



अधिकतम 33.7 डिग्री
न्यूनतम 25.6 डिग्री

रायपुर, शनिवार 19 जुलाई 2025

12 विरोध के बीच सड़क पर लगी रही मछली दुकानों को...



12 डूप्लेक्स मंगल भवन निर्माण को 4 महीने में एजेंसी देगी...



नहीं चाहिए पत्रकारिता का अनुभव, अब प्रोफेसर भी होंगे दावेदार, कुलपति के लिए विज्ञापन पहले ही रद्द

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

प्रदेश के एकलौते पत्रकारिता विवि में कुलपति बनने के लिए अब पत्रकार के रूप में अनुभव अनिवार्य नहीं होगा।

सर्वकार ने पुराने नियमों में बदलाव करते हुए कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता विवि संशोधन विधेयक 2025 विधानसभा में पारित

2025 विधानसभा में पारित कर दिया है। इसके पूर्व कांग्रेस के शासनकाल में पत्रकारिता विवि में कुलपति

मामला कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार विवि का, मार्च में रिक्त हुआ था कुलपति का पद

रद्द किया गया था विज्ञापन

पत्रकारिता विवि के पूर्व कुलपति बलदेव भाई शर्मा का कार्यकाल इस वर्ष मार्च माह में समाप्त हुआ था। इसके बाद से संभागायुक्त महादेव को कुलपति पद का प्रभार दिया गया। कुलपति नियुक्ति के लिए राजमवन द्वारा विज्ञापन भी जारी किया गया था। विज्ञापन जारी किए जाने के कुछ दिनों के अंतराल में ही इससे रद्द कर दिया गया था। उस दौरान हरिभूमि ने यह स्पष्ट किया था कि शासन द्वारा कुलपति पद के लिए मापदंड बढ़ले जाने की तैयारी है। इसके कारण नियुक्ति विज्ञापन रद्द किया गया है। अब संशोधन के पश्चात तय किए गए नए मापदंड के आधार पर कुलपति पद के लिए विज्ञापन निकाला जाएगा और नियुक्ति होगी। वर्ष के अंत तक पत्रकारिता विवि को नवीन कुलपति मिलने की संभावना है।



कई दिग्गज रेस से बाहर

संशोधित नियम के बाद पत्रकारिता क्षेत्र के कई दिग्गज कुलपति बनने की रेस से बाहर हो गए हैं। पुराने नियमों के आधार पर विज्ञापन जारी होने के दौरान कई ऐसे दावेदार थे, जिनके पास 2 दशक से अधिक समय से पत्रकारिता का अनुभव है। प्राध्यापक के रूप में अध्यापन का अनुभव नहीं होने के कारण अब वे रेस से बाहर हो गए हैं। अकादमिक क्षेत्र में उत्कृष्टता हासिल करने वाले ही अब पत्रकारिता विवि की कमान संभालेंगे।

बनने आवश्यक योग्यताओं और मापदंडों में बदलाव किया गया था। उस दौरान पत्रकारिता विवि में कुलपति बनने के लिए प्राध्यापक के रूप में 10 वर्ष के अनुभव के स्थान पर पत्रकार के रूप में 20 वर्षों के अनुभवों को शामिल किया गया था।

अर्थात् कुलपति बनने के लिए पत्रकारिता के क्षेत्र में 20 वर्षों का अनुभव अनिवार्य था। सीएम साय ने संशोधित विधेयक के संदर्भ में जानकारी देते हुए विधानसभा में कहा, कुलपति नियुक्ति के लिए 10 वर्षों का अनुभव अनिवार्य किया गया है। आवेदनकर्ता को केंद्र या राज्य के महाविद्यालय में प्राध्यापक के रूप में पढ़ाने का अनुभव होना चाहिए।

खबर संक्षेप

छेड़खानी से रोकने पर हत्या दो को आजीवन कारावास

रायपुर। पुरानी बस्ती थाना क्षेत्र में छह वर्ष पूर्व महिलाओं से छेड़खानी करने से मना करने पर युवक की हत्या करने के आरोप में अपर सत्र न्यायाधीश शैलेश शर्मा की कोर्ट ने दो आरोपियों को आजीवन कारावास की सजा सुनाई है। लोक अभियोजक राहुल गुप्ता के अनुसार, कोर्ट ने योगेंद्र उर्फ गोलू नायक की हत्या के आरोप में जितेंद्र सेन उर्फ गजनी तथा अश्विन तिवारी को कैद की सजा सुनाई है। छह वर्ष पूर्व 13 सितंबर 2019 को गणेश विसर्जन झांकी के दौरान जितेंद्र महिलाओं के साथ छेड़खानी कर रहा था। इस पर योगेंद्र ने आपत्ति करते हुए जितेंद्र को थपड़ मार दिया। इसके बाद जितेंद्र ने अपने साथी अश्विन तथा एक नाबालिग के साथ मिलकर योगेंद्र की चाकू मारकर हत्या कर दी थी।

किशोरी से रेप और ब्लैकमेलिंग, आरोपी को 20 वर्ष कैद की सजा

रायपुर। उरला थाना क्षेत्र में पांच वर्ष पूर्व 14 साल की किशोरी से रेप एवं ब्लैकमेलिंग के आरोपी को अपर सत्र न्यायाधीश विनय प्रधान की फास्टट्रैक पॉक्सो कोर्ट ने 20 वर्ष कैद की सजा सुनाई है। लोक अभियोजक विमला तांडी के अनुसार, किशोरी से रेप के आरोप में आजम खान उर्फ अजू को कैद तथा जुमाने की सजा सुनाई है। आजम ने वर्ष 2020 में अपने परिचित किशोरी का शादी करने का झांसा देकर रेप किया। इसके बाद किशोरी को लगातार ब्लैकमेल कर आजम रेप करते रहा। गर्भवती होने के बाद किशोरी ने अपने परिजनों का घटना की जानकारी दी। इसके बाद किशोरी के परिजनों ने आजम के खिलाफ थाने में शिकायत दर्ज कराई।

नशे की झोंक में विवाद हत्या का आरोपी गिरफ्तार

रायपुर। खमताराई थाना क्षेत्र के गोंदवारा स्थित एक डेयरी फार्म में आपसी विवाद के चलते हत्या के फरार आरोपी को पुलिस ने घटना के दूसरे दिन गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। धनेश साहू की हत्या के आरोप में पुलिस ने मूल रूप से उत्तरप्रदेश चित्रकूट निवासी तरुण मिश्रा उर्फ पूनम को गिरफ्तार किया है। धनेश आदतन नशेड़ी है। शराब के नशे में धनेश तथा तरुण के बीच किसी बात को लेकर गुरुवार को विवाद हुआ। उसके बाद तरुण ने धनेश के सिर पर फावड़े से हमला कर हत्या की और फरार हो गया था।

60 हजार की हेरोइन चिट्ठा जब्त, धरा गया आरोपी रायपुर। कबीर नगर पुलिस ने मुखबिर् की सूचना पर एक युवक को 60 हजार रुपए कीमत की करीब सात ग्राम हेरोइन चिट्ठा के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस ने हेरोइन चिट्ठा के साथ अमृतपाल सिंग को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने हेरोइन चिट्ठा के साथ अमृतपाल को हीरापुर, वेदांत वाटिका के पास बगैर नंबर प्लेट के एक्विटा में हेरोइन बेचने ग्राहक तलाशते धर-दबोचा।

न्यूरोलॉजी हास्टल के लिए प्रस्तावित जमीन बना अधोषि्ट यार्ड, कबाड़ हो चुकी गाड़ियां डंप

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

लगातार उपयोग के बाद कंडम हो चुकी गाड़ियों की नीलामी की योजना अधूरी रह गई है और कबाड़ हो चुके वाहनों की वजह से न्यूरोलॉजी विभाग के हास्टल की प्रस्तावित जमीन डंपिंग यार्ड के रूप में तब्दील हो चुकी है। स्वास्थ्य विभाग सहित अन्य शासकीय कार्यालयों के वाहन पहले पुराने डीएम्ई कार्यालय के सामने पड़े थे, जिसे तहसील बनने के बाद वहां शिफ्ट कर दिया गया है। कुछ समय पहले इसी स्थान पर डीके अस्पताल का मेडिकल वेस्ट डंप किए जाने को लेकर काफी विवाद हुआ था। आपत्ति के बाद मेडिकल वेस्ट तो हटा लिए गए थे, मगर इन कबाड़ हो चुके वाहनों की वजह से नई समस्या उत्पन्न होने की संभावना है। सूत्रों का कहना है कि कबाड़ के नाम पर वहां वाहनों के

पहले पायलट प्रोजेक्ट के रूप में कुछ जगह बदला गया था सिस्टम अब सभी जगह, कई इलाकों में नेटवर्क की समस्या से आएंगी दिक्कतें

ट्रायल के बाद सभी रजिस्ट्री दफ्तर हुए पेपरलेस, माय डीड ऑनलाइन सिस्टम लागू

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

छत्तीसगढ़ के सभी रजिस्ट्री कार्यालयों को 10 जुलाई से पेपरलेस करते हुए माय डीड ऑनलाइन सिस्टम लागू कर दिया गया है। इस नए सिस्टम की शुरुआत पहले पायलट प्रोजेक्ट के रूप में प्रदेश के कुछ शहरों के रजिस्ट्री दफ्तरों में की गई थी। इन दफ्तरों में नए सिस्टम को मिली सफलता के बाद इसे अब प्रदेशभर के रजिस्ट्री दफ्तरों में लागू किया गया है। हालांकि तकनीकी तथा इंटरनेट नेटवर्क की समस्या के कारण अभी भी कई जिलों के रजिस्ट्री दफ्तरों में नए सिस्टम के तहत रजिस्ट्री शुरू नहीं हो पाई है। इधर विभागीय सूत्रों की मानें, तो जिन जिलों के रजिस्ट्री दफ्तरों में इंटरनेट नेटवर्क की समस्या है, वहां माय डीड सिस्टम को पूर्ण रूप से लागू करने में फिलहाल दिक्कतें आएंगी, क्योंकि वहां अभी भी इंटरनेट नेटवर्क की समस्या बनी हुई है।

इन दफ्तरों से की गई थी शुरुआत

राज्य सरकार ने माय डीड ऑनलाइन सिस्टम को कुछ माह पूर्व पायलट प्रोजेक्ट के रूप में शुरू किया था। इस नए सिस्टम को रायपुर तिल्लानेवरा, नवागढ़ (बेमेतरा), डौंडीलोहारा (बालोद), नगरी (धमतरी) और पथरिया (मुंगेली) में लागू किया था। इन दफ्तरों में नए सिस्टम के तहत लोगों को रजिस्ट्री कराने में मिल रही सुविधा और पारदर्शिता को देखते हुए इसे अब अन्य सभी जिलों के रजिस्ट्री दफ्तरों में भी लागू किया है।

इंटरनेट नेटवर्क की समस्या अभी भी बनी हुई है



बटांकन-नामांतरण के लिए भी नहीं जाना होगा तहसील

नए सिस्टम के लागू होने से बटांकन और नामांतरण भी रजिस्ट्री दफ्तरों से होंगे। अब तक लोग जमीन को टुकड़ों में रजिस्ट्री कराने तथा नामांतरण के लिए तहसील कार्यालयों के चक्कर लगाना पड़ता था, लेकिन नए सिस्टम से अब ये दोनों कार्य भी रजिस्ट्री दफ्तरों से ऑनलाइन होंगे।

माय डीड सिस्टम सभी दफ्तरों में लागू



माय डीड ऑनलाइन सिस्टम प्रदेशभर के रजिस्ट्री दफ्तरों में लागू कर दिया गया है। इस संबंध में 10 जुलाई को मुख्यालय से आदेश जारी हुआ है।

- विनोय कोरे, पंजीक, पंजीयन कार्यालय रायपुर

इन जिलों के रजिस्ट्री दफ्तरों में भी लागू

माय डीड ऑनलाइन सिस्टम को अब बालोद (डल्लौराजहरा), बलीदाबाजार (कसडोल), बलरामपुर (राजपुर), बस्तर (कोण्डागांव), बेमेतरा (साजा), खिलासपुर (मरवाही), दुर्ग (बोरी), गरियाबंद, जांजगीर (अकलतरा), जशपुर (कुनकुली), कबीरधाम (बोडला), कांकेर (भानुप्रतापपुर), कोरबा (पाली), कोरिया (बैकुण्ठपुर), रायपुर, नवा रायपुर, राजनांदगांव (मोहला), सुरजपुर (प्रतापपुर), सरजूजा (सौतापुर) शामिल है।

पारदर्शी के साथ घर बैठे रजिस्ट्री

नए माय डीड सिस्टम को रजिस्ट्री विभाग में पंजीयन प्रक्रिया को पारदर्शी, तेज और भ्रष्टाचार मुक्त बनाने का लक्ष्य लेकर लागू किया गया है। इस ऑनलाइन सिस्टम दस्तावेजों की जांच, स्वीकृति और रजिस्ट्री घर बैठे हो जाएगी। नए सिस्टम से रजिस्ट्री दफ्तरों में लगने वाली भीड़ में भी कमी तथा विभाग के अधिकारी-कर्मचारियों के काम का बोझ भी घटेगा। नए सिस्टम से फर्जीवाड़ा भी नहीं होगा, क्योंकि पंजीयन विभाग का ऑनलाइन सिस्टम राजस्व विभाग से भी जुड़ा है। इससे जमीन के सारे रिकॉर्ड ऑनलाइन दिखाई देंगे। इससे जमीन का सारा डिटेल सामने आ जाएगा। इससे फर्जीवाड़ा नहीं होगा।

न्यूरोलॉजी हास्टल के लिए प्रस्तावित जमीन बना अधोषि्ट यार्ड, कबाड़ हो चुकी गाड़ियां डंप



हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

पुराने डीएम्ई दफ्तर के तहसील बनते ही कबाड़ वहां शिफ्ट

हेल्थ सेंटरों में भी पड़ी हैं एंबुलेंस

स्वास्थ्य विभाग द्वारा शुरुआती दौर में 108 सेंटीमीटर एम्बुलेंस के रूप में संचालित करने के लिए खरीदी गई एंबुलेंस पुरानी होने के बाद विभिन्न स्वास्थ्य केंद्रों में डंप कर दी गई थी जो पड़े-पड़े खराब हो गईं। इन वाहनों की तरफ इस्तेमाल में ध्यान नहीं दिया गया, क्योंकि योजना के तहत संबंधित कंपनी नवी एंबुलेंस लेकर आई थी। अभी राजधानी के कार्लोबाडी स्थित टीबी अस्पताल, आठगांव और खोखोपारा के हमर अस्पताल के बाहर ये वाहन खराब होते पड़े हैं।

दांचे पड़े हैं, जो असामाजिक तत्वों की नजर में हैं और वे धीरे-धीरे गायब हो रहे हैं। जानकारी के अनुसार ये ►►शेष पेज 12 पर

इंजीनियरिंग छात्र सीखेंगे भारतीय संगीत नाट्य और चित्रकला

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

खैरागढ़ विवि और ट्रिपलआईटी रायपुर अब मिलकर प्रदेश की सांस्कृतिक धरोहरों का संरक्षण करेंगे। इंदिरा कला संगीत विवि खैरागढ़ एवं डॉ.श्यामाप्रसाद मुखर्जी अंतरराष्ट्रीय सूचना प्रौद्योगिकी संस्थान के मध्य इसे लेकर एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए हैं।

- ट्रिपलआईटी के साथ मिलकर खैरागढ़ विवि करेगा सांस्कृतिक धरोहरों का संरक्षण
- स्थापित किया जाएगा डिजिटल ह्यूमैनिटीज सेंटर

शिक्षा और शोध कार्यों को लेकर अन्य प्रयोग भी दोनों शैक्षणिक संस्थान मिलकर करेंगे। छात्र स्थानीय परिवेश से जुड़ सकें और उनमें सांस्कृतिक जुड़ाव उत्पन्न हो, इसके लिए संयुक्त परियोजनाएं भी चलाई जाएंगी। शुरुआत को खैरागढ़ विवि की कुलपति प्रो.लवली शर्मा और ट्रिपलआईटी निदेशक प्रो.आमप्रकाश व्यास ने उक्त ओएमपू पर हस्ताक्षर किए। ►►शेष पेज 12 पर

भारतमाला परियोजना घोटाळा, तत्कालीन एसडीएम की अग्रिम जमानत खारिज

रायपुर। भारतमाला परियोजना में भूमि-अधिग्रहण मुआवजा राशि घोटाळा में रायपुर के तत्कालीन एसडीएम निर्भय साहू का ईओडब्ल्यू, एसीबी की कोर्ट ने अग्रिम जमानत आवेदन खारिज कर दिया है। निरपत्तारी की आशंका को देखते हुए साहू ने अदालत में अग्रिम जमानत के लिए आवेदन लगाया था। एसडीएम ►►शेष पेज 12 पर

कृषि पाठ्यक्रम में अब स्पॉट काउंसिलिंग, नहीं भरी सीटें तो 12वीं के आधार पर होंगे दाखिले

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

इंदिरा गांधी कृषि विवि में पहले चरण की काउंसिलिंग के बाद रिक्त गई सीटों के लिए दूसरे चरण की काउंसिलिंग 21 जुलाई से प्रारंभ होगी। दूसरे चरण में स्पॉट काउंसिलिंग के माध्यम से दाखिले दिए जाएंगे। इसमें वे ही छात्र हिस्सा ले सकेंगे, जिन्होंने प्रथम चरण की प्रक्रिया में पंजीयन कराया था, लेकिन उनका नाम सूची में नहीं आ सका। दूसरे चरण की काउंसिलिंग के बाद भी यदि सीटें रिक्त रह जाती हैं तो छात्रों को 12वीं कक्षा के आधार पर प्रवेश दिया जाएगा। अर्थात् ऐसे छात्र आवेदन के लिए पात्र होंगे, जिन्होंने प्री एग्रीकल्चर टेस्ट में हिस्सा नहीं लिया है। प्रथम चरण की काउंसिलिंग के बाद केवल 154 सीटें ही बची हैं। ऐसे में विश्वविद्यालय प्रबंधन को उम्मीद है कि छात्रों को 12वीं के आधार पर दाखिले देने की स्थिति निर्मित नहीं होगी।

- पहले चरण की काउंसिलिंग के बाद रिक्त रह गई हैं 154 सीटें

दस्तावेज सत्यापित लेकिन नहीं भरी फीस कृषि विवि में बीएटेक कृषि अभियांत्रिकी और (कृषि अभियांत्रिकी) एवं बी.टेक. (फूड टेक्नोलॉजी) के लिए भी दाखिले प्रारंभ हैं। बीटके कृषि अभियांत्रिकी एवं बीटके फूड टेक्नोलॉजी पाठ्यक्रमों में रिक्त सीटों के लिए द्वितीय चरण की काउंसिलिंग 28 से 30 के बीच आयोजित की जाएगी। पीईटी. जेईई मेंस या 12वीं (गणित समूह) उत्तीर्ण योग्य अभ्यर्थी 16 से 23 जुलाई के बीच विवि की वेबसाइट में जाकर दिए गए लिंक के माध्यम से आवेदन कर सकते हैं। मेरिट लिस्ट 26 जुलाई को वेबसाइट पर प्रकाशित की जाएगी। छात्रों को वेबसाइट पर प्रवेश देने के बाद शेष रिक्त सीटें अन्य राज्यों के अभ्यर्थियों से भरी जाएंगी।

शराब घोटाळे में आबकारी अधिकारियों की अग्रिम जमानत खारिज

रायपुर। शराब घोटाळा में आरोपी बनाए गए 28 आबकारी अधिकारियों ने चालान पेश होने के बाद अग्रिम जमानत के लिए ईओडब्ल्यू तथा एसीबी की स्पेशल कोर्ट में आवेदन दाखिल किया था, जिसे कोर्ट ने खारिज कर दिया है। 12 दिन पूर्व ईओडब्ल्यू तथा एसीबी ने 2170 करोड़ रुपए के शराब घोटाळा में 29 ►►शेष पेज 12 पर

दूसरे चरण की काउंसिलिंग 21 से, जिनके नाम पहले ही सूची में उन्हें फीस भरने आज अंतिम मौका



जेईई मेन के आधार पर भी दाखिले

कृषि विवि में बीएटेक कृषि अभियांत्रिकी और (कृषि अभियांत्रिकी) एवं बी.टेक. (फूड टेक्नोलॉजी) के लिए भी दाखिले प्रारंभ हैं। बीटके कृषि अभियांत्रिकी एवं बीटके फूड टेक्नोलॉजी पाठ्यक्रमों में रिक्त सीटों के लिए द्वितीय चरण की काउंसिलिंग 28 से 30 के बीच आयोजित की जाएगी। पीईटी. जेईई मेंस या 12वीं (गणित समूह) उत्तीर्ण योग्य अभ्यर्थी 16 से 23 जुलाई के बीच विवि की वेबसाइट में जाकर दिए गए लिंक के माध्यम से आवेदन कर सकते हैं। मेरिट लिस्ट 26 जुलाई को वेबसाइट पर प्रकाशित की जाएगी। छात्रों को वेबसाइट पर प्रवेश देने के बाद शेष रिक्त सीटें अन्य राज्यों के अभ्यर्थियों से भरी जाएंगी।

दस्तावेज सत्यापित लेकिन नहीं भरी फीस

कृषि विवि में बीएटेक कृषि अभियांत्रिकी और (कृषि अभियांत्रिकी) एवं बी.टेक. (फूड टेक्नोलॉजी) के लिए भी दाखिले प्रारंभ हैं। बीटके कृषि अभियांत्रिकी एवं बीटके फूड टेक्नोलॉजी पाठ्यक्रमों में रिक्त सीटों के लिए द्वितीय चरण की काउंसिलिंग 28 से 30 के बीच आयोजित की जाएगी। पीईटी. जेईई मेंस या 12वीं (गणित समूह) उत्तीर्ण योग्य अभ्यर्थी 16 से 23 जुलाई के बीच विवि की वेबसाइट में जाकर दिए गए लिंक के माध्यम से आवेदन कर सकते हैं। मेरिट लिस्ट 26 जुलाई को वेबसाइट पर प्रकाशित की जाएगी। छात्रों को वेबसाइट पर प्रवेश देने के बाद शेष रिक्त सीटें अन्य राज्यों के अभ्यर्थियों से भरी जाएंगी।

पाठक सूचना

हरिभूमि के सुधि पाठकों को

अखबार की प्रतियां नहीं मिल रही हो या अन्य अखबार दिया जा रहा हो तो हमें निम्न नंबर पर संपर्क करें या वाट्सअप करें

9827555678, 8224868411



भारती विश्वविद्यालय, दुर्ग



भारती ग्रुप पिछले 28 वर्षों से विभिन्न संकायों का सफलतापूर्वक संचालन कर रहा है, हमारे संस्था से शिक्षा प्राप्त कर ज्यादातर विद्यार्थी छत्तीसगढ़ व अन्य राज्यों के साथ-साथ विदेशों में सरकारी एवं निजी संस्थानों में बड़े पद पर कार्यरत है, कई विद्यार्थी बड़े रूप में स्व रोजगार स्थापित कर लोगों को रोजगार प्रदान कर रहे हैं, जिससे हमारी संस्था के साथ-साथ अपने अभिभावकों का नाम गौरवान्वित कर रहे हैं, यही हमारी संस्था का मुख्य उद्देश्य है, जिसे निरंतर आगे बनाए रखेंगे इसी विश्वास के साथ...

विकसित छत्तीसगढ़ @2047 के लक्ष्य को पाने के लिए भारती विश्वविद्यालय, दुर्ग शिक्षा, कौशल और नवाचार के क्षेत्र में अपना महत्वपूर्ण योगदान प्रदान कर, नये-नये पाठ्यक्रम संचालित कर युवाओं को उच्च-शिक्षा प्रदान कर रहा है। विद्यार्थियों को अपने ही राज्य में रहकर कम खर्च में अध्ययन करा रहें हैं, जिससे राज्य के विद्यार्थियों को स्व-रोजगार प्राप्त करने का नव-अवसर मिल रहा है और आगे मिलता रहेगा...

- TOP RECRUITERS -



श्रीमती द्रौपदी मुर्मू - राष्ट्रपति भारत द्वारा पुरस्कृत करते हुये

Advance Diploma in Industrial Safety



इंडस्ट्रीयल सेफ्टी में डिप्लोमा कर रोजगार के नए अवसर

भारती विश्वविद्यालय मे बीए, बीकाम, बीएससी डिप्लोमा एवं पीजी कोर्स सेमेस्टर प्रणाली में संचालित किये जा रहे हैं। विद्यार्थियों का रुझान एवं राज्य में कोर्सेस की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय शिक्षा निती 2020 के सिलेबस को जोड़कर कई नये विषयों में स्नातक एवं पीजी सेमेस्टर प्रणाली से पढ़ाई प्रारंभ किया गया है। विद्यार्थियों को सिलेबस के विस्तृत ज्ञान की प्राप्ति एवं प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता प्राप्त करने के उद्देश्य से इस सेमेस्टर पाठ्यक्रमों को प्रारंभ किया गया है। सेमेस्टर प्रणाली में अध्ययन से IAS, IPS, IES, IFS, IRS आदि अन्य सभी शासकीय परीक्षाओं में सफलता प्राप्त करना सरल होता है।



हमारे छत्तीसगढ़ राज्य में भारत की पहली सेमीकंडक्टर चिप निर्माण कंपनी पॉलीमेटेक इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड एवं बड़ी बड़ी कम्पनियों के निवेश से तकनीकी क्षेत्र में अध्ययन कर रहे विद्यार्थियों को राज्य में ही रोजगार के नया अवसर प्राप्त होगा।

फूड एंड न्यूट्रीशन कोर्स कर सफल टाईटिशियन बनें

दो वर्षीय एवं डिप्लोमा न्यूट्रीशन एक वर्षीय एंड डाइटेटिक्स कोर्स सुचारु रूप से संचालित है इस विषय में प्रवेश हेतु आवश्यक शैक्षणिक योग्यता 12वीं बायोलॉजी जीव विज्ञान, गणित विषय के साथ उत्तीर्ण होना अनिवार्य है एवं एमएससी के लिए बीएससी होम साइंस बीएससी फूड एंड न्यूट्रीशन इत्यादि

उत्तीर्ण होना आवश्यक है। जिसके अंतर्गत लिक्विड एवं सॉफ्ट डाइट, थरेपिटिक डाइट पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस विषय के माध्यम से विद्यार्थी अपना भविष्य सरकारी एवं गैर सरकारी क्षेत्र में फूड इंस्पेक्टर, हेल्थ साइंस, डाइटिशियन, न्यूट्रीशनिस्ट, फूड रिसर्च इत्यादि में बना सकते हैं।

ADMISSION OPEN FOR THE SESSION 2025-26

Law

- B.A. LLB
- B.Com LLB
- LLM
- LLB

Pharmacy

- D. Pharma
- M. Pharma
- B. Pharma
- Ph. D.

Engineering

(Full Time / Part Time)

- M.Tech / B.Tech / Diploma
- CSE • Civil
- ET&T • Mechanical
- Electrical Artificial
- Intelligence & Machine Learning

Journalism

- BAJMC
- MAJMC

Library Science

- M.Lib
- B.Lib
- D. Lib

Hotel Management

- BHM
- MHM

Education

- D.El.Ed.
- B.Ed.
- M.Ed.

Film Making

- B.A.
- M.A.

Physical Education

- Bachelor of Physical Education and Sports (B.P.E.S)
- Eligibility (10+2)
- Masters of Physical Education and Sports (M.P.E.S)
- Eligibility (B.P.E.S)

Arts/Science/Commerce

- B.Sc / M.Sc (Forensic Science)
- BBA • MBA
 - Hospital Management
 - Financial Management
 - Marketing Management
 - Human Resource Management
- DCA • BCA • PGDCA
- B.A. (Hons)/M.A
 - English • Sociology • Psychology • Hindi • Sanskrit
 - Yoga • Political Science • History • Geography
 - Public Administration
- B.Com. (Hons) • M.Com. • DSW
- BSW MSW B.Stat M.Stat
- BRS MPH MRS
- B.Sc (Hons) / M.Sc
 - Chemistry • Maths • Physics • Biotechnology
 - Botany • Zoology • Microbiology • Computer Science • IT • Home Science • Multimedia & Design
 - Animation & Visual Effects

Diploma Courses (1year)

- Forensic Science
- Digital Marketing
- Yoga Science
- Nutrition & Dietetics
- Interior Design
- Multimedia & Graphic Animation
- Fashion Design
- Cyber Crime

Ph. D. Available in all Subject

प्रवेश हेतु आवेदन फॉर्म भरने की अंतिम तिथि 23.07.2025
website: www.bhartiuniversity.org

Afft. to Ayush University, Raipur

BAMS Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery
B.Sc (Nursing)

Afft. to IGKV Raipur

B.Tech. Agricultural
B.Sc. Agricultural

ज्ञान, कौशल और सफलता की कुंजी इंजीनियरिंग

एआईसीटीई से बीटेक एवं पॉलीटेक्निक पार्टटाइम कोर्स में प्रवेश की अनुमति प्राप्त की है। इस पार्टटाइम कोर्स के प्रारंभ होने से छत्तीसगढ़ में कार्यरत शासकीय एवं निजी क्षेत्रों पर कार्यरत प्रशिक्षार्थियों के लिये बहुत लाभकारी होगा। पॉलीटेक्निक उत्तीर्ण प्रशिक्षु इंजीनियरिंग में इलेक्ट्रीकल, सिविल, मेनिकल,

कम्प्यूटर ब्रांच में प्रवेश प्राप्त कर सकते हैं। आईटीआई उत्तीर्ण प्रशिक्षु डिप्लोमा पॉलीटेक्निक में इलेक्ट्रीकल, सिविल, मेनिकल, कम्प्यूटर में प्रवेश प्राप्त कर सकते हैं। इस प्रकार प्रशिक्षु अपने कार्यरत विभाग में पदोन्नति का अवसर प्राप्त कर निरंतर विकास की ओर अग्रसर हो सकते हैं।



भारती विश्वविद्यालय न केवल दुर्ग में, बल्कि पूरे छत्तीसगढ़ में कानून व्यवस्था, न्यायिक प्रक्रिया और फॉरेंसिक अनुसंधान के क्षेत्र में शिक्षा का एक मजबूत केंद्र बनकर उभरा है।

फॉरेंसिक साइंस के क्षेत्र में जॉब के सबसे ज्यादा मांग हैं। बीएससी फॉरेंसिक साइंस विद्यार्थियों को देश-विदेश के फॉरेंसिक शिक्षण संस्थानों में प्राध्यापक एवं फॉरेंसिक एक्सपर्ट के रूप में कार्य कर रहे हैं। फॉरेंसिक साइंस की पढ़ाई करके स्टूडेंट्स फॉरेंसिक वैज्ञानिक, फॉरेंसिक विश्लेषक, फॉरेंसिक मनोवैज्ञानिक बनकर अपना कैरियर संवार सकते हैं। सरकारी विभागों जैसे गृह विभाग, पुलिस, इंटेलिजेंस और क्राइम इन्वेस्टिगेशन से संबंधित अन्य एजेंसियों में फॉरेंसिक साइंस का विशेष महत्व है। डिजिटल फॉरेंसिक, साइकोलॉजी, क्रिमिनोलॉजी और साइबर सिक््योरिटी जैसे समकालीन विषयों में स्नातक, स्नातकोत्तर एवं अल्पकालिक पाठ्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं, जो विद्यार्थियों को एक सशक्त कैरियर और रोजगार के अवसर प्रदान करते हैं।

अत्याधुनिक प्रयोगशालाएँ- अनुभवी फैक्ट्री एवं फील्ड एक्सपर्ट्स - इंटरशिप व लाइव प्रोजेक्ट्स के अवसर - सरकारी और निजी क्षेत्रों में प्लेसमेंट की सुविधा

देश का आपराधिक न्याय तंत्र आज एविडेंस-बेस्ड प्रणाली की ओर अग्रसर है। हाल ही में लागू हुये तीन नये आपराधिक कानूनों के तहत सात साल से अधिक सजा वाले अपराधों में फॉरेंसिक जांच अनिवार्य कर दी गई है। इससे फॉरेंसिक साइंस के क्षेत्र में प्रशिक्षित युवाओं की मांग और अवसरों में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है।

भारती विश्वविद्यालय, दुर्ग इस क्षेत्र में विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और व्यावहारिक अनुभव प्रदान कर उन्हें एक उज्ज्वल भविष्य की ओर अग्रसर कर रहा है।

फॉरेंसिक से जुड़े अपने सपनों को दीजिए एक नई उड़ान

समाज में एक मजबूत व्यवस्था का निर्माण, जिससे न्याय और शांति की नींव रखी जाएगी

लॉ (कानून) - लॉ एजुकेशन में विद्यार्थियों का रुझान एवं राज्य में इस शिक्षा की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए लॉ संकाय में बीए एलएलबी, बीकॉम एलएलबी, एलएलबी एवं एलएलएम पाठ्यक्रमों में प्रवेश की प्रक्रिया चल रही है। इसके लिये इंटीग्रेटेड लॉ 5 वर्षीय पाठ्यक्रम में प्रवेश हेतु शैक्षणिक योग्यता 12वीं उत्तीर्ण, एलएलबी में प्रवेश के लिए किसी भी संकाय में स्नातक एवं एलएलएम में प्रवेश के लिए एलएलबी उत्तीर्ण होना आवश्यक है। लॉ की पढ़ाई के बाद अपने कैरियर बनाने के कई विकल्प मौजूद हैं वकालत, न्यायाधीश, कानूनी सलाहकार बनने के साथ ही कॉर्पोरेट सेक्टर से संबंधित बैंकों, वित्तीय सेवा विभाग, वित्त और लेखा विभाग, पर्यटन उद्योग, मानव संसाधन विभाग, इंवेस्टमेंट बैंकिंग जैसे सेक्टर में अपार संभावनाएं हैं।

62322-21101 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07

www.bhartiuniversity.org | bhartiuniversity.in@gmail.com



SCAN ME

खबर संक्षेप



छत्तीसगढ़ की बेटी श्वेता का यूपीएससी में चयन

रायपुर। राजधानी रायपुर की प्रतिभाशाली श्वेता शर्मा ने एक बार फिर अपने परिवार समेत छत्तीसगढ़ का मान बढ़ाया है। संघ लोक सेवा आयोग यूपीएससी की परीक्षा में सफलता हासिल होने पर श्वेता का चयन भारतीय सूचना सेवा में हुआ है। वर्तमान में श्वेता भारत सरकार के सूचना एवं प्रसारण विभाग में छत्तीसगढ़ के उत्तर बस्तर में फील्ड इंचार्ज के रूप में सेवा दे रही हैं। श्वेता के माता-पिता ने बेटी की इस ऐतिहासिक सफलता को पूरे परिवार के लिए एक गौरव का क्षण बताया है। रायपुर संभाग आयुक्त महादेव कावरे ने भी फोन पर श्वेता को उनके चयन पर शुभकामनाएं दी हैं।

सैयद मो. अली बने गरीब नवाज मस्जिद के मुतवल्ली

रायपुर। छत्तीसगढ़ राज्य वेकफ बोर्ड ने गरीब नवाज मस्जिद संजय नगर के



मुतवल्ली पद पर सैयद मोहम्मद अली (भोला भाई) की नियुक्ति की है। यह निर्णय वेकफ अधिनियम 1995 के अंतर्गत गठित बोर्ड की बैठक में 20 जुलाई को पारित प्रस्ताव के आधार पर लिया गया। मो. अली मस्जिद से संबंधित धार्मिक, सामाजिक तथा व्यवस्थापकीय कार्यों के संचालन के लिए उत्तरदायी होंगे।

निधन

सबीहा बंदूकवाला

रायपुर। सदरबाजार निवासी सबीहा बंदूकवाला का 18 जुलाई को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार 19 जुलाई को सुबह 10 बजे एमजी रोड स्थित बोहरा कब्रिस्तान में किया जाएगा। वे शाहबुद्दीन बंदूकवाला की पत्नी थीं।

रामदास जोगलेकर
रायपुर। चौबे कॉलोनी निवासी चार्टर्ड एकाउंटेंट रामदास



जोगलेकर का 18 जुलाई को निधन हो गया। निधन के बाद जोगलेकर परिवार ने उनका

नेत्रदान किया। उनकी अंतिम यात्रा 19 जुलाई को सुबह 10.30 बजे निवास स्थान से कोटा मुक्तिधाम के लिए निकलेगी। वे दुर्गा कॉलेज के पूर्व प्राचार्य यशवंत गोविंद जोगलेकर के पुत्र, डॉ. अभया जोगलेकर के पति, लीफ्टनेंट कर्नल मेघन व अधिवक्ता यशप्रदा के पिता थे।

एंजलीना कबिलास

रायपुर। राजतालाब आदर्श चौक निवासी एंजलीना कबिलास (88) का 18 जुलाई को निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार सेंट पॉल्स कैथेड्रल की प्रभु वाटिका में किया गया। वे स्व. एचके कबिलास की पत्नी, मधु कबिलास, नवीन कबिलास, रेखा कबिलास, स्व. संजय कबिलास व स्व. रेणु कबिलास की माता थीं।

मेगा 2025-एमएसएमई उद्यमी गौरव पुरस्कार आज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

छत्तीसगढ़ के सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यमों (एमएसएमईएस) के नवाचार, साहस और सामाजिक-आर्थिक योगदान को सम्मानित करने राज्य के पहले मेगा एमएसएमई इंटरप्रेंयोर्य गौरव अवार्ड 2025 का आयोजन 19 जुलाई को होटल कोर्टयाड मैरियट में होने जा रहा है। विशिष्ट अतिथि मंडल में सीएसआईडीसी के अध्यक्ष राजीव अग्रवाल, विशेष अतिथि केट के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष अमर पारवानी हैं। विभिन्न श्रेणियों में प्रभाव आधारित सम्मान (इंफेक्ट-डिजिटल क्रेडिटारिज) एक मजबूत और अनुभवी बाहरी तथा आंतरिक जूरी फैल, मेगा के विजयनरी लीडर रोहित राज एक अनुभवी एमएसएमई ट्रेनर, एचएर माइंडसेट एक्सपर्ट और बिजनेस कोच हैं, जो पिछले एक दशक से भारत के एमएसएमई उद्यमियों के साथ कार्य कर रहे हैं। आयोजक संस्थाओं में प्रस्तुतकर्ता लॉगिन बैगर्स पीवीटी, कार्यक्रम निदेशक वीरेण नागवंशी, सीईओ मिलिथियल नेटवर्क मेगा 2025 जूरी फैल, जूरी सदस्य वेबहेल्थ प्रॉब्लेम लिमिटेड, डॉ. यूसुक मेगन, निदेशक एवं सजिकल ऑनकोलॉजिस्ट संजीवन कैंसर केयर हॉस्पिटल, सुशी शुभिका जैन, फाउंडर एंड सीईओ रस लक्वरी, फोर्ब्स एशिया 30 अंडर 30 कोमल शिल्पी सिंह, अनुभूति राज, राहुल दीक्षित समेत सभी विशेषज्ञों ने पारदर्शिता, निष्पक्षता और उद्योग समझ के साथ नामांकनों का मूल्यांकन किया है।

विरोध के बीच सड़क पर लग रही मछली दुकानों को चबूतरा शेड में किया शिफ्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

राजधानी रायपुर के खमतराई बाजार में सड़क किनारे खुली जगह पर लग रही मछली बिक्री की दुकानों को आखिरकार नगर निगम ने सख्ती दिखाते हुए शिफ्ट किया। मछली दुकानों के लिए बाजार के करीब ही रोड के उस पार कई साल पहले शेड बनाया गया है, लेकिन मछली विक्रेता इस शेड में शिफ्ट नहीं हो रहे थे।

लोगों की लगातार शिकायत और खुली जगह पर मांस बिकने पर लगा प्रतिबंध के तहत निगम ने शुक्रवार को पुलिस बल की मौजूदगी में इन दुकानों को वहां से हटाकर चबूतरा शेड में शिफ्ट किया। हालांकि इस दौरान दुकानदारों ने इस कार्रवाई का जमकर विरोध भी किया। जॉन-1 कमीश्नर डा. दिव्या चंद्रवंशी के नेतृत्व में

नोटिस के बाद दो बार बैठक फिर भी हट नहीं रहे थे दुकानदार

कमिश्नर दिव्या चंद्रवंशी ने बताया कि मछली दुकानों के लिए ही लगभग तीन साल पहले यहां चबूतरा शेड का निर्माण किया गया था। इसके लिए सभी दुकानदारों को नोटिस जारी कर दुकानें शिफ्ट करने के लिए भी कहा गया था। इसके बाद भी सभी दुकानदार सड़क किनारे बाजार में ही खुले में मछली बेच रहे थे। उन्होंने बताया कि वह स्वयं दो बार दुकानदारों के साथ बैठक कर चुकी हैं और उन्हें बताया था कि खुली जगह पर मांस बेचना प्रतिबंधित है। इसके बाद भी वे नहीं माने, इसलिए सख्ती दिखाते हुए उन्हें अब यहां से हटकर शेड में शिफ्ट कराया गया। इस कार्रवाई के दौरान जॉन अध्यक्ष गजजू साहू भी मौजूद रहे।



निगम का अमला पुलिस बल के साथ मछली दुकानों को हटाने की कार्रवाई के लिए खमतराई बाजार पहुंचा। इस दौरान मछली दुकानदार इस कार्रवाई का विरोध करने लगे।

लगभग एक घंटे तक चली बहस के बाद के बाद भी जब दुकानदार शिफ्ट होने के लिए राजी नहीं हुए, तो निगम अमले ने सख्ती दिखाते हुए उनकी दुकानों को वहां से हटाकर चबूतरा शेड में शिफ्ट किया। इस दौरान जॉन कमिश्नर ने दुकानदारों को चेतावनी भी दी कि इसके बाद अगर कोई मछली दुकानदार सड़क पर दुकान लगाएगा, तो उसके विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

उरकुरा की 25 हजार से ज्यादा आबादी को नई सुविधा देने की तैयारी

डुप्लेक्स मंगल भवन निर्माण को 4 महीने में एजेंसी देगी अंतिम रूप, मिलेगी सुविधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

चार महीने बाद लोगों को वैवाहिक एवं मांगलिक आयोजनों के लिए मुहूर्त मिलने वाला है। इस बीच उरकुरा में जारी डुप्लेक्स मंगल भवन निर्माण को अंतिम रूप देने की तैयारी बिरगांव निगम द्वारा शुरू करने से लोगों को नई सुविधा की उम्मीद बंधी है। वार्ड पापंद के साथ महापौर भी नई सुविधा देने के लिए निर्माणाधीन डुप्लेक्स मंगल भवन की जांच और समीक्षा के बाद एजेंसी को समय पर काम पूरा करने दिशा-निर्देश दिया है।



भवन में मिलेगी लोगों को यह सुविधा

वार्ड के 10 हजार वर्गफुट एरिया को मंगल भवन के लिए आरक्षित किया गया है। इसमें विभिन्न तरह के आयोजनों के लिए बड़ा हॉल, रसोई के साथ ही पार्किंग की सुविधा मिलेगी। शादी-सगाई के लिए भवन बुक करवाने वाले परिवारों को सर्व सुविधापूर्वक पांच कमरे भी मिलेंगे। भवन परिसर को करीब एक एकड़ में सुरक्षित किया जाएगा। इसमें लोगों को पार्किंग की सुविधा मिलेगी। उरकुरा मुख्य मार्ग से करीब 150 मीटर की दूरी पर आकर ले रहे मंगल भवन से ट्रैफिक जाम की स्थिति भी नहीं बनेगी। आबादी से दूर होने से लोगों को बैड-होजे और धुमाल के शोर-शराबे को लेकर कोई शिकायत भी नहीं होने वाली है।

दिसंबर में शादी-सगाई के लिए लोग इस भवन की बुकिंग करवा सकेंगे।

बिरगांव निगम के उरकुरा वार्ड में घनी आबादी के बीच पहले मंगल भवन की सुविधा लोगों को मिलने वाली है। इसके पहले उरकुरा में लोगों के बीच एक भी बड़े मंगल भवन की सुविधा नहीं थी। उरकुरा में वार्ड के लोगों द्वारा लगातार की गई मांग के बाद निगम के जिम्मेदारों ने 2.83 करोड़ में डुप्लेक्स मंगल भवन बनाने के लिए एजेंसी को काम दिया है। लोगों को नई सुविधा देने के लिए भवन बनाने की प्रक्रिया में तेजी लाने का निर्देश दिया है। आगामी कुछ महीने बाद मिलने वाले मुहूर्त को देखते हुए निगम ने भी प्रोजेक्ट को समय पर पूरा करवाने के लिए प्रयास शुरू किया है, ताकि आयोजन के लिए सर्व सुविधायुक्त भवन मिल सके। इसके पहले लोगों को इस सुविधा के लिए प्रॉब्लेम भवन मालिकों को ज्यटा करिया के साथ भारी-भरकम मटेनेंस शुल्क देना पड़ता था। अब कॉलोनियों में रहने वाले परिवारों को राहत मिलेगी।

भवन हैंडओवर लेने के बाद तय होगा..

अभी उरकुरा के चार वार्डों में सिर्फ सामाजिक भवन होने से दूसरे समाज के लोगों को जरूरी आयोजन के लिए कम ही मिल पाता था। अब मंगल भवन निर्माण पूरा होने और परिसर में खाली स्पेस और पार्किंग होने से लोग छोटे आयोजन को सामान्य दिनों में पंडाल लगाकर कर सकेंगे। पहले यह सुविधा भी नहीं मिलती थी। इसके लिए लोगों को रायपुर निगम के मांगलिक भवनों की बुकिंग के लिए भटकना भी पड़ता था। भवन को हैंडओवर लेने के बाद निगम के जिम्मेदारों द्वारा करिया तय किया जाएगा।

समय पर प्रोजेक्ट पूरा करने निर्देश

लोगों को सर्वसुविधा युक्त मंगल भवन की सुविधा देने निर्माणा एजेंसी को समय पर प्रोजेक्ट पूरा करके देने निर्देश दिया है। लोगों को मंगल भवन की सुविधा वैवाहिक मुहूर्त के साथ दिसंबर में देने की तैयारी है।

- नंदलाल देवानन, महापौर, नग्न विद्यालय

कॉलोनी वासियों को मिलेगी राहत

हर्षित विहार, डीएम टॉवर सहित उरकुरा में विकसित हो रही नई कॉलोनियों में रहने वाले परिवारों को भी छोटे पारिवारिक आयोजनों के लिए भवन के लिए भटकने से राहत मिलेगी। इसके साथ मां शैलला माता, संत कबीरदास, ठाकुर प्यारेलाल और माधवराव सप्ते वार्ड की घनी आबादी में किराए के भवनों में रहने वाले लोगों को इस सुविधा का इंतजार है। इसे देखते हुए पार्षद डिकेंद्र सिंह, रानी गोरखामा, रिनेश सिंह ने भी एमआइसी के पीडब्ल्यूडी विभाग अध्यक्ष इकराम अहमद से सहयक अभियंता कृष्ण विजय सिंह एवं उप अभियंता नितीश अमन साहू के साथ प्रोजेक्ट का जायजा लेने के बाद एजेंसी से चर्चा किया।

राष्ट्रीयकरण की 56वीं वर्षगांठ पर सभी बैंक संगठन विविध कार्यक्रम करें- नलगुंडवार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

छत्तीसगढ़ बैंक एम्प्लाइज एसोसिएशन के महासचिव शिरीष नलगुंडवार ने निजी बैंकों के राष्ट्रीयकरण की 56वीं वर्षगांठ पर सभी बैंकों के संगठन एवं कर्मचारियों से अपील की है कि इस वर्षगांठ पर 19 जुलाई को स्थानीय स्तर पर सभा, बैठक, सेमिनार, कार्यशाला आदि कार्यक्रम आयोजित करें, ताकि इस दिन के महत्व को सभी समझ सकें।

उन्होंने कहा कि वर्ष 1969 में आज के दिन 14 बड़े निजी बैंकों का राष्ट्रीयकरण हुआ था। उन्होंने कहा कि एक ओर जहां सरकार का एजेंडा बैंकों का निजीकरण करना और लोगों की बहुमूल्य बचत को कारपोरेट नहित स्वार्थों को सौंपना है, वहीं दूसरी ओर सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों की रक्षा करना, सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों की सामाजिक दिशा को बनाए रखना और बैंकों के निजीकरण के प्रयासों को परास्त करना हमारी प्राथमिकता और अनिवार्य कार्य है। हमारे दृष्टिकोण

को उजागर करने और हमारे अभियान के लिए अधिक से अधिक समर्थन जुटाने के लिए 19 जुलाई बैंक राष्ट्रीयकरण दिवस को उचित रूप से मनाया जाना चाहिए।

बैंकों के निजीकरण के विरोध में संकल्प लें

उन्होंने कहा कि यह खुद को फिर से प्रतिबद्ध करने और संकल्प लेने का अवसर भी है कि यदि सरकार बैंकों के निजीकरण के प्रस्ताव को लाती है, तो हम इस प्रस्ताव को परास्त करने के लिए बड़ी से बड़ी कुर्बानियां देने एवं संघर्ष करने के लिए तैयार रहें। उन्होंने कहा कि इस दिन सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों के संरक्षण और उन्हें मजबूत बनाने की दिशा में काम करें, सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों की रक्षा करने, बैंकों के निजीकरण को परास्त करने, आम जनता को बेहतर-व्यक्ति एवं उच्च वाहक सेवा प्रदान करने का भी संकल्प लें। उन्होंने कहा कि अगर सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक मजबूत होंगे, तो जीवंत अर्थव्यवस्था होगी। युवाओं के लिए ज्यादा रोजगार के अवसर मिलेंगे, उत्पादकता बढ़ेगी और हमारी अर्थव्यवस्था का विकास होगा।

शोध निदेशक की उपलब्धता जांचेंगे पीएचडी छात्र, इसके बाद लेंगे दाखिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

प्रदेश के निजी विश्वविद्यालयों में पीएचडी पाठ्यक्रमों में प्रवेश लेने से पहले छात्रों को यह जांच करनी होगी कि जिस विषय में उन्हें पीएचडी पाठ्यक्रम में प्रवेश दिया जा रहा है, उस विषय में मानदंडों के अनुरूप योग्यता प्राप्त शोध निदेशक नियमित रूप से पढ़स्थ हैं अथवा नहीं।

छात्रों के लिए यह गाइडलाइन छग निजी विवि विनियामक आयोग द्वारा जारी की गई है। प्रदेश के शासकीय विश्वविद्यालयों के साथ ही निजी विश्वविद्यालयों में भी प्रवेश प्रक्रिया प्रारंभ हो चुकी है। कई बार इस तरह की स्थिति सामने आती रही है, जब छात्र पीएचडी के लिए निजी विवि में दाखिले ले लेते हैं, लेकिन उस विषय के शोध निदेशक ही उन्हें विवि में नहीं मिलते हैं। छात्रों को प्रवेश के बाद शोध निदेशक मिल सके और उनकी पीएचडी डिग्री मान्य रहे, इसलिए उन्हें इसकी जांच करने का मुताबिक, विवि के बाहर के शोध निदेशकों की सेवाएं लेकर शोध कार्य कराना यूजीसी के नियमों के विरुद्ध है। इस स्थिति में छात्र की पीएचडी डिग्री ही रद्द की जा सकती है।

- निजी विवि विनियामक आयोग ने छात्रों और पालकों के लिए जारी किए दिशा-निर्देश
- कई ऐसे मामलों के नौकरी के लिए आवेदन के दौरान पता चला फर्जी डिग्री का



सावधान रहें विद्यार्थी

विद्यार्थियों को घोषाघडी से बचाने दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं। किसी तरह की राका होने पर वे विनियामक आयोग से संपर्क कर सकते हैं।

- प्रो. वीके गोयल, अध्यक्ष, निजी विवि विनियामक आयोग

यूजीसी की अनुमोदन अनिवार्य

पीएचडी के अलावा अन्य पाठ्यक्रमों के लिए भी विनियामक आयोग द्वारा अधिसूचना जारी छात्रों के साथ उनके अभिभावकों को भी टिप्पण दिए गए हैं। जारी अधिसूचना में विनियामक आयोग ने कहा है कि छात्र जिस भी पाठ्यक्रम अथवा डिग्री में प्रवेश ले रहे हैं, उसकी जांच कर ले कि वह यूजीसी द्वारा अनुमोदित है अथवा नहीं। इसके लिए छात्र यूजीसी की वेबसाइट की मदद ले सकते हैं। प्रदेश में कई ऐसे विवि हैं, जिन पर छात्र आरोप लगाते रहे हैं कि उन्हें उस कोर्स में दाखिला दे दिया गया, जिसके संचालन की अनुमति विवि को ही नहीं है। इसका पता छात्रों को उस वक्त चलता है जब वे उच्च शिक्षा अथवा नौकरी के लिए आवेदन करते हैं। इस स्थिति से बचने के लिए छात्रों को पहले ही मार्वता की जांच करके कहा गया है।

एनएसयूआई में अब नहीं होगी नियुक्तियां, 12 साल बाद संगठन चुनाव की तैयारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

भारतीय राष्ट्रीय छात्रसंघ में अब नियुक्तियां नहीं होंगी। एनएसयूआई के सभी पद चुनाव के माध्यम से भरे जाएंगे। शुक्रवार को हुए एक अहम बैठक के बाद यह फैसला लिया गया है। ऑनलाइन मोड में हुई इस बैठक में देशभर के 62 राष्ट्रीय कार्यकारी सदस्यों ने हिस्सा लिया।

छत्तीसगढ़ में एनएसयूआई का संगठन चुनाव अंतिम बार 2014 में हुआ था। उक्त चुनाव में आकाश शर्मा प्रदेशाध्यक्ष चुने गए थे। वर्तमान प्रदेशाध्यक्ष नीरज पांडेय की नियुक्ति मनोनयन के आधार पर हुई थी। अब मनोनयन पूर्णतः बंद कर दिया जाएगा। प्रदेश स्तर पर महासचिव, सचिव, उपाध्यक्ष सहित अन्य सभी पदों के लिए संगठन चुनाव होंगे।

- शुक्रवार को ऑनलाइन हुई बैठक में फैसला, नहीं बांटे जा सकेंगे थोक में पद

सदस्य ही कर सकेंगे वोट

जो छात्र एनएसयूआई के सदस्य हैं, वे ही संगठन के पदाधिकारी चुनने वोट कर सकेंगे। इसके लिए पहले मेबरशिप की प्रक्रिया चलेगी। आगामी चुनाव को देखते हुए नई जिम्मेदारियां भी बैठक में बांटी गईं। एनएसयूआई के राष्ट्रीय सचिव नवी बरुणा को राष्ट्रीय संगठन प्रभारी बनाया गया है। उन्होंने बताया कि छग सहित पूरे देश में चुनाव संबंधित प्रक्रिया अगले माह से प्रारंभ कर दी जाएगी। सर्वप्रथम एनएसयूआई के लिए सदस्यता अभियान चलाया जाएगा। इसके पश्चात चुनाव संबंधित शेड्यूल जारी होगा। सूत्रों का कहना है कि एक ही पद को थोक में कई व्यक्तियों को बांटे जाने की प्रथा पर इससे अंकुश लगेगा। कार्यकर्ताओं में लंबे समय से छाई उदासीनता भी चुनाव संबंधित फैसले के बाद खत्म हो सकेगी।

अगस्त से प्रारंभ होगी प्रक्रिया

कांग्रेस लोकतांत्रिक पार्टी है। हमने अपना राष्ट्रीय अध्यक्ष भी चुनाव के जरिए चुना। छात्र इकाई में भी अब चुनाव के माध्यम से ही पद भरे जाएंगे। छात्र ने अगस्त माह से यह प्रक्रिया प्रारंभ होगी।

- वरुण चौधरी, राष्ट्रीय अध्यक्ष, एनएसयूआई

पेज 09 के शेष ...

इंजीनियरिंग छात्र सीखेंगे...

संगीत में एआई पर शोध : ट्रिपलआईटी की ट्यूमेन्टिटीज विभागाध्यक्ष डॉ.श्रेया यादव ने बताया की बहु विषयक और समग्र शिक्षा के अंतर्गत तकनीकी छात्रों को भारतीय संगीत, नाट्य, चित्रकला व संस्कृति से परिचित करया जाएगा। वहीं कला के छात्रों को डिजिटल टेक्नोलॉजी, एआई, डिजाइनिंग थिंकिंग आदि की रिकल सिखाई जाएगी। ये पाठ्यक्रम लचीले रहेंगे। अर्थात कला के छात्र तकनीकी विषय का चुनाव कर सकेंगे तथा तकनीकी छात्र कला के विषयों का चुनाव कर सकेंगे। इसके लिए उन्हें केंद्रित अंक भी प्रदान किए जाएंगे। संगीत में एआई जैसे कई विषयों में रिसर्च की भी तैयारी है। छत्तीसगढ़ी, हिंदी व अन्य भारतीय भाषाओं में सांस्कृतिक सामग्री का डिजिटलीकरण छात्र मिलकर करेंगे।

न्यूरोलॉजी हास्टल के लिए...

वाहन पहले डीएम्हई कार्यालय के रूप में उपयोग होने वाले नर्सिंग हास्टल के भवन के सामने पड़े थे। इनमें एंजुलैस के साथ अन्य तरह की दर्जनभर से ज्यादा गाड़ियां हैं। पुराने भवन के जीर्णोद्धार की वजह से तहखिला कार्यालय के यहां शिफ्ट किए जाने के बाद इन वाहनों को डीके अस्पताल की उस जमीन पर डप कर दिया गया, जिसकी सहमति अस्पताल प्रबंधन से भी नहीं ली गई। सूत्रों का कहना कि कबाड़ हो चुके इन वाहनों में ज्यादातर स्वास्थ्य विभाग से संबंधित हैं। कुछ साल पहले ऐसे वाहनों को सूचीबद्ध कर कबाड़ में नीलामी करने की योजना बनाई गई थी, जो पूरी नहीं हो पाई थी।

मारतमाला परियोजना घोटाळा, तत्कालीन...

साहू ने कोर्ट में अंतिम जमानत के लिए आवेदन पेश करते हुए उल्लेख किया था कि जब घोटाळा हुआ, उस समय उनकी रायपुर में पॉस्टिंग नहीं थी। 12 फरवरी

2020 के पहले वे रायपुर और अमनपुर में पढ़स्थ नहीं थे। उन्हें सात अक्टूबर 2020 को संयुक्त कलेक्टर रायपुर और 15 अक्टूबर 2020 को अनुविभागीय अधिकारी (राजस्व) अमनपुर एवं सक्षम प्राधिकारी मू.अर्जन के रूप में पदभार ग्रहण करना गया था। उनका भूमि अधिग्रहण से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कोई लेना-देना नहीं रहा है। साथ ही उन्होंने अंतिम जमानत मिलने पर ईओडब्लू तथा एसीबी को जांच में सहयोग करने की बात कही। अभियोजन पक्ष ने याचिका का विरोध करते हुए अदालत को बताया कि जांच में अब तक 40 करोड़ रुपए से अधिक का घोटाला सामने आ चुका है और यह राशि और बढ़ सकती है। अभियोजन ने यह भी बताया कि आरोपी की अन्य आरोपियों से साठगांठ और पद के दुरुपयोग के इनपुट जांच एजेंसी को मिले हैं। ऐसे में जमानत दिए जाने से जांच प्रभावित हो सकती है। दोनों पक्षों को दलील सुनने के बाद विशेष व्यापारीय ने एचडीएम निर्देश साहू की अंतिम जमानत याचिका को खारिज कर दिया।

शराब घोटाले में आबकारी...

आबकारी अधिकारियों के खिलाफ कोर्ट में 31 सौ पन्नों का चालान पेश किया था। चालान पेश होने के बाद आबकारी अधिकारियों ने निरपत्तारी से बचने कोर्ट में अंतिम जमानत आवेदन पेश किया था। आबकारी अधिकारियों ने शराब घोटाला की जांच में ईओडब्लू एसीबी को सहयोग करने तथा सुप्रीम कोर्ट के फैसले का हवाला देते हुए अंतिम जमानत का लाभ देने आवेदन पेश किया था। कोर्ट में जिन आबकारी अधिकारियों ने अंतिम जमानत के लिए आवेदन पेश किया था, उनमें आबकारी अधिकारी प्रमोद कुमार नेतान, नीतू नोलानी ठाकुर, एलएल धुव, इकबाल अहमद साहू, जनादन सिंह कोरव, अरविंद कुमार पटेल, दिनकर वासनीकर, गोहर सिंह ठाकुर, नवीन प्रताप सिंह तामर, विकास कुमार गोरखामा, रामकृष्ण मिश्रा, मंजुश्री कसेर, विजय सेन शर्मा, अनिमेश नेतान, मोहित कुमार जायसवाल, गीमेश सिंह नुस्ती, नीतिन कुमार खंडुजा, अश्वनी कुमार अंतन, अतंत कुमार सिंह, सोनल नेतान, सोरभ बक्शी, गरीब पाल सिंह देवी एवं जेठू राम मंडवी के नाम शामिल हैं। शराब घोटाले के एक अन्य सेवानिवृत्त आबकारी अधिकारी ने स्वास्थ्य खराब होने की वजह से कोर्ट में आवेदन पेश नहीं किया।

online Booking-www.tripuryatra.com
7 दिन
स्तीपर मात्र 12,500/-
गोवा-बाम्बे
महालक्ष्मी टेम्पल, हाजीअली, सिद्धिविनायक, गेटवे ऑफ इंडिया, होटल ताज, जुहू चौपाटी, नॉर्थ साउथ गोवा-कोलवा बीच, सेंट जोसेलियर्स चर्च, अंजुमन बीच, डोलपान बीच, कलांगुटे बीच
14 अगस्त, 6 सितंबर, 6 अक्टूबर, 10 नवंबर, 20 दिसंबर
राशि: स्तीपर 12,500/-, 3 एसी- 22,500/- (+5% GST)
श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति
संपर्क करें:- 7354-411411



फेशन से फूड तक कमाई का जरिया

लाइव इवेंट

न्याय में एआई की भूमिका पर होगी ऑनलाइन चर्चा एचएनएलयू में अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन 20 सितंबर को

रायपुर। हिदायतुल्ला राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय ने "कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) का उभरता हुआ न्यायशास्त्र : सामाजिक-वैधानिक प्रभाव" विषय पर एक दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन की घोषणा की है, जो 20 सितंबर 2025 शनिवार को ऑनलाइन आयोजित है। यह सम्मेलन एचएनएलयू के सेंटर फॉर इंटरनेट गवर्नंस एंड ऑर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और सेंटर फॉर प्राइवैसी एंड डेटा प्रोटेक्शन द्वारा आयोजित किया जा रहा है, जिसका उद्देश्य विभिन्न क्षेत्रों में एआई के बढ़ते उपयोग से उत्पन्न कानूनी, नैतिक और सामाजिक चुनौतियों पर चर्चा करना है। इस कार्यक्रम में एआई के कानूनी प्रक्रिया पर पड़ने वाले परिवर्तनकारी प्रभावों की गहन समीक्षा की जाएगी, जिनमें मुकदमे की रणनीति में पूर्वानुमान विश्लेषण, एआई-सहायता प्राप्त कानूनी शोध और न्यायिक प्रणालियों में स्वचालित निर्णय शामिल हैं। साथ ही एआई अनुप्रयोगों को संचालित करने के लिए आवश्यक नियामक ढांचे और नैतिक मानकों के विकास पर भी चर्चा होगी।



एआई के प्रभाव का विश्लेषण भी किया जाएगा

एआई के उपयोग से उत्पन्न उत्तरदायित्व और जवाबदेही के प्रश्न विशेष रूप से तब जब स्वयंसेवा प्रणालियों में कोई गड़बड़ी हो या नुकसान हो, उस पर भी प्रमुखता से विचार किया जाएगा। सम्मेलन में गोपनीयता और डेटा सुरक्षा पर एआई के प्रभाव का विश्लेषण भी किया जाएगा, ताकि बिग डेटा और मशीन लर्निंग के दौर में व्यक्तिगत जानकारी की रक्षा के लिए कानूनी उपाय तलाशे जा सकें। अन्य महत्वपूर्ण विषयों में बौद्धिक संपदा से जुड़ी चुनौतियां, न्याय तक पहुंच बढ़ाने में एआई की क्षमता, एल्गोरिदमिक पूर्वाग्रह के जोखिम, पर्यावरण संरक्षण में एआई की भूमिका और साइबर सुरक्षा शामिल हैं। शोधकर्ताओं, पेशेवरों, विद्यार्थियों और अन्य हितधारकों से आमंत्रित किए गए हैं।

प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण तिथियां

20 अगस्त तक सारांश जमा करने की अंतिम तिथि, 25 अगस्त तक चयनित सारांश की सूचना, 5 सितंबर तक पंजीकरण और शुल्क जमा करने की अंतिम तिथि तथा 10 सितंबर तक पूर्ण शोधपत्र जमा करने की अंतिम तिथि। पंजीकरण शुल्क छात्रों और शोधार्थियों के लिए 1000, शिक्षकों के लिए 1500 तथा विदेशी प्रतिभागियों के लिए 30 अमेरिकी डॉलर निर्धारित है।

सिटी इवेंट

खिलौनों की दुनिया में छाप सुपरहीरो, स्पाइडरमैन से मेस्सी तक बच्चों के बने फेवरेट कैरेक्टर



रायपुर। बच्चों को अपने मनपसंद कैरेक्टर वाले खिलौने से खेलना सबसे अधिक भाता है। खिलौनों में पसंद की बात करें तो नई जनरेशन के बच्चों को उनके फेवरेट सुपर हीरो, स्पोर्ट्स स्टार्स, कार्टून कैरेक्टर और वाले टॉय पसंद आ रहे हैं। किड्स की चॉइस को ध्यान में रखकर ही शहर के खिलौना व्यापारी दिल्ली-मुंबई जैसे महानगरों से कैरेक्टर्स थीम के खिलौने मंगा रहे हैं। किड्स के फेवरेट खिलौनों में हॉलीवुड के सुपर हीरो, स्पाइडर मैन, डेडपूल, डॉ. स्ट्रेंज और कार्टून चैनल्स में आने वाले कार्टून सुपर हीरो गोकु, बाल गणेशा, बाल कृष्ण तो वहीं स्पोर्ट्स स्टार्स में फुटबॉलर मेस्सी, रोनाल्डो के कैरेक्टर्स वाले टॉय डिमांड में हैं। पंडरी रोड स्थित एक टॉय शॉप के खिलौना व्यापारी तोरन साहू ने बताया कि आज के समय में खास मटेरियल्स से बने कैरेक्टर्स बेस्ट किड्स टॉय की भारी डिमांड है। इसमें हॉलीवुड फिल्मों व कार्टून चैनल्स के सभी सुपर हीरो के कैरेक्टर्स वाले खिलौने का क्रेज किड्स में चल रहा है। किड्स अपने बेडरूम, स्टडी व प्ले ज़ोन को अपने फेवरेट सुपर हीरो के टॉय को डेकोरेट कर साथ रखना पसंद कर रहे हैं।

कीमत 500 से 2000 रुपए तक

खिलौना व्यापारी ने बताया कि स्पेशल थोपे वाले टॉय पसंद आ रहे हैं। किड्स की चॉइस को ध्यान में रखकर ही शहर के खिलौना व्यापारी दिल्ली-मुंबई जैसे महानगरों से कैरेक्टर्स थीम के खिलौने मंगा रहे हैं। किड्स के फेवरेट खिलौनों में हॉलीवुड के सुपर हीरो, स्पाइडर मैन, डेडपूल, डॉ. स्ट्रेंज और कार्टून चैनल्स में आने वाले कार्टून सुपर हीरो गोकु, बाल गणेशा, बाल कृष्ण तो वहीं स्पोर्ट्स स्टार्स में फुटबॉलर मेस्सी, रोनाल्डो के कैरेक्टर्स वाले टॉय डिमांड में हैं। पंडरी रोड स्थित एक टॉय शॉप के खिलौना व्यापारी तोरन साहू ने बताया कि आज के समय में खास मटेरियल्स से बने कैरेक्टर्स बेस्ट किड्स टॉय की भारी डिमांड है। इसमें हॉलीवुड फिल्मों व कार्टून चैनल्स के सभी सुपर हीरो के कैरेक्टर्स वाले खिलौने का क्रेज किड्स में चल रहा है। किड्स अपने बेडरूम, स्टडी व प्ले ज़ोन को अपने फेवरेट सुपर हीरो के टॉय को डेकोरेट कर साथ रखना पसंद कर रहे हैं।



बर्थ-डे गिफ्ट में किड्स के फेवरेट टॉय सुपर मारियो, डेडपूल, एक्समैन, सुपर डॉल, मिक्की माऊस, छोटा भीम जैसे अनेकों कैरेक्टर्स वाले टॉय किड्स को पहली पसंद बने हुए हैं। इसके चलते किड्स बर्थ-डे पार्टी में भी इसका चलन है। पैरेंट्स किड्स बर्थ-डे पार्टी में उनके फेवरेट कैरेक्टर वाले स्पेशल टॉय लेकर पहुंच रहे हैं। गिफ्ट में अपने फेवरेट सुपर हीरो के टॉय पाकर किड्स की खुशी देखनी हो जा रही है।

किकबॉक्सिंग : छत्तीसगढ़ के खिलाड़ियों का दमदार प्रदर्शन, 5 खिलाड़ियों ने दर्ज कराई जीत

पहले 5 मिनट की फाइट के लिए महीनों की तपस्या, अब वजन घटाने खिलाड़ी सिर्फ पानी-फल पर कर रहे गुजारा

वाको इंडिया किकबॉक्सिंग फेडरेशन के मार्गदर्शन में इंडोर स्टेडियम में आयोजित राष्ट्रीय किकबॉक्सिंग चैंपियनशिप में छत्तीसगढ़ ने शुक्रवार को दमदार प्रदर्शन दिखाया। प्रतियोगिता में खिलाड़ियों की फाइट में तकनीक, दमखम और आत्मविश्वास का जबरदस्त मेल देखने को मिला, जो दर्शकों को भी आकर्षित कर रहा है। हरिभूमि ने खिलाड़ियों से बातचीत की तो उन्होंने बताया कि किकबॉक्सिंग में वजन की भूमिका अधिक होती है, इसलिए प्रतियोगिता में खाने पर विशेष ध्यान दे रहे हैं। प्रतियोगिता के कई खिलाड़ियों ने वजन सही रखने के लिए खाना कम कर दिया है। उनका कहना है कि यही इस खेल की चुनौती है।

रायपुर। थोड़ा भी वजन अधिक हुआ तो मेहनत खराब हो जाती है। उन्होंने बताया कि कुछ खिलाड़ी मुकाबले के सप्ताह में सिर्फ उबला खाना, फल या पानी पर निर्भर हैं। यह स्थिति तब और भी कठिन हो जाती है, जब शरीर को ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है। खिलाड़ी ने बताया कि कई बार भूख इतनी लगती है कि सबकुछ छोड़कर खाना खा लें, लेकिन अगले दिन वेट मशीन पर एक किलो भी बढ़ गया तो मैच नहीं खेल पाएंगे। इसलिए खुद से जंग लड़नी पड़ती है। हमारा डेली रूटीन तो फिजिकल ट्रेनिंग का है, लेकिन सबसे बड़ी मानसिक चुनौती है खानपान पर कंट्रोल।



मैट पर उतरने से पहले पेट खाली

राष्ट्रीय स्तर पर शानदार फाइट करने वाले सागर कहते हैं, हमारा दिन सुबह 5 बजे शुरू होता है। डायट कंट्रोल, वेट कटिंग, स्ट्रेच ट्रेनिंग सबकुछ सटीक होना चाहिए। एक बार में 5 मिनट की फाइट के लिए महीनों तैयारी करनी पड़ती है। इस खेल में कोई शॉर्टकट नहीं। हफ्ता फाइट आपकी मानसिक और शारीरिक परीक्षा होती है। प्रतियोगिता से पहले 3 किलो वजन बढ़ गया था, जिसे कंट्रोल करने के लिए अब फल और पानी का सेवन कर रहा हूँ। इस प्रतियोगिता में जीत से विश्व किकबॉक्सिंग की राह आसान हो जाएगी।

छत्तीसगढ़ के खिलाड़ियों का उत्कृष्ट प्रदर्शन

प्रतियोगिता में सोनिया सिंह ने ओडिशा की खिलाड़ी को हरकर 50 किलोग्राम कैटलर वर्ग में बेहतरीन जीत हासिल की। वहीं सागर ठेला ने उत्तरप्रदेश के खिलाड़ी को 63 किग्रा पीएफ वर्ग में पराजित कर दमदार खेल दिखाया। महेश राजपूत ने भी ओडिशा के खिलाड़ी को 57 किग्रा वर्ग में हराते हुए अपनी श्रेष्ठता साबित की। लोकिता चौहान ने उत्तरप्रदेश की खिलाड़ी को 40 किग्रा पीएफ वर्ग में मात दी, जबकि संजना मिश्र ने ओडिशा की खिलाड़ी को 48 किग्रा लो किक वर्ग में हराकर विजयी प्रदर्शन किया। छत्तीसगढ़ के खिलाड़ियों के इन दमदार प्रदर्शनों से राज्य के खेलप्रेमियों में उत्साह का माहौल है। कोच और एक्सप्लेनर ने उम्मीद जलाई है कि आगे भी खिलाड़ी पदक तालिका में प्रदेश का नाम रोशन करते रहेंगे।

इंडोर स्टेडियम में राष्ट्रीय किकबॉक्सिंग चैंपियनशिप 2025 का मंच शुभारंभ हुआ।

पहले दिन देशभर से पहुंचे विभिन्न राज्यों के खिलाड़ियों ने मार्चपास्ट के जरिए अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। बेनापाइपर की धुन पर खिलाड़ियों ने अपने-अपने राज्यों का परिचय देते हुए मैदान का चक्कर लगाया। इसके बाद सभी खिलाड़ियों ने प्रतियोगिता के लिए अभ्यास शुरू किया। लंबे समय बाद राष्ट्रीय स्तर की इस प्रतियोगिता के आयोजन से शहरवासियों में खासा उत्साह देखने को मिला। स्टेडियम में खिलाड़ियों की फाइट देखने बड़ी संख्या में लोग पहुंचे और रोमांचित होते नजर आए।



मेटल जीतने के बाद प्राइवेट जॉब की मजबूरी

खिलाड़ी राजन सिग्धी का कहना है कि राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर मेटल जीतने के बावजूद नौकरी पाना आसान नहीं है। सरकारी खेल कोटा तो है, लेकिन किकबॉक्सिंग जैसे खेलों को उसमें जगह नहीं दी जाती। कई साथी खिलाड़ी अभी भी प्राइवेट जॉब्स कर रहे हैं या फिर कोचिंग देकर किसी तरह खर्च चला रहे हैं। लड़कियों के लिए तो यह संघर्ष और भी ज्यादा है। हम सोचते हैं कि खेल में कुछ कर दिखाएं, पर नौकरी न मिलने से घरवालों का भरोसा टूटता है। खिलाड़ियों का कहना है कि खिलाड़ी बनने के बाद विकल्प बहुत सीमित हैं। ज्यादातर खिलाड़ियों को कोचिंग या फिटनेस ट्रेनर की ओर जाना पड़ता है, क्योंकि न कोई प्रोत्साहन मिलता है न नौकरी की गारंटी। कई बार लगता है कि अगर नौकरी की चिंता न होती तो खेल में और भी अच्छा कर सकते थे।

राष्ट्रव्यापी प्रश्नोत्तरी अन्वेषा-2.0 में छात्रों ने दिखाई प्रतिभा, हुए पुरस्कृत

रायपुर। राष्ट्रव्यापी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता अन्वेषा-2.0 में प्रदेशभर के कॉलेज व विश्वविद्यालय के स्टूडेंट्स ने भाग लिया। भारत सरकार के सांख्यिकी एवं कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय के अंतर्गत राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय, रायपुर द्वारा अन्वेषा-2.0 का आयोजन किया गया। राष्ट्रीय प्रतिदर्श सर्वेक्षण की 75वीं वर्षगांठ के अवसर पर शुक्रवार को न्यू सर्किट हाउस के कॉन्फ्रेंस हॉल में कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रतियोगिता में छत्तीसगढ़ के विभिन्न महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों के छात्रों व पूर्व छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता अल्ताफ हुसैन हाजी, उपमहानिदेशक, राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय रायपुर ने की। विशिष्ट अतिथियों में प्रो. व्यास दुबे, सदस्य, निजी विश्वविद्यालय नियामक आयोग, एन. बुलीवाल, अतिरिक्त संचालक, आर्थिक एवं सांख्यिकी संचालनालय, छत्तीसगढ़ शासन और प्रदीप चौरेसिया, प्रध्यापक, सांख्यिकी अध्येनशाखा, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय शामिल हुए।



विजेताओं को प्रमाणपत्र व नकद पुरस्कार

प्रतियोगिता में डॉ. राधाबाई शासकीय नवीन कन्या महाविद्यालय की श्रीरजिनी और मोक्षशी पटेल ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। दोनों विजेताओं को ट्रॉफी, प्रमाणपत्र और 10000 रुपए का नकद पुरस्कार प्रदान किया गया। वहीं पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय के संदीप कुमार गुप्ता और विकास देवांगन को दूसरा स्थान प्राप्त होने पर 6000 रुपए नकद पुरस्कार दिया गया। तीसरे स्थान पर पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय के सुनील कुमार और काजल देवांगन को 4000 रुपए नकद पुरस्कार दिया गया। इस प्रतियोगिता में प्रदेश के 28 महाविद्यालयों के 56 छात्रों ने भाग लिया। सभी प्रतिभागियों को सहभागिता प्रमाणपत्र वितरित किए गए।

कृषि विवि में बीएससी प्रवेश की पहली काउंसिलिंग समाप्त, आज फीस भुगतान की अंतिम तिथि

रायपुर। इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय में बीएससी यूजी 2025 में प्रवेश को लेकर पहला काउंसिलिंग चरण समाप्त हुआ। बीएससी यूजी के प्रथम प्रवेश चरण में कुल 2015 सीटों में 3982 अभ्यर्थियों ने फार्म भरा, जिसमें 1284 अभ्यर्थियों के दस्तावेजों पुष्टि के हो चुकी हैं। जानकारी के मुताबिक, 829 ने फीस का भुगतान कर दिया है। साथ ही 1861 सीटें रिक्त हैं। सभी दस्तावेजी प्रक्रिया पूर्ण करने के बाद फीस भुगतान की अंतिम तिथि 19 जुलाई तक है।



द्वितीय चरण की काउंसिलिंग 22 और 23 जुलाई को होगी

विवि से मिली जानकारी के मुताबिक, द्वितीय चरण की काउंसिलिंग 21 जुलाई से शुरू होगी। इस शेष रिक्त सीटों में अभ्यर्थियों का चयन उसी दिन किया जाएगा। द्वितीय चरण की काउंसिलिंग 22 और 23 जुलाई को होगी। उसी दिन अभ्यर्थियों की दस्तावेज पुष्टि की प्रक्रिया पूर्ण की जाएगी। साथ ही दस्तावेजी प्रक्रिया पूर्ण होने के बाद फीस भुगतान लिया जाएगा और 25 जुलाई को रिक्त सीटों का परिवर्तन किया जाएगा।

भगवान शिव-पार्वती बनकर नृत्य नाटिका का किया मंचन

खांव नहीं रे तोर रखिया के बड़ी ल... 6 साल की अनुषा और प्राप्ति ने दी जसगीत की अद्भुत प्रस्तुति

कारनर न्यूज रायपुर। मैं खांव नहीं, खांव नहीं रे... तोर रखिया के बड़ी ल... छत्तीसगढ़ जसगीत की शुरुआत होती ही दर्शकों में अद्भुत उत्साह देखा गया। 6 वर्षीय अनुषा मुखर्जी और प्राप्ति अग्रवाल की प्रस्तुति ने दर्शकों को थिरकने पर मजबूर कर दिया, स्टेज पर जसगीत शुरू होते ही महादेव और माता पार्वती के बीच मीठी नोक-झोंक का दृश्य संगीत तथा नृत्य नाटिका के माध्यम से दिखाया गया। इस दौरान नन्हे कलाकारों की तीन मिनट की प्रस्तुति ने खूब तालियां बटोरों, जहां दर्शक अद्भुत दृश्य को मोबाइल में कैद करते दिखे।



बच्चों से लेकर बुजुर्ग प्रतिभागियों ने लिया हिस्सा

सावन माह के शुभ अवसर पर हरसंभव फाउंडेशन द्वारा सावन सुंदरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जहां 40 से अधिक प्रतिभागियों ने नृत्य, गायन एवं संगीत स्पर्धा में भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान बच्चों से लेकर बुजुर्ग महिलाओं तक ने अपनी प्रतिभा से दर्शकों की खूब तालियां बटोरों। वृंदावन हॉल में आयोजित कार्यक्रम के दौरान संस्था की अध्यक्ष पुष्पलता त्रिपाठी ने बताया कि किरात 6 वर्षों से लगातार सावन उत्सव का आयोजन किया जा रहा है। इस दौरान प्रत्येक वर्ग को कलात्मक गतिविधियों में हिस्सा लेने के लिए मंच दिया जाता है।

पालकी में होके सवार चली रे...

कार्यक्रम के दौरान महिलाओं ने बह-चदकर हिस्सा लिया। जहां कार्यक्रम की शुरुआत देशभक्ति गाने पर प्रस्तुति के साथ हुई। वहीं भारती शुक्ला ने राजस्थानी परिधान के साथ बॉलीवुड के लोकप्रिय सावन स्पेशल रिमिक्स गानों पर प्रस्तुति दी, जहां मोरनी बागों मा बोले आधी रात मा, पालकी में होके सवार चली रे... आदि गीत सुनने को मिले। देर शाम तक आयोजित कार्यक्रम में सुहागिन महिलाओं ने रैप वॉक किया, जहां राजस्थानी, गुजराती, मराठी, साइथ इंडियन, छत्तीसगढ़ी जैसे लोक संस्कृति का दृश्य मंच पर दिखा। रैप वॉक के दौरान महिलाओं में रैप वॉक के दौरान अनेखे अंदाज में बॉलीवुड गीत गुनगुनाते हुए रैप वॉक किया। इस दौरान संस्था की संरक्षक सीमा छाबड़ा और अर्चना शर्मा मौजूद रही।



सिटी लाइव

बच्चों में ब्लड से जुड़ी बीमारियों की निशुल्क जांच, 30 से अधिक को मिली मदद



रायपुर। जिला अस्पताल पंडरी के सहयोग से अस्पताल में ही ब्लड से जुड़ी बीमारियों से पीड़ित बच्चों को निशुल्क जांच की सुविधा कोई अपना सा हो और फॉर्टिस अस्पताल गुरुग्राम द्वारा शुक्रवार को दी गई। अलग-अलग क्षेत्रों से आए थैलेसीमिया और सिकलिन रोगियों के निशुल्क एचएलए टेस्ट के बाद सभी पीड़ितों का चेकअप किया गया। फॉर्टिस अस्पताल से आए बोन मैरो ट्रांसप्लांट एवं कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. विकास दुआ ने बच्चों में बोन मैरो ट्रांसप्लांट करने से पहले जांच की। खून से जुड़ी बीमारियों के चलते एनीमिया, लिम्फोमा, मायलोमा एवं प्लास्टिक एनीमिया का इलाज करने वाली एक्सपर्ट टीम ने सहयोग दिया। कैम्प को सफल बनाने में आयोजक संस्था की प्रमुख काजल सचदेव, संदीप कुकरेजा और सुरेश सचदेव ने सहयोग दिया।

समस्या से पीड़ितों को बचाने के लिए प्रयास

जिला अस्पताल में आयोजित कैम्प में 30 से ज्यादा पीड़ितों के ब्लड की जांच की गई। डॉक्टरों द्वारा निशुल्क एचएलए और डीएनए टेस्ट का प्रोसेस किया। इसका लाभ लेने के लिए ऐसे ब्लड रोगी भी परिजनों के साथ पहुंचे, जिनका बोन मैरो ट्रांसप्लांट करने के लिए परिजन प्रयास कर रहे हैं। ऐसे बच्चों को किंग दवाओं का सेवन करना है। इसकी जानकारी पीड़ित परिजनों को देते हुए बताया गया कि किस तरह से दवाओं के सेवन और हमेशा ब्लड चढ़ाने की समस्या से पीड़ित को बचाया जा सकता है। लोगों को यह जानकारी एक्सपर्ट डॉ. दुआ ने दी। डॉ. श्वेता सोनवानी, डॉ. मिथिलेश के सहयोग से कैम्प संचालित किया गया।

समाज लाइव

कोरोना के बाद कैलाश मानसरोवर यात्रा के लिए पहला दल रवाना



रायपुर। कोरोना महामारी के बाद कैलाश मानसरोवर यात्रा एक बार फिर शुरू हो चुकी है। छत्तीसगढ़ की नमन हॉलीडेज, जो पिछले 20 वर्षों से इस यात्रा का सफल संचालन कर रही है। शुक्रवार को छत्तीसगढ़ से पहला दल रवाना हुआ, जिसमें कुल 27 श्रद्धालु शामिल हैं। यात्रा का मार्ग रायपुर से लखनऊ, मंगलगंज, सिमिकोट, हिल्सा, ताकलाकोट होते हुए मानसरोवर तक तय किया गया है। कुल यात्रा अवधि 11 से 12 दिनों की रहेगी। कोविड-पूर्व की तुलना में अब यात्रा खर्च भी बढ़ा है, पहले जहां यह 2 लाख रुपए के भीतर था, अब प्रति यात्री अनुमानित खर्च 2.80 लाख

से 3.20 लाख रुपए के बीच है। नमन हॉलीडेज के मुताबिक, इस खर्च में भारी वृद्धि के पीछे प्रमुख अमेरिकी डॉलर की दरों में वृद्धि है। इस अलावा चीनी परमिट शुल्क में भारी इजाफा, यात्रा एवं मेडिकल इश्योरेंस की दरों में बढ़ोतरी शामिल है। इससे शिवभक्तों के लिए कैलाश दर्शन करना पहले की तुलना में अधिक कठिन हो गया है। यात्रियों ने इस विषय को विधानसभा अध्यक्ष व उपमुख्यमंत्री से चर्चा में रखा है, जिस पर राज्य सरकार द्वारा वर्तमान 50000 की सब्सिडी को 100000 रुपए तक बढ़ाने के प्रस्ताव पर सहानुभूतिपूर्वक विचार किया गया है।

नाशते में दलिया-खिचड़ी, उपमा करें शामिल बच्चों से छुड़ाएं प्रोसेस्ड फास्ट फूड की आदत

पैकेज फूड्स में अधिक चीनी, नमक, वसा, आर्टिफिशियल फ्लेवर, रंग और प्रिजर्वेटिव्स का सेहत पर प्रतिकूल असर



रायपुर। सोसाइटी में लगातार पैकेज फूड्स यानी प्रोसेस्ड फूड खानपान की शैली का हिस्सा बनते जा रहे हैं। ऐसे में डायटिशियन बच्चों को प्रोसेस्ड फूड्स की आदत छुड़ाने उनके नाशते में दलिया, खिचड़ी, उपमा जैसे होममेड फूड्स को बेहतर विकल्प बता रहे हैं। सिटी के बेस्ट डायटिशियन अनुराग चौरसिया का कहना है कि बच्चों की सेहत के लिए प्रोसेस्ड फूड्स किसी भी दृष्टि से सेहतमंद नहीं कहे जा सकते। एक डायटिशियन होने के नाते पैरेंट्स को सलाह देना कि जब भी कार्टून प्रिंट वाले पैकेज फूड को डेलीनिड्स शॉप पर देखकर बच्चे इसे खाने की जिद करें तो उन्हें होममेड हेल्दी फूड्स देकर प्रोसेस्ड फूड की आदत छुड़ा सकते हैं। डायटिशियन का कहना है कि फूड पैकेज में अक्सर अधिक चीनी, नमक,

अस्वास्थ्यकर वसा, आर्टिफिशियल फ्लेवर, रंग और प्रिजर्वेटिव्स होते हैं, जो बच्चों और बड़ों दोनों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। इनसे कई तरह की बीमारियां और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने की संभावना बढ़ जाती है। पैकेज फूड्स का सेवन बच्चों को न कराएं, इसके डायटिशियन अनुराग चौरसिया का कहना है कि बच्चों की सेहत के लिए प्रोसेस्ड फूड्स किसी भी दृष्टि से सेहतमंद नहीं कहे जा सकते। एक डायटिशियन होने के नाते पैरेंट्स को सलाह देना कि जब भी कार्टून प्रिंट वाले पैकेज फूड को डेलीनिड्स शॉप पर देखकर बच्चे इसे खाने की जिद करें तो उन्हें होममेड हेल्दी फूड्स देकर प्रोसेस्ड फूड की आदत छुड़ा सकते हैं। डायटिशियन का कहना है कि फूड पैकेज में अक्सर अधिक चीनी, नमक,

फैशन से फूड तक कमाई का जरिया बना क्रिएटिव कंटेंट प्रमोशन के लिए कंपनियों की पहली पसंद बने इंफ्लुएंसर

कम समय में अधिक से अधिक लोगों तक जानकारी पहुंचाने के लिए सोशल मीडिया इंफ्लुएंसर अब कंपनियों की पहली पसंद बनते जा रहे हैं। वर्तमान समय में सोशल मीडिया सबसे प्रभावी माध्यम बन चुका है, जहां किसी भी जानकारी को तेजी से और प्रभावी रूप से लोगों तक पहुंचाया जा सकता है। यही कारण है कि अब ब्रांड प्रमोशन और मार्केटिंग के लिए कंपनियां लोकप्रिय इंफ्लुएंसर को हायर कर रही हैं, जिनकी कंटेंट शैली अनोखी हो और जिनकी सोशल मीडिया पर अच्छी पहुंच हो।

रायपुर। हरिभूमि ने शहर के कुछ प्रमुख इंफ्लुएंसर से बातचीत की। उन्होंने बताया कि आज के युवा अपनी स्किल्स और क्रिएटिव कंटेंट के माध्यम से कमाई का जरिया बना रहे हैं। हालांकि इस मुकाम तक पहुंचने के लिए उन्हें लगातार एक साल या उससे ज्यादा समय तक मेहनत करनी पड़ती है, तब जाकर कंटेंट की एक अलग पहचान बनती है। शहर में अब हजारों की संख्या में युवा इंफ्लुएंसर सक्रिय हैं, जो विभिन्न



विषयों जैसे फैशन, फूड, ट्रैवल, और लोकल एक्सप्लोरेशन पर वीडियो और रीलस तैयार कर रहे हैं। कंपनियां अब टागेंट ऑडियंस तक सीधे पहुंचने के लिए उन्हीं इंफ्लुएंसर को प्राथमिकता दे रही हैं, जो संबंधित विषय में पहले से स्थापित और विश्वसनीय चेहरा बन चुके हैं। शहर के इंफ्लुएंसर का कहना है कि सोशल मीडिया अब सिर्फ मनोरंजन का जरिया नहीं रहा, बल्कि यह व्यवसाय और करियर का भी मजबूत प्लेटफॉर्म बन गया है।

दो साल के बाद मिली पहचान

रघुवंश लखीना शहर के फूड ब्लॉगर हैं, जिन्होंने 2021 में वीडियो बनाने की शुरुआत की। उन्होंने शहर के हर रेस्तरां, कैफे, होटल व स्ट्रीट फूड में जाकर वीडियो बनाए, साथ ही लोगों को अपनी ब्लॉगिंग के जरिए नए-नए फूड्स के बारे में बताया। फूड्स के साथ उससे जुड़े हर स्वाद के बारे में वीडियो के जरिए बताया। उन्होंने आगे बताया कि शोक में स्टार्ट किया ये सफर इनकम के साथ लोगों से जोड़ने का काम भी किया। वर्तमान में इंस्टा पर 35.6 हजार, यूट्यूब पर 61.2 हजार और फेसबुक पर 1 हजार फॉलोअर्स के साथ 1000 से अधिक पोस्ट कर चुके हैं। उन्होंने कहा, शुरुआत के एक से दो साल कंटेंट पर मेहनत करनी होती है। जब मार्केट में पहचान बन जाती है तो ब्रांड प्रमोशन खुद मिलना शुरू हो जाता है। वर्तमान में एक वीडियो प्रमोशन के लिए 10 से 15 हजार रुपए लेते हैं।



वीडियो सीरीज से लोगों को जोड़ा

शहर के जीत वर्मा और मालु तिवारी ने 2022 से शहर के फूड, फैशन, ट्रैवलिंग, लाइफस्टाइल पर वीडियो बनाने की शुरुआत की। उन्होंने बताया कि शहर के प्राचीन मंदिर पर जब वीडियो सीरीज की शुरुआत की तो हर वीडियो पर मिलियन व्यूज आने लगे। जब 30 हजार फॉलोअर्स हुए तो लोकल दुकानों का प्रमोशन करने का काम मिलना शुरू हुआ। लगभग 2 साल बाद बड़े-बड़े ब्रांड प्रमोशन मिलने लगे। शुरुआत में प्रमोशन के लिए 1 हजार रुपए लेते थे। वर्तमान में ब्रांड प्रमोशन के लिए 10 से 15 हजार व लोकल के लिए 7 से 8 हजार एक वीडियो का लेते हैं। उन्होंने आगे बताया कि महीने में 3 से 4 ब्रांड प्रमोशन और लोकल 10 से 15 वीडियो बनाते हैं। वर्तमान में इंस्टा पर 50 हजार, यूट्यूब पर 25 हजार फॉलोअर्स हैं। अब तक 400 से अधिक पोस्ट कर चुके हैं।

दादाबाड़ी में आत्मोत्थान चातुर्मास

सांसारिक सुख का अवसर मिले तो पाप करने को तैयार रहता है मनुष्य

रायपुर। दादाबाड़ी में आत्मोत्थान चातुर्मास 2025 के अंतर्गत चल रहे प्रवचन श्रृंखला में हंसकीर्ति श्रीजी धर्मरत्न प्रकरण ग्रंथ का पठन कर रही हैं। इसी क्रम में शुक्रवार को उन्होंने कहा कि दुनिया में चार प्रकार के लोग रहते हैं, पहला जो दूसरों को खुश करके खुश होता है, दूसरा वह जो दूसरों को खुश देखकर खुश होता है, तीसरा वह जो दूसरों को दुखी देखकर खुश होते हैं और चौथा वह जो दूसरों को दुखी करके खुश होता है। अब आप खुद को पहचानें कि आप किस प्रकार के व्यक्ति हैं। साध्वी जी कहती हैं कि हम यह पहचान नहीं पाते कि हम कैसे व्यक्ति हैं क्योंकि हमें जब भी वर्तमान में सांसारिक सुख प्राप्त करने का अवसर मिलता है तो हम पाप करने के लिए तैयार हो जाते हैं। फिर हमारे साथ जो होता है उससे बचने हमें धर्मसत्ता की शरण में जाना पड़ता है क्योंकि कर्मसत्ता से हमें केवल धर्मसत्ता ही बचा सकती है हमेशा यह होता है कि पाप करने का समय आए तो मन उसमें ढल जाता है लेकिन जब धर्म करने का समय आए तो मन नहीं लगता। वर्तमान में जब सुख भोगने का मौका मिला तो व्यक्ति भविष्य की चिंता नहीं करता।



जीवन में पुरुषार्थ से आता है गुण
वर्तमान में सुख प्राप्त करने की चाह आपकी पाप के रास्ते में चलने पर मजबूर कर देता है। जबकि वर्तमान में दुख सहन कर लेना चाहिए क्योंकि दुख पाप के उद्घाटन से आता है जिसे हमें सहन कर लेना चाहिए। दूसरे के जीवन को देखकर सुख की आशा न करें क्योंकि सुख प्राप्त करने के लिए पुण्य चाहिए और जीवन में गुण पुरुषार्थ से आता है, दूसरों के गुणों को देखिए, उन्हें अपनाइए श्री ऋषभदेव मंदिर ट्रस्ट के अध्यक्ष विजय कांकरिया, कार्यकारी अध्यक्ष अमर्य कुमार भंगाली, आत्मोत्थान चातुर्मास समिति 2025 के अध्यक्ष अनिल गुणत ने बताया कि दादाबाड़ी में सुबह 8.45 से 9.45 बजे साध्वीजी का प्रवचन होगा। आप सभी से निवेदन है कि जिनवाणी का अधिक से अधिक लाभ उठाएं।

उत्तराध्ययन सूत्र केवल श्रवण नहीं आत्मा में उतरने योग्य साधना



श्री विमलनाथ भगवान के मंदिर में चल रहे चातुर्मास के अंतर्गत शुक्रवार को उत्तराध्ययन सूत्र का शुभारंभ गुरुभगवंत श्री तीर्थप्रेम विजय जी महाराज साहेब की पावन उपस्थिति में हुआ। उन्होंने कहा कि यह सूत्र केवल श्रवण का विषय नहीं, बल्कि आत्मा की गहराई में उतरने योग्य आध्यात्मिक रस है, जिसे वही प्राप्त कर सकता है जो पात्र हो। गुरुभगवंत ने कहा कि संसार में उपलब्धियां पुण्य से, जबकि ज्ञान शासन में पात्रता से मिलती है। उत्तराध्ययन सूत्र का वाचन एक सामान्य प्रक्रिया नहीं, बल्कि संयम और साधना से जुड़ा गंभीर प्रयास है। उन्होंने सूत्र की तीन प्रमुख पात्रताओं का उल्लेख किया। पहला, संयोग-विषय मुक्तस्य (जो सांसारिक बंधनों से मुक्त हो), दूसरा, अणुगारस्य (जो तपस्वी जीवन की ओर बढ़ रहा हो)। उन्होंने स्पष्ट किया कि जब तक व्यक्ति विषयों का त्याग नहीं करता, तब तक वह इस सूत्र की आत्मा को नहीं पा सकता। रविवार को बच्चों के लिए संस्कार सिंघन शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर 8 से 20 वर्ष तक के बच्चों के लिए रखा गया है। समय दोपहर 2.30 से 4.30 बजे रहेगा, जिसमें उन्हें जैन संस्कृति, नैतिक मूल्यों और संयमित जीवन की दिशा में मार्गदर्शन दिया जायेगा है।

चालीहा महोत्सव : साईं शेहरा वाले ने बांटी 'आस की मटकी'

रायपुर। सिंधी समाज द्वारा तेलीबांधा स्थित गली नंबर-3 में चालीहा महोत्सव का आयोजन किया गया। इसमें शामिल होने के लिए अहमदाबाद से आए साईं शेहरा वाले का मध्य स्वागत किया गया। इस संबंध में सेवाद्वार महेश रोहरा, मुकेश धवानी, सुभाष बजाज और तनेश आहुजा ने बताया कि समाजजनों द्वारा किए गए स्वागत के बाद साईंजी ने तेलीबांधा में आस की मटकी का वितरण किया। लोगों को बताया कि इसमें जल भरकर 40 दिनों तक विधि-विधान से पूजा करने से मनोकामनाएं पूर्ण होंगी।

संस्कार के दौरान बताया कि भगवान झूलैलाल का अवतरण मानव सेवा और जीवों का कल्याण करने के लिए हुआ। अगर झूलैलाल का आशीर्वाद प्राप्त करना है तो मूक जीवों की सेवा के साथ मानव सेवा को ही एकमात्र लक्ष्य बनाकर काम करना होगा। चालीहा महोत्सव में किए जा रहे व्रत में आप जो भी मन्त्रत मांगेंगे, वह जरूर पूरी होगी, क्योंकि झूलैलाल 40 दिन के जप तप के बाद ही प्रखण्ड हुए और अवतार लिया था। उसी तरह आपके जीवन में जो दुख हैं, वे 40 दिन उपवास के बाद जरूर दूर होंगे।

डॉक्टरों ने सीनियर नर्सस का किया सम्मान



रायपुर। वैदही मुस्कान सोशल वेलफेयर की ओर से नर्सस व डॉक्टर का सम्मान किया गया। मेडिको रक्षक अवार्ड के सीनियर 3 में डॉक्टरों के हाथों सीनियर नर्सस का सम्मान किया गया, जिन्होंने निरंतर 50 वर्षों से सेवा में गुजार दिए और आज भी सेवा दे रही हैं। मुख्य अतिथि वीणा रमन सिंह, स्वाति जलाल, एडवोकेट जया गुप्ता, डॉ. मोजवानी, डॉ. अरती साठे, उज्ज्वलि मंजुला शुक्ला रहे। इस दौरान अवार्ड पद्म घोष, डॉ. उमा स्वामी, डॉ. नेहा अजवाल, डॉ. धृति शर्मा, डॉ. भिविका साहू, पूर्णिमा सोनी, डॉ. सारिका श्रीवास्तव, डॉ. पिया जोशी को मिला। इस दौरान संगीत विद्यालय एवं सरस्वती संगीत विद्यालय के बच्चों ने बेहतररीन संगीत एवं नृत्य की प्रस्तुति दी।

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

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

Register Now at www.rpsraipur.com

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

Paaras Institute of Education

विश्वविद्यालय से मान्यता प्राप्त डिप्लोमा & ऑन-लाइन लर्निंग डिप्लोमा कोर्स

विशेषताएं

- डिजिटल क्लासरूम
- अनुभवी शिक्षक
- 100% रिकॉर्डिंग रेटिंग

www.paarasinstitute.com

S4/Sc/OBC वर्ग के लिए छात्रवृत्ति योजना

- DCA
- PGDCA
- CCA

- Graphic Designing
- Advance Excel
- Typing Classes

Add 1 - Near Mahaveer sweets, Bhatagaon chowk, Raipur
Contact no - 6263903865, 7987018381

Add 2 - Tiranga Chowk, Khud muda road, Amleshwar
contact no. - 9111348886, 7879008105

Contact to Add Your School - 79871-19756

हेल्थ टिप्स

तांबे के बर्तन में रखा पानी पीने से पहले जान लीजिए सही तरीका



हमारे भारतीय घरों में सहेतमंद रहने के लिए कई बातों को फॉलो किया जाता है। खान-पान से लेकर सोने-जागने के समय तक कई ऐसी बातें हैं, जिन्हें अगर आप सही तरीके से फॉलो करें, तो बीमारियां आपसे कोसो दूर रहेंगी। आपने घर में बुजुर्गों में खाली पेट गुनगुना पानी पीते, नीम की दातुन से दांत साफ करते, सुबह उठकर ध्यान करते और मौसम के हिसाब से खान-पान में बदलाव करते देखा होगा। असल में इन बातों में ही हेल्दी रहने का राज छिपा है। काफ़ी घरों में लोग तांबे के बर्तन में रखकर पानी पीते हैं। बेशक तांबे के बर्तन में रखा पानी पीना सेहत के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन, क्या आपको पता है कि तांबे के बर्तन में पानी कितनी देर रखना चाहिए और इसका सही तरीका क्या है? इस बारे में हैदराबाद के फिजिशियन डॉ. रंगा संतोष कुमार ने विस्तार से बताया।

तांबे के बर्तन में रखा पानी सेहत के लिए फायदेमंद



एक्सपर्ट का कहना है कि तांबे के बर्तन में पानी रखकर पीना हमारी सेहत के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन, इससे फायदा पीने के लिए आपको यह पता होना जरूरी है कि इसका सही तरीका क्या है। तांबे के बर्तन में पानी रखकर पीना भारतीय घरों में लंबे वक्त से किया जा रहा है। आपको पानी को तांबे के बर्तन में रूम टेम्परेचर पर 6-8 घंटे या रातभर रखना चाहिए। इससे कॉपर के एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पानी में मिल जाते हैं। एक्सपर्ट का कहना है कि इन गुणों के कारण, यह आपकी इम्युनिटी, रिस्कन हेल्थ और डाइजेशन को सुधार सकता है। अगर आप जंग लगे तांबे के बर्तन का इस्तेमाल करेंगी या इसमें पानी को लंबे समय तक छोड़ देंगी, तो इससे तांबे की विषाक्तता हो सकती है। वहीं, अगर आप बहुत कम देर के लिए पानी में तांबे के बर्तन में रखेंगी, तो इससे शरीर को फायदा नहीं मिलेगा। अधिक देर तांबे के बर्तन में रखे पानी को पीने से मतली, पेट दर्द और गंभीर स्थितियों में किडनी या लिवर को नुकसान हो सकता है। गर्मी और एसिडिटी, तांबे के रिसाव को सही सीमा से ज्यादा बढ़ा सकती है। इसलिए हमेशा साफ और अच्छी तरह से रखे गए तांबे के बर्तन का इस्तेमाल करें। इसमें गर्म पानी या एसिड वाली कोई चीज न रखें। अगर आप तीन महीने तक लगातार तांबे के बर्तन में रखा पानी पी रही हैं, तो इसके बाद कुछ वक्त के लिए ब्रेक लें। दिन में 2-3 गिलास से ज्यादा कॉपर इंप्यूज्ड वॉटर नहीं पीना चाहिए।

क्या है कॉपर चार्ज्ड वॉटर



तांबे के बर्तन या बोटल में पानी भरकर उसे आठ घंटे के लिए छोड़ दें। सुबह इस पानी को पिएं। इस प्रक्रिया को ऑलिगोडायनेमिक इफेक्ट कहते हैं, जिसमें तांबे के गुण पानी में मिल जाते हैं। यही पानी ताम्र जल या कॉपर चार्ज्ड वॉटर कहलाता है। तांबा पानी में मौजूद कई प्रकार के बैक्टीरिया का खान्धा कर उसका शुद्धीकरण करता है। पानी को बारह घंटे से ज्यादा ना रखें। कितना पिएं आयुर्वेद के अनुसार, ताम्र जल सुबह खाली पेट पीना चाहिए। एक दिन में दो गिलास ताम्र जल पीना पर्याप्त है। इस जल को पीने की शर्त है कि पेट खाली होना चाहिए। लगातार पंद्रह दिन नियमित रूप से तांबे के बर्तन का पानी पीने के बाद दो-तीन दिन इससे ब्रेक लें। इस दौरान शरीर में अतिरिक्त तांबे की मात्रा व अन्य टॉक्सिन बाहर निकल आएंगे।

ये सावधानियां जरूरी

तांबे की बोटल या बर्तन खरीदते समय ध्यान रखें कि ये सर्टिफिकेट के साथ लिए जाएं। ये पूरी तरह तांबे के ही होने चाहिए, किसी अन्य धातु के मिश्रण से बने हुए न हों। नए बर्तन को नींबू के पानी से धोएं, फिर इस्तेमाल करें। बोटल या बर्तन को भरने से पहले उसे रोज अच्छी तरह साफ करें। पुराने पानी को खाली करने के बाद नया पानी भरें। तांबे के बर्तन में रखा पानी या बोटल कभी रेफ्रिजरेटर में नहीं रखें। तांबे के बर्तन का पानी किसी अन्य धातु में खाली न करें। उसे तांबे के बर्तन या बोटल से ही पिएं। कांच के गिलास में पी सकते हैं। यदि गरम या गुनगुना पानी पीने की आदत है तो तांबे के बर्तन को ही गैस पर चढ़ाएं। किसी अन्य धातु के बर्तन में पानी खाली करके गरम न करें।

क्यों है फायदेमंद

तांबे में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं जो कैंसर के कारक फ्री रेडिकल्स और उनके दुष्प्रभाव को कम करने में मददगार हैं। तांबे में मेलानिन मौजूद होता है, जो हमारी त्वचा को सूर्य विकिरणों से होने वाले नुकसान से बचाता है।

बारिश के दिनों में सेहत का रखें पूरा ख्याल

मानसून में संक्रामक रोगों से बचे रहना है तो करें तगड़ा उपाय, तनाव-शुगर भी रहेगा आपके नियंत्रण में

मानसून के मौसम में कई प्रकार के वायरस और बैक्टीरिया के बढ़ने का खतरा रहता है जो गंभीर संक्रामक रोगों का कारण बन सकते हैं। इनसे बचे रहने के लिए कुछ जरूरी उपाय किए जा सकते हैं। मानसून के दिनों में सेहत को लेकर विशेष सावधानी बरतते रहने की आवश्यकता होती है। नमी वाले इस मौसम में कई प्रकार के वायरस और बैक्टीरिया के बढ़ने का खतरा रहता है जो गंभीर संक्रामक रोगों का कारण बन सकते हैं। यही कारण है कि इस मौसम में तुलसी का काढ़ा पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। तुलसी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी है, जिसे भारतीय पारंपरिक चिकित्सा में विशेष स्थान प्राप्त है। मानसून के दौरान संक्रमण और बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है और तुलसी का काढ़ा इनसे बचाव में सहायक हो सकती है। अध्ययनों में तुलसी की पत्तियों और इसके अर्क को सेहत के लिए बहुत लाभप्रद पाया गया है। इसमें विटामिन-ए और सी के साथ कैल्शियम, जिंक, आयरन पाया जाता है जिसकी हमारे शरीर को नियमित आवश्यकता होती है। आपको फलू जैसे संक्रामक रोगों से बचाने से लेकर इम्युनिटी बढ़ाने तक के लिए इसे फायदेमंद पाया गया है।



कैसे बनाएं काढ़ा?

तुलसी का काढ़ा बनाना काफी आसान है। इसके लिए एक पैन में 2 कप पानी उबालें। इसमें तुलसी के पत्ते, अदरक, काली मिर्च, और लौंग डालें। इसे 10-15 मिनट तक धीमी आंच पर उबलने दें, जब तक कि पानी आधा न हो जाए। अब इसे छानकर कप में निकालें और स्वादानुसार शहद मिलाकर सेवन कर सकते हैं। तुलसी का काढ़ा मानसून में रोजाना पीने से आप स्वस्थ और संक्रमण मुक्त रह सकते हैं। हालांकि, यदि आपको किसी विशेष प्रकार की स्वास्थ्य समस्या है या आप गर्भवती हैं, तो इसके सेवन करने से पहले किसी चिकित्सक से परामर्श करें।



शुगर और हार्ट के रोगियों के लिए लाभकारी

शुगर-कोलेस्ट्रॉल दोनों ही समस्याएं तेजी से बढ़ती जा रही हैं। बढ़े हुए ब्लड शुगर का स्तर आंखों, तंत्रिकाओं से लेकर हृदय की समस्याओं को बढ़ाने वाला



माना जाता है, वहीं हाई कोलेस्ट्रॉल के कारण हृदय रोग-हार्ट अटैक का जोखिम भी बढ़ जाता है, इसे कंट्रोल में रखना जरूरी है। तुलसी की पत्तियों का सेवन या इससे तैयार काढ़ा पीना इन दोनों स्वास्थ्य समस्याओं के खतरे को कम करने में मददगार है।

दूर रहती है चिंता-तनाव

स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने बताया दैनिक आहार में तुलसी को शामिल करके इससे लाभ प्राप्त किया जा सकता है। तुलसी की चाय, इसकी पत्तियों या अर्क का सेवन करके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभ मिल सकता है। तुलसी का काढ़ा एक प्राकृतिक एंटेप्टोजेन माना जाता है, जो शरीर को तनाव और चिंता से निपटने में मदद करती है। यह मानसिक शांति और संतुलन को बढ़ाने के लिए भी सहायक है। स्ट्रेस की समस्या से परेशान लोगों को भी काढ़ा पीने से लाभ मिल सकता है।

इम्यून सिस्टम होता है मजबूत

तुलसी में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीमाइक्रोबियल गुण होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर संक्रमणों से लड़ने में मदद करते हैं। तुलसी का काढ़ा श्वसन तंत्र को साफ करता है और बलगम को कम करने में मदद करता है। ऐसे में इसके सेवन से सर्दी, खांसी, और गले की खराब जैसी समस्याओं में राहत मिल सकती है।



आपकी इन आदतों की वजह से शरीर में जमने लगता है फैट

वजन बढ़ना आज के समय में बेहद आम समस्या है। हमारे देश में इस समस्या से करोड़ों लोग ग्रसित हैं। इसके पीछे कई कारण हैं, इन्हीं में से एक कारण हमारी दिनचर्या की कुछ गलत आदतें हैं भी हैं, जिसके बारे में आपको जानना चाहिए।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में वजन बढ़ना एक बेहद आम समस्या है, एक रिपोर्ट के मुताबिक हमारे देश में लगभग 10 करोड़ से अधिक लोग इस समस्या से परेशान हैं। मोटापा सिर्फ एक शारीरिक समस्या नहीं, बल्कि एक वैश्विक महामारी बन चुका है। यह धीरे-धीरे हमारे शरीर में घर करता है और अपने साथ डायबिटीज, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप जैसी कई गंभीर बीमारियों का खतरा भी बढ़ा देता है। अक्सर हम मोटापे को सिर्फ खाने-पीने से जोड़ते हैं, लेकिन इसके पीछे हमारे दिनचर्या की कुछ गलत आदतें भी होती हैं, जिसके बारे में आपको भी जानना चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि हमारा बढ़ता तनाव, कम शारीरिक गतिविधि (गतिहीन जीवनशैली) और अनियमित खानपान, ये सब मिलकर शरीर में अतिरिक्त चर्बी जमा होने को बढ़ावा देते हैं। अच्छी बात यह है कि सही आदतों को अपनाकर इसे नियंत्रित भी किया जा सकता है। आइए इस लेख में हम उन आदतों के बारे में जानते हैं, जिन्हें



अपनाकर आप इन आदतों को सुधारकर एक स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकते हैं। हमारी रोजमर्रा की कुछ आदतें जाने-अनजाने में मोटापे का कारण बनती हैं। इन्हें पहचानकर सुधारना जरूरी है-

खानपान की कुछ आदतें

ज्यादा नमक, चीनी और सैचुरेटेड फैट (मक्खन, घी, पनीर) वाले खाना, जैसे फास्ट फूड, प्रोसेस्ड स्नैक्स और कोल्ड ड्रिंक तेजी से कैलोरी बढ़ाते हैं, जिससे वजन बढ़ता है।

अनियमित नींद

हर दिन सोने और जागने का समय बदलना या पर्याप्त नींद न लेना शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन बढ़ाता है। यह हार्मोन शरीर में चर्बी जमा करने में अहम भूमिका निभाता है।

कम शारीरिक गतिविधि

दिनभर बैठे रहना या गतिहीन जीवनशैली मोटापे का एक बड़ा कारण है, क्योंकि इससे कैलोरी बर्न नहीं होती और फैट इकट्ठा होता है।

मानसिक तनाव

मानसिक तनाव शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन बढ़ाता है, जिससे भूख लगती है और मीठा खाने की इच्छा होती है, ये दोनों ही आदतें शरीर में फैट जमा होने में अहम भूमिका निभाती हैं। तनाव प्रबंधन मोटापे से निपटने के लिए बेहद जरूरी है।

पानी कम पीना

शरीर में पानी की कमी भी मेटाबॉलिज्म को धीमा कर सकती है जिससे वजन तेजी से बढ़ने लगता है।



किचन कैबिनेट्स साफ करते वक्त बरतें सावधानी, लकड़ी फूलकर नहीं होगी खराब



किचन कैबिनेट्स को साफ करना भी जरूर है, लेकिन लकड़े के कैबिनेट्स को आप किन चीजों से साफ कर रही हैं, यह जानना जरूरी है। कुछ चीजें लकड़ी को खराब कर सकती हैं। आइए आपको इस लेख में बताएं कि किन चीजों से किचन कैबिनेट्स को साफ नहीं करना चाहिए।

पानी से सफाई करने से हो सकता है नुकसान

लकड़ी नमी से बहुत जल्दी खराब हो जाती है। अगर कैबिनेट्स पर बहुत ज्यादा पानी का इस्तेमाल किया जाए या उन्हें बहुत देर तक गीला छोड़ दिया जाए, तो लकड़ी फूल सकती है। उसमें दरारें पड़ सकती हैं और उसका फिनिश खराब हो सकता है। पानी लकड़ी के अंदर घुसकर उसे सूड़ा भी सकता है। इसके बजाय, एक नम कपड़े का उपयोग करें और फिर तुरंत सूखे कपड़े से साफ करें।

अब्रेसिव क्लीनर और स्क्रबिंग पैड का इस्तेमाल न करें

स्टील वूल, खुरदुरे स्पंज या किसी भी प्रकार के अब्रेसिव क्लीनर का उपयोग लकड़ी के कैबिनेट्स पर नहीं करना चाहिए। ये लकड़ी की सतह को खरोंच सकते हैं, जिससे उसकी चमक खत्म हो सकती है और उस पर स्थायी निशान पड़ सकते हैं। हमेशा नरम माइक्रोफाइबर कपड़े का उपयोग करें। अमोनिया-बेस्ड क्लीनर का इस्तेमाल न करें। खिड़की साफ करने वाले क्लीनर या अन्य अमोनिया-युक्त उत्पाद लकड़ी के फिनिश को नुकसान पहुंचा सकते हैं। अमोनिया लकड़ी के रंग को फीका कर सकता है और उसकी प्रोटेक्टिव लेयर को तोड़ सकता है, जिससे लकड़ी खराब होने लगती है। इसके अलावा आपको एसिडिक क्लीनर भी इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

जीभ के रंग से पता लगा सकते हैं सेहत का हाल

हमारी जीभ सिर्फ स्वाद नहीं बताती, बल्कि हमारे सेहत का आईना भी है। स्वस्थ जीभ हल्की गुलाबी होती है, पर अगर इसका रंग असामान्य दिखे, तो यह किसी बीमारी का संकेत हो सकता है। आइए जानते हैं की जीभ का रंग बदलने पर किन बीमारियों का संकेत हो सकता है।



हमारे शरीर का हर अंग हमारी सेहत के बारे में कुछ न कुछ जरूर बताता है, और इनमें से एक है हमारी जीभ। यह सिर्फ स्वाद चखने तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारे समग्र स्वास्थ्य की स्थिति का एक अहम आईना होती है। आमतौर पर एक स्वस्थ जीभ हल्की गुलाबी, नम और उस पर एक हल्की सी सफेद परत होती है।

(ग्लोसाइटिस) एलर्जी, संक्रमण या ऑटोइम्यून रोगों का लक्षण हो सकती है। ऐसी स्थिति में रक्त जांच और डॉक्टर से परामर्श जरूरी है।

सफेद जीभ और इसके कारण

सफेद जीभ या मोटी सफेद परत अक्सर खराब मौखिक स्वच्छता, फंगल इन्फेक्शन (जैसे ओरल थ्रश) या डिहाइड्रेशन का संकेत हो सकती है। कैल्शियम योस्ट के कारण होने वाला ओरल थ्रश बच्चों और कमजोर इम्युनिटी वाले लोगों में आम है। इसके अलावा, ल्यूकोप्लाकिया, एक ऐसी स्थिति जिसमें सफेद धब्बे बनते हैं, मुंह के कैंसर का प्रारंभिक संकेत हो सकती है। धूम्रपान और तंबाकू का उपयोग भी सफेद जीभ का कारण बनता है। नियमित ब्रशिंग और जीभ की सफाई इस समस्या को कम कर सकती है।

पीली जीभ

पीली जीभ अक्सर पाचन संबंधी समस्याओं, जैसे गैस्ट्राइटिस या लिवर की खराबी, का संकेत देती है। यह बैक्टीरियल ग्रोथ या खराब मौखिक स्वच्छता के कारण भी हो सकती है। कई बार जीभ का पीला होना जॉन्डिस या पीलीया बीमारी का लक्षण भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

लाल या चटक गुलाबी जीभ

असामान्य रूप से लाल या चटक गुलाबी जीभ विटामिन बी की कमी, विशेष रूप से बी12 या फोलिक एसिड, का संकेत हो सकती है। यह स्कार्लेट बुखार या कावासाकी रोग जैसी बीमारियों से भी जुड़ी हो सकती है। इसके अलावा, जीभ पर लाल धब्बे या चिकनी सतह

जीभ के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए नियमित मौखिक स्वच्छता जरूरी है। दिन में दो बार ब्रश करें और जीभ को टंग स्क्रैपर से साफ करें। पर्याप्त पानी पिएं, ताकि डिहाइड्रेशन से बचा जा सके। धूम्रपान, तंबाकू से परहेज करें। अपनी डाइट में संतुलित आहार शामिल करें। यदि जीभ का रंग या बनावट असामान्य हो और यह एक सप्ताह से अधिक समय तक रहे, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

रायपुर बाजार

Contact For Advertisement
79871 19756
90981 38778

पटेल बोरवेल्स
मोटर बाइंडिंग किया जाता है
रिंग रोड नं.-1 संतोषी नगर चौक, बोरिया रोड रायपुर (छ.ग.)
9200003357 ★ 7999898750

पैसा चाहिए? हमारे पास आइए

(केवल विजनेस लोन) एजेंट आमंत्रित
न्यूनतम कागजी कार्यवाही 5 हजार से 5 लाख तक विजनेस लोन
मोटवानी फायनेंस गली नं. 03, सिटी कॉलोनी, तेलीवांघा, रायपुर
93404-44755

इ-स्विच & इ-लोडर

1.5 टन लोडिंग क्षमता 5 बैटरी - 150KM की रेंज

● इटाइनिश लुक्स-कलर ● अत्याधुनिक सवैरेशन-हाईकैप ● ब्ल्यूटूथ ब्लूटूथ डिस्ट्रिब के साथ ● बैक फेजटा के साथ ● प्रबल स्प्रेड, प्रबल सुविधा

● बैक फाइनल (तकाल फाइनेल) ● कम से कम ड्राइव रेंज ● R.T.O. ट्रायल सविसी

शुभ मार्केटिंग गनपुरी, रायपुर (छ.ग.) +91 98266 95200, 72240 03520
● महिदा रोडवेज के बाजू में, भनपुरी चौक, रायपुर (छ.ग.)

आपके विज्ञापन के लिये जगह उपलब्ध है।

संपर्क करें
मो. 6263818152, 7067183593

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

नहीं रहीं 'स्टूपिड क्यूपिड' फेम फ्रांसिस
खामोश हुई अमेरिकी संगीत की आवाज

अमेरिकी संगीत जगत की एक चमकती हुई आवाज हमेशा के लिए खामोश हो गई है। 'स्टूपिड क्यूपिड', 'प्रिटी लिटिल बेबी' और 'हज सॉरी नाउ?' जैसे हिट गानों से करोड़ों दिलों पर राज करने वाली मशहूर गायिका कोनी फ्रांसिस का 87 साल की उम्र में निधन हो गया है।



उनके निधन की पुष्टि उनके करीबी मित्र रॉन रॉबर्ट्स ने की। उन्होंने सोशल मीडिया पर एक भावुक पोस्ट के जरिए इस दुखद खबर को शेयर किया। रॉन ने लिखा, 'भारी मन और गहरे दुख के साथ मैं आपको सूचित करता हूँ कि मेरी प्रिय मित्र कोनी फ्रांसिस अब हमारे बीच नहीं रहीं।' हालांकि उनकी मृत्यु का कारण अब तक साफ नहीं किया गया है, लेकिन ये खबर उनके लाखों प्रशंसकों और संगीत प्रेमियों के लिए बड़ा झटका है। कोनी फ्रांसिस का सिंगिंग करियर 1957 से 1964 तक अपने सुनहरे दौर में था। उस समय जब रॉक एर रोल् म्यूजिक का क्रेज तेजी से बढ़ रहा था, तब कोनी ने अपनी मधुर और दिल को छू लेने वाली आवाज से फैंस के दिलों में खास जगह बना ली। वो उस समय की पहली सफल महिला गायिकाओं में से एक थीं, जिनके गाने लगातार टॉप म्यूजिक चार्ट्स में बने रहते थे। उनके करियर की शुरुआत 'हज सॉरी नाउ?' जैसे सुपरहिट गाने से हुई, जो रॉकरात वायरल हो गया था। इसके बाद 'द हार्ट हेज ए माइंड ऑफ इट्स ओन' और 'डोन्ट ब्रेक द हार्ट डेट लक्स यू' जैसे गानों ने उनकी पहचान को और मजबूत किया। उनकी गायकी की खासियत थी उसमें छुपे इमोशन और दर्द, जो हर पीढ़ी के दर्शकों को आकर्षित करती रही।

टॉलीवुड

'कुली' की स्टोरी हुई लीक, रजनीकांत
फिल्म में निभाएंगे दमदार किरदार

जल्द ही साउथ सुपरस्टार रजनीकांत की फिल्म 'कुली' रिलीज होगी। फिल्म के मेकर्स इसकी कहानी और किरदार से जुड़ी कोई बात करने को तैयार नहीं हैं। मगर अब इस फिल्म की कहानी लीक हो चुकी है। निर्देशक लोकेश कनगराज की फिल्म 'कुली' के अब तक जो लुक सामने आए हैं, उनमें रजनीकांत के किरदार के बारे में ज्यादा जानकारी हासिल नहीं होती है। लेकिन हाल ही में इस फिल्म की कहानी और रजनीकांत के किरदार से जुड़ी डिटेल्स लीक हुईं।



लेटरबॉक्स, फैंडेंगो नाम के कुछ प्लेटफॉर्म पर 'कुली' की स्टोरी लाइन का जिक्र है। लेटरबॉक्स (फिल्म रेटिंग प्लेटफॉर्म) नाम के एक प्लेटफॉर्म के अनुसार फिल्म 'कुली' में रजनीकांत के किरदार का नाम देवा है। वह एक स्मगलर का रोल निभा रहे हैं, जो सोने की घड़ियों की तस्करी करता है। देवा अपने गैंग को फिर से एक करना चाहता है। फिल्म के प्रमोशन मटीरियल में भी सोने की घड़ी और सोने का इस्तेमाल दिखाया गया है।

एक अन्य प्लेटफॉर्म फैंडेंगो (अमेरिकी टिकटिंग प्लेटफॉर्म) में 'कुली' की कहानी की ज्यादा डिटेल्स दी गई हैं। फैंडेंगो के अनुसार देवा अपनी अतीत की गलतियों को सुधारने की कोशिश करेगा। जवानी में जहां वह बदला लेने पर जोर देता है, वहीं उम्रदराज होने पर अपनी गलतियों को सुधारने के लिए मोटिवेट होता है। देवा की जर्नी फिल्म में काफी उथल-पुथल से भरी होगी। इस फिल्म में एक्शन भी काफी देखने को मिलेगा। इस फिल्म की कहानी को जानकर रजनीकांत के फैंस काफी खुश हैं।

फिल्म 'कुली' में रजनीकांत जहां लीड रोल कर रहे हैं, वहीं इस फिल्म में आमिर खान भी एक कैमियो कर रहे हैं। हाल ही में फिल्म के मेकर्स ने आमिर खान का लुक भी रिवील किया है। वह फिल्म में दाहा नाम का एक किरदार निभाएंगे।

भोजपुरी

शूटिंग भूल पेड़ से जामुन तोड़कर खाने
लगीं रानी, बोलीं- गांव का असली मजा

भोजपुरी अभिनेत्री रानी चटर्जी के पास कई फिल्में हैं। वे लगातार शूटिंग में व्यस्त हैं। फिल्म की शूटिंग के दौरान वे मस्ती का कोई मौका नहीं छोड़तीं। हाल ही में वे पेड़ से जामुन तोड़कर खाती दिखीं। भोजपुरी अदाकारा रानी चटर्जी इन दिनों फिल्म 'परिणय सूत्र' की शूटिंग में बिजी हैं। फिल्म को किसी गांव में फिल्माया जा रहा है। यहां शूटिंग से फुरसत के पल निकालकर अभिनेत्री पेड़ से तोड़कर जामुन खाती नजर आईं। फिल्म के बाकी कलाकार भी साथ में दिखाई दिए। रानी ने मजेदार वीडियो इंस्टाग्राम पर शेयर किया है।



रानी चटर्जी ने आज बुधवार को अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से एक वीडियो शेयर किया है। इसमें वे 'परिणय सूत्र' की शूटिंग के दौरान कुछ फुरसत के पल निकाल जामुन खाती दिख रही हैं। जामुन उन्होंने पेड़ से तोड़े हैं और पेड़ से इस तरह जामुन तोड़कर खाने का रानी का यह पहला अनुभव है। वीडियो में वे कह रही हैं, 'आज पहली बार पेड़ से जामुन तोड़कर खा रही हूँ। गांव का असली मजा ले रही हूँ।' फिल्म के लीड एक्टर कह रहे हैं, 'हमारे साथ आपको ऐसे ही नए-एनए अनुभव मिलेंगे। जामुन, आम सबकुछ आप अपने हाथ से तोड़िए और खाइए।' रानी चटर्जी आगे कहती हैं, 'सीरियसली मैं बहुत एंजाय कर रही हूँ।' रानी ने वीडियो के साथ कैप्शन लिखा है, 'मैं और मेरे दोनों हीरो जामुन तोड़ कर खा रहे हैं।'

विक्टर
एंड रॉल्फ
के

एसएस-25 कॉउंचर शो में आधुनिक सिंइला जैसी पोशाकें प्रदर्शित की गईं, जिन्हें भारी ट्यूल स्कर्टों पर बेतरतीब आकार के पैचवर्क के टुकड़ों से सजाया गया था। इस नई ड्रेस की दर्शकों ने भरपूर सराहना की। मॉडल सिट्स लुई ने इस ड्रेस पर अपनी अदाएं दिखाईं।



हरियाली तीज के दिन घर पर करें फेशियल, खिल उठेगा चेहरा

हरियाली तीज के त्यौहार का इंतजार विवाहित महिलाएं सालभर करती हैं। इस दिन महिलाएं खूब सज संवर के भोलेनाथ और माता पार्वती की पूजा करती हैं। ये पूजा सुहागिन महिलाओं के लिए बेहद खास होती है, इसलिए इसके लिए महिलाएं 16 श्रृंगार करके तैयार होती हैं। इस दिन सबसे खूबसूरत दिखने के लिए महिलाएं कई कई दिन पहले फेशियल भी कराती हैं। अगर आपके पास पार्लर जाने का समय नहीं है तो घर पर ही आप फेशियल करके ग्लोइंग त्वचा पा सकती हैं। यहां हम आपको घर पर ही फेशियल करने का सबसे आसान तरीका बताने जा रहे हैं।

वलीजिंग

फेशियल के लिए सबसे पहले त्वचा को साफ करें। क्लींजिंग के लिए कच्चा दूध या गुलाबजल का उपयोग कर सकती हैं। कॉटन में दूध या गुलाबजल लेकर चेहरे को अच्छे से साफ करें। इससे चेहरे पर जमी गंदगी निकल जाएगी और त्वचा ताजा महसूस करेगी।

स्टीमिंग

स्टीमिंग के लिए सबसे पहले एक बर्तन में गर्म पानी लें और उसमें कुछ बुंदें एंसीथियल ऑयल की डाल सकते हैं। अब तौलिए से सिर को ढककर चेहरे को भाप दें।

स्क्रब

स्क्रब करने के लिए 1 बड़ा चम्मच चीनी, 1 छोटा चम्मच शहद लें और इसे मिलाकर चेहरे पर हल्के हाथों से रगड़ें। इससे मृत त्वचा निकल जाती है और त्वचा में चमक आती है।

गोल्ड हूप्स इयररिंग्स से बढ़ाएं अपनी खूबसूरती

सिंपल लुक को अट्रैक्टिव बनाने के लिए आप गोल्ड हूप्स इयररिंग्स को वियर कर सकती हैं। इस तरह के इयररिंग्स पहनने के बाद अच्छे लगते हैं। आइए इसके कुछ नए डिजाइंस देखते हैं। जब भी लुक को क्रिएटिव बनाने की बात आती है, तो ऐसे में अक्सर हम कुछ ऐसे डिजाइन को ज्वेलरी को पहनना पसंद करते हैं। जिसे वियर करके हम सुंदर नजर आएंगे। ऐसे में आप भी अपने सिंपल लुक को अट्रैक्टिव बनाने के लिए गोल्ड हूप्स इयररिंग्स को वियर कर सकती हैं।

ट्रिपल सर्कल

आप अपने आउटफिट के साथ पहनने के लिए इन ट्रिपल सर्कल डिजाइन वाले गोल्ड हूप्स इयररिंग्स को वियर कर सकती हैं। इस तरह के इयररिंग्स पहनने के बाद अच्छे लगेंगे। साथ ही, इसके बाद आपका लुक और भी ज्यादा अट्रैक्टिव नजर आएगा। इस तरह के इयररिंग्स को पहनने से आप लुक में कुछ नया ऐड कर पाएंगी। आप इस तरह के इयररिंग्स को बाजार से खरीदकर स्टाइल कर सकती हैं।

कार्न
न्यूज

हर पुरुष की खाहिश होती है उसकी स्किन एवरग्रीन और एवरग्लोइंग रहे। लेकिन यह मुश्किल जरूर है। नामुमकिन नहीं। पुरुषों का सबसे हसीन दौर 20's का होता है। ये सिर्फ स्किन नहीं बल्कि उनकी जिंदगी का भी हसीन दौर होता है। इस वक्त न तो भविष्य को लेकर ज्यादा चिंता होती है और न ही स्किन की। इस समय अपनी स्किन नैचुरली ही ग्लो करती है। लेकिन जैसे-जैसे आप 30 की उम्र पर पहुंचते हैं। जिंदगी के साथ आपकी स्किन की भी परीक्षा शुरू हो जाती है। 30 की उम्र शुरू होते ही या पार करते ही न केवल स्किन में महीन रेखाएं उभरने लगती हैं बल्कि धीरे-धीरे ग्लो भी कम होने लगता है। समय रहते ध्यान नहीं दिया गया तो आने वाले समय में आपकी स्किन और खराब हो सकती है। स्किन केयर तो आप करते हैं, लेकिन यह उतनी प्रभावी नहीं जितनी होनी चाहिए। केयरिंग के साथ ही आपको अपनी कुछ बुरी आदतों को भी छोड़ना होगा। आइए जानते हैं कौन सी हैं वो आदतें, जिन्हें छोड़ने पर आपकी स्किन लंबी उम्र तक जवां रह सकती है।



हाफ हूप्स

अगर आप वेस्टर्न आउटफिट को स्टाइल करने के बारे में सोच रही हैं, तो ऐसे में आप हाफ हूप्स गोल्ड इयररिंग्स को वियर कर सकती हैं। इस तरह के इयररिंग्स पहनने के बाद अच्छे लगेंगे। बस आपको इसमें फोटों में नजर आने वाले डिजाइन को खरीदकर वियर करना है। इसे पहनने के बाद हर कोई इयररिंग्स के बारे में पूछेगा। ऐसे में आप भी ऐसे ही इयररिंग्स को खरीदकर पहन सकती हैं।

ट्रिपल डिजाइन

सुंदर आप तभी नजर आएंगी। जब आप ट्रिपल डिजाइन वाले गोल्ड हूप्स इयररिंग्स को वियर करेंगी। इस तरह के इयररिंग्स में आपको अलग तरह का डिजाइन मिलेगा। इसके साथ आपको इसमें लाइनिंग पैटर्न भी मिलेगा। इससे यह इयररिंग्स आप किसी भी आउटफिट के साथ वियर कर सकती हैं। इसे पहनने के बाद आपके कान अच्छे लगेंगे। इसे आप थोड़े बड़े डिजाइन में खरीदें। इससे आपका लुक अच्छा लगेगा।

लाइफ स्टाइल से जुड़ी आदतें असर करती हैं हमारी त्वचा पर

लंबे समय तक चाहिए ग्लोइंग स्किन तो 30 के बाद छोड़ दें कुछ आदतें, मिल जाएगा हमेशा जवां दिखने का नुस्खा



30 के बाद छोड़ दें ये आदतें

अच्छी चीजों और आदतों को बनाए रखने के लिए कड़े कदम उठाने पड़ते हैं। अगर आपकी भी हेलदी और फ्रेश स्किन की खाहिश है तो फिर कुछ कड़े कदम उठाइए। स्किन केयर भी कारगर है लेकिन उससे ज्यादा जरूरी है कुछ आदतों में बदलाव। आइए जानते हैं उन आदतों के बारे में जिन्हें बदलने का समय आ चुका है।

पुराने स्किन केयर प्रोडक्ट को यूज न करें

हम इंडियन बड़ी ही किफायती होते हैं। हर चीज को पूरा यूज करना चाहते हैं। लेकिन यही आदत स्किन के लिए बड़ी भूल बन सकती है।

किफायत के चक्कर में अगर आप पुराने या एक्सपायर्ड स्किन केयर प्रोडक्ट्स को चुन रहे हैं तो अपनी इस आदत को बदल दें। एक्सपायर्ड स्किन केयर प्रोडक्ट्स यूज करने से स्किन पर तमाम तरह के साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। पिंपल्स, स्किन पैच, स्किन इरीटेशन जैसी समस्याओं का आपको सामना करना पड़ सकता है।

स्किन केयर प्रोडक्ट

स्किन केयर प्रोडक्ट की लंबी रेंज मार्केट में अविलेबल है। ये प्रोडक्ट स्किन टाइप, उम्र और स्किन कंडीशन पर आधारित होते हैं। कारण ही हर किसी की त्वचा अलग-अलग की होती है, उसी के अनुसार उसे केयर की जरूरत होती है। उम्र के हर पड़ाव में आपको अलग-अलग स्किन केयर की जरूरत होती है। यही कारण है जो प्रोडक्ट आप 20's में यूज करते थे, वो 30 या इसके बाद नहीं कर सकते। 130 के बाद स्किन की डिमांड चेंज हो जाती है। इसे अवाइड करना सही नहीं। इसलिए उम्र के हिसाब से ही प्रोडक्ट का चुनाव करें।

सावन में दुपट्टे वाली गाउन ड्रेस से को स्टाइल कर पाएं मॉडर्न लुक



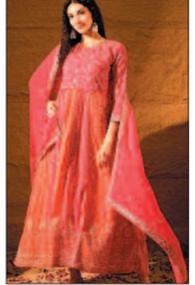
सावन के मौके पर ट्रेडिशनल लुक के साथ मॉडर्न ट्विस्ट पाने के लिए आप इस तरह की दुपट्टे वाली गाउन ड्रेस पहन सकती हैं। इस ड्रेस में आपका लुक बेहद ही खूबसूरत और अलग नजर आएगा। सावन का महीना चल रहा है और इस खास मौके पर महिलाएं ट्रेडिशनल लुक में नजर आती हैं। इस सावन में कई महिलाएं ट्रेडिशनल लुक को लिए साड़ी या सूट पहनती हैं। लेकिन, अगर आप अपने ट्रेडिशनल लुक को मॉडर्न टच देना चाहती हैं, तो आप दुपट्टे वाली गाउन ड्रेस स्टाइल कर सकती हैं। यह ड्रेस आपके स्टाइल में नया ट्विस्ट लाने का काम करेगा, साथ ही, इसे पहनने के दौरान आप कंफर्टेबल भी रहेंगी। हम आपको कुछ दुपट्टे वाली गाउन ड्रेस दिखा रहे हैं। इस तरह की ड्रेस में आपका लुक सुंदर लगेगा, साथ ही, आप भीड़ से भी अलग नजर आएंगी।

एम्बेलिशड वर्क गाउन ड्रेस

अगर आप शादी के बाद पहली बार सावन का त्यौहार सेलिब्रेट कर रही हैं और भीड़ से अलग नजर आना चाहती हैं, साथ ही ब्यूटीफुल लुक चाहती हैं, तो आप इस तरह की एम्बेलिशड वर्क गाउन ड्रेस का चुनाव कर सकती हैं। यह ड्रेस न्यू लुक पाने के लिए बेस्ट है, और इस गाउन ड्रेस के साथ जो दुपट्टा है, वह आपके लुक को स्टाइलिश बनाएगा। इस तरह की ड्रेस के साथ अपने लुक को कंप्लीट करने के लिए आप पर्ल वर्क इयररिंग्स पहन सकती हैं, जो आपके लुक को न्यू टच देंगे।

प्रिंटेड दुपट्टा गाउन

अगर आप सावन के मौके पर ग्रीन कलर का आउटफिट नहीं पहनना चाहती हैं, तो आप प्रिंटेड में इस तरह का गाउन स्टाइल कर सकती हैं। यह गाउन सिंपल फैब्रिक में है, लेकिन इस गाउन के साथ जो दुपट्टा है, वह बेहद ही खूबसूरत प्रिंट में है। यह आउटफिट आपके लुक को न्यू टच देने का काम करेगा और इसे स्टाइल करने के बाद आपका लुक सुंदर लगेगा। इस आउटफिट के साथ आप झुमके पहन सकती हैं, जो आपके लुक में चार-चांद लगा दें।



सावन में सजाएं अपने पैरों को आलता के साथ

सावन में महिलाओं को अच्छे से तैयार होकर रहना काफी पसंद होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह त्यौहारों का महीना कहा जाता है। इस महीने को खास बनाने के लिए आप पैरों में आलता भी लगा सकती हैं।

पैरों की बढ़ाएं रौनक

आप भी सावन के महीने में आलता लगाकर अपने पैरों की रौनक को दोगुना कर सकती हैं। इससे पैर भी सुंदर नजर आएंगे। साथ ही, आपको अलग-अलग तरह के डिजाइन पता चल जायेंगे। जिसे लगाने के बाद आपके पैर सुंदर लगेंगे।

गोल टिककी डिजाइन

आप पैरों में सिंपल लेकिन सबसे ज्यादा लगाने वाले आलता डिजाइन गोल टिककी (Gol Tikki Alta Design) को लगा सकती हैं। इस तरह के आलता डिजाइन लगाने के बाद अच्छे लगेंगे। इसमें आपको अपने पैरों में आलता लगाना है। इसके बाद ऊपर की तरफ गोल टिककी का डिजाइन क्रिएट कर सकती हैं।



इससे आपके पैर सुंदर नजर आएंगे।

फ्लावर डिजाइन

सावन में पैरों की रौनक को दोगुना करने के लिए आप फ्लावर डिजाइन वाले आलता को लगा सकती हैं। इस तरह के आलता डिजाइंस आसानी से बन जाते हैं। आपको अपनी एड़ी और पंजे के पास आलता डिजाइन लगाना है। इसके बाद बीच के हिस्से में

आपको सिंपल डिजाइन वाला फ्लावर क्रिएट करना है। इससे आपके पैर सुंदर नजर आएंगे।

उंगलियों पर लगाएं

अगर आपको पूरे पूर पर आलता नहीं लगाना है, तो ऐसे में आप उंगलियों पर आलता लगाकर इसे भर सकते हैं। इस तरह से आलता लगाने से आपके पैरों की रौनक दोगुनी हो जाएगी। साथ ही, आपके पैर अच्छे नजर आएंगे। इसके पीछे आप मेहंदी से डिजाइन बना सकती हैं। आलता के खास डिजाइन आपके पैरों की शोभा बढ़ा देंगे।

एस्टीजेंट 'नो' और टोनेर 'यस'

कम उम्र में आप यह नहीं जान पाते कि आपके लिए एस्टीजेंट जरूरी है या टोनेर। लेकिन यह ध्यान रखें कि 30 के बाद टोनेर आपके लिए स्किन टॉनिक है। अगर आप एस्टीजेंट यूज करते हैं तो उसकी जगह टोनेर का इस्तेमाल शुरू कीजिए। एस्टीजेंट की बजाय टोनेर स्किन के लिए ज्यादा फायदेमंद है। टोनेर स्किन की गंदगी और चिपचिपे तेल को साफ करके आपको देता है बेदाग त्वचा। टोनेर सिलेक्शन करते समय यह ध्यान रखें कि एल्कोहल और केमिकल यूक्त टोनेर यूज न करें।

रूटीन को बदलें

30 के बाद स्किन केयर के साथ रूटीन भी बदलने की जरूरत है। लेट नाइट पार्टी, स्ट्रीट फूड या फिजीकल एक्टिविटी पर फिर से सोचें।

