



संपादकीय

साय सरकार पिछली सरकार से कुछ अलग तो है

राजनीति में विपक्ष का काम होता है कि जनता को यह बताते रहना कि सत्तारूढ़ दल हर मामले असफल है, अपराध व भ्रष्टाचार बढ़ने के कारण जनता उससे नाराज है। सरकार से जनता ने चुना था, वह उम्मीदें पूरी नहीं हुई हैं। सरकार से सभी वर्ग के लोग निराश हैं। निकाय चुनाव में दोषपूर्ण आरक्षण से ओबीसी नाराज हैं, सरकार ने किसानों को 3100 रुपए एकमुश्त नहीं दिया, केंद्र सरकार द्वारा घोषित धन का समर्थन मूल्य 112 रुपए नहीं मिले से किसान नाराज हैं, लोहारीडी भारत मामले में 169 से अधिक बेगुनाह वर पर फर्जी मुकदमा कर जेल में डाला गया है, बलौदाबाला हिंसा मामले में संतानीय युवाओं के साथ विपक्ष के नेताओं को छड़यांत्रिक जेल में बंद रखा गया है। मतांतरण चल रहा है, तीन लोग आत्महत्या कर चुके हैं, विवाद की स्थिति है, बनरक्षक, पुलिस आरक्षण व सरकारी नीकरी में हुए भ्रष्टाचार से जाय के युवा नाराज हैं, सरकार ने 500 रुपए में सिलेंडर देने का बाद पूरा नहीं किया है, बेरोजगारी भर्ता बंद, तेंदुपता संग्रामों का बीमा योजना बंद, कोदो, कुट्टी खरीदी बंद है। यह सारी बातें कांग्रेस के आरोप पत्र में हैं जो उसने निकाय चुनाव में जारी किया है।

“ कांग्रेस के आरोप पत्र में कुछ भी नया नहीं है, सारे वही आरोप हैं जो वह एक साल में लगाती रही है, बार-बार लगाती रही है, ताकि जनता को यह संदेश दिया जा सके कि भाजपा सरकार पिछली सरकार से कोई अलग सरकार नहीं है। वह पिछली सरकार से बेहतर नहीं है। कांग्रेस को एसा इसलिए कहना है कि साय सरकार कई मामलों में कांग्रेस सरकार को आज बार-बार लगाती रही है, साय सरकार से कोई अलग सरकार नहीं है।

साल सरकार चलाने पर मेरा दामन दागदार हो गया है तो एक साल सरकार चलाने पर दूसरे का दामन कैसे बेदाम रह सकता है। जहां तक भ्रष्टाचार के मामलों की बात है तो साय की जनता को बताने की जरूरत नहीं है, वह जनती है कि साय सरकार रोकने के लिए आई थी। होता है ऐसा कि किसी का दामन दागदार हो जाए तो उसे दूसरे का साफ दामन भी दागदार दिखाई देता है, वह बताने की कोशिश करता है तो उसके दामन में भी दाग है। पांच

साल सरकार चलाने के लिए आपराधिकों के खिलाफ सरकार से बेदाम रह सकता है। जहां तक भ्रष्टाचार के मामलों की बात है तो साय की जनता को बताने की जरूरत नहीं है, वह जनती है कि साय सरकार रोकने के लिए आई थी। होता है ऐसा कि किसी का दामन दागदार हो जाए तो उसे दूसरे का साफ दामन भी दागदार दिखाई देता है, वह बताने की कोशिश करता है तो उसके दामन में भी दाग है। पांच

साल सरकार चलाने के लिए आपराधिकों के खिलाफ सरकार से बेदाम रह सकता है। जहां तक भ्रष्टाचार के मामलों की बात है तो साय की जनता को बताने की जरूरत नहीं है, वह जनती है कि कांग्रेस नेताओं को कहने का मौका मिला है कि कांग्रेस नेता पहले अपराध को होते हैं उसके बाद कांग्रेस अपराध पर आरोपन किनारा है। जहां तक भ्रष्टाचार के मामलों की बात है तो साय की जनता को बताने की जरूरत नहीं है, इसलिए उसने घोषणापत्र की जगह अपरोप पत्र जारी करता है, लेकिन कांग्रेस ने भाजपा सरकार के खिलाफ अपराध की जगह अपराधियों के खिलाफ सरकार से बेदाम रहना है।

बोड ने फैसला किया है कि अगर किसी परीक्षार्थी ने प्रश्नपत्र को सोशल मीडिया पर डाला तो उसकी चार वर्ष की परीक्षा रद्द कर दी जाएगी। यानी उस परीक्षार्थी का मौजूदा पेपर तो रद्द होगा।

गंजेपन से मुक्ति मात्र 1 घंटे में
COMPLETE FAMILY SALON
हेयर रिलेसमेंट, 100% संतुष्टि की गारंटी
पहले बाद में
JITU'Z
CUT N SHINE
93009-11331
राजीव गंगोत्री के सामने, जयवाल इलेक्ट्रॉनिक के बाजार में इंटरियो मार्केट, सेसन रोड, दर्गा (छ.ग.)

खास खबर...



दिल्ली संस्कार विद्या मंदिर के वार्षिक उत्सव में बच्चों ने दी महक प्रस्तुति

रायपुर। वैदिक शिक्षण समिति द्वारा संचालित दिल्ली संस्कार विद्या मंदिर के छांडा, दत्तरेणा एवं सेजबहर विद्यालय का सामूहिक वार्षिकोत्सव एवं मातृ पूजन पूजन कार्यक्रम संपन्न हुआ। दिल्ली संस्कार विद्या मंदिर के 10वीं वर्षगांठ के अवसर पर यह कार्यक्रम आयोजित किया गया था। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन एवं संवादी बैठक वर्तमान के साथ किया गया। स्कूल के बच्चों की मनमोहक प्रस्तुति ने बहाँ बैठ अभिभावकों एवं दर्शकों का मन मोह लिया।

सांस्कृतिक कार्यक्रम के बाद बच्चों ने अपने माता पिता का सामूहिक पूजन किया, बच्चों द्वारा किये दूसरे पूजन से अभिभावकों की आँखें भर आईं, सभी ने कार्यक्रम की खुब प्रशंसा की, मंच संचालन रेवा राम भाई, श्रीमिति तिवारी एवं आभार प्रदर्शन प्राचार्य श्रीमती सवित्री केसरिया ने किया, कार्यक्रम के मुख्य अतिथि छत्तीसगढ़ कृष्ण प्रभारी प्रभारी भाई, श्रीमती प्रियंका चौधरी पंच सेजबहर कालीगंगी, प्रदीप चौधरी अध्यक्ष, जनकपुराण समिति, सेजबहर, श्रीमती लला सोनी पूर्व पंच सेजबहर कालीगंगी, डॉन्सर भद्रिका समाज सेविका, श्रीमती पूजा गौर, समाज सेविका, श्रीमती रजनी सिंह साइकिलिस्ट, छत्तीसगढ़ एवं बड़ी संख्या में पालक एवं आम नागरिक उपस्थित थे।

5वीं-8वीं बोर्ड को लेकर सरकार ने हाईकोर्ट में लागाई कैटिएट

रायपुर। 5वीं-8वीं की बोर्ड परीक्षा को लेकर रायपुर सरकार ने हाईकोर्ट में कैटिएट दाखिल की है। सरकार को आशंका है कि दोनों कक्षों को बोर्ड घोषित किए जाने के खिलाफ हाईकोर्ट में याचिका दाखिल की जा सकती है। इसे संभावना को देखते हुए कैटिएट लागाई गई है।

बता दें कि पिछले कुछ वर्षों से बिना बोर्ड परीक्षा के कक्ष 5वीं और कक्ष 8वीं की परीक्षा आयोजित करने के बाबत विद्यार्थियों की शिक्षा की गुणवत्ता और मानक पर पड़ रहे प्रतिकूल प्रभाव को ध्यान में रखते हुए, राज्य सरकार ने वर्षमान शैक्षणिक सत्र 2024-25 से सकारी और गैर सकारी स्कूलों (सीबीएसई और आईसीएसई स्कूलों को छोड़कर) की कक्ष 5वीं और कक्ष 8वीं की परीक्षा फिर से लेने का फैसला किया है। इससे बच्चों को मुफ्त और अनिवार्य शिक्षा का रायपुर लाला विद्यालय, 2009 का उद्देश्य और लक्ष्य प्राप्त किया जा सके। कैटिएट से भी इसे मंजूरी मिल चुकी है। राज्य सरकार की रफत से हाईकोर्ट में दखिल कैटिएट में कहा गया है कि विद्यालय की आयोजित निकालने वाले मॉडिफाई सालवेंसर नहीं बेचने की विधियां दी गयी साथ ही बेचते पाये जाएं। यह विद्यालय की आयोजित निकालने वाले मॉडिफाई सालवेंसर की आयोजित निकालने के तहत छह माह तक कारावास अथवा एक लाख रुपये तक जुर्माना का या दोनों से दिल्ली कैटिएट करने का प्रवधान के बारे में बताया गया।

बैठक के दौरान उप पुलिस अधीक्षक यातायात रायपुर सतीश ठाकुर एवं गुरजीत सिंह द्वारा उपरित्थ आटो पार्ट्स विक्रेताओं को चेतावनी देते हुए समझाया गया कि मोटरयान अधिनियम के तहत वाहन में मानक

के विपरीत पार्ट्स लगाना एवं बेचना दोनों में दण्ड का प्रावधान है। वर्तमान में रायपुर शहर के कई बुलेट वाहन चालने वालों द्वारा लगाकर लापरवाही पूर्वम चार्चर्जनिक मार्ग में पटाखे की आवाज एवं बैंकट की गोली जैसे आवाज निकालकर वाहन चला रहे हैं। अन्य वाहनों में चल रहे हैं अन्य वाहन चालकों में अचानक तेज आवाज से बघाहट में सड़क दुर्घटना होने की आशंका बनी हुई रहती है।

जिसे देखते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निर्देशनसंकाय वाहनों को आयोजित निकालने वाले विक्रेताओं को बैंकट की आयोजित करने के तहत कारावास अधिनियम के तहत कारावाही की जायेगी समझाइशी दी गयी। इस दौरान बड़ी संख्या में रायपुर शहर के आटो पार्ट्स विक्रेता व्यापारियों उपरित्थ हुए जिन्होंने भविष्य में दोबारा कभी भी मॉडिफाई सालवेंसर नहीं बेचने का आश्वासन दिया।

बैठक के दौरान उप पुलिस अधीक्षक यातायात रायपुर सतीश ठाकुर एवं गुरजीत सिंह द्वारा उपरित्थ आटो पार्ट्स विक्रेताओं को चेतावनी देते हुए समझाया गया कि मोटरयान अधिनियम के तहत वाहन में मानक

के विपरीत पार्ट्स लगाना एवं बेचना दोनों में दण्ड का प्रावधान है। वर्तमान में रायपुर शहर के कई बुलेट वाहन चालने वालों द्वारा लगाकर लापरवाही पूर्वम चार्चर्जनिक मार्ग में पटाखे की आवाज एवं बैंकट की गोली जैसे आवाज निकालकर वाहन चला रहे हैं। अन्य वाहनों में चल रहे हैं अन्य वाहन चालकों में अचानक तेज आवाज से बघाहट में सड़क दुर्घटना होने की आशंका बनी हुई रहती है।

जिसे देखते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निर्देशनसंकाय वाहनों को आयोजित निकालने वाले विक्रेताओं को बैंकट की आयोजित करने के तहत कारावास अधिनियम के तहत कारावाही की जायेगी समझाइशी दी गयी। इस दौरान बड़ी संख्या में रायपुर शहर के आटो पार्ट्स विक्रेता व्यापारियों उपरित्थ हुए जिन्होंने भविष्य में दोबारा कभी भी मॉडिफाई सालवेंसर नहीं बेचने का आश्वासन दिया।

बैठक के दौरान उप पुलिस अधीक्षक यातायात रायपुर सतीश ठाकुर एवं गुरजीत सिंह द्वारा उपरित्थ आटो पार्ट्स विक्रेताओं को चेतावनी देते हुए समझाया गया कि मोटरयान अधिनियम के तहत वाहन में मानक

के विपरीत पार्ट्स लगाना एवं बेचना दोनों में दण्ड का प्रावधान है। वर्तमान में रायपुर शहर के कई बुलेट वाहन चालने वालों द्वारा लगाकर लापरवाही पूर्वम चार्चर्जनिक मार्ग में पटाखे की आवाज एवं बैंकट की गोली जैसे आवाज निकालकर वाहन चला रहे हैं। अन्य वाहनों में चल रहे हैं अन्य वाहन चालकों में अचानक तेज आवाज से बघाहट में सड़क दुर्घटना होने की आशंका बनी हुई रहती है।

जिसे देखते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निर्देशनसंकाय वाहनों को आयोजित निकालने वाले विक्रेताओं को बैंकट की आयोजित करने के तहत कारावास अधिनियम के तहत कारावाही की जायेगी समझाइशी दी गयी। इस दौरान बड़ी संख्या में रायपुर शहर के आटो पार्ट्स विक्रेता व्यापारियों उपरित्थ हुए जिन्होंने भविष्य में दोबारा कभी भी मॉडिफाई सालवेंसर नहीं बेचने का आश्वासन दिया।

बैठक के दौरान उप पुलिस अधीक्षक यातायात रायपुर सतीश ठाकुर एवं गुरजीत सिंह द्वारा उपरित्थ आटो पार्ट्स विक्रेताओं को चेतावनी देते हुए समझाया गया कि मोटरयान अधिनियम के तहत वाहन में मानक

के विपरीत पार्ट्स लगाना एवं बेचना दोनों में दण्ड का प्रावधान है। वर्तमान में रायपुर शहर के कई बुलेट वाहन चालने वालों द्वारा लगाकर लापरवाही पूर्वम चार्चर्जनिक मार्ग में पटाखे की आवाज एवं बैंकट की गोली जैसे आवाज निकालकर वाहन चला रहे हैं। अन्य वाहनों में चल रहे हैं अन्य वाहन चालकों में अचानक तेज आवाज से बघाहट में सड़क दुर्घटना होने की आशंका बनी हुई रहती है।

जिसे देखते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निर्देशनसंकाय वाहनों को आयोजित निकालने वाले विक्रेताओं को बैंकट की आयोजित करने के तहत कारावास अधिनियम के तहत कारावाही की जायेगी समझाइशी दी गयी। इस दौरान बड़ी संख्या में रायपुर शहर के आटो पार्ट्स विक्रेता व्यापारियों उपरित्थ हुए जिन्होंने भविष्य में दोबारा कभी भी मॉडिफाई सालवेंसर नहीं बेचने का आश्वासन दिया।

बैठक के दौरान उप पुलिस अधीक्षक यातायात रायपुर सतीश ठाकुर एवं गुरजीत सिंह द्वारा उपरित्थ आटो पार्ट्स विक्रेताओं को चेतावनी देते हुए समझाया गया कि मोटरयान अधिनियम के तहत वाहन में मानक

के विपरीत पार्ट्स लगाना एवं बेचना दोनों में दण्ड का प्रावधान है। वर्तमान में रायपुर शहर के कई बुलेट वाहन चालने वालों द्वारा लगाकर लापरवाही पूर्वम चार्चर्जनिक मार्ग में पटाखे की आवाज एवं बैंकट की गोली जैसे आवाज निकालकर वाहन चला रहे हैं। अन्य वाहनों में चल रहे हैं अन्य वाहन चालकों में अचानक तेज आवाज से बघाहट में सड़क दुर्घटना होने की आशंका बनी हुई रहती है।

जिसे देखते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निर्देशनसंकाय वाहनों को आयोजित निकालने वाले विक्रेताओं को बैंकट की आयोजित करने के तहत कारावास अधिनियम के तहत कारावाही की जायेगी समझाइशी दी गयी। इस दौरान बड़ी संख्या में रायपुर शहर के आटो पार्ट्स विक्रेता व्यापारियों उपरित्थ हुए जिन्होंने भविष्य में दोबारा कभी भी मॉडिफाई सालवेंसर नहीं बेचने का आश्वासन दिया।

बैठक के दौरान उप पुलिस अधीक्षक यातायात रायपुर सतीश ठाकुर एवं गुरजीत सिंह द्वारा उपरित्थ आटो पार्ट्स विक्रेताओं को चेतावनी देते हुए समझाया गया कि मोटरयान अधिनियम के तहत वाहन में मानक

के विपरीत पार्ट्स लगाना एवं बेचना दोनों में दण्ड का प्रावधान है। वर्तमान में रायपुर शहर के कई बुलेट वाहन चालने वालों द्वारा लगाकर लापरवाही पूर्वम चार्चर्जनिक मार्ग में पटाखे की आवाज एवं बैंकट की गोली जैसे आवाज निकालकर वाहन चला रहे हैं। अन्य वाहनों में चल रहे हैं अन्य वाहन चालकों में अचानक तेज आवाज से बघाहट में सड़क दुर्घटना होने की आशंका बनी हुई र

स्टाइलिश साड़ी पहन करिका मान ने शेयर किया ग्लैमरस लुक

एकट्रेस की हॉटनेस देख फैंस के उड़े होश

टीवी की खूबसूरत एकट्रेस करिका मान आए दिन अपनी लेटेस्ट स्टनिंग फैशन स्टेमेंट्स के कारण सोशल मीडिया पर छाई हुई रहती हैं। उनका कातिलाना अवतार इंटरनेट पर आते ही तबाही मचाने लगता है। अब हाल ही में एकट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन फोटोज में उनका किलर अवतार देखकर फैंस मदहोश हो गए हैं।

करिका मान टीवी की पॉपुलर एक्ट्रेस हैं। उनका हाल एक अंदाज इंडस्ट्री पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। हाल ही में एकट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अवतार देखकर फैंस एक बार फिर से अपने होश खो चैंडे हैं। एकट्रेस जब भी अपनी फोटोज और वीडियोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर दिलखोलकर प्यार लगते हैं। लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरों में आप देख सकते हैं एकट्रेस ने बेहद ही स्टाइलिश रिवीलिंग लुक में साड़ी पहनी हुई है, जिसमें वो एक से बढ़कर एक स्टनिंग लुक में पोज देती हुई नजर आ रही हैं।

खुले बालों को स्टाइलिश लुक देकर, माथे पर बिंदी और ग्लैम में कपड़ा कर के एकट्रेस करिका मान आए दिन दिखाई दे रही हैं, लेकिन आए दिन अपनी पर्सनल अौ र

प्रोफेशनल लाइफ से जुड़ी अपडेट्स फैंस के बीच शेयर करती रहती हैं। एकट्रेस करिका मान सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी बढ़ायी है।

मार्त 3 साल की उम्र में ही बॉलीवुड में कदम रखा। बॉलीवुड के टॉप एक्टर्स संग काम किया। मनोज बाजपेही, अमिर खान, संजय दत्त, अक्षय कुमार, सलमान खान, अक्षय खन्ना और अनिल कपूर जैसे कई दिग्गज एक्टर्स के साथ ड्रेस हसीना ने कई सुपरहिट फिल्मों की जड़ी लगाई।

अपने करियर में हिट पर देकर ये एकट्रेस अपने दौर की सफर में महंगी हीरोइन बन गई। गुड लक्ष, लक्षी स्टाइल के साथ ही इनका अंदाज और एक्टिंग लेटेस्ट दर्शकों का दिल चुरा लेता था। देखते ही देखते ये फिल्म के लीड हीरो से भी ज्यादा फीस लेती थी, लेकिन इनकी निंदी में एक ऐसा अफेयर हुआ, जो इनके करियर पर भारी पड़ा। टॉप एक्ट्रेस की लिस्ट में आने वाली इस हसीना को काम के लाल पड़ने लगे। फिल्मों से लवा लेकर एकट्रेस गायब हो गई और 2010 साल छोटे लड़के से बदली कर ली। यहाँ आप अब अंदाजा लगा पाएं कि ये एकट्रेस है कौन?

'मासूम' से किया डेब्यू

हम जिस एकट्रेस की बात कर रहे हैं, वो आज अपने जन्मदिन रही है। 51 साल की इस हीरोइन ने लैव करके तक बॉलीवुड पर राज किया। ये एकट्रेस कई और नहीं बल्कि तीन साल की उम्र में बॉलीवुड अर्टिस्ट डेब्यू करने वाली उर्मिला मातोंडकर हैं। उर्मिला साल 1983 में आई फिल्म 'मासूम' से बॉलीवुड एक्टर के रूप में दिखी। इसमें उन्होंने खूब पर्सन किया गया। हालांकि, बहार एकट्रेस वो साल 1991 में फिल्म 'नरसिंहा' में दिखाई दी। उर्मिला मातोंडकर के नाम कामत की फिल्में दर्ज हैं। इनमें 'जानम समझा करो', 'हम तुम्हे

त्रिकोणासन करने का तरीका

सबसे सीधे खुड़े होकर पैरों को 3-4 फीट की दूरी पर फैलाएं, फिर दरिने पैर को 90 डिग्री बढ़ावा और बाएं पैर को थोड़ा अंदर की ओर धमाएं। बाहों को कंधे के स्तर पर उठाएं, हथेलियां नीचे की ओर रखें। थीरे-धीरे दाढ़िनी और झुकें, दाढ़िन हाथ से जमीन या टखनों को छुने का प्रयास करें, जबकि बाल याथ सीधा ऊपर रहे। सिर बाईं तरफ धुमाकर ऊपर देखें। कुछ सेंकड़ तक इस स्थिति में रहें और फिर राखें।

नियमित त्रिकोणासन करने से गिरने वाले फॉर्म

त्रिकोणासन नियमित रूप से करने से शरीर में लचीलापन आता है और मांसपेशियों का तनाव कम होता है। यह आसन रीढ़ की हड्डी के लिए फायदेमंद होता है, जिससे पीट दर्द में

त्रिकोणासन करते समय सावधानियां बरतें

त्रिकोणासन करने की शरीर की खूबसूरत एकट्रेस करिका मान आए दिन अपनी लेटेस्ट स्टनिंग फैशन स्टेमेंट्स के कारण सोशल मीडिया पर छाई हुई रहती हैं। उनका कातिलाना अवतार इंटरनेट पर आते ही तबाही मचाने लगता है। अब हाल ही में एकट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरों फैंस के बीच शेयर की हैं। इन फोटोज में उनका किलर अवतार देखकर फैंस में मदहोश हो गए हैं।

त्रिकोणासन नियमित रूप से करने से शरीर में लचीलापन आता है और मांसपेशियों का तनाव कम होता है। यह आसन रीढ़ की हड्डी के लिए फायदेमंद होता है, जिससे पीट दर्द में

त्रिकोणासन करते समय सावधानियां बरतें

त्रिकोणासन करने का एक अहम आसन है, जो शरीर की स्थिरता और संतुलन को बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह आसन न केवल शरीर को लचीला बनाता है, बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करता है। हम त्रिकोणासन के विभिन्न रूपों पर चर्चा करेंगे, जो शरीर की स्थिरता को और भी जगवू बना सकते हैं। इन रूपों को अपना करियर के लिए उपयोग करेंगे, जो शरीर की स्थिरता को और भी प्रभावी बना सकते हैं।

त्रिकोणासन करने का तरीका

सबसे सीधे खुड़े होकर पैरों को 3-4 फीट की दूरी पर फैलाएं, फिर दरिने पैर को 90 डिग्री बढ़ावा और बाएं पैर को थोड़ा अंदर की ओर धमाएं। बाहों को कंधे के स्तर पर उठाएं, हथेलियां नीचे की ओर रखें। थीरे-धीरे दाढ़िनी और झुकें, दाढ़िन हाथ से जमीन या टखनों को छुने का प्रयास करें, जबकि बाल याथ सीधा ऊपर रहे। सिर बाईं तरफ धुमाकर ऊपर देखें। कुछ सेंकड़ तक इस स्थिति में रहें और फिर राखें।

नियमित त्रिकोणासन करने से गिरने वाले फॉर्म

त्रिकोणासन नियमित रूप से करने से शरीर में लचीलापन आता है और मांसपेशियों का तनाव कम होता है। यह आसन रीढ़ की हड्डी के लिए फायदेमंद होता है, जिससे पीट दर्द में

त्रिकोणासन करते समय सावधानियां बरतें

त्रिकोणासन नियमित रूप से करने से शरीर में लचीलापन आता है और मांसपेशियों का तनाव कम होता है। यह आसन रीढ़ की हड्डी के लिए फायदेमंद होता है, जिससे पीट दर्द में

त्रिकोणासन करने का तरीका

सबसे सीधे खुड़े होकर पैरों को 3-4 फीट की दूरी पर फैलाएं, फिर दरिने पैर को 90 डिग्री बढ़ावा और बाएं पैर को थोड़ा अंदर की ओर धमाएं। बाहों को कंधे के स्तर पर उठाएं, हथेलियां नीचे की ओर रखें। थीरे-धीरे दाढ़िनी और झुकें, दाढ़िन हाथ से जमीन या टखनों को छुने का प्रयास करें, जबकि बाल याथ सीधा ऊपर रहे। सिर बाईं तरफ धुमाकर ऊपर देखें। कुछ सेंकड़ तक इस स्थिति में रहें और फिर राखें।

त्रिकोणासन करने का तरीका

सबसे सीधे खुड़े होकर पैरों को 3-4 फीट की दूरी पर फैलाएं, फिर दरिने पैर को 90 डिग्री बढ़ावा और बाएं पैर को थोड़ा अंदर की ओर धमाएं। बाहों को कंधे के स्तर पर उठाएं, हथेलियां नीचे की ओर रखें। थीरे-धीरे दाढ़िनी और झुकें, दाढ़िन हाथ से जमीन या टखनों को छुने का प्रयास करें, जबकि बाल याथ सीधा ऊपर रहे। सिर बाईं तरफ धुमाकर ऊपर देखें। कुछ सेंकड़ तक इस स्थिति में रहें और फिर राखें।

त्रिकोणासन करने का तरीका

सबसे सीधे खुड़े होकर पैरों को 3-4 फीट की दूरी पर फैलाएं, फिर दरिने पैर को 90 डिग्री बढ़ावा और बाएं पैर को थोड़ा अंदर की ओर धमाएं। बाहों को कंधे के स्तर पर उठाएं, हथेलियां नीचे की ओर रखें। थीरे-धीरे दाढ़िनी और झुकें, दाढ़िन हाथ से जमीन या टखनों को छुने का प्रयास करें, जबकि बाल याथ सीधा ऊपर रहे। सिर बाईं तरफ धुमाकर ऊपर देखें। कुछ सेंकड़ तक इस स्थिति में रहें और फिर राखें।

त्रिकोणासन करने का तरीका

सबसे सीधे खुड़े होकर पैरों को 3-4 फीट की दूरी पर फैलाएं, फिर दरिने पैर को 90 डिग्री बढ़ावा और बाएं पैर को थोड़ा अंदर की ओर धमाएं। बाहों को कंधे के स्तर पर उठाएं, हथेलियां नीचे की ओर रखें। थीरे-धीरे दाढ़िनी और झुकें, दाढ़िन हाथ से जमीन या टखनों को छुने का प्रयास करें, जबकि बाल याथ सीधा ऊपर रहे। सिर बाईं तरफ धुमाकर ऊपर देखें। कुछ सेंकड़ तक इस स्थिति में रहें और फिर राखें।

त्रिकोणासन करने का तरीका

सबसे सीधे खुड़े होकर पैरों को 3-4 फीट की दूरी पर फैलाएं, फिर दरिने पैर को 90 डिग्री बढ़ावा और बाएं पैर को थोड़ा अंदर की ओर धमाएं। बाहों को कंधे के स्तर पर उठाएं, हथेलियां नीचे की ओर रखें। थीरे-धीरे दाढ़िनी और झुकें, दाढ़िन हाथ से जमीन या टखनों को छुने का प्रयास करें, जबकि बाल याथ सीधा ऊपर रहे। सिर बाईं तरफ धुमाकर ऊपर देखें। कुछ सेंकड़ तक इस स्थिति में रहें और फिर राखें।

त्रिकोणासन करने का तरीका

सबसे सीधे खुड़े होकर पैरों को 3-4 फीट की दूरी पर फैलाए

खास खबर



तीन दोस्त लापता : हसदेव ने नहाने गए और फिर नहीं लौटे, नदी किनारे मिले कपड़े, जूते व मोबाइल

कोरबा। छत्तीसगढ़ के कोरबा जिले से बड़ी खबर आ रही है। यहां तीन दोस्त सोमवार से लापता हैं। तीनों दोस्तों के चर्पल-जूते, कपड़े, मोबाइल और बाइक हसदेव नदी किनारे मिले हैं। बताया जा रहा है कि तीनों नहाने हसदेव नदी गए और बाइक से बाहर आ रही हैं। मौके से मिले कपड़े, जूते, मोबाइल व बाइक को देख आंशक जताई जा रही है कि तीनों नदी में डूब गए हैं। फिलहाल पुलिस व एसडीआरएफ की टीम के साथ स्थानीय गोताखोरों की मदद से खोजबीज जारी है।

मिली जानकारी के मुताबिक आशुतोष सोनेराव (18) बजरंग प्रसाद (19) और सागर चौधरी (26) लापता हैं। परिजनों ने बताया कि आशुतोष सोनेकर आईटीआई कॉलेज, बजरंग प्रसाद और सागर चौधरी पीजी कॉलेज के छात्र हैं। आशुतोष और बजरंग प्रसाद के उपरांत एसडीआरएफ कॉलेज के छात्रों ने दोनों सीएसईपी कर्मचारी के बाहर आ रही तीनों को लापता है। बजरंग सागर चौधरी आईटीआई कॉलेज में रहता है, उसके पिता निजी कंपनी में काम करते हैं। सोमवार को तीनों एक साथ गए और उसके बाद से नहीं लौटे।

परिजनों ने बताया कि नहीं लौटे पर उन्होंने पताकाज शुरू की। इसके बाद सोमवार को दर्दी थीने से शक्तियत दर्ज की गयी। इसके बाद पुलिस ने तीनों के मोबाइल नंबर के आधार पर उनकी लोकेशन देस की। मंगलवार को पुलिस उस जगह पर पहुंची। जहां पर मोबाइल मिले वहां कपड़े, जूते व बाइक भी मिली। परिजनों ने कपड़ों को पहचान लिया। पुलिस ने आशंका जताई कि तीनों नहाने तरे वाले दर्दी थीने से शक्तियत दर्ज की गयी। इसके बाद पुलिस ने एसडीआरएफ व स्थानीय गोताखोरों की मदद से रेस्यू शुरू किया। मंगलवार को रात होने पर रेस्यू रोक दिया गया। बुधवार को सुबह परि से तलाश शुरू की गई है। पुलिस ने बताया कि जहां पर तीनों नहाने तरे वाले दर्दी थीने से शक्तियत दर्ज की गयी। इसके बाद पुलिस ने एसडीआरएफ के बाहर आ रही थी। खबर लिखे जाने तक नदी में तीनों की तलाश की जा रही थी।

टाईबंध से पकड़ाई डेढ़ लाख की हेट्रोइन, मनापीत सिंह गिरपतार

रायपुर। पुलिस ने बड़ी कार्रवाई करते हुए टाईबंध इलाके से हेट्रोइन (चिट्ठा) की तरफ़ी कर रहे एक आरोपी को गिरपतार किया है। पुलिस ने बड़ी कार्रवाई में 15.109 ग्राम हेट्रोइन बायमद की गई, जिसकी अनुमति कीमत 1,900,000 रुपये आंकी गई है। थाना अमानकारा के पुलिस सूची के मुताबिक्युक्ति से सूचना मिली कि टाईबंध रिस्त अंग्रेजी शराब दुकान के पास एक व्यक्ति अवैध रूप से मादक पदार्थ हेट्रोइन बेचने के लिए ग्राहक की तलाश कर रहा है। सूचना को गंभीरता से लेते हुए पुलिस टीम तकाल मौके पर पहुंचे।

पुलिस टीम ने घेराबंदी कर संदेही मनप्रीत सिंह ऊर्फ़ मन्त्री (30) को पकड़ लिया। प्रारंभिक पूछताछ में उसने अपना नाम मनप्रीत सिंह ऊर्फ़ मन्त्री सुनेरद सिंह, निवासी साकरे मूर्म, टाईबंध, रायपुर बताया। तलाशी लेने पर उसकी टीम की जेब से दो सफद प्लास्टिक पालीन में 15.09 ग्राम हेट्रोइन (चिट्ठा) बरामद हुई। मौके पर ही फर्सिस्क जांच करवाई गई, जिसमें पुष्ट हुई कि यह प्रतिबंधित मादक पदार्थ हेट्रोइन है। पुलिस ने मौके पर ही मादक पदार्थ को जब्त कर पंचनामा तैयार किया। आंशकी आरोपी के खिलाफ प्रतीक्षीपूर्ण एक्ट की धरा 21(B) के तहत मायारी दर्ज कर उते गिरपतार कर लिया गया। पुलिस द्वारा आरोपी से पृथुताछ जारी है और यह पता लगाया जा रहा है कि वह इस अवैध कारोबार में किनों सम्पर्क से लिया गया है।

पुलिस टीम ने घेराबंदी कर संदेही मनप्रीत सिंह ऊर्फ़ मन्त्री (30) को पकड़ लिया।

प्रारंभिक पूछताछ में उसने अपना नाम मनप्रीत

सिंह ऊर्फ़ मन्त्री सुनेरद सिंह, निवासी साकरे

मूर्म, टाईबंध, रायपुर बताया। तलाशी लेने पर उसकी टीम की जेब से दो सफद प्लास्टिक पालीन में 15.09 ग्राम हेट्रोइन (चिट्ठा) बरामद हुई। मौके पर ही फर्सिस्क जांच करवाई गई, जिसमें पुष्ट हुई कि यह प्रतिबंधित मादक पदार्थ हेट्रोइन है। पुलिस ने मौके पर ही मादक पदार्थ को जब्त कर पंचनामा तैयार किया। आंशकी आरोपी के खिलाफ प्रतीक्षीपूर्ण एक्ट की धरा 21(B) के तहत मायारी दर्ज कर उते गिरपतार कर लिया गया। पुलिस द्वारा आरोपी से पृथुताछ जारी है और यह पता लगाया जा रहा है कि वह इस अवैध कारोबार में किनों सम्पर्क से लिया गया है।

ट्रक से 20 लाख की शारद जब्त

कवर्धा। आबकारी विभाग और कवर्धा पुलिस की संयुक्त टीम को शराब तस्करी मामले में बड़ी सफलता मिली है। 20 लाख रुपए से अधिक की शराब के साथ एक आरोपी को गिरपतार किया गया है। मायारी प्रदेश की भारी कीटी टीम ने अपराध क्रमांक 58/2025 के तहत धारा 317(2), 317(4), 317(5), 111, 3(5) विधेय-एस के तहत धोखाधड़ी और संगठित अपराध की धाराओं के तहत मामला दर्ज की गया है।

साइबर टाइक की खेल जांच में पाया गया कि हेमत मालाकार निवासी वासनपाली थाना धोखाधड़ी से उनके बैंक खातों के खतों में एक बार में 1,00,000 रुपये भेजी गयी। धनीशंकर बरेट के खतों में 14 बार अलग-अलग बरेट के खतों में 8,50,000 ट्रांसफर किए गए।

खाताधारकों को यह स्पष्ट जानकारी थी कि यह धनराशि साइबर धोखाधड़ी से प्राप्त राशि को जमा करने, खर्च करने और बचाने के लिए किया जाता था। इस संबंध में थाना चक्रधनराशि को पुलिस मुख्यालय से प्राप्त प्रतिवेदन के आधार पर 59 बैंक खाताधारकों और अन्य संबंधितों पर 3 फरवरी 2025 को अपराध क्रमांक 58/2025 के तहत धारा 317(2), 317(4), 317(5), 111, 3(5) विधेय-एस के तहत धोखाधड़ी और संगठित अपराध की धाराओं के तहत मामला दर्ज की गया है।

साइबर टाइक की खेल जांच में पाया गया कि हेमत मालाकार निवासी वासनपाली थाना धोखाधड़ी से उनके बैंक खातों प्राप्त कर आर्य शुबल पटेल (31) निवासी वासनपाली, जट्टिल, रायगढ़, हेमत मालाकार (25) निवासी वासनपाली, पुसौर, रायगढ़, कोशल शिवार (22) निवासी

कवर्धा की शराब तस्करी के लेन-देन जांच के दौरान

मायारी की जारी रही है।

यह मामला तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा। पूछताछ में आरोपी ने अपना नाम राजेश जमरे और इंद्रेंद्र का रहने वाला बताया। ट्रक पर एमपी 09 जीएच-5531 नंबर लिखा हुआ था।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

कवर्धा की शराब तस्करी की शराब तस्कर को पकड़ा।

