



10 के सिस्टम में अब भी खेल, कुछ सुधरे, कुछ ढर्रे पर देर से पहुंचे कर्मचारी, कलेक्टर बोले- करेंगे कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

हरिभूमि की खबर के बाद कलेक्टर के कर्मचारियों की लेटलतीफी से ड्यूटी पहुंचने में की जा रही मनमानी में सुधार आया है। खबर के पहले 10 प्रतिशत ही कर्मचारी सुबह 10 बजे पहुंच रहे थे, लेकिन खबर प्रकाशित होने के बाद यह आंकड़ा बढ़कर 40 प्रतिशत तक पहुंच गया है, हालांकि अभी भी 60 प्रतिशत कर्मचारी ऐसे हैं, जो विलंब से पहुंच रहे हैं। प्रशासन अब कर्मचारियों की

लेटलतीफी को लापरवाही मानते हुए उनके खिलाफ एक्शन लेने की तैयारी में है। कलेक्टर डा. गौरव सिंह ने हरिभूमि से बातचीत में दो टूक कहा कि विलंब से पहुंचने वाले कर्मचारियों के विरुद्ध कार्रवाई करेंगे।

हरिभूमि लगातार

हरिभूमि की टीम ने आचार संहिता हटने के दूसरे दिन 7 जून को कलेक्टर के विभिन्न विभागों में पदस्थ कर्मचारी सुबह 10 बजे समय पर पहुंचते हैं या नहीं इसकी पड़ताल की थी। इस पड़ताल में सुबह 10 से 10 बजकर ►► शेष पेज 13 पर

आदिवासी विकास के दफ्तर में 10.21 मिनट पर पसरा रहा सन्नाटा



टीम की दोबारा पड़ताल में राजस्व विभाग, रेंट कंट्रोलर दफ्तर, कृषि विभाग, जिला निवाचन कार्यालय, समग्र शिक्षा में 50 प्रतिशत से अधिक स्टाफ उपस्थित मिले, जबकि इससे पहले यहां भी 10 से 20 प्रतिशत ही कर्मचारी उपस्थित थे। इन दफ्तरों के कर्मचारी तो समय पर पहुंचने लगे, लेकिन आदिवासी विकास सहायक आयुक्त कार्यालय में 10.21 बजे चपरासी को छोड़कर एक भी कर्मचारी नहीं मिला। इसी प्रकार खाद्य, आबकारी, खनिज, अत्यावसायी सहकारी विकास, वित्त विभाग के दफ्तर में गिने चुने कर्मचारी ही मिले।

राष्ट्रीय बालश्रम परियोजना के दफ्तर में लटका मिला ताला

राष्ट्रीय बालश्रम परियोजना के दफ्तर में दोबारा पड़ताल में भी सुबह साढ़े दस बजे दरवाजे पर ताला लटका मिला। सूत्रों के अनुसार यह दफ्तर हट दिनांक करीब 11 बजे खुलता है। कई बार तो दफ्तर खुले होने के बाद भी यहां कर्मचारी उपस्थित नहीं रहते।

15 मिनट में रजिस्टर अधीक्षक तक पहुंचाने का नियम भी बंद

ड्यूटी पहुंचने का समय हो या खूटने का समय खत्म होने के 15 मिनट के अंदर सभी कर्मचारियों को रजिस्टर में हस्ताक्षर करना होता था। तय समय के बाद रजिस्टर अधीक्षक कार्यालय में पहुंचा दिया जाता था, जिसके बाद विलंब से आने वाले कर्मचारी अधीक्षक के कार्यालय में जाकर हस्ताक्षर करते थे। इसके बाद अधीक्षक विलंब से आने वाले कर्मचारी के रजिस्टर में हाफ टाइम लगाते थे, ताकि वेतन कटने पर कर्मचारी सही समय पर ड्यूटी आए। अब इस नियम को भी फालो नहीं किया जा रहा है।

कर्मचारियों की लेटलतीफी से आम लोग परेशान

लोकसभा चुनाव के कारण पिछले दो माह से दफ्तरों का काम काज भी थम सा गया था। संभावना जतायी जा रही थी कि आचार संहिता हटने के बाद दफ्तरों में तेजी से कामकाज होगा, लेकिन कर्मचारी ही दफ्तरों में विलंब से पहुंच रहे हैं, जिसके कारण न ही समय पर पेडिंग मामलों का निराकरण नहीं हो पा रहा है और न ही नये मामलों में कार्रवाई की जा रही है।

खबर संक्षेप

महिला के गले से चेन लूटने की कोशिश

रायपुर। डीडीनगर थाना में एक महिला ने सोमवार को अज्ञात बाइक सवार बदमाशों के खिलाफ चेन लूटने की कोशिश करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। पुलिस के मुताबिक 50 वर्ष की करीब उम्र की महिला महादेव घाट रोड पर टहलने के लिए निकली थी। इसी दौरान बाइक सवार दो बदमाश महिला के करीब पहुंचे और उसके गले से चेन लूटकर भागने की कोशिश करने लगे। बदमाश महिला के गले में झपट्टा मारकर चेन लूटने की कोशिश कर रहे थे, इसी दौरान महिला ने चेन को अपने हाथ में पकड़ लिया, इस वजह से बदमाश महिला के गले में पहनी चेन नहीं लूट पाए।

अहाता में शराब पीने की बात को लेकर मारपीट

रायपुर। पंडरी थाना में एक युवक ने अज्ञात चार लड़कों के खिलाफ अहाता में शराब पीने घर से पानी ले जाने के विवाद पर मारपीट करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। पुलिस के मुताबिक गजेंद्र कुमार सोनवानी ने मारपीट करने की शिकायत दर्ज कराई है। गजेंद्र ने पुलिस को बताया है कि वह अहाता में शराब पीने के लिए घर से पानी लेकर गया था। इस बात को लेकर अज्ञात लड़कों ने उसे शराब पीने घर से पानी लाने की बात को लेकर मारपीट की।

नाबालिग से छेड़खानी तीन वर्ष कैद

रायपुर। अभनपुर थाना क्षेत्र में नाबालिग से छेड़खानी करने के आरोप में अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश राकेश कुमार सोम की पाक्सो फास्ट ट्रैक कोर्ट ने गोपाल यदु को तीन वर्ष कैद तथा दो हजार रुपए जुर्माने की सजा सुनाई है। जुर्माने की राशि अदा नहीं करने पर कोर्ट ने आरोपी को अतिरिक्त चार माह कैद की सजा सुनाई है। लोक अभियोजक यासमीन बेगम के मुताबिक गोपाल ने पांच वर्ष पूर्व 17 नवंबर को किशोरी के साथ उसके घर प्रवेश कर छेड़खानी की घटना को अंजाम दिया था।

RUNGTA EDUCATIONAL INSTITUTION

EXPERIENCE EDUCATION BEYOND BOUNDARIES

Study

• BCA • MCA

• BBA • MBA

• B.Com

Our Major Recruiters

ASIS BANK

ICICI Bank

TCS

wipro

90161 13333

एमआईसी की बैठक में कई प्रस्तावों को मिली मंजूरी

खाली प्लॉट के टैक्स पर चक्रवर्ती ब्याज जांच और रेट तय करने बनी कमेटी

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

नगर निगम की एमआईसी की बैठक में खाली प्लॉट पर टैक्स और उस टैक्स पर लिया जा रहा चक्रवर्ती ब्याज का मुद्दा उठा। एमआईसी सदस्य ज्ञानेश शर्मा ने यह मामला उठाते हुए कहा कि खाली पड़े प्लॉट पर टैक्स के साथ चक्रवर्ती ब्याज लिया जा रहा है, जो मकान टैक्स के ब्याज से भी ज्यादा है। इस मुद्दे पर बैठक में अन्य सदस्यों ने भी चक्रवर्ती ब्याज का विरोध किया, जिसके बाद बैठक में खाली प्लॉट के टैक्स पर लिए जा रहे ब्याज की जांच के लिए कमेटी बनाई गई है। इसमें अपर आयुक्त विनोद पांडे, राजस्व समिति अध्यक्ष अंजनी राधेश्याम विभार सहित अन्य अधिकारी शामिल हैं। यह कमेटी जांच के लिए ब्याज को रेट भी तय करेगी, ताकि प्लॉट मालिकों पर ब्याज के रूप में ज्यादा बोझ ना पड़े।



खास बातें

- वर्ष 2012 के अधिकारियों-कर्मचारियों को पुरानी पेंशन योजना में शामिल करने प्रस्ताव को मंजूरी
- 62 अधिकारियों-कर्मचारियों की मिलेगी चिकित्सा प्रतिपूर्ति राशि, 5416087 रुपये भुगतान की स्वीकृति
- निराश्रित पेंशन के 259, परिवार सहायता पेंशन के 54 नये पात्र हितग्राहियों के प्रकरण स्वीकृत

मोटर कर्मशाला में प्लेसमेंट के माध्यम से होगी कर्मचारियों की भर्ती

बैठक में जल विभाग के प्रस्ताव अनुसार 80 एवं 150 एमएलडी जल संयंत्र का वार्षिक संचालन व रखरखाव करने के कार्य एवं मोटर कर्मशाला के प्रस्ताव अनुसार मोटर कर्मशाला में 87 वाहन चालक, 2 मैकेनिक, 1 वेल्डर, 2 कम्प्यूटर ऑपरेटर्स की भर्ती प्लेसमेंट के माध्यम से किए जाने का प्रस्ताव लाया गया था, जिसे पारित किया गया।

जून-9 में नाला निर्माण पर खर्च होगा लगभग 4 करोड़

बैठक में जून-9 क्षेत्र अंतर्गत आनंद नगर, गायत्री नगर, कविता नगर, जल विहार कचन क्षेत्र में नाला निर्माण के लिए निविदा बुलाई गई थी। यह ठेका मेसर्स अध्यक्ष विन्डर्स रायपुर को न्यूतनम दर 12.52 प्रतिशत कम एसओआर कार्य पर कुल 3 करोड़ 99 लाख 33 हजार 745 रुपये में दिया गया है। इस प्रस्ताव को भी बैठक में पारित किया गया। एमआईसी ने रोड ड्रिवाइडर आदि के चौदहोंकरण के संबंध में प्राप्त प्रस्ताव पर नियमानुसार चर्चा व विचार विमर्श करते हुए आवश्यक निर्देश दिये।

कांग्रेस पार्थ ने बैठक के विरोध में अर्धनग्न होकर किया धरना प्रदर्शन

एक ओर जहां एमआईसी की चल रही थी, वहीं दूसरी ओर सत्ता पक्ष के कांग्रेस सदस्य अनवर हुसैन ने महापौर सहित एमआईसी सदस्यों के खिलाफ मोर्चा खोला दिया। उन्होंने अर्धनग्न होकर एमआईसी हाल के गेट के बाहर बैठकर तब तक धरना दिया जब तक बैठक खत्म नहीं हुई। इस दौरान अनवर ने कहा कि उनका प्रदर्शन महापौर और सभी एमआईसी सदस्यों के विरुद्ध है। उन्होंने कहा कि एमआईसी पार्थों को न फुड़खर करती है और न ही सम्मान। उन्होंने कहा कि उनके वार्ड में जो भी नये विकास कार्य होते हैं, इसके बारे में उनसे चर्चा तक नहीं की जाती। हालांकि बैठक खत्म होने के बाद आयुक्त अखिला मिश्रा सहित अन्य एमआईसी सदस्यों ने सम्मंनार्थ देकर पार्थ का धरना प्रदर्शन खत्म कराया।

रायपुर ग्रामीण विधायक मोतीलाल के बेटे की गाड़ी में तोड़फोड़

विधायक ने बलौदाबाजार के दो पुलिसकर्मियों पर कार में तोड़फोड़ करने का आरोप लगाया



हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

बलौदाबाजार के दो पुलिस जवानों पर रायपुर ग्रामीण विधायक मोतीलाल साहू ने कार में तोड़फोड़ करने का आरोप लगाया है। विधायक ने मामले की जांच कर दोषी पुलिसकर्मियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। विधायक के मुताबिक उनके बेटे की कार को कर्मचारी किसी काम से बलौदाबाजार लेकर गया था। वापसी के दौरान बसस्टैंड के पास खड़े पुलिसकर्मियों ने कार में तोड़फोड़ की।

गौरतलब है कि आक्रोषित भीड़ ने बलौदाबाजार कलेक्टर परिसर में सोमवार को आगजनी की घटना को अंजाम दिया है। घटना के बाद क्षेत्र में तनाव की स्थिति निर्मित हो गई। इस दौरान विधायक के बेटे समीर के कर्मचारी एकलव्य साहू, निलेश सिन्हा तथा झड़वर त्रिगत भोई किसी काम से बलौदाबाजार गए थे। तनावपूर्ण स्थिति को देखते हुए तीनों बलौदाबाजार में रुक गए। माहौल शांत होने पर तीनों लौट रहे थे। इसी दौरान पुलिसकर्मियों ने विधायक के बेटे की कार में तोड़फोड़ की।

दो दिन से सुकमा में अटका मानसून, आज से पारा और गर्म होने के आसार

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

अस्सी फीसदी क्षेत्रों में लगातार दो दिन तक ढाई मिमी. बारिश हुए बिना आया मानसून सुकमा से आगे नहीं बढ़ पा रहा है। राज्य में व्यापक बारिश की स्थिति अब तक नहीं बन पाई है। केवल प्री-मानसून के रूप में छिटपुट वर्षा का दौर जारी है। नमी युक्त हवा की मात्रा कम होने से अगले तीन दिन तक पारा गर्म होने के आसार बन रहे हैं। मौसम विज्ञान केंद्र द्वारा शनिवार को मानसून के सुकमा तक आने की घोषणा की गई, मगर ►► शेष पेज 13 पर

माइनिंग, महादेव सट्टा मामले में ईओडब्लू की जांच तेज, दो रिमांड पर, चार के लिए अर्जी

- रानू, सौम्या, विश्वादी, सूर्यकांत के बाद चार अन्य से पूछताछ करने ईओडब्लू ने कोर्ट में आवेदन पेश किया
- महादेव सट्टा एप मामले में जेल में बंद आरोपी नीतीश दीवान को रिमांड पर लेने तीखी बहस

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

माइनिंग घोटाला, शराब घोटाला के आरोपियों से पूछताछ करने रिमांड पर लेने ईओडब्लू के अफसर विशेष न्यायालय में लगातार आवेदन पेश कर रहे हैं। माइनिंग घोटाला के दो आरोपी सूर्यकांत तिवारी तथा निलंबित आईएसएस समीर विश्वादी से पूछताछ करने जांच एजेंसी ने कोर्ट से पुनः दो दिन की रिमांड हासिल की है। इसके साथ ही जांच एजेंसी ने माइनिंग घोटाला मामले में जेल में बंद लक्ष्मीकांत तिवारी, शिव शंकर नगर, सुनील नायक तथा निखिल चंद्राकर को प्रोटेशन वारंट में कोर्ट में उपस्थित करने आवेदन पेश किया है।



स्पेशल कोर्ट ने जांच एजेंसी का आवेदन स्वीकार कर लिया है। चारों आरोपियों को आज कोर्ट में पेश किया जाएगा। माइनिंग घोटाला के जिन आरोपियों को प्रोटेशन वारंट में पेश करने जांच एजेंसी ने आवेदन पेश किया है, उनसे पूछताछ करने जांच एजेंसी कोर्ट में रिमांड की मांग करेगी। गौरतलब है कि ईओडब्लू ने निलंबित आईएसएस रानू साहू, राज्य प्रशासनिक सेवा की निलंबित अफसर सौम्या चौरसिया से पूछताछ करने कोर्ट से रिमांड हासिल की थी। दोनों अफसरों के बाद जांच एजेंसी ने सूर्यकांत तथा समीर विश्वादी की रिमांड हासिल की है। सूर्यकांत तथा समीर से पूछताछ ►► शेष पेज 13 पर

नीतीश की गिरफ्तारी पर नहीं हो सका फैसला

महादेव सट्टा एप मामले में जेल में बंद नीतीश दीवान को सोमवार को ईओडब्लू ने प्रोटेशन वारंट में कोर्ट में पेश किया। कोर्ट में नीतीश को पेश करने के बाद जांच एजेंसी गिरफ्तार कर रिमांड पर लेना चाहती थी। इस बात को लेकर बचाव पक्ष तथा ईओडब्लू के वकील के बीच तीखी बहस हुई। दोनों पक्षों में बहस की वजह से नीतीश की गिरफ्तारी पर कोई फैसला नहीं हुआ और कोर्ट ने नीतीश को पुनः जेल दाखिल करने का फैसला सुनाया है। नीतीश को प्रोटेशन वारंट में आज पुनः कोर्ट में पेश किया जाएगा।

पाइप लाइन में लीकेज, 10 घंटे का शटडाउन, 13 को 9 जलागारों से एक टाइम नहीं मिलेगा पानी

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

150 एमएलडी प्लांट से मोवा-सड्डु की ओर जाने वाली 700 एमएम व्यास की राइजिंग मेन पाइप लाइन में अवैत विहार के पास लीकेज हो गया है। इसे ठीक करने के लिए 10 घंटे का शट डाउन लिया गया है, जिसके कारण 13 जून को 9 जलागारों से शाम के समय पानी की आपूर्ति प्रभावित रहेगी। नगर निगम के कार्यपालन अभियंता फिल्टर प्लांट से मिली जानकारी के अनुसार 150 एमएलडी प्लांट से मोवा-सड्डु की ओर जाने वाली 700 एमएम व्यास की राइजिंग मेन पाइप लाइन में अवैत विहार नाला के पास लीकेज है। इसकी मरम्मत में कम से कम 10 घंटे का समय लग सकता है। इस राइजिंग पाइप लाइन की मरम्मत के कारण 150 एमएलडी प्लांट से भरने वाले ओवर हेड टैंक अमलीडीह, अवैत विहार, ►► शेष पेज 13 पर

हरिभूमि 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



खबर संक्षेप

मानसून के पूर्व नाली-नालों की सफाई
रायपुर। राजधानी में बारिश से पूर्व नाली एवं नालियों की सफाई करने नगर निगम अभियान चला रहा है। इस अभियान के तहत जून 3 के शंकर नगर वार्ड क्रमांक 30 के तहत दुर्गा मैदान शंकरनगर के पास बड़े नाले की सफाई कराई गई। निगम आयुक्त ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि नाले एवं नालियों की सफाई के दौरान विशेष सतर्कता बरतें तथा पॉलीथीन पन्नी आदि नाला-नालियों में न रहने पावे। इनके फंसने से निकास प्रणाली बाधित हो जाती है।

जांजगीर में झेरिया यादव समाज की आमसभा 31 जुलाई को, महासम्मेलन भी



रायपुर। रायपुरा महादेवघाट स्थित प्रधान कार्यालय यादव सामाजिक भवन में रविवार को छत्तीसगढ़ झेरिया यादव समाज की प्रदेश कार्यकारिणी की बैठक हुई। बैठक में उपस्थित समाज के लोगों ने अनेक विषयों पर चर्चा की। साथ ही जांजगीर-चांपा में 31 जुलाई को आमसभा एवं यादव महासम्मेलन कराने का निर्णय लिया, जिसके संयोजक जांजगीर-चांपा जिला अध्यक्ष त्रिभुवन यादव और सह-संयोजक जिलाध्यक्ष रायगढ़ पंचराम यादव होंगे। इस आमसभा और यादव महासम्मेलन में संविधान संशोधन किया जाएगा। रायपुर जिलाध्यक्ष यमलाल यादव की अध्यक्षता में संविधान संशोधन के लिए समिति का गठन किया गया है, इस समिति में सभी जिला अध्यक्ष हैं। प्रदेश सचिव सुंदरलाल यादव ने बताया कि छत्तीसगढ़ झेरिया यादव समाज के प्रदेश अध्यक्ष जगनीक यादव की अध्यक्षता में जांजगीर-चांपा के जिला पदाधिकारियों, अन्य जिलों के जिला, ब्लॉक, तहसील पदाधिकारियों की प्रधान कार्यालय महादेव घाट रायपुरा की बैठक में निर्णय लिया गया। बैठक में जगत राम यादव, जीआर यादव, त्रिभुवन यादव आदि उपस्थित थे।

घर में रहने के विवाद पर मारपीट

रायपुर। आजाद चौक थाना में एक व्यक्ति ने तीन सगे भाइयों के खिलाफ घर में रहने के विवाद पर मारपीट करने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। पुलिस के मुताबिक भीमा वासुदेव ने दुखित, पप्पू, गोल्ड वासुदेव के खिलाफ मारपीट करने की शिकायत दर्ज कराई है। भीमा ने पुलिस को बताया है कि मायका लौटकर उसकी पत्नी तथा बच्चे घर लौटे, तब तीनों ने भीमा को तुम घर में अकेले रह सकते हो, कहकर अन्य सदस्यों को घर में नहीं रहने देने की बात को लेकर विवाद करते हुए मारपीट की।

आचार संहिता हटते ही विद्युत विकास कार्यों में आई तेजी



रायपुर। छत्तीसगढ़ राज्य विद्युत पारेषण कंपनी की अत्यंत महत्वाकांक्षी परियोजनाओं में से एक 400 केवी अति उच्चदाब विद्युत उपकेंद्र कुरूद से 220 केवी फीडर-बे को सोमवार को प्रबंध निदेशक राजेश कुमार शुक्ला द्वारा चार्ज कर दिया गया है। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय द्वारा अधोसंरचना विस्तार के कार्यों में तेजी लाने के निर्देश दिए गए हैं, जिसके तहत प्रदेश के संचालित एक मेडिकल स्टोर में काम करता है। शनिवार को वह दुकान पर था। शाम के समय घायल लड़के के दोस्तों ने टिकाराम को कॉल कर घटना की जानकारी दी। घायल किशोर के दोस्तों ने पुलिस को बताया है कि घटना दिनांक को वो मलसाय तलाब के पास क्रिकेट खेल रहे थे। इसी दौरान मैदान पर कुछ लड़के आ गए और कांच की बोतल फोड़ने के साथ मैदान पर गड़वा करने लगे। इस पर घायल लड़के ने मैदान पर बोतल फोड़ने तथा गड़वा नहीं करने की समझाझ दी।

पहली बार सीजन में बिके डेढ़ लाख एसी, पांच लाख से ज्यादा कूलर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

गर्मी के इस सीजन में जहां ताबड़तोड़ गर्मी पड़ी है, वहीं इस गर्मी में एसी, कूलर के बाजार का पारा सीजन में पहली बार आसमान पर रहा है। प्रदेश के इतिहास में पहली बार गर्मी के सीजन में डेढ़ लाख के आसपास एसी बिके हैं। आमतौर पर सीजन में 70 से 75 हजार एसी ही बिकते रहे हैं। यही नहीं, कूलरों की बिक्री भी ताबड़तोड़ हुई है। एसी का कारोबार इस बार करीब डबल हुआ है। पहली बार पांच लाख से ज्यादा कूलर बिके हैं। इन दोनों को मिलाकर छह सौ करोड़ से ज्यादा का कारोबार सीजन में हुआ है। वैसे अब तक सीजन में साढ़े तीन सौ करोड़ के आसपास ही

प्रदेश में सीजन में हुआ छह सौ करोड़ का कारोबार

कूलरों की बिक्री में गर्मी
गर्मी के सीजन में सबसे बड़ा कारोबार कूलरों का होता है। कूलरों की बिक्री भी फरवरी से लगातार हुई। आमतौर पर एक सीजन में तीन से साढ़े तीन लाख कूलर बिकते हैं। लेकिन इस बार सीजन में पांच लाख से ज्यादा कूलर बिके हैं। लोकल कूलरों में विंडो कूलरों की मांग ज्यादा रही है। ये कूलर चार से आठ हजार के बीच मिल रहे हैं। आज-कल तो दो हजार तक के छोटे कूलर भी आने लगे हैं। इसके अलावा रूम कूलरों की भी बड़ी डिमांड रही है। रूम कूलरों में बांडेड कूलर जहां 10 से 12 हजार के मिल रहे हैं, वहीं लोकल कूलर 7 से 8 हजार में मिल रहे हैं। कूलरों का दो सौ करोड़ से ज्यादा का कारोबार हुआ है।



कारोबार होता रहा है। कारोबारियों के लिए गर्मी का सीजन सबसे खास होता है। इस सीजन में ही साल भर के कारोबार का चालीस फीसदी से ज्यादा कारोबार हो जाता है। इस सीजन के लिए कारोबारी खास तैयारी भी करते हैं। एसी और कूलरों के स्टॉक का आर्डर दिसंबर में ही दे दिया जाता है। इसके बाद जनवरी से स्टॉक आने भी आ जाता है। अब तो आमतौर पर फरवरी से ही गर्मी अपने तेवर दिखाए लगी है। इस बार भी फरवरी में गर्मी ने तेवर दिखाए और कारोबार होने लगा। फरवरी और मार्च में तो कारोबार की रफ्तार कम रही, लेकिन अप्रैल और मई में रफ्तार बहुत तेज हो गई।

पहली बार इतने ज्यादा बिके एसी

एसी का कारोबार बड़ा होता है। बांडेड एसी 20 हजार से एक लाख तक के आते हैं। कारोबारियों के मुताबिक गर्मी के सीजन में वैसे तो 70 से 75 हजार एसी बिके जाते हैं, लेकिन इस बार गर्मी और छोटे शहरों से भी बड़ी डिमांड होने के कारण डेढ़ लाख के आस-पास बिके हैं। राजधानी के लक्ष्मी इलेक्ट्रॉनिक्स के संचालक राजेश वासवानी के मुताबिक उन्होंने नई कंपनी एसर और ब्लैक एंड डेकर कंपनी की डीलरशिप ली है। इनके एक माह में ही करीब दो हजार एसी बिके हैं। कारोबारियों के मुताबिक गर्मी कंपनियों के एसी हर माह पांच हजार से ज्यादा बिके हैं। कई गर्मी कंपनियों के एसी बाजार में हैं। फरवरी से लेकर मई तक डेढ़ लाख एसी बिकने का अनुमान है। कम और ज्यादा कीमत को देखते हुए एक एसी की औसत कीमत अगर 30 हजार मान लें तो इस सीजन में चार सौ करोड़ से ज्यादा का कारोबार हो गया है। इस बार तो कीमत भी पांच से सात फीसदी बढ़ी है, इसके बाद भी रिटर्न बढ़ी है। प्रदेश में करीब सात सौ कारोबारी एसी बेचने का काम करते हैं।

पटरियों में लगातार हादसे के बाद यात्री 35 रुपए का रेल बीमा अनिवार्य रूप से लेने लगे हैं

मंडल में रेल हादसे बढ़ने से 70 फीसदी यात्री टिकट के साथ चुनने लगे बीमा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

देश में लगातार बढ़ते ट्रेन हादसों ने यात्रियों की चिंता बढ़ा दी है। पहले टिकट के साथ रेल बीमा का विकल्प चुनना यात्रियों को फिजूल खर्च लगता था, लेकिन दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे में ट्रेन हादसों की घटनाओं ने अब यात्रियों को रेल बीमा उपयोगी लगने लगा है। रायपुर मंडल में 5 महीने के भीतर दो बड़ी घटना हुई थी, जिसमें ट्रेन में आरपीएफ जवान की गन से अचानक गोली चलने से एक यात्री बुरी तरह घायल हो गया था। इस घटना में जवान की मौत हो गई थी। दूसरी बड़ी घटना बीते महीने ही उरकुरा में शालीमार-लोकमान्य तिलक एक्सप्रेस से खंभा टकराने से हुई थी, जिसमें 4 यात्री घायल हुए थे। इन घटनाओं के बाद 35 रुपए का रेल बीमा यात्री अनिवार्य रूप से लेने लगे हैं।

जिन यात्रियों ने टिकट खरीदने के समय 35 रुपए का बीमा का विकल्प चुना होता, अब उन यात्रियों को आईआरसीटीसी से 10 लाख रुपए दिए जाते हैं। हरिभूमि ने बढ़ते रेल हादसों के बाद रेलवे बीमा की पड़ताल की, तो पता चला कि शहर की 6 बड़ी ट्रेवल एजेंसी से हर दिन 5 हजार से अधिक रेल टिकट की बुकिंग होती है। दो साल पहले केवल 5 से 10 फीसदी लोग ही बीमा का चयन करते थे, लेकिन देश और प्रदेश में रेल हादसों के बाद लोग जागरूक हो चुके हैं। रायपुर से यात्रा करने वाले अब 70 फीसदी यात्री बीमा लेने लगे हैं।

रेल दुर्घटना होने पर बीमा लेने वाले यात्रियों को आईआरसीटीसी से दिए जाते हैं 10 लाख रुपए

लोग समझते हैं फिजूल खर्च
हादसे से पहले रेल ई-टिकट खरीदते समय बीमा की सुविधा को लोग फिजूल खर्च समझते थे, लेकिन दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे यात्रियों को बीमा की जानकारी दे रही है। रायपुर में कोई भी 35 रुपए का बीमा करवाने से पीछे नहीं हट रहा। व्यास ट्रेवल सर्विस के कॉर्पोरेट व्यास ने बताया कि रेल यात्री के साथ प्लानेट के सफर में भी लोग अपना बीमा नहीं करवाते। लोगों को बीमा की जानकारी देते हैं कि बीमा के लिए आपको अतिरिक्त चार्ज देना होगा, लेकिन यात्री बिलचस्प नहीं दिखाते, लेकिन हादसे के बाद अब लोग बीमा कराने लगे हैं। जानसूचना आई है।



केवल बीमा लेने ई-टिकट को प्राथमिकता

बीमा लेने वाले यात्रियों की संख्या बढ़ने से आईआरसीटीसी का आर्थिक लाभ भी बढ़ गया है। ई-टिकट करवाने वाला हर दूसरा व्यक्ति बीमा का विकल्प चुन रहा है। 8 महीने में 70 फीसदी से अधिक यात्रियों ने टिकट खरीदते समय 35 रुपए बीमा का अतिरिक्त शुल्क आईआरसीटीसी को दिया है। यात्रियों को बीमा कराने की सुविधा केवल ई-टिकट में ही मिलती है। ऐसे में जो यात्री आरक्षण केंद्र से या फिर काउंटर से टिकट खरीदते हैं, ऐसे यात्रियों को बीमा का लाभ नहीं मिलता। टिकट आरक्षण भवन के प्रभारी डी. भंडारी ने बताया कि आरक्षण केंद्र से टिकट खरीदते समय बीमा का विकल्प यात्रियों को नहीं मिलता। यह सुविधा ई-टिकट में ही मिलती है। ऐसे में अब ज्यादातर यात्री ई-टिकट को प्राथमिकता दे रहे हैं।

क्रिकेट खेलने के विवाद पर मारपीट में घायल छात्र कोमा में, पुलिस ने 10 नाबालिगों का पकड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

पुरानी बस्ती थाना क्षेत्र में क्रिकेट मैच खेलने के दौरान विवाद के चलते किशोर पर हमला करने के आरोप में पुलिस ने 10 नाबालिगों को पकड़कर कोर्ट में पेश कर माना बाल संप्रक्षेप गृह में दाखिल किया है। मारपीट में घायल किशोर कोमा में है, जिसका निजी अस्पताल में उपचार चल रहा है। पुलिस ने नाबालिगों को सीसीटीवी फुटेज के आधार पर तथा सोशल मीडिया में बनाकर डाली गई रील के आधार पर गिरफ्तार किया है। पुलिस के मुताबिक टिकाराम पटेल की शिकायत पर उनके बेटे पर जानलेवा हमला करने के आरोप में 10 नाबालिगों को गिरफ्तार किया है। टिकाराम ने पुलिस को बताया है कि वह रजबंधा मैदान में संचालित एक मेडिकल स्टोर में काम करता है। शनिवार को वह दुकान पर था। शाम के समय घायल लड़के के दोस्तों ने टिकाराम को कॉल कर घटना की जानकारी दी। घायल किशोर के दोस्तों ने पुलिस को बताया है कि घटना दिनांक को वो मलसाय तलाब के पास क्रिकेट खेल रहे थे। इसी दौरान मैदान पर कुछ लड़के आ गए और कांच की बोतल फोड़ने के साथ मैदान पर गड़वा करने लगे। इस पर घायल लड़के ने मैदान पर बोतल फोड़ने तथा गड़वा नहीं करने की समझाझ दी।



गुपु बनाकर किया हमला

घायल किशोर के दोस्तों ने पुलिस को बताया है कि मैदान पर विवाद करने वाले लड़के उन्हें देख लेने की धमकी देते हुए वहां से चले गए। इसके बाद जब वो लौट रहे थे, इसी दौरान विवाद करने वाले लड़के उनके पास पहुंचे। सभी अपने हाथ में बटाला, स्टंप, लोहे की रॉड के साथ सायकल चेन, ट्यूब लाइट रखे थे। इसके बाद लड़के संभल पाते, इसके पूर्व उन्होंने उन पर हमला कर दिया। मारपीट की घटना में एक किशोर के गंभीर रूप से घायल होने के साथ एक लड़के का हाथ टूटा है और दो तीन लड़कों को चोट आई है।

बिजनेस साइट

मिरैकल्स क्लीनिक में स्वर्णप्राशन संस्कार हुआ

रायपुर। शंकर नगर चौपाटी स्थित मिरैकल्स पाईल्स एंड डेंटल क्लीनिक में 10 जून सोमवार को पुण्य नक्षत्र के दिन स्वर्णप्राशन संस्कार कराया गया। स्वर्णप्राशन संस्कार जैसा नाम स्वर्ण अर्थात् शोधित स्वर्ण एवं जड़बूटियों के अर्क से निर्मित लेह है, जो बच्चों को पुण्य नक्षत्र में पान कराया जाता है। मिरैकल्स क्लीनिक की संचालक डॉ. पिंकी चौरसिया ने बताया कि स्वर्णप्राशन कराने से बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, साथ ही बच्चों में शारीरक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास होता है। लगातार स्वर्णप्राशन कराने से बार-बार होने वाले सर्दी, बुखार से बच्चों को बचाया जा सकता है। स्वर्णप्राशन आज

कुल 32 बच्चों का क्लीनिक में कराकर कार्ड वितरित किया गया। उन्होंने आगे कहा कि यह बहुत सुरक्षित विधि है। यह स्वर्णप्राशन पुण्य नक्षत्र में कराया जाता है। प्रत्येक माह में एक दिन पुण्य नक्षत्र होता है। जुलाई में दिनांक 04 जुलाई को आने वाले पुण्य नक्षत्र हेतु पंजीयन कराकर बच्चों की स्वास्थ्य की ओर कदम बढ़ाये।

एनएसयूआई से लेकर एबीवीपी तक नीट की सीबीआई जांच पर अड़े छात्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर



नीट में गड़बड़ी के आरोपों को लेकर छात्र संगठनों ने मोर्चा खोल दिया है। इस मामले में एनएसयूआई और एबीवीपी दोनों ही छात्र संगठनों ने सीबीआई जांच की मांग की है। छात्र संगठनों द्वारा सोमवार को कलेक्टोरेट कार्यालय में जापन सौंपकर नीट रद्द करने और परीक्षा दोबारा आयोजित किए जाने की मांग की गई है। छात्र संगठनों द्वारा पृथक-पृथक रूप से मुलाकात करके अपनी मांग रखी गई। छात्रों ने परीक्षा संबंधित कार्यों में पारदर्शिता नहीं

थोक में दिए गए ग्रेस अंक

एबीवीपी के अन्वित दक्षिण ने कहा, नीट यूजी परीक्षा की प्रक्रिया एवं परिणाम की शीघ्र जांच होनी चाहिए। परीक्षा के आयोजन और परिणाम में पूर्ण पारदर्शिता सुनिश्चित की जाए ताकि छात्रों का विश्वास बहाल हो सके। नीट-यूजी परीक्षा परिणाम में पाई गई गड़बड़ियों को 1500 विद्यार्थियों को ग्रेस अंक देना यह सही नहीं है। पूर्व में जब सीबीएसई ने परीक्षा कराई तब हमें ऐसी चीजें देखने को नहीं मिलती थी, इसके लिए जिम्मेदार लोगों पर कठोर कार्रवाई की जाए।

दोनों छात्र संगठनों ने लगाया नीट में घोटाले का आरोप

कहा, एक ही सेंटर से थोक में टॉपर्स का होना संदेहास्पद

शर्मा के नेतृत्व में जिला कलेक्टर के नाम जापन सौंपा गया। अमित शर्मा ने कहा कि नीट में गड़बड़ी मामले की जांच पूरी तरह से सीबीआई को सौंपा दिया जाना चाहिए। छात्रों का कहना है कि नीट परीक्षा में 67 स्टूडेंट्स को 720 में से 720 अंक दिए गए। यह अविश्वसनीय घटना है। बड़ी बात ये है कि हरियाणा के एक ही परीक्षा केंद्र से कई बच्चों को 720 में से 720 अंक मिले हैं। ओएमआर शीट के अनुसार कई छात्रों को जितने अंक मिलने चाहिए, उससे काफी कम या काफी ज्यादा दे दिए गए हैं।

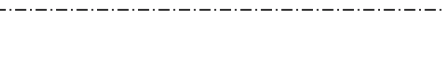
पैरामेडिकल का एक वर्षीय पाठ्यक्रम शासकीय सेवा से वंचित हो रहे लोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

छत्तीसगढ़ में विभिन्न विषयों के लिए संचालित एक वर्षीय पैरामेडिकल कोर्स को पूरा करने वाले छात्र केंद्र की शासकीय सेवा से वंचित हो रहे हैं। केंद्रीय स्वास्थ्य संस्थानों में दो वर्षीय पाठ्यक्रम का प्रमाण-पत्र मांगा जाता है जिसकी सुविधा यहां नहीं है। जानकारी के अनुसार राज्य के चिकित्सा महाविद्यालयों निजी हेल्थ इंस्टीट्यूट में विभिन्न विषयों पर पैरामेडिकल कोर्स का संचालन किया जाता है। सूत्रों का कहना है कि यहां एक वर्षीय पाठ्यक्रम के बाद लोगों को प्रमाणपत्र दे दिया जाता है जिसका लाभ राज्य में के शासकीय और निजी स्वास्थ्य संस्थानों में नौकरी प्राप्त हो सकती है। केंद्रीय

67 छात्रों को मिले हैं पूरे अंक

वहीं अमावस्य के महानवार सत्रहमें सुजल ने कहा, परीक्षा के आयोजन के दिन ही देश के अलग-अलग हिस्सों में गड़बड़ियां सामने आई थीं तब अलग-अलग स्थानों पर सॉल्वर पकड़े गए। 67 अभ्यर्थियों का 720 में से 720 अंक आना भी सभी को आश्चर्यचकित कर देता है तथा एनटीए के ऊपर प्रश्न चिन्ह भी खड़ा करता है। परीक्षा शुरू होने के 45 मिनट बाद मालूम पड़ता है कि प्रश्न पत्र जलत विरपण हुए हैं, इस धांधली के चलते 2 अभ्यर्थियों ने आत्महत्या कर ली है। नीट के परिणाम भी तब समय से 10 दिन पूर्व 4 जून को घोषित किए जाते हैं, जब देशभर की मीडिया लोकसभा चुनाव के परिणाम में व्यस्त होती है। 4 जून को परिणाम घोषित करना यह साफ धांधला है कि ड्यूरेक्सी में बैठे लोगों ने इस धांधली को छुपाया का पूर्ण प्रयास किया है।





अधिकतर छात्रों ने दसवीं के बाद से

एजुकेशन अपडेट

पीएससी नहीं बदलेगा तारीख पूर्व तिथियों में ही मेंस के पर्चे

रायपुर। छत्तीसगढ़ लोक सेवा आयोग द्वारा अधिसूचना जारी कर यह स्पष्ट किया गया है कि उनके द्वारा मुख्य परीक्षाओं की तारीखों में कोई बदलाव नहीं किया जाएगा। पूर्व निर्धारित तिथियों में ही उनके द्वारा मुख्य सेवा परीक्षा का आयोजन किया जाएगा। दरअसल कुछ अभ्यर्थियों द्वारा पीएससी को खत लिखकर मांग की गई थी कि चयन सेवा भर्ती परीक्षा और मध्यप्रदेश प्रशासनिक सेवा भर्ती परीक्षा भी एक ही दिन है। अभ्यर्थियों की इस मांग पर पीएससी ने कहा है कि उनके द्वारा मध्यप्रदेश पीएससी की तारीखों को देखते हुए अपनी तारीखों की घोषणा की गई थी। मगर पीएससी की तारीखों में बाद में बदलाव किए जाने के कारण यह टकराव हो रहा है। चूंकि सीजी पीएससी द्वारा पहले ही पूरी तैयारियां की जा चुकी हैं और जिला स्तर पर सभी दिशा-निर्देश संबंधित खत प्रेषित किए जा चुके हैं, इसलिए तारीखों में परिवर्तन संभव नहीं है। सीजी पीएससी की मुख्य परीक्षाएं 24 से 27 जून तक आयोजित की जाएंगी। इसके पूर्व प्रारंभिक परीक्षाएं 11 फरवरी को आयोजित की गई थी। गौरतलब है कि पीएससी 17 विभागों के अंतर्गत 242 पदों के लिए यह भर्ती परीक्षा आयोजित कर रहा है। विस्तृत जानकारी पीएससी की वेबसाइट पर अपलोड कर दी गई है।



छात्रावास अधीक्षक के लिए दस्तावेज सत्यापन 13 को

राज्य की शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थाओं में छात्रावास अधीक्षक एवं छात्रावास अधीक्षिका के पदों पर अभ्यर्थियों का छठवें चरण का दस्तावेज सत्यापन 13 जून को प्रातः 9-30 बजे से शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था, विधान सभा रोड में किया जाएगा। दस्तावेज सत्यापन के लिए संबंधित अभ्यर्थियों को एक्सएमएस और व्हाट्सएप पर भी सूचना भेजी जा रही है। कट ऑफ मातर्स संचालनालय की वेबसाइट पर देखा जा सकता है। उक्त चरण में रिक्त पदों के विरुद्ध 3 गुना अभ्यर्थियों को दस्तावेज सत्यापन के लिए बुलाया गया है। अभ्यर्थी अद्यतन जानकारी के लिए संचालनालय की वेबसाइट <https://cgiti.cgstate.gov.in> पर जा सकते हैं।

कम स्कोर पर बीडीएस, बीएएमएस, बीएचएमएस समेत अन्य कोर्स चुनकर बन सकते हैं डॉक्टर 610 से अधिक स्कोर पर शासकीय महाविद्यालय में एमबीबीएस सीट, इससे कम अंक पर होगी होम्योपैथी और आयुर्वेद में एंट्री

नीट का रिजल्ट जारी होने के बाद मेडिकल के क्षेत्र में भविष्य बनाने के इच्छुक छात्र अंकों के आधार पर एम्स से लेकर प्राइवेट कॉलेजों में एडमिशन की संभावनाएं तलाश रहे हैं, लेकिन ऐसे स्टूडेंट्स जिन्हें कम स्कोर के कारण अब एमबीबीएस में प्रवेश नहीं मिल सकता है, उन्हें निराश होने की जरूरत नहीं है। स्टूडेंट्स बीडीएस या फिर आयुष कोर्स के लिए होने वाली काउंसिलिंग में भी किस्मत आजमा सकते हैं।

610 से अधिक स्कोर पर मिल जाएगा रायपुर मेडिकल कॉलेज



2 बार ड्रॉप ले चुके स्टूडेंट्स के लिए बायो कोर्स में दर्जनों मौके

नीट एक्सपर्ट व करियर काउंसलर डॉ.केपल शर्मा के अनुसार, कम स्कोर के बाद भी न तो ड्रॉप लेना चाह रहे हैं और न ही कैरियर से समझौता करने को तैयार हैं, तो वे एमबीबीएस के अलावा मेडिकल के दूसरे कोर्स करते हुए भी डॉक्टर बन सकते हैं। इसमें बैचलर ऑफ फिजियोथेरेपी, बीएससी नर्सिंग, बैचलर ऑफ फार्मसी, बीएससी साइकोलॉजी, न्यूट्रिशन डायटिटिक्स समेत दर्जनों से अधिक कोर्स हैं जिसमें नीट के 200 तक कम स्कोर से काउंसिलिंग में शामिल होने का मौका मिलेगा। बायो से जुड़े कई कोर्स में अच्छा कैरियर बनाया जा सकता है। एक्सपर्ट का कहना है कि एक से दो बार ड्रॉप ले चुके स्टूडेंट्स को इन विकल्पों पर विचार करते हुए एडमिशन ले लेना चाहिए।

किरिस्तान में 50 स्कोर पर एडमिशन

एमबीबीएस की पढ़ाई के लिए बड़ी संख्या में भारतीय छात्र रूस, यूक्रेन जैसे देशों में एमबीबीएस करने जाते हैं। इसमें किरिस्तान भी सरसी और अच्छे मेडिकल की पढ़ाई के लिए जाना जाता है। जानकारों के मुताबिक, किरिस्तान में एमबीबीएस कोर्स एक साल की अनिवार्य इंटरशिप के साथ छह साल का है। एमबीबीएस में एडमिशन के लिए नीट यूजी स्कोर जरूरी है। नीट यूजी का मिनिमम स्कोर 50 परसेंट के बीच होना चाहिए साथ ही 12वीं, पोसीबी में कम से कम 50 फॉरवर्ड अंकों के साथ पास होना अनिवार्य है।

137 अंक पर 7 मेडिकल क्षेत्र में जा सकते हैं स्टूडेंट्स

नीट के रिजल्ट जारी होने के बाद स्टूडेंट्स अब मेडिकल क्षेत्र में जाने कैरियर काउंसलर से मार्गदर्शन लेने पहुंच रहे हैं। एक्सपर्ट के मुताबिक कम स्कोर वालों के पास कॉलेज में प्रवेश के लिए बीडीएस, बीएएमएस, बीएचएमएस व बीयूपएमएस और फिजियोथेरेपी, बायो टेक्नोलॉजी के अलावा फार्मास्युटिकल सहित 7 विकल्प हैं। इन कोर्स के जरिए मेडिकल में एंट्री ली जा सकती है। सरकारी कॉलेज में बीडीएस में कम सीट होने से कंपीटिशन ज्यादा रहता है, लेकिन बाकी के कोर्स में नीट में आए क्वालिफाई 137 अंक पर प्रवेश मिलता है। फिजियोथेरेपी कोर्स की मांग अब बढ़ रही है। स्टूडेंट्स महानगरों में भी बायो टेक्नोलॉजी और बायो इंफॉर्मेटिक्स के कई प्राइवेट विश्वविद्यालय में बीटेक कर सकते हैं।

400 से 500 स्कोर पर होम्योपैथी और आयुर्वेद में मौका

नीट में जिन स्टूडेंट्स का स्कोर 400 से 500 तक है, उनके पास भी होम्योपैथी और आयुर्वेद में डॉक्टर बनने के विकल्प मौजूद हैं। छत्तीसगढ़ में 500 से 550 तक के स्कोर में होम्योपैथी में सीट मिल सकती है। इसी तरह 400 से 450 के बीच आयुर्वेद और 350 में फिजियोथेरेपी में सीट मिलने की पूरी संभावना है। एक्सपर्ट का कहना है कि एमबीबीएस

नहीं मिलने पर स्टूडेंट्स इन क्षेत्रों में जाकर भी अच्छे डॉक्टर बनकर अपनी कैरियर संवार सकते हैं। प्रदेश में 10 सरकारी मेडिकल कॉलेज है, जिसमें सीटों की संख्या में वृद्धि हुई है। एक्सपर्ट का कहना है कि सीटों की संख्या बढ़ने से इस बार कट ऑफ भी बढ़ेगा। हालांकि कुछ राज्यों में होम्योपैथी में दाखिले के लिए संस्थान स्तर पर भी परीक्षाएं होती हैं।



सिटी इवेंट

40 पार में भी खेल के लिए दिखा जोश, जीतने लगाया दम



रायपुर। माहेश्वरी युवा मंडल द्वारा महेश नवमी के उपलक्ष्य में विभिन्न प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। लख हाउस, वॉलफर्ट हाइट्स भाठागांव में इसी प्रतियोगिता संपन्न हुई। इस अवसर पर बच्चों पुरुष एवं महिला के लिए प्रतियोगिताएं रखी गई थी, जिसमें सभी ने बड़-चढ़कर हिस्सा लिया। बच्चों के लिए चित्रकला प्रतियोगिता के अलावा अन्य सभी वर्ग के लिए कैरम, शतरंज, बैडमिंटन एवं टेबल टेनिस की प्रतियोगिताएं रखी गई थीं। माहेश्वरी युवा मंडल के अध्यक्ष मिलेश मुंघड़ा एवं सचिव जयंत मोहता ने बताया, बच्चों ने जहां खेल में अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन किया तो वहीं बच्चों ने ड्राइंग और पेंटिंग के जरिए पर्यावरण तथा इससे संबंधित मुद्दों को सामने रखा। कार्यक्रम के प्रायोजक शिवरतन सादानी, सुरेश बागड़ी, नंदकिशोर गिरिराज, शरदचंद्र सुरेशचंद्र रहे।

दिमाग के दौड़ाए घोड़े

40 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के लिए भी खेल प्रतियोगिता रखी गई। कम आयु वर्ग की प्रतियोगिताओं में तो उत्साह दिखा ही, साथ ही अधिक आयु वर्ग के लिए रखी गई प्रतियोगिताओं में भी उत्साह देखने को मिला। बड़ी संख्या में पुरुष और महिलाओं ने अधिक आयु वर्ग के लिए रखी गई स्पर्धाओं में हिस्सा लिया और जीत के लिए अपना जोर लगाया। अन्य खेलों में जहां अपना शारीरिक दम-खम दिखाया तो वहीं शतरंज में दिमागी घोड़ दौड़ाए हुए नजर आए। अपने दोस्तों को भी लोग धियर करते नजर आए। परिवार के सदस्य भी अपनों का हौसला बढ़ाने पहुंचे रहे। प्रतिस्पर्धा की जगह उत्सव सा माहौल प्रतियोगिता में नजर आया।



पुरुष में धैर्य महिला में राशि विजेता

कैरम पुरुष सिंगल में धैर्य सारडा, श्रीकांत कलंत्री और मिलेश जाजू विभिन्न आयु वर्ग में विजेता बने। कैरम महिला सिंगल में राशि मल और खविता केला विजेता रही। इसी तरह से कैरम डबल में राहुल राठी, राज बागड़ी और आरव मुंघड़ा विजेता रहे। शतरंज पुरुष में चरित चंडक, निशांत मुंघड़ा और संजय मोहता विजेता रहे। शतरंज महिला में श्रिया राठी और युंदा राठी ने बाजी मारी। टेबल टेनिस पुरुष में यश मोहता, गौरव बागड़ी तथा टेबल टेनिस महिला में अदिति राठी और काव्य बागड़ी ने अपने मेच जीते। अन्य खेलों के विजेता भी मंडल ने घोषित किए। ड्राइंग एंड पेंटिंग में छोटे बच्चों ने अपनी कला का प्रदर्शन किया। 5 से 8 आयु वर्ग में प्रथम स्थान पर प्रियांशी लखोटिया तथा द्वितीय स्थान पर काशिका बागड़ी रही। इसी तरह 8 से 12 आयु वर्ग में नायशा लखोटिया और पुनीत चंडक ने क्रमशः प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

जुटे जेएन पांडेय स्कूल के 1978-79 बैच के छात्र

रायपुर। राजधानी स्थित गवर्नमेंट स्कूल के 1978-79 बैच के स्टूडेंट्स ने एकत्रित होकर अपनी 45 वर्ष पुरानी दोस्ती की यादें ताजा कीं। उन्होंने वर्षों पूर्व बीती स्मृतियों को सहेजा। कुछ छात्र तो एक-दूसरे से 45 वर्षों के बाद मिलकर भावुक हो उठे। मिलन समारोह में रायपुर के साथ ही दुर्ग, धमतरी के भी पूर्व छात्र सपरिवार शामिल हुए। होटल एम्बेसडर में यह मिलन समारोह रखा गया था। पूर्व छात्रों ने बताया, राजधानी के गवर्नमेंट स्कूल को अब जेएन पांडेय

याद आया राजधानी का पुराना स्वरूप, बंद हो चुके टॉकीज की यादों ने किया भावुक



शासकीय स्कूल के नाम से जाना जाता है। कई बातें साझा करने के साथ आपस में पुराने दिन, पुरानी यादें ताजा हो रही थी। एक-दूसरे के साथ हंसी-मजाक का सिलसिला चलने लगा। छात्रों ने अपने गुरुजनों, पुराने किस्से-कहानियों, रायपुर के पुराने स्थलों, पुराने टॉकीज, उस जमाने की फिल्में की बातें यादें कीं। कई यादों ने लोगों को भावुक कर दिया। उपस्थित बच्चों ने अपने परिजनों की इस 45 वर्ष पुरानी दोस्ती से प्रेरणा लेकर अपनी दोस्ती को भी इसी तरह अविस्मरणीय बनाने का वादा किया।

छत्तीसगढ़ी प्रहसन ने हंसाया

पुराने गाने गाकर भी पुराने माहौल को वापस संजोया। सर्वप्रथम सभी दोस्तों के अलावा उनके बच्चों ने भी अपना परिचय दिया। मिलन समारोह में डॉ.दिनेश मिश्र, जुगल किशोर सिन्हा, शैलेन्द्र रिखायिया, राजेंद्र पाटिल, अविनाश शुक्ला, दिलीप वर्मा, विजय श्रीवास्तव, राजेंद्र तिवारी, श्यामलाल रावत, योगेश भावे, राजेश पांडे, निर्मल प्रजापति, मोहम्मद शकील, अनूप बाजपेयी, अरुण सक्सेना, गिरधारी अग्रवाल, सुनील अग्रवाल, अप्पा राव, सुनील गवाई सहित सभी के पारिवारिक सदस्य उपस्थित रहे। कई साथियों ने बेहतरीन संगीत की प्रस्तुतियां दीं। कल्पना सिन्हा ने छत्तीसगढ़ी प्रहसन द्वारा तथा अविनाश शुक्ल ने स्कूल के दिनों के पुराने संस्मरणों को यादकर सभी को ठहाके लगाने पर मजबूर किया।

योग पर स्लोगन स्पर्धा, इसके जरिए उजागर करेंगे महत्ता

रायपुर। पूज्य छत्तीसगढ़ी सिंधी पंचायत के तत्वाधान में योग दिवस के उपलक्ष्य में योग पर स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन होने जा रहा है। पंचायत के प्रदेश अध्यक्ष महेश दरयानी, महासचिव बलराम आहुजा व प्रवक्ता सुभाष बजाज ने बताया, उपरोक्त आयोजन के पोस्टर का विमोचन पंचायत के प्रदेश कार्यालय में संपन्न हुआ। आयोजन का उद्देश्य समाज में योग की महत्ता को उजागर करना है। इस प्रतियोगिता में 10 सर्वश्रेष्ठ स्लोगन को पूज्य छत्तीसगढ़ी सिंधी पंचायत द्वारा आकर्षक उपहार से पुरस्कृत किया जाएगा। प्रतियोगिता में सभी उम्र के लोग भाग ले सकते हैं। प्रतियोगिता के परिणाम 19 जून को शाम 7 बजे घोषित किए जाएंगे तथा पुरस्कार वितरण 20 जून शाम 5 बजे श्याम नगर स्थित पूज्य छत्तीसगढ़ी सिंधी पंचायत के कार्यालय में होगा। प्रतियोगिता के संयोजक तनेश आहुजा, अनिल जोतसिंहानी तथा आयोजक जीवत बजाज, कैलाश खेमानी, नरथूलाल धनवानी व अनवर हैं।

एनआईटी में एथिकल हैकिंग और डिजिटल फॉरेंसिक पर पांच दिवसीय बूटकैम्प

नेटवर्क के माध्यम से कंप्यूटर प्रवेश करते हैं वायरस, इनके द्वारा की जाती है हैकिंग, सुरक्षित सॉफ्टवेयर का होना जरूरी

कार्नर न्यूज

रायपुर। एनआईटी के कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग विभाग द्वारा एथिकल हैकिंग और डिजिटल फॉरेंसिक विषय पर पांच दिवसीय बूटकैम्प का उद्घाटन किया गया। इस बूटकैम्प का आयोजन 10 जून से 14 जून तक किया जाएगा। इस बूटकैम्प का उद्देश्य साइबर सुरक्षा में रुचि रखने वालों को एथिकल हैकिंग और डिजिटल फॉरेंसिक के कौशल से अवगत करना है, जिससे वे एक पेशेवर साइबर सुरक्षा और डिजिटल फॉरेंसिक कैरियर के लिए तैयार हो सकें। डॉ. भारद्वाज ने साइबर सुरक्षा पर आधारीत इस पाठ्यक्रम के बारे में जानकारी दी, जिसमें उन्होंने वर्तमान में साइबर अपराध में तेजी से वृद्धि और इन खतरों का मुकाबला



करने के लिए कुशल पेशेवरों की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने पांच दिवसीय पाठ्यक्रम में शामिल महत्वपूर्ण विषयों जैसे साइबर क्राइम लैंडस्केप, एथिकल हैकिंग, क्रिप्टोग्राफी और हैकिंग तकनीकों के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि इस कार्यक्रम से प्रतिभागियों को सिस्टम, डेटा की सुरक्षा और साइबर खतरों के

प्रभावी ढंग से रोकथाम के लिए सैद्धांतिक और व्यावहारिक कौशल प्राप्त होंगे। एनआईटी के प्रभारी निदेशक डॉ. आरके त्रिपाठी, डीन अकादमिक डॉ. श्रीश वर्मा, डीन रिसर्च एंड कंसल्टेंसी डॉ. प्रभात दीवान और कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग विभागाध्यक्ष डॉ. दिलीप सिंह सिसोदिया शामिल रहे।

डेटा चोरी को रोकना अहम

डॉ. सिसोदिया ने हमारे दैनिक जीवन में कंप्यूटर सिस्टम और मोबाइल उपकरणों के महत्व के बारे में बात की। उन्होंने कहा, हम टेक्नोलॉजी का प्रयोग सही दिशा में करना चाहिए। उन्होंने सभी से सुरक्षित तकनीक का उपयोग करने कहा और बताया कि इस जटिल समस्या से साइबर क्राइम एजेंसी भी चुनौतियों का सामना कर रही है। इसके बाद, डॉ. दीवान ने आज के तेजी से विकसित होते डिजिटल युग में मजबूत साइबर सुरक्षा उपायों की आवश्यकता पर प्रकाश डाला और कहा कि साइबर सिक्योरिटी को मजबूत बनाना जरूरी है ताकि डेटा विलच व डेटा की चोरी से बचा जा सके। डॉ. वर्मा ने 1994 से लेकर अब तक प्रौद्योगिकी में तेजी से हो रहे बदलावों पर चर्चा की, जिसमें फॉरेंसिक तकनीकों के विकास का भी जिक्र उन्होंने किया। उन्होंने कहा, यह आज सालाने की सॉफ्टवेयर और हार्डवेयर डेवलपमेंट से लेकर वर्तमान समय के उन्नत डिजिटल फॉरेंसिक तक पहुंची चुकी है। डॉ. आरके त्रिपाठी ने डेटा और मोबाइल उपकरणों को हैक करने के तरीकों को समझने के महत्व पर जोर दिया, ताकि ऐसा होने से रोका जा सके। पहले दिन तीन सत्रों का आयोजन किया गया, जिसमें कंप्यूटर नेटवर्क, ऑपरेटिंग सिस्टम और फाइल सिस्टम पर ध्यान केंद्रित किया गया। इस दौरान डॉ. भारद्वाज ने बताया कि वायरस अक्सर नेटवर्क के माध्यम से ही कंप्यूटर में प्रवेश करते हैं, जिसके द्वारा हैकिंग की जाती है, इसलिए एक अच्छे और सुरक्षित नेटवर्क का होना बहुत जरूरी है।

धर्म लाइव

शहीदी दिवस पर मीठे शरबत का वितरण, सेवा की सीख



रायपुर। सिख पंथ के पांचवें गुरु श्री अर्जुन देव के शहादत दिवस पर छत्तीसगढ़ सिख काउंसिल द्वारा मीठे व ठंडे शरबत संग चने के प्रसाद वितरण किया गया। सिख समाज ने कहा, देश और धर्म की रक्षा के लिए सिख समाज की कुर्बानियां अनगिनत हैं। पांचवें गुरु की शहादत अग्रिम पंक्ति से आरंभ होती है। उनकी बढ़ती लोकप्रियता और धार्मिक गतिविधियों से घबराकर उन्हें यातनाएं देकर शहीद किया गया। तेज गर्मी में तपती दुपहरी में गर्म तवे, जिसके नीचे आग जल रही थी उस पर बैठकर फिर ऊपर से गर्म गर्म रेत डालकर शहीद किया गया। गुरुजी तेरा भाना मिट्टा लागे और सतनाम वाहेगुरुजी का जाप करते हुए मानवता की रक्षा के लिए शहीद हो गए। इस दिवस को नमन करते हुए सिख समाज ठंडे और मीठे शरबत का वितरण कर संदेश देते हैं।

राहगीरों को पिलाया ठंडा शरबत

शब्द कीर्तन से राजधानी रायपुर के गुरुद्वारे गुंज उठे। सैकड़ों श्रद्धालुओं ने लंगर का प्रसाद चखा। संगत ने छबील सेवा में योगदान दिया। इसी कड़ी में रामगढ़िया सेवक समा एवं महिला विंग द्वारा रविवार को विवेकानंद आश्रम रोड में सभी राहगीर को ठंडे मीठे पानी का शर्बत पिलाया गया, जिसमें समाज के सभी लोगों ने सेवा दी। जयस्तंभ चौक में छग सिख काउंसिल के प्रदेश अध्यक्ष अमरजीत सिंह छबड़ा, महासचिव गगनदीप सिंह हंसपाल, भूपेंद्र सिंह मक्कड़, अल्पसंख्यक आयोग के अध्यक्ष महेंद्र छबड़ा, सच्चिदानंद उपाखने, सुरजीत सिंह छबड़ा, अमरजीत सिंह संधु, अवतार बागल, विनय शर्मा, बिहारी होतवानी सहित सिख समाज और अन्य सभी समाज के प्रमुखजन भी उपस्थित रहे।

कैंपस लाइव

सामाजिक अध्ययन पद्धति जानने जुटे देशभर के शिक्षक



रायपुर। पीएमश्री केंद्रीय विद्यालय क्रमांक-1 में 10 जून 2024 से सामाजिक विज्ञान विषय के नवनियुक्त प्रशिक्षित स्नातक शिक्षकों के लिए पांच दिवसीय प्रेरण कार्यक्रम की शुरुआत हुई, जिसमें केंद्रीय विद्यालय संगठन के पटना, हैदराबाद, कोलकाता एवं रायपुर क्षेत्रीय संभाग के 64 शिक्षक भाग ले रहे हैं। कार्यक्रम का आरंभ केंद्रीय विद्यालय संगठन क्षेत्रीय संभाग के सहायक आयुक्त रवींद्र कुमार की अध्यक्षता में हुआ। उन्होंने नवनियुक्त शिक्षकों से सामाजिक विज्ञान विषय की अध्यापन पद्धति पर अपने अनुभव एवं विचार साझा किए। शिक्षकों को इस दौरान बताया गया कि किस तरह से वे नवीन तकनीकों का प्रयोग अपने शिक्षण में कर सकते हैं। उन्हें बेहतर शिक्षण कार्य के लिए प्रेरित किया गया।

पाठ्यक्रम की रूपरेखा से परिचित होना अनिवार्य

केंद्रीय विद्यालय डोंगरगड़ के प्राचार्य एसआर कुंजरू, केंद्रीय विद्यालय बीकानेर के प्राचार्य उमेश सिंह सहित संसाधक के रूप में केंद्रीय विद्यालय दुर्ग के टीएल साहू एवं केंद्रीय विद्यालय क्रमांक-2 की रीतु जैन इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में अपने विशिष्ट अनुभवों की सेवाएं दे रहे हैं। पीएमश्री केंद्रीय विद्यालय के प्राचार्य अशोक कुमार चंद्राकर ने इस मौके पर सभी प्रतिभागियों और अतिथियों को पाठ्यक्रम की रूपरेखा से परिचय कराया। इसके साथ सामाजिक विज्ञान विषय शिक्षण की बारीकियों पर चर्चा की गई। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम 14 जून तक जारी रहेगा।

एजुकेशन अपडेट

व्यापम ने मंडी बोर्ड के लिए फिर से मंगाई दावा-आपत्ति

रायपुर। छग राज्य कृषि विपणन अर्थात मंडी बोर्ड के अंतर्गत सहायक संचालक, सचिव वरिष्ठ और सचिव कनिष्ठ भर्ती परीक्षा के मॉडल उत्तर व्यापम द्वारा एक माव को प्रदर्शित किया गया था। अभ्यर्थियों से 4 माव तक दावा आपत्ति मंगाई गई थी। अब व्यापम ने इसके लिए पुनः दावा आपत्ति मंगाई है। व्यापम के मुताबिक, दावा-आपत्ति आमंत्रण का लिंक तकनीकी कारणों से निर्धारित समय के पूर्व समाप्त हो गया था। इसके कारण कुछ अभ्यर्थी द्वारा भर्ती परीक्षा में दावा-आपत्ति दर्ज नहीं कर पाए थे। अभ्यर्थियों से प्राप्त आवेदनों के आधार पर पुनः दावा आपत्ति मंगाने का निर्णय किया गया है। व्यापम द्वारा जारी अधिसूचना के अनुसार, उक्त परीक्षा के मॉडल उत्तर पर दावा-आपत्ति व्यापम की वेबसाइट पर दिनांक 12 जून प्रातः 11:00 बजे से 14 जून अपराह्न 3 बजे तक पुनः आमंत्रित किया जा रहा है। अभ्यर्थी वेबसाइट में प्रदर्शित उत्तरों पर व्यापम दावा-आपत्ति अपने व्यापम प्रोफाइल में लॉगिन कर दर्ज करा सकते हैं। डाक एवं स्वयं उपस्थित होकर प्रस्तुत की गई दावा-आपत्ति स्वीकार नहीं की जाएगी।



पक्ष में पेश करने होंगे दस्तावेज

व्यापम के अनुसार, पूर्व में जो अभ्यर्थी दावा-आपत्ति दर्ज कर चुके हैं, उन्हें पुनः दावा-आपत्ति दर्ज करने की आवश्यकता नहीं है। पोर्टल पर दावा-आपत्ति के लिए अभ्यर्थी को अपना पंजीकृत मोबाइल नंबर एवं पासवर्ड डालकर प्रोफाइल में लॉगिन करना होगा और निदेशानुसार दावा-आपत्ति दर्ज करनी होगी। दावा-आपत्ति दर्ज कराने की विस्तृत प्रक्रिया का मुख्य पृष्ठ पर दी गई है। दावा-आपत्ति को पोर्टल पर पंजीकृत कराने से पूर्व आपत्ति के पक्ष में दिए जाने वाले दस्तावेजों की सांपट कॉपी अपलोडिंग के तैयार रखने के निर्देश व्यापम ने दिए हैं। निर्धारित समय के उपरान्त पोर्टल पर प्राप्त दावा-आपत्ति स्वीकार नहीं होंगे। बिना प्रमाण के दावा-आपत्ति की पूर्णतः अमान्य किया जाएगा।

आईआईटी मद्रास द्वारा घोषित किए जा चुके हैं जेईई एडवांस के परिणाम, अब होगी काउंसिलिंग अधिकतर छात्रों ने दसवीं के बाद से ही शुरु की तैयारी, टॉपर्स में कई ड्रॉप आउट भी, कोचिंग के अलावा सेल्फ स्टडी को दी प्राथमिकता

आईआईटी मद्रास द्वारा जेईई एडवांस के परीक्षा परिणामों की घोषणा की जा चुकी है। नतीजे आने के साथ ही अब काउंसिलिंग प्रक्रिया शुरू कर दी जाएगी। छत्तीसगढ़ के विद्यार्थियों ने भी इस बार जेईई में अच्छा प्रदर्शन किया है। पहली बार टॉप-10 में छग के छात्र ने जगह बनाई।



टॉपर्स ने दिए सवालों के जवाब

परीक्षा परिणाम के बाद शहर स्थित खेलन कोचिंग सेंटर में टॉपर्स के लिए सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस दौरान कोचिंग के टॉपर्स बच्चों के साथ परिजनों को भी आमंत्रित किया गया। टॉपर्स छात्र सहित उनके परिजनों ने अपनी राय साझा की। सेंटर हेड कुणाल सिंह के मोटिवेशनल स्पीच देते हुए कहा कि जिनका ध्यान नहीं

हुआ है, उन्हें भी कोशिश करते रहनी चाहिए। एडमिनिस्ट्रेशन नितिन मुद्गल ने बताया, इस दौरान 300 से अधिक छात्र एवं परिजन शामिल हुए। मुख्य उद्देश्य अन्य बच्चों के लिए प्रेरणा प्रदान करना था। जहां उत्तम अंक हासिल करने वाले बच्चों ने अपने अनुभव साझा करने के साथ ही अन्य विद्यार्थियों के प्रश्नों के जवाब दिए।

हमेशा अपनी गलतियों से सीखें

माक्यांश साहू, ऑल इंडिया रैंक-86

- कक्षा 11वीं के साथ ही कोचिंग ज्वाइन किया। मेरा में अधिक गलतियां हुई थी, जबकि एडवांस अच्छा गया।
- पढ़ाई के दौरान टॉपिक को नोट करते चले, साथ ही अधिक से अधिक प्रश्नों को हल करके देखें।
- परीक्षा से पहले तीन-तीन घंटे एक स्थान में बैठकर परीक्षा की तैयारी की, ताकि परीक्षा हॉल में एक जगह बैठने का अभ्यास हो सके।
- तनाव होने पर चेश खेला।



तनाव प्रबंधन है आवश्यक

केशव कुमार रामकु, ऑल इंडिया रैंक-510

- परीक्षा के नजदीक आते ही तनाव बढ़ने लगा। तनाव होने पर कुछ मिनट मेडिटेशन करने से अच्छा लगता था।
- परीक्षा के दौरान प्रत्येक प्रश्न के लिए तीन मिनट का वक्त सेट किया। आसान प्रश्नों को पहले और कठिन प्रश्नों को बाद में हल किया।
- पहले फिजिक्स, दूसरे नंबर पर केमिस्ट्री और अंत में मैथ्स के प्रश्नों को हल किया। परीक्षा के दौरान जिन प्रश्नों को हल करने में अधिक समय लग रहा था, उन्हें लास्ट में हल किया।
- हमेशा महत्वपूर्ण टॉपिक्स को हाईलाइट करें। शिक्षकों के मार्गदर्शन के अनुसार ही पढ़ाई करें।
- कठिन प्रश्नों को अपने अनुसार सरल भाषा में लिखें और समझने की कोशिश करें। कठिन प्रश्नों को बार-बार हल करके देखें।
- फिजिक्स में फार्मूले के शॉर्ट नोट्स बनाते चले।
- अपनी गलतियों में सुधार लाने के लिए एक एरर कॉपी बनाएं, जिसमें अपने गलत प्रश्नों को सही तरह से हल करके लिखें।
- परीक्षा में जाने से पहले एरर कॉपी के प्रश्नों को देख कर जाएं, ताकि वह गलती दोबारा ना हो।



नोट्स महत्वपूर्ण, इसे सावधानी से बनाएं

पूर्वांश जैन, ऑल इंडिया रैंक 2103

- जेईई के लिए बीते दो साल से तैयारी कर रहा। पढ़ाई के दौरान सौशल मीडिया का उपयोग नहीं करता था। कोचिंग के दौरान शिक्षकों की बातों को महत्व देना जरूरी है।
- टॉपिक्स याद करने के अपने द्वारा बनाए गए नोट्स को याद करें और बिना देखे लिखने की कोशिश करें। लिखने के कारण जवाब को बड़ी आसानी से याद किया जा सकता है।
- परीक्षा के दौरान केवल नोट्स और शॉर्ट नोट्स की सहायता से पढ़ना उचित रहता है।



दिलचस्पी होने पर मिलते हैं बेहतर परिणाम

टिया मितल, ऑल इंडिया रैंक 2462

- 9वीं कक्षा से ही गणित विषय में अधिक रुचि रही, जिसके कारण जेईई की तैयारी करने का विचार आया। दिलचस्पी होने पर बेहतर परिणाम मिलते हैं।
- परीक्षा की तैयारी के लिए टेस्ट में पूछे गए प्रश्नों को लगातार हल करें, साथ ही अपनी गलतियों को सुधारने का प्रयास करते चले।
- जेईई के लिए प्रत्येक वर्ष नए प्रश्न तैयार किए जाते हैं। इसके लिए हमेशा नए प्रश्नों को पहले से ही हल करते चले।



माता-पिता बच्चों के मनोभाव को समझें

अमिनव राठौर, ऑल इंडिया रैंक 2759

- 12वीं कक्षा के बाद माता-पिता के कहने पर एक साल ड्रॉप लिया। यह मेरा सेकेंड अटेंप रहा, जिसके लिए मैं बीते कुछ साल से तैयारी कर रहा। कोचिंग आने से पहले योजना लगभग 4-5 घंटे गेमिंग करता था, लेकिन अब पढ़ाई में अधिक रुचि है।
- परीक्षा से पहले तनाव मुक्त और सेल्फ मोटिवेटेड होना जरूरी है, जिससे परीक्षा के दौरान प्रश्न पत्र आसानी से हल किया जा सकता है।
- परिजनों ने कहा, बच्चों को पढ़ाई के लिए तनाव देना सही नहीं है। बच्चों के अनुसार उन्हें समझते हुए निर्णय लेना चाहिए। बच्चों की मनोस्थिति को जानने के लिए बच्चों से बातचीत करें।



गायत्री परिवार के पांच दिवसीय आवासीय शिविर में व्यक्तित्व निर्माण की सीख



रायपुर। 'मनुज देवता बने, बने यह धरती स्वर्ग समान' की भावना से गायत्री परिवार ने बच्चों और युवाओं के व्यक्तित्व निर्माण के लिए गायत्री प्रज्ञा पीठ कुशाालपुर में पांच दिवसीय आवासीय शिविर शुरू किया। इसमें पहले दिन परिवार व समाज निर्माण में बच्चे व युवा कैसे योगदान दे सकते हैं, इस विषय पर चर्चा हुई। मुख्य अतिथि के रूप में जेन समन्वयक आदर्श वर्मा और अध्यक्षता जीएस मंडावी ने अपनी बात उद्घोषण के जरिए रखी। उन्होंने आगे बताया कि जैसे एक शानदार भवन का निर्माण मजबूत नींव से संभव है, उसी प्रकार सुसंस्कारी परिवार एक सभ्य समाज की रचना का आधार बन सकता है।

शानदार भवन का निर्माण मजबूत नींव से परिवार व समाज का आधारस्तंभ व्यक्ति



आपके व्यक्तित्व निर्माण से परिवार व समाज को बेहतर किया जा सकता है, क्योंकि आप आधारस्तंभ हैं। जिसका व्यक्तित्व निर्माण होता है, वे जिस क्षेत्र अथवा पद पर जाते हैं वहां अपने शानदार व्यक्तित्व एवं कर्तव्य से सुंदर आचार व्यवहार करते हुए समाज को सुवासित करते हैं।

व्यवहार में लाने का प्रयास करें

सदस्य दिल्ली पणिगढ़ी ने आगे कहा, व्यक्तित्व निर्माण मौलिक कार्य है। गुणों के आधार पर सुखी व सभ्य परिवार तथा समाज निर्माण संभव है। इसे हर व्यक्ति तक पहुंचाने के लिए बच्चों व युवाओं को इससे जोड़ने का प्रयास किया जा रहा है। इसमें जो बच्चा जाए, उसे व्यवहार में लाने का प्रयास लोग करें, इसके लिए भी प्रेरित कर रहे हैं।

इन विषयों पर आधारित शिविर

प्रकाश निगम ने बताया, शिविर में मुख्य प्रशिक्षक कुलदीप कृष्ण भारती, मार्गोद्देशी सोनकर, मोना धुव, सीताराम विश्वकर्मा, सागर मालाकर, विवेक सुरेंद्र द्वारा अलग-अलग विषयों की जानकारी दी जाएगी। इसमें सफलता के सूत्र, जीवन का लक्ष्य, कैरियर निर्माण, बुद्धि बढ़ाने की वैज्ञानिक विधि, व्यक्तित्व निर्माण के सूत्र, स्वाध्याय प्रमुख है। साथ ही तनाव प्रबंधन, कर्मफल का सिद्धांत, व्यसन मुक्त जीवन, ब्रह्मचर्य का पालन, संस्कारों का विज्ञान, युवा निर्माण योजना एवं परिचय, यज्ञ का ज्ञान व विज्ञान जैसे विषयों को शामिल किया गया है।

एमए इतिहास के परिणाम घोषित प्रथम वर्ष में 85% छात्र उत्तीर्ण

रायपुर। पं. रविशंकर शुक्ल विवि द्वारा सोमवार को इतिहास के प्रथम और अंतिम वर्ष के परीक्षा परिणामों की घोषणा की गई। प्रथम वर्ष की परीक्षा में 362 छात्र शामिल हुए थे। इनमें से 308 छात्रों ने परीक्षा उत्तीर्ण कर ली है। वहीं



54 को अनुत्तीर्ण श्रेणी में रखा गया है। परिणाम 85.08% रहे हैं। इसी तरह एमए इतिहास अंतिम वर्ष की परीक्षा में 257 छात्र शामिल हुए थे। इनमें से 235 छात्र परीक्षा में सफल रहे। जबकि 15 छात्रों को अनुत्तीर्ण घोषित किया गया है। परिणाम 91.44% रहे। इसके अलावा रविवि ने एमए इन पब्लिक एडमिनिस्ट्रेशन के नतीजे भी जारी कर दिए हैं। अंतिम वर्ष की परीक्षा में 41 छात्र शामिल हुए। इनमें से 51.22% अर्थात 21 छात्रों ने परीक्षा उत्तीर्ण कर ली है। 19 छात्र फेल रहे हैं। प्रथम वर्ष की परीक्षा में शामिल 42 छात्रों में से 17 उत्तीर्ण तथा 25 अनुत्तीर्ण रहे हैं। परिणाम 40.48 प्रतिशत रहे हैं। रविवि ने सभी कक्षाओं के नतीजे अपने आधिकारिक वेबसाइट पर अपलोड कर दिए हैं।

विश्व योग दिवस के लिए शहर में प्रारंभ हुई तैयारियां

जिम से ज्यादा तरहीज योग को, दूसरों से सीखने की जगह अनुभवी से ले रहे टिप्स, ट्रेंड में यह बदलाव सकारात्मक

कार्न न्यूज

रायपुर। आने वाले विश्व योग दिवस के लिए शहर में तैयारियां प्रारंभ कर दी गई हैं। तैयारियों को लेकर शहर के विभिन्न योग गुरु से चर्चा की गई। इस दौरान उनसे योग के बदलते स्वरूप की जानकारी ली गई। उनका कहना है कि पहले के मुकाबले आधुनिक समय में लोग योग के प्रति अधिक जागरूक होते नजर आ रहे हैं। योग गुरु भारती माखीजा ने बताया, बीते कुछ सालों में योग के स्वरूप में कई बदलाव देखा जा सकता है। पहले एक्सरसाइज के तौर पर योग किया जाता था, लेकिन अब यह जीवन का हिस्सा बन गया है। वर्तमान में लोग योग सीखने के लिए उत्साहित रहते हैं, साथ ही योग के महत्व को समझने लगे हैं। इनमें लोग योग से संबंधित कई प्रश्न करते हैं, जो प्रश्नों का विषय है। लगातार योग करने से तनाव कम, गुस्सा कंट्रोल, शरीर में फ्लैक्सिबिलिटी, थाइराइड और बीपी कंट्रोल और आत्मविश्वास स्तर में बढ़ोत्तरी देखने को मिलती है।



योगासन बारीकी से समझ रहे

योग गुरु सुदेशना प्रशांत ने बताया, बीते 15 सालों से योग कर रही हूँ। वर्तमान समय में मेरी उम्र 54 साल है। 10 साल पहले सेतुबंध आसन और कोणासन की जानकारी नहीं थी, लेकिन अब आसन की जानकारी और उसके लाभ की समझ है। प्रशिक्षण के दौरान शशांक आसन करने की सलाह दी जाती है। इससे तनाव दूर होता है। कार्य में एकाग्रता आती है तथा मन शांत और सकारात्मक होता है। पहले के मुकाबले वर्तमान में लोगों में योग के प्रति जागरूकता अधिक है। वे अब योगासन को बारीकी से समझ रहे हैं।

योग में हो रहे हैं शोध

योग गुरु मुकेश सोनी ने बताया, वर्तमान में लोग प्राणायाम की गहराई को समझने लगे हैं। पहले लोग नहीं समझ सकते थे। कुछ सालों पहले योग प्रशिक्षकों में ज्ञान की कमी थी, लेकिन अब लोग यू-ट्यूब के माध्यम से अनुभवी योग गुरु के टिप्स देख सकते हैं। पहले योग में पीएचडी नहीं थी, जिसके कारण लोग अधिक जागरूक नहीं थे। लेकिन अब लोग योग में शोध कर रहे हैं। पहले बुजुर्गों के लिए योग को समझा जाता था, लेकिन बदलते वक्त के साथ लोग योग के प्रति जागरूक होते जा रहे हैं। युवाओं में कुछ सालों पहले जिम का फ्रेज था, लेकिन अब जिस से अधिक महत्व योग को दिया जाता है। कई आसन ऐसे हैं, जो सरल होने के साथ जिम की तुलना में कई अधिक फायदेमंद हैं।



अब नहीं करते देखा-देखी

योग गुरु खेमराम साहू ने बताया, निरंतर योग से व्यक्ति के जीवन में अनुशासन, परिवर्तन, शरीर में लचीलापन और नियमित दिनचर्या देखने को मिलता है। पहले दूसरे को देखकर योग करते थे, लेकिन अब अनुभवी व्यक्तियों के अनुसार योग करते हैं। जिससे योग की विधि, फायदे-नुकसान, प्रभाव की जानकारी होती है। वर्तमान में बताया जाता है कि कौन-सा योग कितने वक्त तक करना चाहिए, लेकिन पहले इसकी जानकारी नहीं होती थी। टेक्नोलॉजी के कारण विधिवत रूप से योग किया जाता है, जिसमें कई अनुभवी योग गुरु विभिन्न योग के आसन बताते हैं। योग में पढ़ाई व शोध किए जा रहे हैं, जिससे निरंतर कुछ नया सीखने को मिल रहा है। बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक ताइसन, वृक्षसन और सूर्यनमस्कार कर सकते हैं। पहले कई क्रियाओं की जानकारी नहीं थी। अब इसे लोग समझ रहे हैं।



ज्योतिष शास्त्र

ग्रहों के अनुसार घर में लगाएं पेड़, दूर होंगे दोष, लक्ष्मीजी हो जाएंगी प्रसन्न



चिलचिलाती गर्मी, तपती धूप से जल्द ही राहत मिलने वाली है। जून के अंत में कई राज्यों में मानसून आ जाता है। बारिश के मौसम में पेड़ लगाना न सिर्फ पर्यावरण के लिहाज से अच्छा है, बल्कि ये आपके जीवन को भी प्रभावित करता है। शास्त्रों के अनुसार ग्रहों के अनुसार पेड़ लगाने पर कुंडली में उस ग्रह की अशुभता दूर होती है। साथ ही किसी काम में बाधा भी नहीं आती। ग्रह दोष शांत होते हैं। ज्योतिष शास्त्र में हर ग्रह, राशि व नक्षत्र के वृक्ष हैं। इन्हें लगाने से फायदा होता है। जिन ग्रह और नक्षत्र के अनुसार कौन सा पेड़ लगाना शुभफलदायी होगा।

यह पौधे सभी राशियों के लिए शुभ : नागचंपा, अशोक, जूही, अर्जुन, नारियल आदि के पौधे या पेड़ लगाना सभी राशियों के लिए शुभ माना जाता है।
ग्रहों के अनुसार पेड़ - पौधे
सूर्य : नंदार का पेड़।
चंद्र : पलाश या पोस्त का पेड़।
मंगल : नीम, ढाक या खैर का पेड़।
बुध : अपामार्ग का पेड़, केला या चौड़े पत्ते के पौधे।
गुरु : पारस पीपल, पीपल या केले का पेड़।
शुक्र : नूतल का पेड़, कपास का पौधा और बेलदार पौधे जैसे मनी प्लांट।
शनि : शमी का पेड़, कौकर, आक, खजूर भी है।
राहु : दूबा घास, नारियल का पेड़ या चंदन का पेड़।
केतु : कुशा का पेड़, इमली का पेड़, तिल के पौधे और केले के पेड़।

नक्षत्र अनुसार लगाएं पौधे : अश्विनी के लिए कोचिला, भरणी के लिए आंवला, कृत्तिका के लिए गुलहड़, रोहिणी के लिए जामुन, मृगशिरा के लिए खैर, आर्द्रा के लिए शीशम, पुनर्वसु के लिए बांस पुष्प के लिए पीपल, अश्लेषा के लिए नागकेसर, मघा के लिए बट, पूर्वा के लिए पलाश, उत्तरा के लिए पाकड़, हस्त के लिए रोठा, चित्रा के लिए बेल स्वाती के लिए अर्जुन, विशाखा के लिए कटैया, अनुराधा के लिए भातसरी, ज्येष्ठा के लिए चीर, मूल के लिए शाल, पूर्वाषाढ़ के लिए अशोक, उत्तराषाढ़ के लिए कटहल, श्रवण के लिए अकीन, धनिष्ठा के लिए शमी, शतभिषा के लिए कदम्ब, पूर्वाभाद्रपद के लिए आम, उत्तराभाद्रपद के लिए नीम, रेवती नक्षत्र के लिए महुआ पेड़।

15 जून को सूर्यदेव मिथुन राशि में करेंगे प्रवेश, इन राशि वालों की चमकेगी किस्मत



ग्रहों के अधिपति भगवान सूर्य 15 जून की सुबह 4 बजकर 27 मिनट पर वृषभ राशि की यात्रा समाप्त करके मिथुन राशि में प्रवेश कर रहे हैं, जहां ये 16 जुलाई की दोपहर 11 बजकर 19 मिनट तक गोचर करेंगे उसके बाद कर्क राशि में चले जाएंगे। मिथुन राशि पर इनका गोचरकाल का अन्य राशियों पर कैसा प्रभावकारी रहेगा?

मेष राशि: राशि से तृतीय पराक्रम भाव में गोचर करते हुए सूर्यदेव का प्रभाव आपके लिए किसी वरदान से कम नहीं है। कार्य व्यापार में उन्नति तो होगी ही सामाजिक पद प्रतिष्ठा भी बढ़ेगी। आध्यात्मिक मामलों में भी रुचि और बढ़ेगी। सरकारी सर्विस के लिए प्रयास करना चाह रहे हों तो उस दृष्टि से ग्रह-गोचर बेहद अनुकूल रहेगा। परिवार के वरिष्ठ सदस्यों से मतभेद बढ़ने न दें। यात्रा देशाटन का लाभ मिलेगा। विदेशी कंपनियों में सर्विस अथवा नागरिकता के लिए किया गया प्रयास भी सफल रहेगा।

वृषभ राशि: राशि से द्वितीय धन भाव में गोचर करते हुए सूर्यदेव का प्रभाव कई तरह के अप्रत्याशित परिणाम दिलाएगा। यद्यपि आर्थिक पक्ष मजबूत होगा किंतु किसी न किसी कारण से पारिवारिक कलह और मानसिक अशांति का सामना करना ही पड़ेगा। स्वास्थ्य के प्रति चिंतनशील न रहें। महंगी वस्तुओं का क्रय करेंगे। कार्यक्षेत्र में षड्यंत्र का शिकार होने से बचें। कई बार अधिक बोलना आपके लिए नुकसानदेय सिद्ध हो सकता है, इसलिए अपनी योजनाओं को गोपनीय रखते हुए कार्य करेंगे तो अधिक सफल रहेंगे।

मिथुन राशि: आपकी राशि में गोचर करते हुए सूर्यदेव का प्रभाव शारीरिक पीड़ा दे सकता है, किंतु आप में साहस और पराक्रम की वृद्धि भी करेगा। निर्णय लेने की शक्ति बढ़ेगी। शासनसत्ता का पूर्ण सहयोग मिलेगा। केंद्र अथवा राज्य सरकार के विभागों में सर्विस आज के लिए आवेदन करना हो तो उस दृष्टि से भी ग्रह गोचर बेहद अनुकूल रहेगा। विद्यार्थियों और प्रतियोगिता में बैठने वाले छात्रों को परीक्षा में अच्छे अंक लाने के लिए और प्रयास करने होंगे। वैवाहिक वार्ता सफल होने में थोड़ा और समय लगेगा।

कर्क राशि: राशि से बारहवें व्यय भाव में गोचर करते हुए सूर्यदेव अत्यधिक भागदौड़ का सामना तो करवाएंगे ही कहीं न कहीं आप थकान का भी अनुभव करेंगे। किसी मित्र से बिछड़ने का अप्रिय समाचार भी मिल सकता है। न्यायिक मामलों में सफलता मिलेगी। नए लोगों से मेल-जोल बढ़ेगा।

पोषक तत्वों का है खजाना, शुगर पर भी लगाता है लगाम

वजन और कोलेस्ट्रॉल कम करने में अमृत समान है 'कोदो'

कोदो का नाम हममें से अधिकांश लोगों ने सुना ही होगा, लेकिन इसके गुणों के बारे में कम ही लोगों को पता होगा। कोदो पोषक तत्वों का पावरहाउस है। कोदो में प्रोटीन, विटामिन, मिनिरल्स से लेकर एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना छिपा हुआ है। वैसे तो जितने भी मोटे अनाज होते हैं, उनमें अद्भुत गुण पाए जाते हैं, लेकिन कोदो का जवाब नहीं। कोदो में गेहूँ, धान की तुलना में कई गुना अधिक प्रोटीन और फाइबर होता है। संयुक्त राष्ट्र कोदो को प्रमुख मिलेट्स में शामिल किया है। कोदो में गुड फैट होता है जो कोलेस्ट्रॉल समेत कई खतरनाक लेवल को कम करता है। कोदो का नियमित सेवन से कई बीमारियों को शरीर से भगाया जा सकता है। कोलेस्ट्रॉल से लेकर ब्लड शुगर तक को कम करने में यह अमृत समान है।



1. डायबिटीज मरीजों के लिए फायदेमंद- एनसीबीआई रिसर्च पेपर के मुताबिक कोदो को सेवन शुगर पर लगाम लगा सकता है। इसमें कई तरह के फायटोकेमिकल्स और पोलीफेनॉल होते हैं। साथ ही इसमें पर्याप्त मात्रा में फाइबर होता है। इस कारण यह खून में शुगर को तेजी से बढ़ने नहीं देता। साथ ही ज्यादा फाइबर होने के कारण यह भूख को कंट्रोल करता है। इसलिए जिन लोगों को मोटापा पर कंट्रोल करना है, उनके लिए भी कोदो बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है।
2. हार्ट डिजीज का खतरा कम-कोदो में पोलीसेचुरेटेड फैट पाया जाता है जो हार्ट के मसल को रिलेक्स पहुंचाने में मदद करता है। इसके साथ ही इससे ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है। इस कारण यह हार्ट डिजीज के जोखिम को कम कर सकता है।
3. हड्डियों को मजबूत बनाता-कोदो में 18 प्रतिशत कैल्शियम होता है। इसके अलावा इसमें जिंक, मैग्नीज और मैग्नीशियम भी मौजूद होता है। इस कारण कोदो का नियमित सेवन कर हड्डियों को मजबूत बनाया जा सकता है।

सुबह-सुबह दांत ब्रश करने चाहिए या रात को? अधिकतर लोग कर रहे गलती

ओरल हेल्थ बेहतर बनाए रखने के लिए दांतों की सफाई बहुत जरूरी होती है। दांतों की सही तरीके से सफाई न की जाए तो इनमें प्लाक और बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं, जिससे कई तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। डेंटिस्ट लोगों को दिन में दो बार सुबह और शाम अच्छी तरह दांतों को ब्रश करने की सलाह देते हैं। हालांकि, बड़ी संख्या में लोग दिन में एक ही बार ब्रश करते हैं। लोगों को लगता है कि सुबह-सुबह ब्रश करने से दांतों को साफ और हेल्दी रखा जा सकता है, लेकिन एक्सपर्ट की राय इस मामले पर अलग है।

नई दिल्ली के पीतमपुरा स्थित गुलाटी डेंटल क्लिनिक के दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव गुलाटी ने बताया कि दांतों को साफ रखने के लिए रोजाना दो बार ब्रश करना बेहद जरूरी होता है। लोगों को सुबह

उठने के बाद और रात को सोने से पहले ब्रश करना चाहिए। रात के वक्त ब्रश करने की सलाह इसलिए दी जाती है, क्योंकि रात के वक्त मुंह कई घंटों तक बंद रहता है, जिसकी वजह से दांतों में प्लाक और बैक्टीरिया जमा होने लगते हैं। ऐसी कंडीशन में दांतों और मसूड़ों में इंफेक्शन समेत कई तरह की परेशानियों का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए सुबह-शाम ब्रश जरूर करना चाहिए।



होने लगती ओरल हेल्थ से संबंधित बीमारियां

डॉक्टर वैभव गुलाटी का कहना है कि अगर आप दिन में सिर्फ एक बार ब्रश कर पा रहे हैं, तो आप रात के वक्त ब्रश करना चाहिए। दरअसल, रात में लंबे वक्त तक खाना और अन्य चीजें हमारे दांतों के अंदर रहती हैं, जिससे बैक्टीरिया पैदा हो जाते हैं। इससे ओरल हेल्थ से संबंधित बीमारियां होने लगती हैं। इससे बचने के लिए लोगों को रात के वक्त ब्रश जरूर करना चाहिए। आमतौर पर दिन में लोग पानी पीते हैं और कुल्ला करते हैं, जिससे दांतों की सफाई होती रहती है। जबकि रात के वक्त मुंह बंद रहता है और बैक्टीरिया का अटक जमा होता है। एक्सपर्ट की मानें तो दांतों और मसूड़ों को हेल्दी रखने के लिए रोजाना दो बार ब्रश करना चाहिए। दूधखश अच्छी ब्रशिंग का होना चाहिए और टूथपेस्ट भी अच्छा होना चाहिए। इसके अलावा लोगों को जंक फूड्स, सोडा, कोल्ड ड्रिंक्स, चाय-कॉफी का सेवन कम से कम करना चाहिए। इन चीजों से हमारे दांतों की रंगत खराब हो सकती है और ओरल हेल्थ खराब हो सकती है। लोगों को समय-समय पर डेंटिस्ट से मिलकर जांच करानी चाहिए।

इन लोगों को मूलकर भी नहीं पीनी चाहिए कॉफी, नहीं तो सेहत के लिए बन जाएगी मुसीबत

कॉफी पीने के साथ मले ही सुबह की सुस्ती दूर भाग जाती हो, लेकिन दो कप से ज्यादा पिया जाए तो ये कई सारी सेहत की समस्याओं को बढ़ा देता है। गैस, एसिडिटी के साथ ही कॉफी पीने से ग्लूकोमा और यूरिन में भी समस्या पैदा होने लगती है। मॉनिंग ड्रिंक में अक्सर लोग कॉफी पीना पसंद करते हैं। एनर्जी बूस्ट करने के साथ ही ये नौद मगाने में भी मदद करती है। अक्सर लोग सुस्ती मगाने के लिए कॉफी पीते हैं। कॉफी के कई सारे फायदे भी बताए गए हैं। अगर ब्लैक कॉफी पी जाए तो ये हार्ट फेलियर के रिस्क को कम करती है और प्रोस्टेट कैंसर के रिस्क को भी घटाती है। लेकिन, कॉफी के फायदे कम और नुकसान ज्यादा है। खासतौर उन लोगों को जो इन समस्याओं से जूझ रहे हैं। उन्हें कॉफी मूलकर भी नहीं पीनी चाहिए।



इरिटेबल बाउल सिंड्रोम
केफ़ीन की वजह से बाउल रेगुलेटिड बंद जाती है। कॉफी पीने से डायरिया होने के चांस रहते हैं। जो कि इरिटेबल बाउल सिंड्रोम का एक लक्षण है। जिन लोगों को बार-बार डायरिया होता है या लूज मोशन की समस्या रहती है। इरिटेबल बाउल सिंड्रोम है तो उन्हें ज्यादातर कॉफी को अवॉइड करना चाहिए।

ग्लूकोमा के मरीज

रिसर्च के मुताबिक केफ़ीन की वजह से ग्लूकोमा का रिस्क बढ़ जाता है। कॉफी पीने की वजह से इंड्राऑक्ल्यूर प्रेशर उन लोगों में बढ़ जाता है जो ग्लूकोमा के मरीज हैं।

ओवर एक्टिव ब्लैडर

जिन लोगों को बार-बार यूरिन होने की शिकायत है, उन्हें कॉफी पीने से परहेज करना चाहिए। हार्ट डिजीज के लोगों को कॉफी पीने से बचना चाहिए। कॉफी पीने से हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर दोनों ही बढ़ जाता है। ऐसे में हाई बीपी वालों और हार्ट के मरीजों को कॉफी पीने से पूरी तरह से बचना चाहिए। प्रेग्नेट वूमन : द अमेरिकन कॉलेज ऑफ ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी के मुताबिक प्रेग्नेट वूमन को करीब 200 मिलीग्राम से ज्यादा कॉफी नहीं पीनी चाहिए। 200 मिलीग्राम लगभग दो कप। ज्यादा कॉफी मिसकेरेज, प्रीमेच्योर लेबर और लो बर्थ वेट को बढ़ा देती है। हालांकि, प्रेग्नेट वूमन के लिए कॉफी



महिलाओं को इन 5 बीमारियों का खतरा सबसे ज्यादा!

महिलाओं के लिए हेल्दी रहना पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा चैलेंजिंग होता है। महिलाओं को हेल्थ से संबंधित परेशानियां ज्यादा होती हैं और इनसे बचने के लिए कड़ी मशकत करनी पड़ती है। महिलाओं को इन बीमारियों से बचने के लिए अच्छी लाइफस्टाइल अपनानी चाहिए और समय-समय पर हेल्थ चेकअप कराना चाहिए। आज आपको बता रहे हैं कि महिलाओं को कौन सी 5 बीमारियों का खतरा सबसे ज्यादा होता है और इनसे किस तरह बचा जा सकता है।

यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया की रिपोर्ट के मुताबिक महिलाओं को हार्ट डिजीज का खतरा सबसे ज्यादा होता है। यूएस सीडीसी के आंकड़ों के अनुसार साल 2019 में अमेरिका में करीब 20 प्रतिशत मौतें हार्ट डिजीज की वजह से हुई थीं। महिलाओं को 40 से 60 की उम्र के बीच हार्ट डिजीज का खतरा होता है और उन्हें इसका पता भी नहीं चलता है। एक्सपर्ट्स की मानें तो अच्छी लाइफस्टाइल और बेहतर खान-पान से हार्ट डिजीज का खतरा 82% कम हो सकता है।

ब्रेस्ट कैंसर महिलाओं को होने वाला सबसे कॉमन कैंसर होता है। हर साल लाखों की संख्या में महिलाएं इस जा न ले वा बीमारी की वजह से अपनी जान गंवा देती हैं। फे मि ली हिस्ट्री से लेकर तमाम फैक्टर ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ा सकते हैं। इससे बचने के लिए महिलाओं को अच्छी लाइफस्टाइल और हेल्दी डाइट के अलावा समय-समय पर कैंसर की स्क्रीनिंग करानी चाहिए, वक्त रहते कैंसर का पता लग जाए, तो इसे ठीक भी किया जा सकता है।

महिलाओं को ओवैरियन और सर्वाइकल कैंसर का खतरा भी ज्यादा होता है। सर्वाइकल कैंसर बच्चेदानी के मुंह का कैंसर होता है, जबकि ओवैरियन कैंसर अंडाशय का कैंसर होता है। सर्वाइकल कैंसर का खतरा एचपीवी वैकसीन के जरिए 90 फीसदी तक कम किया जा सकता है। अगर बच्चियों को 9 साल के बाद इस वैकसीन को लगा दिया जाए, तो सर्वाइकल कैंसर को रोका जा सकता है। ओवैरियन कैंसर से बचने के लिए समय-समय पर स्क्रीनिंग बेहद जरूरी है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो महिलाओं को एंजायटी और डिप्रेशन का खतरा करीब 3 गुना ज्यादा होता है। एंजायटी और डिप्रेशन का असर मेटल हेल्थ पर ही नहीं, बल्कि फिजिकल हेल्थ पर भी बुरी तरह होता है। इससे बचने के लिए महिलाओं को स्ट्रेस को मैनेज करना चाहिए और खुश रहने की कोशिश करनी चाहिए, साइकेट्रिस्ट की मदद से आप एंजायटी और डिप्रेशन से छुटकारा पा सकते हैं।

अमेरिकन सोसाइटी फॉर रिप्रोडक्टिव मेडिसिन के अनुसार, इनफर्टिलिटी की समस्या महिलाओं को ज्यादा परेशान करती है। जानकारों की मानें तो 30-35 साल के बाद महिलाओं की फर्टिलिटी में गिरावट आने लगती है और कई बार यह प्रेनेंसी में बाधा बनने लगती है। इसके अलावा भी महिलाओं को कई तरह की रिप्रोडक्टिव समस्याओं का खतरा ज्यादा होता है। इससे बचने के लिए समय-समय पर डॉक्टर से मिलकर चेकअप कराना चाहिए।

स्लीप डिसऑर्डर

जिन लोगों को नींद ना आने की समस्या है। उन्हें कॉफी से पूरी तरह से दूर रहना चाहिए। कॉफी की वजह से खराब नींद और सुस्ती की समस्या होती है। स्लीप फाउंडेशन के मुताबिक करीब बेट टाइम के 6 घंटे पहले कॉफी को अवॉइड करना चाहिए।

पैनिक अटैक्स और एंजायटी के मरीज हों

कॉफी पीने से एंजायटी की समस्या बढ़ जाती है। अगर आप एंजायटी और उसकी वजह से पैनिक अटैक्स की समस्या से जूझ रहे हैं तो मूलकर भी कॉफी ना पिएं। **गैस और एसिडिटी की समस्या हो**
जिन लोगों को गैस्ट्रोइसोफेगल रिफ्लक्स की समस्या है। उन्हें कॉफी के कप से दूर रहना चाहिए। केफ़ीन इंसोफेगस और स्टमक के बीच के वॉल्व को ढीला कर देती है। जिसकी वजह से पेट में बनने वाला एसिड इंसोफेगस में पहुंच जाता है और गैस्ट्रो इंसोफेगल रिफ्लक्स की समस्या को बढ़ा देता है।

रायपुर बाजार

Contact For Advertisement
6263818152, 7987119756

मैट्रेस 6x6 सिर्फ 2000/- 4 इंच मोटा	रुई गद्दा 6x6, 30 किलो 2000/- सिर्फ	प्रोटेक्टर डबल बेड सिर्फ 700/-	रुई गद्दा सादा 3x6 सिर्फ 200/-
रुई गद्दा 4x6, 15 किलो 650/- सिर्फ	रुई गद्दा 6x6, 30 किलो 3500/- सफेद रुई	सोफा कम बेड वीन वेग पुटाना गद्दा लाये नया ले जायें	मैट्रेस 3x8 = 1100/- 4x6 = 1500/- 6x6 = 2400/-

संजय रुई भंडार
निराकारी फर्नीचर के पीछे, कांघ घर गौडऊन के पास, पंडरी रायपुर
9827976266, 7987918262

आपके विज्ञापन के लिये
जगह उपलब्ध है।
संपर्क करें
मो. 6263818152, 7987119756

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

मॉन्स्टरवर्स की सबसे अधिक कमाई करने वाली फिल्म बनी

लॉस एंजलिस। वैश्विक बॉक्स ऑफिस पर 'गॉडजिला एक्स कॉन्ग द न्यू एम्पायर' लीजेंडरी और वार्नर ब्रदर्स

मॉन्स्टरवर्स फ्रैंचाइजी में दुनिया भर में 57 करोड़ डॉलर यानी कि भारतीय मुद्रा में लगभग 4759

करोड़ रुपए की सबसे अधिक कमाई करने वाली फिल्म है। यह मॉन्स्टरवर्स चैपियन 2017 की पिछली फिल्म 'कॉग स्कल आइलैंड' से भी आगे निकल गई है। इसने 56 करोड़ 86 लाख डॉलर (भारतीय मुद्रा में लगभग 4747 करोड़ रुपए) की कमाई की थी। 'गॉडजिला एक्स कॉन्ग द न्यू एम्पायर' ब्राजील, कोलंबिया, फ्रांस, भारत, इंडोनेशिया, मैक्सिको और यूएई समेत 35 बाजारों में सबसे अधिक कमाई करने वाली मॉन्स्टरवर्स फिल्म है। सोनी की 'घोस्टबस्टर्स: प्रोजेन एम्पायर' इस्टर वीकेंड पर रिलीज होनी थी, जो 22 मार्च तक के लिए आगे बढ़ा दी गई थी। इसने वार्नर के लिए शानदार सप्ताहांत पर कदम रखने और उसे अपने कब्जे में लेने का सुनहरा अवसर बनाया।

ऐतिहासिक रूप से जो 'क्लेश ऑफ द टाइटन्स', 'रेडी प्लेयर वन' और 2021 की 'गॉडजिला बनाम कॉंग' के साथ स्टूडियो के लिए एक समृद्ध लॉन्चपैड रहा है। इसने चार करोड़ 81 लाख डॉलर (भारतीय मुद्रा में लगभग 401 करोड़ रुपए) की धरोहर ओपनिंग दी थी। 'गॉडजिला एक्स कॉन्ग द न्यू एम्पायर' से इस्टर सप्ताहांत में चार करोड़ पांच लाख की उम्मीद थी।

टॉलीवुड

रामोजी फिल्म सिटी में शूट हुई थी ये ब्लॉकबस्टर फिल्में

मुंबई। हाल ही में, रामोजी फिल्म सिटी और इनाडु के संस्थापक रामोजी राव के निधन के चलते फिल्मों की इंडस्ट्री को गहरा धक्का लगा। रामोजी राव फिल्म निर्माण के क्षेत्र की एक बहुत बड़ी हस्ती थीं। उनके निधन की खबर से कई कलाकार शोक में डूब गए। कई सितारों ने उन्हें श्रद्धांजलि दी। वहीं, कुछ लोगों ने सोशल मीडिया पर उनसे जुड़ी यादों को सबके साथ साझा किया। रामोजी राव ने 1996 में रामोजी फिल्म सिटी को बसाया था। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, इस फिल्म सिटी में हर साल करीब 200 फिल्मों की शूटिंग होती है। आज हम आपको कुछ ऐसी ब्लॉकबस्टर फिल्मों के बारे में बताएंगे जिन्हें इसी फिल्म सिटी में शूट किया गया था।

केजीएफ : यश, श्रीनिधि शेठ्टी, गरुड़ा राम और अनंत नाग अभिनीत फिल्म 'केजीएफ' की शूटिंग रामोजी फिल्म सिटी में हुई थी। इसका निर्देशन प्रशांत नील ने किया था। यह फिल्म लोगों को खूब पसंद आई थी। इसके दूसरे भाग की भी दर्शकों ने सराहा था।

बाहुबली : यह कोई कहने वाली बात नहीं है कि निदेशक एसएस राजामौली की फिल्म 'बाहुबली' कितनी बड़ी हिट थी। फिल्म के दोनों भाग ने दर्शकों का भरपूर मनोरंजन किया था।

सलार : प्रशांत नील की फिल्म 'सलार' भी इसी जगह शूट हुई थी। इस फिल्म में प्रभास और पृथ्वीराज सुकुमारन ने काम किया है। फिल्म पिछले साल 22 दिसंबर को रिलीज हुई थी। इसके दूसरे भाग पर भी काम चल रहा है। फिल्म में दो दोस्तों की कहानी दिखाई गई है।

भोजपुरी

मोनालिसा से लेकर रानी चटर्जी तक, इन एक्ट्रेसस का नहीं है यूपी-बिहार से कनेक्शन



मुंबई। भोजपुरी सिनेमा में काम करने वाली कई एक्ट्रेसस यूपी-बिहार की ही रहने वाली हैं। लेकिन कुछ ऐसी भी एक्ट्रेसस हैं जिनका इन राज्यों से कोई भी कनेक्शन नहीं है। कलाकारों को जहां काम मिलता है वो उसी जगह के हो जाते हैं। ऐसी ही कुछ एक्ट्रेसस भी हैं जिनकी पहचान भोजपुरी कलाकारों के तौर पर तो है लेकिन असल में वो भोजपुरी नहीं हैं। मुंबई की रहने वाली रानी चटर्जी ने भोजपुरी सिनेमा में अच्छी-खासी पहचान बनाई है। रानी को भोजपुरी सिनेमा की दबंग एक्ट्रेस कहते हैं जो एक मुस्लिम परिवार को बिलॉन्ग करती हैं। भोजपुरी फिल्मों की स्टार मोनालिसा का असली नाम अंतरा बिस्वास है। मोनालिसा ने हिंदी सीरियल में भी काम किया है, लेकिन भोजपुरी फिल्मों में उन्हें लोकप्रियता मिली। कोलकाता में जन्मी मोनालिसा बंगाली हैं और ब्राह्मण परिवार से बिलॉन्ग करती हैं। एक्ट्रेस पाखी हेगड़े महाराष्ट्रियन हैं और इन्होंने कुछ मराठी फिल्मों में भी काम किया है। लेकिन पाखी की पहचान भोजपुरी फिल्मों में ज्यादा बनी और लोग उन्हें उसी से पहचानते हैं। भोजपुरी एक्ट्रेस काजल राघवानी ने करियर की शुरुआत गुजराती फिल्म इंडस्ट्री से की थी। काजल गुजरात की रहने वाली हैं लेकिन भोजपुरी सिनेमा से इन्हें पहचान मिली। भोजपुरी म्यूजिक वीडियो में नजर आ चुकीं नेहा मलिक बिहार या यूपी से हैं ही नहीं नेहा मुंबई की रहने वाली हैं लेकिन खेसारी लाल यादव के साथ काम कर चुकीं हैं। भोजपुरी सिनेमा की ग्लैमरस एक्ट्रेस नम्रता मल्ला काफी फेमस हैं। नम्रता दिल्ली की रहने वाली हैं, मॉडलिंग वहीं से शुरू कीं लेकिन भोजपुरी फिल्मों से करियर की शुरुआत कीं। भोजपुरी सिनेमा की एक्ट्रेस शुभी शर्मा राजस्थान से बिलॉन्ग करती हैं। भोजपुरी सिनेमा में अभी इनकी शुरुआत है लेकिन सोशल मीडिया पर इन्हें लाखों लोग फॉलो करते हैं।

क्यूट एक्ट्रेस अनन्या पांडे को पपराजी ने हाल ही में एक इवेंट से पहले अपने कैमरे में कैचर किया। इस दौरान अनन्या पांडे बेहद गॉर्जियस लग रही थीं। इन तस्वीरों में अनन्या पांडे पिक कलर के टॉप और लोअर में काफी क्यूट लग रही हैं, जिन पर फैंस दिल हार बैठे हैं। अनन्या पांडे इन फोटोज में एक से बढ़कर एक पोज देती हुई नजर आ रही हैं। स्मोकी एंड न्यूड मेकअप के साथ मैच करते हुए अनन्या पांडे ने इस दौरान अपने बालों को खुला छोड़ा है। अनन्या पांडे ने अपने इस लुक को इयररिंग्स और हील्स के साथ एक्सेसराइज किया। सोशल मीडिया पर अनन्या पांडे के लाखों फैंस हैं, जो उनके हर लुक पर दिल खोलकर लाइक और कमेंट्स करते नजर आते हैं।



क्यूट पिक आउटफिट पर धम जाएंगी निगाहें

सूती साड़ी में दिखाना है खूबसूरत अंदाज तो लें इन अभिनेत्रियों के लुक से टिप्स



फैशन

गर्मी से लोगों का हाल बेहाल है। नई दिल्ली में कई जगहों पर तापमान 50 डिग्री के पार हो गया है। लोगों को घर से बाहर निकलने में दिक्कत हो रही है। ऐसे में मौसम विभाग लगातार लोगों को यह सलाह दे रहा है कि वह जितना हो सके वो घर में ही रहे और अगर बाहर निकलना है पूरी तैयारी के साथ निकलें। स्वास्थ्य विभाग ने लोगों को सूती कपड़े पहनने की सलाह दी है।

गर्मी के मौसम में सूती कपड़े काफी आरामदायक होता है। ऐसे में हर कोई सूती कपड़े पहनकर घर से बाहर निकल रहा है। अगर आप भी साड़ी पहनना चाहती हैं, लेकिन आपको समझ में नहीं आ रहा है कि गर्मी में किस तरह की साड़ी खरीदें तो हम आपको कुछ अभिनेत्रियों के लुकस दिखाए जा रहे हैं। इन अभिनेत्रियों की तरह साड़ी पहनकर आप गर्मी में भी अपना खूबसूरत अंदाज दिखा सकती हैं। ये अभिनेत्रियां गर्मियों के मौसम में अक्सर कॉटन की साड़ी पहने ही देखी जाती हैं। ऐसे में आप इसे टिप्स ले सकती हैं।

दीया मिर्जा : डबल रंग की ये कॉटन की साड़ी देखने में काफी खूबसूरत लग रही है। आप चाहें तो आप भी ऐसा डीपलेक ब्लाउज कॉटन की साड़ी के साथ कैरी कर सकती हैं। इसके साथ अपने बालों को खुला रखें।

रानी मुखर्जी : अगर अपने दफ्तर में कॉटन की साड़ी पहनना चाहती हैं तो रानी मुखर्जी का ये लुक आपके लिए परफेक्ट है। इसके साथ कॉलर वाला ब्लाउज आपको बॉस लेडी दिखने में मदद करेगा। आप इसके साथ चश्मा पहनकर आप अपना स्टाइलिश अंदाज दिखा सकती हैं।

कोंकणा खेन शर्मा : हमेशा अपने व्लैमरस लुक की वजह से लोगों का दिल जीतने वाली कोंकणा कॉटन की साड़ी में बला की खूबसूरत लग रही हैं। आप भी चाहें तो जर्सी की तरह ऐसा स्लीवलेस ब्लाउज कैरी कर सकती हैं। ये देखने में अच्छा लगता है।

मनीषा कोइराला : हीरामंडी वेब सीरीज से एक बार फिर लोगों को अपना दीवाना बनाने वाली मनीषा कोइराला का ये साड़ी लुक बेहद खूबसूरत है। आप चाहें तो इस तरह की साड़ी के साथ अलग रंग का ब्लाउज पहनकर आप अपना खूबसूरत अंदाज दिखा सकती हैं।



गर्मियों में आपका चेहरा चमकाएंगी ये पत्तियां

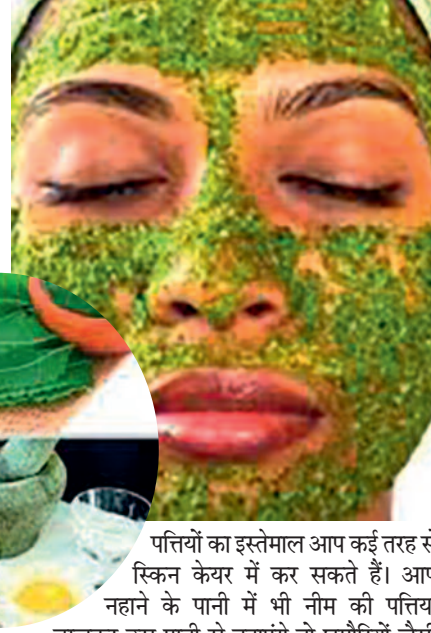
इस भीषण गर्मी में अपनी सेहत और त्वचा का ध्यान रखना जरूरी हो जाता है। अगर खानपान का ध्यान न रखना जाए तो कई तरह की शारीरिक समस्याएं उत्पन्न होने लगती हैं। इसके साथ शरीर में भी घमोरियां, एक्ने, मुंहासे अन्य समस्याएं जन्म देने लगती हैं। ऐसे में लोग गर्मी से बचने के लिए कई तरह के उपाय करते हैं। जैसे तो पालर में पैसे खर्च करके आप आसानी से स्किन केयर कर सकते हैं, लेकिन अगर आपके पास पालर जाने का समय नहीं है तो आप घर पर ही स्किन केयर कर सकते हैं।

एलोवेरा की पत्तियां

लगभग हर घर में एलोवेरा का पौधा जरूर होता है। एलोवेरा में मौजूद तत्व त्वचा संबंधी कई परेशानियों से राहत दिलाने का काम करते हैं। इसका इस्तेमाल टैनिंग दूर करने से लेकर मुंहासों के खतमे तक के लिए किया जाता है। ऐसे में आप भी स्किन केयर में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

नीम की पत्तियां

अगर आपके घर के पास नीम का पेड़ है तो इनकी



पत्तियों का इस्तेमाल आप कई तरह से स्किन केयर में कर सकते हैं। आप नहाने के पानी में भी नीम की पत्तियां डालकर उस पानी से नहाएंगे तो घमोरियां जैसी समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है। इसके अलावा नीम की पत्तियां का इस्तेमाल फेस पैक में भी कर सकते हैं।

धनिया की पत्तियां

एंटीफंगल और रोगाणुरोधी तत्वों के कारण धनिया की पत्तियां कीटाणुनाशक और डिटॉक्सीफायर के रूप में कार्य करती हैं। इसका पैक बनाकर चेहरे पर लगाया जा सकता है।

पुदीना की पत्तियां

गर्मी के मौसम में पुदीने का सेवन काफी फायदेमंद माना जाता है। शरीर के साथ-साथ त्वचा का ख्याल रखने के लिए भी पुदीना का इस्तेमाल किया जा सकता है। पुदीने की पत्तियां त्वचा संबंधी कई परेशानियों को दूर करती हैं।

बालों को लंबा और घना बनाएगा भिंडी का जैल और कंडीशनर

बालों की देखरेख के लिए बाजार में तरह-तरह के जैल और कंडीशनर मिलते हैं। लेकिन, घर पर भी बालों की देखरेख के लिए हेयर जैल बनाया जा सकता है। इस हेयर जैल को बनाने के लिए आपको जरूरत होगी भिंडी की। भिंडी का जैल विटामिन ए, विटामिन सी और विटामिन के समेत मैग्नीशियम, पौष्टिक और जिंक जैसे खनिजों से भरपूर होता है। इससे हेयर फॉलिकल्स को फायदा मिलता है और हेयर ग्रोथ बेहतर तरह से हो पाती है। साथ ही, भिंडी में पाए जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स हेयर डैमेज का कारण बनने वाले और हेयर ग्रोथ को धीमा करने वाले फ्री रेडिकल्स से छुटकारा दिलाते हैं। इस्टाग्राम पर इफ्लुएंसर जोनाथन मोनरो का अपना अकाउंट है जिसपर वे हेयर और ब्यूटी से जुड़े वीडियो शेयर करते रहते हैं। अपने ऐसे ही एक वीडियो में जोनाथन ने भिंडी का जैल और हेयर कंडीशनर बनाने का तरीका बताया है।

भिंडी का कंडीशनर और जैल बनाने के लिए सबसे पहले लगभग 15 भिंडी लें और काट लें। अब एक बर्तन में कटी भिंडी डालें और 2 कप पानी मिला लें। आंच पर चढ़ाकर पकाएं और बीच-बीच में भिंडी हिलाते रहें। चाहे तो इसमें ताजा राजमेरी भी डाली जा सकती है, लेकिन यह बिल्कुल ऑप्शनल है।



भिंडी के जैल के फायदे

इस जैल को सिर पर लगाने से डैंड्रफ की दिक्कत दूर होती है। इससे खुरदरे बाल गुलाबम बनते हैं और बालों में चमक नजर आती है। बालों पर इस्तेमाल करने के अलावा इस जैल को चेहरे पर भी लगाया जा सकता है। विटामिन सी से भरपूर होने के चलते यह जैल कोलाजन सिंथेसिस में मददगार है और स्किन को एंटी-एजिंग गुण देता है। इस जैल से त्वचा एक्सफोलिएट होती है और डेड स्किन सेल्स हटने लगती हैं। इसे लगाने पर स्किन सॉफ्ट होने लगती है।

पैर की खूबसूरती बढ़ाने के लिए पालर जाने की जरूरत नहीं

जिस तरह से हम चेहरे की स्किन का ख्याल रखते हैं, ठीक उसी तरह शरीर के बाकी अंगों की स्किन का भी ध्यान रखना पड़ता है। खासकर हाथ और पैर की। इसके लिए लडकियां और महिलाएं पालर में जाकर पेडीक्योर करवाती हैं। जिससे पैर की स्किन सॉफ्ट हो जाती है। मगर अब आपको बाहर जाकर पेडिक्योर करवाने की जरूरत नहीं है। आप घर पर ही सिर्फ एक चीज की मदद से पालर जैसा बढिया पेडीक्योर कर सकती हैं। इसमें आपका कोई ज्यादा खर्चा भी नहीं आएगा। दरअसल, हम आपको इस आर्टिकल में टूथपेस्ट, पेडीक्योर के बारे में बताते वाले हैं।



चम्मच गुलाब जल, 1 बड़ा चम्मच चावल का आटा, 1 बड़ा चम्मच एलोवेरा जेल और 1 पुराना टूथब्रश चाहिए होगा।

इस तरह करें पेडीक्योर : घर में पेडीक्योर करने के लिए सबसे पहले एक कटोरी में टूथपेस्ट, गुलाब जल, चावल का आटा, एलोवेरा जेल मिलाकर एक पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को पैरों पर लगाएं। इस पेस्ट को लगाने के बाद

कम से कम 5 मिनट तक पैरों को टूथब्रश से स्क्रब करें।

स्क्रब करने के बाद पैरों को गुनगुने पानी में थोड़ी देर के लिए डाल दें। पैरों से जब सारा पेस्ट हट जाए तो टॉवल से पैरों को अच्छी तरह पोछ लें और उसके फिर देसी घी से हल्के हाथ से मसाज करें। इस तरह से पेडीक्योर करने से पैरों से डेड स्किन बिल्कुल निकल जाएगी और आपके पैर एकदम साफ हो जाएंगे। इस तरह से पेडीक्योर करने के बाद आपके पैर इतने साफ हो जाएंगे कि आप पालर जाकर पेडीक्योर करवाना भूल जाएंगी।

पेडीक्योर के फायदे : पेडीक्योर करने के कई फायदे होते हैं। इससे आपके पैरों में खून का संचार बेहतर तरीके से होने लगता है साथ ही स्किन में कसाव आ जाता है।

कार्न न्यूज

त्वचा को प्रोटेक्ट करना है तो ये 5 तरीके आएंगे काम

एसी में ज्यादा रहने पर हो सकती है स्किन में नमी की कमी



बॉडी को करें हाइड्रेट

बॉडी को हाइड्रेट रखने के लिए आप दिनभर में कम से कम 3 से 4 लीटर पानी जरूर पियें। आप कोकोनट वाटर, नारियल पानी भी पीकर स्किन की नमी को बरकरार रख सकते हैं।

ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल

अगर आप दिन-रात एसी चला रहे हैं तो आप घर में ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करें। अगर आप घर में यह नहीं है तो आप अपने कमरे में किसी बड़े से बर्तन में पानी रखें। यह हवा की नमी को बनाए रखने में मदद कर सकता है।

मॉइश्चराइजर का करें इस्तेमाल

अगर आपकी त्वचा ड्राई हो रही है तो बेहतर होगा कि आप बटर क्रीम या ग्लिसरीन युक्त मॉइश्चराइजर लगाएं। ऐसे स्किन प्रोडक्ट का इस्तेमाल बिल्कुल ना करें जो त्वचा को ड्राई बनाती हो।



डाइट का रखें ख्याल

अपनी डाइट में उन चीजों को शामिल करें जिसमें विटामिन ई, विटामिन ए, विटामिन सी हो। इसके अलावा, ओमेगा 3 फैटी एसिड को भी डाइट में शामिल करना जरूरी है। भरपूर नींद लें, जिससे स्किन को होल करने में मदद मिले।

कमरे में रखें पौधे

एसी वाले कमरे में उन पौधों को रखें जो भरपूर ऑक्सीजन छोड़ते हैं। इसके लिए आप एलोवेरा, स्नेक प्लांट आदि से घर को सजाएं। ये पौधे हवा को तो बेहतर करते ही हैं, हवा में नमी भी बनाए रखते हैं।