताया, “हम एक ऐसा स्वयंसेवक नेटवर्क तैयार करना चाहते हैं, जो संकट के समय तत्परता से राहत कार्यों में जुट सके और जीवनरक्षक सेवाओं में योगदान दे।”

इन आपदाओं में निभाएंगे अहम भूमिका

देशभर में आपातकालीन परिस्थितियों से निपटने के लिए सिविल डिफेंस स्वयंसेवकों को विभिन्न महत्वपूर्ण क्षेत्रों में तैनात किया जाएगा। इनका उद्देश्य स्थानीय प्रशासन को सहयोग देना और संकट की घड़ी में त्वरित सहायता उपलब्ध करना है। स्वयंसेवकों की जिम्मेदारियों में बचाव एवं निकासी अभियानों का संचालन, प्राथमिक चिकित्सा और आपातकालीन देखभाल, यातायात प्रबंधन एवं भीड़ नियंत्रण व आपदा प्रतिक्रिया और पुनर्वास कार्यों में सहयोग समेत सार्वजनिक सुरक्षा और जागरूकता अभियान में भागीदारी शामिल है।

सिटी लाइव

थाईलैंड की ईमली और न्यूजीलैंड की कीवी बढ़ा रहे स्वाद



रायपुर। बदलते दौर में अब देशी के साथ विदेशी व्यंजन, फलों का भी स्वाद राजधानी में लोग चखने लगे हैं। विदेशी व्यंजनों का स्वाद तो अब पुराना हो चुका है, वहीं अब विदेशी फलों का स्वाद जीभ पर चढ़ता जा रहा है। ज्यादातर लोग देशी फलों के साथ विदेशी फलों को भी पसंद करने लगे हैं। इसी वजह से अब वियतनाम का ड्रैगन फ्रूट, थाईलैंड की ईमली, न्यूजीलैंड की कीवी के साथ ही एवोकाडो, मैंगो स्टीम, पियर्स, माल्टा आरंज, ब्लूबेरी भी फल बाजार में सामान्य रूप से नजर आने लगे हैं। रायपुर के फल बाजार में विदेशी फल बड़ी तादाद में आने लगे हैं। धीरे-धीरे इनका बाजार बढ़ता ही जा रहा है।

महंगे होने के बावजूद मांग बढ़ी

फ्रूट भंडार के संचालक अनिल बताते हैं कि बाजार में विदेशी फ्रूट तकरीबन दस साल से आ रहे हैं, लेकिन शुरुआत में इनका बाजार बड़े शहरों तक ही सीमित रहा। इसके बाद विदेशी फल देश के सभी शहरों में पहुंचने लगे। वहीं अब दो-तीन साल से अपने शहर में बड़ी तेजी से इनका चलन बढ़ता जा रहा है। हालांकि ये कुछ महंगे भी होते हैं, लेकिन इनका स्वाद लजीज होता है, इसी वजह से विदेशी फल लोगों की जुबान में चढ़ते ही जा रहे हैं और दिनों-दिन इसकी मांग बढ़ती जा रही है।

इन दामों पर बाजार में उपलब्ध

- कीवी - 600 रुपए किलो
- ब्लूबेरी - 2400 रुपए किलो
- एवोकाडो - 1000 रुपए किलो
- माल्टा आरंज - 140 से 300 रुपए किलो तक
- पियर्स - 300 रुपए किलो
- मैंगो स्टीम - 900 रुपए किलो
- ड्रैगन फ्रूट - 200 रुपए किलो
- ईमली - 400 रुपए किलो

ड्रैगन फ्रूट और कीवी ऑन डिमांड

वैसे तो देशी फलों की तरह सभी विदेशी फल भी स्वादिष्ट होते हैं, लेकिन इन सब के बीच ड्रैगन फ्रूट और कीवी की मांग सबसे अधिक रहती है, क्योंकि इन दोनों फलों का स्वाद लोगों को खूब पसंद आ रहा है। ऐसे में फल बाजार में सबसे ज्यादा इनका ही कारोबार होता रहा है। जहां तीन कीवी फल के लिए 120 रुपए खर्च करने पड़ रहे हैं, वहीं एक किलो में दो से तीन चढ़ने वाले ड्रैगन फ्रूट के लिए 200 रुपए तक लग रहे हैं। एवोकाडो, ब्लूबेरी और ड्रैगन फ्रूट स्वादिष्ट होने के साथ ही हेल्दी फलों में भी आते हैं। इन तीनों में प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो मीठा-खट्टा स्वाद देने के साथ ही शरीर को ऊर्जा बढ़ाने का भी काम करते हैं।

● रंग संस्कार महोत्सव के दूसरे दिन नाटक भरत मिलाप का मंचन, गलतफहमियों का भावनात्मक चित्रण

मंच पर जीवंत हुआ भरत मिलाप, भाइयों के प्रेम और त्याग ने दर्शकों को किया भावुक

“तपसी के तप पूरा होंगे, नंदी ग्राम म आनंद आगे..भरत के आंखी बोहावत हे झर-झर आवत हे लक्ष्मण सीता राम...गायक संत फरिकार की प्रस्तुति नाटक के हृदय का किरदार निभा रहा था। जो मानो एक-एक पंक्ति को संगीत के माध्यम से श्रृंगार करने का काम कर रही हो। नाटक का वह अंतिम क्षण, जहां एक ओर 14 वर्ष के वनवास से लौटे श्रीराम, माता सीता और भाई लक्ष्मण और दूसरी ओर राम के वियोग में आत्मदाह करने को तैयार भाई भरत.....यह दृश्य दर्शकों के मन में एक छाप छोड़ गया, जहां नाटक के माध्यम से दो भाइयों के प्रेम को दर्शाने का प्रयास किया गया।”

रायपुर। रंग मंदिर सभागार में रामायण प्रसंग पर आधार भरत मिलाप के दृश्य को मंच पर कलाकारों द्वारा प्रस्तुत किया गया, नाटक में छोटा भाई राम थिएटर में निर्देशक के तौर पर भरत मिलाप के नाटक की रचना कर रहा था। इस दौरान रामायण के प्रसंग भरत मिलाप पर आधारित मनमोहक नाटक का मंचन किया गया, देर रात 8.02 बजे से शुरू नाटक रहस्य से भरा रहा। जहां शुरुआत से ही दो भाइयों के बीच प्रेम और अथक विश्वास को दिखाया गया।



आधुनिकता की सच्चाई से नाटक की शुरुआत

नाटक के निर्देशक किशोर वैभव तुलसी दास के किरदार में नजर आए, जिन्होंने आधुनिकता के दौर में परिवार के सदस्यों के बीच मतभेद की व्यथा को बताया। कहा, ये कैसा दौर है, जहां बेटा पिता को पैसे के लिए, पति-पत्नी में निंदा, माइयों के बीच संपत्ति के लिए लड़ाई देखने को मिल रही है.....प्रभु राम की यह जन्मभूमि की कैसी दशा हो गई है..

मशहूर अभिनेता मनोज जोशी रहेंगे मौजूद

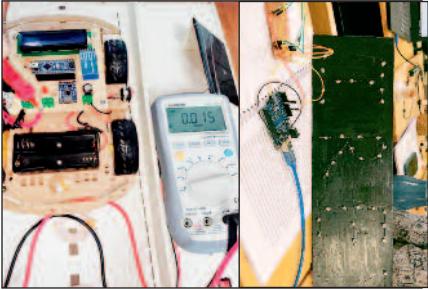
रंग संस्कार महोत्सव के अंतिम दिन कार्यक्रम की अध्यक्षता बॉलीवुड अभिनेता मनोज जोशी करने जा रहे हैं। अंतिम दिन राजधानी के कलाकारों के साथ नाटक का लुफ्त उठाते नजर आएंगे। शाम 7 बजे पेड़ग नैरेट नाटक के दौरान अभिनेता श्री जोशी सभागार में मौजूद रहेंगे। इस नाटक का निर्देशन आचार्य रंजन मोडक द्वारा किया जा रहा है।



15-20 दिनों की कड़ी मेहनत के बाद सफल हुए

रायपुर। पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से रविवि के अक्षय ऊर्जा प्रौद्योगिकी और प्रबंधन विभाग द्वारा सोलर पैनल से संचालित उपकरण तैयार किए गए हैं। इन उपकरणों को विशेष रूप से सोलर पैनल और बैटरी शामिल है, जिससे सूर्य की ऊर्जा को सोलर पैनल की मदद से बैटरी में स्टोरेज किया जा रहा है। इस वर्ष द्वितीय वर्ष के छात्रों ने सोलर वायरलेस ईवी चार्जिंग सिस्टम, आर्डिनो बेस्ड एलईडी लाइट और ऑर्गेनिक वेस्ट मैनेजमेंट प्रोजेक्ट उपकरणों को तैयार किया गया। यह उपकरण ऑटोमेशन क्रिया से स्वयं एनर्जी जनरेट कर, काम करना शुरू कर देता है।

रविवि के होनहार विद्यार्थियों ने सोलर पैनल की मदद से द्वितीय वर्ष का अद्भुत प्रोजेक्ट तैयार किया है, प्रत्येक वर्ष चौथे सेमेस्टर में छात्र प्रोजेक्ट बनाते हैं। वहीं पांचवे और छठवें सेमेस्टर में भी उसी उपकरण को अपडेट कर बेहतर बनाने का प्रयास जारी रहता है। इस वर्ष अक्षय ऊर्जा प्रौद्योगिकी और प्रबंधन विभाग के छात्रों ने कड़ी मेहनत से सराहनीय सोलर बेस्ड उपकरणों का निर्माण किया है।



सूर्य की ऊर्जा से पावर जनरेट

छात्र कृतिका पटेल और साक्षी चंद्रवंशी ने ऑटोमेशन फॉर्म में आर्डिनो बेस्ड एलईडी लाइट तैयार की है। सामान्य शब्दों में सोलर पावर की मदद से लाइट जलाई जा सकती है। छात्रों ने बताया कि उपकरण में सेंसर लगाया गया है, जो दिन और रात की रोशनी को समझकर बंद-चालू होने का काम करेगा। दिन होते ही सोलर पावर काम करना शुरू कर देता है और शाम होते ही ऑटोमेटेड जनरेट पावर से लाइट जलनी शुरू हो जाती है। इसे आरडीएन, एलईडी लाइट, सोलर पैनल, एलडीआर, बैटरी, वोल्टेज रेगुलेटर, करंट सेंसर की मदद से तैयार किया गया।

बिजनेस लर्निंग, स्टार्टअप, पर्सनलिटि डेवलपमेंट, मोटिवेशन की किताबों की सबसे ज्यादा डिमांड

बर्थ डे, एनिवर्सरी में बुक्स गिफ्ट का नया ट्रेंड, किताबें दे रहीं जीवन में कामयाबी व रिश्तों को बचाने का मूलमंत्र

कारनर न्यूज

रायपुर। किताबें ज़िंदगी के सही मायने सिखाती हैं। यही वजह है कि यह हमारे जीवन से जुड़ा हुआ है या यूँ कहें इसी के माध्यम से हम खुद को पहचान पाते हैं। नर्सरी के एक 4 साल का छोटा बच्चा हो या आराम कुर्सी पर उम्र के सारे अनुभव की पड़ाव पार कर चुके, किताब के पन्नों पर लिखी शब्दों को चश्मे से निहारती बूढ़ी आंखें, सबके लिए यह जरूरी है। यही वजह है कि आज के जनरेशन में कुछ खास खुशी के मौकों जैसे- बर्थ डे, एनिवर्सरी, सक्सेज पार्टी, सौजन्य भेंट-मुलाकात के दौरान अपने दोस्तों, रिश्तेदारों को उपहार में बुक्स गिफ्ट देने का नया ट्रेंड सोसायटी में बढ़ा है। शहर के बुक्स सेलर शॉप पर आजकल बड़ी तादाद में लोग बिजनेस लर्निंग, स्टार्टअप, पर्सनलिटि डेवलपमेंट, मोटिवेशन की किताबों को अपने व अपने दोस्त, रिश्तेदारों के लिए खरीद रहे हैं। सररबाजार, जयस्तंभ चौक स्थित बुक्स शॉप के संचालकों से बुक्स लवर्स, जोनर्स, डिमांड व इसको लेकर नए ट्रेंड को जानने पहुंचा तो, इसमें यूनिक जानकारी निकलकर सामने आई कि शहर



धन-संपत्ति का मनोविज्ञान, लोक व्यवहार जैसी किताबें खास

संपत्ति लालच और सुख पर शाश्वत पाठ सिखाता मॉर्गन हाउजल की लिखित किताब धन संपत्ति का मनोविज्ञान खास डिमांड पर है। इसके इंग्लिश व हिंदी दोनों ही संस्करण को बुक लवर्स पढ़ने व अपनों को गिफ्ट देने खरीद रहे। वहीं, लेखक डेल कारनेगी की लोक व्यवहार प्रभावशाली व्यक्तिव की कला, आगे बढ़ने की कोशिश करने वाले हर इंसान के लिए जैसी पर्सनलिटि डेवलपमेंट की किताबें पढ़ा जा रहा है। इसी जोनर में डेल कारनेगी की ही किताब चिंता छोड़ो सुख से जीयो, रॉबिन शर्मा लिखित हिंदी संस्करण दि वेल्थ मनी कान्ट बाय, फैमिली जोनर में गुरुदत्त की धूप-छांव आदि किताबें गिफ्ट दी जा रही हैं।

में किताबें गिफ्ट करने का चलन बढ़ा है। सामाजिक, शैक्षणिक, प्रशासनिक, राजनीतिक, पारंपरिक शिष्टाचार, भेंट-मुलाकात के दौरान युवा, बड़े, सभी वर्ग किताबों को उपहार के तौर पर गिफ्ट कर रहे हैं। यह बुक राइटर्स, प्रकाशकों के साथ-साथ समाज के लिए एक अच्छी बात है कि लोग किताबें पढ़ना भूलें नहीं हैं, बल्कि उनकी रुचि में बढ़ोतरी हो रही है।

साहित्य की किताबों में छावा नौकर की कमीज पढ़ी जा रही

साहित्य जोनर में शिवाजी सावन्त की छावा किताब की डिमांड छावा हिंदी फिल्म आने के बाद बढ़ गई है। शहर के बुक्स लवर्स हो या गिफ्ट के लिए छावा भी फिलहाल पहली पसंद में शामिल हो गया है। वहीं, अक्षत गुप्ता की द हिडन हिंदू -3, द नागा वॉरियर्स बैटल ऑफ गोकुल नामक किताब पसंद आ रहे हैं। वहीं, शहर के जाने माने साहित्यकार विनोद कुमार शुक्ल की स्थितेगा तो देखेंगे, नौकर की कमीज की बहुत पढ़ा जा रहा है।

कॉमिक्स, पौरौणिक कथा-कहानियां

सदरबाजार स्थित बुक विक्रेता ने बताया कि शीलर व सरपेंस, रोमांच से भरी बुक पढ़ने के शोकीन पाठकों के लिए सुरेन्द्र मोहन पाठक की सुपर डॉन, कुपर कंपाउंड उपलब्ध हैं। वहीं, कॉमिक्स किताबों में पांडव, हल्क को बर्थ डे में बच्चों को गिफ्ट देने खरीदा जा रहा है। कॉमिक्स, पौरौणिक कहानियां भी खूब पढ़ी जा रही हैं।

सिटी लाइव

भीषण गर्मी में राहगीरों को छाछ और भोजन से मिल रही संजीवनी



रायपुर। वामा कैपिटल के मासिक सेवा कार्यक्रम 'परमार्थ प्रयास' के तहत डीकेएस सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल परिसर में जरूरतमंदों के लिए गर्म भोजन और ठंडे छाछ का वितरण किया गया। यह आयोजन अस्पताल में भर्ती मरीजों के परिजनों व अन्य जरूरतमंदों को गर्मी से राहत देने और पौष्टिक आहार उपलब्ध कराने के उद्देश्य से किया गया। इस सेवा कार्य में 180 लोगों को गर्म भोजन परोसा गया, जबकि 1000 से अधिक लोगों ने ठंडे छाछ का आनंद लिया। आयोजन में श्रद्धा, आस्था बाफना (चैप्टर प्रेसिडेंट), लीना वाह्देर (चैप्टर फाउंडर प्रेसिडेंट), दिव्या जैन (सेक्रेटरी), रूपाली दुबे, सोनिया अग्रवाल, नंदनी दागे, राधा सोनकर, राशि अग्रवाल, विनीता साहू, प्रतीक्षा, पिंकी अग्रवाल, आंचल पंजवानी और शिखा गोलच्छा सहित अन्य सदस्यों ने सक्रिय भागीदारी निभाई।

अग्रवाल महिला मंडल ने बांटा मट्ठा तरबूज और बिस्किट
छत्तीसगढ़ प्रांतीय अग्रवाल संगठन रायपुर जिला इकाई महिला मंडल द्वारा भीषण गर्मी को देखते हुए राहगीरों, कर्मचारियों व गार्ड भाइयों के लिए सेवा कार्यक्रम आयोजित किया गया। अशोक रतन के सामने आयोजित इस कार्यक्रम में 200 किलो मट्ठा, 200 किलो तरबूज और बच्चों के लिए बिस्किट वितरित किए गए। यह सेवा कार्य प्रांतीय संरक्षिका अनीता अग्रवाल के नेतृत्व में हुआ। कार्यक्रम में मंडल अध्यक्ष प्रियंका अग्रवाल, कोषाध्यक्ष संतोष धनोदिया, प्रचार-प्रसार मंत्री ज्योति अग्रवाल सहित सीता अग्रवाल, रुक्मा माहेश्वरी, पद्मा अग्रवाल, हेमलता बंसल, सीमा अग्रवाल, पूनम अग्रवाल, जया बिंदल एवं अन्य सदस्य सक्रिय रूप से उपस्थित रहें।

सिटी इवेंट

यूनियन क्लब में मेगा समर कैप आज से, मिलेगा खेलों का प्रशिक्षण

रायपुर। यूनियन क्लब में 18 मई से 15 जून 2025 तक मेगा समर कैप का आयोजन किया जा रहा है। यह मेगा खेल प्रशिक्षण शिविर सिंधी काउंसिल ऑफ इंडिया छग रीजन एवं यूनियन क्लब रायपुर के सहयोग से आयोजित किया जा रहा है। शिविर का भव्य उद्घाटन मुख्य अतिथि संत डॉ. युधिष्ठिर लाल जी के हस्तक्षेप से किया जाएगा। विशेष अतिथि के रूप में विधायक सुनील सोनी, विधायक पुरंदर मिश्रा एवं छत्तीसगढ़ चेंबर ऑफ कॉमर्स के अध्यक्ष सतोश थोरानी भी शामिल होंगे। सिंधी काउंसिल ऑफ इंडिया छग रीजन के अध्यक्ष ललित जैसिंघ, यूनियन क्लब के अध्यक्ष एवं छग टेनिस संघ महासचिव गुरुचरण सिंह होरा समेत अन्य सामाजिक एवं खेल प्रशासन के उच्च पदाधिकारी इस आयोजन में सम्मिलित होकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाएंगे। मेगा समर कैप में युवा खिलाड़ियों को स्विमिंग, बैडमिंटन, टेनिस, टेबल टेनिस तथा बिलियर्ड्स के खेलों का प्रशिक्षण दिया जाएगा। प्रशिक्षण शिविर में 14 वर्ष तक के बच्चों का स्वागत किया जाएगा। क्लब के निर्देशों एवं यूनियन क्लब द्वारा निर्धारित गाइडलाइन्स का पालन आवश्यक होगा। पक्के अनुभव के साथ, इस शिविर का आयोजन पिछले 25 वर्षों से होता आया है, जिसमें शहर के अनेक खिलाड़ियों ने प्रशिक्षण ग्रहण कर अपना कौशल सिद्ध किया है और छत्तीसगढ़ का मान बढ़ाया है।



खिलाड़ियों को मिलेगा मार्गदर्शन व प्रशिक्षण
रजिस्ट्रेशन वर्तमान में चल रहा है। इच्छुक अभिभावक या खिलाड़ी नीचे दिए गए संपर्क नंबरों से कांटेक्ट कर अपना पंजीकरण सुनिश्चित करें। इस समर कैप का मुख्य उद्देश्य रायपुर एवं आस-पास के शहरों के उदयमान खिलाड़ियों को विभिन्न खेलों में पेशेवर प्रशिक्षण प्रदान करना है, ताकि वे राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपने कौशल का प्रदर्शन कर सकें। आयोजन की इस पहल से न केवल खेल के प्रति युवाओं में रुचि बढ़ेगी, बल्कि उनकी शारीरिक एवं मानसिक विकास में भी योगदान मिलेगा। सिंधी काउंसिल ऑफ इंडिया छग रीजन एवं यूनियन क्लब रायपुर द्वारा चलाए जा रहे इस मेगा समर कैप की 25 वर्षीय परंपरा को जारी रखते हुए, आगामी वर्षों में भी इस पहल से अनेक युवा खिलाड़ियों को मार्गदर्शन एवं प्रशिक्षण मिलने की उम्मीद की जा रही है।

फैशन टैलेंट शो में किड्स ने दिखाया कमाल
बॉलीवुड-छॉलीवुड की तर्ज पर मचाया धमाल

रायपुर। गर्मी के छुट्टियों में बच्चों को रचनात्मक कार्यों व मनोरंजन से जोड़ने के लिए एक से बढ़कर एक इवेंट्स ऑर्गेनाइज किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में शहर के वीआईपी रोड स्थित एक मॉल में किड्स फैशन टैलेंट शो का आयोजन किया गया। इसमें 0 से 16 ईयर के बच्चों ने अलग-अलग कटेगरी में परफॉर्म किया। पैरेंट्स व दर्शक छोटे बच्चों को छत्तीसगढ़ी फिल्म, एल्बम गीतों व हिंदी फिल्मी गीतों पर बॉलीवुड-छॉलीवुड एक्टर्स व एक्ट्रेस की स्टाइल में डांस और रैप वॉक कर हैरान किया। शो के जजेस भी बच्चों की क्रिएटिविटी देख दंग रह गए। टागेंट इवेंट ग्रुप द्वारा आयोजित इस किड्स फैशन शो को लेकर उनका कहना रहा कि शो का उद्देश्य बच्चों को कलिका प्लेटफार्म देना, उनकी श्रुतिंग करना, उन्हें स्मार्ट व प्रैक्टिकल बनाना है। इस शो में सिटी के पैरेंट्स ने बड़ी संख्या में अपने किड्स को लेकर इंट्रेस्ट दिखाया। फैशन शो में



ये रहे विनर्स

रैंप वॉक पर अपने शानदार कार्ट्यूम, वॉक व स्टाइल से विनर का खिताब 7 साल की तश्वीन कौर ने जीता। वहीं सेकेंड विनर श्रीनिका ठाकुर रहें। जबकि तीसरा स्थान कासवी ने हासिल किया। फैशन शो में 6 ईयर के आरव मिश्रा विनर बने। 0 से 5, 6 से 10, 11 से 16 वर्ष कटेगरी में इंट्रोडक्शन राउंड, टैलेंट राउंड और रैंप वॉक तीन राउंड में किड्स ने अपना परफॉर्मेंस दिखाया। फर्स्ट, सेंकेंड व थर्ड तीन कटेगरी में पुरस्कार वितरण किया गया। इस किड्स फैशन शो में उपस्थित दर्शकों ने बच्चों के शानदार परफॉर्मेंस की सराहना की। शो को प्रतिभागी बच्चे, जजेस, पैरेंट्स व दर्शकों सभी ने खूब एंजॉय किया।

● शहीद वीरनारायण, गुंडाधूर, गैद सिंह सहित 200 आदिवासी फ्रीडम फाइटर की प्रदर्शित होगी शौर्य गाथा

फ्रीडम फाइटर म्यूजियम में स्वतंत्रता संग्राम का गौरवशाली
जनजातीय इतिहास जानेगी नई पीढ़ी, होगा शोध-अध्ययन

म्यूजियम दुनिया की ऐसी जगह होता है, जहां यह जानने को मिलता है कि पहले हम कहां थे, आज कहां हैं और आगे क्या हो सकते हैं। तभी तो म्यूजियम का नाम सुनते ही हमारे मन में एक जिज्ञासा और रोमांच भर जाता है। म्यूजिसम में रखे हजारों साल पुराने मानव सभ्यता के विकास से संबंधित दुनिया के अलग-अलग जगहों से मानव विज्ञानी, पुरातत्वविदों द्वारा खोजे गए, उत्खनन से प्राप्त जीवों, वस्तुओं के साक्ष्यों को जीवंत रूप में लंबे समय तक संरक्षित एवं प्रदर्शित किया जाता है। इसका अवलोकन, शोध-अध्ययन किया जाता है।

रायपुर। प्रदेश की जनजातीय सभ्यता, मानव सभ्यता के विकास से जुड़े विविध पुरातात्विक महत्व के अभिलेखों, अवशेषों, कला-संस्कृति, गौरवशाली इतिहास को संग्रहित व प्रदर्शित करने लगातार म्यूजियम का विकास किया जा रहा है। आज विश्व म्यूजियम दिवस है। ऐसे में हमारे शहर में स्थित नए-पुराने प्रमुख म्यूजियम व भविष्य में स्थापित होने वाले म्यूजियम को लेकर बढ़ती रुचि, विशेषज्ञों के राय पर जानकारी जुटाई है। इसी दिशा में शहर में म्यूजियम के विकास की कड़ी में सबसे रचनात्मक म्यूजियम प्रदेश का पहला ट्राइबल फ्रीडम फाइटर म्यूजियम नवा रायपुर सेक्टर-24 में विकसित किया जा रहा है। जहां जनजातीय स्वतंत्रता संग्राम सेनानी व लोकनायक शहीद वीरनारायण सिंह, वीर गुंडाधूर, गैद सिंह, रामधीन गोंड सहित 200 जनजातीय फ्रीडम फाइटर्स की शौर्य की कहानी को संग्रहित व प्रदर्शित किया जा रहा है।



मानव विज्ञान म्यूजियम में हाथी के जीवाश्म और पाषाण औजार

विश्व म्यूजियम डे आज

प्रो. जितेंद्र प्रेमी, विभागाध्यक्ष मानव विज्ञान, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय ने विश्व म्यूजियम दिवस पर विश्वविद्यालय में मानव के उद्भव एवं वर्तमान का अध्ययन करने संचालित म्यूजियम के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि मानव विज्ञान के अंतर्गत तीन चरणों पहला शारीरिक मानव विज्ञान, दूसरा सामाजिक-सांस्कृतिक मानव विज्ञान और तीसरा पुरातात्विक मानव विज्ञान में मानव सभ्यता का म्यूजियम में उपलब्ध ऐतिहासिक साक्ष्यों के आधार पर अध्ययन करते हैं। हमारे यहां आर्कियोलॉजी के म्यूजियम में नर्मदा घाटी मध्यप्रदेश से उत्खनन में प्राप्त हाथी के जीवाश्म एवं पाषाण के औजार संग्रहित हैं।

● जनजातीय अनुसंधान प्रशिक्षण संस्थान की टीम सेनानियों के परिवार व गांव जाकर कर रही रिसर्च

● स्टैचू पेंटिंग व शोध से मिले संबंधित साक्ष्यों को म्यूजियम की गैलरी और दीवारों में टेक्नॉलाजी के सहारे करेंगे संरक्षित, प्रदर्शित

● नवंबर तक तैयार हो जाएगा आदिवासी फ्रीडम फाइटर म्यूजियम



थ्री-डी, लेजर तकनीक और गैलरी में होगी प्रदर्शनी

प्रदेश के स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के शौर्य को म्यूजियम में प्रदर्शित किया जा रहा है। इसके लिए अटलनगर नवा रायपुर में तेजी से म्यूजियम को संवारने का कार्य चल रहा है। म्यूजियम में स्वतंत्रता संग्राम सेनानी शहीद वीरनारायण सिंह, भगवान बिरसा मुंडा समेत जनजातीय फ्रीडम फाइटर्स एवं लोकनायकों की स्टैचू म्यूजियम की शान बढ़ाएंगी।

शहर के प्रमुख म्यूजियम

- देश के 10 पुराने म्यूजियमों में से एक शहर का महंत घासीदास म्यूजियम
- छत्तीसगढ़ रीजनल साइंस सेंटर
- ट्राइबल म्यूजियम नवा रायपुर

योग दिवस पर गांव-बस्तियों में लगेगे शिविर, मैदान से गार्डन तक एक साथ योगाभ्यास कर बनाएंगे रिकार्ड

योग दिवस को लेकर शहर में तैयारी शुरू, बीटीआई और साइंस कॉलेज मैदान में होगा बड़ा आयोजन

रायपुर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को लेकर शहर में तैयारियां योग संस्थाओं ने शुरू कर दी हैं। लोगों को योग से जोड़ने के लिए इस बार शहर से लेकर ग्रामीण क्षेत्रों तक अनेक जगह आयोजन किए जाएंगे। इसके लिए सुबह योजना गार्डन में योग की क्लास लगाई जा रही है। योग आयोग के साथ-साथ योग की सामाजिक संस्था सूर्योदय से पहले मंडिटेशन की धुन पर योग कर रही है। शंकर नगर स्थित बीटीआई और साइंस कॉलेज मैदान में इस बार योग को लेकर भव्य आयोजन किया जाएगा, जिसमें एक साथ हजारों की संख्या में लोग योगाभ्यास करते नजर आएंगे। हरिभूमि ने शहर की दर्जनभर योग संस्थाओं से बातचीत की। उन्होंने बताया



कि शहर के 25 प्रमुख गार्डन में सप्ताहभर तक निशुल्क योग प्रशिक्षण दिया जाएगा। इसके अलावा किस रोग में कौन-सा योग करना चाहिए, इसकी भी जानकारी दी जाएगी। संस्थाओं का कहना है कि इस योग दिवस हमारा प्रयास है कि लोग योग को अपनी आदतों में शामिल कर लें। समर कैप में भी तैयारियां शुरू हो चुकी हैं।



पानी के अंदर करेंगे वृक्षासन और ताड़ासन

पानी के भीतर योग करना शरीर के लिए काफी फायदेमंद होता है, लेकिन ज्यादातर लोगों को यह योगाभ्यास नहीं आता। शंकर नगर की योग संस्था इस बार स्वीपिंग पूल में पानी के भीतर योग करेगी। बातचीत में योगगुरु रेखा मिश्रा ने बताया कि जलयोग भी हमें बीमारियों से बचाता है। लोगों को इससे जोड़ने के लिए इस बार यह आयोजन करने जा रहे हैं। मुख्य रूप से वृक्षासन और ताड़ासन का अभ्यास करना सिखाया जाएगा। पानी के अंदर एक पैर पर खड़े होकर वृक्षासन किया जा सकता है।

18 साल बाद ग्रह-नक्षत्र राहु कुंभ और केतु सिंह राशि में करेंगे गोचर

रायपुर। नौ वहां में उवा माने जाने वाले राहु और केतु का गोचर 18 मई यानी दिन रविवार को होने जा रहा है। राहु और केतु का यह गोचर क्रमशः कुंभ व सिंह राशि में 18 साल बाद होगा। राहु कुंभ राशि में और केतु सिंह राशि में गोचर करेंगे। 18 मई की शाम 7 बजकर 35 मिनट पर दोनों का गोचर होगा। ज्योतिष शास्त्र में राहु और केतु को मायावी ग्रह की श्रेणी में रखा गया है। लेकिन, राहु को ज्योतिषविद् बेहद शक्तिशाली ग्रह मानते हैं। जबकि केतु को आध्यात्मिक वैराग्य, मुक्ति और ज्ञान का ग्रह माना गया है। राहु-केतु का यह गोचर दोनों का समसप्तक योग बनेगा। दोनों एक-दूसरे से 7वें भाव में विराजमान होकर कई राशियों की क्रिस्तम चमक सकती है। ज्योतिषाचार्य पं. लाक्षेश्वर पांडेय के मुताबिक ज्योतिष शास्त्र के ये दोनों छाया ग्रह इन राशियों कुंभ और सिंह में अगले डेढ़ साल तक रहेंगे। इसका सन्मी 12 राशियों पर व्यापक और गहरा असर होगा। ज्योतिष और पुराणों में राहु-केतु को वहां की श्रेणी में रखा गया है, लेकिन ये अन्य ग्रहों की भांति मौलिक रूप से मौजूद नहीं हैं।



दोनों ग्रहों के असली नाम और महत्व को भी जानिए

न्यू आदर्श नगर स्थित महामृत्युंजय मंदिर के पुजारी पं. लाक्षेश्वर पांडेय ने बताया कि राहु का वास्तविक नाम स्वर्मांनु या। जबकि केतु को कभी-कभी धूम के नाम से भी जाना जाता है। ये दोनों ग्रह पूरी तरह से आध्यात्मिक और रहस्यमय शक्तियों का प्रतीक हैं। जहां राहु माया, भौतिक सुख, छल और धम का प्रतिनिधित्व करता है, वहीं केतु मौख, वैराग्य और आध्यात्मिक ज्ञान का प्रतीक माना जाता है। वहां की बदली चाल के असर से मेष राशि में सबसे ज्यादा असर पड़ेगा। राहु के राशि परिवर्तन से भूमि, वाहन और मकान खरीदारी से सुखों की प्राप्ति होगी। साहस, पराक्रम और धन-लाभ में वृद्धि होगी। कार्यक्षेत्र में उन्नति के योग, विस्तार और मान-सम्मान में वृद्धि होगी। इसी प्रकार वृषभ राशि में राहु-केतु का रूखा स्वभाव आपके लिए परेशानियां पैदा कर सकता है। जाँब में परिवर्तन करने का विचार भी बन सकते हैं, आर्थिक पक्ष पर ध्यान दें। शिवलिंग का जलामिषेक करें।

Education Time

MODEL ENGLISH HR. SEC. SCHOOL

"EDUCATION MAKES FUTURE BETTER"

Register Now at www.mesraipur.com

Civil lines, Katora Talab Road, Raipur (C.G.)
Contact : 0771-4000123, 93296-21221

ADMISSION OPEN

SPECIAL DISCOUNT ON ADMISSION FEES

NURSERY TO 12TH
(Biology, Maths, Commerce)

Strong Academic Foundation & Personalized Attention

- Spoken English & Personality Development
- Safe & Reliable Transport with Surveillance
- Weekly Activity-Based Learning & Skill Development
- Monthly Seminars & Interactive Discussions
- Scholarships for Meritorious Students (90% & Above from Other Schools)

ROYAL PUBLIC SCHOOL

Play Group Nursery Pre Primary Class I to XII (Science, Commerce, Bio Arts)

Activity-Based Learning for Pre-Primary

- Creative Classrooms & Play-Based Education
- Sports, Arts & Music for Holistic Growth
- Safe & Nurturing Environment
- Interactive Events & Competitions
- Safe & Reliable Transport with Surveillance

Mathporena, Chourasiya Colony, Raipur (C.G.) Mo : 95890-85558, 93296-21221, Email : rpsraipur123@gmail.com

ADMISSION OPEN

NURSERY TO 12TH

SPECIAL DISCOUNT ON ADMISSION FEES

Register Now at www.rpsraipur.com

Contact to Addre Your School - 79871-19756

सिटी स्पोर्ट्स

सिंधी काउंसिल-यूनियन क्लब का मेगा समर कैम्प आज से



रायपुर। सिंधी काउंसिल ऑफ इंडिया छत्तीसगढ़ रीजन एवं यूनियन क्लब रायपुर के संयुक्त तत्त्वबंधान में रायपुर के यूनियन क्लब मोतीबाग चौक में मेगा समर कैंप का आयोजन 18 मई से लेकर 15 जून तक किया जा रहा है। यूनियन क्लब में यह समर कैम्प विगत 15 वर्षों से लगातार आयोजित किया जा रहा है एवं विगत 4 वर्षों से सिंधी काउंसिल ऑफ इंडिया की भागीदारी इस आयोजन में हो रही है। इस समर कैम्प का उद्घाटन मुख्य अतिथि सिंधी समाज के प्रतिष्ठित संत डॉ. युधिष्ठिर लाल के हाथों किया जाएगा। वहीं विधायक सुनील सोनी, विधायक पुंरंद मिश्रा और छत्तीसगढ़ चैंबर ऑफ कॉमर्स के अध्यक्ष सतीश शौरानी विशेष अतिथि के रूप में शामिल होंगे। सिंधी काउंसिल ऑफ इंडिया के छत्तीसगढ़ रीजन के अध्यक्ष ललित जैसिंध, यूनियन क्लब के अध्यक्ष एवं छत्तीसगढ़ टेनिस संघ महासचिव गुरुचरण सिंह होरा समेत अन्य सामाजिक एवं खेल प्रशासन के उच्च पदाधिकारी इस आयोजन में सम्मिलित होंगे। यह कैम्प तैराकी, टेनिस, टेबल टेनिस, बैडमिंटन, बिलियर्ड्स और स्नूकर जैसे खेलों में आयोजित किया जा रहा है। जिसमें प्रतिवर्षानुसार 200 से अधिक खिलाड़ियों के भाग लेने की सम्भावना है। यह जानकारी यूनियन क्लब के अध्यक्ष गुरुचरण सिंह होरा ने दी।

रायपुर जिला मास्टर्स टेबल टेनिस प्रतियोगिता 25 को



रायपुर। छत्तीसगढ़ टेबल टेनिस संघ के तत्त्वबंधान में राजधानी टेबल टेनिस संघ, जिला रायपुर द्वारा सप्ते शाला टेबल टेनिस हाल, रायपुर में रायपुर जिला मास्टर्स टेबल टेनिस प्रतियोगिता-2025 का आयोजन 25 मई को किया जा रहा है। यह प्रतियोगिता पुरुष एकल (आयु वर्ग 40), पुरुष एकल (आयु वर्ग 60) एवं महिला एकल (आयु वर्ग 40) हेतु कुल मिलाकर 03 वर्गों में आयोजित की जाएगी। प्रतियोगिता लीग पद्धति में खेली जायेगी। प्रतियोगिता हेतु प्रविष्टि कि अंतिम तिथि 22.05.2025 (सायं 07.00 बजे तक) है। प्रतियोगिता में रायपुर जिला के रजिस्टर्ड खिलाड़ी ही भाग ले सकते हैं। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले इच्छुक खिलाड़ी अपना नाम शाम 6 से 8 बजे के बीच सप्ते शाला टेबल टेनिस हाल, रायपुर में प्रदीप जोशी एवं प्रवीण निरापुरे को लिखा सकते हैं। उपरोक्त जानकारी राजधानी टेबल टेनिस संघ जिला रायपुर के सचिव विनय बैसवाड़े ने दी।

राष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता दिल्ली में रेफरशिप करेंगे मुकेश



रायपुर। राष्ट्रीय स्पोर्ट्स प्रमोशन ऑर्गेनाइजेशन व स्टैंडरस दिल्ली द्वारा राष्ट्रीय यूथ गेम्स का आयोजन 19 से 22 मई तक तालकटोरा स्टेडियम में आयोजित है। जिसमें छत्तीसगढ़ की टीम भी भाग लेगी। अंतर्राष्ट्रीय रेफरी व एशियन लायसेंस कोच मुकेश पुरी गोस्वामी स्पर्धा में भाग लेंगे व रेफरशिप की भूमिका अदा करेंगे। इस स्पर्धा में 14 खेलों का आयोजन दिल्ली में किया जा रहा है। जिसमें ताइक्वांडो भी शामिल है। यह प्रतियोगिता भारत सरकार युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय से मान्यता प्राप्त है।

शतरंज में पारस, सिद्दी, राजवीर, अनिका, भवयम व राशि विजेता



बेमेतरा। छत्तीसगढ़ प्रदेश शतरंज द्वारा एकेडमिक वर्ल्ड स्कूल बेमेतरा के सहयोग से दिनांक 15 एवं 16 मई को आयोजित अंडर 7, 9 एवं अंडर 11 स्पर्धा का समापन एवं पुरस्कार वितरण समारोह वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक राम कृष्ण साहू के मुख्य अतिथ्य में किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रदेश शतरंज संघ के महासचिव विनोद राठी ने की। एकेडमिक वर्ल्ड स्कूल बेमेतरा के सी. ई. ओ. विनीत राजोरिया विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। स्टेट मिनी सब जूनियर में अंडर 7 के बालक वर्ग में पारस यादव – 5.5 अंक – दुर्गा द्वितीय विराज वर्मा – 5 अंक – दुर्गा अंडर 7 बालिका वर्ग में प्रथम सिद्दी रेड्डी कियारा – 5 अंक – राजनांदांग, द्वितीय संस्कृति नथानी – 4 अंक – रायपुर अंडर 9 वर्ग बालक वर्ग में प्रथम स्थान राजवीर आजवानी –7 अंक – रायपुर द्वितीय स्थान अरनव गोयल – 5.5 अंक – रायपुर अंडर 9 बालिका वर्ग में प्रथम स्थान अनिका रेड्डी – 6 अंक – रायपुर द्वितीय स्थान स्वर बर्खांड – 4.5 अंक – रायगढ़ अंडर 11 बालक वर्ग में प्रथम स्थान भव्यम झावर – 6 अंक – रायपुर द्वितीय स्थान वी विराट अय्यर – 5.5 अंक – दुर्गा अंडर 11 बालिका वर्ग में प्रथम स्थान राशि व वरूडकर – 5 अंक – राजनांदांग द्वितीय स्थान सावी गोरी – 3.5 अंक – रायपुर ने ने प्राप्त किया। ये सभी चर्चित खिलाड़ी राष्ट्रीय स्पर्धाओं में छत्तीसगढ़ का प्रतिनिधित्व करेंगे।

आंकड़ें चौंकाने वाले, बदलनी होगी जीवन शैली

कम पानी पीने की आदत बुलावा है किडनी स्टोन को, बहुत से आहार बढ़ा सकते हैं आपका जोखिम



किडनी स्टोन, दैनिक आहार में गड़बड़ी के कारण होने वाली समस्या है, साल 2023 के आंकड़ों के अनुसार करीब एक करोड़ से ज्यादा लोगों में इस साल समस्या का निदान किया गया। किडनी स्टोन, किडनी में मिनरल्स और साल्ट एकत्रित होने के कारण होने वाली समस्या है, जो काफी दर्दकारक और असहज स्थिति हो सकती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, किडनी में स्टोन होने के कई कारण हो सकते हैं, जिसमें आहार में गड़बड़ी, शरीर का वजन बढ़ना, कुछ चिकित्सीय स्थितियाँ और कम पानी पीना प्रमुख कारण माना जाता रहा है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, किडनी की पथरी आपके मूत्र पथ के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकती है। हमारी किडनी स्वाभाविक रूप से तरल पदार्थों को फिल्टर करती रहती है हालांकि कुछ तत्वों की अधिकता के कारण क्रिस्टल निर्मित होने लगते हैं जिसके कारण आपको किडनी स्टोन की समस्या हो सकती है।



कम पानी पीते हैं तो हो सकता है खतरा

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, किडनी में स्टोन बनना सीधे तौर पर तरल पदार्थों या शरीर में पानी की कमी से जुड़ा हुआ है। यह गुर्रों की पथरी बनने के सबसे आम कारणों में से एक है। कम तरल पदार्थों के सेवन से मूत्र का निर्माण कम होता है जिसके कारण मूत्र गाढ़ा होने लगता है। इससे किडनी में स्टोन बनाने वाले पदार्थों की अधिकता हो सकती है। यदि किडनी की पथरी आपके मूत्रमार्ग में फंस जाती है, तो यह मूत्र के प्रवाह को अवरुद्ध कर सकती है जिससे किडनी में सूजन और कई गंभीर प्रकार की समस्याओं का भी खतरा रहता है। आइए जानते हैं कि पानी की कमी के अलावा और किन कारणों से किडनी स्टोन की समस्या हो सकती है? चीजों के सेवन को लेकर भी बरतें सावधानी आहार में कुछ प्रकार की चीजें या फिर प्रोटीन, सोडियम (नमक)



लॉकर के आसपास नहीं रखनी चाहिए ऐसी चीजें, रूठ जाती हैं लक्ष्मी मां

हम सभी अपने घर व ऑफिस में पैसे रखने के लिए एक निश्चित जगह तय करते हैं। पैसे हर व्यक्ति के लिए बेहद अहम है और इसलिए इन्हें सुरक्षित तरह से रखने के लिए तिजोरी का इस्तेमाल करना अच्छा माना जाता है। जब तिजोरी या उसके आसपास की जगह का ख़ास

तरह के विषय और तस्वीरें होती हैं, जो कभी-कभी नेगेटिविटी क्रिएट करती हैं। इसलिए, तिजोरी के आसपास फटी-पुरानी किताबें नहीं रखनी चाहिए।

ना रखें झाड़ू

कभी-कभी हम ध्यान नहीं देते हैं, लेकिन तिजोरी के आसपास झाड़ू रख देते हैं। लेकिन तिजोरी के आसपास किसी तरह का कूड़ा-कचरा या झाड़ू नहीं होना चाहिए। दरअसल, इस तरह की गंदगी से लक्ष्मी मां रूठ जाती है। कोशिश करें कि



ध्यान रखा जाता है तो इससे लक्ष्मी माता काफी प्रसन्न होती है। चूंकि तिजोरी का संबंध धन व देवी लक्ष्मी से है, इसलिए आपको अतिरिक्त सावधान रहना चाहिए। कई बार हम अनजाने में तिजोरी के आसपास ऐसी कई चीजें रख देते हैं, जिससे उस स्थान पर नेगेटिविटी बढ़ने लगती है। इससे लक्ष्मी मां रूठ जाती है और व्यक्ति को धन से जुड़ी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। तो चलिए आज इस लेख में वास्तुशास्त्री डॉ आनंद भारद्वाज आपको बता रहे हैं कि आपको तिजोरी के आसपास किन-किन चीजों को नहीं रखना चाहिए-

फटी-पुरानी किताबें ना रखें

ऐसे बहुत से लोग होते हैं, जिन्हें किताबें व नॉवल पढ़ने का शौक होता है। लेकिन वे अक्सर पढ़ने के बाद उन किताबों को तिजोरी के पास ही रख देते हैं। हालांकि, ऐसा करना सही नहीं माना जाता है। दरअसल, किताबों में तरह-

आप झाड़ू के (झाड़ू के वास्तु टिप्स) अलावा पुराने कपड़े या अन्य कोई भी बेकार सामान वहां पर ना हो।

ना रखें कोर्ट के कागज

ध्यान रखना चाहिए कि आप तिजोरी के अंदर या उसके आसपास किसी तरह के कोर्ट कचहरी से जुड़े कागज नहीं रखने चाहिए। कुछ लोग यह सोचकर कोर्ट के कागज वहां पर रख देते हैं, कि वे वहां पर सुरक्षित रहेंगे। जबकि यह वास्तव में बहुत बड़ी गलती होती है। अगर आप कोर्ट के कागज तिजोरी में रखते हैं तो इसका अर्थ यह होता कि आपका सारा पैसा कोर्ट के केस में ही खर्च हो जाए। बेहतर होगा कि आप उन्हें अलग से अलमारी में रखें। कई बार ऐसा होता है कि हम अपनी तिजोरी (तिजोरी में रखें हल्दी की गांठ रखने के फायदे) किसी टेबल पर रखते हैं और जब उसमें अतिरिक्त जगह होती है तो हम अपना बेकार का सामान वहां पर रख देते हैं।

जानिए वास्तु के अनुसार बेड के सिरहाने क्या रखें और क्या नहीं



बेड के सिरहाने पर हम बिना सोचे-समझे कुछ भी रख देते हैं। लेकिन अगर वास्तु के अनुसार चीजों को चुना जाए, तो इससे आपके पूरे जीवन में सकारात्मकता आती है। बेडरूम घर का एक बेहद अहम हिस्सा होता है। जब हम बेड पर सोते हैं और एक अच्छी नींद लेते हैं तो इससे हेल्थ पर भी अच्छा असर पड़ता है। हालांकि, कई लोगों को रात में ठीक तरह से नींद नहीं आती है। वे चाहकर भी अच्छी तरह से सो नहीं पाते हैं। जिससे उनकी रात ही नहीं, पूरा दिन भी खराब हो जाता है। कई बार आपको ठीक तरह से नींद ना आने के पीछे की मुख्य वजह आपके बेडसाइड में रखी चीजें भी हो सकती हैं। अक्सर लोग अपनी सुविधा के अनुसार बेड के सिरहाने पर सामान रखते हैं या फिर यूं ही कभी-कभी कुछ भी रख देते हैं। लेकिन इससे भी आपके कमरे का वास्तु खराब होता है। इसलिए, यह जरूरी है कि आप बेडसाइड में रखे सामान पर भी उतना ही ध्यान दें। वास्तुशास्त्री डॉ. आनंद भारद्वाज बता रहे हैं कि बेड साइड पर क्या रखना चाहिए और क्या नहीं-

ना हो कूड़ा-कचरा: कई बार लोग बेड के साइड व पीछे की सफाई नहीं करते हैं। जिससे वहां पर गंदगी जमा हो जाती है। अक्सर लोग कई महीनों में वहां की सफाई करते हैं, लेकिन ऐसा करने से उस स्थान में नेगेटिविटी बढ़ने लगती है। अगर आपके बेड साइड या पीछे गंदगी होती है तो इससे आपको अच्छे सपने नहीं आते हैं। बल्कि कई तरह के बुरे सपनों के कारण आपको परेशानी हो सकती है।

ना हो झूठे बर्तन : कभी-कभी लोग रात को खाना खाने के बाद या चाय पीने के बाद उसे किचन में रखने का आलस करते हैं। ऐसे में वे उन बर्तनों को बेड साइड टेबल पर रख देते हैं। जबकि आपको गलती से भी ऐसा नहीं करना चाहिए। हमेशा ध्यान रखें कि बेड साइड पर झूठे बर्तन रखने से वहां पर नेगेटिविटी बढ़ने लगती है।

ना हों ऑफिस की फाइलें : यह देखने में आता है कि कई बार लोग अपने ऑफिस की फाइलें या फिर काम से जुड़े डॉक्यूमेंट्स बेड साइड टेबल पर रख देते हैं। जबकि ऐसा करने की सलाह नहीं दी जाती है। जो लोग बेड साइड पर ऑफिस फाइल्स रखते हैं, उनके दिमाग में हमेशा काम ही देशन या तनाव बना रहता है। जिससे उन्हें रात में ठीक तरह से नींद नहीं आ पाती है।

साइड में रखें चप्पल: कुछ लोगों कम स्पेस होने के कारण या फिर कंफर्टेबल फील करने के लिए बेड के साइड में शू रैक बनवा देते हैं। जबकि ऐसा भूल से भी नहीं करना चाहिए। भले ही आपके बेड साइड में स्पेस है और आपने वहां पर साइड टेबल नहीं रखी है। लेकिन इसका अर्थ यह कतई नहीं है कि आप वहां पर शू रैक बनवा दें। अगर आप चाहें तो बेड के साइड में अपने डेली वियर की चप्पल रख सकते हैं। लेकिन वहां पर कई सारे जूते-चप्पल रखने से बचें।

पेट की चर्बी को कम करने अपनाएं आयुर्वेदिक उपाय



पेट की चर्बी से आज के वक़्त में काफी महिलाएं परेशान हैं। कई बार सही डाइट, एक्सरसाइज और भी कई कोशिशों के बाद पेट की जिद्दी चर्बी टप्स से मस नहीं होती है। जंक और अनहेल्दी फूड से दूरी बनाने से लेकर डाइट में हेल्दी और पौष्टिक चीजों को शामिल करने तक, अगर आप सब जतन कर चुके हैं, लेकिन आपका बेली फैट कम नहीं हो रहा है, तो आपका कुछ आयुर्वेदिक टिप्स की मदद लेनी चाहिए।

बता दें कि आयुर्वेद ईसान के शरीर की प्रकृति के हिसाब से बेली फैट को कम करने में मदद करता है। बेली फैट का शरीर में मौजूद तीनों दोषों से क्या कनेक्शन है, बेली फैट को कम करने के लिए किन आयुर्वेदिक टिप्स की मदद लेनी चाहिए, इस बारे में डॉक्टर शिखा शर्मा से जानते हैं। डॉक्टर शर्मा ने दिल्ली से पढ़ाई की है। वैदिक और मॉडर्न न्यूट्रिशन को फॉलो कर वह लोगों को सही डाइट चुनने और हेल्दी रहने में मदद करती हैं।

आयुर्वेद के अनुसार बेली फैट का कारण



बेली फैट के पीछे कई वजह हो सकती हैं। अगर बात आयुर्वेद की करें, तो आयुर्वेद चिकित्सा का पूरा सिध्दान्त, शरीर में मौजूद तीन दोषों वात, पित्त और कफ के संतुलन पर निर्भर करता है। इनमें असंतुलन होने पर शरीर को कई बीमारियां घेर लेती हैं। अगर शरीर में कफ दोष बढ़ जाता है, तो यह मोटापे के कारण होता है। अगर आप जरूरत से ज्यादा मीठा, नमकीन खाती हैं और लाइफस्टाइल सही नहीं है, तो इससे कफ दोष असंतुलित हो जाता है और बेली फैट बढ़ जाता है।

बेली फैट को कम करने के आयुर्वेदिक टिप्स

बेली फैट को कम करने के लिए डाइट में ज्यादा मीठी, आंयली, जंक और स्टाफ़ शामिल नहीं करना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार, डिनर का समय 6.30-7 बजे के बीच होना चाहिए। हमारी बायोलॉजिकल क्लॉक और दोष प्रकृति के अनुसार, यह डिनर करने का सबसे सही समय है। इसके अलावा, पानी की सही मात्रा और टेम्परेचर, कफ दोष को इंबेलेस करता है और बेली फैट को बढ़ाता है। शरीर में जमे हुए फैट या बिना पचे हुए खाने को शरीर से निकालने के लिए गुनगुना पानी जरूरी होता है। बेली फैट को कम करने के लिए दालचीनी या जीरे का पानी पीना चाहिए। पेट की चर्बी को कम करने के लिए फिजिकल एक्सरसाइज जैसे रनिंग, वॉकिंग, ब्रिस्क वॉकिंग बहुत जरूरी है। आयुर्वेद के अनुसार, इन एक्सरसाइज को करने से बॉडी से हीट निकलती है और कफ दोष कम होता है। वहीं, स्ट्रेस लेवल को कम करने के लिए योग, मेडिटेशन और प्राणायाम जरूरी है। इसके अलावा, कम से कम 6 घंटे की नींद बहुत जरूरी है। अगर आप रात में जरूरत से ज्यादा सोते हैं या फिर दिन में सोती हैं, तो इसका असर कफ दोष पर होता है और मेटाबॉलिज्म पर असर पड़ता है, जिससे बेली फैट कम होता है।



रायपुर बाजार

Contact For Advertisement
79871 19756
90981 38778

पैसा चाहिए ? हमारे पास आइए

(केवल बिजनेस लोन)
एजेंट आमंत्रित

न्यूनतम कागजी कार्यवाही
5 हजार से 5 लाख तक बिजनेस लोन

अज लाइन लीडिंग
100 किशतों में पट्टाईये

मोटोवानी फायनेंस
93404-44755

गली नं. 03,
सिंधी कॉलोनी,
तेतीबाबा, रायपुर

दुकान एक कुलर अनेक

Sunday Open

रूम-विन्डो
हॉल, डबिंग, इण्डस्टीयल कूलर

कूलर हाउस

75 नये माडलों के साथ विशाल शो-रूम

रूम ठंडा करने की गारंटी फीटिंग के साथ

सिटी कोटवाली, नगर निगम के पास, गांधी चौक, रायपुर
आकाश जैन - 98261-64650, रतन जैन - 98271-29211

पटेल बोरवेल्स

मोटर बाइंडिंग किया जाता है

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

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

चादरे 9x9	कमबल रजाई	सोफा कमबेड	सोफा कदर	टावेल	रजाई-गद्दा
400 से 1000 तक	कम्फर्ट दोहड़	प्रोटेक्टर	रुई गद्दा	तकिया	कदर

संजय रुई भंडार

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

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

नाइट क्लब केस में यूके से गिरफ्तार हुए अमेरिकन सिंगर क्रिस ब्राउन



अमेरिकी गायक क्रिस ब्राउन को यूके के मैनचेस्टर से गिरफ्तार कर लिया गया है। उन पर इल्जाम था कि उन्होंने साल 2023 में लंदन में एक नाइट क्लब में निर्माता अबे डियाव पर हमला कर दिया था। मेट्रो पॉलिटन पुलिस ने ब्राउन का नाम नहीं बताया लेकिन कहा कि उन्होंने मैनचेस्टर के एक होटल में 36 साल के व्यक्ति को चोट पहुंचाने के शक में हिरासत में लिया। जहां 16 मई को सुबह मैनचेस्टर मैजिस्ट्रेट कोर्ट में उनकी सुनवाई हुई। ब्रिटिश कानून के तहत आरोप दर्ज होने से पहले पुलिस संदिग्धों का नाम नहीं बता सकती। निर्माता अबे डियाव ने बताया कि फरवरी 2023 में लंदन के एक नाइट क्लब में उन पर बिना किसी वजह के ब्राउन ने हमला कर दिया। इसके बाद उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया था। डियाव ने कहा कि ब्राउन ने उनके सिर पर बोतल से वार किया और उन्हें फर्श पर घुंसे और लात मारी। निर्माता ने गायक के खिलाफ 12 मिलियन पाउंड (16 मिलियन अमेरिकी डॉलर) का मुकदमा दायर किया। घटना के समय ब्राउन यूके दौरे पर थे।

टॉलीवुड

पोथिनेनी के जन्मदिन पर मैत्री मेकर्स ने शेरार किया रैपो-22 टाइटिल, दिखाई झलक



साउथ अभिनेता राम पोथिनेनी के जन्मदिन पर राम के फैस को मैत्री मूवी मेकर्स ने खुश कर दिया है। फिल्म निर्माताओं ने राम की फिल्म रैपो-22 के टाइटिल से पर्दा उठा दिया है। इसके साथ ही निर्माताओं ने फिल्म के पोस्टर के साथ फिल्म की एक खास झलक भी दिखाई है। फिल्म 'रैपो-22' का नाम 'आंध्र किंग तालुका' है। इसके टाइटिल के साथ ही मैत्री मूवी मेकर्स ने फिल्म का एक पोस्टर शेयर किया है, जिसमें राम पोथिनेनी बाहें फैलाए शाहरुख खान स्टाइल में नजर आ रहे हैं। इस पोस्टर को देखकर ऐसा लग रहा है कि राम किसी के पोस्टर के सामने खड़े होकर खुशी से पोज दे रहे हैं। फिल्म मेकर्स ने कैप्शन में लिखा, 'सागर की आँखें चमक रही हैं, वह ऊर्जावान है और अपने हीरो के लिए उसका प्यार देखते ही बनता है। सागर हम में से एक है। जन्मदिन की शुभकामनाएं राम पोथिनेनी। रैपो टाइटिल की झलक अभी जारी! राम की इस फिल्म की झलक के बाद सेलेब्स और फैस ने अपनी प्रतिक्रिया सोशल मीडिया पर देनी शुरू कर दी है। बॉलीवुड अभिनेत्री जनेलिया डिप्पुजा ने कमेंट बॉक्स में लिखा, 'बधाई हो राम, इसे देखने के लिए इंतजार नहीं कर सकती', एक फैन ने लिखा, 'जय सुपर स्टार बॉस', एक और फैन ने लिखा, 'असली स्टार उपेंद्र का कटआउट बहुत बड़ा है', एक और फैन ने लिखा, 'जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं अन्ना', एक और फैन ने लिखा, 'मैं आपकी सारी मूवी देख चुका हूँ'।

भोजपुरी

'जेठानी' की शूटिंग शुरू, पहली बार रानी के साथ बतौर हीरो नजर आएंगे अयाज



भोजपुरी एक्ट्रेस रानी मुखर्जी की नई फिल्म 'जेठानी' की आधिकारिक घोषणा हो चुकी है। इस फिल्म को लेकर फिल्म के एक्टर ने सोशल मीडिया पर एक पोस्टर शेयर किया है और साथ ही रानी की जमकर तारीफ भी की है। फिल्म में बतौर हीरो पहली बार रानी चटर्जी के साथ नजर आ रहे एक्टर अयाज खान ने आज इंस्टाग्राम पर एक पोस्टर के जरिए अपनी आगामी फिल्म 'जेठानी' की शूटिंग को लेकर जानकारी शेयर की है। इस पोस्टर में दो तस्वीरें हैं। पहली तस्वीर में रानी चटर्जी के साथ अयाज खान क्लैप बोर्ड पकड़े नजर आ रहे हैं - जिस पर लिखा है - 'जेठानी'। दूसरी तस्वीर भी इन दोनों स्टार्स की ही है। इस पोस्टर के साथ अयाज खान ने कैप्शन में लिखा, 'मैं और रानी जी बहुत फिल्म साथ में किये है लेकिन पहली बार मैं उनको हीरो बना हूँ, कुछ अलग देखने को मिलेगा आप सब को रानी जी की जितनी तारीफ करूँ कम है।' अयाज की इस पोस्टर पर रानी ने स्माइली दिल वाले इमोजी बरसाए हैं। वहीं भोजपुरी एक्टर दिनेश लाल यादव उर्फ निरहुआ ने कमेंट में लिखा, 'भाई अब आप ए में आ जाओगे। शुभकामनाएं।' एक फैन ने लिखा, 'सर शूटिंग लोकेशन क्या है', एक और फैन ने लिखा, 'मुझे बिहार पसंद है मुझे भोजपुरी पसंद है', एक और फैन ने लिखा, 'रानी जी एक भोजपुरी की लाजवाब हीरोइन है ऐसी कोई भी नहीं', एक और फैन ने लिखा, 'सुपर रानी चटर्जी', एक और फैन ने लिखा, 'खूबसूरत जोड़ा'।



मैंस फैशन में समर आउटफिट हल्के कपड़ों के नाम होता है। आप कह सकते हैं कि तपिश भरे इस मौसम में कपड़े भी सांस लेते हैं। कॉटन और लिनन, हल्के रंग और पेस्टल शेड्स और आरामदायक फिट पर ज्यादा ध्यान होता है। टोपी और धूप के चश्मे के साथ एक्सेसरीज पहनना भी एक आम चलन है।

टैनिंग के कारण काली पड़ी गर्दन को साफ करने का घरेलू उपाय जानें, पहली बार में ही दिखेगा असर

अक्सर हमारी गर्दन बाहर मौजूद टैनिंग के कारण काली पड़ जाती है। इसलिए आज हम आपको बताने वाले हैं एक ऐसा घरेलू नुस्खा जिसकी मदद से आप आसानी से काली पड़ी गर्दन को दाफ कर पाएंगी और त्वचा की देखभाल कर पाएंगी। काली गर्दन को साफ करने ओटमील, बेसन और गुलाब जल इस्तेमाल करें।

काली गर्दन पर ओटमील लगाने के फायदे

ओटमील में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण स्किन को डीप क्लीन करने में मदद करता है। साथ ही यह स्किन से टैनिंग रिमूव करने में बेहद असरदार साबित होता है।

गुलाब जल को काली गर्दन पर लगाने के फायदे

गुलाब जल एक नेचुरल टोनर का काम करता है। यह त्वचा के कालेपन को



दूर करने में मदद करता है।

बेसन को काली गर्दन पर लगाने के फायदे

बेसन में मौजूद प्रॉपर्टी त्वचा के ऊपर जर्मी

टैनिंग को कम करने में मदद करता है। त्वचा में होने वाले किसी भी तरह के स्किन इन्फेक्शन को होने से रोकने के लिए बेसन बेहद मददगार होता है।

काली गर्दन को साफ करने के लिए क्या करें?

काली गर्दन को साफ करने के लिए सबसे पहले एक बाउल में लगभग 2 से 3 चम्मच ओटमील डालें। इसमें 2 चम्मच बेसन और 3 से 4 चम्मच गुलाब जल की डालें। इन सभी चीजों को अच्छी तरह से मिक्स कर लें। मिक्स करने के बाद इसे आप गर्दन की काली पड़ी त्वचा पर लगा लीजिये। आप चाहे तो गर्दन पर 2 से 3 मिनट तक मसाज भी कर सकती हैं। करीब 30 मिनट तक लगा रहने दें और फिर पानी और कॉटन की मदद से साफ कर लें। साफ करने के बाद आपको पहली ही बार में फर्क नजर आने लग जाएगा। इस घरेलू नुस्खे का इस्तेमाल आप हफ्ते में 3 बार तक कर सकती हैं।

बिना मेकअप केवल लिपस्टिक के इन शेड्स से मिलेगा आकर्षक लुक

लिपस्टिक के शेड को चुनने से पहले आपको अपनी स्किन टोन को समझना बेहद जरूरी होता है ताकि चुना गया लिप कलर आपके चेहरे कि रोनक को बढ़ाने में मदद करें।

रोजाना से लेकर किसी पार्टी में जाने तक के लिए हम मेकअप करना पसंद करते हैं और इसके लिए मार्केट में अनेक वैरायटी के प्रोडक्ट्स भी आसानी से मिल जाएंगे, लेकिन इन ज्यादातर आज भी रोजाना के लिए केवल लिपस्टिक लगाना ही पसंद करते हैं। इसके लिए हम आए दिन नए से नए कलर्स लिपस्टिक भी खरीदते हैं।

कई बार हम अपने लिए सही शेड के लिप कलर को चुनते समय कंप्यूज हो जाते हैं और जल्दबाजी में तैयार होते समय जो पहला शेड मिला उसे लगा लेते हैं। ऐसे में कई बार लिपस्टिक का कलर हम पर सूट नहीं करता है और लुक खराब नजर आने लगता है। इसलिए आज हम आपको दिखाने वाले हैं लिपस्टिक के कुछ ऐसे कलर्स जिन्हें आप बिना मेकअप करें लगा सकती हैं और अपने चेहरे की रोनक बढ़ा सकती हैं।



डीप रेड लिप कलर

अगर आप बोल्ड कलर की लिपस्टिक लगाना पसंद करती हैं तो इस तरह के डीप रेड कलर को चुन सकती हैं। यह कलर खासकर नाइट लुक में बेहद खूबसूरत नजर आता है। बता दें कि यह कलर लगभग हर इंडियन स्किन टोन पर खूबसूरत नजर आता है। इसके अलावा अगर आपके होंठ छोटे हैं तो यह कलर लिप्स को पाउटी बनाने में मदद करेगा।

कार्न न्यूज

स्किन बैरियर को ठीक रखने नेचुरल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल जरूरी

फेस वॉश या स्क्रब की तरह इस्तेमाल किए जा सकते हैं किचन इंग्रीडिएंट्स, एक बार आजमा कर देखिए



स्किन एक्सफोलिएशन और व्लीनिंग के लिए इस्तेमाल करें टमाटर

विटामिन-सी बहुत ही अच्छा ऑप्शन हो सकता है आपकी स्किन को ठीक करने के लिए। अगर आप उन लोगों में से हैं जिन्हें डेड स्किन की समस्या होती है, तो विटामिन-सी और

विटामिन-ए से भरपूर टमाटर आपकी स्किन के लिए अच्छा होगा। आप इसे आधा काटकर अपनी स्किन पर रब कर सकती हैं या फिर टमाटर के जूस के साथ बेसन मिक्स कर आप उसे लगा सकती हैं।

फेस व्लीनिंग के लिए काम आएगा तिल का तेल



ब्लाउज को आकर्षक लुक देने के लिए शोल्डर पर बनवाएं खास डिजाइंस

फैशन



अपने लुक को खास बनाने के लिए हम क्या-कुछ नहीं करते हैं और इसके लिए आपको ऑनलाइन भी कई डिजाइन आसानी से मिल जाएंगी। वहीं साड़ी का चलन हमेशा फैशन ट्रेंड में रहता है और साड़ी को आकर्षक लुक देने के लिए ब्लाउज का डिजाइन चुनना बेहद जरूरी होता है। हालांकि ब्लाउज के आपको कई तरीके के डिजाइन और पैटर्न मिल जाएंगे, लेकिन अगर आप अपने लुक को स्टेटमेंट देना चाहती हैं तो शोल्डर पर भी अपनी पसंद का डिजाइन बनवा सकती हैं। इसलिए आज हम आपको दिखाने वाले हैं ब्लाउज के शोल्डर के लिए कुछ आकर्षक और लेटेस्ट डिजाइंस, जिन्हें आप आसानी से स्टाइल कर अपने लुक को खास बना सकती हैं।

शोल्डर फ्रिल डिजाइन ब्लाउज

आजकल फ्रिल का चलन फैशन ट्रेंड में काफी नजर आ रहा है। वहीं इसके कई डिजाइन भी आपको आसानी से देखने को मिल जाएंगे। बता दें कि आप एक से ज्यादा लेयर की मदद लेकर भी हैवी लुक वाला फ्रिल डिजाइन अपने कंधे पर बनवा सकती हैं।

पतली बाजू के लिए

अगर आपकी बाजू पतली है और आप इन्हें आकर्षक और बल्की लुक देना चाहती हैं तो इस तरह का डिजाइन आप स्लीव्स और शोल्डर के लिए चुन सकती हैं। इसमें आपको बैलून से लेकर और भी कई डिजाइन आसानी से देखने को मिल जाएंगे।

चैन स्टाइल ब्लाउज शोल्डर डिजाइन

अगर आपका ब्लाउज स्लीवलेस है या आप किसी पुराने ब्लाउज को ही कस्टमाइज करने का सोच रही हैं तो शोल्डर को स्टेटमेंट लुक देने के लिए इस तरह से मल्टी-लेयर चैन लगा सकती हैं। इसमें आपको बीड्स से लेकर पलर्स में कई डिजाइन आसानी से मिल जाएंगे।

कट वर्क डिजाइन ब्लाउज

इस तरह का डिजाइन एवरग्रीन चलन में रहता है। वहीं अगर आप सेमी फुल स्लीव्स पहनना पसंद करती हैं तो स्लीव्स पर बना ये डिजाइन आपके लिए बेस्ट रहेगा।

गोल्ड ज्वेलरी की सफाई करते वक्त इन बातों का रखें ध्यान

गोल्ड ज्वेलरी का सही तरीके से सफाई ना किया जाए तो उनकी चमक निलक जाती हैं। आज हम आपको बताएंगे कि कैसे आप अपने गोल्ड ज्वेलरी की सफाई कर सकती हैं। हाथ भारतीय महिला गोल्ड ज्वेलरी पहनती है। गोल्ड ज्वेलरी पहनने पर तो काफी ज्यादा खूबसूरत लगते है लेकिन लंबे समय तक पहनने पर यह गंदे हो जाते हैं। ऐसे में अगर गोल्ड ज्वेलरी की सही तरीके से सफाई ना कि जाए तो यह खराब होने लगते हैं। आज हम आपको बताएंगे कि कैसे आप अपने गोल्ड ज्वेलरी की सफाई कर सकती हैं।

हार्ल केमिकल का ना करें इस्तेमाल

अगर आप ज्यादा केमिकल वाले साबुन का इस्तेमाल अपने ज्वेलरी को साफ करने के लिए करती हैं तो यह खराब हो सकता है। हार्ल केमिकल यानी ब्लीच जैसी चीजों का इस्तेमाल गोल्ड ज्वेलरी की सफाई के दौरान नहीं करना चाहिए।

साफ करते समय किन बातों का रखें ध्यान

सोना कई तरीके का होता है। ऐसे में अगर आप अपने गोल्ड ज्वेलरी की सफाई कर रहे हैं तो पैच टेस्ट करके जरूर देखें। जिस भी चीज का इस्तेमाल सफाई के दौरान कर रहे हैं उससे पैच टेस्ट करें। वरना गोल्ड ज्वेलरी का



रंग केमिकल के कारण खराब भी हो सकता है।

सही ब्रश का करें इस्तेमाल

अगर आप हार्ड ब्रश का इस्तेमाल ज्वेलरी की सफाई के लिए करती हैं तो आपकी ज्वेलरी खराब भी हो सकती हैं। ऐसे में कोशिश करें की ब्रश साफ्ट लें ताकि ज्वेलरी को किसी भी तरीके का नुकसान ना पहुंचे।

गर्म पानी से आपकी गोल्ड की ज्वेलरी खराब हो सकती हैं। गहनों को साफ करने के लिए जोहरी ठंडे पानी का ही इस्तेमाल करते हैं। ऐसा करने से आपके गोल्ड की सफाई आसानी से हो जाएगी। ठंडे पानी में कम से कम 10 से 15 मिनट ज्वेलरी रखने के बाद ही उसकी सफाई करना चाहिए।